

โยคะฟลาย (Yoga Fly)

บทนำ

โยคะ เป็นศาสตร์ดั้งเดิมของ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีประวัติเกิดขึ้นในประเทศอินเดียมากกว่า ๕,๐๐๐ ปี มาแล้ว โยคะเป็นภาษาสันสกฤต มาจากคำว่า ยูจ (Yuj) แปลว่า รวม หมายถึงการรวมกันของกายและจิต คือ การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา เป็นเรื่องของการบริหารกายบริหารจิต เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี และปัจจุบันมีการพัฒนาโยคะโดยยึดหลักของ “หะฐะโยคะ” เป็นสาขาหนึ่งของโยคะ และมีการผสมผสานเทคนิคการเล่นโยคะอย่างหลากหลาย ซึ่งล้วนแต่มุ่งพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจให้มีความแข็งแรง จิตนิ่งเป็นสมาธิ เป้าหมาย คือ จิตมีสมาธิอยู่กับตัวเอง ซึ่ง “โยคะฟลาย” ก็เป็นโยคะอีกรูปแบบหนึ่งกำลังเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในสังคมไทยในขณะนี้

โยคะฟลาย(Yoga Fly)

โยคะฟลาย (Yoga Fly) เป็นการออกกำลังกายในรูปแบบ fusion technique ที่ผสมผสาน ๕ ศาสตร์ไว้ด้วยกัน ได้แก่ Yoga (โยคะ) Pilates (พิลาทีส) Dance (การเต้น) Calisthenics (การออกกำลังกายที่เน้นการสร้างความแข็งแรงและสร้างสัดส่วนที่สวยงาม) และ Aerial Art (การแสดงที่เหมือนล่องลอยอยู่กลางอากาศ) เป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าจะผอม หรืออ้วน ก็สามารถฝึกได้เหมือนกัน เพราะ ใช้ผ้าไหมพิเศษ ผ้าแฮมมอค(Hammock) ที่รองรับน้ำหนักตัวได้ถึง ๑,๐๐๐ กิโลกรัม จึงหมดกังวลในเรื่องความปลอดภัยไปได้เลย ด้วยการชิงเชือกที่แน่นหนาทำให้ท่วงท่าของการบินไม่ยากเกินกว่าความสามารถที่แต่ละคนจะทำได้

โยคะฟลาย เป็นการบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างความสวยงาม และความสมบูรณ์ให้กล้ามเนื้อในแนวใหม่และไม่ซ้ำใคร ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณส่วนหลังและกระดูกสันหลังผ่อนคลายไม่แข็งตึง และอิสระจากอิทธิพลของแรงโน้มถ่วงโลก เหมาะกับสาว ๆ ที่ไม่ค่อยอยู่นิ่ง การเคลื่อนไหวสนุกกว่าโยคะธรรมดา ฝึกแล้วทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานสูง สร้างกล้ามเนื้อได้ไว เพราะมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา หัวใจเต้นแรงและใช้น้ำหนักตัวค่อนข้างมาก

อุปกรณ์

ใช้เชือกผ้าที่เรียกว่า ผ้าแฮมมอค(Hammock) ซึ่งเป็นผ้าที่สั่งทอพิเศษ มีความยืดหยุ่นสูง ไร้รอยเย็บ สามารถรับน้ำหนักคนได้ถึง ๑,๐๐๐ กิโลกรัม ด้วยการชิงเชือกที่แน่นหนาทำให้การท่วงท่าของการบินไม่ยากเกินความสามารถที่ผู้ฝึกแต่ละคนจะทำได้ และมีเบาะโยคะปูวางอยู่บนพื้นข้างล่างของผู้ฝึกแต่ละคน

