

# ให้โยคะมาช่วยดูแลหัวใจกันเถอะ

รวบรวม/เรียบเรียงโดย นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

## บทนำ

ในปัจจุบันทุกวันนี้ ผู้คนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการใช้ชีวิตแบบรีบเร่ง ขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มกาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลังในปริมาณที่มากเกินไป การบริโภคอาหารที่มีไขมัน แป้ง น้ำตาลในปริมาณสูงเป็นประจำ ความเครียดและการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ เป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมโทรมของร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ โดยเฉพาะโรคหัวใจ ซึ่งไม่สามารถรู้ล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดเมื่อไร เราควรหันกลับมาดูแลเอาใจใส่กับสุขภาพร่างกายและจิตใจของเราให้มากขึ้น

## หัวใจ<sup>1</sup>

มีขนาดประมาณเท่ากำปั้นของเจ้าของ ทำงานไม่มีเวลาหยุดพัก ตั้งแต่เจ้าของเกิดจนกระทั่งตาย ประกอบด้วยกล้ามเนื้อและปกล้อมด้วยเยื่อหุ้มหัวใจ ภายในมีระบบไหลเวียนเลือดทำหน้าที่สูบฉีดเลือดที่มีปริมาณออกซิเจนสูงไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายผ่านทางหลอดเลือดแดง และรับเลือดที่มีปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์สูงจากส่วนต่างๆกลับเข้าสู่หัวใจทางหลอดเลือดดำ และส่งไปฟอกที่ปอด ก่อนจะรับเลือดที่ถูกฟอกแล้วกลับเข้าสู่กระบวนการไหลเวียนเลือดต่อไป หากเส้นเลือดเกิดตีบหรืออุดตัน กล้ามเนื้อนั้นไม่ทำงาน เจ้าของอาจถึงแก่เสียชีวิตได้ ควรที่ผู้เป็นเจ้าของจะต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ไม่ว่าจะด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเลือกรับประทานอาหาร งดสูบบุหรี่ ฝอยคลายความเครียด เป็นต้น

## โรคหัวใจ<sup>2</sup> (Heart Disease หรือ Cardiovascular disease)

ภาวะความผิดปกติและโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบการทำงาน และส่วนประกอบเกี่ยวกับหัวใจทั้งหมด ซึ่งสามารถเกิดจากทั้งปัจจัยภายในร่างกาย เช่น โรคแทรกซ้อนอื่นๆ อาการบาดเจ็บหรือความผิดปกติของอวัยวะอื่น และปัจจัยภายนอกในร่างกาย เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การรับสารเคมีต่างๆเข้าร่างกาย

<sup>1</sup> ระบบไหลเวียนเลือด. สืบค้นจาก [www.honestdocs.co/อยู่ดีกินดี>สุขภาพแบบองค์รวม>ระบบไหลเวียนเลือด](http://www.honestdocs.co/อยู่ดีกินดี>สุขภาพแบบองค์รวม>ระบบไหลเวียนเลือด)

<sup>2</sup> ความหมายของโรคหัวใจ. สืบค้นจาก [www.honestdocs.co/สุขภาพ>มะเร็งและโรคร้าย](http://www.honestdocs.co/สุขภาพ>มะเร็งและโรคร้าย)

## สาเหตุของโรคหัวใจ

### 1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถควบคุมได้

- \* อายุ : โดยปกติแล้ว ความเสี่ยงของโรคหัวใจจะเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น
- \* พันธุกรรม : ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
- \* เพศ : ผู้ชายจะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจมากกว่าผู้หญิงก่อนวัยหมดประจำเดือน

### 2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถควบคุมได้

- \* การสูบบุหรี่ : ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 2 - 4 เท่า สารที่อยู่ภายในบุหรี่จะทำให้เซลล์ที่เยื่อบุผนังหลอดเลือดเสื่อม ทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน ซึ่งนำไปสู่ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- \* โรคความดันโลหิตสูง : การปล่อยให้ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดมาเลี้ยงร่างกาย กล้ามเนื้อหัวใจจะหนาขึ้น หัวใจจะโตขึ้น หลอดเลือดตีบแข็งและอุดตัน กล้ามเนื้อหัวใจตาย และนำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลวในที่สุด
- \* ระดับไขมันในเลือด : ผู้ที่มีระดับไขมันแอลดีแอล โคเลสเตอรอลสูง จะทำให้ผนังหลอดเลือดหนาตัวขึ้น และหลอดเลือดตีบแคบลง เลือดไหลเวียนน้อยลง ในที่สุดหลอดเลือดหัวใจก็อุดตันและเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- \* โรคเบาหวาน : เบาหวานจะทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ เสื่อมลง
- \* การไม่ออกกำลังกาย : การเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ไม่ออกกำลังกายให้เพียงพอ จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

