คู่มือโยคะ
สำหรับผู้สูงอายุ

จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

คู่มือ
โยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ISBN 978-616-11-3635-2

คู่มือ โยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ผู้เขียน

นายแพทย์แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ
แพทย์หญิงเสาวนิตย์ กมลธรรม

คณะบรรณาธิการ

นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์
ทันตแพทย์วิกิต ประกายหาญ
นางสีไพร พลอยทรัพย์
นางสาวทัศนีเวศ ยะโส
นางจิรภฎา วานิชอังกูร
นางสาวนารีรัตน์ ทับทอง

ผู้ประสานงาน

นางสาวดวงเดือน แสงตรง
นางสาวอรุณรัตน์ เดโชภพ

จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 02 591 7007 ต่อ 2605 , 2606

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2561

จำนวน : 1,000 เล่ม

ออกแบบและพิมพ์ที่ : บริษัท เอสเอฟ พลัส จำกัด

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดนโยบายตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านสาธารณสุข เพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ด้านระบบบริการ ด้านการพัฒนาคน และด้านระบบบริหารจัดการ โดยยุทธศาสตร์ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคมีเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกในทุกกลุ่มวัย ทั้งการให้คำปรึกษา ป้องกัน และส่งเสริมสุขอนามัย ซึ่งในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ การสร้างเสริมผู้สูงอายุให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้จึงเป็นสิ่งสำคัญ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยกองการแพทย์ทางเลือก ได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการนำศาสตร์การแพทย์ทางเลือกด้านโยคะมาใช้ในการผสมผสานดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำคู่มือ “โยคะสำหรับผู้สูงอายุ” เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขและเครือข่าย (Primary Care Team) ใช้เป็นแนวทางการบูรณาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค การฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งตนเองและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองลดภาระการดูแลผู้สูงอายุ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของคนในครอบครัว ชุมชน และสังคมดีขึ้น

การจัดทำคู่มือ “โยคะสำหรับผู้สูงอายุ” เล่มนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกต้องขอขอบคุณนายแพทย์แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกาย-จิตและโยคะ และแพทย์หญิงเสาวนิตย์ กมลธรรม แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะบำบัด ที่อนุเคราะห์ข้อมูลด้านความเป็นมาของโยคะ ประโยชน์ของการฝึกโยคะ ข้อควรปฏิบัติต่าง ๆ ก่อนและหลังฝึกโยคะ ท่ากายบริหารโยคะแบบง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ และโยคะบำบัดอาการปวดหลังซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ เพื่อเป็นคู่มือให้กับชมรมผู้สูงอายุทั่วประเทศไปใช้ในการดูแลสุขภาพ อันเป็นประโยชน์อย่างสูงสุดต่อผู้สูงอายุทั้งประเทศ ส่งผลดีระบบการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชากรชาวไทยต่อไป

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กุมภาพันธ์ 2561

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือ โยคะ สำหรับผู้สูงอายุ

สารบัญ

หน้า

คำนำ ก

นิยามของโยคะ 1

ประวัติความเป็นมาของโยคะ 3

หลักการของโยคะ 5 ประการ 5

ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังการฝึกโยคะ 7

ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ 11

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ 13

การบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ 17

ท่าชุดที่ 1 ท่าเตรียมความพร้อม ฝึกในท่านั่งบนเก้าอี้ **19**

ท่าที่ 1 ท่าบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า และดวงตา 19

ท่าที่ 2 ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นคอ 21

ท่าที่ 3 ท่าบริหารไหล่ 22

ท่าที่ 4 ท่าก้มตัว 23

ท่าที่ 5 ท่ากางแขน 24

ท่าที่ 6 ท่ายืดลำตัว 25

ท่าที่ 7 ท่าสิงโต 25

ท่าที่ 8 ท่าบิดตัว 26

ท่าที่ 9 ท่าบริหารข้อเท้าและข้อเข่า 26

ท่าที่ 10 ท่ามือแตะเท้าสลับกัน 27

ท่าชุดที่ 2 ท่ายืน **28**

ท่าที่ 1 ท่าบริหารข้อเท้า 28

ท่าที่ 2 ท่าก้มตัว 29

ท่าที่ 3 ท่ายกเท้า 30

ท่าที่ 4 ท่าต้นไม้ 31

ท่าที่ 5 ท่าวีรบุรุษ 32

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ท่าชุดที่ 3 ท่านั่งกับพื้น **33**

ท่าที่ 1 ท่ายืดส่วนหลัง 33
ท่าที่ 2 ท่าศีรษะจรดเข่า 34
ท่าที่ 3 ท่าบิดตัว 34
ท่าที่ 4 ท่าขับลม 35
ท่าที่ 5 ท่าสะพานโค้ง 35
ท่าที่ 6 ท่าบิดเอว 36
ท่าที่ 7 ท่างู 37
ท่าที่ 8 ท่าตั๊กแตน 38
ท่าที่ 9 ท่ายืนด้วยไหล่ 39
ท่าที่ 10 ท่าผ่อนคลาย 40

โยคะบำบัดอาการปวดหลังในผู้สูงอายุ 41
การฝึกการหายใจ 42
ท่าพื้นฐานของโยคะ 43
ท่าที่ 1 ท่าปรับกระดูกและโครงสร้างร่างกายให้สมดุล 46
ท่าที่ 2 ท่าบริหารหัวไหล่ คลายกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ 47
ท่าที่ 3 ท่าบริหารเอว เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง 48
ท่าที่ 4 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลัง 49
ท่าที่ 5 ท่านั่งก้นทับส้นเท้า 50

บรรณานุกรม 51

คู่มือ **โยคะ**
สำหรับผู้สูงอายุ

โยคะสำหรับผู้สูงอายุ

นิยามของโยคะ

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

โยคะ คือ การรวมกายและจิตของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน นั่นหมายถึง การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา การฝึกโยคะเป็นการฝึกให้ร่างกายและจิตใจทำงานอย่างเป็นระเบียบ และเป็นกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุด รวมไปถึงการทำความรู้จักตัวตนของตนเอง ช่วยลดหรือขจัดสภาวะต่าง ๆ ที่บั่นทอนความเป็นอยู่อย่างองค์รวม โยคะให้ความสำคัญกับเทคนิคต่าง ๆ ที่ช่วยให้มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุลอันก่อให้เกิดความเจ็บป่วย และจัดปรับให้คืนสู่ความเป็นปกติ โยคะได้รับการศึกษาในแง่ของการบำบัดโรคมานานพอสมควร งานวิจัยส่วนใหญ่จะใช้เทคนิคการฝึกอาสนะ (การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ และสมาธิร่วมกันในการบำบัดโรคโดยการเหยียดแล้วคลายสลับกันไป

คู่มือ โยคะ
สำหรับผู้สูงอายุ

ประวัติความเป็นมาของโยคะ

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

โยคะ เป็นศาสตร์และภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมายาวนานของวัฒนธรรมอินเดีย มีประวัติเกิดขึ้นในประเทศอินเดียมากกว่า 5,000 ปีมาแล้ว โดยมีความผูกพันอยู่กับปรัชญาและศาสนาพราหมณ์-อินดู โยคะเป็นภาษาสันสกฤตมาจากรากศัพท์คำว่า ยุช (Yuj) แปลว่า รวม หมายถึงการรวมกันของกายและจิต คือ การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา เป็นเรื่องของการบริหารกายบริหารจิต เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี และปัจจุบันมีการผสมผสานเทคนิคการเล่นโยคะอย่างหลากหลาย ซึ่งล้วนแต่มุ่งพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจให้มีความมั่งคง แข็งแรง จิตนิ่งเป็นสมาธิ เป้าหมาย คือ จิตมีสมาธิอยู่กับตัวเอง

หลักการของโยคะ
5 ประการ คือ

1. อาหารดี

2. ออกกำลังกายดี คือ ท่าบริหารต้องทำให้เหมาะสมกับวัยและตามจริตวิสัย

3. อากาศดี คือ การฝึกกระบวนการหายใจนั่นเอง

4. อารมณ์ดี ส่งผลให้จิตใจดี

5. รู้วิธีผ่อนคลาย เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกท่าที่ผ่อนคลายซึ่งส่งผลต่อการสร้างภูมิต้านทานในร่างกาย

ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังการฝึกโยคะ

1. ในระยะเริ่มต้นควรฝึกกับผู้เชี่ยวชาญโดยตรง หรืออยู่ภายใต้การควบคุมของผู้ฝึกสอนในระยะแรกจนเข้าใจและสามารถฝึกได้เอง

2. ควรฝึกไปทีละขั้นตอนจากท่าง่าย ๆ ช้า ๆ จนเกิดความชำนาญ และจึงฝึกท่ายากตามลำดับ โดยไม่ฝืนหรือหักโหม

