

# การฝึกโยคะเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬา

รวบรวม/ เรียบเรียงโดย นางสิริพิมล อัญชลีสักการ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

## บทนำ

การฝึกโยคะเป็นทางเลือกหนึ่งของการดูแลสุขภาพ เป็นการฝึกร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน โยคะช่วยฟื้นฟูจิตใจของกายให้กลับมาสู่ความผ่อนคลายและรู้ตัวพร้อมอยู่เสมอ ในด้านร่างกาย การฝึกโยคะช่วยผ่อนคลาย รักษา และสร้างความแข็งแรงของข้อต่อ กล้ามเนื้อ ระบบต่างๆ ของร่างกาย การฝึกโยคะเป็นยัตเหยียดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม การตั้งใจฝึกอย่างจริงจัง ถูกวิธี และสม่ำเสมอ มีผลดีต่อสุขภาพโดยรวม ซึ่งแตกต่างจากการออกกำลังกายที่มุ่งเน้นเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจและหลอดเลือด ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากกว่าปกติ การฝึกโยคะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสมาธิมากขึ้นซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของการเล่นกีฬา

## โยคะ (Yoga)

การรวมกาย และจิต ให้เป็นหนึ่งเดียว เป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกความรู้สึกตัว ให้มีความจดจ่อกับลมหายใจเข้าออก อันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น การฝึกโยคะ เป็นยัตเหยียดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย รวมไปถึงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อต่างๆ ของอวัยวะนั้นๆ เป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ประสานลมหายใจเข้า - ออก และมีจิตสงบนิ่ง ในขณะที่เคลื่อนไหว การฝึกโยคะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนของเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้ทุกส่วน จึงได้รับออกซิเจนที่เลือดนำมาอย่างเต็มที่ การฝึกโยคะเป็นการสร้างความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกระดูกสันหลัง การฝึกโยคะมุ่งเน้นไปในเรื่องการกวดอวัยวะต่างๆ ภายในทรวงอกและช่องท้อง ส่งผลดีต่อการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย การฝึกโยคะ ใช้พื้นที่สำหรับฝึกและใช้แรงน้อย เรียนรู้และปฏิบัติได้ไม่ยาก สามารถฝึกได้ทุกเวลาทุกเพศ ทุกวัย มีความสมประโยชน์

## การเล่นกีฬา

การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อการแข่งขัน ที่มีกฎเกณฑ์กติกาการแข่งขัน

### การออกกำลังกาย

การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ

ข้อแตกต่างระหว่างโยคะกับการเล่นกีฬา/การออกกำลังกาย	
โยคะ	การเล่นกีฬา/การออกกำลังกาย
๑. ท่าของร่างกายที่นิ่งอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง	๑. การเคลื่อนไหว การใช้ความพยายาม
๒. เป็นสภาวะนิ่งสงบความตึงของกล้ามเนื้อค่อยๆลดลงไปสู่ความผ่อนคลาย ให้ความสำคัญที่จิต	๒. เป็นการทำซ้ำๆ เพิ่มความตึงของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเกร็งอยู่ตลอดเวลาให้ความสำคัญที่กล้ามเนื้อ
๓. เป็นการเหยียดมากกว่าการเกร็งตึงกล้ามเนื้อ	๓. เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบกล้ามเนื้อโดยตรง
๔. เป็นการเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภาพในตนเอง ใช้ความรู้สึกภายในเป็นตัวนำ	๔. เป็นการรับรู้จากภายนอก ใช้การรับรู้ต่อสภาวะภายนอกเป็นตัวนำ
๕. พัฒนาอวัยวะภายในทรวงอกและอวัยวะในช่องท้อง	๕. พัฒนากล้ามเนื้อกลุ่มหลักๆของร่างกาย โดยเฉพาะที่บริเวณ แขน ขา
๖. พิจารณามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ช่วยรักษาสมดุลทั้งร่างกาย	๖. เน้นความเชี่ยวชาญ ความชำนาญที่ส่วนหนึ่งส่วนเดียว
๗. กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการผ่อนคลาย	๗. กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการตื่นตัว
๘. ใช้แรงน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำเพียงเท่าที่สามารถทำได้ ไม่มีการฝืนแต่อย่างใด	๘. เป็นการใช้แรงมากที่สุด ใช้แรงเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ
๙. ลดการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งห้าต่อสิ่งเร้าภายนอก	๙. เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า ให้รับรู้สิ่งเร้าภายนอกตลอดเวลา
๑๐. กิจกรรมที่ใช้ “ความรู้สึก” เป็นตัวนำ	๑๐. ให้รับรู้สิ่งเร้าภายนอกตลอดเวลา