## อาการของโรคหัวใจ

- \* เหนื่อยและอ่อนเพลียง่าย : เหนื่อยง่าย หรืออาจรู้สึกเหนื่อยมากผิดปกติ ถึงแม้จะออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย หรือทำกิจกรรมที่ไม่ได้ออกแรงมาก
- \* เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก : หายใจอึดอัด และแน่นบริเวณกลางหน้าอก เหมือนมีของหนักมาทับอยู่บนอกตลอดเวลา และอาจรู้สึกเจ็บหน้าอกรุนแรงถึงขั้นรู้สึกเหมือนถูกมีดแทง
- \* ภาวะหัวใจล้มเหลว : จะมีอาการเหนื่อยเมื่อยง่าย หายใจไม่สะดวกและรู้สึกอ่อนเพลียอยู่เกือบตลอดเวลา บวมตามเท้า และขาเนื่องจากภาวะคั่งน้ำและเกลือ
- \* ใจสั่น หัวใจเต้นผิดจังหวะ : หัวใจเต้นอาจเร็วถึง 150-250 ครั้งต่อนาที ทำให้เหนื่อยง่าย สั่น และหายใจไม่ทัน
- \* เป็นลมหมดสติ : การเต้นของหัวใจที่ไม่สม่ำเสมอ เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้หน้ามืดเป็นลมได้
- \* หัวใจหยุดเต้นกะทันหัน : ชักเกร็งกระตุก หมดสติ และหยุดหายใจกะทันหัน ภาวะนี้ถือเป็นสัญญาณที่ชัดเจนเกี่ยวกับความผิดปกติของหัวใจ

### การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

1. ไม่สูบบุหรี่
2. ควบคุมน้ำหนักตัว
3. รักษาระดับไขมันในเลือด
4. รักษาระดับความดันโลหิต
5. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
6. เลือกรับประทานอาหาร ทั้งปริมาณอาหาร และ ชนิดของอาหาร
7. ออกกำลังกายอย่างน้อยให้ได้ 30 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3-5 วัน

### ความเข้าใจเกี่ยวกับโยคะ<sup>3</sup>

โยคะเป็นศาสตร์ว่าด้วยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ และการบำบัดรักษาไปพร้อมๆ กัน ประกอบด้วยเทคนิคหลายๆอย่าง การฝึกโยคะเป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ประกอบกับการหายใจและจิตที่สงบนิ่งขณะที่เคลื่อนไหว การฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อต่างๆ เป็นการทำให้ร่างกายของเราคงอยู่ในสภาวะที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ

สิ่งสำคัญที่สุดของโยคะคือการฝึกทำอย่างสม่ำเสมอ

#### ลักษณะของการทำโยคะ :

1. ก้มตัวไปข้างหน้า
2. แอนตัวไปข้างหลัง
3. บิดตัว
4. เอียงตัวไปทางด้านข้าง
5. ฝึกรักษาสสมดุล
6. กลับทิศทาง กลับบนลงล่าง

#### ประเภทของโยคะ :

1. โยคะเพื่อสมาธิ เป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงได้อย่างมั่นคง เช่น ท่านั่งเพชร
2. โยคะเพื่อสุขภาพกาย เป็นอิริยาบถในท่านั่ง นอนและยืน การยืดเหยียดร่างกายแล้วนั่ง ทำให้กล้ามเนื้อต่างๆแข็งแรง เส้นเอ็น กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญในช่องท้อง ช่องทรวงอก
3. โยคะเพื่อการผ่อนคลาย เป็นอิริยาบถในท่านอน เช่น ท่าศพ ท่าจระเข้

---

<sup>3</sup>ที่มา: สิริพิมล อัญชลิสังกาศ 2551. โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน. กองการแพทย์ทางเลือก

### หลักในการฝึกโยคะ :

1. สบาย ฝึกโยคะด้วยความรู้สึกสบาย ไม่เกร็ง
2. นิ่ง อยู่ในท่าโยคะอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ
3. ใช้แรงแต่น้อย ไม่หักโหม
4. มีสติ กำหนดรู้ตัวอยู่ทุกขณะ

