

บทที่ 3 โยคะสนะระหว่างตั้งครรภ์

สามารถฝึกตามนี้ได้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ถึงอายุครรภ์ 8 เดือน

1. นั่งสมาธิ



นั่งลำตัวตรง มือวางที่หน้าท้อง จิตจดจ่อที่การดิ้นของลูก โดยปกติเด็กจะเริ่มดิ้นเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 20 สัปดาห์ในครรภ์แรก และประมาณ 16 สัปดาห์หรือ 4 เดือนในครรภ์ที่สอง โดยมีจุดประสงค์ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย สมาธิ และเตรียมพร้อมก่อนการฝึก นั่งในท่านี้นาน 5 นาที

2. บริหารคอ

2.1 ท่าก้ม เหย

วิธีปฏิบัติ หายใจเข้าใบนหน้าตั้งตรง หายใจออกก้มศีรษะลงต่ำให้คางชิดอกมากที่สุด หายใจเข้าใบนหน้าตั้งตรง หายใจออกค่อย ๆ เหยหน้าให้มากที่สุด หายใจเข้าใบนหน้าตั้งตรง (ทำซ้ำกัน 2 ครั้ง)



2.2 ท่าหันซ้าย หันขวา

วิธีปฏิบัติ หายใจเข้าใบนหน้าตั้งตรง หายใจออกหันศีรษะไปด้านซ้าย หายใจเข้าใบนหน้าตั้งตรง หายใจออกหันศีรษะไปด้านขวา หายใจเข้าใบนหน้าตั้งตรง (ทำซ้ำกัน 2 รอบ)



2.3 เอียงคอซ้าย-ขวา

วิธีปฏิบัติ หายใจเข้ายกมือระดับไหล่ หายใจออกยกแขนข้างใดข้างหนึ่งวางที่ศีรษะแล้วกดลง ซ้าย 2 ครั้ง
ขวา 2 ครั้ง



3.หายใจด้วยท้อง

วิธีปฏิบัติ หายใจเข้ายกมือพนมที่เหนือศีรษะ หายใจออก วางมือลง (ทำซ้ำกัน 2 รอบ)



4. เปลี่ยนอิริยาบถ ลูกยืน โดยลูกนั่งด้วยเข่า แล้วนำขาด้านใดด้านหนึ่งมาด้านหน้าเพื่อวางน้ำหนักตัวให้ได้สมดุลแล้วค่อย ๆ ลูกยืนขึ้น จากนั้นนำมือวางไว้ที่ท้อง หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ



5. พระจันทร์เสี้ยว

วิธีปฏิบัติ หายใจเข้าทางมือออกข้างลำตัวระดับไหล่ หายใจออกยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้นเหนือศีรษะ อีกข้างวางลงแล้วค่อย ๆ ดันมือที่เหนือศีรษะนั้นไปฝั่งตรงข้ามเป็นพระจันทร์เสี้ยว ทำสลับกัน ซ้าย ขวา



6. เปลี่ยนอิริยาบถ จากยืนลงนอน



วิธีปฏิบัติ

พับเข่าลงนั่งในท่าวัชระ เหยียดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า ใช้ศอกพุงหลังแล้วค่อย ๆ เอน
หลังลงนอนในท่าที่สบาย

ประโยชน์

ป้องกันการบาดเจ็บจากการเปลี่ยนท่าและป้องกันการเกร็งตัวที่บริเวณหน้าท้อง ป้องกันการ
บาดเจ็บที่กระดูกสันหลัง

7. ทำสวานชะ ทำนี้ใช้เป็นท่าพัก ทำนี้ร่างกายจะนอนนิ่งคล้ายศพ จึงเรียกชื่อเช่นนี้ บางท่านอาจจะเรียกว่า
ท่าผ่อนคลายก็ได้



ท่าสวาสนะ(Shavasana)

