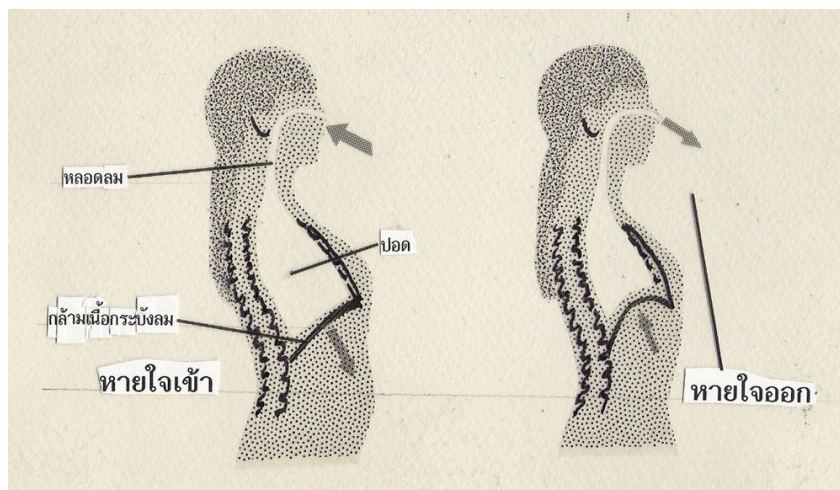


บทที่ 5 การฝึกหายใจ สมาธิและการฝึกความผ่อนคลาย

การฝึกการหายใจหรือฝึกพลังลมปราณ มีจุดประสงค์เพื่อให้การหายใจลึกและช้าลง อันเป็นทางทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ และผลพลอยได้ก็คือบำบัดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ซึ่งเราใช้ฝึกหลังจากการฝึกทำบริหารต่าง ๆ เรียบร้อยแล้ว หรืออาจจะฝึกในเวลาอื่นก็ได้และให้ฝึกตอนท้องว่าง หลังรับประทานอาหารแล้ว 2-3 ชั่วโมง

เทคนิคการฝึกการหายใจสำหรับสตรีระหว่างตั้งครรภ์

การหายใจแบบโยคะให้หายใจช้า ๆ ลึก ๆ ลากลมหายใจยาว ๆ และท้องพองขึ้น การหายใจออกก็เช่นกันให้ปล่อยลมหายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ ไม่ให้มีเสียงดัง ในขณะเดียวกันท้องก็ยุบลงดังภาพ ให้สังเกตว่าเวลาหายใจเข้ากระบังลมจะลดตัวลง และหายใจออกกระบังลมจะลอยสูงขึ้น ทำให้ลมเข้าปอดได้มาก ปอดขยายได้เต็มที่



ภาพที่ 1 การหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

วิธีปฏิบัติ 1. นั่งในท่าขัดสมาธิราบ หรือวางเท้าแนบพื้น หรือนอนในท่าศพอาสนะ หรือนอนตะแคงซ้าย ใช้หมอนหนุนหรือนอนชันเข่าทั้ง สองข้าง มีอวางที่หน้าท้อง ตามสบาย





2. หายใจเข้าลากลมหายใจยาวๆ ช้าๆ ท้องค่อยๆ พองขึ้น สูดแล้วหายใจออกปล่อยลมออกช้าๆ ท้องค่อยๆ ยุบลง ฝึกติดต่อกันไป 5-10 นาที
3. จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ที่กระทบโพรงจมูก ให้รับรู้ความละเอียด หยาบ ของลมหายใจ (ฝึกให้รับรู้ถึงความละเอียดให้มากที่สุด)

หมายเหตุ

หากฝึกแล้วรู้สึกเหนื่อยเกินไป ให้หยุดพักก่อน อย่าฝืน และอย่าท้อถอย เมื่อพร้อมให้เริ่มฝึกใหม่ ฝึกการหายใจควรฝึกปฏิบัติให้เคยชิน เพื่อสุขภาพของแม่และสุขภาพทางจิตและอารมณ์ของลูกน้อยในครรภ์ ต้องระวังไม่ให้ใจลอยหรือสติไปที่อื่น หากใจลอยคิดไปเรื่องอื่น ให้รีบดึงสติกลับมาอยู่ที่ลมหายใจทันที และเริ่มต้นใหม่