### ข้อควรระวังในการทำอาสนะ

อย่าฝึกจากตำราเพียงอย่างเดียว การฝึกกับครูก็เป็นสิ่งจำเป็น ตลอดการฝึกอาสนะ ควรเป็นไปทีละขั้น ๆ อย่างช้า ๆ นุ่มนวล ทั้งตอนเข้าและตอนออกจากท่า พยายามคงในตำแหน่ง สุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน อย่าโหมเกินขีดจำกัดของตน หลังอาสนะแต่ละท่า ควรพักในท่าศพ ในการฝึกโยคะ อย่างกังวลกับการหายใจ การหายใจเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ร่างกายจัดปรับไปตามสภาพ

### เวลา

เวลาที่เหมาะสมในการฝึกโยคะ คือ ตอนเช้า จิตใจปลอดโปร่ง ควรฝึกโยคะเป็นประจำ ทุกวัน ๆ ละ 45 นาที ต่อด้วยการฝึกหายใจ 15 นาที

### สถานที่

สถานที่ฝึกโยคะควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก เป็นกิจกรรมที่ใช้พื้นที่น้อยมาก

### ลำดับในการทำโยคะ

เตรียมความพร้อมของร่างกาย ฝึกท่าโยคะ ฝึกหายใจ ปิดท้ายด้วยสมาธิ

### อาหาร

การทานอาหารเพียง  $\frac{3}{4}$  ของกระเพาะอาหาร พื้นที่  $\frac{1}{4}$  ที่เหลือนั้นไว้เพื่อให้กระเพาะอาหาร ทำการย่อยได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกโยคะควรเว้นช่วงห่างจากมื้ออาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

### การแต่งกาย

ควรใส่เสื้อผ้าหลวม สบาย ไม่ใส่เครื่องประดับและแว่นตา

### ผู้ป่วย

หลีกเลี่ยงท่าที่จะกระทบต่ออาการที่เราเป็นอยู่ ทั้งนี้ขึ้นกับความเห็นของแพทย์และตัวผู้ป่วย

## โยคะกับกีฬาอื่นๆ

การฝึกโยคะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสมาธิเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของการเล่นกีฬา แม้ว่าการฝึกอาสนะไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมคนไปสู่การเป็นนักกีฬา แต่อาสนะกับกีฬาก็ไปด้วยกันได้ดี อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติของอาสนะกับการเล่นกีฬาต่างกัน หัวใจของนักกีฬาคะเต็นเร็ว ขณะที่การฝึกโยคะไม่มีผลดังกล่าว จึงควรเว้นช่วงเวลา 30 นาที ระหว่างการเล่นกีฬากับการฝึกโยคะ

## ข้อจำกัดของสตรี

ในช่วงมีประจำเดือนแรงกดจากท่าอาสนะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ ผู้หญิงมีครรภ์จะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อน

## คุณประโยชน์ของโยคะ<sup>4</sup>

โยคะเป็นวิธีการฝึกกาย จิต ให้เป็นหนึ่งเดียว ให้ทำหน้าที่สัมพันธ์กันจนเกิดศักยภาพสูงสุด ก่อให้เกิดมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

### ด้านเสริมสร้างสุขภาพกาย

การฝึกโยคะ เป็นการยืดเหยียดอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ หลอดเลือดรวมทั้งเส้นประสาท การฝึกโยคะในท่าต่างๆ มีผลต่ออวัยวะทุกระบบของร่างกาย ทำให้เกิดความอ่อนตัว ความแข็งแรง และเกิดการเปลี่ยนแปลงแรงดันในอวัยวะภายในช่องท้อง ได้แก่ ลำไส้ ตับ ตับอ่อน กระเพาะอาหาร และในช่องอก ได้แก่ ปอด หัวใจ หลอดเลือด เส้นประสาท และต่อมน้ำเหลือง ทำให้การทำงานของอวัยวะและระบบต่างๆของร่างกาย ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ด้านเสริมสร้างสุขภาพจิต