วิธีปฏิบัติ

นอนหงาย ทิ้งน้ำหนักตัวลงกับพื้น ขาทั้งสองข้างแยกออกจากกันเล็กน้อย แขนทั้งสองวางไว้ห่างจากลำตัวเล็กน้อย ทิ้งน้ำหนักตัวลงกับพื้น หายใจเข้าออกช้าๆ ทำสติดูอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหรือหน้าอกตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้เกิดความผ่อนคลายได้มาก

ประโยชน์

ทำนี้ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายได้มาก ใช้คั้นในเวลาที่เราทำอาสนะ ในแต่ละชุด และเมื่อสิ้นสุดการทำอาสนะทั้งหมด เราจะพักยาวใช้เวลา หนึ่งในสี่ ของเวลาที่เราใช้ฝึก เช่น ฝึกมา 1 ชั่วโมง ก็ปฏิบัติทำนี้ยาว 15 นาที เป็นต้น

8. ท่าเหยียดตัวและเกร็งขา(Recumbent Stretch)



วิธีปฏิบัติ

1) นอนราบกับพื้น ทำจิตใจ ขนทั้งสองวางข้างลำตัว หายใจเข้า ยกแขนทั้งสองขึ้นแล้ววางแขนทั้งสองลงเหนือศีรษะ วางราบกับพื้น แล้วเหยียดแขนทั้งสองออกเต็มที่ ขาทั้งสองเหยียดออก กดปลายเท้าจิกพื้น ค้างไว้สักครู่

2) หายใจออก ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ ค่อยๆ วางแขนกลับลงมาข้างลำตัว กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำเช่นนี้ 3-5 ครั้ง

ประโยชน์

ทำนี้ช่วยให้อกกล้ามเนื้อแขน ขา ไหล่ มีความตึงตัวแต่พอดี ลดความเครียดของกล้ามเนื้อ ทำให้ทรงอกขยาย และช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

เกร็งขา

หลังจากที่ฝึกทำเหยียดตัวแล้ว ให้เกร็งที่ขาและน่องเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ป้องกันการเป็นตะคริว โดย มือประสานกันไว้ที่หน้าท้อง ดันมือลง กระดกปลายเท้าขึ้นและเกร็งขาทั้ง 2 ข้าง ทำซ้ำเช่นนี้ 3-5 ครั้ง

9. พระวันมุตตาสนะแก้ท้องผูก แบบนาฏนาฏ (Anti-Constipation Pavanmuktasana)



ท่าที่ 9 ท่าพระวันมุตตาสนะแก้ท้องผูก

วิธีปฏิบัติ

- 1) นอนหงายราบกับพื้น กางแขนทั้งสองออกระดับไหล่ ฝ่ามือคว่ำ ยกขาขาตั้งขึ้นให้ฝ่าเท้าวางบนเข่าซ้าย หายใจเข้าก่อน หายใจออกเข่าขวาวางลงแนบพื้นด้านซ้าย ไบหน้าหันมาทางด้านขวา ค้างไว้ในที่นี้ หายใจเข้า และออกปกติ
- 2) ต่อมาพลิกตัวกลับมาท่าเดิม ตั้งเข่าซ้ายขึ้น ฝ่าเท้าวางลงบนเข่าขวา หายใจเข้า ต่อมาหายใจออก วางเข่าซ้ายลงบนพื้นด้านขวา ไบหน้าหันไปทางซ้าย หายใจเข้าออกปกติ ค้างไว้สักครู่
- 3) ทำสลับข้างกันไปมา หรือจะตั้งเข่าทั้งสองข้างก็ได้

ประโยชน์

ทำนี้ช่วยบำบัดอาการท้องผูก ช่วยขับลมและทำให้ระบบการย่อยทำงานดี แก้ปวดหลังปวดเอว

10.ท่าปลา (Matsyasana)



