

โยคะ

เรียบเรียงโดย สิริพิมล อัญชลีสังกาศ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (ด้านบริการวิชาการ)

สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

บทนำ

โยคะเป็นวิถีแห่งการฝึกฝนตนเองที่มีมาแต่โบราณในประเทศอินเดีย และในยุคนั้นยังไม่มีใครรวบรวมให้เป็นระบบที่คนส่วนใหญ่ในยุคนั้นนำไปปฏิบัติได้ เพียงแต่ปฏิบัติไปตามการสอนหรือการถ่ายทอดโดยผ่านปากต่อปาก และส่วนใหญ่จะเป็นคำแนะนำการฝึกฝน จึงมีแนวโน้มที่จะคลาดเคลื่อน นอกเสียจากผู้ที่รู้จักโกลีซิดครู (GuRu) เท่านั้นที่จะได้รับการสอน ได้รับความรู้เป็นการส่วนตัว และไม่มีการเขียนตำราและบันทึกวิธีการปฏิบัติวิชาโยคะแต่ละสาขาให้ชัดเจน แต่ก็มีการสอนกันหลายสำนัก และครูสอนก็มีมากมาย แต่มีท่านที่ประสบความสำเร็จในการรวบรวมให้เป็นระบบ ซึ่งเป็นผลงานอันยิ่งใหญ่ของท่านมหาฤษี ปตัญชลี (Rishi Patanyali) เรียกว่าโยคะสูตร (The Yogasutra) ซึ่งเป็นการรวบรวมวางรากฐานทุกความสำคัญของพระสูตรโยคะไว้เป็นระบบแบบแผนที่รัดกุมที่สุด จากนั้นก็มีตำราโยคะมากมายผลิตตามมา ส่วนใหญ่จะเป็นการแปลมาจากต้นฉบับเดิม และได้นำประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติโยคะมาเขียน ทั้งหมดนี้เกิดก่อนคริสต์ศาสนา (Before The Birth of Christ) สำหรับในประเทศไทยตามตำราฤๅษีตัดตนวัดโพธิ์ เข้าใจว่าวิชาโยคะเป็นที่รู้จักตั้งแต่รัชกาลที่ 1 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช โปรดให้สร้างฤๅษีตัดตนทำด้วยดิน จนกระทั่งต่อมาปีพ.ศ. 2374 ในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 ทรงพระกรุณาโปรดฯ ให้ปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนเป็นงานใหญ่ และทรงพระกรุณาโปรดฯ ให้ปั้นฤๅษีตัดตนเนื้อชิน 80 ท่าน ตั้งไว้ที่เขารฤๅษีตัดตนด้านใต้ของวิหารทิศพระปัญญาวัคคีย์ คนไทยเริ่มรู้จักฤๅษีตัดตนมาบริหารร่างกายเพื่อการบำบัดอาการต่าง ๆ เช่น แก้อาการปวดเมื่อย ส่วนโยคะเริ่มมีการเผยแพร่ในประเทศไทยระหว่าง พ.ศ. 2468-2469 เป็นตำราชื่อ วิทยาศาสตร์การหายใจ ซึ่งแปลโดยพระยานรรัตนราชมานิต และในพ.ศ. 2499 อาจารย์ชด หัสบำเรอ ได้เปิดสอนโยคะและเผยแพร่ขึ้นในประเทศไทย ซึ่งเรียนและฝึกปฏิบัติมาจากท่านมหาฤษี คิวะนนทะ เมืองฤๅษีเกษ ประเทศอินเดีย และในปัจจุบันโยคะได้เผยแพร่ไปทั่วโลก ในประเทศไทยมีการเปิดสอนโยคะกันหลายสาขา และในแต่ละสำนักอาจารย์ที่สอน ก็ศึกษามาจากอาจารย์จากสำนักต่างๆ ในประเทศไทย ประเทศอินเดียซึ่งเป็นต้นตำรับของโยคะและจากต่างประเทศอื่น ๆ การสอนโยคะมีทั้งโยคะเพื่อการบำบัด แต่ไม่เป็นที่นิยมแพร่หลาย และการสอนที่มีแพร่หลายอยู่นั้น มุ่งเน้นการสอนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

ประวัติของโยคะ

โยคะ คือ ภูมิปัญญาอันนิรันดร์ของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารย-ธรรม
ลุ่มน้ำสินธุ เมื่อราว 3,000 ปีก่อนคริสตกาล นักประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะมีมากกว่า 5,000 ปี
แล้ว โยคะเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดีย คือ กำเนิดจากประเทศอินเดีย โดยมีความ
ผูกพันอยู่กับปรัชญาและศาสนาฮินดู^{1,7,10,13,14,19,20}

ความหมายของโยคะ

โยคะมาจากรากศัพท์มาจากคำสันสกฤตว่า ยูช แปลว่า เทียมแอก ผูกมัด ประกอบหรือ
รวมกัน องค์กรวม หรือ Integration สิ่งสำคัญ โยคะคือการรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน
การฝึกโยคะเป็นการสอนให้ร่างกายและจิตใจทำงานอย่างเป็นระเบียบ เป็นกระบวนการที่มนุษย์
เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุด รวมไปถึงการทำความรู้จักตัวตนของตนเอง และ
การลดทอนหรือขจัดสภาวะต่างๆ ที่บั่นทอนความเป็นองค์รวม การอยู่อย่างองค์รวมนั้น โยคะให้
ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ที่ช่วยให้มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วย
และจัดปรับให้คืนสู่ความเป็นปกติ โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและกายมนุษย์
และทางด้านการบำบัดไปพร้อมๆ กัน การฝึกโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้วคลาย สลับกันไปจนจบ
โยคะ คือการฝึกวินยัตอร่างกายและจิตใจ มุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆ ของชีวิต
โดยอาศัยเทคนิคหลายๆ อย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ (การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ และสมาธิ
6,7,10,13,14,17,19,20