เทคนิคการฝึกสมาธิในระหว่างตั้งครรภ์

เมื่อฝึกการหายใจเสร็จแล้วเราก็ฝึกสมาธิต่อไป เราอาจจะฝึกสมาธิให้หนึ่งโดยใช้วิธีการต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้

1) การกำหนดลมหายใจ (Breath Awareness)

นั่งลำตัวตรง ทรวงอกตั้งขึ้นไหล่วางหย่อนลง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หายใจเข้าและออกช้าๆ ตามธรรมชาติ กำหนดรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะ แล้วผ่อนคลายใบหน้า ผ่อนคลาย ค้นคอ ผ่อนคลายไหล่ทั้งสอง ผ่อนคลาย ลงมาตามลำดับจนถึงเท้าแล้วผ่อนคลายทีละส่วน

ต่อมากำหนดรู้บริเวณหน้าท้อง หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ กำหนดติดต่อกันไป 5-10 นาที ต่อมากำหนดรู้ที่ปลายจมูก เวลาลมกระทบก็กำหนดรู้ อาจจะกำหนดว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า ลมกระทบ กำหนดรู้ว่า “โธ” เมื่อหายใจออก กำหนดรู้เช่นนี้ติดต่อกัน 5-10 นาที

2) การนับลมหายใจ (Breath Count)

การฝึกจิตให้เกิดสมาธิโดยใช้การนับลมหายใจเป็นวิธีการฝึกที่ง่าย จะช่วยทำให้ใจสงบลงได้เร็ว เราอาจจะฝึกได้ดังนี้

หายใจเข้าช้า ๆ นับ 1 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 นับถึง 5 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่ รูปแบบดังนี้

1 2 3 4 5
 1 2 3 4 5 6
 1 2 3 4 5 6 7
 1 2 3 4 5 6 7 8
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

อาจจะฝึกนับได้หลาย ๆ รอบ เท่าที่จะมีเวลา ถ้านับผิดให้นับใหม่ ถ้านับได้ถูกต้องสติดตามรู้ทัน ตลอดไม่หลงลืม หรือคิดไปในเรื่องอื่นจนนับสับสน ให้เริ่มใหม่จนทำได้ถูกต้องให้นับช้า ๆ ไม่ต้องรีบร้อน ถ้านับได้ถูกต้องไม่มีผิดแสดงว่าสมาธิดี

3). การนับชีพจร (Pulse rate count)

นั่งตัวตรงหรือนอนราบกับพื้นก็ได้ หลังตาพริ้มใบหน้ายิ้มน้อยๆ นำมือซ้ายวางลงบนหน้าอกเบา ๆ อย่างนุ่มนวล ถูบไปมาเป็นวงกลมจะรู้สึกอบอุ่นที่หัวใจ ต่อมาเอามือขวาจับชีพจรที่ข้อมือซ้าย นับชีพจรในใจ 1-60 ในใจตามจังหวะชีพจร แล้วเปลี่ยนมือขวาวางลงบนหน้าอกมือซ้ายจับชีพจรที่ข้อมือซ้ายข้างนับ 1-60 ในใจ ทำสลับกัน 2-5 รอบจนชำนาญใจจดจ่ออยู่ที่การเต้นของชีพจร



การฝึกความผ่อนคลายระหว่างตั้งครรภ์

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นวิธีการบำบัดที่แพทย์ทางกายและจิต ใช้สร้างความผ่อนคลาย ทำให้จิตเป็นสมาธิ ความผ่อนคลายช่วยลดความดันโลหิต ทำให้การเต้นของหัวใจช้าลง การหายใจช้าลง นอนหลับง่าย สำหรับผู้ที่ฝึกจนชำนาญแล้วสามารถใช้แทนยานอนหลับได้

