กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ให้ "โยคะ" มาช่วยดูแล หัวใจ กันเถอะ

หัวใจ

กล้ามเนื้อที่ทำงานอย่างไม่เคยหยุด ตั้งแต่เจ้าของเกิดจนตาย มีหน้าที่ส่งเลือดนำออกซิเจนและสารอาหารไปหล่อเลี้ยงระบบต่างๆ ของร่างกาย

อาการของโรคหัวใจ

ส่วนใหญ่ไม่แสดงอาการ แต่ถ้าเส้นเลือดหัวใจตีบหรืออุดตันค่อนข้างมาก จะมีอาการ"เจ็บหน้าอก หายใจหอบเหนื่อย เหงื่อแตก ใจสั่น หมดสติหรือหัวใจหยุดเต้น"

ปัจจัยเสี่ยง : เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ชีวิต

1. การรับประทานอาหาร
2. ขาดการออกกำลังกาย
3. การพักผ่อนไม่เพียงพอ
4. การสูบบุหรี่
5. ความอ้วน
6. ความเครียด

ให้โยคะช่วยดูแลหัวใจ

1. การฝึกโยคะมีผลต่อร่างกายและจิตใจ ในด้านของการผ่อนคลายกับความเครียด
2. ฝึกท่าโยคะต่างๆ มีการยืดเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และมีผลดีต่อการทำงานของระบบต่างๆ ทั้งหมดในร่างกาย
3. ฝึกการหายใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจสงบนิ่ง เป็นสมาธิ

ที่มา : สิริพิมล อัญชลิสังกาศ 2563 บทความเรื่อง ให้โยคะมาช่วยดูแลหัวใจกันเถอะ

การฝึกโยคะเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

1. การเตรียมร่างกายก่อนฝึกโยคะ ด้วยการบริหารข้อต่อต่างๆ ด้วยเทคนิคง่ายๆ
2. ท่าโยคะเพื่อผ่อนคลาย ได้แก่ ท่าศพอาสนะ และท่าจระเข้
3. ท่าโยคะเพื่อเสริมสร้าง ได้แก่ ท่างู ท่าตั๊กแตน ท่าคันไถครึ่งตัว
4. ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก โดยใช้สติกำหนดรู้ และผ่อนคลายที่อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย
5. ฝึกเทคนิคการหายใจด้วยหน้าท้อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ และยังเป็นการผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกอีกด้วย

คำแนะนำในการฝึกโยคะ

1. เริ่มต้นการฝึกโยคะ ควรเรียนรู้กับครูที่เชี่ยวชาญด้านโยคะ
2. ต้องมีความเข้าใจว่าการฝึกโยคะ เป็นการรวมกาย-ใจ เข้าด้วยกัน
3. สถานที่ฝึกโยคะควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก
4. ควรจัดเตรียมเวลาสำหรับฝึกโยคะที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า เป็นช่วงที่จิตใจปลอดโปร่งเต็มที่
5. ควรฝึกโยคะในขณะที่ท้องว่าง ก่อนนอนหรือหลังรับประทานอาหาร อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
6. ควรฝึกไปทีละขั้นตอน อย่างช้าๆ นุ่มนวล ใช้แรงน้อย ไม่ฝืนหรือหักโหม
7. อย่าหายใจทางปาก ขณะฝึกโยคะ
8. แต่งกายให้เหมาะสม สะดวกต่อการเคลื่อนไหวและไม่ควรใส่เครื่องประดับใดๆ
9. ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพและสตรีมีครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
10. ควรเว้นช่วงระหว่างการเล่นกีฬากับการฝึกโยคะ อย่างน้อย 30 นาที