3. ควรฝึกก่อนการรับประทานอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารประมาณ 2-3 ชั่วโมง

4. การแต่งกาย ควรสวมเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ดี ให้ความรู้สึกสบายตัว เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหวไม่ควรสวมแว่นตา นาฬิกา และเครื่องประดับใด ๆ

5. สถานที่ฝึกสงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากเสียงรบกวน เพื่อให้เกิดสมาธิได้ดี

6. ควรฝึกบนพื้นที่เรียบ แข็ง มีเบาะรอง ไม่หนาไม่อ่อนนุ่มจนเกินไป

7. ควรขับถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ก่อนการฝึกทุกครั้ง

8. ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนการฝึก และแจ้งผู้ฝึกสอนทุกครั้งเพื่อฝึกด้วยความระมัดระวัง

9. ในระหว่างการฝึกท่าโยคะ ต้องมีสมาธิควบคุมลมหายใจให้ถูกต้องไปตามการเคลื่อนไหวของท่า

10. หลังออกกำลังกายอื่น ๆ มาแล้วนั้น ก่อนฝึกโยคะควรเว้นระยะห่างอย่างน้อย 30 นาที

11. ควรงดการฝึกโยคะในช่วงมีประจำเดือน

ข้อแนะนำในการฝก โยคะ

1. การฝึกโยคะ ให้ฝึกในท่าที่สามารถทำได้ก่อน เมื่อได้แล้วจึงค่อยพยายามทำท่าอื่นต่อไปอีกโดยทำอย่างช้า ๆ และใช้แรงน้อย

2. การฝึกควรทำอย่างต่อเนื่อง และทำอย่างสม่ำเสมอ จึงจะเกิดประโยชน์ ยิ่งทำติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าไรก็ยิ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตัวเองมากเท่านั้น

3. หากเกิดความรู้สึกเจ็บปวดที่ขาและแขน ให้ใช้น้ำอุ่นประคบหรือนวดเบา ๆ และพักผ่อน 1-2 นาที แล้วทำต่อไปได้

4. หากรู้สึกว่าเหนื่อยให้ทำท่าพักผ่อน ในระหว่างการฝึกโยคะ อย่างน้อย 1 นาที หรือจนหายเหนื่อยแล้วค่อยฝึกต่อ ไม่ควรฝึกต่อเนื่องไปตลอด

5. การหายใจระหว่างการฝึกโยคะ ให้หายใจเข้าออกให้ถูกต้องและช้า ๆ ทางรูจมูก ไม่หายใจทางปาก

6. หลังจากเลิกฝึกโยคะแล้วพักในท่าศพอย่างน้อย 10-15 นาที เพื่อเป็นการเก็บพลังที่ได้จากการฝึกโยคะ

7. การฝึกโยคะควรใช้ทั้งกล้ามเนื้อ อวัยวะภายใน และประสาทสัมผัสควบคู่กันไป

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

1. โยคะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง ให้กับกระดูกสันหลังที่ทำหน้าที่ปกป้องระบบประสาทของร่างกายและข้อต่อต่าง ๆ

2. การทำท่าโยคะเป็นการกดนวดอวัยวะต่าง ๆ ภายในทรวงอกและช่องท้อง ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดี

3. โยคะส่งผลดีต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบฮอร์โมน ระบบรักษาความสมดุลภายในสภาวะอารมณ์ เป็นต้น

4. การทำโยคะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนเลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ได้รับสารอาหารและออกซิเจนที่เลือดนำมาได้อย่างเต็มที่

5. การทำโยคะเป็นการเหยียดยืดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย รวมถึงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อต่าง ๆ ทำให้ร่างกายคงอยู่ในสภาวะที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ

6. การฝึกโยคะที่มีการเคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสานกับการควบคุมลมหายใจ ทำให้เกิดความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด

7. การฝึกโยคะ เป็นการปฏิบัติไปสู่สมาธิ มีสติรู้ตัวติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง จิตเป็นสมาธิได้ง่าย สมาธิทำให้จิตเป็นสุข มีความคิดสร้างสรรค์

คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ เล่มนี้ จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

ส่วนที่ 1 การบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ นพ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกาย-จิต และด้านโยคะ ได้นำมาดัดแปลงให้ง่ายขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะใช้เป็นท่ากายบริหารร่างกายง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน มีจำนวนท่าชุดทั้งหมด ดังนี้

ท่าชุดที่ 1 ท่านั่งบนเก้าอี้ จำนวน 10 ท่า
ท่าชุดที่ 2 ท่ายืน จำนวน 5 ท่า
ท่าชุดที่ 3 ท่านั่งกับพื้น จำนวน 10 ท่า

ส่วนที่ 2 โยคะบำบัดอาการปวดหลังในผู้สูงอายุ โดยหมอโยคะ พญ.เสาวนิตย์ กมลธรรม แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ ได้นำเทคนิคการฝึกโยคะมาบำบัดอาการปวดต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุ ในที่นี้จะยกตัวอย่างอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ อาการปวดหลัง ซึ่งจะมีทั้งหมด 5 ท่า ดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 ท่าปรับกระดูกและโครงสร้างร่างกายให้สมดุล
ท่าที่ 2 ท่าบริหารหัวไหล่ คลายกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่
ท่าที่ 3 ท่าบริหารเอว เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง
ท่าที่ 4 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลัง
ท่าที่ 5 ท่านั่งก้นทับส้นเท้า

ส่วนที่ 1

กายบริหารแบบโยคะ สำหรับผู้สูงอายุ

นพ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

ประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นอย่างมากในโลกปัจจุบัน ในประเทศไทยเรามีประชากรที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ร้อยละ 10 ในปี พ.ศ. 2549 ซึ่งองค์การอนามัยโลกถือว่าประเทศเราก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญเพื่อให้ประชากรผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

เนื่องจากความเสื่อมลงของร่างกายในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส การสัมผัส การทรงตัว การทำงานในทุกระบบของร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุจะมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่นสมองเสื่อมลง ความจำเสื่อม หกล้มง่าย ทรงตัวไม่ได้ดีเหมือนเดิม การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ท้องผูกเป็นประจำ นอนหลับสั้นลง หลับไม่ลึก รวมทั้งการมีโรคประจำตัวต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ เป็นต้น ในด้านจิตใจก็มีปัญหาเรื่องความเครียด ความซึมเศร้า ความรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดความมั่นใจในตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถดำเนินกิจกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันได้ดีเท่าที่ควร การฝึกโยคะ จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถฟื้นฟูสุขภาพตนเอง ให้สามารถช่วยตัวเองได้ สามารถ

ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง ร่างกายมีเสถียรภาพดี ไม่ล้มง่าย มีคุณภาพชีวิตดีและอายุยืน

ผู้สูงอายุควรจะออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำตามสภาพร่างกาย ท่ากายบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุนี้เราได้นำมาดัดแปลงให้ง่ายขึ้นและใช้เก้าอี้มีพนักช่วย ก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกได้ไม่ยาก ในผู้สูงอายุควรจะหลีกเลี่ยงท่าที่ยาก เพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ จะต้องดัดแปลงให้เหมาะสม

สำหรับท่าที่ฝึก อาจจะฝึกไปตามลำดับดังนี้

ท่าชุดที่ 1 ท่าเตรียมความพร้อม ฝึกในท่านั่งเก้าอี้

ท่าที่ 1 ท่าบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า และดวงตา

1.1) เริ่มด้วยค่อย ๆ อ้าปากกว้างสุด ดวงตาเบิกกว้างสุด ค้างไว้สักครู่ แล้วหุบลงเหมือนเดิม หลังจากนั้นหลับตาปี๋ กดริมฝีปากเม้มเข้าหากัน ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำสลับกัน 3 ครั้ง

1.2) ต่อไปนำฟันมาสบกัน ยิงฟันออกด้านข้าง ค้างไว้ สักครู่ แล้วหย่อนกลับมาท่าเดิมทำซ้ำ 3 ครั้ง

