

8. พิษณุ

เป็นท่าโยคะที่ดังงามมีศิลปะ ร่างกายอ่อนโค้งเหมือนคันธนู เมื่อเริ่มฝึกใหม่ๆตัวจะยังแข็งอยู่ จะต้องระมัดระวัง อย่าฝืนทำจนเจ็บตัว ค่อยเป็นค่อยไป เมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายมีความแข็งแรง กล้ามเนื้ออ่อนช้อย รูปร่างสวยงาม ในขณะที่ฝึกปฏิบัติอยู่จะรู้สึกได้ว่าส่วนท้องกดลงบนพื้น อวัยวะภายในช่องท้อง อาทิเช่น ตับ ไต ม้าม ลำไส้ ได้รับการกดนวด ต่อมไร้ท่อต่างๆโดยเฉพาะต่อมทางเพศ ได้รับการกระตุ้น ทำให้ต่อมไร้ท่อต่างๆทำงานได้ดีขึ้น จะรู้สึกกระชุ่มกระชวยและอ่อนกว่าวัย



วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำ วางหน้าผากบนพื้น แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว หายใจฝ่ามือเท้าชิดกัน



2. พับขาทั้งสองข้างขึ้น ใช้มือทั้งสองข้างจับที่ข้อเท้า



3. หายใจเข้าช้าๆ ยกศีรษะมองไปข้างหน้า ยกลำตัวขึ้นและดึงขาพร้อมๆ กัน
ให้หน้าอกและต้นขาลอยพ้นพื้น แขนตั้ง
ส่วนที่อยู่บนพื้นคือหน้าท้อง กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที



4. ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก ลดทรวงอก ต้นขา คลายมือออกจากข้อเท้า
กลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น



5. ทำซ้ำอีก 6 ครั้ง



6. พักในท่าศพอาสนะ จนพร้อมที่จะฝึกท่าต่อไป



ประโยชน์

1. ช่วยลดไขมันหน้าท้อง สะโพก แก้ปัญหาหลงพุง
2. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก
3. ช่วยให้ตับอ่อนแข็งแรง ป้องกันโรคเบาหวาน
4. ช่วยให้กล้ามเนื้อขา แขน หลัง แข็งแรง
5. ป้องกันปัญหาโรคข้ออักเสบ
6. ป้องกันปัญหาโรคตับแข็ง



9. ท่าตักแตนเตี้ยวศีรษะ^๖

ท่านี้เป็นท่าฝึกง่ายๆ เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหลัง เป็นท่าที่กระตุ้นการหมุนเวียนเลือด โดยให้น้ำหนักของขา กดจนคอของข้อต่อส่วนล่าง และเป็นการปรับการทำงานของอวัยวะภายในช่องท้องให้แข็งแรง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำลงบนพื้น วางแขนข้างลำตัว ฝ่ามือหงายขึ้น คางตั้งบนพื้น



2. หายใจเข้า ยกขาซ้ายขึ้น ขาเหยียดตรง กลั้นหายใจ นับ 1-3 วินาที

3. หายใจออก ลดขาลง อยู่ในท่าเริ่มต้น





4. ทำเช่นเดียวกันนี้ กับขาขวา

5. ทำสลับกันข้างละ 6 ครั้ง
6. พักในท่าศพอาสนะ
จนพร้อมที่จะฝึกทำต่อไป



ประโยชน์

1. ลดไขมันสะโพก หน้าขา หลังและก้น
2. ช่วยรักษาโรคกล้ามเนื้อ ตับ กระเพาะอาหาร แก้อาการท้องผูก ขับลม
แก้อาการท้องผูก
3. กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง แก้ปัญหาปวดหลัง และฮอร์โมนกระดูก
4. นวดอวัยวะในช่องท้อง เช่นตับอ่อนให้แข็งแรง
5. แก้อาการความดันโลหิตต่ำ
6. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ



10. ท่าตักแตนคู่

ท่านี้เป็นกรกระตุ้นการหมุนเวียนของเลือดโดยให้น้ำหนักของขา กดขนาดช่องท้องส่วนล่าง เป็นการบริหารอวัยวะต่างๆ ในช่องท้อง เช่น ลำไส้ใหญ่ ช่วยให้อวัยวะในช่องท้องทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นกรกระตุ้นโพรงอากาศของปอด ทำให้แข็งแรง การยืดหยุ่นของปอดดีขึ้น และยังเป็นกรบริหารกระบังลม กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง



วิธีปฏิบัติ



1. นอนคว่ำลงบนพื้น
แขนเหยียดตึงเหนือศีรษะ
เท้าแยกห่างกัน ประมาณ
1 ฟุต ก้มหน้า

2. หายใจเข้า เงยหน้า ค่อยๆ ยกตัว
แขนขาขึ้นจากพื้น ให้บริเวณหน้าท้อง
แนบกับพื้น กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที





3. หายใจออก ลดลำตัว
แขนขาลงอยู่ในท่าเริ่มต้น

4. ทำซ้ำอีก 6 ครั้ง
5. พักในท่าศพอาสนะ จนพร้อม
ที่จะฝึกท่าต่อไป



ประโยชน์

1. เพิ่มความแข็งแรงของปอด ดีสำหรับผู้เป็นหอบหืด
2. กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง แก้ปัญหาความดันเลือดต่ำ
3. ขับลม แก้อาการท้องผูก
4. ตับแข็งแรง เนื่องจากมีเลือดมาเลี้ยงตับมากขึ้น
5. กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง แก้ปัญหาปวดหลัง
6. ลดไขมันสะสม โภค หน้าขา หลัง และก้น
7. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

ข้อควรระวัง : ท่าตักแตนคู่นี้ ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีโรคหัวใจ
ความดันโลหิตสูง



11. ท่าศีรษะจรดเข่า

เป็นการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูกทั่วทั้งขา และการเหยียดส่วนหลังของร่างกาย เอว แผ่นหลัง หลังคอค ตลอดจนมีการกดนวดอวัยวะต่างๆภายในช่องท้อง



วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรง ขาทั้งสองข้างเหยียดไปข้างหน้าเข้าตั้ง



2. พับเข่าขวา ให้ฝ่าเท้ามาชิดต้นขาซ้าย

3. หายใจเข้า ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะพร้อมยืดตัวขึ้น





4. หายใจออกช้าๆ พร้อมกับก้มศีรษะลง
ค่อยๆลดทรงวงกลงพร้อมโน้มตัวไป
ข้างหน้า หลังเหยียดตรง

5. ลดศีรษะลงจนสุดเท่าที่ทำได้ ลดมือลง
มือทั้งสองข้างจับปลายเท้าซ้าย
กลั้นหายใจ นับ 1-3 วินาที



6. หายใจเข้าช้าๆ พร้อมเงยหน้า ยกศีรษะ ไหล่ หลัง ปลดปล่อยมือจากเท้าซ้าย
นั่งตัวตรงในท่าเริ่มต้น





7. ทำเช่นเดียวกันนี้กับด้านขวา

8. ทำซ้ำข้างละ 6 ครั้ง

9. พักในท่าศพอาสนะ จนพร้อมที่จะฝึกทำต่อไป



ประโยชน์

1. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ป้องกันอาหารไม่ย่อย แก้อาการท้องผูก
2. ทำให้อวัยวะภายในช่องท้อง เช่น ตับอ่อน ไต ทำงานได้ดีขึ้น
3. แก้ปัญหาปวดสะโพก ลดไขมันหน้าท้อง
4. ช่วยเหยียดเส้นเอ็น กล้ามเนื้อส่วนหลังของร่างกาย ทั้งบริเวณ ขา หลัง และคอ ทำให้กระดูกสันหลังแข็งแรง
5. ช่วยให้กล้ามเนื้ออ่อนและเข้าแข็งแรง



