

โยคะเพื่อสุขภาพ

Yoga for Health

นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ*
Mrs.Siripimon Anchalisankasa

บทนำ

โยคะเป็นวิถีแห่งการฝึกฝนตนเองที่มีมาแต่โบราณในประเทศอินเดีย และในยุคนั้นยังไม่มีใครรวบรวมให้เป็นระบบที่คนส่วนใหญ่ในยุคนั้นนำไปปฏิบัติได้ เพียงแต่ปฏิบัติไปตามการสอนหรือการถ่ายทอดโดยผ่านปากต่อปาก และส่วนใหญ่จะเป็นคำแนะนำการฝึกฝนจึงมีแนวโน้มที่จะคลาดเคลื่อนนอกเสียจากผู้ที่รู้จักใกล้ชิดครู (Guru) เท่านั้นที่จะได้รับการสอน ได้รับความรู้เป็นการส่วนตัว และไม่มีการเขียนตำรา และบันทึกวิธีการปฏิบัติวิชาโยคะแต่ละสาขาให้ชัดเจนแต่ก็มีการสอนกันหลายสำนัก และครูสอนก็มีมากมาย แต่มีท่านที่ประสบความสำเร็จในการรวบรวมให้เป็นระบบ ซึ่งเป็นผลงานอันยิ่งใหญ่ของท่านมหาฤษีชี่ ปตัญชลี (Rishi Patanyali) เรียกว่าโยคะสูตร (The Yogasutra) ซึ่งเป็นการรวบรวมวางรากฐานทุกความสำคัญของพระสูตรโยคะไว้เป็นระบบแบบแผนที่รัดกุมที่สุด จากนั้นก็มีตำราโยคะมากมายผลิตตามมา ส่วนใหญ่จะเป็นการแปลมาจากต้นฉบับเดิม และได้้นำประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติโยคะมาเขียน ทั้งหมดนี้เกิดก่อนคริสต์ศาสนา (Before The Birth of christ) สำหรับในประเทศไทยตามตำราฤๅษีตัดตนวัดโพธิ์ เข้าใจว่าวิชาโยคะเป็นที่รู้จักตั้งแต่รัชกาลที่ 1 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช โปรดให้สร้างฤๅษีตัดตนทำด้วยดิน จนกระทั่งต่อมาปีพ.ศ. 2374 ในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 ทรงพระกรุณาโปรดฯ ให้ปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนเป็นงานใหญ่ และทรงพระกรุณาโปรดให้ปั้นฤๅษีตัดตนเนื้อขึ้น 80 ท่านตั้งไว้ที่เขาฤๅษีตัดตนด้านใต้ของวิหารทิศพระปัญญาจักคีย์ คนไทยเริ่มรู้จักฤๅษีตัดตนมาบริหารร่างกายเพื่อการบำบัดอาการต่าง ๆ เช่น แก้อาการปวดเมื่อย ส่วนโยคะเริ่มมีการเผยแพร่ในประเทศไทยระหว่าง พ.ศ. 2468 -2469 เป็นตำราชื่อวิทยาศาสตร์การหายใจ ซึ่งแปลโดยพระยานรรัตน์ราชมานิต และใน พ.ศ.2499 อาจารย์ชด หัสบัวเรอ ได้เปิดสอนโยคะและเผยแพร่ขึ้นในประเทศไทย ซึ่งเรียนและฝึกปฏิบัติมาจากท่านมหาฤษีชี่ คิระนันตะ เมืองฤๅษีเกษ ประเทศอินเดีย และในปัจจุบันโยคะได้เผยแพร่ไปทั่วโลก ในประเทศไทยมีการเปิดสอนโยคะกันหลายสาขา และในแต่ละสำนักอาจารย์ที่สอนก็ศึกษามาจากอาจารย์จากสำนักต่าง ๆ ในประเทศไทย ประเทศอินเดียซึ่งเป็นต้นตำรับของโยคะและจากต่างประเทศ อื่น ๆ การสอนโยคะมีทั้งโยคะเพื่อการบำบัดแต่ยังไม่เป็นที่นิยมแพร่หลาย และการสอนที่มีแพร่หลายอยู่นั้น มุ่งเน้นการสอนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

*นักวิชาการสาธารณสุขกองการแพทย์ทางเลือก

ประวัติของโยคะ

โยคะ คือ ภูมิปัญญาอันริเริ่มของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารย-ธรรม
ลุ่มน้ำสินธุ เมื่อราว 3,000 ปี ก่อนคริสต์กาล นักประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะมีมากกว่า 5,000
ปีแล้ว โยคะเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดีย คือ กำเนิดจากประเทศอินเดีย โดยมีความ
ผูกพันอยู่กับปรัชญาและศาสนาฮินดู

ความหมายของโยคะ

โยคะมาจากรากศัพท์ ยูจ แปลว่า รวม องค์รวม เต็มหรือ Integration สิ่งสำคัญ โยคะคือ
การรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน

โยคะ หมายถึง กระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้ได้มากที่สุด
ซึ่งรวมไปถึงการทำความรู้จักตัวตนของตัวเองและการลดทอนหรือจัดสภาวะต่างๆ ที่บั่นทอนความ
เป็นองค์รวม ซึ่งการอยู่อย่างองค์รวมโยคะให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ที่จะช่วยให้มนุษย์รู้จักมูล
เหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและจัดปรับให้มั่นคงในสู่ความเป็นปกติ ดังนั้น
โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและด้านกายของมนุษย์ และทางด้านการบำบัด
รักษาไปพร้อมๆ กัน

โยคะให้ความสำคัญยิ่งกับหลักแห่งความสมดุล การฝึกทำโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้วคลาย
สลับกันไปจนจบ

โยคะคือ วินัยต่อร่างกายและจิตใจมุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆ ของชีวิต
โดยอาศัยเทคนิคหลายๆ อย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ (การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ สมาธิ

สภาวะ 3 ประการของโยคะ

1. การรวมกาย - จิตเข้าด้วยกัน อันหมายถึง การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา
2. ความสมดุล โยคะคือ การสร้างสมดุลให้เกิดขึ้น ทั้งสมดุลภายในตนเองและสมดุลระหว่าง
ตนเองกับสิ่งรอบตัว
3. การพัฒนาจิต กระบวนการของโยคะเป็นการฝึกจิต โยคะทำให้จิตเข้มแข็ง ตลอดจน
ยกระดับจิตให้สูงขึ้น

ประเภทของโยคะ

การจัดกลุ่มประเภทโยคะ เดิมจัดไว้ 4 กลุ่มดังนี้

1. **กลุ่มญาณโยคะ** คือ โยคะที่เน้นการใช้ปัญญาขบคิด จนกระทั่งผู้ฝึกเข้าสู่ความหลุดพ้น
พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุดของผู้ปฏิบัติญาณโยคะ
2. **กลุ่มกรรมโยคะ** คือ โยคะที่มุ่งเน้นด้านการทำงาน การรับใช้ผู้อื่น โดยไม่คาดหวังผล
ผู้ฝึกโยคะแนวนี้จะทำงานอย่างทุ่มเทไปจนกระทั่งเข้าสู่ความหลุดพ้นตัวอย่างของกรรมโยคะที่ชัดเจนคือ
อรชุนแห่งมหากาพย์ ภารตคีตา ที่ทำหน้าที่ การรบ ของตนอย่างเป็นทางการโยคะ

3. **กลุ่มภักดีโยคะ** เน้นการใช้ศรัทธาเป็นตัวนำ ผู้ฝึกจะสวดมนต์เปล่งเสียงไปจนกระทั่งตนเองถึงซึ่งความหลุดพ้น มีการปฏิบัติ ภักดีโยคะกันมากในอินเดีย แม้ในยุคปัจจุบันที่เราจะเห็นนักบวชหลายคนทุ่มเทให้การสวดมนต์อย่างจริงจัง