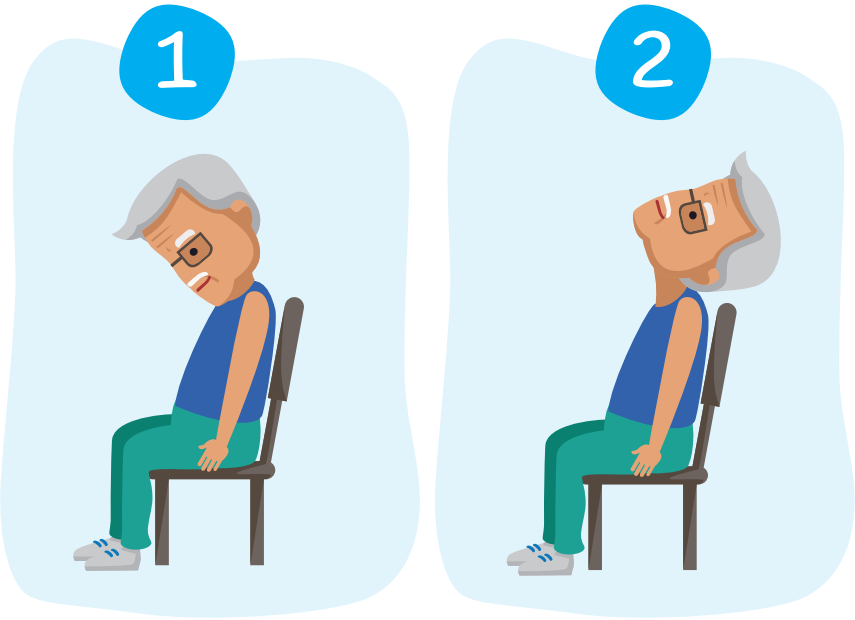
1.3) ต่อไปบริเวณดวงตา เริ่มด้วยใบหน้าตรง มองตรงไปข้างหน้า เหลือบตามองไปทางด้านบนบริเวณหว่างคิ้ว เกร็งกล้ามเนื้อแข็งค้างไว้สักครู่ แล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง

ต่อไปมองลงล่างในลักษณะเดียวกัน	**เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง**
ต่อไปมองซ้ายในลักษณะเดียวกัน	**เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง**
ต่อไปมองขวาในลักษณะเดียวกัน	**เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง**
ต่อไปมองซ้ายเฉียงขึ้นบนในลักษณะเดียวกั	**เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง**
ต่อไปมองขวาเฉียงลงล่างในลักษณะเดียวกัน	**เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง**
ต่อไปมองขวาเฉียงขึ้นบนในลักษณะเดียวกัน	**เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง**
ต่อไปมองซ้ายเฉียงลงล่างในลักษณะเดียวกัน	**เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง**

พอครบ 6 ทิศทางแล้ว กรอกตาช้า ๆ ไปรอบ ๆ 3 รอบ เริ่มจากขวาก่อน เสร็จแล้ว กรอกตาไปทางซ้ายไปรอบ ๆ อีก 3 รอบ เสร็จแล้วนำฝ่ามือทั้งสองถูกันไปมาให้ร้อนสักครู่ แล้วนำมาวางบริเวณรอบดวงตา นวดตาเบา ๆ ทำซ้ำ 2 ครั้ง

ท่าที่ 2 ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นคอ

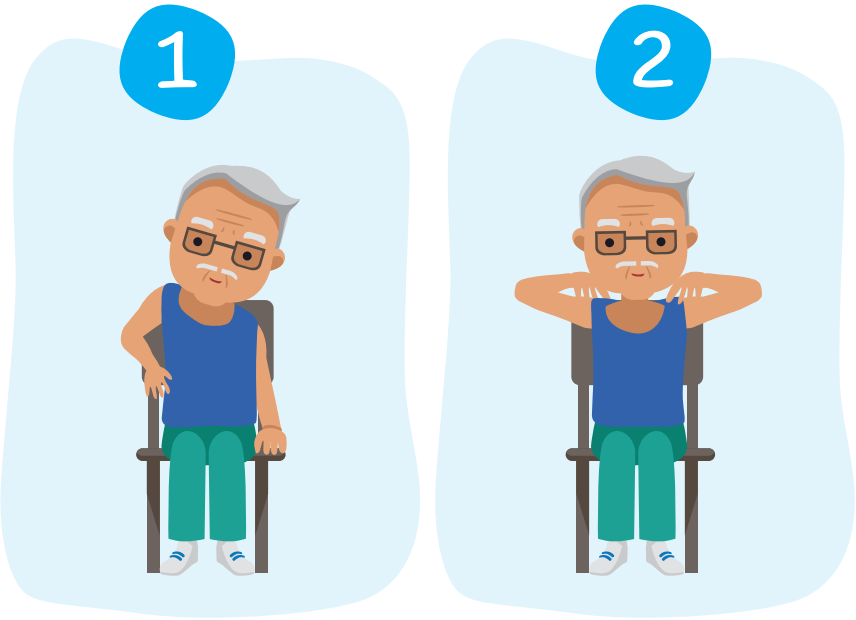
เริ่มด้วยก้มหน้าคางชิดอก เกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ ต่อไปเงยหน้าขึ้นจนสุด เกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ 2 รอบ ต่อไปใบหน้าตรง หันหน้าไปทางซ้าย เกร็งกล้ามเนื้อคอค้างไว้สักครู่ แล้วหันมาทางขวา เกร็งกล้ามเนื้อคอค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ 2 รอบ ต่อไปหมุนคอไปรอบ ๆ ช้า ๆ เริ่มทางขวาก่อน 2 รอบ แล้วหมุนทางซ้ายอีก 2 รอบ



ท่าที่ 3 ท่าบริหารไหล่

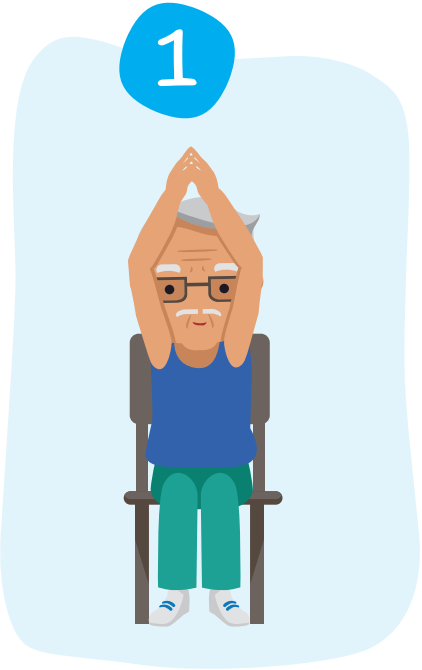
เริ่มด้วยนั่งลำตัวตั้งตรง มือวางไว้ข้างลำตัว ยกไหล่ขวาขึ้น ค้างไว้ สักครู่แล้ววางลง ยกไหล่ซ้ายขึ้น ค้างไว้สักครู่แล้ววางลง ฝึกสลับข้างกัน 3 ครั้ง ต่อไปหมุนไหล่ไปมา 3-5 รอบ

ต่อไปนำมือทั้งสองแตะที่ไหล่ไว้ กางข้อศอกเสมอไหล่ หมุนไหล่ 3 รอบ ไปทางด้านหน้า หมุนมาทางด้านหลังและกลับกันข้างละ 3 รอบ



ท่าที่ 4 ท่าก้มตัว

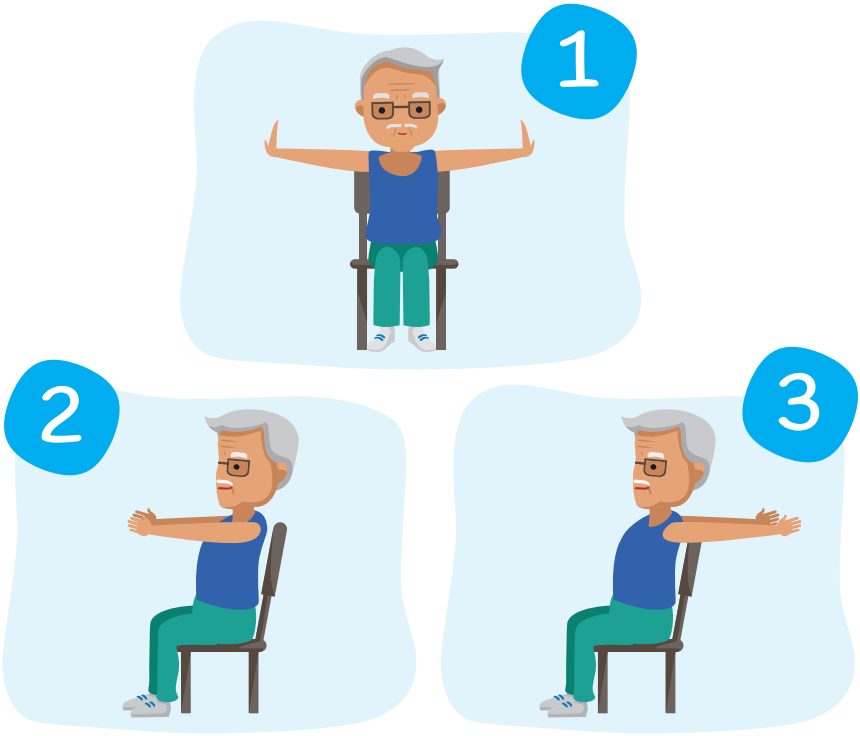
นั่งลำตัวตั้งตรง หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ ยกสูงสุดแล้วค้างไว้สักครู่ หายใจออกค่อย ๆ ก้มตัวลง หน้าอกแนบกับต้นขา มือแตะพื้นหรือจับข้อเท้าไว้ ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ 3 ครั้ง