วิธีการฝึก

โยคะฟลาย จะใช้ฝึกกับผ้าแฮมมอค(Hammock)เป็นผ้าที่สังทอพิเศษสามารถรับน้ำหนักคนได้ถึง ๑,๐๐๐ กิโลกรัม ผู้ฝึกจะได้ประสบการณ์โยยบินบนผืนผ้าใหม่ บนสภาวะที่ไร้น้ำหนัก ด้วยแรงบันดาลใจ ใช้การหายใจเข้า และออกทางจมูก และผ่อนคลายในเวลาเดียวกัน ขณะฝึกไม่วอกแวกมีสติ เพราะหากสติหลุด ก็เสี่ยงที่จะตกจากผ้าและบาดเจ็บได้ หุ่นสวยด้วยการโยยบินบนผืนผ้า เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ให้เรียวยาวและได้รูปสวย แต่ละท่าของโยคะฟลายเน้นการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่

วิธีการเตรียมตัวเพื่อสร้างความปลอดภัยก่อนการฝึกโยคะฟลาย

๑. ทุกวันก่อนจะฝึกและใช้ผ้าแฮมมอค(Hammock)ให้ตรวจสอบความเรียบร้อยของเนื้อผ้าว่าอยู่ในสภาพดีพร้อมที่จะใช้ฝึกได้
๒. ทุกๆ สัปดาห์ควรมีการตรวจเช็คความสะอาดเรียบร้อยของผ้า หากพบรอยฉีกขาด หรือมีรู ควรเปลี่ยนผ้าผืนใหม่ให้เรียบร้อยก่อนจะใช้ฝึกในครั้งต่อไป
๓. การทำความสะอาดผ้าแฮมมอค(Hammock) ใช้สบู่ในการทำความสะอาด ไม่ใช้น้ำยาปรับผ้านุ่ม หรือผงซักฟอกที่มีส่วนผสมของน้ำยากัดสี และไม่ควรรอบในตู้อบ แต่ให้ใช้การผึ่งแดดให้แห้ง เพื่อเป็นการถนอมผ้าให้มีอายุการใช้งานให้นาน
๔. หากพบว่าผ้าแฮมมอค(Hammock)มีรูเล็ก ๆ ควรซ่อมแซมให้เรียบร้อย แต่หากพบว่าผ้ามีรูใหญ่ หรือขาดลุ่ยมากเกินไป ไม่สามารถซ่อมแซมได้ให้เปลี่ยนผ้าผืนใหม่ใช้ในการฝึก
๕. ระดับความสูงในการติดตั้งผ้าแฮมมอค(Hammock) ของผู้ฝึกแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความสูงของผู้ฝึกแต่ละคน ก่อนฝึกให้ผู้ฝึกยืนอยู่หน้าผ้าแฮมมอค(Hammock)แล้วปรับห่วงของผ้าที่ผู้ฝึกจะนั่งให้อยู่ในระดับความสูงที่ต่ำกว่าสะโพกของผู้ฝึก
๖. ควรปูเบาะโยคะอยู่บนพื้นข้างล่างตรงกับผ้าแฮมมอค(Hammock)ของผู้ฝึกแต่ละคน
๗. ในขณะที่ฝึกและมีการเคลื่อนไหวแต่ละท่วงท่า ต้องฝึกกำมือให้แน่นเพื่อที่จะสามารถยกตัวให้ขึ้นไปในระดับสูงๆ ได้ จึงควรมีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
๘. ผ้าแฮมมอค(Hammock)เป็นอุปกรณ์จะช่วยพยุงน้ำหนักตัวของผู้ฝึกให้สามารถคงตัวอยู่ได้อย่างสมดุล และเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วร่างกายก็จะพยุงตัวได้ด้วยตัวเอง จิตมีสมาธิ ร่างกายก็สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ มีท่วงท่าที่งดงาม เพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย
๙. ควรสวมเสื้อผ้าที่แนบชิดร่างกาย รัดรูป และเป็นผ้าเนื้อหนาที่มีความยืดหยุ่น ปิดบริเวณรักแร้ กระบังลม ขา เพื่อป้องกันการเสียดสีในขณะที่ฝึกท่วงท่าต่าง ๆ
๑๐. ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับใด ๆ ในขณะที่ฝึก เพื่อให้เกิดการคล่องตัวในการเคลื่อนไหวท่วงท่าและเป็นการป้องกันไม่ให้เครื่องประดับไปถูกผ้าแฮมมอค(Hammock)ขณะฝึกอาจขาดได้

ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะพลาย

๑. ก่อนฝึก ไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหนัก และควรฝึกหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง หากรู้สึกหิวควรดื่มเป็นน้ำผลไม้แต่ไม่ควรดื่มมากเพราะจะทำให้กระเพาะปัสสาวะเต็มและอยากปัสสาวะในขณะที่ฝึก ทำให้เสียสมาธิฝึกไม่ต่อเนื่อง
๒. ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อป้องกันอาการวิงเวียนจากการพักผ่อนน้อย
๓. ก่อนเริ่มต้นการฝึกควรมีการนอนผ่อนคลายด้วยท่าศพอาสนะอย่างน้อย ๑๐-๑๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจ
๔. การเริ่มต้นฝึกท่วงท่าต่าง ๆ ควรฝึกกับผู้ที่มีความชำนาญและประสบการณ์คอยดูแลและให้คำแนะนำ
๕. ผู้ฝึกใหม่ในการฝึกท่วงท่าในแต่ละครั้งของการฝึกไม่ควรนานเกิน ๖๐ นาที และไม่ฝึกหักโหม
๖. ในการฝึกท่วงท่าต่าง ๆ ควรฝึกด้วยความรู้สึกสบาย ไม่เกร็ง อยู่ในท่าที่มั่นคง นิ่งสงบ ใช้แรงใช้ความพยายามน้อยที่สุด ควบคุมลมหายใจ มีสติกำหนดรู้ และรู้ตัวอยู่ทุกขณะ
๗. หลังฝึกควรนอนพักในท่าศพอาสนะ อย่างน้อย ๑๐-๑๕ นาที เพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย
๘. หลังการนอนผ่อนคลายเสร็จอาจดื่มน้ำอุ่นหรือจิบน้ำผลไม้เพื่อทดแทนพลังงานที่เสียไปในขณะฝึก

ข้อแนะนำ

ผู้ที่มีความสนใจที่จะฝึกโยคะพลาย ควรที่จะศึกษาข้อมูลต่างๆ ให้รอบด้านก่อนที่จะตัดสินใจเลือกที่เรียน โยคะพลาย ดังต่อไปนี้

๑. เรื่องคอร์สเรียน ก่อนอื่นดูคอร์สเรียนว่าแต่ละที่ แต่ละสตูดิโอมีคอร์สเรียนที่ตรงกับความต้องการของตัวเองมากน้อยเพียงใด ตัวอย่างเช่น มีคอร์สนำเสนอมากน้อยแค่ไหน แต่ละคอร์สสอนอะไรบ้าง ก็ชั่วโมง ราคาเป็นอย่างไร หรือมีส่วนลดโปรโมชั่นเพิ่มเติมหรือไม่ เช่น เป็นลูกค้าใหม่ หากนำเพื่อนมาเรียนด้วยหรือหากสมัครสมาชิก ได้รับส่วนลดลงมากน้อยเพียงใด บางที่ทั้งถูกและดี มีโปรโมชั่นพร้อม ต้องเลือกดูดี ๆ แนะนำให้หาข้อมูลที่เรียนแต่ละที่ไว้ก่อน จากนั้นนำข้อมูลมาใส่ตาราง เปรียบเทียบกันก่อนตัดสินใจ
๒. เรื่องตารางการเรียน ควรเลือกสถาบันหรือสตูดิโอที่มีตารางเวลาเรียนให้เลือกแบบหลากหลาย และตรงกับความต้องการของตัวเองได้ไม่ต้องเสียงาน หรือเสียเวลาที่จะทำอย่างอื่น โดยเฉพาะตารางเรียนมี ๔ ระดับให้เลือกเรียนตามความเหมาะสมและฝึกได้อย่างมีความปลอดภัยดังต่อไปนี้
 - (๑) Beginner เหมาะกับผู้เริ่มเรียนไม่เคยเรียนมาก่อน
 - (๒) Open Level เหมาะกับผู้เรียนและผ่านการเรียน Beginner มาแล้ว
 - (๓) Intermediate เหมาะกับผู้ผ่านการเรียน Beginner มาแล้วอย่างน้อย ๒๐ ครั้ง
 - (๔) Beats (Advance) เหมาะกับผู้ผ่านการเรียน Intermediate มาแล้วอย่างน้อย ๓๐-๔๐ ครั้งทั้งนี้ ให้สอบถามรายละเอียดกับผู้สอนได้โดยตรงก่อนที่จะตัดสินใจซื้อคอร์สและลงสมัครเรียน
๓. เรื่องผู้สอน ต้องดูละเอียดว่าผู้สอน มีความรู้ และประสบการณ์การสอนมากน้อยเพียงใด และใส่ใจหนักเรียนมากแค่ไหน