## การฝึกโยคะมีผลต่อการเล่นกีฬาอย่างไร

๑. **ป้องกันการบาดเจ็บ** : การเล่นกีฬาที่เน้นอวัยวะเฉพาะส่วน จะทำให้อวัยวะดังกล่าวเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย การฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย รวมไปถึงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อต่างๆของอวัยวะนั้นๆ ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่น (Flexibility) ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้มุม (Range of Motion : ROM) มากขึ้น เคลื่อนไหวได้โดยไม่ติดขัด ดังนั้นการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกโยคะจะช่วยลดอาการบาดเจ็บได้

๒. **ช่วยคลายกล้ามเนื้อ** : บ่อยครั้งที่การเล่นกีฬาทำให้เกิดการตึง และเกร็งกล้ามเนื้อ ซึ่งการฝึกโยคะก่อนและหลังการเล่นกีฬา จะช่วยยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่น เล่นกีฬาได้นานขึ้น

๓. **การฝึกโยคะเพื่อศาสตร์กีฬา** : เป็นการฝึกเฉพาะส่วนทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น เช่น วิ่งได้นานขึ้น ปั่นจักรยานได้ดีขึ้น เป็นต้น

๔. **กีฬาเน้นแข่งกับเวลา** : กีฬาส่วนใหญ่มักแข่งกับเวลา ทำให้เกิดความตึงเครียด หากไม่สามารถควบคุมความกดดัน ความวิตกกังวลในสถานการณ์ของการแข่งขันเอาไว้ได้ ความสามารถในการเล่นกีฬาก็จะด้อยลง ขาดประสิทธิภาพ ซึ่งการฝึกโยคะจะช่วยทำให้อารมณ์ดี สดชื่น คลายเครียดได้

๕. **ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น** : ออกซิเจนจะเข้าไปเลี้ยงอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ทำให้เกิดความสมดุล จึงเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเล่นกีฬาต่างๆ

๖. **ฝึกทั้งร่างกายและจิตใจ** : ทำโยคะแต่ละท่าจะค่อยๆ ทำควบคู่ไปกับการฝึกลมหายใจเข้า หายใจออก ทำให้เกิดสมาธิพร้อมสำหรับการเล่นกีฬาต่างๆ

๗. **ระบบการหายใจ** : การเล่นกีฬาจะทำให้เกิดอาการเหนื่อยหอบ หายใจเร็วได้ ดังนั้นการฝึกโยคะควบคู่จะช่วยเตรียมความพร้อมเรื่องระบบการหายใจให้ดีขึ้น

๘. **มีความหลากหลาย** : การได้ออกกำลังกายหลายรูปแบบทำให้ผู้เล่นรู้สึกไม่น่าเบื่อ อยากออกกำลังกายในทุกวัน เพราะโยคะสามารถฝึกได้ทุกที่ ทุกเวลา

### การเตรียมตัวเพื่อฝึกโยคะ

การฝึกโยคะเป็นวิธีการดูแลตัวเองที่ง่ายและประหยัด

๑. การเริ่มต้นการฝึกโยคะ ควรได้รับการเรียนรู้จากครูโยคะที่มีความรู้และทักษะในการสอนที่ถูกต้อง

๒. ผู้เริ่มฝึกโยคะจะต้องเข้าใจว่าการฝึกโยคะไม่ใช่การแข่งขัน แต่เป็นเรื่องของการรวมกาย และใจเข้าด้วยกัน

๓. สถานที่ การฝึกโยคะใช้พื้นที่น้อยมาก สถานที่ฝึกโยคะควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเท ได้สะดวก พื้นเรียบ มีเบาะรองที่ไม่หนาและอ่อนนุ่มเกินไป

๔. เวลา เวลาที่เหมาะสมในการฝึกโยคะ คือ ตอนเช้าก่อนอาหาร หรือในขณะที่ท้องว่าง จากการรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง ควรฝึกโยคะเป็นประจำทุกวันๆ ละ ๔๕ นาที แล้วฝึกหายใจอีก ๑๕ นาที

๕. การแต่งกาย การฝึกโยคะควรสวมเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ดี ให้ความรู้สึกสบายตัว ไม่คับหรือรัดมาก ไม่ควรใส่เครื่องประดับ นาฬิกาและแว่นตา