ประเภทของโยคะ

การจัดกลุ่มประเภทโยคะ 4 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มญาณโยคะ คือ โยคะที่เน้นการฝึกสมาธิพัฒนาทางจิตวิญญาณให้เกิดปัญญา
หยั่งรู้ตัวตนอันแท้จริง ไม่ถูกอวิชชาครอบงำ มีการค้นคว้าทำความเข้าใจและคำตอบ จนรู้จริงด้วยตนเอง
2. กลุ่มกรรมโยคะ คือ โยคะที่มุ่งเน้นด้านการทำงาน การรับใช้ผู้อื่นโดยไม่คาดหวัง
หวังผล ผู้ฝึกโยคะแนวนี้จะทำงานอย่างทุ่มเทไปจนกระทั่งเข้าสู่ความหลุดพ้น ตัวอย่างของ กรรมโยคะ
ที่ชัดเจนคือ อรชุนแห่งมหากาพย์ ภควัทคีตา ที่ทำหน้าที่การรบของตนอย่างเป็นกรรมโยคะ
3. กลุ่มภักดีโยคะ เน้นการใช้ศรัทธาเป็นตัวนำ ใช้การสวดมนต์การบูชาพระเจ้า
มีการปฏิบัติภักดีโยคะกันมากในอินเดีย แม้ในยุคปัจจุบันที่เราจะเห็นนักบวชหลายคนทุ่มเทให้กับการ
สวดมนต์อย่างจริงจัง
4. กลุ่มราชาโยคะ มุ่งฝึกควบคุมจิต ต้องการความสงบทั้งร่างกายและจิตใจ มุ่งเน้น
การเข้าฌานเพื่อเกิดสมาธิ

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาลักษณะการฝึกโยคะที่มีอยู่ในสังคมไทยปัจจุบัน อาจ
จัดเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกที่ครอบคลุมวิถีชีวิตโดยรวม ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะให้
ความสำคัญกับการฝึกโยคะ นิยมให้ความสำคัญกับการฝึกท่าโยคะอาสนะ และให้ความสำคัญกับการ
ฝึกสมาธิด้วย

2. กลุ่มที่ มุ่งเน้นกายภาพเป็นหลัก ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกท่าโยคะอาสนะ เป็นการเน้นลงไปที่การดูแลสุขภาพกาย การนำโยคะไปประยุกต์ใช้ในเชิงบำบัดรักษาโรค เช่น power yoga, Astanga yoga, Bikram yoga ฯลฯ

3. กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกพลังจิต (พลังปราณ) ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกลมหายใจ ฝึกควบคุมจิต เช่น กุณฑาลินีโยคะ สหัจโยคะ ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของพลังปราณ ฯลฯ

พึงระลึกว่า คน ๆ หนึ่งไม่ได้ทำโยคะประเภทใดประเภทเดียวโดดๆ ในความเป็นจริง แต่ละคนล้วนปฏิบัติโยคะหลายๆประเภทอย่างผสมผสานกัน ^{10,13,14,18}

วิถีแห่งโยคะ (มรรค 8 แห่งโยคะ)

ตามตำราโบราณ ปัตถุชลีโยคะสูตร การฝึกโยคะไม่ใช่ฝึกท่าโยคะเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง การฝึกโยคะประกอบด้วยเทคนิค 8 ประการ ซึ่งมีความสำคัญและเชื่อมโยงกัน ดังนี้

1. ยมะ (Yama) หลายคนแปลกใจเมื่อรู้ว่า การเริ่มต้นฝึกโยคะต้องเริ่มด้วยการถือ ยมะ โยคะเป็นการฝึกกายและจิตใจไปพร้อมๆกัน และการมีจริยธรรมนั้นถือเป็นพื้นฐานอันดับแรกของความเป็นมนุษย์ ยมะหรือข้อห้าม ซึ่งเป็นหลักการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างสันติ มีด้วยกัน 5 ประการ ได้แก่

การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดปด การประพฤติตนบนทางแห่งความเป็นจริง ควบคุมความเป็นจริง และไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

2. นิยามะ (Niyama) หรือข้อควรปฏิบัติ 5 ประการ ได้แก่

มีความอดทนอดกลั้น ฝึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ หมั่นชำระกายใจให้บริสุทธิ์ หมั่นศึกษาตนเองเรียนรู้โยคะ และเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน มีความศรัทธาในโยคะที่กำลังฝึกปฏิบัติอยู่

3. อาสนะ (Asanas) เป็นท่ากายบริหาร หรือการดูแลร่างกาย เพื่อการสร้างสมดุลระหว่างกายและใจ

4. ปราณยามะ (Pranayamas) เป็นการฝึกควบคุมลมหายใจ เพื่อควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติให้จิตสงบ

5. ปรัทยาหาระ (Pratyahara) หรือสำรวมอินทรีย์ เมื่อร่างกายนิ่ง ลมหายใจสงบ จากนั้นก็ฝึกควบคุมประสาทรับรู้ ซึ่งมักแปรปรวนไปตามการกระทบกระทั่งจากภายนอก ปรัทยาหาระคือ การควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย

6. ธารณะหรือการเพ่งจ้อง (Concentration) เมื่อกายสงบ อารมณ์ก็มั่นคง จึงเริ่มอบรมจิต ซึ่งมีธรรมชาติของการไม่อยู่นิ่ง ธารณะคือ การฝึกอบรมจิตให้นิ่ง จิตนิ่งเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ เป็นจิตที่สามารถทำงานได้สำเร็จลุล่วง เป็นสมาธิระดับ ขณิกสมาธิ

7. ฌาน (Meditation) การอบรมจิตสม่ำเสมอ ทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นๆจนถึงขั้นฌาน ฌาน คือ จิตที่สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเพียงเรื่องเดียว เป็นจิตที่มึมด้อยู่ในสิ่งที่กำลังทำ เป็นสมาธิระดับ อุปจาระสมาธิ

8. สมาธิ (Transconsciousness) คือ ผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะจิตสมาธิของโยคะคือ จิตที่มีความเป็นหนึ่งเดียว มีความตั้งมั่นเข้าสู่ระดับอัปฌานสมาธิ

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติโยคะเมื่อปฏิบัติโยคะครบทั้ง 8 ประการ ก็คือ การมีวิถีชีวิตไปตามครรลองของโยคะ ซึ่งเป็นการนำพากายของผู้ฝึกให้มีความแข็งแรง ยกระดับจิตของผู้ฝึกให้สูงขึ้น จนไปสู่เป้าหมายสุดท้าย อันได้แก่ **ความหลุดพ้น (โมกษะ)** คือ ความเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัดทั้งหลาย ทั้งปวงทำให้จิตมีสมาธิ ^{1,2,7,8,9,10,11,12,13,14,15,17}