4. **กลุ่มราชาโยคะ** มุ่งฝึกควบคุมจิต จนกระทั่งเข้าถึงความหลุดพ้น อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาลักษณะการฝึกโยคะที่มีอยู่ในสังคมไทยปัจจุบัน เราอาจจัดเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่ **มุ่งเน้นการฝึกที่ครอบคลุมวิถีชีวิตโดยรวม** ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการถือศีล 5 (ซึ่งระบุอยู่ในโยคะสูตร) ให้ความสำคัญกับการฝึกทำโยคะอาสนะ และให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิด้วย

2. กลุ่มที่ **มุ่งเน้นการฝึกกายภาพเป็นหลัก** ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกทำโยคะอาสนะเป็นการเน้นลงไปกับการดูแลสุขภาพกาย การนำโยคะไปประยุกต์ใช้ในเชิงบำบัดรักษาโรค เช่น power yoga, Astanga yoga, Bikram yoga ฯลฯ

3. กลุ่มที่ **มุ่งเน้นการฝึกพลังชีวิต (พลังปราณ)** ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกลมหายใจ (ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของพลังปราณ) ฝึกควบคุมจิต เช่น กุณฑาลินีโยคะ, สหัจโยคะ ฯลฯ

พึงระลึกว่า คน ๆ หนึ่งไม่ได้ทำโยคะประเภทใด ประเภทเดียวโดดๆ ในความเป็นจริงแต่ละคนล้วนปฏิบัติโยคะหลายๆ ประเภทอย่างผสมผสานกัน

มรรคแปดของโยคะ (วิถีแห่งโยคะ)

การฝึกโยคะไม่ใช่ฝึกทำโยคะเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงการฝึกโยคะประกอบด้วยเทคนิค 8 ประการ ซึ่งล้วนมีความสำคัญและมีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้น การฝึกโยคะที่ครบสมบูรณ์ควรควบคุมการฝึกมรรคทั้ง 8 ดังนี้

1. **ยามะหรือศีล 5** โยคะเป็นการฝึกกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน และการมีจริยธรรมนั้นถือเป็นพื้นฐานอันดับแรกของความเป็นมนุษย์ที่เดียว ยามะมีด้วยกัน 5 ข้อ ได้แก่ อหิงสา ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดปด ประพฤติพรหมจรรย์และไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

2. **นियามะหรือวินัย 5** คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียน ลำดับถัดไปคือการสร้างวินัยในตนเอง นiyama มีอยู่ด้วยกัน 5 ข้อ คือ อุดทน สันโดษ ชำระกายใจให้บริสุทธิ์ หมั่นศึกษาตนเองและมีศรัทธา

3. **อาสนะหรือการดูแลสุขภาพ** เมื่อมีศีล มีวินัย ต่อมาก็ดูแลสุขภาพตนเอง อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่เป็นการจัดปรับสมดุลให้กับระบบต่างๆ ขั้นตอนในการฝึกอาสนะ ได้แก่ การเตรียมความพร้อม ฝึกทำอาสนะ ปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย

4. **ปราณยามะหรือการฝึกลมหายใจ** เมื่อร่างกายสมดุล เป็นปกติ ก็พร้อมต่อการฝึกควบคุมลมหายใจ ลำดับขั้นของการฝึกลมหายใจ คือ เข้าใจระบบหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตนเองตลอดเวลา ควบคุมลมหายใจ หายใจช้าลงและลมหายใจสงบ

5. **ปรัทยาหาระหรือสำรวมอินทรีย์** เมื่อร่างกายนิ่ง ลมหายใจสงบ จากนั้นก็ฝึกควบคุมอารมณ์ ซึ่งมักแปรปรวนไปตามการกระทบกระทั่งจากภายนอก ปรัทยาหาระคือ การควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การสำรวม รูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส

6. **ธำระหรือการเพ่งจ้อง (CONCENTRATION)** เมื่อกายสงบ อารมณ์ก็มั่นคง จึงเริ่มอบรมจิต ซึ่งมีธรรมชาติของการไม่อยู่นิ่ง ธำระคือ การฝึกอบรมจิตให้นิ่ง จิตนิ่งเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพเป็นจิตที่สามารถทำงานได้สำเร็จลุล่วง

7. **ฌาน (MEDITATION)** การอบรมจิตสม่ำเสมอ ทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นๆ จนถึงขั้นฌาน ฌานคือ จิตที่สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเพียงเรื่องเดียว เป็นจิตที่มุดำอยู่ในสิ่งที่กำลังทำเป็นจิตที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

8. **สมาธิ (TRANSCONCIOUSNESS)** สมาธิของโยคะ ไม่เหมือนกับสมาธิของพุทธเสียทีเดียว ในที่นี้ สมาธิ คือ ผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะ จิตสมาธิของโยคะคือ จิตที่มีความเป็นหนึ่งเดียว (โยคะก็แปลว่า หนึ่งเดียว) จิตที่เป็นหนึ่งเดียว คือ จิตที่พ้นจากความเป็นสอง พ้นจากความเป็นธรรมดา เป็นจิตที่หลุดพ้น

เราจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติโยคะครบทั้ง 8 ประการ ก็คือ การมี วิธีชีวิต ไปตามครรลองของโยคะซึ่งเป็นการนำพากายของผู้ฝึกให้มีความแข็งแรง ยกกระตบจิตของผู้ฝึกให้สูงขึ้น จนไปสู่เป้าหมายสุดท้าย อันได้แก่ **ความหลุดพ้น (โมกษะ)** คือ ความเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัดทั้งหลายทั้งปวง

เทคนิคการฝึกโยคะ

เทคนิคการฝึกโยคะทั้งหลายสามารถจัดแบ่งได้เป็น 6 ประเภท ในแต่ละประเภทประกอบด้วยวิธีการฝึกที่หลากหลาย ดังนี้

1. อาสนะ (Asanas) 2.ปราณยามะ (Pranayamas) 3.มูทรา พันธะ (Mudras and Bandhas) 4.กิริยา (Kriyas) 5.สมาธิ (Meditation) 6.การอบรมทัศนคติ (Attitude Training Practices)

1. อาสนะ (ASANAS)

อาสนะคือ อริยาบถเฉพาะเป็นการเหยียดยืดส่วนของร่างกาย แล้วคงตัวนิ่งไว้เพื่อความนิ่งของร่างกาย เพื่อความสงบของจิต อาสนะเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคอื่น ๆ ต่อไป

เป้าหมายของอาสนะ

อาสนะช่วยกระตุ้นสัญญาณประสาท-กล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างเหมาะสมและพัฒนาความแข็งแรงของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (muscle tone)

ประเภทของอาสนะ

ท่าอาสนะมีอยู่เป็นจำนวนมากมายมหาศาลและสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1) อาสนะเพื่อสมาธิ เป็นอริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคง เป็นเวลานานทั้งลำตัว คอ และศีรษะ โดยไม่ฝืน เช่น ท่าหนึ่งเพชร ท่าปทุมอาสนะ ท่าหนึ่งดอกบัว เป็นต้น



ทำนั่งเพชร



ท่าปทุมอาสนะ



ท่าดอกบัว

2) อาสนะเพื่อสร้างสมดุล (อาสนะเพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่ง ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำงานได้เป็นปกติ ทำให้เส้นเอ็นกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังกล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่องทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ

มีท่าอาสนะในกลุ่มนี้อยู่เป็นจำนวนมากหลายท่า ทั้งในอริยาบถนั่ง นอนและยืน เช่น กลุ่มท่านั่ง ได้แก่ ท่าคีม ท่าบิดสันหลัง ท่าหัวจรดเข่า เป็นต้น