### หลักการฝึกโยคะ

เพื่อให้เกิดผลดีกับกายและจิตของผู้ฝึก ขณะทำการฝึกโยคะ

๑. ทำตัวเองให้อยู่ในสภาวะที่สบาย ไม่มีการเกร็ง การฝืนกล้ามเนื้อ หรือข้อจำกัดของร่างกายแต่อย่างใด
๒. การฝึกโยคะใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ พัฒนาการรับรู้ กายต้องนิ่ง ใจต้องสงบ
๓. การฝึกให้เป็นที่ละชั้นๆ อย่างช้าๆ นุ่มนวล ใช้แรงแต่น้อยเท่าที่จำเป็น ไม่หักโหม
๔. มีสติ ใจคอยกำหนดรู้อยู่กับกายตลอดเวลา รู้การเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน

### ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ

๑. ควรฝึกโยคะไปที่ละชั้นตอน จากท่าง่ายไปก่อน จนเกิดความชำนาญ และฝึกท่าที่ยากตามลำดับ โดยไม่ฝืนหรือหักโหม

๒. ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจ จะช่วยให้ได้ผลและร่างกายยืดหยุ่น อ่อนช้อย เร็วขึ้น

๓. ดื่มน้ำสะอาดวันละ ๖-๘ แก้ว

๔. งดดื่มของมีนเมาที่มีแอลกอฮอล์

๕. ไม่สูบบุหรี่หรือใช้ยาเสพติด

๖. ไม่ควรนอนดึกจนเกินไป

๗. ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

๘. อย่าหายใจทางปากระหว่างการฝึกโยคะ ให้หายใจเข้าและหายใจออกทางจมูกเท่านั้น

๙. ฝึกโยคะในท่าที่คิดว่าสามารถทำได้ก่อน เมื่อได้แล้วจึงค่อยพยายามฝึกโยคะท่าอื่นต่อไป โดยทำอย่างช้าและใช้แรงน้อย

๑๐. ท่าโยคะใดที่ทำไม่ได้ทุกขั้นตอน ให้ยืดหยุ่นและดัดแปลงได้เอง เช่น ถ้าก้มเอามือแตะเท้าไม่ได้อาจแตะเข่าแทนได้ เป็นต้น

๑๑. ควรทำท่าพักผ่อนในระหว่างฝึกโยคะ เมื่อรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อย ๑ นาที

๑๒. หากมีความพอใจฝึกโยคะท่าใดท่าหนึ่งโดยเฉพาะ ก็จงพยายามทำให้อยู่ในท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ไม่ควรเกิน ๑๕ นาที เพราะอาจเกิดอันตรายได้

๑๓. ถ้ารู้สึกเจ็บปวดที่แขนและขา ระหว่างหรือภายหลังการฝึกโยคะ ให้ใช้น้ำอุ่นประคบหรือนวดเบาๆ และพักผ่อนสัก ๑-๒ นาที แล้วจึงทำการฝึกต่อไป

๑๔. ควรขับถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ก่อนการฝึกโยคะทุกครั้ง ถ้าเกิดปวดปัสสาวะหรืออุจจาระ ขณะการฝึกโยคะ ต้องไปจัดการให้เรียบร้อยก่อน อย่าฝืนฝึกโยคะต่อไป

๑๕. จงสำรวมใจให้อยู่กับการฝึกโยคะ อย่าให้จิตใจไขว่ไขวไปทางอื่น

๑๖. พยายามฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง อย่าท้อถอย และหมั่นฝึกโยคะด้วยความสม่ำเสมอ ยิ่งทำติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าไรก็ยิ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพตนเองมากเท่านั้น

๑๗. พยายามหายใจเข้า-ออกให้ถูกต้องและช้าๆ ในการฝึกทำนั่ง เช่น ท่าศีรชะอาสนะ

๑๘. งดพูดคุยหรือเล่นกันในระหว่างการฝึกโยคะ

๑๙. อย่าออกกำลังกายประเภทอื่นอย่างหนักมาก่อน แล้วฝึกโยคะทันที ควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย ๓๐ นาที