เทคนิคการฝึกโยคะ

เทคนิคการฝึกโยคะทั้งหลายสามารถจัดแบ่งได้เป็น 6 ประเภท ในแต่ละประเภทประกอบด้วยวิธีการฝึกที่หลากหลาย ดังนี้

1. อาสนะ (Asanas) 2. ปราณยามะ (Pranayamas) 3. มุทรา พันธะ (Mudras and Bandhas) 4. กริยา (Kriyas) 5. สมาธิ (Meditation) 6. การอบรมทัศนคติ (Attitude Training Practices)

1. อาสนะ (ASANAS)

อาสนะคือ อิริยาบถเฉพาะเป็นการเหยียดยัดส่วนของร่างกาย แล้วคงตัวนิ่งไว้ เพื่อความนิ่งของร่างกาย เพื่อความสงบของจิต อาสนะเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคอื่นๆ ต่อไป

เป้าหมายของอาสนะ

อาสนะช่วยกระตุ้นสัญญาณประสาท - กล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างเหมาะสมและพัฒนาความแข็งแรงของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (muscle tone)

ประเภทของอาสนะ

ท่าอาสนะมีอยู่เป็นจำนวนมากมายมหาศาลและสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1) อาสนะเพื่อสมาธิเป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคง เป็นเวลานานทั้งลำตัว คอ และศีรษะ โดยไม่ผิวน

2) อาสนะเพื่อสร้างสมดุล (อาสนะเพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่ง ทำให้กล้ามเนื้อ แข็งแรง ทำงานได้เป็นปกติ ทำให้เส้นเอ็นกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังกล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่องทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ

3) อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย เป็นอิริยาบถในท่านอน มีวัตถุประสงค์เพื่อผ่อนคลายทั้งกายและใจ

หลักการฝึกอาสนะ

ธรรมชาติของอาสนะประกอบด้วย ทั้งกาย จิต ไม่ใช่เพียงกาย ดังนั้นจิตของผู้ฝึกก็ จะได้รับผลจากอาสนะด้วยเช่นกัน

1. สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง
2. นิ่ง อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่งสงบ
3. ใช้แรงใช้ความพยายามน้อยที่สุด
4. มีสติ คือ การมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ

- ฝึกตามขีดความสามารถของตนเองโดยไม่ฝืนซึ่งวัดได้จากเมื่อยหายใจออกเป็นรอบสุดท้ายของการฝึกแล้ว ลมหายใจเข้าต่อจากนั้นต้องเป็นปกติ คือ ยังคงช้าและสงบ

3. พันธะและมูทรา (Mudras and Bandhas)

พันธะและมูทรา คือ การล็อกและควบคุมกล้ามเนื้อทั้งควบคุม และกล้ามเนื้ออัตโนมัติของร่างกาย

เป้าหมายของพันธะและมูทรา

พันธะที่ฝึกกันโดยทั่วไป มีอยู่ 3 ชนิดคือ

1. ชาลันธรพันธะ (Jalandhara Bandha) การล็อกคาง
2. มูลาพันธะ (Mula Bandha) การล็อกทวาร
3. อุทธียนะพันธะ (Uddiyana Bandha) การล็อกท้อง

- มูทราเมื่ออยู่เป็นจำนวนมาก มีทั้งการกดนิ้ว ปิดประสาทสัมผัส เช่น ปิดตา ปิดหู ฯลฯ นอกจากนั้น อาสนะบางท่าก็เรียกว่า มูทรา เพราะมันทำให้เกิดผลเช่นเดียวกับที่เราได้รับจากพันธะ และมูทรา เช่น โยคะมูทรา, สิงหะมูทรา

ฝึกพันธะและมูทราอย่างไร

การฝึกพันธะและมูทรานั้นคล้ายคลึงกัน เป็นการกดล็อกอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง

4. กริยา (Kriyas)

กริยา คือ การทำความสะอาด การชำระล้าง แบ่งเป็น 6 กลุ่ม

เป้าหมายของกริยา

เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวของเนื้อเยื่อซึ่งถือเป็นพื้นฐานของอวัยวะของระบบต่างๆ และเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการตอบสนองของเนื้อเยื่อ ผลก็คือ ผู้ฝึกสามารถควบคุมกลไกตอบสนองอัตโนมัติ reflexes ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น elli ต่อความสมดุลของกลไกกาย - จิต สัมพันธ์

ประเภทของกริยา

แบ่งออกได้เป็น 6 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มก็แบ่งย่อยออกไปมากมาย

1. เคาติ (Dhauti) การทำความสะอาดทางเดินอาหารส่วนบน
2. บาสติ (Basti) การทำความสะอาดทางเดินอาหารส่วนล่าง
3. เนติ (Neti) การทำความสะอาดโพรงจมูก
4. ตราตะกะ (Trataka) การทำความสะอาดตา
5. นอลิ (Nauli) การทำความสะอาดช่องท้อง
6. กะปาละบาติ (Kapalabhati) การทำความสะอาดทางเดินระบบหายใจ

องค์ประกอบที่ใช้ทำการชำระล้าง ได้แก่

1. อากาศ (กะปาละบาติ)
2. น้ำ (ชล เนติ)
3. อาศัยการเสียดสี (สูตรา เนติ วาสตระ และเคาติ)
4. อาศัยการเคลื่อนไหว (นอลิ)

5. สมาธิ (Meditation)

สมาธิคือ การฝึกควบคุมการทำงานของจิต เริ่มด้วยการ ถอนการรับรู้จากสัมผัส ภายนอกจนสามารถตัดขาดจากการรับรู้ภายนอก

เป้าหมายของสมาธิ

สมาธิเป็นการทำให้จิตสงบได้เป็นอย่างดี หลักพื้นฐานของสมาธิคือ พัฒนาการรับรู้ความรู้สึกภายในตนเอง

ประเภทของการฝึกสมาธิ

เทคนิคการฝึกสมาธิมีอยู่มากมาย เป็นกระบวนการที่ค่อยๆ ตี๋มต่ำ ผู้ฝึกค่อยๆ พง่สติโดยมุ่งลงสู่สิ่งเพียงสิ่งเดียว ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ เสียง สัญลักษณ์หรือความรู้สึกหนึ่งๆ เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ การเปล่งเสียงโอม