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive muscle relaxation หรือ PMR) เป็นวิธีที่ เอ็ดมันด์ จาคอบสัน (Edmund Jacobson) แพทย์ชาวชิคาโก คิดขึ้นในปี ค.ศ. 1938 โดยเขียนหนังสือชื่อ Progressive relaxation อธิบายวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดที่อยู่ลึกๆ โดยไม่ต้องใช้จินตนาการ หรือการกล่าวนำ (Suggestion) หรือ พลังจิตใด ๆ ช่วย โดยเขาสอนให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกายถึง 30 มัด ต่อมาเบอร์นสไตน์

และ บอรัคโคเวค ในปี ค.ศ. 1973 ได้ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายในเวลาสั้นลง และในเวลาต่อมาผู้ที่นำวิธีการนี้ไปใช้ก็มักจะทำแบบสั้นๆ เท่านั้น

วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบนี้พบว่าได้ผลดีในคนโรคเครียด นอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า กล้ามเนื้ออ่อนล้า หรือกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไป ปวดกล้ามเนื้อต้นคอและหลัง โรคหาวคหวา โดยฝึกหัดทุกวันเช้าและเย็นวันละ 15 นาที จะได้ผลดีเมื่อฝึกติดต่อกัน 1-2 สัปดาห์ ขึ้นไป วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเราอาจจะทำได้หลายวิธีซึ่ง เทคนิคที่นำมาใช้สำหรับสตรีระหว่างตั้งครรภ์ มีดังนี้

1) เทคนิคการใช้จินตนาการ (Visualization)

หายใจเข้าช้าๆ จินตนาการว่า เราหายใจเอาความสดชื่น ความเย็นสบาย เข้าไปในปอดเต็มทีต่อไปหายใจออกช้าๆ จินตนาการว่า ลมหายใจพาเอาความเครียด ความเมื่อยล้า ไหลออกไปทางรูที่อยู่ข้างหลังเรา ลงพื้นไป รูนี้เป็นรูที่เราคิด หรือ จินตนาการขึ้นเอง (Imaginary hole) เพื่อเป็นทางให้ความเครียดไหลออกไปจากตัวเรา ให้ทำซ้ำอีกหลาย ๆ ครั้ง เราจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้นมาก เราอาจจะจินตนาการเรื่องอะไรก็ได้ที่ทำให้เรารู้สึกดีใจ สบายใจ เช่น บรรยากาศชายหาด ไปเที่ยวภูเขา เป็นต้น

2) เทคนิคการแผ่เมตตา (Loving Kindness Meditation)

เราอาจจะใช้การแผ่เมตตาเข้ามาช่วย เพราะอารมณ์เมตตาเป็น อารมณ์ที่นุ่มนวล อ่อนโยน เต็มไปด้วยความรัก ความเชื่อใยในสัตว์ทั้งหลาย ช่วยให้อ่อนคลายอย่างมาก เราน้อมใจไปในสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่เจาะจง พร้อมกับกล่าวในใจว่า “ สัตว์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหมด ทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความพยายาบทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด”

หรือจะกล่าวสั้นๆ ว่า “ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เถิด”

เราอาจจะพูดในใจ หรืออัดใส่เทปไว้แล้วเปิดฟัง และพูดในใจตามไปก็จะทำให้ง่ายขึ้น ทำให้สามารถรักษาอารมณ์เมตตาไว้ได้ติดต่อกันนาน ไม่ลึคนึกไปในเรื่องอื่นๆ จะทำให้เกิดความผ่อนคลายได้มาก โดยเฉพาะในการใช้บำบัดผู้ป่วย ซึ่งผู้เขียนพบว่า ได้ผลดีมาก ช่วยรักษาโรคนอนไม่หลับได้ดี ทั้งนี้เพราะการแผ่เมตตา เป็นอารมณ์ที่อ่อนโยน ตรงข้ามกับโทสะคือความโกรธ ถ้าฝึกบ่อยๆ จะช่วยให้ใจเย็น จิตมีความผ่อนคลาย จิตเป็นสมาธิได้เร็ว

3) การเจริญสติดูส่วนต่างๆของร่างกาย (Body Awareness)

วิธีการนี้เราทำได้โดย เจริญสตินึกไปตามส่วนต่างๆของร่างกายซ้ำๆดังนี้คือ

“ หายใจเข้า-ออก ซ้ำๆ ทำสติระลึกรู้ไปที่ ฝ่าเท้าซ้าย.. แล้วผ่อนคลาย ”

“ หายใจเข้า-ออก ซ้ำๆ ทำสติระลึกรู้ไปที่ ฝ่าเท้าขวา.. แล้วผ่อนคลาย ”

“ หายใจเข้า-ออก ซ้ำๆ ทำสติระลึกรู้ไปที่ หลังเท้าซ้าย.. แล้วผ่อนคลาย ”

“ หายใจเข้า-ออก ซ้ำๆ ทำสติระลึกรู้ไปที่ หลังเท้าขวา.. แล้วผ่อนคลาย ”

“ หายใจเข้า-ออก ซ้ำๆ ทำสติระลึกรู้ไปที่ ข้อเท้าซ้าย.. แล้วผ่อนคลาย ”

“ หายใจเข้า-ออก ซ้ำๆ ทำสติระลึกรู้ไปที่ ข้อเท้าขวา.. แล้วผ่อนคลาย ”

เราทำสติระลึกรู้ส่วนต่างๆ ซ้ายและขวา สลับกันไป ต่อไปหน้าแข้ง เข่า ต้นขา ขาหนีบ ท้องน้อย สะดือ ชายโครง ทรวงอก ไหล่ ลำคอ คาง ริมฝีปากบน ล่าง จมูก แก้ม ดวงตา คิ้ว หน้าผาก ไบหู กระทบ่อม ต้นแขน ข้อศอก ลำแขน ข้อมือ ฝ่ามือ หลังมือ อาจจะทำซ้ำอีกหนึ่งรอบ

การเจริญสติแบบนี้จะช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันขณะ ละทิ้งความนึกคิดได้ ทำให้เราผ่อนคลาย เบากายเบาใจ นอนหลับง่าย ในปี ค.ศ.1999 สมาคมแพทยอเมริกันที่ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับ (The American academy of Sleep Medicine) ได้ยอมรับว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็น 1 ใน 3 วิธีการบำบัด โดยไม่ใช้ยาในผู้ป่วยนอนไม่หลับเรื้อรัง

บรรณานุกรม

- ชมชื่น สิทธิเวช . โยคะสบายครรภ์,บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, พิมพ์ครั้งที่ 2
 กรุงเทพฯ, 2550
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ,โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ,สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 กรุงเทพฯ 2550
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ,สุพินดา ศิริจันทร์,นวนันทน์ กิจทวี,โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง , บริษัท
 สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด , กรุงเทพฯ 2551
- ละเอียด แจ่มจันทร์,เสรี ชันชรภักขวงศ์,สาระทบทวน การผดุงครรภ์ การพยาบาลมารดาและทารก,
 บริษัทจุดทอง จำกัด, พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ 2549
- สุจิตต์ เผ่าสวัสดิ์และคณะ , สูติศาสตร์ ภาควิชาสูติศาสตร์ – นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ 2 , 2538
- อดิวิฑฐ กมุตมาศ , ตำราสูติศาสตร์ ชุด การตั้งครรภ์และการคลอดปกติ, บริษัท นู๊คเน็ท จำกัด,
 กรุงเทพฯ 2546
- Janet Balaskas, Natural Pregnancy,London,Gaia Booka Limited,1990
- Janet Balaskas, Easy Exercises for Pregnancy, London,Frances Lincoln,1997
- Nagandra HR , Nagarathna R, Monro R, Yoga for common ailments, London,Gaia Books
 Limited,1990
- The Sivananda Yoga Center,The Sivananda Companion to Yoga, New York ,Fireside,1983.