๔. เรื่องสถานที่เรียน สำหรับคนที่ทำงานในเมืองต้องเร่งรีบตลอดเวลา และไม่มีเวลาว่างมากนัก แนะนำให้หาที่เรียนใกล้ๆ บ้านหรือทำงาน เดินทางสะดวก หากขับรถเองควรถหาที่เรียนที่มีที่จอดรถไว้บริการฟรี
๕. เรื่องห้องเรียน ต้องดูว่าห้องเรียนมีคุณภาพ มาตรฐานแค่ไหน ขนาดพื้นที่เป็นอย่างไร จุดนี้ได้ก็ คน ควรเลือกที่เรียนที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ปลอดภัย ไม่มีกลิ่นเหม็นอับชื้น ไม่มีฝุ่น และสะอาด ควรตรวจสอบอุปกรณ์ว่าสะอาดหรือไม่ มีระบบดูแลอุปกรณ์ที่มีคุณภาพ มาตรฐานและความปลอดภัยมากเพียงใด จุดนี้ได้ก็คน และแต่ละคอร์สเรียนมีนักเรียนมากน้อยแค่ไหน ซึ่งแต่ละคอร์สไม่ควรเกิน ๑๐ คน หากรับนักเรียนจำนวนมากเกินไปอาจทำให้ผู้สอน หรือครูฝึกดูแลผู้เรียนได้ไม่เต็มที่ก่อนที่จะตัดสินใจซื้อคอร์สเรียน
๖. เรื่องประกันภัยอุบัติเหตุ หากสถานที่เรียนได้มาตรฐานและมีคุณภาพก็จะมี การดูแลการประกันอุบัติเหตุเป็นการคุ้มครองความปลอดภัยให้กับให้กับผู้เรียน

ข้อควรระวัง

โยคะฟลาย เป็นการผสมผสานระหว่าง Pilates (พิลาทีส) Dance (การเต้น) Calisthenics (การออกกำลังกายที่เน้นการสร้างความแข็งแรงและสร้างสัดส่วนที่สวยงาม) Aerial Art (ยิมนาสติก) และการยืดหยุ่นลำตัวด้วยโยคะเข้าด้วยกัน การฝึกจะเหนื่อย และใช้แรงมากกว่าการฝึกโยคะเพราะต้องเคลื่อนไหวตลอด หัวใจเต้นแรง และใช้น้ำหนักตัวค่อนข้างมากในขณะที่ฝึก การฝึกต้องใช้สติ และจิตต้องมีความไม่วอกแวกขณะฝึกท่วงท่าต่างๆ เพราะอาจเสี่ยงทำให้ผู้ฝึกหลุดจากผ้า และเกิดการบาดเจ็บและตกลงได้