ท่าที่ 5 ท่ากางแขน

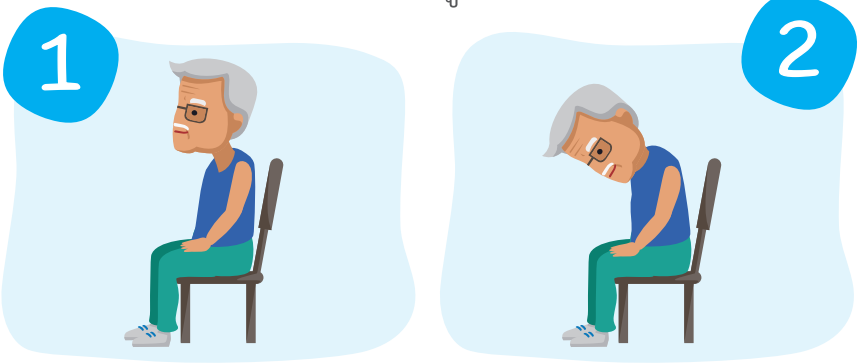
เริ่มโดยกางแขนเสมอระดับไหล่ ต่อไปหมุนแขนเป็นวงกลมจากหน้าไปหลัง 5 รอบ แล้วหมุนจากหลังไปหน้าอีก 5 รอบ แล้ววางลง

ต่อไปยกแขนไปด้านหน้าเสมอระดับไหล่ ฝ่ามือประกบกัน หายใจเข้ากางแขนออกทางด้านข้างเสมอระดับไหล่ หายใจออก ยกแขนกลับไปทางด้านหน้าเหมือนเดิม ฝ่ามือประกบกัน ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง



ท่าที่ 6 ท่ายืดลำตัว

เริ่มฝึกโดยหายใจเข้าช้า ๆ ยืดลำตัว แอ่นหลังขึ้น คอแหงนเต็มที่ค้างไว้สักครู่ ต่อมาหายใจออกโก่งหลัง ก้มหน้าและคอ คางชิดอก ค้างไว้ สักครู่ ทำสลับกัน 3 ครั้ง

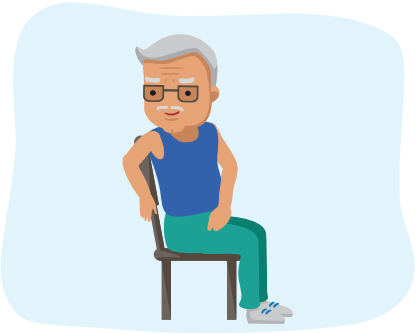


ท่าที่ 7 ท่าสิงโต

นั่งลำตัวตั้งตรง มือวางบนเข่าหรือต้นขาทั้งสอง หายใจเข้าหน้าอกตั้งขึ้น ต่อมาหายใจออกทางปากดังฮายาว ๆ สุดแล้วแลบลิ้นออกมาจนสุด ก้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ค้างไว้สักครู่ ฝึกซ้ำ 3 ครั้ง

ท่าที่ 8 ท่าบิดตัว

นำมือมาจับพนักเก้าอี้ให้มั่นคง มือซ้ายวางบนเข่า บิดลำตัวไปด้านข้างค้างไว้สักครู่ แล้วทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน 3 ครั้ง



ท่าที่ 9 ท่าบริหารข้อเข่าและข้อเท้า

บริหารโดยกระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัวแล้วเหยียดออก สลับกัน 5 ครั้ง ต่อไปหมุนข้อเท้าเป็นวงกลม ตามเข็มนาฬิกา 5 รอบ ทวนเข็มนาฬิกา 5 รอบ ต่อไปเอามือจับต้นขาไว้ งอเข่าเข้าหาลำตัวแล้วเหยียดออก 5 ครั้ง ทำทั้งสองข้าง

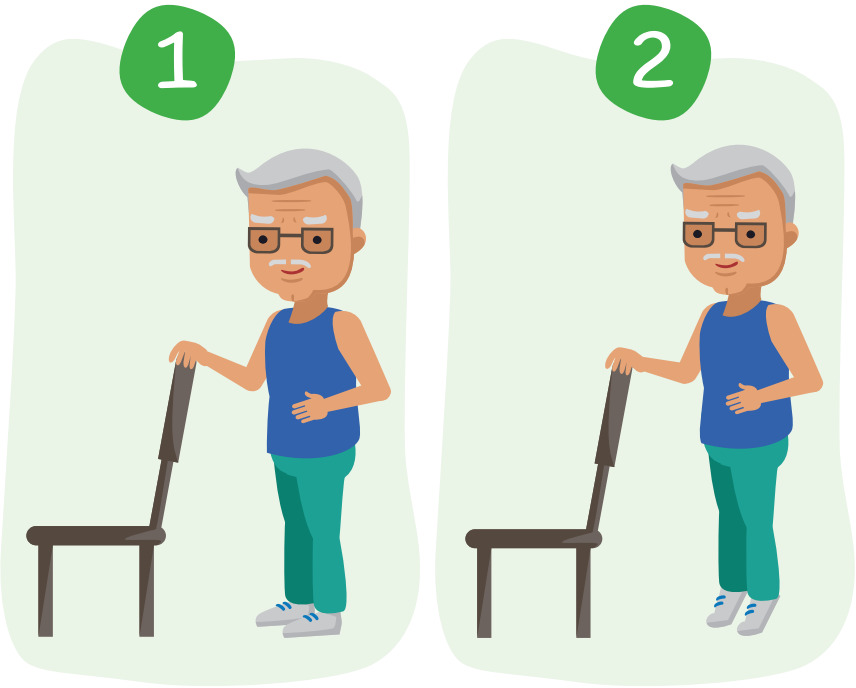
ท่าที่ 10 ท่ามือแตะเท้าสลับกัน

นั่งลำตัวตรง เข่าแยกกันพอควร แล้วกางแขนเสมอระดับไหล่ แล้วก้มตัวลง นำมือขวาแตะเท้าซ้าย ต่อไปนำมือซ้ายมาแตะเท้าขวาบ้าง สลับกัน 5 ครั้ง

ท่าชุดที่ 2 ท่ายืน

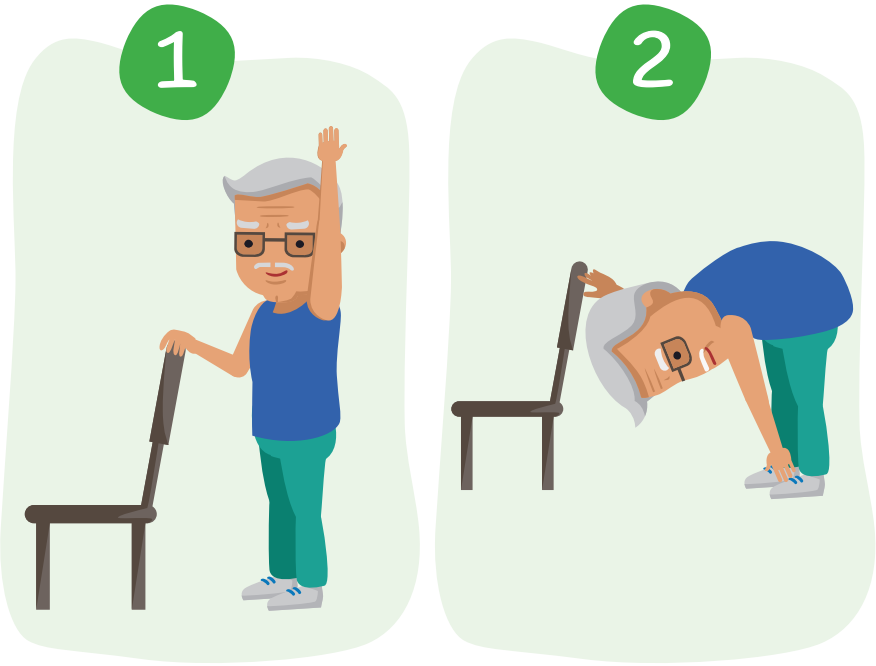
ท่าที่ 1 ท่าบริหารข้อเท้า

ฝึกโดยยืนตรงข้างเก้าอี้มีพนักเพื่อป้องกันการล้ม หรือใช้มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ไว้ มืออีกข้างวางบนหน้าท้อง หายใจเข้าช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เขย่งเท้าขึ้น ค้างไว้สักครู่ หายใจออก เท้าวางลงกับพื้น ทำซ้ำ 3 ครั้ง



