

คู่มือการส่งเสริม การรักษาโรคเบาหวาน

ด้วยโยคะ



สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือการส่งเสริม การรักษาโรคเบาหวาน ด้วยโยคะ

เรียบเรียงโดย

สิริพิมล อัญชลีสิงคาศ



สำนักการแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข



ISBN : 978-616-11-2287-4

คู่มือการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ

โดย

สำนักการแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2557

จำนวน 1,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรม หอสมุดแห่งชาติ

ศิริพิมล อัญชลีสังกาศ

คู่มือการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ

สำนักการแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี

ISBN : 978-616-11-2287-4

จำนวน 68 หน้า

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย



กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

ขอสงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เอกสารเผยแพร่สำหรับประชาชน ห้ามจำหน่าย

ที่ปรึกษา

ผศ. (พิเศษ) ดร.นพ. ชัชชัย กมลธรรม

อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์ปภัสสร เจียมบุญศรี

รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายปราสาท ทรายธารทิพย์

รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายเทวัญ ธานีรัตน์

ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก

คณะกรรมการจัดทำคู่มือการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ

นางสุนีย์ ยุวจิตติ

ผู้อำนวยการโรงเรียนสุนีย์โยคะ

นายแพทย์แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ

พงษ์แพทย์คลินิก

นายกวี คงภักดีพงษ์

สถาบันโยคะวิชาการ

รศ.ดร.วิภาวี อนุพันธ์พิศิษฐ์

ภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

ดร.ชฎา พิศาลพงศ์

ผู้อำนวยการกองผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ

นายแพทย์วัฒน์ พันธ์ม่วง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน

นายแพทย์กุลธนิต วนรัตน์

นายแพทย์ชำนาญการ

ผู้เรียบเรียง

สิริพิมล อัญชลีสังกาศ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

คำนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน พบได้บ่อยและเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ หากไม่ดูแลตนเอง เมื่อเป็นเบาหวานอาจเกิดโรคแทรกซ้อนหรือแม้แต่เสียชีวิตได้ สาเหตุแน่ชัดยังไม่ทราบแต่ปัจจัยที่สำคัญคือ พฤติกรรม ความอ้วน อาหาร และการไม่ออกกำลังกาย ดังนั้นผู้ที่มีภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน หรือผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ควรมีความรู้ความเข้าใจกับโรคเบาหวานและแนวทางการปฏิบัติตนเองอย่างถูกต้อง

คู่มือส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะเล่มนี้ มุ่งเน้นถึงผู้ที่มีภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรค หรือ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ซึ่งสามารถควบคุมป้องกันด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกโดยสำนักการแพทย์ทางเลือก และคำปรึกษาแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิทางการแพทย์และโยคะ ได้นำร่องพัฒนารูปแบบทำโยคะอาสนะที่เหมาะสมในการบริหารร่างกายแบบพึ่งตนเอง เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ ปรากฏว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

ท้ายนี้ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทางการแพทย์และโยคะที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำจนสามารถจัดทำคู่มือนี้ได้สำเร็จ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ จะเกิดประโยชน์กับผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ที่สนใจเพื่อการพึ่งพาตนเอง



(ผศ. (พิเศษ) ดร.นพ. วิชาชัย กมลธรรม)

อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กันยายน 2557



คู่มือการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ



สารบัญ



เรื่อง	หน้า
คำนำ	
ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน	
● โรคเบาหวาน	7
● อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน	7
● ปัจจัยเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน	8
● ประเภทของโรคเบาหวาน	8
● ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน	9
● การดูแลสุขภาพเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	9
มารู้จักกับโยคะ:	
● โยคะคืออะไร	14
● วิธีแห่งโยคะ	14
● เทคนิคการฝึกโยคะ	16
● ประโยชน์ของการฝึกโยคะ	16
● ข้อเสนอแนะในการฝึกโยคะ	17
การส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ:	
● โยคะกับการแพทย์ทางเลือกสำหรับโรคเบาหวาน	18
● ทำโยคะอาสนะที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน	21
บทส่งท้าย	63
บรรณานุกรม	64





ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน

เป็นโรคเกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน ที่ไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลิน หรือสร้างได้แต่ออกฤทธิ์ไม่เต็มที่ ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลที่ได้จากการรับประทานอาหารประเภทแป้งและถูกย่อยสลายที่กระเพาะอาหารเป็นน้ำตาลกลูโคส โดยมีฮอร์โมนอินซูลินทำหน้าที่นำพาน้ำตาลในเลือดเข้าไปในเนื้อเยื่อและอวัยวะต่างๆของร่างกายได้ตามปกติ ทำให้น้ำตาลในเลือดค้างอยู่มากและสูงกว่าปกติ และถูกขับออกทางปัสสาวะ ถ้าควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทำลายระบบและอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ถ้ารุนแรงอาจเสียชีวิตได้

อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

1. ปัสสาวะบ่อยและมาก
2. กระหายน้ำ ดื่มน้ำบ่อยและมาก
3. ทิวบ่อย กินจุ
4. อ่อนเพลียและน้ำหนักลด
5. เป็นแผลติดเชื้อง่าย แต่หายช้า
6. คันตามผิวหนัง และอวัยวะสืบพันธุ์
7. เจ็บปวดตามกล้ามเนื้อ ชาตามปลายมือปลายเท้า ความรู้สึกทางเพศเสื่อมลง
8. ตาพร่ามัว



ปัจจัยเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน

1. มีพ่อแม่เป็นโรคเบาหวาน
2. พฤติกรรมการกินอาหาร กินจุ กินอาหาร ของหวาน ที่มีแป้งและน้ำตาลมาก ทำให้อ้วน
3. การติดเชื้อไวรัส หรือยาและสารเคมีบางชนิด ทำให้ตับอ่อนมีความผิดปกติ ไม่สามารถผลิตอินซูลิน หรือผลิตได้น้อย
4. การขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ
5. มีความเครียดอย่างรุนแรง หรือเป็นระยะเวลานานๆ
6. สูงอายุ จะมีการสังเคราะห์และหลั่งอินซูลินได้น้อยลง
7. การตั้งครรภ์บ่อยๆ ร่างกายมีความคงทนต่อน้ำตาลลดลง

หากสงสัยว่าเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ ควรไปตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ที่สถานบริการสาธารณสุข ก่อนไปตรวจต้องงดอาหารทุกชนิด ยกเว้นน้ำ อย่างน้อย 8 ชั่วโมง

ประเภทของโรคเบาหวาน

1. โรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน (โรคเบาหวานชนิดที่ 1) ตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้ การรักษาต้องฉีดอินซูลินตามคำแนะนำของแพทย์ มักเกิดกับผู้ที่มียอายุน้อยกว่า 35 ปี
2. โรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน (โรคเบาหวานชนิดที่ 2) ตับอ่อนผลิตอินซูลินได้ไม่เพียงพอ หรือไม่สามารถออกฤทธิ์ได้ พบได้มากกว่าประเภทแรกมักเกิดกับผู้ที่มียอายุมากกว่า 35 ปี และผู้ที่อ้วนมากเกินไป ขาดการออกกำลังกาย รวมทั้งเป็นกรรมพันธุ์ การรักษาด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกายพร้อมกับกินยาลดระดับน้ำตาล



ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

1. ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน

- 1) การติดเชื้อและเกิดการอักเสบตามอวัยวะต่างๆ เช่น ปอด กระเพาะปัสสาวะ ไต และผิวหนัง
- 2) ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง เกิดจากการไม่ควบคุมอาหารหรือขาดยา อาจทำให้หมดสติและเสียชีวิตได้
- 3) ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เกิดจากการได้รับอินซูลิน หรือยาลดระดับน้ำตาลที่ออกฤทธิ์นานเกินไป การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา การออกกำลังกายมากเกินไป อาจมีอาการชักและหมดสติ

2. ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง

- 1) หลอดเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายและเสียชีวิต
- 2) หลอดเลือดสมองตีบตัน ทำให้เป็นอัมพาต
- 3) ตาพร่ามัว หรือต้อกระจก ทำให้ตาบอดได้ เนื่องจากประสาทตาเสื่อม
- 4) ไตอักเสบ หรือไตวายเรื้อรัง
- 5) ปลายประสาทอักเสบ ทำให้มีอาการชา ปลายมือปลายเท้า เมื่อเกิดบาดแผลจะไม่รู้ตัวและรุนแรง นอกจากนี้ยังทำให้ปัสสาวะลำบาก ความรู้สึกทางเพศเสื่อมลง ท้องผูก สลับท้องเดิน เป็นต้น

การดูแลสุขภาพเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

1. การควบคุมอาหาร การรับประทานอาหารโดยยึดหลักอาหาร 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่อ้วนหรือผอมเกินไปสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ และยังป้องกันโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้อีกด้วย



ข้อควรปฏิบัติ

- รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ให้ตรงเวลาและในปริมาณที่สม่ำเสมอ อาหารให้มีความหลากหลาย และมีความสมดุลของสารอาหาร
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด เช่น ขนมหวานต่างๆ น้ำผึ้ง ผลไม้เชื่อม ผลไม้กวน ผลไม้สดที่มีรสหวานจัด และหลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาลลงในเครื่องดื่ม หรืออาหาร อาจใช้น้ำตาลเทียมแทนได้
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำจากไขมันสัตว์ เนยเทียม แต่ให้ใช้น้ำมันพืชแทน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก อาหารทอดทุกชนิด เครื่องในสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม กะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- รับประทานผักให้มาก โดยเฉพาะผักประเภทใบ เช่น ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี และควรควบคุมปริมาณการรับประทานผักประเภทหัวที่มีแป้งมาก เช่น หัวผักกาด ฟักทอง แครอท หัวหอม สะเดา กระจี้บ ถั่วงอกหัวโต ถั่วลันเตา หัวปลี
- รับประทานอาหารประเภทโปรตีนจากสัตว์ได้แก่ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น เนื้อปลา ไก่ กุ้ง ปู เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ นมพร่องมันเนย หรือโปรตีนจากพืช เช่น เต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น
- รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานไม่มากนัก เช่น ฝรั่ง ชมพู
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (ภาวะอ้วน) ให้ลดปริมาณอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมันลง



- ผู้ที่มีน้ำหนักในเกณฑ์มาตรฐาน (ไม่อ้วน) ให้รับประทานอาหารประเภทแป้งที่มีใยอาหารสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวโอ๊ต ธัญพืช หรือขนมปังที่ทำจากแป้งที่ไม่ได้ขัดสี ในปริมาณเท่าเดิม
- ผู้ที่มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน (ผอม) ให้รับประทานอาหารประเภทแป้งที่มีใยอาหารสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวโอ๊ต ธัญพืช หรือขนมปังที่ทำจากแป้งที่ไม่ได้ขัดสี ในปริมาณที่เพิ่มจากเดิม

วิธีคิดเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักตัว

วิธีที่ 1 การคำนวณน้ำหนักมาตรฐานด้วยวิธีที่ง่ายและรวดเร็ว

ในผู้ชาย น้ำหนักตัวที่เหมาะสม = ความสูง (เซนติเมตร) - 100

เช่น ผู้ชายสูง 170 เซนติเมตร

น้ำหนักตัวที่เหมาะสม คือ $170 - 100 = 70$ กิโลกรัม

ในผู้หญิง น้ำหนักตัวที่เหมาะสม = ความสูง (เซนติเมตร) - 100 - 10%

ของผลลัพธ์ (ความสูง - 100)

เช่น ผู้หญิงสูง 170 เซนติเมตร น้ำหนักตัวที่เหมาะสม คือ

$$= 170 - 100 - 10\% (170 - 100)$$

$$= 170 - 100 - 7$$

$$= 63 \text{ กิโลกรัม}$$

วิธีที่ 2 การคำนวณจากดัชนีมวลกาย (Body mass Index : BMI)

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

น้ำหนักตัวในเกณฑ์ปกติ ดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 18.5 - 24.9



2. การออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง
- ช่วยเพิ่มการใช้กรดไขมันอิสระ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดตีบแข็ง
- ส่งเสริมการทำงานของหัวใจ ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
- ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ลดความเครียด ทำให้หลับสบาย

หลักในการออกกำลังกาย

- ควรออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 20-30 นาที หรือมีอาการหอบเล็กน้อย มีเหงื่อซึม
- ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น กายบริหาร การเล่นกีฬา เป็นต้น

ข้อควรปฏิบัติ

- ควรสวมใส่รองเท้าผ้าใบที่ใส่สบายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น
- ควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็น ด้วยการเดินหรือกายบริหาร ประมาณ 5 นาที
- ควรมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิตให้ค่อยๆ กลับสู่สภาพเดิมหลังการออกกำลังกาย ด้วยการเดิน หรือกายบริหาร ประมาณ 5 นาที



3. การใช้ยารับประทาน

สำหรับผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

- ยากระตุ้นให้ตับอ่อนหลังอินซูลินได้เพียงพอต่อการใช้งานควรรับประทานยาก่อนอาหารประมาณ 30 นาที หากรับประทานช้ากว่านี้ จะเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำและหมดสติได้
- ยาช่วยยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้ ควรรับประทานยาพร้อมกับรับประทานอาหาร

ข้อควรปฏิบัติ

- รับประทานยาให้ครบ ตามที่แพทย์สั่ง
- รับประทานยาให้ตรงเวลาทุกครั้ง
- ควรแจ้งให้แพทย์ทราบว่า มีประวัติแพ้ยาใด และใช้ยาตัวใดเป็นประจำ



มารู้จักกับโยคะ:

โยคะคืออะไร

โยคะ หรือ ยูชร หรือ ยูช (Yuj) แปลว่า รวมกันเข้า หมายถึงการรวมกันของกายและจิต คือ การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา โยคะศาสตร์คือวิชาการบริหารโดยวิธีที่กายและจิตสัมพันธ์กันดี เทคนิคการฝึกโยคะ มุ่งพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ให้มีความมั่นคงแข็งแรง จิตนิ่งเป็นสมาธิ เป้าหมายจิตมีสติอยู่กับตนเอง

ดังนั้น โยคะคือการฝึกตนเอง เพื่อเพิ่มศักยภาพทั้งกายและใจให้สูงขึ้น ทำให้มีความสุขกายสุขใจ

วิถีแห่งโยคะ

โยคะมีหลักปฏิบัติอยู่ 8 ประการ ล้วนมีความสำคัญและมีการเชื่อมโยงกัน

1. **ยมะ** ข้อห้าม 5 ประการ หรือศีล 5 การฝึกโยคะเริ่มต้นด้วยการถือศีล 5 โยคะเป็นการฝึกกายกับจิตใจไปพร้อมๆกัน และการมีจริยธรรมถือเป็นพื้นฐานอันดับแรกของการเป็นมนุษย์ ยมะมีด้วยกัน 5 ข้อ ได้แก่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดปด ประพฤติบนทางแห่งความเป็นจริง ควบคุมความเป็นจริง และไม่โลภหรือถือครองวัตถุเกินความจำเป็น
2. **นियมะ** ข้อควรปฏิบัติ 5 ประการ หรือ วินัย 5 เมื่อมีศีล คือการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดี ลำดับถัดไป คือการสร้างวินัยในตนเอง 5 ข้อ คือ อดทน อดกลั้น ฝึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ หมั่นชำระกายใจให้บริสุทธิ์ หมั่นศึกษาตนเอง และมีศรัทธาในสิ่งที่เคารพบูชา



