

เรียบเรียงโดย สิริพิมล อัญชลีสังกาส
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

โยคะเด็กปฐมวัยสำหรับผู้ปกครองและคุณครู

บทนำ

อันเกี่ยวกับเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยหมายถึงเด็กอายุ ๓-๕ ปี จัดอยู่ในช่วงระยะที่มีพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ สังคม และสติปัญญา จึงเป็นจังหวะที่ดีในการเสริมสร้างพัฒนาการเด็ก เพื่อวางรากฐานของการพัฒนาความเจริญเติบโตทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสมอง ซึ่งเติบโตและพัฒนาเร็วที่สุด การอบรมดูแลในช่วงนี้มีผลต่อคุณภาพของคนตลอดชีวิต ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก คุณพ่อคุณแม่ คุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแล ผู้เลี้ยงเด็ก ควรจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัย มีแนวทาง หลักการที่ชัดเจนที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาเด็กปฐมวัย ส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมให้แข็งแรง เพื่อเป็นรากฐานของการพัฒนาไปสู่วัยรุ่นและผู้ใหญ่ ที่มีความสมบูรณ์พร้อมเป็นคนดี คนเก่ง ที่มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี

สำหรับผู้ปกครองและคุณครู

เมื่อนำเด็กในความดูแลฝึกโยคะ มีส่วนหนึ่งในโปรแกรมการฝึกที่พวกเขาจะต้องเรียนรู้ นั่นคือ การมีระเบียบวินัย ซึ่งเป็นการช่วยวางรากฐานให้ชีวิต จากการศึกษาเชื่อว่าเด็กๆต้องใช้การแสดงท่าทางประกอบการเรียนการสอน เพื่อให้เขาเกิดความตั้งใจมากขึ้น เด็กๆสามารถเรียนรู้ผ่านการฝึกฝนเป็นรายคนหรือรายกลุ่มได้ดีพอๆกัน มีการออกกำลังกายและกิจกรรมบางประเภทที่จะช่วยให้เขาได้รับคุณสมบัติที่ดี รวมไปถึงการรับรู้ถึงความอ่อนโยน การมีวินัยในตนเอง, การทรงตัว การพึ่งพาตนเอง และความเคารพในตัวเองและผู้อื่น

ประโยชน์ที่ได้รับ

- การเอาใจใส่ในการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งภายในและภายนอก ดังนี้
- ๑.เป็นการส่งเสริมความสนใจ การพัฒนา และปรับปรุง อย่างเข้มข้น
 - ๒.เป็นการส่งเสริมในด้านความคิดที่ชัดเจน และอำนวยความสะดวกต่อการเรียนรู้
 - ๓.เป็นเชื้อเพลิงในการจินตนาการ ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์
 - ๔.เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง และนำไปสู่ความคิดในเชิงบวก
 - ๕.เป็นการส่งเสริมความสามัคคีของร่างกายและจิตใจ ช่วยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์
 - ๖.ลดปัญหาสุขภาพ

ประโยชน์เหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อมีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีเทคนิคที่ถูกต้อง รวมไปถึงการยืดเหยียดอย่างช้าๆ การเสริมสร้างความแข็งแรงจากการเคลื่อนไหวในแต่ละท่าของการฝึกโยคะ การประสานลมหายใจ และการมีความสนใจเต็มที่กับสิ่งที่กำลังทำ หลายท่าของการฝึกโยคะสามารถบ่งบอกถึงสภาพจิตใจของเด็กๆ

ได้ว่า เขากำลังสบายดีอยู่หรือไม่ ทำให้ทราบว่าเด็กคนไหนมีความซื่อสัตย์ ไม่สู้หรือเสียเปรียบ ทำให้สามารถแก้ไขข้อบกพร่องเหล่านั้นและยังสัมผัสถึงความรู้สึกของพวกเขาที่ไม่แสดงออกหรือไม่พูดออกมา

สิ่งที่ผู้ปกครองและคุณครูควรรู้เกี่ยวกับโยคะ

ประวัติโยคะ

โยคะคือภูมิปัญญาอันนิรันดร์ของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารยธรรมลุ่มน้ำสินธุ เมื่อราว ๓,๐๐๐ ปีก่อนคริสตกาล เป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดีย คือกำเนิดจากประเทศอินเดีย โดยมีความผูกพันอยู่กับปรัชญาและศาสนาฮินดู