ฝึกสมาธิอย่างไร

เป็นการเสีียง หากจะฝึกสมาธิ โดยปราศจากการเตรียมความพร้อมด้วยอาสนะหรือปราณยามะ อย่างเพียงพอในลำดับขั้นของเทคนิคโยคะ สมาธิถือเป็นการฝึกขั้นสูง

6. การอบรมทัศนคติ (Attitude Training Practices)

เทคนิคในการอบรมทัศนคติ เรียกว่า ยมะ และ นียมะ คือ การควบคุม พฤติกรรมของตนเองเพื่อพัฒนาทัศนคติที่เหมาะสม การอบรมทัศนคตินี้ถือเป็นการฝึกขั้นพื้นฐาน ก่อนการฝึกเทคนิคโยคะใด ๆ

ยมะ หรือ ข้อห้าม

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. อหิงสา (Ahimsa) | การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง |
| 2. สัตยา (Satya) | การถือสัตย์ ไม่พูดปด |
| 3. อัศตียา (Asteya) | การไม่ลักทรัพย์ |
| 4. พรหมจริยา (Brahmacharya) | การไม่ประพฤตินิโคตมในกาม การประพฤติตนบนหนทางแห่งความจริง ควบคุมความเป็นจริง |
| 5. อปริกรหะ (Aparigraha) | การไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น |

นียมะ หรือ ข้อควรปฏิบัติ

- | | |
|--|---|
| 1. เสาจะ (Sauca) | หมั่นรักษาความสะอาดกาย ชำระใจให้บริสุทธิ์ |
| 2. สันโตษะ (Santosha) | พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ |
| 3. ตบะ (Tapas) | อดทน อดกลั้น |
| 4. สวาทยาเย (Svadyaya) | หมั่นศึกษาตนเอง เรียนรู้โยคะ |
| 5. อิศวร ปณิธาน (Ishvara – pranidhana) | เป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน มีศรัทธาในโยคะที่ กำลังปฏิบัติอยู่ ^{1,2,6,7,9,10,11,12,13,14,21} |

ข้อควรระวังในการทำอาสนะ

เป็นที่ทราบกันแล้วว่าโยคะมีเทคนิคต่างๆ ในการฝึก การฝึกให้ถูกต้องและรับประโยชน์สูงสุดจากการฝึกอย่าฝึกจากตำราเพียงอย่างเดียวควรได้รับการเรียนรู้จากครูสอนที่มีทักษะในการสอนที่ถูกต้องและก่อนฝึกผู้เรียนจะต้องทราบเป้าหมายในการฝึกของแต่ละเทคนิค และประโยชน์ที่ได้รับ

จากการฝึกเทคนิคต่างๆ ของโยคะ การฝึกปฏิบัติโยคะเป็นปัจเจกเฉพาะคน หลักในการฝึกโยคะคือ ใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ ปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า พัฒนาการรับรู้ ความเป็นไปภายใน มีสติมอญย้อนกลับเข้าสู่ภายใน และสงบ ตลอดการฝึกอาสนะควรเป็นไปทีละขั้น ๆ อย่างช้า ๆ นุ่มนวลทั้งตอนเข้าและตอนออกจากท่า พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน อย่าหักโหมเกินขีดจำกัดของตน การฝึกอาสนะไม่ได้เป็นเพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใดๆ กำหนดรู้กับผลของอาสนะที่มีต่อเราทั้งกายและใจหลังอาสนะแต่ละท่าควรพักในท่าศพ

เป็นที่ทราบกันดี อาสนะนั้นให้ผลดีต่อผู้ฝึก แต่เมื่อมีปัญหาสุขภาพยั้งอาจทำอาสนะบางท่าได้ โดยต้องปรึกษาแพทย์ โดยหลีกเลี่ยงท่าที่จะกระทบต่ออาการที่เป็นอยู่^{10,13,14}

ข้อจำกัดของสตรี

อาสนะเป็นผลดีต่อมนุษย์ทั้งชายและหญิง อย่างไรก็ตาม ในช่วงมีประจำเดือนแรงกตจากท่าอาสนะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ เช่น อาจทำให้เลือดออกมากขึ้น จึงควรงดการฝึกอาสนะ โดยเฉพาะท่าที่เกิดแรงกดในบริเวณดังกล่าว ผู้หญิงมีครรภ์จะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใดๆ^{10,13,14}

ปริมาณในการฝึก ฝึกตามความเหมาะสมของแต่ละคน ประมาณวันละอย่างน้อย 10 - 15 นาที
ลำดับในการฝึกอาสนะ ทำอาสนะแต่ละท่าเป็นอิสระจากกัน ฝึกอาสนะแต่ละท่าอย่างนุ่มนวล ไม่ฝืนตัวเองโดยเริ่มจากท่าง่าย ๆ ไปก่อนฝึกท่ายาก^{10,13}

คุณประโยชน์ของโยคะกับการส่งเสริมสุขภาพ

โดยพื้นฐานโยคะเป็นปรัชญาแขนงหนึ่ง เป็นแนวคิด เป็นวิถีชีวิตครอบคลุมทุกแง่มุมของชีวิต ปัญญา อารมณ์ สมองและกายภาพ โยคะวิวัฒนาการจิตสำนึกของมนุษย์หรือการพัฒนาตนเองของมนุษย์ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญตลอดประวัติศาสตร์มนุษย์มานับพันปี การเรียนรู้โยคะนำมามนุษย์ไปสู่สมาธิ ลดการปรุงแต่งของจิต ลดการปรุงแต่งของพฤติกรรมและเกิดการตระหนักรู้ถึงเป้าหมายและกระบวนการของชีวิต วิธีแบบองค์รวมของโยคะ นำเราไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้นและขจัดปัญหาทั้งทางกายและทางใจ และเป็นที่ทราบกันแล้วว่า อาสนะเป็นขั้นที่ 3 ในมรรค 8 แห่งโยคะ สามารถแบ่งอาสนะได้เป็น 2 กลุ่ม

1. อาสนะเพื่อเสริมสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย เช่น ท่างู ท่าธนู ท่าหัวจรดเข่า ฯลฯ
2. อาสนะเพื่อสมาธิ เช่น ท่านั่งเพชร ท่าโยคะมุทรา ท่านั่งดอกบัว ฯลฯ