3. **อาสนะ** ทำบริหารร่างกายต่างๆ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ เมื่อมีศีล มีวินัย ต่อมาคือการดูแลตนเอง ด้วยการบริหารร่างกายตามหลักของ โยคะ ซึ่งมุ่งให้เกิดความอดทน ทั้งในร่างกายและจิตใจ โดยไม่ต้องการ ความแข็งแรงของร่างกาย มีขั้นตอนในการฝึกอาสนะ คือ การเตรียม ความพร้อม ฝึกท่าต่างๆ ปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย
4. **ปราณายามะ** การควบคุมลมหายใจ เมื่อร่างกายสมดุลเป็นปกติ ก็พร้อมต่อ การฝึกควบคุมลมหายใจ มีลำดับขั้นตอน คือเข้าใจระบบหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตนเองตลอดเวลา ควบคุมลมหายใจ หายใจช้าลงและ ลมหายใจสงบ
5. **ปรัทยาหาระ** การสำรวมอินทรีย์ เมื่อร่างกายนิ่ง ลมหายใจสงบ จากนั้น ก็ฝึกควบคุมอารมณ์ คือ การควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย
6. **ธารณะ** การกระทำดวงจิตให้มั่นคง เมื่อกายสงบ อารมณ์มั่นคงจึงเริ่มฝึก จิตให้นิ่ง ด้วยการเพ่งจ้องให้จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยกำจัดสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่วัตถุแห่งการเพ่งจ้องให้หมดไป เป็นการบริหารทางจิตเพื่อบังคับ ให้ได้ความต้องการ
7. **ฌาน** ความเพ่งเล็ง การพัฒนาจิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น จนจิตรับรู้เพียง สิ่งที่กำลังจดจ่อกู่เท่านั้น ไม่รับรู้สิ่งอื่นได้อีกเลย
8. **สมาธิ** ความมั่นคงของจิต จิตจะประสานเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่เรา กำหนดรู้อยู่ สภาวะของจิตพ้นจากระดับความรู้ พ้นจากข้อจำกัด ทั้งปวง จิตเป็นอิสระ มีสมาธิ อันเป็นขั้นสูงสุดของโยคะ



เทคนิคการฝึกโยคะ

1. อาสนะ การฝึกบริหารท่าต่างๆ
2. ปราณยามะ การฝึกควบคุมลมหายใจเข้าออก
3. มูทรา การกดลือคอวัยวะภายใน ณ จุดใดจุดหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจง
4. พันธะ การท่ามูทราใดมูทราหนึ่ง โดยที่ในขณะที่นั้นมีการควบคุมลมหายใจประกอบ
5. กริยา การทำความสะอาด ชะล้างร่างกาย
6. สมาธิ การฝึกควบคุมการทำงานของจิต
7. การอบรม การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ตามหลักยมะ นียมะ

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

โยคะเป็นเรื่องของการบริหารกายบริหารจิต เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี

การทำโยคะอาสนะ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรงให้กับกระดูกสันหลัง ที่ทำหน้าที่ปกป้องระบบประสาทของร่างกาย และข้อต่อต่างๆ

การกดนวคอวัยวะต่างๆภายในทรวงอกและช่องท้อง อวัยวะต่างๆทำงานได้ดี และอาสนะส่งผลดีต่อการทำงานของระบบต่างๆภายในร่างกาย เช่น ระบบฮอร์โมน ระบบรักษาความสมดุลภายใน สภาวะอารมณ์ เป็นต้น

การทำโยคะอาสนะ เป็นการกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนเลือด ไปหล่อเลี้ยงยังอวัยวะต่างๆทำให้ได้รับสารอาหารและออกซิเจนที่เลือดนำมาอย่างเต็มที่

การทำอาสนะเป็นการเหยียดยึดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย รวมถึงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อต่างๆ ทำให้ร่างกายคงอยู่ในสภาวะที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ

การฝึกโยคะที่มีการเคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสานกับการควบคุม ลมหายใจ ทำให้เกิดความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด

การฝึกโยคะ เป็นการปฏิบัติไปสู่สมาธิ มีสติรู้ตัวติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง จิตเป็นสมาธิได้ง่าย สมาธิทำให้จิตเป็นสุข มีความคิดสร้างสรรค์



ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ :

1. ควรฝึกโยคะบนพื้นเรียบ แข็ง มีเบาะรองไม่หนา หรืออ่อนนุ่มเกินไป
2. สถานที่ฝึกสงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากเสียงรบกวนเพื่อให้เกิดสมาธิได้ดี
3. การสวมเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ดี ให้ความรู้สึกสบายตัว เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหว
4. ไม่ควรสวมแว่นตา นาฬิกา และเครื่องประดับใดๆ
5. อย่าหายใจทางปากระหว่างการฝึกอาสนะ
6. จงทำอาสนะที่คิดว่าสามารถทำได้ก่อน โดยทำอย่างช้าๆ และใช้แรงน้อย
7. เกิดความพอใจอาสนะใดโดยเฉพาะ ควรทำให้อยู่ในท่านั้นให้นาน แต่ไม่เกิน 10-15 นาที
8. เมื่อรู้สึกเหนื่อย ควรทำท่าพักผ่อนในระหว่างอาสนะแต่ละท่า อย่างน้อย 1 นาที
9. หากเกิดความรู้สึกเจ็บปวดที่แขนและขา ภายหลังจากการฝึกท่าอาสนะ หรือระหว่างการทำอาสนะ ให้ใช้น้ำอุ่นประคบเบาๆ และพักผ่อน 1-2 นาทีแล้วจึงทำต่อไปได้
10. ควรขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระก่อนการฝึกท่าอาสนะ
11. สำรวมใจให้อยู่กับการฝึกท่าอาสนะ
12. ทำอาสนะอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ อย่าทำถอย
13. พยายามหายใจเข้า-ออกให้ถูกต้อง และช้าๆ ในการฝึกทำท่านิ่ง
14. เมื่อสิ้นสุดท่าอาสนะต่างๆแล้ว ควรพักในท่าศพอาสนะอย่างน้อย 10 นาที
15. หลังออกกำลังกายอื่นๆมาแล้ว ก่อนจะฝึกอาสนะควรเว้นช่วงห่าง อย่างน้อย 30 นาที
16. ช่วงมีประจำเดือนควรงดการฝึกท่าอาสนะ