ความหมายของโยคะ

โยคะมาจากรากศัพท์คำสันสกฤตว่า “ยुञ्ज” แปลว่าเชื่อมต่อ ผูกมัด ประกอบหรือรวมกัน คือการรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน เป็นการสอนให้ร่างกายและจิตใจทำงานอย่างเป็นระเบียบ เป็นกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะการดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมมากที่สุด เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาจิตและกาย และการบำบัดไปพร้อมๆกัน ดังนั้นโยคะก็คือการฝึกวินัยต่อร่างกายและจิตใจมุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับระบบต่างๆของชีวิต โดยอาศัยเทคนิคหลายๆอย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ การหายใจ และสมาธิ

ประเภทของโยคะ

การจัดกลุ่มประเภทโยคะ เดิมจัดไว้ ๔ กลุ่มดังนี้

๑.กลุ่มญาณโยคะ คือ โยคะที่เน้นการใช้ปัญญาขบคิด จนกระทั่งผู้ฝึกเข้าสู่ความหลุดพ้น พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุดของผู้ปฏิบัติญาณโยคะ

๒.กลุ่มกรรมะโยคะ คือ โยคะที่มุ่งเน้นด้านการทำงาน การรับใช้ผู้อื่น โดยไม่คาดหวังผล ผู้ฝึกโยคะแนวนั้นจะทำงานอย่างทุ่มเทไปจนกระทั่งเข้าสู่ความหลุดพ้น ตัวอย่างของกรรมะโยคะที่ชัดเจนคือ อรชุนแห่งมหากาพย์ ภควัทคีตา ที่ทำหน้าที่ การรบ ของตนอย่างเป็นกรรมะโยคะ

๓.กลุ่มภักดีโยคะ เน้นการใช้ศรัทธาเป็นตัวนำ ผู้ฝึกจะสวดมนต์เปล่งเสียงไปจนกระทั่งตนเองถึงซึ่งความหลุดพ้น มีการปฏิบัติ ภักดีโยคะกันมากในอินเดีย แม้ในยุคปัจจุบันที่เราจะเห็นนักบวชหลายคนทุ่มเทให้กับการสวดมนต์อย่างจริงจัง

๔.กลุ่มราชาโยคะ มุ่งฝึกควบคุมจิต จนกระทั่งเข้าถึงความหลุดพ้น

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาลักษณะการฝึกโยคะที่มีอยู่ในสังคมไทยปัจจุบันอาจจัดเป็นกลุ่ม ดังนี้

๑.กลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกที่ครอบคลุมวิถีชีวิตโดยรวม ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการถือศีล๕ (ซึ่งระบุอยู่ในโยคะสูตร)ให้มีความสำคัญกับการฝึกทำโยคะอาสนะ และให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิด้วย

๒.กลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกกายภาพเป็นหลัก ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกทำโยคะอาสนะ เป็นการเน้นลงไปที่การดูแลสุขภาพกาย การนำโยคะไปประยุกต์ใช้ในเชิงบำบัดรักษาโรค เช่น power yoga Astanga yoga Bikram yoga ฯลฯ

๓.กลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกพลังชีวิต(พลังปราณ)ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกลมหายใจ(ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของพลังปราณ) ฝึกควบคุมจิต เช่น กุณฑาลินีโยคะ สหัจโยคะ ฯลฯ

พึงระลึกว่า คน ๆ หนึ่งไม่ได้ทำโยคะประเภทใด ประเภทเดียวโดดๆ ในความเป็นจริงแต่ละคนล้วนปฏิบัติโยคะหลายๆ ประเภทอย่างผสมผสานกัน

องค์แปดแห่งโยคะ

การฝึกโยคะไม่ใช่ฝึกทำโยคะเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงการฝึกโยคะประกอบด้วยเทคนิค ๘ ประการ ซึ่งล้วนมีความสำคัญและมีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้น การฝึกโยคะที่ครบสมบูรณ์ควรควบคุมการฝึก **องค์แปดแห่งโยคะ** ดังนี้

๑. ยามะหรือศีล ๕ โยคะเป็นการฝึกกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน และการมีจริยธรรมนั้น ถือเป็นพื้นฐานอันดับแรกของความเป็นมนุษย์ที่เดียว ยามะมีด้วยกัน ๕ ข้อ ได้แก่ อหิงสา ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดปด ประพฤติพรหมจรรย์และไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