ท่าคีม



ท่าบิดสันหลัง

กลุ่มท่านอน ได้แก่ ท่างู ท่าธนู ท่าปลา ท่าตักแตน ท่าคันไถ เป็นต้น



ท่างู



ท่าธนู



ท่าคันไถ

กลุ่มท่ายืน ได้แก่ ท่ากงล้อยืน ท่าต้นไม้ ท่าภูเข่า เป็นต้น



ท่ากงล้อยืน



ท่าต้นไม้



ท่าภูเข่า

3) อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย เป็นอริยาบถในท่านอน มีวัตถุประสงค์เพื่อผ่อนคลายทั้งกายและใจ ซึ่งมีอยู่เพียงไม่กี่ท่า เช่น ท่าศพ ท่าจระเข้



ท่าศพ



ท่าจระเข้

หลักการฝึกอาสนะ

ธรรมชาติของอาสนะประกอบด้วย ทั้งกาย จิต ไม่ใช่เพียงกาย ดังนั้น จิตของผู้ฝึกก็จะได้รับผลจากอาสนะด้วยเช่นกัน

1. สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง
2. นิ่ง อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่งสงบ
3. ใช้แรงใช้ความพยายามน้อยที่สุด
4. มีสติ คือ การมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ

2. ปราณยามะ

ปราณยามะ คือ การฝึกเพื่อควบคุมระบบหายใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกับระบบประสาทอัตโนมัติ

เป้าหมายของปราณยามะ

เป้าหมายหลักก็เพื่อความสามารถที่จะควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อไปควบคุมอารมณ์ ควบคุมการทำงานของจิต และเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคโยคะขั้นสูง เช่น สมาธิ

ประเภทของปราณยามะ

มีปราณยามะอยู่เป็นจำนวนมากซึ่งเป็นการเรียงลำดับหรือการผสมผสานวิธีการหายใจหลายๆ รูปแบบ ผ่านทางรูจมูก 2 ข้าง ผ่านทางรูจมูก 1 ข้าง หรือผ่านทางปาก ตำราโบราณ ระบุปราณยามะไว้ 8 ชนิด ดังนี้

1. อุจจัย (Ujjayi) 2. สุริยา เพทนา (Suryabhedana) 3. สิทการี (Sitkari) 4. สิตารี (Sitati) 5. บาสทริกา (Bhastrika) 6. พรหมารี (Bhramari) 7. มูรชา (Murcha) 8. พลาวินี (Plavini)

ปราณยามะแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน ควบคุมลมหายใจเข้า ควบคุมการกลั้นลมหายใจ ควบคุมลมหายใจออก

1. พูรากะ (Puraka) ควบคุมลมหายใจเข้า
2. เรชากะ (Rechaka) ควบคุมลมหายใจออก
3. กุมภากะ (Kumbhaka) ควบคุมการกลั้นลมหายใจ

ฝึกปราณยามะอย่างไร

- การกลั้นลมหายใจให้นานโดยไม่รู้สึกอึดอัด คือ สำคัญสำคัญของปราณยามะ
- อย่างไรก็ตาม ในเบื้องต้น ผู้ฝึกหลีกเลี่ยงการกลั้นลมหายใจ เน้นเพียงการควบคุมอัตราส่วนลมหายใจเข้าต่อลมหายใจออก เป็น 1 ต่อ 2 โดยไม่กลั้นลมหายใจ
- ฝึกตามขีดความสามารถของตนเองโดยไม่ฝืนซึ่งวัดได้จากเมื่อหายใจออกเป็นรอบสุดท้ายของการฝึกแล้ว ลมหายใจเข้าต่อจากนั้นต้องเป็นปกติ คือ ยังคงช้าและสงบ

3. พันธะและมูทรา

พันธะและมูทรา คือ การล็อกและควบคุมกล้ามเนื้อทั้งควบคุม และกล้ามเนื้ออัตโนมัติของร่างกาย

เป้าหมายของพันธะและมูทรา

คือ คลายการกระตุกตัวของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง พัฒนาระบบไหลเวียนเลือดช่วยให้สารอาหารไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความมั่นคงทางอารมณ์

ประเภทของพันธะและมูทรา

พันธะที่ฝึกกันโดยทั่วไป มีอยู่ 3 ชนิดคือ

1. จาลันดะพันธะ (Jalandhara Bandha) การล็อกคาง
2. มูลาพันธะ (Mula Bandha) การล็อกทวาร
3. อุฑิยานะพันธะ (Uddiyana Bandha) การล็อกท้อง

■ มูทราที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก มีทั้งการกดนิ้ว ปิดประสาทสัมผัส เช่น ปิดตา ปิดหู ฯลฯ นอกจากนี้ อาสนะบางท่าก็เรียกว่า มูทรา เพราะมันทำให้เกิดผลเช่นเดียวกับที่เราได้รับจากพันธะและมูทรา เช่น โยคะมูทรา, สิงหะมูทรา

ฝึกพันธะและมูทร่าอย่างไร

การฝึกพันธะและมูทร่าที่คล้ายคลึงกัน เป็นการกดล็อกอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง

4. กริยา

กริยา คือ การทำความสะอาด การชำระล้าง แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ซึ่งเป็นที่มาของศัพท์ สัทกริยา (Shat-kriyas) สัทแปลว่า 6

เป้าหมายของกริยา

เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวของเนื้อเยื่อซึ่งถือเป็นพื้นฐานของอวัยวะของระบบต่างๆ และเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการตอบสนองของเนื้อเยื่อ ผลก็คือ ผู้ฝึกสามารถควบคุมกลไกตอบสนองอัตโนมัติ reflexes ต่างๆ ได้ดีขึ้น elli ต่อความสมดุลของกลไกกาย-จิต สัมพันธ์

ประเภทของกริยา

แบ่งออกได้เป็น 6 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มก็แบ่งย่อยออกไปมากมาย

1. เดาติ (Dhauti) ทางเดินอาหารส่วนบน
2. บาสติ (Basti) ทางเดินอาหารส่วนล่าง

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| 3. เนติ (Neti) | โพรงจมูก |
| 4. ตราตะกะ (Trataka) | ตา |
| 5. นาอูลิ (Nauli) | ช่องท้อง |
| 6. กะपालะบาติ (Kapalabhati) | ทางเดินระบบหายใจ |

ฝึกกริยาอย่างไร

องค์ประกอบที่ใช้ทำการชำระล้าง ได้แก่

1. อากาศ (กะपालะบาติ)
2. น้ำ (ชล เนติ)
3. อาศัยการเสียดสี (สูตรา เนติ วาสตระ และเดาติ)
4. อาศัยการเคลื่อนไหว (นาอูลิ)

5. สมาธิ

สมาธิคือ การฝึกควบคุมการทำงานของจิต เริ่มด้วยการ ถอนการรับรู้จากสัมผัสภายนอกจนสามารถตัดขาดจากการรับรู้ภายนอก

เป้าหมายของสมาธิ

สมาธิเป็นการทำให้จิตสงบได้เป็นอย่างดี หลักพื้นฐานของสมาธิคือ พัฒนาการรับรู้ความรู้สึกภายในตนเอง

ประเภทของการฝึกสมาธิ

เทคนิคการฝึกสมาธิมีอยู่มากมาย เป็นกระบวนการที่ค่อย ๆ ตีมน้ำ ผู้ฝึกค่อย ๆ ฟังสติ โดยมุ่งลงสู่สิ่งเพียงสิ่งเดียว ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ เสียง สัญลักษณ์หรือความรู้หนึ่ง ๆ เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ การเปล่งเสียงโอม

ฝึกสมาธิอย่างไร

เป็นการเสียง หากจะฝึกสมาธิ โดยปราศจากการเตรียมความพร้อมด้วยอาสนะหรือปราณยามะ อย่างเพียงพอในลำดับขั้นของเทคนิคโยคะ สมาธิถือเป็นการฝึกขั้นสูง