การส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ

โยคะกับการแพทย์ทางเลือกสำหรับโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังของต่อมไร้ท่อ ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรม เป็นภาวะที่ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าค่าปกติของคนทั่วไปที่มีค่าน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง 80-100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ การวินิจฉัยระดับน้ำตาล เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดมีค่ามากกว่า 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อระบบต่างๆในร่างกาย อาการแทรกซ้อนที่อาจพบได้ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ โรคหัวใจวาย โรคอัมพาต ตาบอด ไตวาย และการเป็นแผลที่เท้า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึงร้อยละ 2 ต่อปี

นโยบายเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ.2555-2559 เน้นการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมอนามัยของประชาชนให้ดีขึ้น ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีก่อนจะเกิดอาการเจ็บป่วย หรือ ผู้ที่ป่วยอยู่แล้วก็ส่งเสริมให้มีการป้องกันภาวะแทรกซ้อน แนวทางการดูแลตนเองเพื่อควบคุมภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ประกอบด้วยสิ่งสำคัญคือ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยจะต้องนำคำแนะนำที่ได้รับจากแพทย์และพยาบาลไปปฏิบัติ โดยการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆในการดำรงชีวิตของแต่ละคน ในหลายๆสถานการณ์ แพทย์และพยาบาลไม่สามารถตัดสินใจแทนผู้ป่วยได้ ดังนั้น หลักสำคัญของการให้คำแนะนำผู้ป่วยโรคเบาหวาน คือ การส่งเสริมให้ผู้ป่วยดูแลตนเอง



จากการศึกษาศาสตร์โยคะ โยคะเป็นศาสตร์ที่ควรส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวาน ใช้โยคะเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ เป็นการส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเอง ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา ซึ่งการฝึกโยคะเป็นการสอนให้ร่างกาย กับจิตใจทำงานอย่างเป็นระเบียบ เป็นกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิต อย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุด เพื่อจัดปรับสมดุลของร่างกาย ส่งเสริมการมีภาวะ ที่ดีทั้งกายและจิตใจ การฝึกโยคะใช้หลักของการเหยียดแล้วคลายกล้ามเนื้อสลับกัน ไปจนจบพร้อมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออกที่สัมพันธ์กันโดยอาศัยเทคนิค หลากๆอย่างประกอบกันทั้งอัสนะ การหายใจ และสมาธิ ซึ่งทำบริหารของโยคะเป็นการ บริหารร่างกายแบบ แอโรบิกแบบเบาหรือปานกลางชนิดหนึ่ง ที่มีการยืดเหยียด กล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ในขณะที่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ไกลโคเจนที่สะสมในกล้ามเนื้อ จะสลายเป็นพลังงาน และเมื่อฝึกต่อเนื่องจะมีการใช้กลูโคสและไขมันในกระแสเลือด แทน ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และเพิ่มความไวของเนื้อเยื่อในการตอบสนองต่ออินซูลิน และลดภาวะดื้อต่ออินซูลินทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ดี การฝึกโยคะ โดยเฉพาะท่าที่มีการกดนวดบริเวณช่องท้อง เช่น ท่าธนู ท่างู ท่าตุ๊กแตน จะมีส่วน ช่วยในการกดนวดบริเวณช่องท้อง เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด มีผลต่ออวัยวะ ภายในช่องท้องและตับอ่อนมากขึ้น ส่งผลให้ตับอ่อน มีประสิทธิภาพในการพัฒนา การทำงานของระบบประสาท ทำให้มีการนำกระแสประสาทดีขึ้น ช่วยการเพิ่ม การใช้น้ำตาลของร่างกาย ส่งผลให้ ตับอ่อนผลิตอินซูลินได้มากขึ้น และช่วยนวด ต่ออหวมวกไตทำให้การหลั่งของอะดรีนาลินเกิดความสมดุล ส่งผลให้ผู้ป่วยควบคุม ความเครียดได้ดีขึ้น เป็นการควบคุมการใช้น้ำตาลของร่างกายได้อีกทางหนึ่ง ซึ่ง การกำหนดลมหายใจควบคู่กับการฝึกอัสนะส่งผลให้ผู้ฝึกมีสมาธิและมีการรับรู้ที่ดี มีสติซึ่งมีส่วนช่วยให้เกิดการตระหนักและปัญญาในการปฏิบัติงาน เพื่อควบคุมตนเอง และมีทัศนคติให้เหมาะสมสอดคล้องกับตนเองและสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปจาก ภาวะโรคเบาหวาน ทำให้จิตใจเกิดความสงบเย็น และเกิดการผ่อนคลายตามมา



จากการทบทวนงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องในผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่ามีการเลือกใช้โยคะในการดูแลตนเอง อาทิเช่น เทพ หิมะทองคำและคณะ (2543) ได้ศึกษาการฝึกโยคะในผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่าสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัว การฝึกโยคะมีผลโดยตรงต่อระบบประสาทส่วนกลาง (สมองและไขสันหลัง) ระบบไหลเวียนโลหิต และเมตาบอลิซึมของร่างกาย ทำโยคะที่สลับ การหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และตามจังหวะการหายใจที่ลึก และช้ากว่า ทำให้เพิ่มการไหลเวียนเลือด เพิ่มสมรรถนะของอวัยวะภายในต่างๆ ได้แก่ ตับ ตับอ่อน ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และอวัยวะอื่นๆ และการระบายอากาศของปอด เมื่อมีการกระตุ้นต่อมไฮโปทาลามัส ที่มีบทบาทสำคัญในการควบคุมความหิวและความอยากอาหาร ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับภาวะเพิ่มหรือลดน้ำหนักตัว จะควบคุม น้ำหนักในผู้ป่วยเบาหวานให้สมดุลได้ อาสนะบางอาสนะ เช่น ท่าธนู จะมีส่วนช่วยให้ ตับอ่อนมีการหลั่งอินซูลินได้ปกติ