ท่าโยคะทั้งหมดที่เราฝึก เป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ประสานลมหายใจเข้าออกและจิตสงบ ในขณะที่เคลื่อนไหว ช่วยให้เรามีสติอยู่กับการกระทำตลอดเวลา ในความนิ่งสงบ ทำให้เกิดการผ่อนคลาย เบา สบาย และมีความสุข ลดความวิตกกังวล ความเหนื่อยล้า มีผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เป็นการจัดการกับความเครียด อันเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจได้ด้วย

---

<sup>4</sup> ที่มา : สิริพิมล อัญชลีสังกาศ 2551. คู่มือโยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง. กองการแพทย์ทางเลือก

## การนำวิถีทางโยคะไปใช้ในการดำเนินชีวิต <sup>5</sup>

1. การฝึกโยคะ การยืดเหยียดส่วนต่างๆของร่างกาย อย่างนุ่มนวล ไม่หักโหม ข้อต่อ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย มีความยืดหยุ่นแข็งแรง ช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายของเราทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และยังช่วยผ่อนคลายความเครียด

2. การหายใจแบบโยคะ การหายใจเข้าที่ลึกและช้าๆ ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจน อย่างเต็มที่และปริมาณสูง เมื่อหายใจออกคาร์บอนไดออกไซด์จะถูกขับออกจนหมด และยังช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย ร่างกายและจิตใจนิ่งสงบ

3. การผ่อนคลายที่เหมาะสม การผ่อนคลายเป็นการเพิ่มพลังให้แก่ร่างกายและจิตใจ เทคนิคการผ่อนคลายแบบโยคะ จะช่วยผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

4. การจัดอาหารให้เหมาะสม เน้นอาหารจากธรรมชาติ เช่น พืชผักสด ผลไม้ต่างๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อสัตว์ติดมัน

5. การทำสมาธิและการคิดในทางสร้างสรรค์ การฝึกสมาธิบ่อยๆ ทำให้ใจสงบ ทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น สมาธิช่วยระงับความโกรธ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ได้พบกับความสุขภายใน

‘ให้โยคะมาช่วยดูแลหัวใจกันเถอะ’

### การฝึกโยคะ

เป็นที่ทราบกันแล้วว่าโยคะ มีเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกมากมาย การฝึกให้ถูกต้องและรับ ประโยชน์สูงสุดจากการฝึก ควรได้รับการเรียนจากครูสอนที่มีทักษะในการสอนที่ถูกต้อง และ ก่อนฝึกผู้เรียนจะต้องทราบเป้าหมายในการฝึกของแต่ละเทคนิค และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก เทคนิคต่าง ๆ ของโยคะ หลักในการฝึกโยคะคือ ใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ ปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า พัฒนาการรับรู้ ความเป็นไปภายใน มีสติมองย้อนกลับเข้าสู่ภายในและสงบ การฝึกโยคะไม่ได้เป็น เพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใด ๆ กำหนดรู้กับผลของอาสนะที่มีต่อเราทั้งกายและใจ แม้ว่าการ ฝึกโยคะนั้นมีผลดีต่อผู้ฝึก แต่หากมีปัญหาด้านสุขภาพควรปรึกษาแพทย์เสียก่อน

<sup>5</sup> ที่มา : แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ 2542. โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ : หน้า 27- 28

<sup>6</sup> ที่มา : สิริพิมล อัญชลีสังภาต 2551. โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน. กองการแพทย์ทางเลือก

## การเตรียมร่างกายก่อนฝึกโยคะ

การบริหารข้อต่อต่างๆ เป็นเทคนิคง่ายๆ ไม่สลับซับซ้อนเหมาะกับทุกคน

การบริหารข้อต่อส่วนต่างๆ ให้มีสติรู้อยู่กับความรู้สึกของข้อต่อต่างๆที่กำลังบริหารอยู่

### 1. การบริหารข้อต่อส่วนล่าง

ท่าเตรียม นั่งในท่าพับก เขยียดขาไปด้านหน้า เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย ฝ่ามือยันตัวไว้

\* ขอนิ้วเท้า งูมนิ้วเท้าจนสุด จากนั้นเหยียดกางนิ้วเท้าจนถึง ขยับเฉพาะนิ้วเท้าเท่านั้น  
ทำ 10 รอบ

\* ข้อเท้า เหยียดข้อเท้า งูมฝ่าเท้าลงจนหลังเท้าตึง ดึงเท้ากลับจนน่องตึง ทำ 10 รอบ  
จากนั้น หมุนข้อเท้า ให้ข้อเท้าเป็นจุดศูนย์กลาง ค่อยๆหมุนเท้า เป็นวงกลม ตามเข็มนาฬิกา  
และทวนเข็มนาฬิกา อย่างละ 10 รอบ