12. ศอกิ๋ม

ทำนั้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนหลังทั้งหมัดและกัน ตลอดจนการกดนวด อวัยวะต่างๆภายในช่องท้อง อั้งเชิงกราน ผู้ที่ฝึกใหม่อาจกั้มีศึรชะไม่ถึงเข้า เพราะหลังยังแข็งอยู่ ต้องค่อยๆทำอย่างสม่ำเสมอ อย่าหักโหมสุดท้ายก็จะได้ สมบูรณ์



วิธีปฏิบัติ



1. นั่งตัวตรง เขยิดขาไปข้างหน้า ทั้งสองข้าง ขาชิดกัน

2. หายใจเข้าช้าๆ ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศึรชะ



3. ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โน้มตัวลงเอามือทั้งสองข้างจับที่ปลายเท้า หลังเหยียดตรง



4. ก้มศีรษะลงจนสุดเท่าที่ทำได้ แขนหนีบขา เข้าตรง กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที



5. หายใจเข้า ยกศีรษะลำตัวขึ้น ปล่อยมือจากเท้า กลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น



6. ทำซ้ำอีก 6 ครั้ง
7. พักในท่าศพอาสนะ จนพร้อมที่จะฝึกท่าต่อไป



ประโยชน์

1. อวัยวะภายในช่องท้อง เช่น กระเพาะอาหาร ตับ ม้าม ไต ลำไส้ ทำงานได้ดี
2. ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี บรรเทาอาการท้องผูก
3. ลดไขมันหน้าท้อง ต้นขา สะโพก
4. แก่โรคเบื่ออาหาร
5. การกดนวดอวัยวะในอุ้งเชิงกราน ทำให้เลือดมาเลี้ยงได้ดี ช่วยแก้ปัญหาความเสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้
6. ช่วยให้ระบบประสาทส่วนกระดูกเชิงกรานทำงานได้ดีขึ้น



13. ทำบิดตัว

ท่านี้เน้นที่การบิดกระดูกสันหลัง อันเป็นทิศทางที่เราไม่ค่อยได้ทำ เริ่มจากการบิดหลังตั้งแต่ส่วนล่างขึ้นมาตามลำดับ และบิดกระดูกส่วนคอในตอนสุดท้าย ควรเลี่ยงการบิดคอก่อน อาจเป็นอันตรายต่อกระดูกคอที่ค่อนข้างเปราะบาง



วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรง เขยียดขาทั้งสองตรงไปข้างหน้า



2. พับขาซ้าย ให้ฝ่าเท้าซ้ายแตะสะโพกขวา ชันเข่าขวาขึ้น ให้ฝ่าเท้าขวาอยู่ใกล้เข่าซ้าย



3. หายใจเข้า แขนซ้ายมาด้านขวา มือซ้ายจับข้อเท้าขวา
มือขวาแตะข้อเท้าขวา



4. หายใจเข้า ยกแขนขวาขึ้นระดับไหล่
ตามองปลายมือขวา



5. หายใจออก วาดแขนขวาไปทางด้านหลัง พลิกหลังมือขวา แตะที่เอว



6. ปิดลำตัวและหัวไหล่ขวาจน
รู้สึกตึง กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที



7. หายใจเข้า ยกแขนขวาขึ้นระดับไหล่



8. หายใจออก วาดมือขวาช้าๆ
ไปแตะข้อเท้าขวา



9. ทำซ้ำอีก 6 รอบ

10. ทำเช่นเดียวกันนี้กับด้านซ้าย อีก 6 รอบ



11. พักในท่าศพอาสนะ
จนพร้อมที่จะฝึกทำต่อไป

ประโยชน์

1. สร้างความแข็งแรงความยืดหยุ่นให้กับแนวกระดูกสันหลัง ตลอดทั้งแนวรวมไปถึงกระดูกคอ กล้ามเนื้อลำคอแข็งแรง บรรเทาอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดเอว ยกหัวไหล่
2. ทำให้อวัยวะในช่องท้อง เช่น ตับ ตับอ่อน ม้าม ลำไส้ และไต ทำงานได้อย่างดี
3. ช่วยป้องกันโรคเบาหวานและต่อมลูกหมากโต
4. ลดไขมันบริเวณเอว และต้นขา