ท่าที่ 2 ท่าก้มตัว

ยืนเท้าชิดมือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ไว้ หายใจเข้ายืดตัวขึ้น พร้อมกับแขนยกขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกก้มตัวลง มือแตะพื้นหรือแตะขา ค้างไว้สักครู่ฝึก 3 ครั้ง แล้วทำสลับข้างอีก 3 ครั้ง



ท่าที่ 3 ท่ายกเท้า

ยืนตรงข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ไว้ มืออีกข้างสะเอว แล้วยกเท้าไปข้างหน้า ค้างไว้สักครู่ ยกเท้าไปด้านหลัง ค้างไว้สักครู่ยกเท้ามาด้านข้าง ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ 3 รอบ

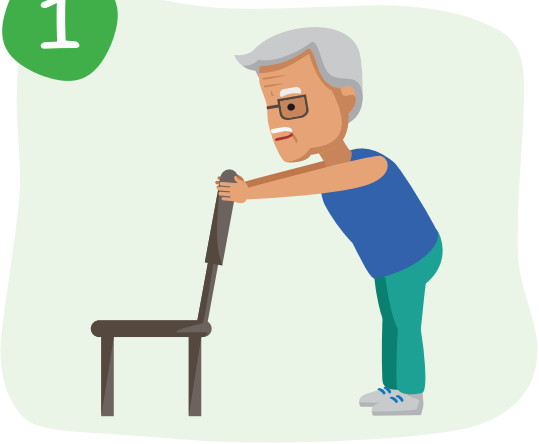
ท่าที่ 4 ท่าต้นไม้

ยืนข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ไว้ เท้าข้างหนึ่งยกขึ้นยันต้นขาไว้ หายใจเข้า พร้อมกับยกแขนอีกข้างขึ้นเหนือศีรษะ หน้าอกยกขึ้นเต็มที่ ค้างไว้สักครู่ฝึก 3 ครั้ง แล้วฝึกอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 5 ท่าวีรบุรุษ

ยืนห่างจากเก้าอี้เล็กน้อย โน้นตัวไปจับพนักเก้าอี้ ยกขาข้างหนึ่งไปด้านหลังให้สูงเท่าที่พอจะทำได้ ค้างไว้สักครู่ แล้วฝึกสลับเท้าอีกข้าง ฝึก 3 รอบ ท่า

1

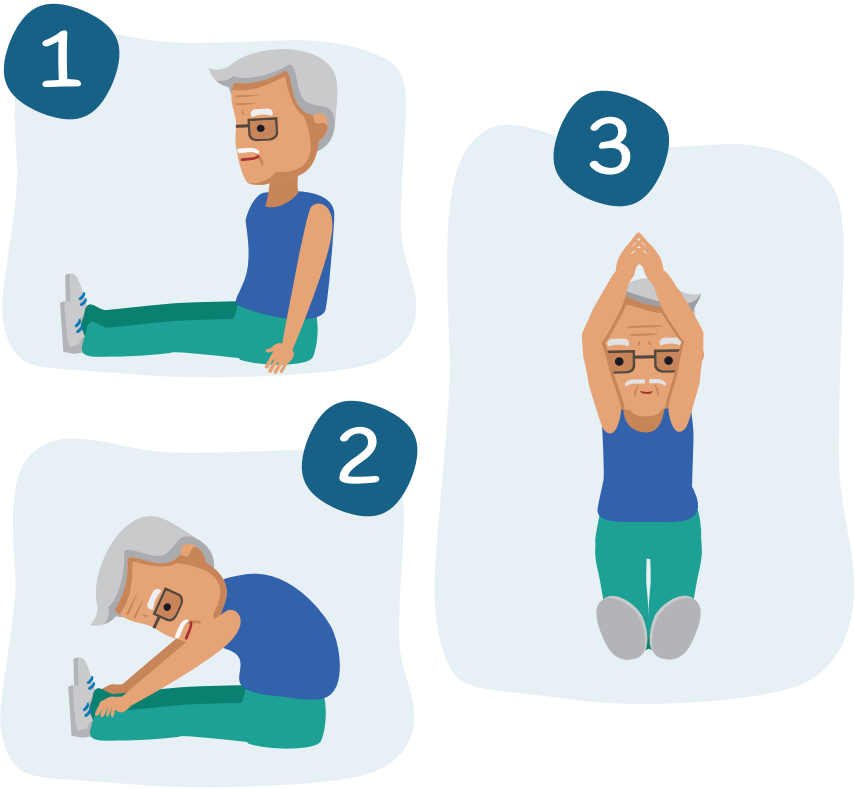


2

ชุดที่ 3 ท่านั่งกับพื้น

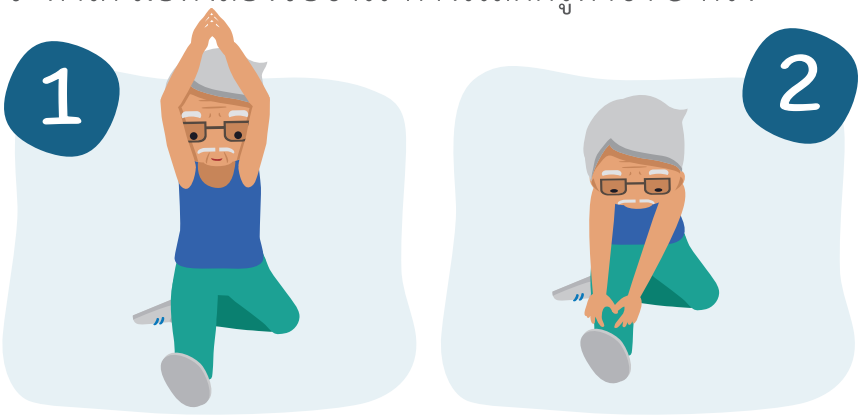
ท่าที่ 1 ท่ายืดส่วนหลัง

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน หายใจเข้ายกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกค่อย ๆ ก้มตัวลงเท่าที่จะทำได้ มือจับขาทั้งสองไว้ ดังภาพ



ท่าที่ 2 ท่าศีรษะจรดเข่า

ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ก้มตัวลง ศีรษะก้มต่ำสุดเท่าที่จะทำได้ มือทั้งสองจับขาไว้ ค้างไว้สักครู่ทำซ้ำ 3 ครั้ง



ท่าที่ 3 ท่าบิดตัว

นั่งเหยียดเท้าตรง บิดตัวไปด้านหลัง มือวางบนพื้นด้านหลัง ค้างไว้ สักครู่ แล้วฝึกอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน ทำสลับกัน 3 รอบ

ท่าที่ 4 ท่าขับลม

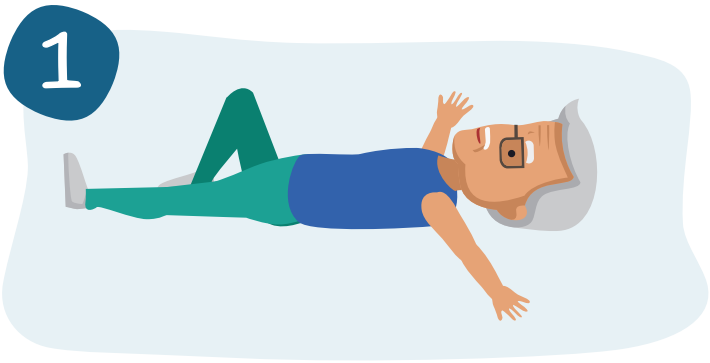
นอนราบกับพื้น เท้าเหยียดตรง ต่อไปงอเข่าเข้ามา มือรวบไว้ชิดท้อง หายใจเข้า ต่อไปหายใจออก ยกศีรษะขึ้นชิดเข่า ค้างไว้สักครู่ทำ 3 ครั้ง แล้วฝึกด้านตรงข้ามในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 5 ท่าสะพานโค้ง

นอนชันเข่าทั้งสองข้น ต่อไปยกสะโพกลอยขึ้นจากพื้น มือยันพื้นไว้ ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ 3 ครั้ง