ประโยชน์

๑. ร่างกายมีความยืดตรงช่วยปรับแกนกลางลำตัว และสรีระให้มีความสมดุลและสมส่วนมากยิ่งขึ้น
๒. กล้ามเนื้อทุกส่วน มีความแข็งแรง
๓. เพิ่มสมดุลให้กับร่างกายมีความกระชับของกล้ามเนื้อ และมีรูปร่างสวย
๔. ลดอาการปวดหลังช่วยในการเหยียดยึดกระดูกสันหลังอย่างนิ่มนวล
๕. พัฒนาระบบประสาทสัมผัส
๖. กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และระบบสมองให้ดีขึ้น
๗. ช่วยในเรื่องการเผาผลาญไขมัน และช่วยลดน้ำหนัก
๘. เพิ่มความอ่อนเยาว์ให้กับผิวพรรณ และใบหน้า
๙. ฝึกสมาธิ
๑๐. ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย

บทสรุป

การฝึก โยคะฟลาย(Yoga Fly) เป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ฝึกได้ทุกวัย แต่ที่เหมาะสมคือวัยเด็กตั้งแต่๑๐ขวบขึ้นไปถึงวัยผู้ใหญ่ ผู้ฝึกต้องคำนึงถึงศักยภาพของตนเองและความปลอดภัยด้วย เพราะในขณะที่ฝึกใช้แรงมากต้องเคลื่อนไหวตลอด หัวใจเต้นแรง และเหนื่อยมากกว่าการฝึกโยคะ หากมีโรคประจำตัวก่อนตัดสินใจเลือกฝึกโยคะฟลาย ควรปรึกษาแพทย์ก่อน หากสามารถฝึกได้ให้แจ้งผู้สอนด้วยว่ามีโรคประจำตัวก่อนฝึก ขณะฝึกต้องมีสมาธิ สติอยู่กับตัวเอง จิตไม่วอกแวกเพราะอาจทำให้หลุดจากผ้าเกิดการบาดเจ็บและตกลงได้ และการฝึกต้องไม่หักโหม หากรู้สึกเหนื่อยเกินไปขณะฝึกให้หยุดพัก ไม่ฝืนตัวเอง และไม่ควรฝืนบริหารกล้ามเนื้อส่วนเดิมซ้ำๆ เพราะอาจเกิดการบาดเจ็บได้ และได้ประโยชน์ไม่เต็มที่ ส่วนในผู้ฝึกที่เริ่มฝึกใหม่และเด็กที่มีความสนใจฝึกควรมีผู้สอนดูแลอย่างใกล้ชิด และผู้ฝึกที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลังการฝึกโยคะฟลายในคอร์สแรกๆ ควรมีการฟื้นฟูกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ประมาณ ๔๘ ชั่วโมง แต่หากผู้ฝึกที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควรมีการฟื้นฟูกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ประมาณ ๒๔ ชั่วโมง และควรรับประทานอาหารและพักผ่อนให้เพียงพอด้วย เพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมให้มี “สุขภาวะ” ที่ดีสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

อ้างอิง

๑. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ และคณะ๒๕๕๑. คู่มือโยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง.กองการแพทย์
ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่
ที่ ๔ : องค์การทหารผ่านศึก.
๒. www.feacbook.com/goodhealthmagazinet.โยคะฟลายที่กำลังฮิตในหมู่ดารา
๓. <http://www.dooyoga.com>.เปลผ้าแสมมอคโยคะฟลายจากอเมริกา.
๔. <http://www.yogaflybangkok.com>.วิธีเลือกรียนโยคะฟลาย.
๕. <http://www..sanoolife.com>๒collections-๕๐-yogafly-bangkok,๒๐๑๕.
๖. <http://www.fitnesssthai.com>.ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
๗. <http://www.naewna.com>.อ่อนวัยด้วยโยคะฟลาย.