6. การอบรมทัศนคติ

เทคนิคในการอบรมทัศนคติ เรียกว่า ยามะ และ นียามะ คือ การควบคุม พฤติกรรมของตนเองเพื่อพัฒนาทัศนคติที่เหมาะสม การอบรมทัศนคตินี้ถือเป็นการฝึกขั้นพื้นฐาน ก่อนการฝึกเทคนิคโยคะใดๆ

ยามะ หรือ ข้อห้าม

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. อหิงสา (Ahimsa) | การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง |
| 2. สัตยา (Satya) | การถือสัตย์ ไม่พูดปด |
| 3. อัศตียา (Asteya) | การไม่ขโมย |
| 4. พรหมจริยา (Brahmacharya) | การประพฤติตนไปบนหนทางแห่งพรหม |
- (ไม่ใช่เพียงแค่เรื่องจริยธรรมทางเพศเท่านั้น)
5. อปริกรหะ (Aparigraha) การไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

นियามะ หรือ ข้อควรปฏิบัติ

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. เสาจะ (Sauca) | หมั่นรักษาความสะอาดกาย ชำระใจให้บริสุทธิ์ |
| 2. สันโดษ (Santosha) | พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ |
| 3. ตบะ (Tapas) | อดทน อดกลั้น |
| 4. สวารยายะ (Svadyaya) | หมั่นศึกษาตนเอง เรียนรู้โยคะ |
| 5. อิศวร ปณิธาน (Ishvara-pranidhana) | มีศรัทธา |

ด้านความปลอดภัย

ข้อควรระวังในการทำอาสนะ

เป็นที่ทราบกันแล้วว่าโยคะ มีเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึก การฝึกให้ถูกต้องและรับประโยชน์สูงสุดจากการฝึกอย่างฝึกจากตำราเพียงอย่างเดียวควรได้รับการเรียนจากครูสอนที่มีทักษะในการสอนที่ถูกต้อง และก่อนฝึกผู้เรียนจะต้องทราบเป้าหมายในการฝึกของแต่ละเทคนิค และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกเทคนิคต่าง ๆ ของโยคะ การฝึกปฏิบัติโยคะเป็นปัจเจกเฉพาะคน หลักในการฝึกโยคะคือ ใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ ปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า พัฒนาการรับรู้ ความเป็นไปภายใน มีสติมองย้อนกลับเข้าสู่ภายใน และสงบ ตลอดการฝึกอาสนะควรเป็นไปทีละขั้น ๆ อย่างช้า ๆ นุ่มนวลทั้งตอนเข้าและตอนออกจากท่า พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน อย่าหักโหมเกินขีดจำกัดของตน การฝึกอาสนะไม่ได้เป็นเพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใด ๆ กำหนดรู้กับผลของอาสนะที่มีต่อเราทั้งกายและใจ หลังอาสนะแต่ละท่าควรพักในท่าศพ

เป็นที่ทราบกันดี อาสนะนั้นให้ผลดีต่อผู้ฝึก แต่เมื่อมีปัญหาสุขภาพยังอาจทำอาสนะบางท่าได้โดยต้องปรึกษาแพทย์ โดยหลีกเลี่ยงท่าที่จะกระทบต่ออาการที่เป็นอยู่ เช่น

ทำยืนด้วยไหล่ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, โรคหัวใจ ไม่ควรฝึก



ท่างูเห่า ผู้ฝึกใหม่ ให้ส้นเท้าห่างประมาณ 1 ศอก เพื่อป้องกันการเป็นตะคริว



ท่าคีม ผู้ที่เป็นหมอนรองกระดูกปลัดหรือกระดูกหลังอักเสบ ห้ามฝึกทำนี้ (หายแล้วสามารถฝึกได้)



ท่าธนู ผู้ที่เป็นไส้เลื่อน หลังโก่งมาก ๆ และวัณโรคลำไส้ ห้ามทำ



ท่าศีรษะอาสนะเบื้องต้น ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, หมอนรองกระดูกเคลื่อน ห้ามทำทำนี้



ข้อจำกัดของสตรี

อาสนะเป็นผลดีต่อมนุษย์ทั้งชายและหญิง อย่างไรก็ตาม ในช่วงมีประจำเดือนแรงกตจากท่าอาสนะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ เช่น อาจทำให้เลือดออกมากขึ้น จึงควรงดการฝึกอาสนะ โดยเฉพาะท่าที่เกิดแรงกดในบริเวณดังกล่าว ผู้หญิงมีครรภ์จะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใด ๆ

ด้านประสิทธิผล

คุณประโยชน์ของโยคะกับการส่งเสริมสุขภาพ

โดยพื้นฐานโยคะเป็นปรัชญาแขนงหนึ่ง เป็นแนวคิด เป็นวิถีชีวิตครอบคลุมทุกแง่มุมของชีวิต ปัญญา อารมณ์ สมองและกายภาพ โยคะวิวัฒนาการจิตสำนึกของมนุษย์หรือการพัฒนาตนเองของ

มนุษย์ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญตลอดประวัติศาสตร์มนุษย์มานับพันปี การเรียนรู้โยคะนำมนุษย์ไปสู่สมาธิ ลดการปรุงแต่งของจิต ลดการปรุงแต่งของพฤติกรรมและเกิดการตระหนักรู้ถึงเป้าหมายและกระบวนการของชีวิต วิธีแบบองค์รวมของโยคะ นำเราไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้นและขจัดปัญหาทั้งทางกายและทางใจ และเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า อาสนะเป็นขั้นที่ 3 ในมรรค 8 แห่งโยคะ สามารถแบ่งอาสนะได้เป็น 2 กลุ่ม

1. อาสนะเพื่อเสริมสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย เช่น ท่าภูซงค์ ธนู ชาลาภาะ
 2. อาสนะเพื่อสมาธิ เช่น ปทุมอาสนะ สิทธาอาสนะ สวัสดิเกะ สัมมาอาสนะ
- ซึ่งผู้ฝึกอาสนะก็แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มที่มุ่งเน้นไปเรื่องของกาย (กลุ่มสร้างสมดุลกาย)
2. กลุ่มที่มุ่งเน้นไปยังเรื่องของจิต (กลุ่มพัฒนาจิต)

ซึ่งผู้ฝึกทั้ง 2 กลุ่มดังกล่าว ฝึกโยคะเพื่อความปรารถนาที่จะรักษาระบบประสาทและระบบฮอร์โมนให้ทำงานได้ดี เนื่องจากสุขภาพโดยรวมขึ้นกับระบบทั้ง 2 นี้ ส่วนกลุ่มที่ฝึกอาสนะเพื่อสมาธิเพื่อกำจัด การรบกวนทางกายจากกิจกรรมทางจิต และกลุ่มที่ฝึกอาสนะเพื่อสมาธิมีการฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุลด้วยนั้นมัตถุเพิ่มเติมคือต้องการฝึกระบบประสาทให้แข็งแรงเพื่อรองรับปฏิกริยาจากพลังที่เรียกว่า กุณฑาลินี ซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างฝึก การปลุกพลังกุณฑาลินี ถือเป็นเป้าหมายหลักของกลุ่มพัฒนาจิต ซึ่งจากผลของอาสนะทั้งสองกลุ่มเราอาจจะศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกาย- จิตตามคำโบราณที่ว่า จิตที่แข็งแรงอยู่ในกายที่แข็งแรง ตัวอย่างเช่น คนที่แข็งแรงและสุขภาพดีจะมีอารมณ์ที่มั่นคง ขณะที่คนไข้โรคและอ่อนแอจะมีอารมณ์แปรปรวน ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า กายมีผลต่อจิต

การฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุลเน้นไปที่การฝึกกายและกระดูกสันหลัง โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะฝึกระบบประสาทและสมอง ให้พร้อมสำหรับการฝึกโยคะในขั้นสูงต่อไป ซึ่งการฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุลเป็นการจัดปรับท่าต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างหลากหลาย สุดท้ายเพื่อเอื้อต่อการนั่งสมาธิ ส่วนอาสนะเพื่อสมาธิเป็นการนั่งในท่าที่สบาย โดยมีการจัดปรับเพิ่มเติมเพื่อเอื้อต่อการฝึกสมาธิ เพื่อให้นั่งได้นานที่สุดเป็นชั่วโมง ๆ ซึ่งเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมต่อการฝึกปรารถนาระดับสูง ฝึกควบคุมประสาทสัมผัส ฝึกกำหนดจิตให้หนึ่ง ฯลฯ

จากที่กล่าวมาอาจสรุปได้ว่า อาสนะเพื่อการเสริมสร้างสมดุล มีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการคือ

1. เพื่อให้ระบบของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
2. ฝึกระบบประสาทและสมองเพื่อการฝึกโยคะขั้นสูง

สำหรับจุดมุ่งหมายประการแรก เป็นที่ยอมรับว่าร่างกายประกอบด้วยเนื้อเยื่อต่างๆ หลายชนิด หากเนื้อเยื่อเหล่านี้อยู่ในสภาพดี สุขภาพรวมก็พลอยดีไปด้วย ซึ่งการฝึกทำอาสนะเพื่อสร้างสมดุลมีผลต่อการรักษาเนื้อเยื่อต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพดี เราก็สามารถสรุปได้ว่า อาสนะเพื่อสร้างสมดุลนั้น มีผลดีต่อสุขภาพ สภาวะที่ทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรง ตามศาสตร์แห่งกายวิภาค สุขภาพ

ของเนื้อเยื่อขึ้นกับปัจจัย 3 ประการ ดังนี้

1. ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ ได้รับฮอร์โมนต่าง ๆ จากระบบฮอร์โมนที่เหมาะสม สม่ำเสมอ
2. มีการจัดของเสียออกจากเนื้อเยื่ออย่างมีประสิทธิภาพ
3. ระบบประสาทที่เชื่อมโยงกับเนื้อเยื่อเหล่านี้ อยู่ในสภาพปกติ ทำงานได้ดี

องค์ประกอบที่จำเป็นต่อเนื้อเยื่อ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน น้ำตาล วิตามินเกลือแร่และออกซิเจน ซึ่งนำไปโดยเลือด ใน 4 อย่างแรกนั้น ได้มาจากอาหารและน้ำที่มนุษย์กินดื่มเข้าไป สารทั้ง 4 นี้ ไม่เพียงขึ้นกับปริมาณและคุณภาพของอาหารที่เราบริโภค หากแต่ยังขึ้นกับประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร ระบบดูดซึมสารอาหาร และระบบไหลเวียนของเลือดอีกด้วย

ประโยชน์ของฝีกอาสนะด้านการเสริมสร้างสุขภาพกาย มีดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร

อวัยวะสำคัญของระบบย่อยอาหาร ได้แก่ กระเพาะ ลำไส้เล็ก ตับอ่อน และตับ ทั้งหมดอยู่ในช่องท้อง ล้อมรอบด้วยกล้ามเนื้อท้องที่แข็งแรง และรองรับด้วยกระดูกเชิงกราน ธรรมชาติได้จัดกลไกที่จะควบคุมอวัยวะเหล่านี้โดยอัตโนมัติตลอดเวลา 24 ชั่วโมง การควบคุมตามธรรมชาติที่สำคัญเกิดจากกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อกระบังลม ในการหายใจออกทุกครั้ง กล้ามเนื้อหน้าท้องจะหดตัวดันอวัยวะทุกชิ้นในช่องท้อง (รวมทั้งระบบย่อยอาหาร) ขึ้นและลง ขณะที่หายใจเข้ากระบังลมจะดันอวัยวะในช่องท้องให้เคลื่อนลง ดันให้ป่องออกมาด้านหน้าและช่วยคลายกล้ามเนื้อหน้าท้อง การควบคุมนี้เกิดประมาณ นาที่ละ 14-18 ครั้งไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา การควบคุมตามธรรมชาตินี้จะได้ผลดี ก็ต่อเมื่อร่างกายมีกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งแรงและยืดหยุ่นเพียงพอหาไม่การควบคุมกับพร่องระบบย่อยอาหารกับบกพร่อง คนที่มีอาการอาหารไม่ย่อยนั้นเกิดจากกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งเกินหรืออ่อนแอเกินไป และอาสนะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงตลอดจนเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหน้าท้องไม่เพียงเท่านั้น อาสนะยังเป็นการกวดอวัยวะต่างๆ ภายในช่องท้องที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเราไม่พบในระบบการออกกำลังกายอื่นๆ เลย เพราะการยืด-หดกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ ซึ่งเราจะไม่พบในระบบการออกกำลังกายอื่นๆ เลย ทำที่มีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร มีดังนี้

- ท่าภู ทำตักแตน และท่าธนู เป็นการเหยียดกล้ามเนื้อหน้าท้องและเป็นการหดกล้ามเนื้อหลัง
- ท่าโยคะมูทธา ปัจฉิมุททาและท่าคันทไถ เป็นการหดกล้ามเนื้อหน้าท้องและยืดกล้ามเนื้อหลัง
- ท่าบิตสันหลัง ช่วยยืด หด กล้ามเนื้อข้างลำตัวของช่องท้อง
- ท่าอุทธานะพันระ เป็นการกวดอวัยวะในช่องท้องตามแนวตั้ง
- นาอูลี เป็นการกวดอวัยวะในช่องท้องแนวนอน

ซึ่งการฝีกอาสนะดังกล่าวแล้วทำให้การควบคุมตามธรรมชาติเกิดขึ้นอย่างเต็มประสิทธิภาพ และยังเป็นตัวจริงให้อวัยวะต่างๆ ในช่องท้องอยู่ตามตำแหน่งของมัน ทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบ

ดูดซึมสารอาหารได้ทำหน้าที่ของมันอย่างสมบูรณ์

2. ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนของเลือด

ระบบที่จำเป็นสำหรับการนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย คือ ระบบไหลเวียนของเลือด อวัยวะสำคัญของระบบนี้ ได้แก่ หัวใจ หลอดเลือดแดง หลอดเลือดดำ และหลอดเลือดที่เชื่อมระหว่างหลอดเลือดแดงและดำ

อวัยวะที่สำคัญที่สุดของระบบนี้ก็คือ หัวใจ ด้วยการหดและคลายตัวของหัวใจ ที่ทำให้เลือดไหลเวียนไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย หัวใจทำด้วยกล้ามเนื้อที่แข็งแรงที่สุด แต่เราก็สามารถเพิ่มความแข็งแรงให้กับมันได้ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- ท่าอุทริยานะ นาอูลิ เป็นการยกกระบังลมขึ้นสูงขึ้นมาจนสามารถช่วยนวดส่วนล่างของหัวใจเป็นการเพิ่มหรือลดความดันในช่องอก จึงเป็นการนวดหัวใจไปในตัว
- ท่ากู ตักแตน ท่าธนู และท่าคันไถ ช่วยเพิ่มความดันในช่องอก
- ท่ากลับบนลงล่าง ทำยืนด้วยไหล่และท่าศีรษะอาสนะ ช่วยให้หลอดเลือดดำพาเลือดไหลกลับสู่หัวใจโดยไม่ต้องทำงานหนัก

3. ประโยชน์ต่อระบบหายใจ

อวัยวะหลักของระบบหายใจ คือ ปอด อย่างไรก็ตาม การหายใจที่ดีไม่ได้ขึ้นกับประสิทธิภาพของปอดเท่านั้น กล้ามเนื้อที่รับผิดชอบในระบบหายใจก็มีความสำคัญยิ่งเช่นกัน ซึ่งต้องแข็งแรงและอยู่ในสภาพดี นอกจากนี้ช่องทางที่อากาศจะเดินทางเข้าสู่ปอดก็ต้องปลอดโปร่ง เพื่อให้อากาศเข้าสู่ปอดได้เต็มที่ เราจะพบว่า ระบบหายใจขึ้นกับปัจจัย 3 ประการ

- 1) ปอดต้องมีสุขภาพดี
- 2) กล้ามเนื้อของระบบหายใจต้องแข็งแรง
- 3) ท่อทางเดินของระบบหายใจต้องปลอดโปร่ง

อาสนะ ช่วยพัฒนาปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าวได้ดังนี้

1. สุขภาพของปอดขึ้นกับความยืดหยุ่นของเนื้อปอดและถุงลมขนาดจิ๋วที่ประกอบขึ้นมาเป็นตัวปอด หากปอดมีความยืดหยุ่นดี ถุงลมทั้งหลายอยู่ในสภาพดี สุขภาพของปอดก็ดี อาสนะช่วยเสริมสภาวะทั้ง 2 นี้ คือ

- ท่าตักแตน ท่านกยูง ซึ่งทั้ง 2 ท่านี้ ต้องหายใจเข้าลึก และจำเป็นกลั่นลมหายใจไว้ชั่วคราว ซึ่งสร้างแรงดันขึ้นในปอด แรงดันนี้จะอัดอากาศเข้าไปยังถุงลมขนาดจิ๋วนี้จนทั่ว การทำท่าเหล่านี้สม่ำเสมอทุกวัน ทำให้ถุงลมทุกถุงได้มีโอกาสทำงาน ส่งผลให้ถุงลมทำงานต่อเนื่องตลอด ไม่ว่าแรงดันในปอดจะมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งท่าตักแตนจะช่วยสร้างความยืดหยุ่นปอด เพราะที่ฝึกเราหายใจเข้าลึกแล้วกลั่น ระหว่างนั้นปอดได้เหยียดเต็มที่ การทำท่าตักแตนวันละ 3-7 ครั้ง จะสร้างความยืดหยุ่นของปอดได้อย่างเพียงพอ ช่วยให้ถุงลมขนาดจิ๋วทุกถุงได้ทำงานและช่วยให้ปอดยืดหยุ่น

2. ความแข็งแรงระบบกล้ามเนื้อในระบบหายใจ การหายใจเข้าลึกในท่าตักแตน

การหายใจออกสุดในท่าอุทริยานะและนาอูลิ ทำให้กล้ามเนื้อระบบหัวใจแข็งแรง

3. ความปลอดภัยของทางเดินหายใจ ทางเดินหายใจของมนุษย์จะถูกขวางด้วยทอนซิลอักเสบ เนื้องอกในจมูก น้ำมูกไหลเรื้อรัง ช่องจมูกเบี้ยว ฯลฯ อาสนะช่วยได้ในกรณีของทอนซิลอักเสบ น้ำมูกเรื้อรัง แต่ไม่สามารถช่วยได้ในกรณีของความผิดปกติเชิงโครงสร้าง ทำกลับบนลงล่าง ยืนด้วยไหล่ ทำปลา ชิวะพันระ สิงหะมุทรา ช่วยอาการทอนซิลอักเสบ น้ำมูกเรื้อรังได้ กล่าวคือ อาสนะมีส่วนช่วยทำให้ทางเดินหายใจโปร่งขึ้นได้

ดังที่กล่าวข้างต้น อาสนะช่วยปัจจัยทั้ง 3 ประการได้ ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในกระแสเลือด

4. ประโยชน์ต่อระบบฮอร์โมน

สุขภาพของเนื้อเยื่อไม่ได้ขึ้นกับเพียงองค์ประกอบ 5 อย่าง โปรตีน ไขมัน น้ำตาล วิตามินเกลือแร่และออกซิเจนเท่านั้น หากยังขึ้นกับฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากต่อมฮอร์โมนภายในร่างกายด้วย ต่อการทำงานของระบบฮอร์โมน ไทรอยด์ พิทูอิทารี ต่อมไพเนียล ต่อมอดีนาล อัณฑะ รังไข่ คือต่อมฮอร์โมนที่สำคัญของร่างกาย ความบกพร่องของต่อมเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อร่างกายซึ่งอาสนะ มีส่วนช่วยให้การทำงานของต่อมเหล่านี้เป็นปกติ ดังนี้

- ทำกลับบนลงล่าง ทำยืนด้วยไหล่ ทำปลา ชิวะพันระ สิงหะมุทรา เอื้อต่อการทำงานของไทรอยด์อย่างวิเศษ
- ทำศิระอาสนะส่งผลดีต่อต่อมไพเนียลและพิทูอิทารี ทำงู ธนู อุทริยานะ และ นาอูลิ ดีต่อต่อมอดีนาล
- ทำยืนด้วยไหล่ อุทริยานะ และนาอูลิ ดีต่ออัณฑะและรังไข่

5. ประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย

สุขภาพของเนื้อเยื่อยังขึ้นกับการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย ของเสียของร่างกาย ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ กรดยูริก ยูเรีย ปัสสาวะ อุจจาระ ซึ่งประกอบด้วยสิ่งที่ย่อยไม่ได้และสิ่งที่ย่อยไม่หมด ของเสียเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นพิษ หากปล่อยให้มันคุดซบกลับเข้าสู่ร่างกายก็จะเป็นโทษ ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ของเสียเหล่านี้ควรถูกขับจากร่างกายอย่างเหมาะสม คาร์บอนไดออกไซด์ถูกขับด้วยระบบหายใจ กรดยูริก ยูเรีย ปัสสาวะถูกขับถ่ายโดยกระเพาะปัสสาวะ น้ำดี อุจจาระถูกขับถ่ายด้วยลำไส้ใหญ่ ดังนั้นเราสามารถกล่าวได้ว่า การขับของเสียออกจากร่างกายจะเป็นไปโดยประสิทธิภาพ หากระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะทำงานได้ดี ซึ่งเราได้กล่าวถึงผลดีของอาสนะ ต่อระบบหายใจและระบบย่อยอาหารแล้ว

ส่วนระบบขับถ่ายปัสสาวะ อวัยวะที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ไต กระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะ ในบรรดาอวัยวะเหล่านี้ที่สำคัญคือ ไต ที่ทำหน้าที่ขับของเสียจริงๆ ที่เหลือทำหน้าที่เป็นเพียงภาชนะเสียมากกว่า ไต ก็อยู่ติดช่องท้องด้านหลัง ซึ่งอาสนะทั้งหลายล้วนช่วยในการกดนวดช่องท้อง อันส่งผลให้ไตทำงานได้ดีขึ้นด้วย เช่น อาสนะ ดังนี้