ปนัดดา โรจนพิบูลสถิตย์ (2546) พบว่าการให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้มีการบริหารร่างกายด้วยท่าโยคะเพื่อลดความเครียด และพัฒนาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ ตลอดจนทัศนคติในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆในระยะยาว ก่อให้เกิดจิตใจที่ผ่อนคลายและสร้างสมดุล ในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย จะทำให้สมองเกิดคลื่นแอลฟา ทำให้ระดับคอริติซอลลดลง มีผลทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง

นอกจากนี้ยังมีนักวิจัยที่ศึกษาการฝึกโยคะในผู้ป่วยโรคเบาหวานอีกหลายราย ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกันคือ ทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีสุขภาพดีขึ้น

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานฝึกปฏิบัติโยคะนำไปสู่การมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี เป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ช่วยลดปัญหาด้านสาธารณสุข และช่วยประหยัดงบประมาณของประเทศ และเพื่อพัฒนา ศาสตร์โยคะในกลุ่มโรคเรื้อรังเข้าสู่ระบบบริการสาธารณสุข สำนักการแพทย์ทางเลือก จึงได้ศึกษานำร่องการพัฒนาารูปแบบท่าโยคะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2



ที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการบริหารร่างกายด้วยโยคะ เป็นการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลสมุทรปราการ และศูนย์สุขภาพชุมชนจำนวน 29 คน อายุเฉลี่ย 52 ปี ระยะเวลาในการศึกษา 3 เดือน จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในเรื่อง การรับประทานยา การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติโยคะพร้อมครูฝึก และฝึกโยคะด้วยตนเองที่บ้านฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน และมีการทบทวนทำโยคะกับครูฝึกครั้งละ 40 - 60 นาที 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 12 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า (FBS) และระดับฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA1C) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่า โยคะเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และปฏิบัติได้ไม่ยาก ใช้แรงน้อย ไม่เป็นอุปสรรคกับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้ฝึกโยคะมีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

ทำโยคะอาสนะที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ผลการศึกษานำร่องการพัฒนาารูปแบบโยคะ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ ได้กำหนดรูปแบบทำโยคะไว้ 16 ท่า เป็นท่าโยคะอาสนะเพื่อการผ่อนคลาย 1 ท่า คือ ท่าศพอาสนะ และเป็นท่าโยคะอาสนะเพื่อเสริมสร้าง 15 ท่า คือ ท่ายกขาทีละข้าง ท่ายกขาสองข้าง ท่างอเข่าทีละข้าง ท่างอเข่าสองข้าง ท่ายกสะโพก ท่างูท่า ท่าธนู ท่าตักแตนเดี่ยวทีละข้าง ท่าตักแตนคู่ ท่าศิระชะจรดเข่า ท่าคิม ท่าบิดตัว ท่าสามเหลี่ยม ท่าวัชระเบื้องต้น และท่าสมาธิ



ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

1. ก่อนการฝึกไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหนัก และควรฝึกหลังรับประทาน อาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
2. ก่อนและหลังฝึกโยคะ ควรดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด หรือควรมีน้ำตาล ลูกอม ติดตัวขณะฝึกโยคะ เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
3. ก่อนเริ่มต้นฝึกโยคะ ควรมีการผ่อนคลายด้วยท่าศพอาสนะ อย่างน้อย 10 -15 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจ
4. การฝึกโยคะ ควรฝึกประจำทุกวัน อย่างน้อย 30-40 นาที หรือฝึกสัปดาห์ ละ 3 ครั้ง
5. การเริ่มต้นฝึกท่าโยคะ ควรฝึกท่าละ 1-2 ครั้ง หากฝึกจนมีความชำนาญแล้ว จึงค่อยเพิ่มจำนวนครั้งในแต่ละท่า
6. ในการฝึกท่าโยคะ ควรฝึกท่าโยคะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง อยู่ในท่าโยคะอย่างมั่นคง นิ่งสงบ ใช้แรงใช้ความพยายามในการฝึกน้อย ที่สุด ควบคุมลมหายใจ มีสติกำหนดรู้ และรู้ตัวอยู่ทุกขณะ



ท่าโยคะอาสนะ

1. ท่าศพอาสนะ

ท่านี้เป็นท่าที่สำคัญ ดูง่ายๆทางกายภาพ คล้ายกับการนอนหลับ แต่ท่านี้เป็นท่าฝึกใจมากกว่าร่างกาย ควรฝึกให้ชำนาญ



วิธีปฏิบัติ



1. นอนหงายราบไปกับพื้น เท้าแยก

ห่างจากกันประมาณ 1-2 ฟุต
แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว
ห่างจากลำตัวเล็กน้อย ไม่เกร็ง

ฝ่ามือหงาย ศีรษะวางตรงกับลำตัว หลับตา



2. ชับความคิดต่างๆให้ออกจากสมองหรือจิตใจให้หมด หายใจเข้าออกช้าๆอย่างสม่ำเสมอ
3. ตั้งใจผ่อนคลายความตึงเครียดที่หนังศีรษะ หน้าผาก หน้งตา รูจมูก ปาก คาง นิ้ว ตามลำดับ จนรู้สึกว่าคุณคิดหมดสิ้นไปอย่างแท้จริง
4. คลายความตึงเครียดจากหน้าท้องลงไปจนถึงปลายเท้าในที่สุด
5. ให้น้ำหนักตัวทั้งหมดวางอยู่บนพื้น ให้รู้สึกเหมือนกับว่าร่างกายฝังจมลงไปในพื้นที่โดยไม่มี การต้านทานเลย
6. นอนผ่อนคลายเช่นนี้ ประมาณ 10-15 นาที