๒. นิยามะหรือวินัย ๕ คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียน ลำดับถัดไปคือ การสร้างวินัยในตนเอง นิยามะ มีอยู่ด้วยกัน ๕ ข้อ คือ อดทน สันโดษ ขำระกายใจให้บริสุทธิ์ หมั่นศึกษาตนเองและมีศรัทธา

๓. อาสนะหรือการดูแลร่างกาย เมื่อมีศีล มีวินัย ต่อมาก็ดูแลร่างกายตนเอง อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่เป็นการจัดปรับสมดุลให้กับระบบต่างๆ ขึ้นตอนในการฝึกอาสนะ ได้แก่ การเตรียมความพร้อม ฝึกทำอาสนะ ปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย

๔. ปราณยามะหรือการฝึกลมหายใจ เมื่อร่างกายสมดุล เป็นปกติ ก็พร้อมต่อการฝึกควบคุมลมหายใจ ลำดับขั้นของการฝึกลมหายใจ คือ เข้าใจระบบหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตนเองตลอดเวลา ควบคุมลมหายใจ หายใจช้าลงและลมหายใจสงบ

๕. ปรัทยาหาระหรือสารวมอินทรีย์ เมื่อร่างกายนิ่ง ลมหายใจสงบ จากนั้นก็ฝึกควบคุมอารมณ์ ซึ่งมักแปรปรวนไปตามการกระทบกระทั่งจากภายนอก ปรัทยาหาระ คือ การควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ การสำรวม รูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส

๖. ธารณะหรือการเพ่งจ้อง (CONCENTRATION) เมื่อกายสงบ อารมณ์ก็มั่นคงจึงเริ่มอบรมจิต ซึ่งมีธรรมชาติของการไม่อยู่นิ่ง ธารณะ คือ การฝึกบรรมจิตให้นิ่ง จิตนิ่งเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพเป็นจิตที่สามารถทำงานได้สำเร็จจุล่ง

๗. ฌาน (MEDITATION) การอบรมจิตสมาสมา ทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นๆ จนถึงขั้นฌาน ฌานคือ จิตที่สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเพียงเรื่องเดียว เป็นจิตที่มึดำอยู่ในสิ่งที่กำลังทำ เป็นจิตที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

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

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติโยคะครบทั้ง ๘ ประการ ก็คือ การมี วิถีชีวิต ไปตามครรลองของโยคะซึ่งเป็นการนำพากายของผู้ฝึกให้มีความแข็งแรง ยกกระตบจิตของผู้ฝึกให้สูงขึ้น จนไปสู่เป้าหมายสุดท้าย อันได้แก่ **ความหลุดพ้น (โมกษะ)** คือ ความเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัดทั้งหลายทั้งปวง

ประโยชน์ของโยคะ

ปัจจุบันโยคะเป็นศาสตร์การแพทย์แขนงหนึ่ง ที่มีกระแสในสังคมไทย และนิยมเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยการฝึกกายบริหารด้วยตนเองเพื่อการส่งเสริม/บำบัดร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ของโยคะ เมื่อมีการฝึกหรือบริหารเป็นประจำ และมีความสม่ำเสมอ ส่งผลให้ร่างกายมีภาวะกาย-จิต มีดุลยภาพ มีสมาธิ จิตใจสงบ อารมณ์มั่นคง บรรเทาความเครียดทั้งกายและใจ ช่วยในการลดโรค ช่วยป้องกันความผิดปกติ อันได้แก่โรคเกี่ยวกับจิตและกาย และช่วยทำให้ความอดกลั้นและความสามารถในการอดทนต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดของตัวบุคคลดีขึ้น

ข้อควรระวัง

การบริหารร่างกายด้วยโยคะ อย่าฝึกจากตำราเพียงอย่างเดียว การฝึกกับครูก็เป็นสิ่งจำเป็น ตลอดการฝึกอาสนะ ควรเป็นไปทีละขั้นๆ อย่างช้าๆ นุ่มนวล ทั้งตอนเข้าและตอนออกจากท่า พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน อย่าโหมเกิดขีดจำกัดของตน การฝึกอาสนะไม่ได้เป็นไปเพื่อการเปรียบเทียบแข่งขันใดๆ กำหนดครูกับผลของอาสนะที่มีต่อเรา ทั้งกายและใจ หลังอาสนะแต่ละท่าควรพักในท่าศพ แต่ก็ไม่ได้จำเป็นมาก ในการทำอาสนะในช่วงแรกฝึกอย่างกังวลกับการหายใจ และก่อนฝึกไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหนัก ควรมีระยะห่างประมาณ ๒ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย ในสตรีในช่วงมีประจำเดือนไม่ควรฝึกท่าโยคะที่กดบริเวณอวัยวะในช่องท้อง เพราะอาจทำให้เลือดออกมากขึ้น และในผู้ป่วยที่เพิ่มผ่าตัดมาควรงดฝึกอาสนะเป็นเวลานานพอที่จะให้อวัยวะส่วนนั้นฟื้นคืนความแข็งแรง สามารถรับน้ำหนัก รับแรงกดจากท่าอาสนะได้ ซึ่งมักจะใช้เวลาประมาณ ๖ เดือน ทั้งนี้ขึ้นกับวิจารณ์ญาณของแพทย์และตัวผู้ป่วยเป็นสำคัญ ส่วนในผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึก และผู้หญิงมีครรภ์จะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใดๆ

โยคะสำหรับเด็กปฐมวัย

การเตรียมความพร้อม

เมื่อใดจึงเริ่มฝึกโยคะ เด็กโตและวัยรุ่นจะได้รับประโยชน์จากการฝึกโยคะทุกวันเพียงวันละ ๑๐ นาที แต่สำหรับเด็กปฐมวัยอาทิตย์ละหนึ่งครั้งก็เพียงพอแล้ว ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติขึ้นอยู่กับความพอใจ แต่ไม่ควรเกิน ๔๕ นาที การฝึกปฏิบัติควรทำในเวลาเดียวกัน เช่นตอนเช้าหรือตอนเย็น การฝึกปฏิบัติตอนเช้า จะช่วยให้รู้สึกสดชื่น ไม่ง่วงนอนอีก ทำให้การทำงานได้ดีตลอดทั้งวัน การฝึกปฏิบัติตอนเย็นจะช่วยผ่อนคลายความเครียดและช่วยให้นอนหลับ แต่ไม่ควรฝึกปฏิบัติใกล้เวลาอาหาร

การฝึกปฏิบัติบางท่าสามารถทำได้ตลอดทั้งวันที่มีเวลาว่าง เช่น ทำนาฬิกาท่าหมุนไหล เป็นต้น เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของอวัยวะต่างๆ

การฝึกปฏิบัติโยคะควรให้ท้องว่าง ก่อนอาหารเช้าหรืออาหารเย็นหรือภายหลังรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง และไม่ควรรับประทานอาหารภายในครึ่งชั่วโมงหลังการฝึก

การฝึกปฏิบัติโยคะสามารถฝึกได้ทั้งในร่มหรือกลางแจ้ง ควรเป็นสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีฝุ่นละอองจากการก่อสร้างหรืออื่นๆ มีแสงสว่างพอเพียง และไม่มีเสียงรบกวนเพื่อให้มีสมาธิ พื้นต้องเรียบ ควรมีเบาะรองที่ไม่หนาและนุ่มจนเกินไป

ก่อนเริ่มการฝึกปฏิบัติ จะต้องปัสสาวะ อุจจาระให้เรียบร้อย จะอาบน้ำก่อนก็ได้ หรืออาบน้ำ
ภายหลังการฝึก ควรเว้นระยะอย่างน้อย ๑๕ นาที

การแต่งกาย ควรให้เด็กสวมใส่เสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ดี ให้รู้สึกสบายตัว ไม่คับหรือรัดมาก

ฝึกปฏิบัติอย่างไร

การฝึกปฏิบัติโยคะท่าต่างๆ ควรทำอย่างช้าๆและนุ่มนวล พร้อมทั้งสอนให้เด็กควบคุมลมหายใจเข้า
ออกอย่างช้าๆและนุ่มนวลด้วย ในระยะเริ่มต้นควรใช้จังหวะการฝึกในแต่ละท่าสั้นๆ เพียงช่วงหายใจเข้า
ออก ๒ ครั้ง แล้วค่อยๆเพิ่มระยะเวลาให้นานขึ้น พยายามให้เด็กควบคุมลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ และ
นุ่มนวล ไม่ควรกลั่นหายใจนานๆ เพราะการหายใจเป็นการนำออกซิเจนไปสู่กล้ามเนื้อต่างๆ

ควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกปฏิบัติโยคะ ควรสร้างจินตนาการให้เด็กๆในแต่ละท่าโยคะ
การฝึกปฏิบัติโยคะแต่ละท่า ควรมีการพัก ก่อนที่จะเริ่มฝึกท่าต่อไป ก่อนจบการฝึกปฏิบัติโยคะทุกครั้ง ต้องให้
เด็กผ่อนคลายในท่าศพอาสนะ ๑๐-๑๕ นาที

การอบอุ่นร่างกาย

บางท่าของการอบอุ่นร่างกาย สามารถทำได้ในระหว่างวันไม่ว่าจะเป็นที่โรงเรียน หรือที่ไหนๆก็ได้ที่
สามารถทำได้ อย่างเช่นสามารถอบอุ่นร่างกายได้ระหว่างการพักดูโฆษณาโทรทัศน์ การอบอุ่นร่างกายก่อนการ
ฝึกไม่เพียงแต่มีประโยชน์อย่างเดียว แต่ยังเป็นการเตรียมเสริมสร้างร่างกายอีกด้วย

คุณพ่อ คุณแม่ คุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า ยังสามารถอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกไปพร้อมกับเด็ก
น้อย เพื่อเป็นการหยุดไม่ให้พวกเขาเบื่อ หรือหงุดหงิด คุณครูยังสามารถหยุดความวุ่นวายภายในห้องเรียนด้วย
การให้พวกเขาอบอุ่นร่างกายเพียงเล็กน้อยในท่าที่เหมาะสมไปพร้อมๆกัน

ก่อนให้เด็กฝึกท่าโยคะควรให้เด็กได้มีการทำท่าอบอุ่นร่างกาย ดังนี้

๑. ท่ารูปเลขแปด เป็นท่าที่ช่วยอบอุ่นร่างกายที่ตีมากสำหรับคอก่อนทำการฝึกท่าอื่น และช่วยไม่ให้ปวดศีรษะ
ท่ารูปเลขแปดสามารถทำได้ในระหว่างคาบเรียน ระหว่างพักกลางวัน หรือระหว่างรอรถกลับบ้าน และจะทำ
ขณะยืนตรงหรือนั่งทำก็ได้

๒. ท่าหมุนไหล่ เป็นท่าที่ช่วยในการเคลื่อนไหวไหล่และหลังส่วนบน ทำท่านี้ก่อนหรือหลังท่าเลขแปด
ก็ได้ ซึ่งทั้งสองท่านี้ควรทำก่อนท่าอื่น การฝึกท่าหมุนไหล่สามารถให้เด็กฝึกทำได้ในช่วงเวลาว่างในระหว่างคาบ
เรียน และขณะทำงานบ้านอยู่ที่บ้าน การทำท่านี้ขณะที่ยืนหรือนั่งก็ได้ ท่าหมุนไหล่ทำให้รู้สึกดี

๓. ท่านาฬิกา เป็นท่าที่ช่วยให้กล้ามเนื้อตาแข็งแรง และมีสุขภาพตาที่ดี ช่วยคืนชีวิตชีวาให้ดวงตา
หลังจากที่ใช้ดวงตาอย่างหนัก อย่างเช่น ใช้สายตาในการอ่านหนังสือ ใช้สายตาในที่แสงน้อย เป็นต้น

๔. ท่านั่งผีเสื้อ เป็นท่าที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อบริเวณสะโพก หัวเข่า และข้อต่อข้อเท้าได้เหยียดยืด
กล้ามเนื้อบริเวณต้นขามีสุขภาพดี

๕. ท่าหมุนข้อเท้า เป็นท่าที่ช่วยป้องกันการข้อเท้าแข็ง ทำให้กล้ามเนื้อข้อเท้าแข็งแรงและสุขภาพดี
ทำท่านี้เวลาที่เท้าเย็นยังช่วยให้เท้าอุ่นขึ้นอีกด้วย การหมุนข้อเท้าเป็นการเตรียมร่างกายที่จะยืนฝึกท่าต่างๆได้
ดีขึ้น

๖. ท่าม้าโยก เป็นท่าที่มหัศจรรย์สำหรับการนวดแผ่นหลัง และเป็นการอบอุ่นร่างกายทั้งหมด เป็นท่า
ที่ดีที่สุดสำหรับการกระชกกล้ามเนื้อหน้าท้อง และทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องเพื่อสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ทำนี้ยัง