14. ท่าสามเหลี่ยม

ท่านี้เป็นท่าที่จะดูแลทรวงอกคอเอวของเรา เป็นท่าบริหารง่ายๆ อาจใช้เป็นท่าเตรียมความพร้อมในการฝึกอาสนะ



วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง เท้าแยกห่างกันประมาณ 2 ฟุต
กางแขนเสมอรระดับไหล่



2. หายใจเข้าช้าๆ ก้มตัวลงมือขวามา
แตะหลังเท้าซ้ายเขาตึง แขนซ้ายยืดตึง
เหนือศีรษะ หันหน้าตามองหลังมือซ้าย
กลั้นหายใจ นับ 1-3 วินาที



3. หายใจออก เยกหน้าขึ้น แล้วกลับสู่ตำแหน่งเริ่มต้น



4. ทำเช่นเดียวกันนี้โดยสลับข้าง
ทำข้างละ 6 ครั้ง



5. พักในท่าศพอาสนะ จนพร้อมที่จะฝึกทำต่อไป



ประโยชน์

1. ลดไขมันบริเวณเอว สะโพก ขา
2. แก้อาการปวดหลัง ปวดสะโพก
3. อวัยวะภายในช่องท้องส่วนบน เช่น ตับ ได้รับการนวดเบาๆ ช่วยให้ทำงานได้ดี



15. ท่าวัชระเบื่องตัน

ท่านี้เป็นท่าที่มั่นคง นั่งทับส้นเท้า ไม่ใช่ไขว่ห้างบนส้นเท้า เป็นการนั่งระหว่างส้นเท้า หรือการนั่งแบบญี่ปุ่น



วิธีปฏิบัติ

1. นั่งหลังตรง ขาชิดเหยียดไปข้างหน้า มือวางข้างลำตัว



2. พับเข่าทั้งสองทีละข้าง หลังเท้าวางราบกับพื้น ส้นเท้าแบะออก ปลายนิ้วเท้าจรดติดกัน นั่งให้ก้นอยู่ระหว่างส้นเท้า เข่าชิด หลังตรง



3. มือวางบนเข่า นิ่งสบาย และสงบ กำหนดลมหายใจเข้าช้าๆ ให้รู้สึกท้องพอง กำหนดลมหายใจออกช้าๆ ให้รู้สึกท้องแฟบ



4. มีสมาธิอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก ทำซ้ำ 6 รอบ

ประโยชน์

1. ช่วยให้ระบบย่อยดี แก้กท้องผูก
2. แก้อาการปวดขา ข้อเข่าอักเสบ
3. ช่วยให้เลือดไหลเวียนบริเวณต้นขาดีขึ้น
4. ช่วยให้จิตใจสงบ เกิดสมาธิ



16. ท่าสมาธิ

ท่านี้เป็นท่าคลาสสิกสำหรับการนั่งสมาธิและฝึกการหายใจ ท่านั่งที่มั่นคงช่วยให้กายตั้งมั่น



วิธีปฏิบัติ

1. หลังจากฝึกท่าวัชระเบื้องต้นเสร็จแล้ว ให้นั่งเหยียดขาไปข้างหน้า



2. พับขาซ้ายให้เท้าพาดบนต้นขาขวา

3. พับขาขวาให้ต้นขาขวามาพาดบนต้นขาซ้าย



4. มือทั้งสองข้างซ้อนกัน
มือขวาทับมือซ้าย
วางบนตัก นิ้วหัวแม่มือแต่ละกัน
นั่งหลังตรง หลังตา