๒๐. ผู้หญิงในช่วงมีประจำเดือน ควรงดฝึกโยคะ เพราะอาจกระทบกระเทือนต่อระบบสืบพันธุ์

๒๑. หลังจากเลิกฝึกโยคะแล้ว ให้พักในท่าผ่อนคลายอย่างน้อย ๑๐-๑๕ นาที เพื่อเป็นการเก็บพลังที่ได้จากการฝึกโยคะ ไม่ควรจะให้กล้ามเนื้อใช้ไปเสียหมด แต่ควรให้อวัยวะภายในกับประสาทได้ใช้ และควรดื่มนมสดสัก ๑ แก้วจะดีมาก

### การเตรียมตัวทั้งกายและใจก่อนการฝึกโยคะ

การบริหารข้อต่อส่วนต่างๆ ให้มีสติรู้อยู่กับความรู้สึกของข้อต่างๆ ที่กำลังบริหารอยู่

#### ๑. การบริหารข้อต่อส่วนล่าง

ท่าเตรียม นั่งในท่าพักเหยียดขาไปด้านหน้า เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย ฝ่ามือยันตัวไว้

\* **ข้อนิ้วเท้า** ใช้นิ้วเท้าจนสุด จากนั้นเหยียดกางนิ้วเท้าจนถึง ขยับเฉพาะนิ้วเท้าเท่านั้น ทำ ๑๐ รอบ

\* **ข้อเท้า** เหยียดข้อเท้า ใช้นิ้วเท้าลงจนหลังเท้าถึง ดึงเท้ากลับจนน่องถึง ทำ ๑๐ รอบ จากนั้น หมุนข้อเท้า ให้ข้อเท้าเป็นจุดศูนย์กลาง ค่อยๆหมุนเท้า เป็นวงกลม ตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา อย่างละ ๑๐ รอบ

\* **ข้อเข่า** ชันเข่าข้างหนึ่ง ใช้มือรวบหน้าแข้งดึงเข้าชิดลำตัว แล้วเหยียดขาคืนกลับ ทำที่ ละข้างๆละ ๑๐ รอบ แล้วดึงต้นขามาแนบชิดลำตัว เอามือสอดไว้ใต้เข่า ปลายขาห้อยไว้ ให้ เข่าเป็นจุดศูนย์กลาง วาดปลายเท้าเป็นวงกลม หมุนขาส่วนล่างตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา อย่างละ ๑๐ รอบ แล้วทำสลับที่ขาอีกข้าง

\* **ข้อสะโพก** ประกบฝ่าเท้าทั้งสองเข้าหากัน ดึงส้นเท้าเข้าชิดลำตัว มือรวบปลายเท้าไว้ ขยับเข่าทั้งสองข้างขึ้นลง ทำ ๒๐ รอบ สุดท้ายเอามือกดเข่าทั้งสองลงให้ชิดพื้นมากที่สุด

๒. **การบริหารเอว** นอนหงาย ชันเข่าทั้งสอง กางแขนทั้งสองเสมอไหล่ คว่ำฝ่ามือ ค่อยๆลดเข่า ทั้งสองลงข้างซ้าย พร้อมบิดลำตัว หันหน้าไปทางขวา นิ่งไว้สักครู่ จึงคืนกลับ แล้วทำสลับข้าง ทำ ๒-๓ รอบ

### ๓. **การบริหารข้อต่อส่วนบน**

\* **ข้อมือ** กางนิ้วมือเต็มที่ แล้วกำหมัดให้นิ้วโป้งอยู่ในหมัด ทำ ๑๐ รอบ

\* **ข้อมือ** เหยียดแขนตรง ตั้งฝ่ามือขึ้น แล้วพับฝ่ามือลง ทำ ๑๐ รอบ แล้วเหยียดแขนตรง กำหมัดหลวมๆ แล้วหมุนหมัดเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา อย่างละ ๑๐ รอบ

\* **ข้อศอก** เหยียดแขนตรง พับข้อศอกจนนิ้วมือแตะไหล่ แล้วเหยียดแขนออกสุด ทำ ๑๐ รอบ แล้วยกแขนขึ้น นำฝ่ามือซ้ายไปรองใต้ศอกขวา ให้ข้อศอกเป็นจุดศูนย์กลาง วาดมือเป็นวงกลม หมุนตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา อย่างละ ๑๐ รอบ จากนั้นทำสลับข้าง

\* **ข้อไหล่** ปล่อยมือวางข้างลำตัว ค่อยๆ ยกไหล่ขึ้น แล้วลดไหล่ลง ทำ ๓ รอบ จากนั้น พับข้อศอก นำมือแตะไหล่ ปิดศอกเข้าชิดกัน วาดศอกเป็นวงกลม ให้ไหล่เป็นจุดศูนย์กลาง วาดศอกขึ้นด้านบนแล้วอ้อมไปด้านหลัง ๓ รอบ แล้ววาดศอกย้อนทิศทางลงล่าง แล้วจึงอ้อมมา ด้านหน้าอีก ๓ รอบ