ประโยชน์

1. ช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ร่างกายฟื้นฟูสู่สมดุล รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
2. ทำให้นอนหลับสบาย
3. ช่วยให้การหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น ความดันโลหิตกลับคืนภาวะปกติ หลังจากทำอาสนะ
4. ใช้เป็นท่าพักก่อนและหลังการฝึกอาสนะท่าอื่นๆ



2. ท่ายกขาที่ละข้าง

ท่านี้เป็นการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และช่วยการไหลเวียนของเลือดที่ขาและหน้าท้อง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบไปกับพื้น
เท้าทั้งสองข้างชิดกัน
แขนวางข้างลำตัว



2. หายใจเข้าช้าๆ ค่อยๆยก
ขาซ้ายตั้งฉากกับลำตัว
หรือเท่าที่ทำได้



3. ยกมือซ้ายขึ้นไปแตะที่ขาซ้าย
กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที



4. หายใจออก พร้อมลดขาและ
แขนราบกับพื้นในตำแหน่ง
เริ่มต้น



5. ทำเช่นเดียวกันนี้กับขาข้างขวา
6. ทำสลับกันข้างละ 6 ครั้ง



7. พักในท่าศพอาสนะ
จนพร้อมที่จะฝึกทำต่อไป

ประโยชน์

1. ลดไขมันหน้าท้อง โคนขา
2. ข้อต่อสะโพก เข่า กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
3. แก้ปวดหลัง
4. ลดอาการเส้นเลือดขดที่ขา



3. ท่ายกขา 2 ข้าง

ท่านี้เป็นการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และช่วยการไหลเวียนของเลือดที่ขาและหน้าท้อง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบไปกับพื้น
เท้าทั้งสองข้างชิดกัน
แขนวางข้างลำตัว



2. หายใจเข้าช้าๆ ค่อยๆยก
ขาซ้ายขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว



3. ค่อยๆยกขาขวาไปชิดขาซ้าย เข่าตั้ง



4. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้น
เอามือไปแตะที่ขา แขนตั้ง
กลิ้งหายใจนับ 1-3 วินาที

5. หายใจออก ค่อยๆลดขาซ้ายและขวา และมือทั้งสองข้างวางราบไปกับพื้น
ในตำแหน่งเริ่มต้น



6. ทำซ้ำ 6 ครั้ง

7. พักในท่าศพอาสนะ จนพร้อมที่จะ
ฝึกทำต่อไป



ประโยชน์

1. ช่วยลดไขมันหน้าท้อง โคนขา
2. ข้อต่อสะโพก เข่า กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
3. แก้ปวดหลัง
4. ลดอาการเส้นเลือดขดที่ขา



4. ท่าอเนกประสงค์

ท่านี้ทำให้เกิดการนวดกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทรวงอก และอวัยวะภายในต่างๆ ได้รับการกดนวดไปด้วย ส่งผลดีกับการทำงานของอวัยวะภายในทรวงอกและช่องท้อง เช่น หัวใจ ตับ ม้าม กระเพาะ ลำไส้ นอกจากนี้กระดุกสันหลัง กล้ามเนื้อหลัง เข่า สะโพก มีการเหยียดยืด ทำให้มีความแข็งแรง มีความยืดหยุ่นดี



วิธีปฏิบัติ



1. นอนหงายราบไปกับพื้น
เท้าทั้งสองชิดกัน แขนวาง
ข้างลำตัว



2. หายใจเข้า ยกขาซ้ายให้
ตั้งฉากกับลำตัว



3. หายใจออก พร้อมงอเข่าซ้าย
ลงมา



4. ใช้มือซ้ายและมือขวา วางซ้อนกัน
บนเข่าซ้าย ดึงเข่าซ้ายลงมาให้รู้สึกตึง
พยายามให้เข่ากดชิดกับหน้าท้อง
และอกให้มากที่สุด ขาขวาเหยียดตรง



5. ค่อยๆยกศีรษะขึ้นจนรู้สึกตึง



6. หายใจเข้า ปล่อมือทั้งสองข้าง
วางราบกับพื้น แล้วยกขาซ้ายขึ้น
ตั้งฉากกับลำตัว



7. หายใจออก ลดขาซ้ายและ
ศีรษะลงราบไปกับพื้น
อยู่ในตำแหน่งเริ่มต้น



8. ทำเช่นเดียวกันนี้กับขาขวา
สลับกันข้างละ 6 ครั้ง



9. พักในท่าศพอาสนะ จนพร้อมที่จะฝึกท่าต่อไป



ประโยชน์

1. ชับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้อท้องผูก
2. ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก ต้นขาและหลัง
3. แก้อปวดหลัง
4. ซ้อมเข้า สะโพก กระดูกสันหลัง แข็งแรง



5. ท่าอเนาะสองขั้ว

ท่านี้ทำให้เกิดการนวดกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทรวงอก และอวัยวะภายในต่างๆ ได้รับการกดนวดไปด้วย ส่งผลดีกับการทำงานของอวัยวะภายในทรวงอกและช่องท้อง เช่น หัวใจ ตับ ม้าม กระเพาะ ลำไส้ นอกจากนี้ก็กระดูสันหลัง กล้ามเนื้อหลัง เข่า สะโพก มีการเหยียดยืด ทำให้มีความแข็งแรง มีความยืดหยุ่นดี