\* ข้อเข่า ชั้นเข่าข้างหนึ่ง ใช้มือรวบหน้าแข้งดึงเข้าชิดลำตัว แล้วเหยียดขาคืนกลับ ทำทีละ  
ข้างๆละ 10 รอบ แล้วดึงต้นขามาแนบชิดลำตัว เอามือสอดไว้ใต้เข่า ปลายขาห้อยไว้ ให้เข่า  
เป็นจุดศูนย์กลาง วาดปลายเท้าเป็นวงกลม หมุนขาส่วนล่างตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาอย่างละ  
10 รอบ แล้วทำสลับที่ขาอีกข้าง

\* ข้อสะโพก ประคบฝ่าเท้าทั้งสองเข้าหากัน ดึงส้นเท้าเข้าชิดลำตัว มือรวบปลายเท้าไว้  
ขยับเข่าทั้งสองข้างขึ้นลง ทำ 20 รอบ สุดท้ายเอามือกดเข่าทั้งสองลงให้ชิดพื้นมากที่สุด

2. การบริหารเอว นอนหงาย ชั้นเข่าทั้งสอง กางแขนทั้งสองเสมอไหล่ คว่ำฝ่ามือ ค่อยๆลดเข่า  
ทั้งสองลงข้างซ้าย พร้อมบิดลำตัว หันหน้าไปทางขวา นิ่งไว้สักครู่ จึงคืนกลับ แล้วทำสลับข้าง  
ทำ 2-3 รอบ

### 3. การบริหารข้อต่อส่วนบน

\* ขอนิ้วมือ กางนิ้วมือเต็มที่ แล้วกำหมัดให้นิ้วโป้งอยู่ในหมัด ทำ 10 รอบ

\* ข้อมือ เหยียดแขนตรง ตั้งฝ่ามือขึ้น แล้วพับฝ่ามือลง ทำ 10 รอบ แล้วเหยียดแขนตรง  
กำหมัดหลวมๆ แล้วหมุนหมัดเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา อย่างละ 10 รอบ

\* ข้อศอก เหยียดแขนตรง พับข้อศอกจนนิ้วมือแตะไหล่ แล้วเหยียดแขนออกสุด ทำ 10 รอบ แล้วยกแขนขึ้น นำฝ่ามือซ้ายไปรองใต้ศอกขวา ให้ข้อศอกเป็นจุดศูนย์กลาง วาดมือเป็นวงกลม หมุนตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา อย่างละ 10 รอบ จากนั้นทำสลับข้าง

\* ข้อไหล่ ปล่อยมือวางข้างลำตัว ค่อยๆยกไหล่ขึ้น แล้วลดไหล่ลง ทำ 3 รอบ จากนั้น พับข้อศอก นำมือแตะไหล่ ปิดศอกเข้าชิดกัน วาดศอกเป็นวงกลม ให้ไหล่เป็นจุดศูนย์กลาง วาดศอกขึ้นด้านบนแล้วอ้อมไปด้านหลัง 3 รอบ แล้ววาดศอกย้อนทิศทางลงล่าง แล้วจึงอ้อมมา ด้านหน้าอีก 3 รอบ

\* บริหารคอ ทิศทางแรก หันหน้าซ้าย-ขวา ทิศทางที่สอง เอียงศีรษะซ้าย - ขวา ทิศทางที่สาม เงยและก้มคอ ทำอย่างละ 1-2 รอบ

### ทำโยคะพื้นฐานที่ควรฝึกทุกวัน

การฝึกโยคะ ต้องทำด้วยการใช้ความพยายามให้น้อยที่สุด จิตใจรับรู้อยู่ในความรู้สึกที่เกิดขึ้น

#### 1. ทำโยคะเพื่อการผ่อนคลาย

##### 1.1 ท่าศพอาสนะ

\* **ขั้นตอนการฝึก :** นอนหงาย กางขา เท้าห่างกันประมาณ 1 ฟุต แขนวางข้างลำตัว ฝ่ามือ มีสติอยู่ที่ส่วนต่างๆของร่างกาย กำหนดความรู้สึกผ่อนคลาย ที่อวัยวะนั้นๆ ไล่ไปที่ละส่วน จนครบตลอดทั่วทั้งร่างกาย