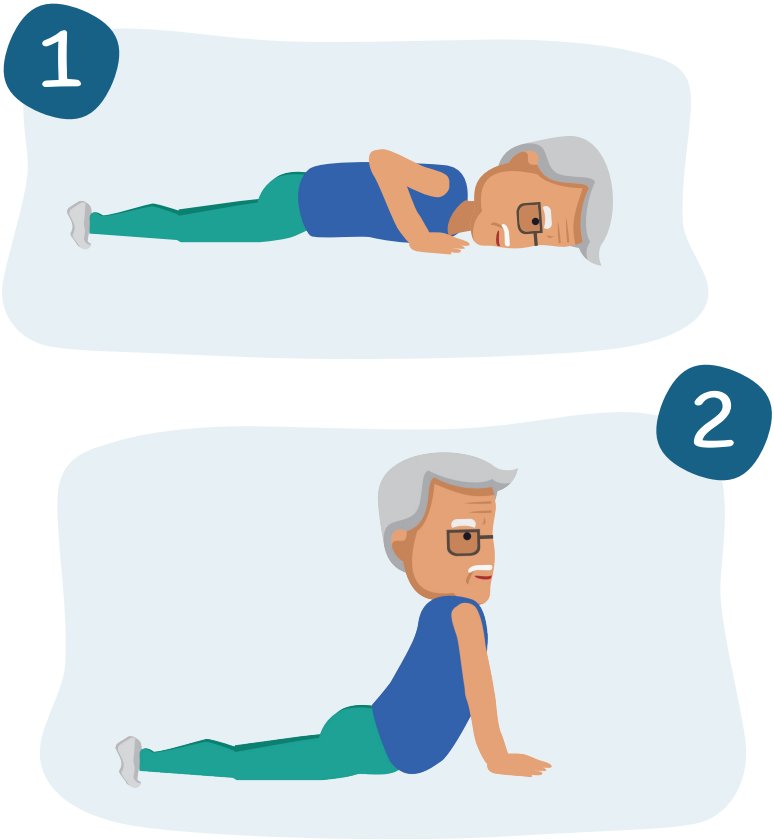
ท่าที่ 6 ท่าบิดเอว

นอนราบกับพื้น กางแขนขึ้นเสมอระดับไหล่ งอเข่าขวาตั้งขึ้น พลิกเข่าไปทางซ้ายให้ต่ำลงสุด ใบหน้าหันมาทางขวา ค้างไว้สักครู่ต่อมาเหยียดเท้าตรง แล้วทำสลับข้าง ฝึก 3 รอบ



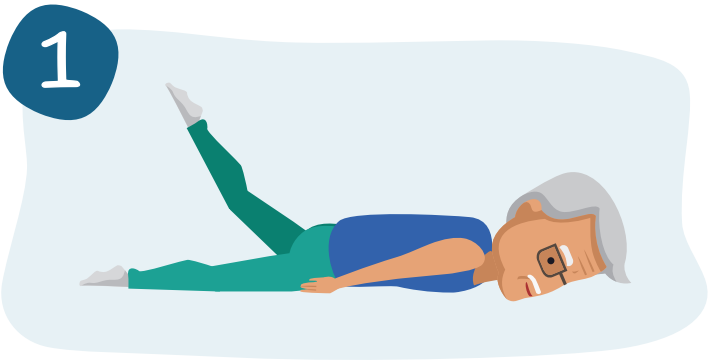
ท่าที่ 7 ท่างู

นอนคว่ำหน้าผากชิดพื้น มือวางไว้ใต้ไหล่ หายใจเข้ายกตัวขึ้น แหงนหน้าขึ้น ค้างอยู่ในท่านี้สักครู่ แล้ววางลงทำซ้ำ 3 ครั้ง



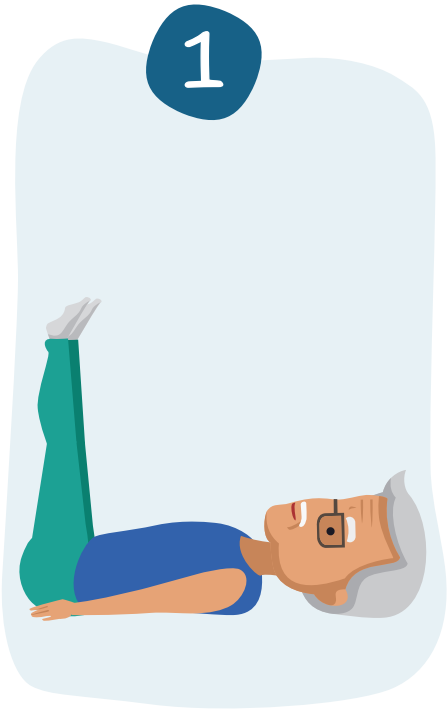
ท่าที่ 8 ท่าตั๊กแตน

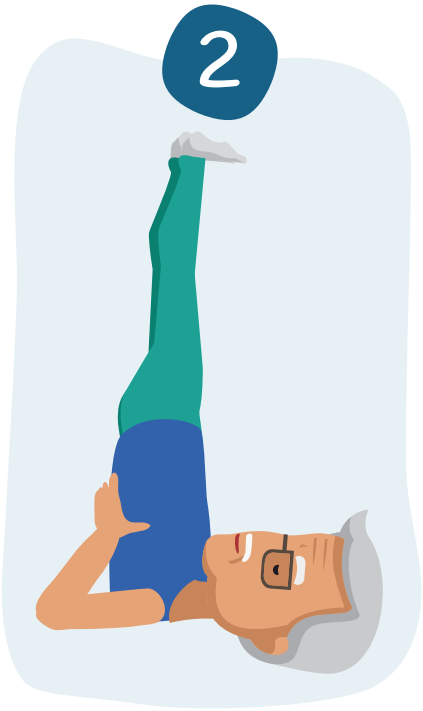
นอนคว่ำหน้ากับพื้น เท้าชิดมือวางไว้ข้างลำตัว กดไว้กับพื้น หายใจเข้ายกเท้าขึ้นข้างหนึ่ง ค้างไว้สักครู่ ต่อไปหายใจออกวางลง ต่อไปหายใจเข้ายกเท้าอีกข้างขึ้น ค้างไว้สักครู่ หายใจออกวางเท้าลงทำสลับ 2 ครั้ง ครั้งที่ 3 ให้นำแขนวางไว้บนพื้นด้านหน้า เท้าชิด หายใจเข้า ยกแขนและขาทั้งสองขึ้นพร้อมกันค้างไว้สักครู่ หายใจออกวางเท้าลง



ท่าที่ 9 ท่ายืดด้วยไหล่

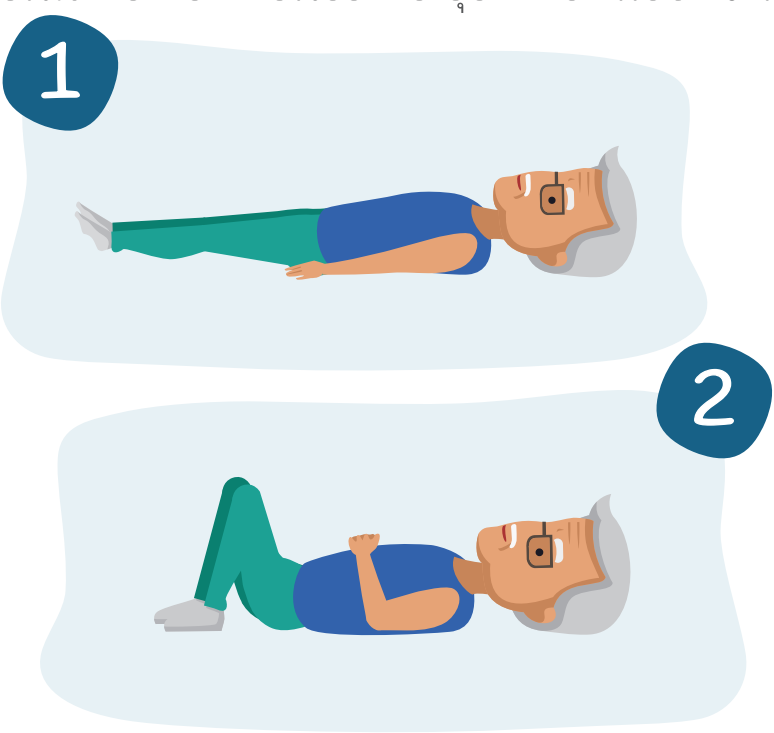
นอนราบกับพื้น แขนวางไว้ข้างลำตัว แล้วยกขาทั้งสองข้างขึ้น เท้าชี้ฟ้า แล้วยกสะโพกลอยขึ้น เอามือดันเอวไว้ ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ 3 ครั้ง





ท่าที่ 10 ท่าผ่อนคลาย

หลังจากการฝึกกายบริหารสิ้นสุดลง ให้นอนในท่านี้เพื่อฝึกความผ่อนคลาย นอนราบกับพื้น เท้าห่างกันเล็กน้อย มือวางไว้ข้างลำตัวหงายขึ้น ทิ้งน้ำหนักตัวลงกับพื้น หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบสลับกันไปช้าๆ ใช้สติกำหนดรู้ที่หน้าท้องพองและยุบหรือนอนชันเข่าทั้งสองขึ้น มือวางไว้ข้างลำตัวหรือวางซ้อนกันบนหน้าท้องก็ได้ กำหนดรู้เวลาหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ติดต่อกันไป 5-10 นาที