วิธีปฏิบัติ



1. นอนหงายราบไปกับพื้น
ขาทั้งสองข้างชิดกัน
แขนทั้งสองข้าง
วางข้างลำตัว



2. หายใจเข้าช้าๆ ยกขาทั้งสองให้ตั้งฉากกับลำตัว เข้าชิดกัน





3. หายใจออก พร้อมงอเข่าทั้งสองข้างลงมา

4. ใช้มือซ้ายและมือขวา วางซ้อนกันบนเข่า ดึงเข่าทั้งสองข้างลงมาจนรู้สึกตึงพยายามให้เข่าชิดหน้าท้องและอกมากที่สุด ค่อยๆยกศีรษะขึ้นให้รู้สึกตึง



5. หายใจเข้า ปล่อยมือทั้งสองข้างวางราบกับพื้น แล้วยกขาทั้งสองข้างตั้งฉากกับลำตัว



6. หายใจออกลดขาทั้งสองข้างและศีรษะลงราบไปกับพื้น อยู่ในตำแหน่งเริ่มต้น



7. ทำซ้ำอีก 6 ครั้ง

8. พักในท่าศพอาสนะจนพร้อมที่จะฝึกทำต่อไป



ประโยชน์

1. ชับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้อท้องผูก
2. ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก ต้นขาและหลัง
3. แก้อปวดหลัง
4. ซ้อเช่า สะโพก กระดูกสันหลัง แข็งแรง

ข้อควรระวัง : ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน



6. ท่าสะพานโพก

การยกตัวขึ้น เป็นการยืดกล้ามเนื้อหน้าท้อง หน้าขา และช่วยนวด
แผ่นกลางกล้ามเนื้อบริเวณเอว



วิธีปฏิบัติ

1. นอนราบลงไปกับพื้น ขาทั้งสองข้าง
เหยียดตรง แขนทั้งสองข้าง
วางข้างลำตัว คว่ำฝ่ามือ



2. ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น ให้เข้า
ห่างกันเท่ากับความกว้างของ
หัวไหล่ แขนชิดลำตัว ฝ่ามือ
และแขนกดกับพื้น

3. หายใจเข้า ดันลำตัวให้เผยขึ้นจากพื้น
จนรู้สึกตึง กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที





4. หายใจออก
ลดลำตัวลง

5. ทำซ้ำอีก 6 ครั้ง
6. พักในท่าศพอาสนะ
จนพร้อมที่จะฝึกท่าต่อไป



ประโยชน์

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลัง และหน้าขาแข็งแรง
2. ช่วยให้ข้อต่อสะโพก ข้อเข่า ยืดหยุ่นดี
3. ช่วยบำบัดอาการปวดหลัง



7. ภัยแท้

เป็นท่าโยคะที่ตรงตามและเก่าแก่ท่าหนึ่ง มีการแอ่นตัวขึ้นโดยใช้กล้ามเนื้อหลัง ทำให้เลือดนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงเส้นประสาทสันหลังมากขึ้น เป็นการกระตุ้นพลังภายในกระดูกสันหลัง และยังช่วยนวดอวัยวะภายในช่องท้องส่วนบนอีกด้วย



วิธีปฏิบัติ



1. นอนคว่ำลงไปกับพื้น ขาทั้งสองข้างชิดกัน หลังเท้าวางราบกับพื้น หน้าผากจรดพื้น

2. วางมือทั้งสองข้างไว้ข้างทรงอก ข้อศอกชิดลำตัว





3. ค่อยๆเงยหน้าขึ้น คางตั้งบนพื้น

4. หายใจเข้าช้าๆ ยกศีรษะขึ้น ค่อยๆยก
ลำตัวขึ้นโดยใช้กล้ามเนื้อหลัง
แขนทั้งสองข้างช่วยพยุงร่างกายให้สมดุล



5. ค่อยๆยกลำตัวขึ้นจนสุด
ให้สะดือและขาแนบพื้นตลอด
เงยศีรษะไปข้างหลังให้มาก
ที่สุด กลั้นลมหายใจ
นับ 1-3 วินาที

6. หายใจออก ค่อยๆ ลดลำตัว
อยู่ในท่าเริ่มต้น



7. ทำซ้ำอีก 6 ครั้ง
8. พักในท่าศพอาสนะ
จนพร้อมที่จะฝึกทำต่อไป



ประโยชน์

1. ช่วยบริหารกระดูกสันหลังให้ยืดหยุ่นดีขึ้น กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
2. แก้อ่อนรองกระดูกเคลื่อน แก้โรคปวดหลัง ปวดเอว
3. ระบายลมในช่องท้อง ระบบย่อยอาหารดีขึ้น บรรเทาอาการท้องผูก
4. ระบบประสาทตามแนวกระดูกสันหลัง ทำงานได้ดีขึ้น
5. ช่วยการไหลเวียนของเลือดบริเวณช่องท้องส่วนบน
6. ไตแข็งแรง ขณะทำท่านี้ เลือดจะถูกบีบออกจากไต เมื่อร่างกายกลับมาที่เดิม เลือดจะพรั่งเข้าไปเลี้ยงไต และชะล้างไตให้สะอาด ช่วยป้องกันนิ่วในไต
7. ช่วยนวดตับอ่อน ซึ่งเป็นแหล่งผลิตอินซูลินให้แข็งแรง
8. บรรเทาอาการปวดประจำเดือน

ข้อควรระวัง : ผู้ที่ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ให้มองตรง ไม่ควรเงยหน้า