ซึ่งผู้ฝึกอาสนะก็แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มที่มุ่งเน้นไปเรื่องของกาย หรือกลุ่มสร้างสมดุลกาย
2. กลุ่มที่มุ่งเน้นไปยังเรื่องของจิต หรือกลุ่มพัฒนาจิต

ซึ่งผู้ฝึกทั้ง 2 กลุ่มดังกล่าว ฝึกโยคะเพื่อความปรารถนาที่จะรักษาระบบประสาทและระบบฮอร์โมนให้ทำงานได้ดี เนื่องจากสุขภาพโดยรวมขึ้นกับระบบทั้ง 2 นี้ ส่วนกลุ่มที่ฝึกอาสนะ เพื่อสมาธิเพื่อกำจัดการรบกวนทางกายจากกิจกรรมทางจิต และกลุ่มที่ฝึกอาสนะเพื่อสมาธิ มีการฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุลด้วยนั้น มีวัตถุประสงค์คือต้องการฝึกประสาทให้แข็งแรง เพื่อบรรเทาปฏิกิริยาจากพลังที่เรียกว่า กุณฑาลินี ซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างฝึก การปลุกพลังกุณฑาลินี ถือเป็นเป้าหมายหลักของกลุ่มพัฒนาจิต ซึ่งจากผลของอาสนะทั้งสองกลุ่มเราอาจจะศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง

กาย-จิต ตามคำโบราณที่ว่า จิตที่แข็งแรงอยู่ในกายที่แข็งแรง ตัวอย่างเช่น คนที่แข็งแรงและสุขภาพดี จะมีอารมณ์ที่มั่นคง ขณะที่คนไข้โรคและอ่อนแอ จะมีอารมณ์แปรปรวน ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า **กายมีผลต่อจิต**

การฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุลเน้นไปที่การฝึกกายและกระดูกสันหลัง โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะฝึกระบบประสาทและสมอง ให้พร้อมสำหรับการฝึกโยคะในขั้นสูงต่อไป ซึ่งการฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุลเป็นการจัดปรับท่าต่างๆ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างหลากหลาย สุดท้ายเพื่อเอื้อต่อการนั่งสมาธิ ส่วนอาสนะเพื่อสมาธิเป็นการนั่งในท่าที่สบาย โดยมีการจัดปรับเพิ่มเติมเพื่อเอื้อต่อการนั่งสมาธิ เพื่อให้นั่งได้นานที่สุดเป็นชั่วโมง ๆ ซึ่งเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมต่อการฝึกปราณยามะ ฝึกควบคุมประสาทสัมผัส ฝึกกำหนดจิตให้นิ่ง ฯลฯ

จากที่กล่าวมาอาจสรุปได้ว่า อาสนะเพื่อการเสริมสร้างสมดุล มีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการ คือ

1. เพื่อให้ระบบของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
2. ฝึกระบบประสาทและสมองเพื่อการฝึกโยคะขั้นสูง

สำหรับจุดมุ่งหมายประการแรก เป็นที่ทราบดีว่าร่างกายประกอบด้วยเนื้อเยื่อต่างๆ หลายชนิดหากเนื้อเยื่อเหล่านี้อยู่ในสภาพดี สุขภาพรวมก็พลอยดีไปด้วย ซึ่งการฝึกทำอาสนะเพื่อสร้างสมดุลมีผลต่อการรักษาเนื้อเยื่อต่างๆ ให้อยู่ในสภาพดี เราก็สามารถสรุปได้ว่า อาสนะเพื่อสร้างสมดุลนี้มีผลดีต่อสุขภาพ สภาวะที่ทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรง ตามศาสตร์แห่งกายวิภาคสุขภาพของเนื้อเยื่อขึ้นกับปัจจัย 3 ประการ ดังนี้

1. ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ ได้รับฮอร์โมนต่างๆ จากระบบฮอร์โมนที่เหมาะสม สม่ำเสมอ
2. มีการจัดของเสียออกจากเนื้อเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ
3. ระบบประสาทที่เชื่อมโยงกับเนื้อเยื่อเหล่านี้ อยู่ในสภาพปกติ ทำงานได้ดี

องค์ประกอบที่จำเป็นต่อเนื้อเยื่อ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน น้ำตาล วิตามินเกลือแร่และออกซิเจน ซึ่งนำไปโดยเลือด ใน 4 อย่างแรกนั้น ได้มาจากอาหารและน้ำที่มนุษย์กินดื่มเข้าไป สารทั้ง 4 นี้ไม่เพียงขึ้นกับปริมาณและคุณภาพของอาหารที่เราบริโภค หากแต่ยังขึ้นกับประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร ระบบดูดซึมสารอาหาร และระบบไหลเวียนของเลือดอีกด้วย^{10,13,14,16}

ประโยชน์ของฝึกอาสนะ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพกายและจิต

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกปฏิบัติโยคะเมื่อเป็นประจำปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอแบบกิจวัตรประจำ ที่ส่งผลต่อ กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยาของร่างกายมนุษย์ ดังต่อไปนี้

1. ระบบโครงสร้างค้ำจุน: กระดูกและกระดูกอ่อน (Skeletal System: Bone & Cartilage)

การฝึกปฏิบัติทำอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อกระดูก ได้แก่

กระดูกสันหลัง ประกอบด้วยกระดูกสันหลังชิ้นเล็กๆ อยู่ชิดติดกันโดยเอ็นยึดกระดูก (ligament) และมีหมอนรองกระดูก (กระดูกอ่อน) แทรกและรองรับค้ำจุนระหว่างด้วยกระดูกสันหลังแต่ละชิ้น พร้อมทั้งกระดูกสันหลังยังมีการติดต่อและเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อจำนวนมากโดยมีเอ็นยึดกล้ามเนื้อ (tendon) เป็นตัวเชื่อม นอกจากนี้ กระดูกสันหลังเป็นบริเวณที่มีการบรรจุโครงสร้างของระบบประสาท ได้แก่ ไขสันหลัง (Spinal cord) ซึ่งมีความสำคัญมากในด้านการเป็นต้นกำเนิดของการส่งเส้นประสาทไขสันหลัง ไปทำหน้าที่สำคัญควบคุมเกี่ยวกับ

การเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์โดยเฉพาะส่วนแขนและขา การฝึกปฏิบัติทำอาสนะมีหลักการทำให้กระดูกสันหลังพร้อมกล้ามเนื้อและโครงสร้างที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องได้มีโอกาสทำการเคลื่อนไหว ก่อให้เกิดความยืดหยุ่น สมดุล มีความแข็งแรง และทำงานได้อย่างปกติ การฝึกปฏิบัติทำอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อกระดูกสันหลัง และส่งผลต่อกระดูกต่างๆ ทั้งร่างกายมนุษย์พร้อมทั้งข้อต่อต่างๆระหว่างกระดูก กล้ามเนื้อพร้อมเอ็นยึดกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรง ความยืดหยุ่น สมดุล ทำงานได้อย่างดี มีประสิทธิภาพและปกติทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีและสง่างาม ไม่เกิดอาการผิดปกติต่างๆ เช่น อาการปวดหลัง ฯลฯ ซึ่งการฝึกปฏิบัติทำอาสนะแบบต่างๆ ของโยคะ ส่งผลที่ดีและก่อให้เกิดความยืดหยุ่น สมดุล และทำงานได้อย่างปกติของกระดูกพร้อมทั้งข้อต่อต่างๆระหว่างกระดูกทั้งร่างกายมนุษย์ กล้ามเนื้อพร้อมเอ็นยึดกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรง ความยืดหยุ่น สมดุล ทำงานได้อย่างดี มีประสิทธิภาพและปกติ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีและสง่างาม ไม่เกิดอาการผิดปกติต่างๆ เช่น อาการปวดหลัง ฯลฯ การฝึกปฏิบัติทำอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อกระดูกสันหลัง ทำได้ใน 4 ทิศทาง คือการโค้งก้มกระดูกสันหลังไปทางด้านหน้า การโค้งแอ่นกระดูกสันหลังไปทางด้านหลัง การบิดกระดูกสันหลัง การเอียงกระดูกสันหลัง

2.ระบบกล้ามเนื้อ (Muscular System)

การฝึกปฏิบัติทำอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อกระดูก ได้แก่ โครงสร้างของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการปรับความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle tone) ที่เหมาะสม การพัฒนาความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่เหมาะสม โดยมีหลักสำคัญที่ว่า การที่เราสามารถดำรงคงตัวอยู่ในอริยาบถหนึ่งๆ ได้เป็นเวลานานโดยใช้แรงน้อยที่สุด ใช้ความพยายามแต่พอดี muscle tone ทำหน้าที่ดำรงคงร่างกายให้อยู่นิ่งในท่า กล้ามเนื้อจะไม่มี การเกร็งตึงหรือต่อต้าน Muscle tone ทำงานสัมพันธ์กับอารมณ์ เมื่อ muscle tone มีค่าลดลง สภาวะของอารมณ์ก็ลดลง จิตก็จะสงบ มีผลทำให้เกิดการผ่อนคลายได้มาก การเสริมสร้างประสิทธิภาพและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเน้นที่เกี่ยวข้องและสำคัญถึงชีวิต (vital organs) โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อซี่โครง กระบังลม กล้ามเนื้อลึกชั้นในที่ทำหน้าที่พยุงกระดูกสันหลัง โดยภาพรวม การฝึกโยคะทำให้ร่างกายมีความคล่องตัว (Flexibility) และสามารถทรงตัว (balance) ได้ดีและยังจะส่งผลช่วยให้มีการพัฒนาการรักษาสมดุลของร่างกายอีกด้วย

2. ระบบการไหลเวียนของเลือด (Circulatory System)

การฝึกปฏิบัติทำอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือด ได้แก่การกระตุ้น และทำให้เกิดการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ เป็นส่วนๆ ตามแต่ละท่าของอาสนะ โดยเน้นการไหลเวียนเลือดไปยังส่วนของอวัยวะภายในที่สำคัญ เช่น อวัยวะภายในทรวงอก ช่องท้อง ต่อมไร้ท่อ บริเวณศีรษะและใบหน้า การกระตุ้นและทำให้เกิดการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงบริเวณส่วนปลายกระดูกและข้อต่อต่างๆ ส่งผลต่อการนำสารอาหารและออกซิเจนไป พร้อมทั้งรับของเสียที่สะสมอยู่ตามข้อต่อต่างๆเพื่อนำไปกำจัดทิ้ง การฝึกอาสนะบางท่า ช่วยทำให้หลอดเลือดดำส่งเลือดไหลกลับสู่หัวใจ โดยที่หัวใจไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไป การฝึกทำอาสนะของโยคะทำให้หัวใจไม่ต้องทำงานหนักเกินไป พร้อมทั้งช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง อัตราการเต้นของหัวใจลด ความดันโลหิตมีค่าปกติ มีการเก็บสงวนพลังงานไม่ใช่การหักโหมใช้พลังงาน ผู้ที่ฝึกปฏิบัติอาสนะ จึงมีความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีใบหน้าสดใสและเยาว์วัย

3. ระบบประสาท (Nervous System)

การฝึกปฏิบัติทำอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อระบบประสาท ได้แก่ สมอง ไช้สันหลัง เส้นประสาทสมองและเส้นประสาทไขสันหลัง ได้แก่การฝึกทำอาสนะของโยคะที่พอดีโดยไม่หักโหม ไม่ใช้แรงมากเกินไป ทำด้วยความรู้สึกผ่อนคลายและสบาย ทำให้ระบบประสาท สมอง ส่วนบน (cortical part) ทำงานลดบทบาทลง ซึ่งโดยปกติแล้วสมองส่วนบนทำงานหนักมาก และต้องควบคุมการทำงานในหลายๆด้าน เช่น การเคลื่อนไหว การรับความรู้สึกต่างๆ การสร้างอารมณ์และพฤติกรรม การสร้างและประมวลผลความคิด การวิเคราะห์เหตุผล การสร้างภาษา ฯลฯ สำหรับสมองส่วนล่าง (cerebellum) ที่รับผิดชอบ การรักษาสมดุลและการทรงตัวอยู่ในท่าอาสนะ กลับจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีสระและเต็มทีมากขึ้น การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยระบบประสาทอัตโนมัติแบบ Parasympathetic system จะทำงานได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพมาก ก่อให้เกิดการเอื้อต่อการผ่อนคลาย (relaxation) ลดการตึงเครียด ทั้งร่างกายและจิตใจ ลดความขุ่นข้อง ความเครียด ความฟุ้งซ่าน และความทงนงตน ส่งผลรวมทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย มีความสงบทางกายและจิตใจ ลดการทำงานทางด้านความคิดและอารมณ์ จิตว่างตลอดเวลาที่อยู่ในอาสนะ ถ้าได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่องจะก่อให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมที่ดี ทั้งด้านร่างกาย สภาวะอารมณ์และจิตใจ การทำงานที่มีประสิทธิภาพและสัมพันธ์กันดีเป็นองค์ประกอบของกลไกของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การสื่อสารที่มีสมองและ ไช้สันหลัง เป็นศูนย์สั่งการ และกล้ามเนื้อต่างๆเป็นส่วนรับคำสั่งและทำให้ร่างกายทำงานและเคลื่อนไหวได้ การทำงานประสานสัมพันธ์อย่างดีระหว่างการรับสัญญาณความรู้สึกต่างๆ (Sensations) เช่น การรักษาระดับของเหลวในหู การรับภาพทางตา การรับรู้ความรู้สึกทางผิวหนัง และการรับรู้จากปลายประสาทบริเวณกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ฯลฯ

3. ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory System)

การฝึกปฏิบัติทำอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ ส่งผลต่อเนื่องต่อการเพิ่มการลำเลียงก๊าซระหว่างออกซิเจนในกระแสเลือด ประโยชน์ที่เกิดขึ้น ได้แก่สุขภาพของปอดที่ดี มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเนื้อปอดมีความยืดหยุ่นดี ถุงลมส่วนที่เล็กที่สุดที่เป็นบริเวณที่การแลกเปลี่ยนก๊าซระหว่างออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ มีความยืดหยุ่น ทำงานขยายตัวและหดตัวได้อย่างเต็มที่และต่อเนื่อง ถุงลมทุกถุงลมมีโอกาสได้ทำงานซึ่งนับว่าสำคัญมาก กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ ได้รับการฝึกให้มีความแข็งแรง ในระหว่างที่มีการฝึกเกี่ยวกับการหายใจเข้าและออก พร้อมทั้ง การควบคุมจังหวะ ความถี่และ ความลึกในการหายใจ ท่อทางเดินหายใจ มีความปลอดโปร่ง สะอาด และ มีการนำพาอากาศให้ผ่านไปอย่างสะดวกและปลอดภัย

4. ระบบทางเดินอาหาร (Digestive System)

การฝึกปฏิบัติทำอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อระบบทางเดินอาหาร ส่งผลต่อเนื่องต่อการเพิ่มการลำเลียง ก๊าซระหว่างออกซิเจนในกระแสเลือด ประโยชน์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเสริมสร้างความแข็งแรงและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อกระบังลม และกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกเชิงกราน การเพิ่มประสิทธิภาพกลไกการนวดตามธรรมชาติของอวัยวะที่สำคัญของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กระเพาะ ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ตับ ตับอ่อน ฯลฯ ซึ่งบรรจุอยู่ภายในช่องท้อง ล้อมรอบด้วยกล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อกระบังลม และรองรับด้วยกระดูกเชิงกราน

กล้ามเนื้อเหล่านี้มีส่วนสำคัญในการทำงานเพื่อการควบคุมตามธรรมชาติของอวัยวะของระบบทางเดินอาหาร ถ้ากล้ามเนื้อเหล่านี้มีความความแข็งแรงและความยืดหยุ่นที่ดี กลไกการควบคุมตามธรรมชาตินี้ก็จะมีประสิทธิภาพดี ส่งผลให้มีการย่อยอาหารที่ดีไปด้วย การเสริมสร้างความแข็งแรงในการค้ำจุนและพยุงอวัยวะของระบบทางเดินอาหาร ทำให้อวัยวะต่างๆ อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องอย่างมั่นคง ส่งผลให้ระบบการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหารทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

5. ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System)

การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะส่งผลต่อระบบต่อมไร้ท่อที่สำคัญ ได้แก่ Thyroid gland, Pituitary gland, Pineal gland, Adrenal gland, Testis & Ovary ประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อระบบต่อมไร้ท่อ ได้แก่ การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของต่อมไร้ท่อ ทำให้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนต่างๆ ได้อย่างเป็นปกติ โดยที่ต่อมไร้ท่อทำงานร่วมและสัมพันธ์กับระบบประสาท รักษาสภาพ homeostasis ให้เป็นปกติ ส่งผลให้ผู้ฝึกโยคะ มีอารมณ์ พฤติกรรม และ สุขภาพจิตที่ดี

6. ระบบขับถ่าย (Urinary system)

การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อระบบขับถ่าย ด้านการขับถ่ายปัสสาวะ อวัยวะที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ และ ท่อปัสสาวะ ด้านการขับถ่ายอุจจาระ อวัยวะที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้ตรงและทวารหนัก ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะ ได้แก่ การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในขับถ่ายของเสีย ปัสสาวะและอุจจาระ ออกจากร่างกาย การเพิ่มประสิทธิภาพกลไกการควบคุมตามธรรมชาติของอวัยวะระบบขับถ่าย^{4,5,6,8,11,13,14,15,19,21,22}

บทสรุป

เมื่อมีการเริ่มต้นสร้างเสริมให้มีผู้ฝึกโยคะที่มีการศึกษาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติโยคะบนรากฐานของข้อมูลและความรู้ทางวิชาการที่ถูกต้อง ตลอดจนเป็นการยกระดับการฝึกปฏิบัติโยคะให้ตั้งอยู่บนความปลอดภัย ผู้ฝึกโยคะจะมีสมรรถนะทางกายที่ดี มีร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี และเมื่อทำการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ผู้ฝึกโยคะเหล่านี้จะเจริญเติบโตและพัฒนาไปเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและจิตที่ดีของสังคม สามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีร่างกายแข็งแรง มีจิตที่สูงขึ้น และจะบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างเต็มที่

ปัจจุบันโยคะเป็นศาสตร์การแพทย์แขนงหนึ่ง ที่มีกระแสในสังคมไทย และนิยมเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยการฝึกกายบริหารด้วยตนเองเพื่อการส่งเสริม/บำบัดร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ของโยคะ เมื่อมีการฝึกหรือบริหารเป็นประจำ และมีความสม่ำเสมอ ส่งผลให้ร่างกายมีภาวะกาย-จิต มีดุลยภาพ มีสมาธิ จิตใจสงบ อารมณ์มั่นคง บรรเทาความเครียดทั้งกายและใจ ช่วยในการลดโรค ช่วยป้องกันความผิดปกติ / โรคเกี่ยวกับจิตและกาย และช่วยทำให้ความอดทนและความสามารถในการอดทนต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดของตัวบุคคลดีขึ้น^{5,10,13,14,16}

ข้อควรระวัง

การบริหารร่างกายด้วยโยคะ อย่าฝึกจากตำราเพียงอย่างเดียว การฝึกกับครูก็เป็นสิ่งจำเป็นตลอดการฝึกอาสนะ ควรเป็นไปทีละขั้นๆ อย่างช้าๆ นุ่มนวล ทั้งตอนเข้าและตอนออกจากท่า พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน อย่าโหมเกิดขีดจำกัดของตน การฝึกอาสนะไม่ได้

เป็นไปเพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใดๆ กำหนดรู้กับผลของอาสนะที่มีต่อเรา ทั้งกายและใจ หลังอาสนะแต่ละท่าควรพักในท่าศพ แต่ก็ไม่ได้จำเป็นมาก ในการทำอาสนะในช่วงแรกฝึกอย่างกังวลกับการหายใจ และก่อนฝึกไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหนัก ควรมีระยะห่างประมาณ 2 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย ในสตรีในช่วงมีประจำเดือนไม่ควรฝึกทำโยคะที่กดบริเวณอวัยวะในช่องท้อง เพราะอาจทำให้เลือดออกมากขึ้น และในผู้ป่วยที่เพิ่งผ่าตัดมาควรงดฝึกอาสนะเป็นเวลานานพอที่จะให้อวัยวะส่วนนั้นฟื้นคืนความแข็งแรง สามารถรับน้ำหนัก รับแรงกดจากท่าอาสนะได้ ซึ่งมักจะใช้เวลาประมาณ 6 เดือน ทั้งนี้ขึ้นกับวิจารณ์ญาณของแพทย์และตัวผู้ป่วยเป็นสำคัญ ส่วนในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึก และผู้หญิงมีครรภ์จะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใดๆ

บรรณานุกรม

1. ไช่ณุ่น นันทศิริ. คู่มือฝึกโยคะเบื้องต้น. เอกสารประกอบการอบรมเรียงเรียง ตามหลักสูตรของสถาบันไกลวัลยธรรม เมืองโลนวาลา อินเดีย. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1. 2550.
2. ชมชื่น สิทธิเวช. โยคะเพื่อสุขภาพ. สำนักพิมพ์อมรินทร์. กรุงเทพฯ. 2546.
3. นงเยาว์ ชาญณรงค์. **ปรัชญาอินเดียสมัยโบราณ**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 3. 2545.
4. ผาสุก (บุญชื้อ) มหรรฆานุเคราะห์. **ประสาทกายวิภาคศาสตร์ขั้นพื้นฐาน**. ฉบับแก้ไขและเพิ่มเติม สำนักพิมพ์ พี.บี.ฟอเรน บุ๊คส์ เซนเตอร์. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 2. 2545.
5. ผศ.ดร. วิภาวี อนุพันธ์พิศิษฐ์. กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยาของร่างกายมนุษย์ และคุณประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับโยคะ. **โยคะเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ**. ภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ. 2549. (อัดสำเนา)
6. วีระพงษ์ ไกรวิทย์. **โยคะกับการพัฒนามนุษย์**. มูลนิธิหมอชาวบ้าน. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1. 2548.
7. สถาบันไกลวัลยธรรม ประเทศอินเดีย. มูลนิธิหมอชาวบ้าน. **เอกสารประกอบโครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ โยคะการฝึกทำทุกวัน**. กรุงเทพฯ. 2546. (อัดสำเนา)
8. สถาบันการศึกษาทางไกล สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน. **โยคะ วิถีแห่งความสุข**. หนังสืออ่านประกอบ ชุดการเรียนโยคะขั้นพื้นฐานเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1. 2546.
9. สวามี สัตยานันท์ สาราสวัสดิ. **หนังสือโยคะและกริยา**. โรงเรียนโยคะพิหาร มองกีร์ อินเดีย. 2524. (อัดสำเนา)
10. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. **บทความโยคะเพื่อสุขภาพ**. วารสารกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. ประเทศไทย. ปีที่ 2 ฉบับที่ 1. ตุลาคม 2546-มกราคม 2547.

11. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. **โยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง.** วารสารกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. ประเทศไทย. ปีที่ 3 ฉบับที่ 2. กุมภาพันธ์-พฤษภาคม. 2548.
12. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. **คู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง.** กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี. พิมพ์ครั้งที่ 4. 2551.
13. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. **โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน.** กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี. พิมพ์ครั้งที่ 1. 2551.
14. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. **รายงานการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วยโยคะ.** สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี. พิมพ์ครั้งที่ 1. 2556.
15. สุนีย์ ยุวจิตติและสิริพิมล อัญชลีสังกาศ. **คุณประโยชน์ของโยคะ. คู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง.** กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี. พิมพ์ครั้งที่ 4. 2551.
16. เอ็ม แอล กาโรเต้. **โยคะกับการส่งเสริมสุขภาพ.** ผู้อำนวยการสถาบันโยคะโลนาเวลา. อินเดีย. 2546. (อัดสำเนา)
17. เอ็ม แอล กาโรเต้ และคณะ. **เอกสารประกอบการสัมมนาโยคะกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, มูลนิธิหมอชาวบ้าน สำนักงานกองทุนสนับสนุน สร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1. 2546. (อัดสำเนา)**
18. อิโรชิ ไอคะตะ อิเดโกะ ไอคะตะ สุภาพร พงศ์พฤกษ์ และกวี คงภักดีพงษ์. **โยคะในชีวิตประจำวัน** โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1. 2546.
19. Dr.T.L. Devaraj. **Speaking of Ayurveda and Nature Cure.** India. 2003.
20. Ministry of health & Family welfare. **Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy In india.** New Delhi.
21. Swami Ramdev. **Pranayama Its Philosophy & Practice.** New Delhi. 2006.
22. Swami Ramdev. **Yog Its Philosophy & Practice.** New Delhi. 2006.