ช่วยป้องกันการบาดเจ็บบริเวณเอ็นร้อยหวายจากการฝึกทำอื่นๆอีกด้วย

๗. ทำยืดแมว เป็นท่าที่ช่วยทำให้กระดูกสันหลังแข็งแรงและได้ยืดเหยียด ช่วยป้องกันการปวดหลัง ทั้งนี้ยังช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายดีขึ้นอีกด้วย การฝึกทำยืดแมว เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนตอนเช้าจะช่วยให้ไม่ง่วงนอนอีก การฝึกทำนี้หลังจบวันยังช่วยผ่อนคลายร่างกายได้อีกด้วย ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น

ทำโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย ควรส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกทำดังต่อไปนี้

๑. ท่าธนู เป็นท่าที่ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง และช่วยให้สันหลังยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกยืดขยายเต็มที่ ทำให้หายใจได้ลึก ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ

๒. ท่าสะพานโค้ง เป็นท่าที่มหัศจรรย์สำหรับการฟื้นฟูกล้ามเนื้อแผ่นหลังและกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง ท่านี้ยังช่วยให้กระดูกสันหลังได้เหยียดยืด และทำให้มีสุขภาพที่ดี

๓. ท่างูเห่า เป็นท่าที่ช่วยให้กระดูกสันหลังได้ยืดเหยียด และสุขภาพดี และยังช่วยให้ข้อต่อไหล่ข้อศอก และข้อมือ แข็งแรงและง่ายต่อการเคลื่อนไหว หลังจากทำท่างูเห่าเสร็จให้เด็กหายใจเข้าออกอย่างนุ่มนวล เป็นการนวดอวัยวะภายในช่องท้อง และเป็นการช่วยกำจัดของเสียภายในร่างกาย

๔. การฝึกทำหัววัว เป็นท่าที่ช่วยให้ข้อต่อต่างๆบริเวณไหล่และแขนได้ยืดเหยียด ช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าอก และช่วยให้หายใจลึกและช่วยปล่อยอากาศที่ตักค้างในปอดออกมา ทำให้สดชื่นและสงบ ท่านี้สามารถฝึกได้ทุกวัน ทุกที่อย่างเช่นตอนเวลาที่นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

๕. ท่านั่งญี่ปุ่น (ท่านั่งเพชร) เป็นท่าพื้นฐานช่วยให้ทรงตัว และสงบ เป็นการช่วยฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออกของเด็กอีกด้วย

๖. ท่าสิงโต เป็นท่าที่ช่วยบริหารกราม ซึ่งกรามที่ไม่ได้บริหารจะนำไปสู่อาการเจ็บคอ และมีปัญหาภายในช่องปากได้ การฝึกทำสิงโตยังช่วยให้มีเสียงที่ดี นอกจากนี้ยังป้องกันลมหายใจที่ไม่ดีอีกด้วย

๗. ท่าศพอาสนะ หลังจากจบการฝึกโยคะ ควรให้เด็กได้มีโอกาสนอนพักท่าศพอาสนะ นอนผ่อนคลาย ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ร่างกายฟื้นฟูสมดุล รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ทำให้นอนหลับสบาย

บทสรุป

การที่ผู้ปกครองหรือคุณครู ให้เด็กในช่วงปฐมวัย อายุ ๓-๕ ขวบได้มีการฝึกโยคะ เป็นการเสริมสร้างให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีความพร้อมและสามารถปรับตัวในการอยู่รวมกันในสังคมทั้งในห้องเรียนและที่บ้านได้อย่างมีความสุขและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพที่ดี

อ้างอิง

- ๑.ศิริพิมล อัญชลีสังกาศ และคณะ.๒๕๕๑. คู่มือโยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง.กองการแพทย์
ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์
ครั้งที่ ๔ : องค์การทหารผ่านศึก.
- ๒.Weller stella.Yoga For Childre.Great Britain:Scotprint Ltd,Mussegh,๑๙๙๖
- ๓.hppt://taamkru.com.เวรี่ อิทธิอนันต์กุล.สื่อและเครื่องเล่นยุคใหม่ของเด็กปฐมวัย.
- ๔.hppt://trueplookpanya.com/new/cms_detai/knowledge/๑๙๔๗๗/pate๒.
องค์ความรู้เกี่ยวกับเด็กปฐมวัย.