\* **ประโยชน์ :** ช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

##### 1.2 ท่าจระเข้

\* **ขั้นตอนการฝึก :** นอนคว่ำ ขากางออกเท้าห่างกันประมาณ 2 ฟุต ปลายเท้าชี้ออก รวบแขน มือโอบไหล่ พักศีรษะที่ปลายแขน ทำผ่อนคลายสำหรับกลุ่มอาสนะในท่านอนคว่ำ

\* **ประโยชน์ :** ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

#### 2. ทำโยคะเพื่อการเสริมสร้าง

##### 2.1 ท่างู

\* **ขั้นตอนการฝึก :** เริ่มจากท่าจระเข้ รวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัว ฝ่ามือ คางจรดพื้น ยกแขนเสมอและชิดทรวงอก หน้าผากจรดพื้น ศอกตั้งขึ้น ค่อยๆยกขึ้นอย่างช้าๆตามลำดับ จากหน้าผาก ศีรษะ ไหล่และทรวงอก



\* **ประโยชน์** : บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง และกदनวดช่องท้อง ลดกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยการขับถ่าย

## 2.2 ท่าตักแตน

\* **ขั้นตอนการฝึก** : จากท่าจระเข้ ยกขาขึ้นช้าๆ ไม่งอเข่า ทีละข้าง สลับกัน สูดทำย ยกขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกัน

\* **ประโยชน์** : บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง กदनวดช่องท้อง กระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย

## 2.3 ท่าคันไถครึ่งตัว

\* **ขั้นตอนการฝึก** : จากท่าศพ รวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัว คว่ำฝ่ามือ ยกขาทีละข้างไม่งอเข่า จนถึง 30 องศา , 60 องศา และสูงสุดเท่าที่ทำได้ แต่ไม่เกิน 90 องศา แล้วสลับทำอีกข้าง แล้วยกขาทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน ทำเช่นเดียวกัน

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

## 2.4 ท่าเหยียดหลัง

\* **ขั้นตอนการฝึก** : จากท่านั่งพัก รวบขาชิด หลังตั้งตรง พับเข่าข้างหนึ่ง ฝ่าเท้าไปชิดต้นขา สันเท้าชิดต้นขาด้านใน ยกมือทั้งสองข้าง ค่อยๆเหยียดหลัง ลดตัวลง เอามือรวบที่ขา ลดทรวงอก ศีรษะ หน้าผากจรดขา

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

## 2.5 ท่าคีม

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

\* **ประโยชน์** : เป็นการเหยียดอวัยวะบริเวณส่วนหลังทั้งหมด และ กदनวดอวัยวะในช่องท้อง

## 2.6 ท่านั่งเพชร

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

\* **ประโยชน์ :** อวัยวะรอบกระดูกเชิงกรานแข็งแรง ช่วยระบบย่อยอาหาร  
เอื้อต่อความสงบ การนั่งสมาธิ

## 2.7 ท่าโยคะมุทรา

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

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

## 2.8 ท่าบิตสันหลัง

\* **ขั้นตอนการฝึก :** จากท่านั่งหลังตรง ซันเข้าซ้าย สันเท้าซ้ายเสมอเข้าขวา มือซ้ายยันหลัง  
ตั้งหลังตรง ข้อศอกขวาคร่อมเข้าซ้าย ศอกขวาดันต้นขาซ้ายแนบเอว เข็มหัวท้อง  
แล้วบิดตัวไปทางซ้ายตามลำดับ จากเอว ไหล่ และศีรษะ ทำสลับข้าง

\* **ประโยชน์ :** เป็นการสร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง กระตุ้นระบบประสาทตลอดแนว  
กระดูกสันหลัง บริหารช่องท้อง บริหารคอและสายตา

## 2.9 ท่ากงล้อ

\* **ขั้นตอนการฝึก :** ยืนหลังตรง สันเท้าชิด ยกแขนซ้ายทางด้านข้างลำตัว แขนขวานกับพื้น  
แขนขวาแนบลำตัว หายใจเข้ามือซ้าย ยกแขนต่อให้ต้นแขนแนบชิดหู ค่อยๆโน้มตัวไปทางขวา  
เหยียดกล้ามเนื้อเนื้อข้างลำตัวทุกส่วน ทำสลับข้าง \*