วิธีปฏิบัติ

นอนหงายเท้าเหยียดให้ตรงไปข้างหน้า แล้วหายใจเข้าเต็มที่ หายใจออกค่อย ๆ เอนตัวไปทางด้านหลังโดยใช้ข้อศอกยันพื้น ใช้ศีรษะตั้งกับพื้นแขนงอมาก ๆ แอนหน้าอกขึ้นมาก ๆ มือทั้งสองวางไว้บนขาหนีบ ข้อศอกยันพื้นไว้ ค้างอยู่ในท่านี้ 10 วินาที หายใจเข้าและออกปกติระหว่างนี้ หลังจากนั้นวางไหล่ลงกับพื้น แขนทั้งสองยกขึ้นวางบนพื้นเหนือศีรษะ พักในที่นี้สักครู่ แล้วเหยียดขาทั้งสองออกไป ทำ 2 รอบ

ประโยชน์

ทำนี้ช่วยให้ร่างกายเย็นลง ช่วยบรรเทาอาการหมอนรองกระดูกทับเส้น ช่วยขับลมในลำไส้ ทำให้ระบบการย่อยทำงานได้ดี ช่วยรักษาโรคในสมอง คอ ปอด จมูก หู ต่อมไทรอยด์ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตมาที่ทรวงอก

11. ท่าสะพาน (The Bridge)



วิธีปฏิบัติ

นอนหงายราบกับพื้น ชันเข่าขึ้น ยกเอวและสะโพกขึ้น เอามือยันเอาไว้ แอนลำตัวไว้ ค้างอยู่ในท่านี้ หายใจเข้าและออกปกติ ค้างอยู่ในท่านี้ 10 วินาที

ประโยชน์

ท่านี้มีกรยึดกระดูกสันหลังมาก กระดูกสันหลังจะมีความยืดหยุ่นดี ช่วยแก้อาการปวดหลัง ช่วยให้แขน ขา ข้อมือ ข้อเท้าแข็งแรง ท่านี้ทำให้เลือดไหลเวียนในสมองได้ดี ระบบประสาทดีขึ้น แก้อาการปวดศีรษะ แก้เครียด ท่านี้ช่วยให้ระบบการย่อยทำงานได้ดี

พักท่า ศวาสนะ หรือศพอาสนะ

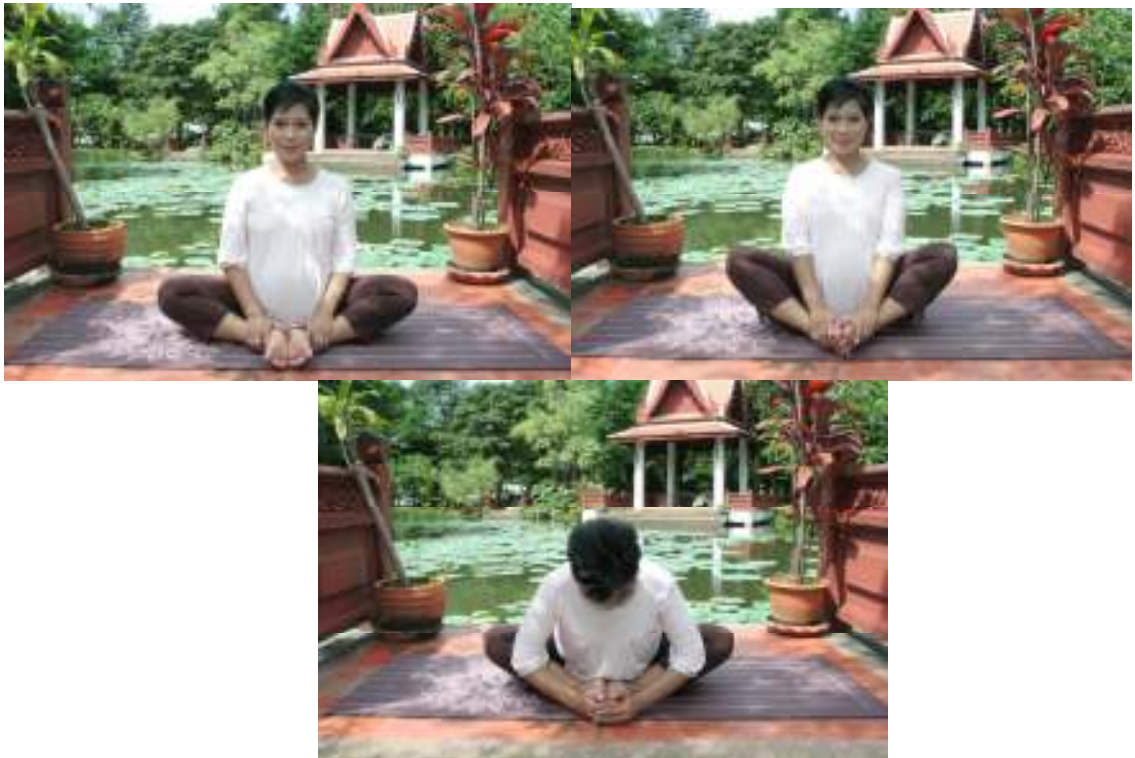


12. เปลี่ยนอิริยาบถจากนอน ลุกนั่ง โดย ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ตั้งเข่าขวา แล้วดันเข่าขวามาฝั่งตรงข้าม ศีรษะวางที่ต้นแขนซ้าย แล้วใช้มือขวาดันพื้นขึ้นลุกนั่ง ปฏิบัติทุกครั้งทีลุกจากการนอน





13. ท่าผีเสื้อ (Butterfly)



วิธีปฏิบัติ

นั่งลำตัวตรงฝ่าเท้าประกบกันไว้ เอมือจับเข้าทั้งสองกดลงแนบกับพื้นเท่าที่ทำได้แล้วปล่อย ทำหลายๆ ครั้ง ทำนี้ช่วยให้ข้อสะโพกและกระดูกหัวเข่าขยายออก ช่วยให้การคลอคลายขึ้น ต่อมามือทั้งสองจับปลายเท้าไว้ กดเข่าชิดพื้นให้มากที่สุด หายใจเข้าช้า ๆ ยืดอกขึ้นเต็มที่ ต่อมาหายใจออกค่อย ๆ ก้มตัวลง หน้าผากชิดปลายเท้า เท่าที่ทำได้ ค้างสักครู่ หายใจเข้าเมื่อยหน้าขึ้น ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

หลังจากนั้นให้ฝึกขมิบก้นต่อ โดยนั่งในท่าเดิมหายใจเข้าช้า ๆ แล้วหายใจออกจนลมหมด ขมิบก้นและช่องคลอดค้างไว้ 5-10 วินาที และผ่อนคลายทำซ้ำ 10-20 ครั้ง ฝึกเข้าเย็นทุกวันจะช่วยให้กล้ามเนื้อหูรูดมีความยืดหยุ่นขยายตัวดี

ประโยชน์

ช่วยในระบบขับถ่ายปัสสาวะและลำไส้เล็ก อุ้งเชิงกราน มดลูกและรังไข่ กระตุ้นระบบประสาทที่ควบคุมการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ บรรเทาอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

14. ทำอุ้มลูก

วิธีปฏิบัติ

นั่งตัวตรง งอเข่าทั้งสองข้าง มือขวาจับเท้าขวาขึ้น มือทั้งสองข้างซ้อนมาประคองขาขวาไว้ แล้วโยกซ้าย-ขวา ทำสลับกัน ซ้ายขวา



ประโยชน์

ช่วยขยายอุ้งเชิงกราน บริหารต้นขา สะโพก แก้ปวดต้นขา

15. ทำดอกบัวพระจันทร์เสี้ยว



วิธีปฏิบัติ

นั่งขัดสมาธิราบ หลังเหยียดตรง หายใจเข้ากางมือทั้ง 2 ข้างระดับไหล่ หายใจออกวางสอกขวาลงด้านข้างลำตัว แขนซ้ายยกเหนือศีรษะ ดันมาทางขวา เอียงลำตัวให้มากที่สุด พักไว้สักครู่ หายใจเข้าออกปกติ แล้วหายใจเข้ากลับมาท่าเดิม ทำสลับกัน ซ้ายขวา

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อข้างลำตัว ลดไขมันที่เอวและต้นแขน แก้ปัญหาปวดสะโพกและต้นแขน