5. กำหนดสมาธิที่หน้าท้อง หายใจเข้าท้องพอง
หายใจออกท้องแฟบ มีสมาธิอยู่ที่ลมหายใจ
เข้า-ออก จนรู้สึกจิตนิ่ง เมื่อฝึกปฏิบัติบ่อยๆ
จะเกิดสมาธิได้ง่าย





6. พักในท่าศพอาสนะ
10 - 15 นาที

ประโยชน์

1. ช่วยบรรเทาอาการโรคปอดและหัวใจ
2. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อเท้า เข่า สะโพก มีผลดีกับระบบประสาท ที่ขา
3. ร่างกายอยู่นิ่งใช้พลังงานน้อย จิตใจสงบ



บทส่งท้าย

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถที่จะควบคุมไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต หรือป้องกันไม่ให้เป็นโรคเบาหวานได้ สิ่งสำคัญคือการดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันที่ดี

การทำโยคะ เป็นการฝึกเบื้องต้นเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ เป็นวิธีการที่จะควบคุมทั้งร่างกายและจิตใจ เน้นการรักษาสมดุลของชีวิตอันเป็นการป้องกันความเจ็บป่วย และยังเป็นวิธีการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยด้วย ท่าฝึกโยคะที่กำหนดไว้ 16 ท่า สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถเสริมสร้างสุขภาพกายสุขภาพจิตให้แข็งแรง และท่าโยคะดังกล่าว ได้ผ่านการทดสอบแล้วได้ผลดี ฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ฝึกปฏิบัติได้ง่าย ใช้แรงและพื้นที่ในการฝึกปฏิบัติน้อย ผู้สูงอายุสามารถฝึกปฏิบัติได้ เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุด ควรฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ไม่หักโหม ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ก่อความตึงเครียด นอกจากการฝึกโยคะเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีความเครียดแล้ว การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน และสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานจะต้องไม่ลืมรับประทานยา ตามที่แพทย์สั่ง ปฏิบัติได้ตามนี้ชีวิตก็จะเป็นสุข



บรรณานุกรม

- ไข่มุนัน นันทศิริ. 2550. คู่มือฝึกโยคะเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร.
เนก ธนะสิริ. 2537. สมานกับคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทแปลนพับลิชชิงจำกัด.
- ชมชื่น สิทธิเวช. 2546. โยคะเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
คลินิกสุขภาพ.
- แซมมอล ตาลูกตา และรัตนา ตาลูกตา. 2544. โยคะเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- เทพ หิมะทองคำและคณะ. 2543. ความรู้เบาหวานฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร:
นำพรการพิมพ์.
- นายแพทย์อเนกและสุนีย์ ยุวจิตติ. 2549. โยคะพิชิตโรค. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ.
สุขภาพใจ.
- ปนัดดา โรจน์พิบูลสถิตย์. 2546. ชีวิตดีทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร
พระธรรมปิฎก. 2537. สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเศษฐ. 2542. โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ.
กรุงเทพมหานคร: เอช.ที. พี เพรส.
- สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. 2551. คู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง.
พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี.

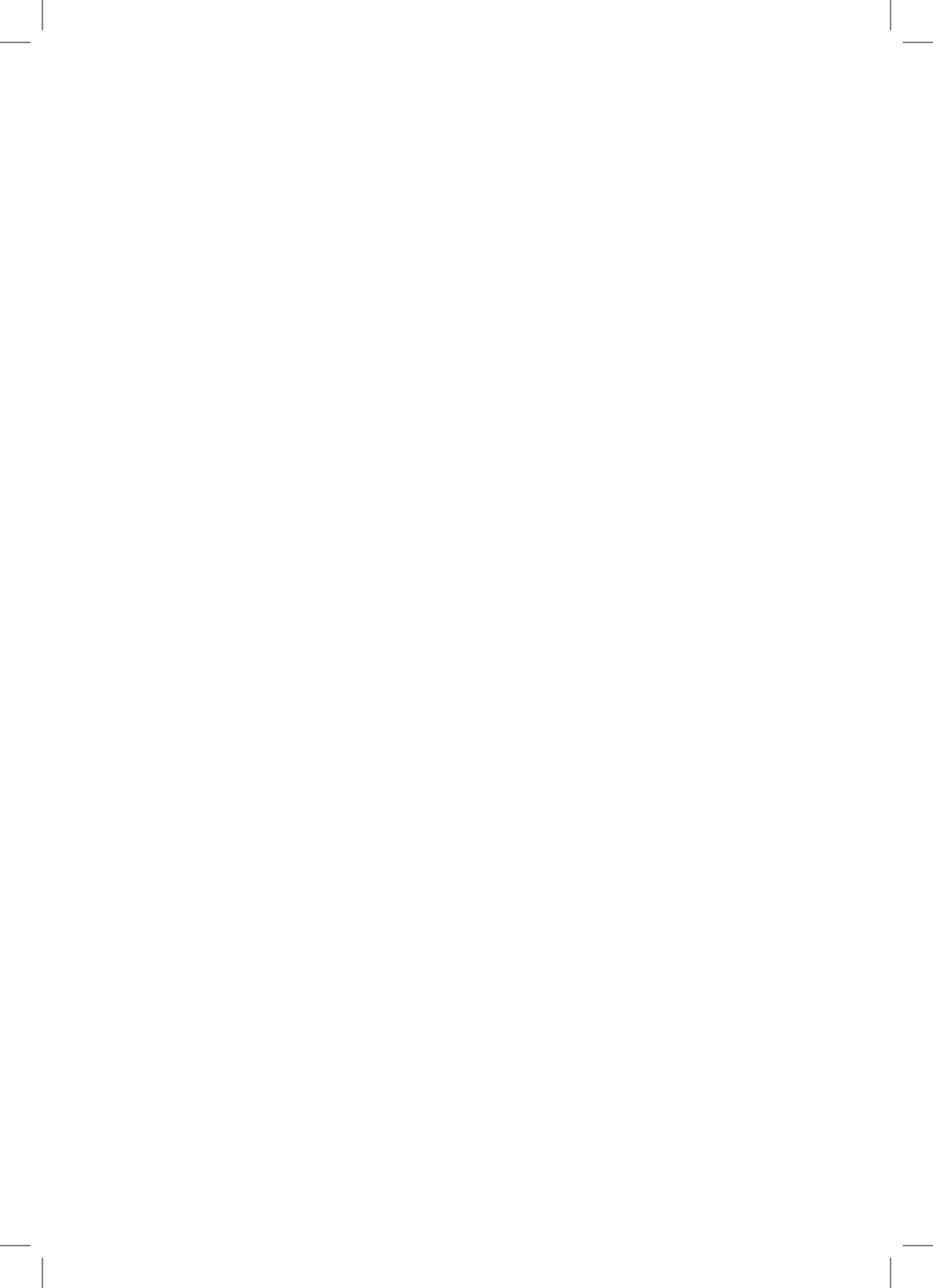


สิริพิมพ์ อัญชลิสังกาศ. 2556. รายงานการศึกษา เรื่อง ประสิทธิภาพการส่งเสริม
การรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ. สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนา
การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: ศิวะพร. 172 หน้า.

สุทิน ศรีอัชฎาพร, วรณิ นิธิยานันท์. 2548. โรคเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์. 796 หน้า

อิโรชิ ไอตะเตะ ฮิเดโกะ ไอดาตะ สุภาพร พงศ์พฤกษ์ และกวี คงภักดีพงศ์. 2546.
โยคะในชีวิตประจำวัน.พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร.





ISBN : 978-616-11-2287-4

คู่มือการส่งเสริม
การรักษาโรคเบาหวาน
ด้วยพืช



สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

อาคาร DMS 6 ถนนพญาเกล้า ย่านบางเขน กรุงเทพมหานคร 11000

Website : www.dtam.moph.go.th/alternative