ส่วนที่ 2

โยคะบำบัดอาการปวดหลังในสูงอายุ

พญ. เสาวนิตย์ กมลธรรม

การปวดหลังในผู้สูงอายุ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเสื่อมของกระดูก ทำให้ข้อต่อ เส้นเอ็น กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นน้อยลง และอาจมีการเคลื่อนของกระดูกสันหลังจากตำแหน่งเดิม ดังนั้นโยคะในผู้สูงอายุต้องระมัดระวังในการเลือกท่าที่ใช้บำบัดอาการ การป้องกันจึงมีความจำเป็นและสำคัญมากในผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุต้องเลี่ยงการยกของหนัก ท่านั่ง นอน ยืน ให้ถูกต้อง รวมทั้งการบริหารกล้ามเนื้อหลังให้แข็งแรงและมีความยืดหยุ่น

สาเหตุของอาการปวดหลังที่พบเป็นประจำ เกิดจากการทำกิจวัตรประจำวันด้วยท่ายืน นั่ง นอน และท่าอื่น ๆ ที่ไม่ถูกต้อง อยู่ในท่าทางเดิมติดต่อกันนาน บางรายเกิดจากอุบัติเหตุ บาดเจ็บเรื้อรัง ความผิดปกติของโครงสร้างกระดูกของร่างกาย

การฝึกการหายใจ

การฝึกโยคะจำเป็นต้องฝึกการหายใจควบคู่กันไปทุกครั้ง เพื่อให้ปอดและหัวใจแข็งแรง การหายใจช้าทำให้เกิดความสงบผ่อนคลาย

การฝึกหายใจด้วยท้อง (Abdominal breathing)

เป็นท่าหายใจพื้นฐานที่เราใช้ฝึกทุกวัน เราปฏิบัติโดยวางมือทั้งสองซ้อนกันบนหน้าท้องระดับสะดือ หายใจเข้ายาว ๆ ช้า ๆ ท้องพองขึ้น หยุดค้างไว้สักครู่ ต่อไปหายใจออกช้า ๆ ปล่อยลมออกช้า ๆ ยาว ๆ ท้องแฟบลง ฝึกติดต่อกัน 5 นาที

ท่าพื้นฐานของโยคะ

1.แขม่วท้อง เป็นท่าที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง

2.ยืดเอว เป็นท่าที่เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ กระดูกสันหลัง

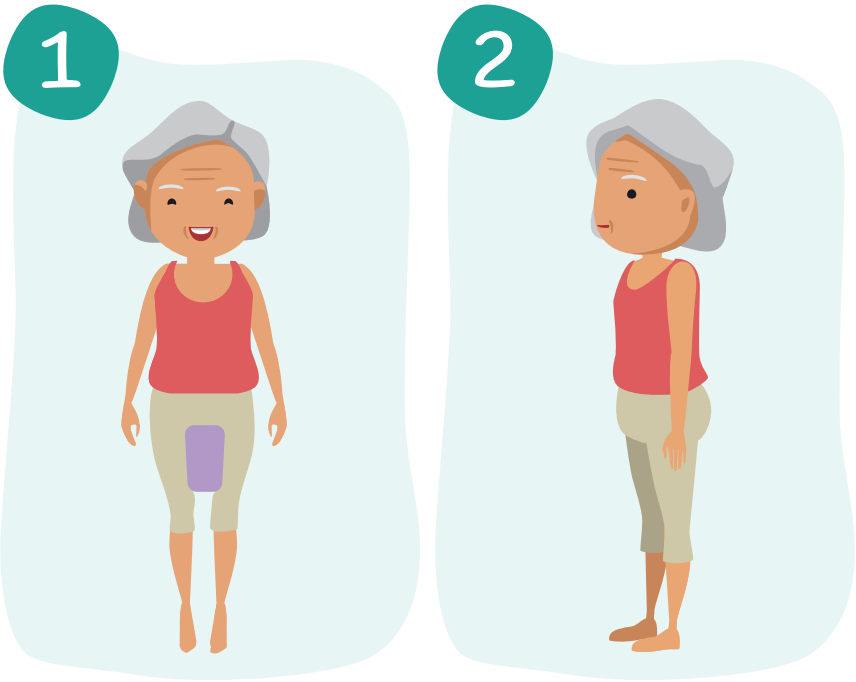
3.ยืดอก เป็นท่าขยายหน้าอก กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้ออก เพิ่มความสามารถในการหายใจของปอด ขยายปอด ทำให้หายใจได้ยาวและลึก

4.เปิดไหล่ เป็นท่าช่วยป้องกันข้อไหล่ติด

5.บีบสะบัก เป็นท่าช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอ บ่า และไหล่

6.เกร็งก้น เป็นท่าช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และกะบังลม

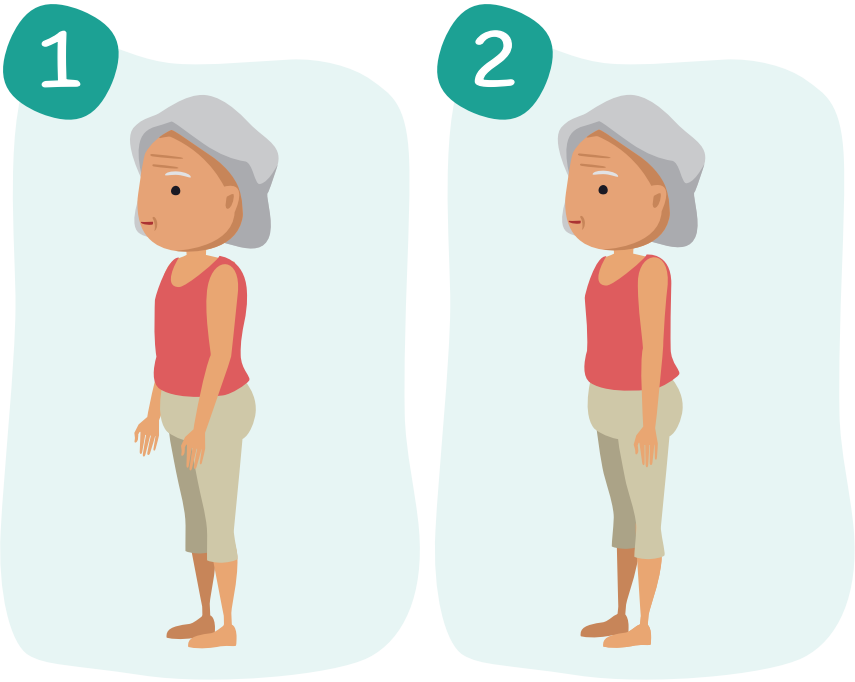
7. ขมิบช่องคลอด เป็นท่าสำหรับผู้หญิงช่วยเรื่องสมรรถภาพทางเพศ และป้องกันปัสสาวะเล็ด



วิธีการฝึกการยืนท่าพื้นฐาน

- ให้ยืนโดยเอาบล็อกหนีบที่ต้นขาไม่ให้หลุด ให้ส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยกออกเล็กน้อยให้ข้อเข่าด้านนอกไม่รับน้ำหนักตัวมากจนเกินไป

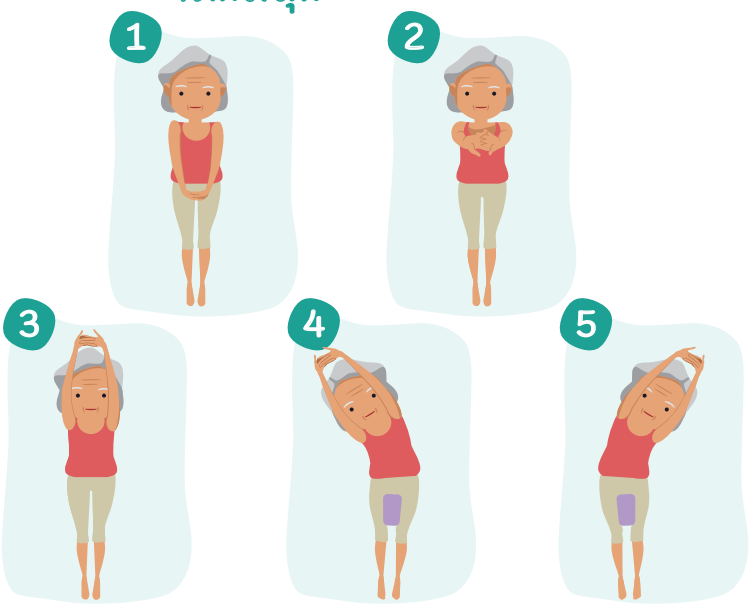
- หายใจเข้า แขม่วท้อง ยืดเอว ยืดอก เปิดไหล่ บีบสะบัก เกร็งก้นขมิบช่องคลอด



การเปรียบเทียบท่ายืนปกติกับท่ายืนตามท่าพื้นฐาน

โยคะให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลของโครงกระดูก กล้ามเนื้อข้อต่อและเอ็น ท่าบริหารในผู้สูงอายุที่เหมาะสม ดังนี้