\* **บริหารคอ** ทิศทางแรก หันหน้าซ้าย-ขวา ทิศทางที่สอง เอียงศีรษะซ้าย - ขวา ทิศทางที่สาม เงยและก้มคอ ทำอย่างละ ๑-๒ รอบ

## ทำโยคะพื้นฐานที่ควรฝึกทุกวัน

การฝึกโยคะ ต้องทำด้วยการใช้ความพยายามให้น้อยที่สุด จิตใจรับรู้อยู่ในความรู้สึกที่เกิดขึ้น

### ๑. ทำโยคะเพื่อการผ่อนคลาย

#### ๑.๑ ท่าศพอาสนะ

- \* **ขั้นตอนการฝึก** : นอนหงาย กางขา เท้าห่างกันประมาณ ๑ ฟุต แขนวางข้างลำตัว หงายฝ่ามือ มีสติอยู่ที่ส่วนต่างๆของร่างกาย กำหนดความรู้สึกผ่อนคลายที่อวัยวะนั้นๆ ไล่ไปที่ละส่วน จนครบตลอดทั่วทั้งร่างกาย
- \* **ประโยชน์** : ช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

#### ๑.๒ ท่าจรเข้

- \* **ขั้นตอนการฝึก** : นอนคว่ำ ขากางออกเท้าห่างกันประมาณ ๒ ฟุต ปลายเท้าชี้ออกรวบแขน มือโอบไหล่ พักศีรษะที่ปลายแขน ทำผ่อนคลายสำหรับกลุ่มอาสนะในท่านอนคว่ำ
- \* **ประโยชน์** : ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

### ๒. ทำโยคะเพื่อการเสริมสร้าง

#### ๒.๑ ท่างู

- \* **ขั้นตอนการฝึก** : เริ่มจากท่าจรเข้ รวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัวหงายฝ่ามือ คางจรดพื้น ยกแขนเสมอและชิดทรวงอก หน้าผากจรดพื้น ศอกตั้งขึ้น ค่อยๆยกขึ้นอย่างช้าๆตามลำดับ จากหน้าผาก ศีรษะ ไหล่และทรวงอก
- \* **ประโยชน์** : บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง และกदनวดช่องท้อง ลดกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยการขับถ่าย

#### ๒.๒ ท่าตักแตน

- \* **ขั้นตอนการฝึก** : จากท่าจรเข้ ยกขาขึ้นช้าๆ ไม่งอเข่า ทีละข้าง สลับกันสุดท้าย ยกขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกัน
- \* **ประโยชน์** : บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง กदनวดช่องท้อง กระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย

### ๒.๓ ทำคั้นไถครึ่งตัว

\* **ขั้นตอนการฝึก** : จากท่าศพ รวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัว คอว่าฝ่ามือ ยกขาทีละข้างไม่ย่อเข้า จนถึง ๓๐ องศา , ๖๐ องศา และสูงสุดเท่าที่ทำได้ แต่ไม่เกิน ๙๐ องศา แล้วสลับทำอีกข้าง แล้วยกขาทั้ง ๒ ข้างพร้อมกัน ทำเช่นเดียวกัน

\* **ประโยชน์** : สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหน้าท้อง สะโพก บริหารอวัยวะในช่องท้อง ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย การไหลเวียนของเลือดบริเวณขาดีขึ้น

### ๒.๔ ท่าเหยียดหลัง

\* **ขั้นตอนการฝึก** : จากท่านั่งพัก รวบขาชิดกัน หลังตั้งตรง พับเข้าข้างหนึ่ง ฝ่าเท้าไปชิดต้นขา สันเท้าชิดต้นขาด้านใน ยกมือทั้งสองข้าง ค่อยๆเหยียดหลัง ลดตัวลง เอามือรวบที่ขา ลดทรวงอก ศีรษะ หน้าผากจรดขา

\* **ประโยชน์** : เป็นการยืดเส้นเอ็น กล้ามเนื้อตลอดส่วนหลังของร่างกาย ทั้งบริเวณขาหลัง และคอ เป็นการกคณวดอวัยวะในช่องท้อง

### ๒.๕ ท่าคีม

\* **ขั้นตอนการฝึก** จากท่านั่งพัก รวบขาชิด หลังตรงค่อยๆเหยียดหลัง ลดแผ่นหลังลงจนสุด มือจับไว้ที่ขา ลดทรวงอกลง แล้วจึงลดศีรษะลง

\* **ประโยชน์** : เป็นการเหยียดอวัยวะบริเวณส่วนหลังทั้งหมด และ กคณวดอวัยวะในช่องท้อง

### ๒.๖ ท่านั่งเพชร

\* **ขั้นตอนการฝึก** : จากท่านั่งพัก รวบขาชิด หลังตรง พับเข้าทีละข้าง แปะสันเท้า วางกันไว้บริเวณสันเท้า ปลายนิ้วเท้าชิดติดกัน หลังตรง มือวางบนเข่า

\* **ประโยชน์** : อวัยวะรอบกระดูกเชิงกรานแข็งแรง ช่วยระบบย่อยอาหาร ื่อต่อความสงบ การนั่งสมาธิ

### ๒.๗ ท่าโยคะมูทรา

\* **ขั้นตอนการฝึก** : นั่งในท่าวัชระ กำหมัดวางที่บริเวณขาพับ ค่อยๆเหยียดหลัง ลดตัวลงช้าๆ แล้วลดทรวงอก สุดท้ายลดศีรษะลงจรดพื้น

\* **ประโยชน์** : เป็นการกคณวดอวัยวะภายในท้องอย่างเต็มที่ ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยง ศีรษะได้เป็นอย่างดี สมองแจ่มใส เสริมสร้างความแข็งแรงของหลอดเลือดใหญ่ที่โคนขา



## ๒.๘ ทำบิตสันหลัง

- \* **ขั้นตอนการฝึก :** จากท่านั่งหลังตรง ชันเข้าซ้าย สันเท้าซ้ายเสมอเข้าขวา มือซ้ายยันหลัง ตั้งหลังตรง ข้อศอกขวาคร่อมเข้าซ้าย ศอกขวาดันต้นขาซ้ายแนบเอว เข็มวักทอง แล้วบิดตัวไปทางซ้ายตามลำดับ จากเอว ไหล่ และศีรษะ ทำสลับข้าง \*
- ประโยชน์ :** เป็นการสร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง กระตุ้นระบบประสาทตลอดแนวกระดูกสันหลัง บริหารช่องท้อง บริหารคอ และสายตา

## ๒.๙ ท่ากงล้อ

- \* **ขั้นตอนการฝึก :** ยืนหลังตรง สันเท้าชิด ยกแขนซ้ายทางด้านข้างลำตัว แขนขนานกับพื้น แขนขวาแนบลำตัว หายใจเข้ามือซ้าย ยกแขนต่อให้ต้นแขนแนบชิดหู ค่อยๆโน้มตัวไปทางขวาเหยียดกล้ามเนื้อข้อข้างลำตัวทุกส่วน ทำสลับข้าง \*
- ประโยชน์ :** บริหารแนวกระดูกสันหลังไปทางด้านข้าง กดนมดกล้ามเนื้อข้อข้างลำตัว เพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณแขน

สามารถเข้าไปดาวน์โหลดท่าฝึกได้จากหนังสือคู่มือโยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน ตาม QR code



### เอกสารอ้างอิง

๑. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ ๒๕๔๒ โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ  
เอช.ที.พี.เพรส. กรุงเทพฯ
๒. สิริพิมล อัญชลิสังกาศ ๒๕๕๑ โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด
๓. สิริพิมล อัญชลิสังกาศ ๒๕๕๑ คู่มือโยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง  
กองแพทย์ทางเลือก
๔. กวี คงภักดีพงษ์ และคณะ ๒๕๔๖ โยคะในชีวิตประจำวัน กรุงเทพฯ :หมอชาวบ้าน
๕. โครงการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชากร พ.ศ. ๒๕๔๕  
จาก<https://www.service.com.nso.go.th> >nso >knowledge>knowledge 09  
>sport สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๓
๖. รู้หรือไม่ว่า-ควรฝึกโยคะควบคู่กับการเล่นกีฬา สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๓  
จาก<https://www.hunsa.com/threads/รู้หรือไม่ว่า-ควรฝึกโยคะควบคู่กับการเล่นกีฬา>  
๒๕๕๘
๗. โยคะกับการกีฬา จาก<https://www.Birdoyoga.com>.>บทความทั้งหมด >Blog.  
สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๓