- ทำอุทธยานะ นาอูลิ ทำโยคะมูทรา

6. ประโยชน์ต่อระบบประสาท

สุขภาพของร่างกายขึ้นกับความเป็นปกติของระบบประสาท ที่เชื่อมโยงติดต่อกันสื่อสารระหว่างทุก ๆ ส่วนของร่างกาย อวัยวะสำคัญของระบบประสาท คือ สมอง ถัดไปคือ แกนประสาท โดยมีเส้นใยประสาทเล็กๆ แตกกิ่งก้านสาขาออกไปทั้งจากสมองและแกนประสาท แผ่ไปตามส่วนต่างๆ ตลอดทั่วทั้งร่างกาย เครือข่ายของระบบประสาทโยงใยอย่างสมบูรณ์ เรียกว่า เนื้อเยื่อทุกๆ ส่วนของร่างกาย มีระบบเชื่อมต่อของตัวมันเอง และด้วยการเชื่อมต่อนี้แหละ เนื้อเยื่อจึงสามารถทำงาน ของมันได้ หากเส้นใยเหล่านี้เกิดความบกพร่อง การทำงานของเนื้อเยื่อก็พลอยบกพร่องไปด้วย และหากการเชื่อมโยงเหล่านี้เสียหาย เนื้อเยื่อก็ไม่สามารถทำงานได้อย่างสิ้นเชิง ยกตัวอย่างเช่น หากใยประสาทที่ลำไส้ใหญ่ไม่เชื่อมต่อกับเนื้อเยื่อของลำไส้ใหญ่ ลำไส้ใหญ่ก็ไม่ทำงาน ผลก็คือ อาการท้องผูก หากใยประสาทที่ใบหน้าถูกตัดขาดหรือเป็นอัมพฤกษ์ กล้ามเนื้อแก้มที่เชื่อมต่อกับใยประสาทนั้น ก็ไม่เกิดการยืดหดตัว คงสภาพคล้ายตัวอยู่ กล้ามเนื้อข้างแก้มที่ยังทำงานอยู่ก็จะดึงเอากล้ามเนื้อแก้มไปด้วย รูปหน้าก็บิดเบี้ยวไป อันเป็นลักษณะที่พบเห็นได้ของผู้ป่วยอัมพฤกษ์ ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่าเนื้อเยื่อของร่างกายจะเป็นปกติได้ก็ต่อเมื่อระบบประสาทเชื่อมโยงทำงานได้เป็นปกติ

อาสนะสามารถรักษาหลักการการทำงานของระบบประสาทให้ทำงานได้เป็นปกติ ดังนี้

- ทำกัลบับนลงล่าง ทำศีระษะอาสนะ ส่งเลือดจำนวนมากไปยังสมอง ทำให้สมองประสาทแข็งแรง
- ทำอาสนะทุกท่าช่วยบริหารแกนประสาท ไม่ว่าจะเป็นการก้มตัวไปข้างหน้า เงยแอ่นตัวไปข้างหลังและบิดตัวไปทางซ้าย-ขวา อาสนะช่วยสร้างความยืดหยุ่นให้แกนประสาท อันนำไปสู่สุขภาพที่ดีของแกนประสาท ซึ่งทอดตัวอยู่ตลอดแนวกระดูกสันหลัง ทั้งยังทำให้เส้นประสาท 2 เส้น ที่อยู่ในกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังแข็งแรงด้วย
- อุทธยานะและนาอูลิ เป็นการฝึกกระบังลม ซึ่งมีส่วนช่วยรักษาสุขภาพของแกนประสาท และSympathetic cord ใยประสาทจากสมองและแกนประสาทนั้น มีอยู่เป็นจำนวนมากในช่องลำตัว ทั้งช่องทรวงอกและช่องท้อง ซึ่งทั้งอาสนะ อุทธยานะ และนาอูลิ ล้วนเป็นการบริหารอวัยวะต่างๆ ในช่องลำตัว อันรวมไปถึงใยประสาทต่างๆ ที่อยู่ภายในด้วย
- ทำตีกัดแทน กัลบับนลงล่าง ยืนด้วยไหล่ ช่วยดูแลใยประสาทส่วนล่างของร่างกายตลอดทั่วขาทั้ง 2 ข้าง
- ทำนกยูง ตีกัดแทน กัลบับนลงล่าง ยืนด้วยไหล่ ฯลฯ ช่วยดูแลใยประสาทส่วนบนของร่างกาย ตลอดจนถึงแขนทั้ง 2 ข้าง ดังนั้น อาสนะจึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพไม่เพียงสมองและแกนประสาท หากครอบคลุมไปทั่วทั้งร่างกาย

อาสนะ ช่วยต้านกายวิภาค ทั้ง 3 ประการ ช่วยเรื่องการลำเลียงสารอาหาร ออกซิเจน ฮอริโมน ไปยังเนื้อเยื่อ ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากเนื้อเยื่ออย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้ระบบ ไยomyofascial ของประสาททำงานได้เป็นปกติเนื้อเยื่ออันเป็นโครงสร้างพื้นฐานของทุกอวัยวะทุกระบบในร่างกาย ก็ทำงานได้เป็นปกติ เกิดความประสานกลมกลืนระหว่างการทำงานของเนื้อเยื่อทั้งหลาย อันเป็นการ คงสุขภาพของร่างกาย

7. ประโยชน์ต่อกระดูก สมอง

เราได้ทำความเข้าใจไปแล้วถึงผลดีของอาสนะต่อกระดูกสันหลังและสมอง อันเป็นอวัยวะ สำคัญของระบบประสาทกระดูกสันหลังและสมอง ยังเป็นอวัยวะสำคัญต่อการฝึกทางจิตวิญญาณด้วย หากกระดูกสันหลังและสมองไม่พร้อม ผู้ฝึกก็มักประสบปัญหาขณะฝึกทางด้านจิตวิญญาณ จึงจำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมสมอง (รวมถึงกระดูกสันหลัง) เพื่อการฝึกดังกล่าว

8. ประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อ

ผลดีของอาสนะที่มีต่อกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีเช่นกัน ถ้าเรา ไม่มีกล้ามเนื้อหรือว่ากล้ามเนื้อบกพร่อง ก็ยากที่จะทำอะไรได้ เช่น หากกล้ามเนื้อทรวงอกและ กล้ามเนื้อหน้าท้องบกพร่อง เราจะเจ็บไข้ได้ป่วยง่ายมาก ผู้หญิงที่กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อ สะโพกอ่อนแอ มีแนวโน้มที่จะแท้ง รวมไปถึงมีความเสี่ยงที่ลูกจะเสียชีวิตตอนคลอด

อาสนะมีส่วนช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ ในด้านของกล้ามเนื้อทรวงอกและกล้ามเนื้อหน้าท้อง อาสนะช่วยได้เป็นอย่างดี สำหรับกล้ามเนื้อแขน-ขา รวมถึงกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย อาสนะช่วย รักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหล่านี้ได้ อย่างไรก็ตาม อาสนะมีข้อจำกัด คือ ไม่สามารถบริหารให้ กล้ามเนื้อแขน-ขาใหญ่โต แข็งแรงกว่าปกติได้

อาสนะเพื่อสมาธิ

อาสนะเพื่อสมาธิ คือ การจัดตัวอยู่ในตำแหน่งที่สบายที่สุด ให้ได้นานที่สุด เพื่อฝึกปรารถนาระ ควบคุมประสาทสัมผัส ฝึกกำหนดจิตให้นิ่ง และสมาธิ ต่อไปเรามาศึกษาลักษณะทางกายวิภาคและ ประโยชน์ของอาสนะเพื่อสมาธิ

อาสนะเพื่อสมาธิ ประกอบด้วยคุณสมบัติทางกายภาพ 3 ประการ ดังนี้

1. กระดูกสันหลังตั้งตรง ยึดหน้าท้อง เพื่อลดแรงกดที่อวัยวะต่างๆ ในช่องท้อง จิตใจ ปลอดภัยไปรงจากข้อจำกัดของร่างกาย

2. เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงที่บริเวณสะโพกเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะที่ส่วนปลายของ กระดูกสันหลัง

3. ลดการผลิตคาร์บอนไดออกไซด์ของร่างกาย การเคลื่อนไหวช้าลง ทั้งปอดและหัวใจ แยก ความรู้สึกทางร่างกายออกไปจากจิต

เหตุผลอีกประการหนึ่งก็คือ ขณะอยู่ในอาสนะเพื่อสมาธิ จิตจะต้องอิสระจากข้อจำกัดทางกาย กล่าวคือ ต้องจัดร่างกายให้อยู่ในตำแหน่งที่ง่าย สบาย และสมดุลที่สุด การคงแผ่นหลังตั้งตรง ร่างกาย

เป็นรูปสามเหลี่ยม อยู่บนฐานที่มั่นคง มือปล่อยวางสบายบนขาหรือสันเท้า เป็นตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุด บางคนอาจเถียงว่า ตำแหน่งในท่านอน สบายกว่า แต่ตำแหน่งในท่านอนนั้น แม้ร่างกายสบายกว่า แต่ก็ไม่เหมาะสมสำหรับสมาธิ เพราะผู้ฝึกจะเผลอหลับไป ดังนั้น การนั่งหลังตรงนี้จึงเป็นที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการนั่งสมาธิ

เราจะพบประโยชน์ของการตั้งหลังตรง การนั่งหลังตรงทำให้เราต้องดึงกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งเป็นผลดีต่ออวัยวะภายในช่องท้อง หากเรานั่งสบายเกินไป คือ งอตัว ช่องท้องจะเว้าเข้า กล้ามเนื้อหน้าท้องคลายตัว ซึ่งเมื่อนั่งเป็นเวลานาน (เพราะอาสนะเพื่อสมาธิมักใช้เวลานาน บางทีเป็นเวลาหลายชั่วโมง) ก็จะก่อให้เกิดโรคได้ เช่น ท้องผูก

ลักษณะทางกายภาคประการที่สองของอาสนะเพื่อสมาธิคือ การที่เลือดไหลเวียนมาหล่อเลี้ยงบริเวณสะโพกได้เป็นอย่างดี เป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้กับกระดูกและประสาทบริเวณปลายล่างของกระดูกสันหลัง อาสนะเพื่อสมาธิทุกท่าเป็นการกดทับอวัยวะของร่างกายส่วนล่าง โดยเฉพาะที่ขาทั้งสอง กล้ามเนื้อตลอดขาทั้งสองจะนั่งไม่ทำงานเป็นเวลานาน ทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงที่สะโพกเชิงกรานมากเป็นพิเศษ

ลักษณะทางกายภาคอันสุดท้าย คือ ลดการผลิตคาร์บอนไดออกไซด์ เนื่องจากอาสนะเพื่อสมาธิ นั้น ใช้กล้ามเนื้อแต่เพียงน้อย กล่าวได้ว่า ยกเว้นท่านอนแล้ว อาสนะเพื่อสมาธิเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อน้อย เมื่อการใช้กล้ามเนื้อน้อยคาร์บอนไดออกไซด์ก็น้อยไปด้วย

เป็นที่ยอมรับในทางกายวิภาคว่า ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์มีผลโดยตรงกับการทำงานของปอด หากมีปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายมาก ปอดก็จะทำงานมากตามไปด้วย ในทางตรงกันข้าม ปอดจะทำงานช้า หากปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายมีเพียงจำนวนน้อย และเช่นกันการทำงานของหัวใจสัมพันธ์โดยตรงกับการทำงานของปอด เมื่อปอดทำงานน้อยลง หัวใจทำงานน้อยลง ช้าลงด้วย ดังนั้น ในอาสนะเพื่อสมาธิร่างกายใช้กล้ามเนื้อแต่น้อย ผลิตคาร์บอนไดออกไซด์น้อย ปอดก็ทำงานน้อยลง หัวใจก็เต้นช้าลง เมื่ออยู่ในอาสนะเพื่อสมาธิเป็นเวลานาน เช่น ติดต่อกันเป็นเวลาครึ่งชั่วโมง ลมหายใจก็สงบ การเต้นของหัวใจก็สงบ การหายใจจะเกิดเฉพาะที่บริเวณหน้าท้อง (กล้ามเนื้อทรวงอกไม่ทำงาน) เป็นการขยับเข้า-ออกที่หน้าท้องอย่างแผ่วเบา ช่วยให้ผู้ฝึกสังเกตเห็นการทำงานของปอดได้อย่างชัดเจน ณ ห้วงขณะนี้ เป็นสภาวะที่จิตของผู้ฝึกค่อนข้างเป็นอิสระจากการเคลื่อนไหวของกาย ไม่ว่าจะป็นกล้ามเนื้อที่ควบคุมได้หรือกล้ามเนื้ออัตโนมัติ ผู้ฝึกจะพบว่าสามารถกำหนดจิตให้ลึกลง สามารถแยกจิตออกจากความนึกคิด เฝินทรีย์อยู่กับความจริงแท้ และผลานเป็นหนึ่งในเดียวกับสภาวะสูงสุด

ด้านสมประโยชน์

การฝึกโยคะ เมื่อผู้ฝึกมีทักษะการฝึกที่ถูกต้องแล้วสามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง เป็นกิจกรรมที่ใช้พื้นที่ในการฝึกน้อยมาก แม้แต่ห้องพักเล็ก ๆ ก็สามารถฝึกอาสนะได้ จึงง่ายต่อการฝึกเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเอง

สรุป

โดยสรุป โยคะเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแขนงหนึ่ง จัดเป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าด้วยกัน โดยให้ความสำคัญกับเทคนิคต่าง ๆ ที่ช่วยให้มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดการเจ็บป่วย และจัดปรับให้คืนสู่ความเป็นปกติ ดังนั้นโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและกายของมนุษย์ และด้านการบำบัดรักษาไปพร้อม ๆ กัน กองการแพทย์ทางเลือก ได้เล็งเห็นถึงคุณประโยชน์ของศาสตร์โยคะ จึงได้ดำเนินการคัดกรองท่าโยคะที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น เป็นท่าที่ฝึกง่าย ไม่ยาก และปลอดภัย โดยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะจากหลายสำนักในประเทศไทย เพื่อจัดทำเป็นคู่มือโยคะสำหรับวัยรุ่น เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพในวัยรุ่นโดยการฝึกได้ด้วยตนเอง และได้ทดลองประเมินท่าฝึกต่าง ๆ ในคู่มือ โดยกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นจากโรงเรียนศรีบุญญานนท์ จังหวัดนนทบุรี ขณะนี้อยู่ระหว่างจัดทำเป็นรูปเล่ม และนำเผยแพร่ต่อไป ส่วนโยคะเพื่อการบำบัดในกลุ่มอาการต่าง ๆ ทางกองฯ จะดำเนินการเพื่อศึกษาวิจัยต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. กมล จันทรสโร โยคะวิถีแห่งสุข เรียบเรียงจากคำสอนของโยคีวิษณุทวะนนทะ แห่งฤาษีเกษ อินเดีย 2540
2. ชมชื่น สิทธิเวช โยคะเพื่อสุขภาพ. สำนักพิมพ์อมรินทร์ กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 2 2546
3. นงเยาว์ ชาญณรงค์ ปรัชญาอินเดียมัยโบราณ สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 3 2545
4. ผาสุก (บุญชื้อ) มหรรฆานุเคราะห์ ประสาทกายวิภาคศาสตร์พื้นฐาน ฉบับแก้ไขและเพิ่มเติม สำนักพิมพ์ พี.บี.ฟอเรน บুকส์ เซนเตอร์ กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 2 2545
5. อเนก ยุวจิตติและสุนีย์ ยุวจิตติ โยคะเพื่อพลังกายและพลังจิต โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 9 2544
6. เอ็ม แอล กาโรเต้ และคณะ เอกสารประกอบการสัมมนาโยคะกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,มูลนิธิหมอชาวบ้าน สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 1 2546 (อัดสำเนา)
7. เอ็ม แอล กาโรเต้ โยคะกับการส่งเสริมสุขภาพ ผู้อำนวยการสถาบันโยคะ โจนาวลา อินเดีย 2546 (อัดสำเนา)