**ประโยชน์ :** บริหารแนวกระดูกสันหลังไปทางด้านข้าง กดนวดกล้ามเนื้อเนื้อข้างลำตัว เพิ่มการ  
ไหลเวียนของเลือดบริเวณแขน

## เทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก (Deep Relaxation Technique)

เป็นการใช้สติไปกำหนดรู้ที่อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย พร้อมๆไปกับการกำหนด  
ความรู้สึกผ่อนคลายที่อวัยวะนั้นๆ ไล่ไปที่ละส่วน จนครบตลอดทั่วทั้งร่างกาย

**ขั้นที่ 1** อวัยวะส่วนล่าง จากปลายเท้า ถึง ช่องท้อง

**ขั้นที่ 2** อวัยวะส่วนกลาง จากทรวงอก จรด ปลายนิ้วมือ

**ขั้นที่ 3** อวัยวะตลอดทั่วศีรษะ

**ขั้นที่ 4** ทำความรู้สึกผ่อนคลายตลอดทั่วทั้งร่างกาย จากศีรษะ จรด ปลายเท้า, จากปลายเท้า  
จรด ศีรษะ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดทั่วทั้งร่างกาย (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) ตลอดจนความรู้สึก  
แจ่มใส สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ที่เกิดขึ้นหลังฝึกโยคะ

## เทคนิคการหายใจด้วยหน้าท้อง (Breath Awareness Technique)

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ และเพื่อเป็นการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ฝึก

### ขั้นที่ 1 เฝ้ามอง

พักในท่าศพ ชั้นเข่าทั้ง 2 ชั้น นำมือทั้ง 2 วางบนหน้าท้อง หายใจตามปกติ มีสติกำหนดรู้กับลมหายใจ จากนั้นเพิ่มการมีสติกำหนดรู้กับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง สังเกตลมหายใจของเราที่ผ่อนช้าลง สงบลง ลมหายใจจากหยาบมาเป็นลมหายใจที่ละเอียด

### ขั้นที่ 2 การหายใจสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง

สูดลมหายใจเข้า ให้หน้าท้องพองขึ้น ผ่อนลมหายใจออก ให้หน้าท้องแฟบลง มีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ ที่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวขึ้น-ลงของหน้าท้อง พยายามดึงช่วงเวลาของลมหายใจออก ให้นานกว่าช่วงเวลาของลมหายใจเข้า

### ขั้นที่ 3 มีสติกำหนดรู้กับความสงบ

มีสติกำหนดรู้ขณะที่ผ่อนลมหายใจออกจนสุด เฝ้ามองห้วงขณะที่เราหยุดหายใจ ซึ่งเป็นช่วงที่เราหายใจออกหมดแล้ว แต่การหายใจเข้ายังไม่เกิดขึ้น โดยไม่ได้ตั้งใจกลั้นลมหายใจ กำหนดรู้อยู่กับห้วงขณะที่ร่างกายไม่หายใจที่วามัน อันเป็นห้วงขณะที่กายนิ่ง ลมหายใจหยุด และจิตสงบ คอยมีสติระลึกถึงห้วงเวลาที่จิตสงบ ตลอดทั้งวัน

สามารถเข้าไปดาวน์โหลดทำฝึกได้จากหนังสือคู่มือโยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน ตาม QR code



### สรุป

โดยสรุป โยคะเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแขนงหนึ่ง จัดเป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าด้วยกัน โดยให้ความสำคัญกับเทคนิคต่าง ๆ ที่ช่วยให้มนุษย์รู้จักสมดุลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดการเจ็บป่วย และจัดปรับให้คืนสู่ความเป็นปกติ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า โยคะเป็นทางเลือกหนึ่ง ที่สามารถใช้ในการจัดการปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจได้

### เอกสารอ้างอิง

1. ระบบไหลเวียนเลือด. จาก [www.honestdocs.co](http://www.honestdocs.co)>อยู่ดีกินดี>สุขภาพแบบองค์รวม>ระบบไหลเวียนเลือด, สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2563.
2. ความหมายของโรคหัวใจ. จาก [www.honestdocs.co](http://www.honestdocs.co)>สุขภาพ>มะเร็งและโรคร้าย, สืบค้น เมื่อวันที่ 10 มกราคม 2563.
3. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ 2542. โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ, เอช.ที.พี.เพรส. กรุงเทพฯ
4. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ 2551. โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน, สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.
5. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ 2551. คู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง, กองแพทย์ทางเลือก.