ท่าที่ 1 ท่าปรับกระดูกและโครงสร้างร่างกายให้สมดุล

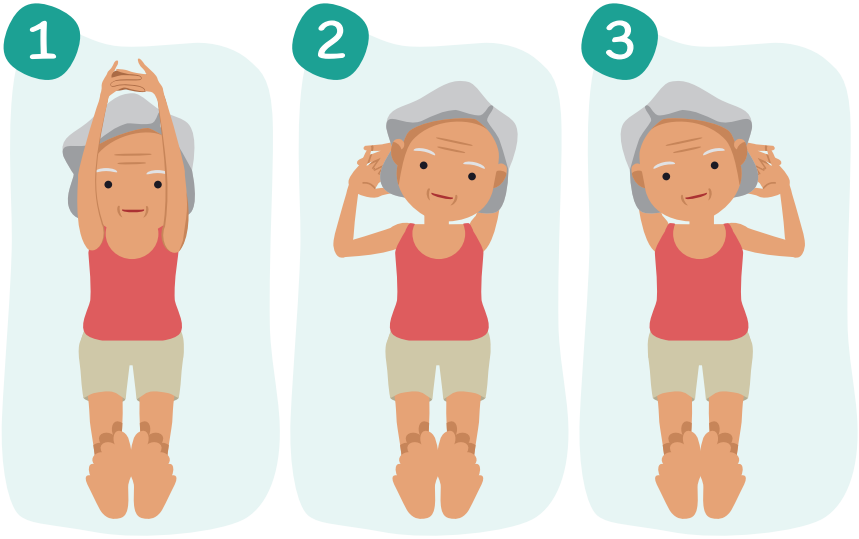


วิธีปฏิบัติ

- แขนสองข้างเหยียดตึงไปด้านหน้า มือประสานกัน พลิกฝ่ามือไปด้านหน้า
- หายใจเข้าดึงแขนขึ้นจนรู้สึกตึง แล้วเอียงตัวไปด้านข้างขวาค้างท่าไว้ 3-5 ลมหายใจ
- หายใจเข้า ดึงลำตัวและแขนกลับมาตรงกลางเหมือนเดิม หายใจออก
- ทำเหมือนเดิม แต่เอียงตัวไปด้านซ้าย

ข้อสังเกต ขณะเอียงตัวไปด้านข้างของลำตัว ให้เอียงจนรู้สึกตึงพอควรและพยายามให้แขนชิดใบหูไว้ตลอดเวลา

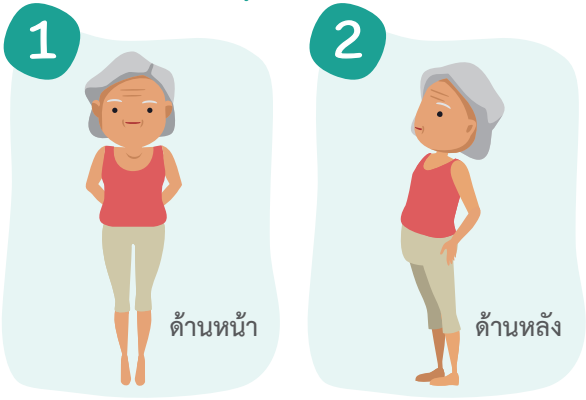
ท่าที่ 2 ท่าบริหารหัวไหล่ คลายกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่



วิธีปฏิบัติ

- นั่งแขม่วท้อง ยืดเอว ยืดอก เปิดไหล่ บีบสะบัก
- หายใจเข้าลึก เหยียดแขนให้ตึง ค่อย ๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ สองแขนข้างใบหู หายใจออก
- หายใจเข้าลึก ดึงแขนยืดเต็มที่ ลดศอกซ้ายลงข้างลำตัว หายใจออก
- หายใจเข้าลึก ดึงแขนขึ้นเหนือศีรษะเหมือนเดิม แล้วทำอีกข้าง

ท่าที่ 3 ท่าบริหารเอว เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง



วิธีปฏิบัติ

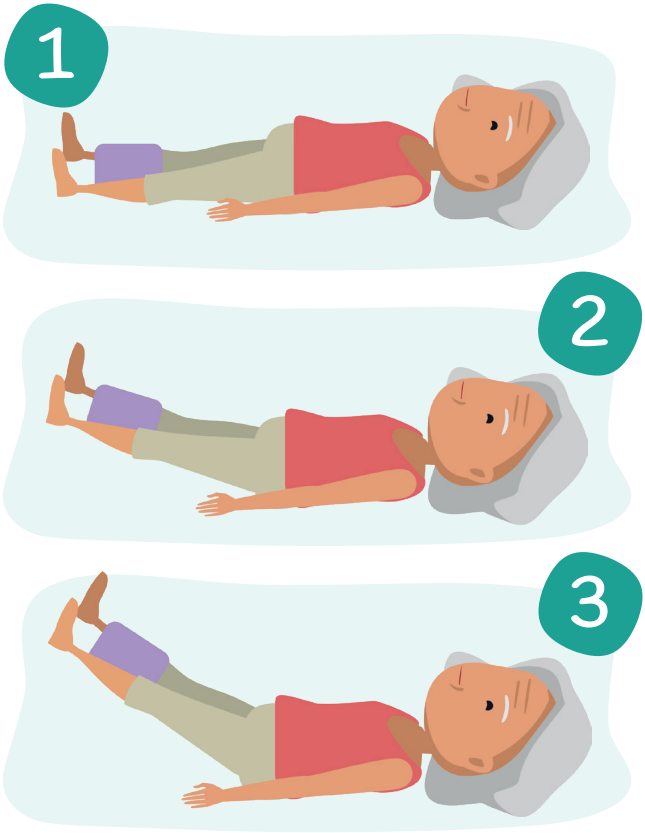
- วางมือที่เอวด้านหลัง หายใจเข้า ค่อย ๆ เอนตัวบีบสะบักยืดหน้าอก แหงนหน้ามองเพดาน หายใจออก

วิธีปฏิบัติ

- วางมือที่เอวด้านหน้า หายใจเข้า ยืดเอวก้มตัวลงไปด้านหน้า ให้เป็นแนวตั้งฉาก หายใจออก
- หายใจเข้าเกร็งหน้าท้องยกลำตัวขึ้นมาตั้งตรง หายใจออก

ท่าที่ 4 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลัง

เพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่น และสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้อง เสริมความแข็งแรงกระดูกสันหลัง



วิธีปฏิบัติ

- นอนหงายขาสองข้างขนานกันโดยใช้บล็อกหนีบขาไว้เพื่อให้เข่าตึง

- แขนสองข้างวางไว้ข้างลำตัว หายใจเข้า ยกขาสองข้างให้ลอยจากพื้น หายใจออกโดยเกร็งหรือแขม่วหน้าท้องไว้ค้างท่า 3-5 ลมหายใจ แล้ววางขาลง ทำเหมือนเดิม แต่ให้เพิ่มระดับความสูงของขาขึ้น

กรณีที่ผู้สูงอายุแข็งแรง มีความยืดหยุ่นดี ไม่ปวดเข่า สามารถใช้ท่าบริหารที่ยากขึ้นได้

ท่าที่ 5 ท่านั่งก้นทับชิดส้นเท้า

ปลายเท้าชี้ไปด้านหลัง ทิ้งน้ำหนักตัวบนส้นเท้า ก้มตัวไปด้านหน้า ให้หน้าผากแตะพื้นยืดแขนไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้

บรรณานุกรม

1. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กรมสุขภาพจิต และกรมการแพทย์. คู่มือการดูแล ผู้สูงอายุสำหรับเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.). กรุงเทพมหานคร. 2555.
2. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ.โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ. แอคทีฟ พริ้นท์ จำกัด. กรุงเทพมหานคร. 2550.
3. แพทย์หญิงเสาวนิตย์ กมลธรรม. หมอโยคะ. เอเชีย แปซิฟิค มัลติมีเดี จำกัด. กรุงเทพมหานคร. 2557.
4. สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง. สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด. กรุงเทพมหานคร. 2551.
5. กองการแพทย์ทางเลือก.การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ (กายบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ). <http://www.thaicam.go.th> 1 ธันวาคม 2560.
6. สิริพิมล อัญชลิสังกาศ. คู่มือโยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง.พิมพ์ครั้งที่ 4. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.นนทบุรี.2551
7. เอกไชย พรรณเชษฐ์. เอกสารการบรรยาย เรื่อง “โยคะการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” ณ ห้องประชุมเบญจกูล สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.2546.

“โยคะ คือ การรวมกายและจิต
ของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน
นั่นหมายถึง การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา
การฝึกโยคะเป็นการฝึกให้ร่างกายและจิตใจ
ทำงานอย่างเป็นระเบียบ
และเป็นกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิต
อย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุด”

จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข