

# การฝึกโยคะกระตุ้นภูมิคุ้มกันต้านโรค (Yoga Guide to Boost Immunity)

สุพินดา กิจทวี<sup>1</sup>  
กรกฎาคม 2564

## บทนำ

ไข้หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งมีมากกว่า 200 ชนิดที่ทำให้เป็นไข้หวัดได้ เช่น ไรโนไวรัส (Rhinovirus) โคโรนาไวรัส (Coronavirus) เชื้อไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) เป็นต้น ซึ่งอาการรุนแรงต่างกันขึ้นอยู่กับเชื้อ ทั้งนี้ ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ฝึกโยคะทุกวันมักจะไม่เป็นหวัด<sup>1</sup> ศาสตราจารย์เชลดอน โคเฮน (Sheldon Cohen)<sup>2</sup> แห่งมหาวิทยาลัยคาร์เนกี เมลลอน สหรัฐอเมริกา ร่วมกับหน่วยวิจัยโรคไข้หวัดแห่งเมืองเซฟฟิลด์ ประเทศอังกฤษ ศึกษาพบว่า เมื่อเราได้รับเชื้อหวัดทางอากาศเราไม่ได้เป็นหวัดกันทุกคน คนที่มีความเครียดมากจะมีโอกาสติดเชื้อหวัดได้ร้อยละ 47 คนที่มีความเครียดน้อยจะมีโอกาสติดเชื้อหวัดได้ร้อยละ 27 และพบว่า เวลาที่เราเครียดจะทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลงทำให้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้งานวิจัยจำนวนมากพบว่า คู่สมรสที่ทะเลาะกันบ่อย ๆ นักเรียนแพทย์ที่กำลังจะสอบปลายปี เจ้าหน้าที่ที่ดูแลผู้ป่วยอัลไซเมอร์ จะมีโอกาสเป็นโรคติดเชื้อหวัดได้มากกว่าคนทั่วไป เพราะคนเหล่านี้มีความเครียดมากในชีวิตและการทำงาน<sup>3</sup>

การบริหารกายแบบโยคะ หรืออาสนะ และการหายใจแบบโยคะ หรือปราณายามะ จะทำให้มีการนวดบริเวณต่อมไร้ท่อ ซึ่งจะช่วยให้การหลั่งฮอร์โมนเป็นไปอย่างสมดุลอันจะส่งผลต่อการรักษาภูมิคุ้มกัน ระดับน้ำตาลในเลือด ปรับอารมณ์ และการนอนหลับ เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการยืดและหดกลับของกล้ามเนื้อและเส้นเลือด อันจะส่งผลให้เลือดดำถูกรีดให้กลับไปฟอกที่หัวใจมากขึ้น ออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ร่างกายจึงรู้สึกผ่อนคลาย การขับถ่ายดีขึ้น และรูปร่างตั้งตรง หลังไม่โค้งงอ มีบุคลิกภาพดี<sup>4</sup>

โยคะมีความหมายหลายนัย นัยหนึ่งหมายถึง การประกอบและการทำการลงมือปฏิบัติเพื่อให้ถึงจุดหมายคือ โภคะ ความหลุดพ้นจากทุกข์ วิถีแห่งโยคะ มีหลักปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์อยู่ 8 ประการ หรืออัสฎากโยคะ คือ ยมะ นียามะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาร ธาธนะ ธยานะ และสมาธิ โดยจะเห็นได้ว่าเป้าหมายสูงสุดเพื่อให้ได้มานซึ่งใช้คำว่า สมาธิ อันเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการบรรลุถึงความหลุดพ้นตามปรัชญาโยคะ

บทความฉบับนี้ จะกล่าวถึงการฝึกอาสนะ และปราณายามะ เพื่อให้เป็นวิธีการปฏิบัติสำหรับผู้เริ่มต้นฝึกโยคะเพื่อหวังผลในการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ป้องกันตนเองจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) และจะเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตสุขภาพดี Healthy Lifestyle ต่อไป ทั้งนี้ หากต้องการเพิ่มทักษะท่านยังสามารถเรียนรู้ผ่านสถาบันการเรียนการสอนที่ผ่านการรับรองทั้งในและต่างประเทศ

<sup>1</sup> นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

## ปราณายามะ (Pranayama)

“ปราณา” หมายถึง พลังชีวิต ลมหายใจ “ยามะ” หมายถึง การควบคุม ดังนั้น การฝึกปราณายามะ จึงเป็นการควบคุมการหายใจ เพื่อให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเต็มที่ ระบบประสาทตื่นตัว เกิดความสมดุล มีความสงบ จิตใจมั่นคง และเป็นสมาธิ การฝึกหายใจก็คือการฝึกจิตใจนั่นเอง เพราะการควบคุมจิตใจโดยตรง เป็นเรื่องที่ยากที่สุด โยคีจึงฝึกลมหายใจเข้าไปหาจิตใจ ผลพลอยได้คือ บรรเทาอาการของโรคโดยเฉพาะโรคระบบทางเดินหายใจ หอบหืด ภูมิแพ้ และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

### การหายใจแบบ โยคะ

#### วิธีปฏิบัติ

หายใจเข้าช้า ๆ สึก ๆ  
ลากลมหายใจยาว ๆ  
และท้องพองขึ้น  
การหายใจออกก็เช่นกัน  
ให้ปล่อยลมหายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ  
และท้องยุบลง  
ดังภาพ ให้สังเกตว่าเวลาหายใจเข้า  
กระบังลมจะลดตัวลง  
และหายใจออก  
กระบังลมจะลอยสูงขึ้น  
ทำให้ลมเข้าปอดได้มาก  
ควรฝึกตอนท้องว่าง

**Tip** การปวดเมื่อย  
ในระหว่างการเจริญสมาธิ  
สามารถบรรเทาได้  
ด้วยโยคะสนะ

ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง  
กองการแพทย์ทางเลือก

#### ประโยชน์

- 1 ทำให้ปอดขยายตัวเต็มที่ ช่วยทำความสะอาดทางเดินหายใจ กระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนโลหิต
- 2 การหายใจเป็นส่วนสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต ทำให้สามารถเข้าสมาธิได้ดีขึ้น และผลพลอยได้ก็คือบำบัดโรคเรื้อรัง

ปราณายามะ มีหลากหลายวิธีแต่ในคู่มือฉบับนี้ จะกล่าวถึงการหายใจสลับรูจมูก (Alternate Nostril Breathing) เป็นการหายใจที่มีจุดประสงค์ช่วยปรับพลังลมปราณให้สมดุล ระหว่างพลังร้อนและพลังเย็น ซึ่งโยคะจะถือว่าลมหายใจที่ผ่านทางรูจมูกขวาทำให้เกิดพลังความร้อนขึ้นในร่างกาย ส่วนลมหายใจที่ผ่านทางรูจมูกด้านซ้ายจะทำให้เกิดพลังเย็นขึ้นในร่างกาย การฝึกหายใจเข้าทางรูจมูกข้างหนึ่งแล้วออกอีกข้างหนึ่งสลับกันนี้ จะใช้นิ้วมือควบคุมปิดเปิดรูจมูก โดยวางนิ้วมือแบบวิษณุมุทรา (Vishnu Mudra) คือให้งอนิ้วชี้และนิ้วกลางเข้าหาฝ่ามือ เหลือนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วนาง นิ้วก้อย ดังภาพ



**วิธีปฏิบัติ** หลับตาทั้งสองข้าง ปิดรูจมูกขวาด้วยนิ้วหัวแม่มือขวา หายใจเข้าช้า ๆ ทางรูจมูกซ้าย ท้องพองขึ้น กลั้นลมหายใจไว้ 8 วินาที (นับ 1 - 8 ในใจ)  
หลังจากนั้นปิดรูจมูกซ้ายด้วยนิ้วนางและนิ้วก้อยขวา เปิดรูจมูกขวาหายใจออกช้า ๆ ทางรูจมูกขวา ท้องยุบลง กลั้นลมหายใจไว้ 8 วินาที จากนั้นหายใจเข้าช้า ๆ ทางรูจมูกขวา ท้องพองขึ้น กลั้นลมหายใจไว้ 8 วินาที ต่อกลับไปปิดรูจมูกขวา ด้วยนิ้วหัวแม่มือขวา เปิดรูจมูกซ้ายหายใจออกช้า ๆ ทางรูจมูกซ้าย ท้องยุบลง ปฏิบัติ 3 - 10 รอบ

## อาสนะ (Asana)

อาสนะ คือ ทำบริหารร่างกายแบบโยคะ ได้รับการสร้างสรรค์โดยบูรพาจารย์ชาวอินเดียเป็นเวลากว่าสามพันปี อาสนะมีหลากหลาย แต่ในคู่มือฉบับนี้จะกล่าวถึงอาสนะที่มีจุดประสงค์ในการเตรียมความพร้อมเพื่อให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นดี มีการเคลื่อนไหวทั้ง 6 ทิศทาง นวดช่องท้อง และนวดต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมธัยรอยด์ ต่อมพาราธัยรอยด์ ต่อมหมวกไต ต่อมไพเนียล ต่อมพิทูอิทารี เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การฝึกโยคะอาสนะชุดนี้ มีข้อจำกัดในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง และโรคเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง

**อาสนะ** ที่แนะนำสำหรับการฝึกชุดนี้ อาจเลือกฝึกเฉพาะสุริยะนมัสการ หรือ เริ่มด้วยท่าสุริยะนมัสการ 3 รอบ แล้วฝึกต่อด้วยทำนั่ง - พักด้วยท่าเด็ก - ทำนอนคว่ำ - พักด้วยท่าจระเข้ยิ้ม - ทำนอนหงาย - พักด้วยท่าศพอาสนะ และฝึกการหายใจสลับรูจมุค ดังนี้

1. ท่าสุริยะนมัสการ (Surya Namaskar)
2. ท่าอรรณมัสยเอนทราสนะ (Adha matsyendrasana)
3. ท่าผีเสื้อ (Butterfly Pose)
4. ท่าวัชราสนะ (Vajarasana)
5. ท่าแมว (Bidalasana)
6. ท่าอูฐ (Ushtrasana)
7. ท่ากระทาย (Shashankasana)
8. ท่าเด็ก (Child Pose)
9. ท่างู (Bhujangasana)
10. ท่าตักแตน (Shalabhasana)
11. ท่าธนู (Dhanurasana)
12. ท่าจระเข้ยิ้ม (Smiling Crocodile)
13. ท่าอุททานปาทอาสนะ (Leg Raising)
14. ท่าพวันมุกตาขับลม (Anti-Gastric Pavanmuktasana)
15. ท่าพวันมุกตาสนะแก้ท้องผูก (Anti-Constipation Pavanmuktasana)
16. ท่ายืนด้วยไหล่ (Sarvangasana)
17. ท่าคันทไถ (Halasana)
18. ท่าศพอาสนะ (Shavasana)

### การเตรียมตัว สถานที่ และอุปกรณ์

**ผู้ฝึก** ควรฝึกก่อนรับประทานอาหารเช้าหรือหลังรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย 2 ชั่วโมง และขับถ่ายให้เรียบร้อย ถอดเครื่องประดับเพื่อป้องกันการกดทับ สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ และควรเป็นผ้ายืด ศึกษาทำความเข้าใจวิธีการ หรือ ปรึกษาครูผู้สอนก่อนการฝึก

**สถานที่** มีอากาศถ่ายเทดี หรือเป็นห้องที่มีผนังเพื่อใช้เทาทาพัดในเวลาฝึกทำนอน

**อุปกรณ์** พื้นห้องควรแข็ง แผ่นรองที่มีความหนา และยืดเกาะพื้นได้ดี

# ท่าที่ 1 สุริยันมัสการ (Surya Namaskar)



## วิธีปฏิบัติ

- 1) ยืนตรงพนมมือไว้ที่หน้าอก
- 2) หายใจเข้า พร้อมกับยกมือ และแขนขึ้นเหนือศีรษะ ค้างไว้สักครู่
- 3) หายใจออก ค่อย ๆ ก้มตัวลงมือแตะพื้นหรือจับข้อเท้าไว้ ค้างไว้สักครู่
- 4) หายใจเข้า เหยียดเท้าขวาไปด้านหลัง เข่าเหยียดตรง เหยียดขึ้นตามองไปข้างหน้า ค้างไว้สักครู่
- 5) กลั้นหายใจ เหยียดเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา ศีรษะก้มต่ำสุด ค้างไว้สักครู่
- 6) หายใจออก ลดตัวลงเข้าแตะพื้น หน้าอกแตะพื้น หน้าผากแตะพื้น มีอวางไว้ด้านหน้า ค้างไว้สักครู่
- 7) หายใจเข้า ยกลำตัว ไบหน้าและลำคอ แหงนขึ้น ตามองเพดาน ค้างไว้สักครู่
- 8) หายใจออก ดันตัวขึ้น ก้นโด่ง ก้มศีรษะต่ำสุด ฝ่าเท้าแนบกับพื้น ค้างไว้สักครู่
- 9) หายใจเข้า ก้าวเท้าขวามาข้างหน้า ลำตัวตรง เหยียดขึ้น ค้างไว้สักครู่
- 10) หายใจออก เท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ศีรษะก้มชิดเข่า มีอวางบนพื้นหรือจับข้อเท้าไว้ ค้างไว้สักครู่
- 11) หายใจเข้า ยกลำตัวขึ้น แขนยกขึ้นเหนือศีรษะ ค้างไว้สักครู่
- 12) หายใจออก ยกมือพนมไว้ที่ทรวงอก

**ประโยชน์** เตรียมความพร้อมเพื่อให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ไม่ติดยึด การเคลื่อนไหวข้อต่อดี การไหลเวียนโลหิตดี หัวใจแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย มีความตื่นตัว เป็นการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท

## ท่าที่ 2 ทำอรรณมัสเณทราสนะ (Adha matsyendrasana) หรือท่าบิดตัว

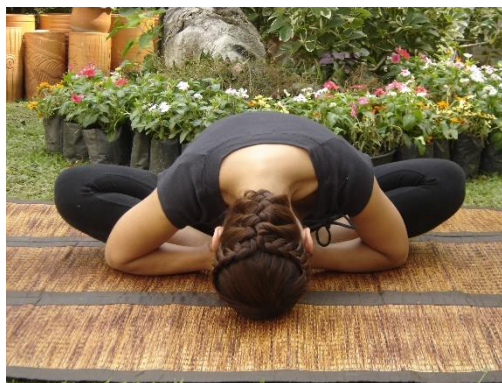


อรรณะ แปลว่าครึ่ง มัสเณทราเป็นผู้ก่อตั้งวิชาหฐวิทยา จึงเรียกท่านี้เพื่อเป็นอนุสรณ์

**วิธีปฏิบัติ** นั่งตัวตรงงอเข่าขวา ขาซ้ายเหยียดตรง เท้าขวาวางลงด้านข้างของเข่าซ้าย ข้อศอกซ้ายชิดเข่า มือจับข้อเท้าขวา หรือฝ่าเท้าไว้ หายใจเข้า ยกแขนขวาขึ้นด้านหน้าระดับสายตา หายใจออกกวาดฝ่ามือด้านหลังมือวางลงบนพื้น บิดลำตัวและคอ โบกหน้าไปด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง ปฏิบัติสลับข้างกันในลักษณะเดียวกัน

**ประโยชน์** ช่วยแก้อาการปวดหลัง เบาหวาน ต่อมลูกหมากโต ช่วยระบบย่อยอาหาร - ขับลม

## ท่าที่ 3 ท่าผีเสื้อ (Butterfly Pose)



**วิธีปฏิบัติ** นั่งตัวตรง เท้าทั้งสองงอฝ่าเท้าประกบกัน มือทั้งสองจับปลายเท้าไว้ กดเข่าชิดพื้นให้มากที่สุดแล้วขยับเข่าทั้งสองข้างขึ้น - ลง หายใจออกค่อย ๆ ก้มตัวลงหน้าผากชิดพื้น ค้างไว้ 5 วินาที หายใจเข้า เงยหน้าขึ้น ทำซ้ำ 3 รอบ

**ประโยชน์** ช่วยในระบบทางเดินปัสสาวะและลำไส้เล็ก อัมเชิงกราน มดลูกและรังไข่

#### ท่าที่ 4 ท่าวัชรसनะ (Vajarasana)



**วิธีปฏิบัติ** นั่งตัวตรงบนส้นเท้าทั้งสอง หลังเท้าแนบกับพื้น เข่าทั้งสองชิดกัน มือวางคว่ำบนเข่าทั้งสอง  
**ประโยชน์** เหมาะสำหรับการฝึกสมาธิและการหายใจ ช่วยให้การย่อยอาหารดี แก้อาการปวดเข่า ปวดขา

#### ท่าที่ 5 ท่าแมว (Bidalasana)



คำว่า บิดาลา (Bidala) แปลว่า แมว ทำนี้รูปร่างเหมือนแมวบิดขี้เกี๋ยด จึงเรียกชื่อเช่นนี้

**วิธีปฏิบัติ** นั่งในท่าวัชรอาสนะ ฝ่ามือทั้งสองวางบนพื้นหน้าเข่าทั้งสอง ยกสะโพกขึ้น ยืนบนเข่าทั้งสอง หายใจเข้าค่อย ๆ ซ้อนตัวขึ้นแอ่นหลัง ค้างไว้ 10 วินาที หายใจออกค่อย ๆ โกงหลังให้โค้งมาก ๆ ค้างไว้ 10 วินาที แหม่วท้องร่วมด้วยก็จะดีมาก

**ประโยชน์** ช่วยแก้อาการปวดหลัง และทำให้มีการนวดอวัยวะในช่องท้อง

## ท่าที่ 6 ท่าอูฐ (Ushtrasana)



**วิธีปฏิบัติ** ยืนบนเข่า หลังเท้าแนบกับพื้น หายใจเข้ายกแขนข้างซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกเอนตัวไปด้านหลัง มือขวายันส้นเท้าไว้ ศีรษะทิ้งน้ำหนักไปทางด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที หายใจเข้าและออกปกติ หลังจากนั้นทำสลับข้างกัน ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ

หลังจากนั้นหายใจเข้ายกตัวขึ้นตั้งตรง หายใจออกเอนลำตัวไปด้านหลัง มือทั้งสองข้ายันส้นเท้าไว้ แอนลำตัวไปทางด้านหน้า ศีรษะทิ้งน้ำหนักไปทางด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที

**ประโยชน์** ช่วยให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นดี แก้อาการไหล่ห่อ และหลังโก่ง

## ท่าที่ 7 ท่ากระต่าย (Shashankasana)



**วิธีปฏิบัติ** นั่งในท่าวัชราสนะ นำฝ่ามือประสานกันด้านหลังหรือจับข้อเท้าไว้ หายใจเข้าหน้าอกยกตัวขึ้น หายใจออกค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้า ศีรษะตั้งกับพื้น ยกสะโพกขึ้น มือจับข้อเท้าไว้หรือประสานกันยกขึ้นให้สูงสุดไปทางด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาทีแล้วค่อย ๆ เยกหน้าและยกตัวขึ้น กลับมาอยู่ในท่าวัชราสนะเหมือนเดิม ทำซ้ำ 3 รอบ

**ประโยชน์** ปวดขยายได้มาก ช่วยแก้โรกระบบทางเดินหายใจ หอบหืด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ไอเรื้อรัง

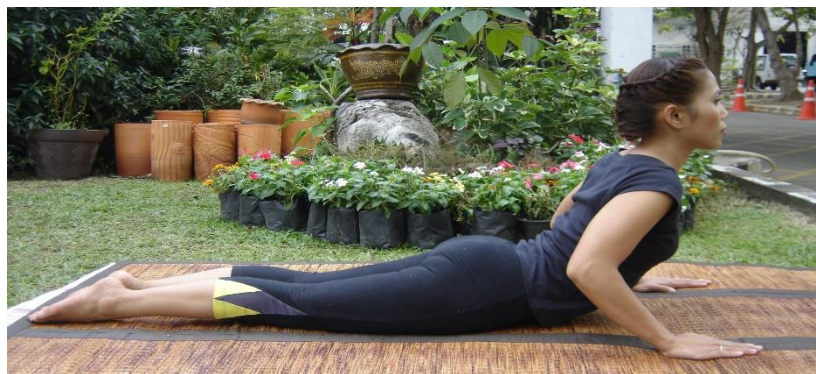
## ท่าที่ 8 ท่าเด็ก (Child Pose)



**วิธีปฏิบัติ** นิ่งในท่าวัชระอาสนะ ก้มลงหน้าผากแตะพื้น หน้าอกวางบนต้นขา แขนทั้งสองวางข้างขาบนพื้น มือหงายขึ้น หายใจเข้าออกปกติ สติกำหนดรู้อาการฟองยุบของท้อง ที่กระทบต้นขา

**ประโยชน์** ใช้เป็นท่าพักในระหว่างท่าอาสนะต่าง ๆ เป็นท่าที่นุ่มนวล ทำให้เกิดความผ่อนคลาย แก้ปวดหลัง และทำให้จิตสงบ

## ท่าที่ 9 ท่างู (Bhujangasana)



**วิธีปฏิบัติ** นอนคว่ำกับพื้นเท้าชิดกัน มือทั้งสองวางลงใต้ไหล่ หายใจเข้าค่อย ๆ ใช้แขนดันลำตัวขึ้น เงยหน้าขึ้น ตามองเพดาน ค้างไว้ 10 วินาที หายใจออกค่อย ๆ วางตัวลง ทำซ้ำ 2-3 รอบ (ใช้กล้ามเนื้อหลังเป็นตัวช่วย ดึงให้ลำตัวแอ่นขึ้น)

**ประโยชน์** ช่วยบริหารกระดูกสันหลัง ทำให้เลือดมาเลี้ยงประสาทสันหลังมาก ช่วยขับลม การย่อยอาหารดี ช่วยรักษาอาการมดลูกผิดปกติ ประจำเดือนมาไม่ปกติ ช่วยให้ความจำดี สมาธิดี



## ท่าที่ 10 ท่าตักแตน (Shalabhasana)



**วิธีปฏิบัติ** นอนคว่ำคางชิดพื้นเท้าชิดกัน ฝ่ามือทั้งสองวางข้างลำตัว ไหล่ทั้งสองข้างวางแนบกับพื้น หายใจเข้า ค่อย ๆ ยกเท้าซ้ายขึ้นเข้าเหยียดตั้งไม่งอ ค้างไว้ 10 วินาที หายใจออกวางเท้าลง หายใจเข้า ยกเท้าขวาขึ้น หายใจออกวางเท้าขวา ลง ทำซ้ำ 3 รอบ

ต่อไปหายใจเข้า ยกเท้าทั้งสองขึ้นพร้อมกัน เข้าเหยียดตรง ค้างไว้ 10 วินาที หายใจออกวางเท้าทั้งสองลง ทำซ้ำ 3 รอบ (สำหรับผู้ที่ฝึกใหม่ ให้ฝึกยกเท้าทีละข้างจนชำนาญก่อน จึงค่อยฝึกยกเท้าทั้งสองข้าง)

**ประโยชน์** ช่วยโรกระบบทางเดินปัสสาวะ ลำไส้ ภาวะอาหาร แก้อึดอัด กระดูกสันหลังแข็งแรง

## ท่าที่ 11 ท่าธนู (Dhanurasana)



**วิธีปฏิบัติ** นอนคว่ำกับพื้น มือทั้งสองจับข้อเท้าหรือฝ่าเท้าทั้งสองไว้ให้มั่นคง หายใจเข้าค่อย ๆ ยกตัวขึ้น แอนลำตัว แขนทั้งสองจับข้อเท้าดึงให้ตึง เหมือนโก่งคันธนู ค้างไว้ 10 วินาที หายใจออกค่อย ๆ วางลำตัวลง ทำซ้ำ 3 รอบ

**ประโยชน์** ท่านี้เป็นผลรวมของท่างู และท่าตักแตน ช่วยให้กระดูกสันหลังแข็งแรง ช่วยบรรเทาวิญะในช่องท้อง เช่น ภาวะอาหาร ลำไส้ ช่วยย่อย เพิ่มความอยากอาหาร

## ท่าที่ 12 ท่าจระเข้ยิ้ม ( Smiling Crocodile )



**วิธีปฏิบัติ** นอนคว่ำกับพื้น มือทั้งสองข้างนำมาชนใต้คางแล้วตั้งศอกไว้กับพื้น ใบหน้ายิ้ม นิด ๆ ตั้งเข่าทั้งสองข้างแล้วปล่อยตามสบาย ผ่อนคลายแผ่นหลัง

**ประโยชน์** เป็นท่าผ่อนคลายหลังจากที่ปฏิบัติชุดท่านอนคว่ำแล้ว ช่วยให้กระดูกสันหลัง และกล้ามเนื้อหลังผ่อนคลายและยืดหยุ่นดี

## ท่าที่ 13 ท่าอุททานปาทอาสนะ ( Leg Raising )



“อุททาน” แปลว่า ยกขึ้น ส่วน “ปาท” หมายถึง เท้า แปลทั้งสองคำรวมกันก็คือ ท่ายกเท้าขึ้น

**วิธีปฏิบัติ** นอนราบกับพื้นเท้าชิดกัน แขนทั้งสองวางไว้ข้างลำตัว หายใจเข้ายกขาขวาขึ้นตั้งฉากกับลำตัว ค้างไว้สักครู่ หายใจออกวางขาขวาลงแนบพื้น หายใจเข้าค่อย ๆ ยกขาซ้ายขึ้นตั้งฉากกับลำตัว ค้างไว้สักครู่ หายใจออกวางขาซ้ายลง ทำซ้ำสลับกัน 2 รอบ

ต่อมาหายใจเข้ายกขาทั้งสองขึ้นตั้งฉากกับลำตัวเกร็งหน้าท้อง ค้างไว้สักครู่ หายใจออกค่อย ๆ วางขาทั้งสองลงทีละเล็กน้อย จาก 90 องศา 60 องศา 30 องศา 15 องศา แล้ววางลงแตะพื้น ทำซ้ำ 2 รอบ

**ประโยชน์** ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง ป้องกันไส้เลื่อน ช่วยระบบย่อยอาหาร

## ท่าที่ 14 ท่าพวันมุกตาซบัลม ( Anti-Gastric Pavanmuktasana)



**วิธีปฏิบัติ** นอนราบกับพื้น หายใจเข้าค่อย ๆ ยกเข่าขวาขึ้นมาชิดหน้าท้อง มือทั้งสองรวบเข้าไว้ หายใจออกค่อย ๆ ยกศีรษะและลำตัวขึ้น ค้างชิดเข่า ค้างไว้สักครู่ หายใจเข้าค่อย ๆ วางศีรษะและลำตัวลงกับพื้น ทำซ้ำ 3 รอบ แล้วเปลี่ยนมาทำข้างซ้ายอีก 3 รอบ

**ประโยชน์** ช่วยขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้กระดูสันหลังแข็งแรง กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง

## ท่าที่ 15 ท่าพวันมุกตาสนะแก้ท้องผูก (Anti-Constipation Pavanmuktasana)



**วิธีปฏิบัติ** นอนหงายราบกับพื้นกางแขนทั้งสองออกระดับไหล่ ฝ่ามือคว่ำ ตั้งเข่าขวาฝ่าเท้าวางข้างเข่าซ้าย หายใจออกวางเข่าขวาลงแนบพื้นด้านซ้าย ไบหน้าหันมาทางด้านขวา ค้างไว้ หายใจเข้าและออกปกติ ต่อมาพลิกตัวกลับมาท่าเดิม ตั้งเข่าซ้ายฝ่าเท้าวางข้างเข่าขวา หายใจออกวางเข่าซ้ายลงบนพื้นด้านขวา ไบหน้าหันไปทางซ้าย หายใจเข้าออกปกติ ทำสลับข้างกันไปมา 3 รอบ

**ประโยชน์** ช่วยให้ระบบการย่อยทำงานดี แก้ปวดหลังปวดเอว

## ท่าที่ 16 ท่าสรวางคาสนะ ( Sarvangasana) หรือทำยืนด้วยไหล่



สรวาง หมายถึง ทุก ๆ ส่วน หรือทั้งหมด อังคะ หมายถึง ร่างกาย ท่านี้จะเกิดผลดีกับทุก ๆ ระบบในร่างกาย

**วิธีปฏิบัติ** นอนราบกับพื้น หายใจเข้างอเข่าทั้งสองขึ้นชิดอก มือทั้งสองกดพื้นไว้ ยกสะโพกขึ้นโดยใช้มือทั้งสองดันเอวไว้ ขาเหยียดตรงขึ้นไป คางชิดหน้าอกให้มากที่สุด หายใจเข้า – ออก ด้วยท้องตลอดเวลา ค้างไว้ 1-5 นาที ผู้ที่ฝึกใหม่ให้ทำเท่าที่ได้ หรือวางเท้าไว้ข้างผนังห้อง

**ประโยชน์** มีประโยชน์กับทุกระบบของร่างกาย จะมีเลือดไหลมาเลี้ยงทรวงอก คอ ศีรษะมาก บรรเทาโรคของต่อมไทรอยด์ และพาราไทรอยด์

## ท่าที่ 17 ท่าหะละคาสนะ ( Halasana) หรือทำคันทัด



หะละ หมายถึง คันทัด ท่านี้รูปร่างจะเหมือนคันทัด

**วิธีปฏิบัติ** นอนหงายกับพื้น แขนทั้งสองข้างวางไว้ข้างลำตัว ฝ่ามือคว่ำ หายใจเข้าใช้ฝ่ามือทั้งสองกดพื้นไว้ ยกขาทั้งสองขึ้นตั้งฉากกับลำตัว หายใจออกค่อย ๆ ยกสะโพกขึ้น วางขาลงเหนือศีรษะ ปลายเท้าแตะพื้น มือทั้งสองดันเอวไว้ เข่าเหยียดตรง หลังจากนั้นวางแขนลงกับพื้น ค้างไว้ 10 วินาที

**ประโยชน์** มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน ป้องกันไส้เลื่อน ช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยให้เกิดกระดูกสันหลังยืดหยุ่นดี แก้อาการปวดหลัง ทำให้ใจสงบ

## ท่าที่ 18 ท่าชวาสนะ (Shavasana)



ท่านี้ร่างกายจะนอนนิ่งคล้ายศพ จึงเรียกชื่อเช่นนี้ หรือเรียกว่าท่าผ่อนคลาย (Relaxation Pose)

**วิธีปฏิบัติ** นอนหงาย ใช้น้ำหนักตัวลงกับพื้น ขาทั้งสองข้างแยกออกจากกันเล็กน้อย แขนทั้งสองวางไว้ห่างจากลำตัวเล็กน้อย หายใจเข้าออกช้า ๆ ทำสติดูอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหรือหน้าอกตลอดเวลา ซึ่งจะก่อให้เกิดความผ่อนคลายได้มาก

**ประโยชน์** ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายได้มาก ใช้ค้นในเวลาที่ทำอาสนะในแต่ละชุด และเมื่อสิ้นสุดการทำอาสนะทั้งหมด เราจะพักด้วยเวลาหนึ่งในสี่ของเวลาที่เรานั่งฝึก เช่น ฝึก 1 ชั่วโมง ก็ปฏิบัติทำนี้ยาว 15 นาที เป็นต้น

### รายการอ้างอิง

1. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : สำนักการแพทย์ทางเลือก; 2551.
2. Cohen S, David A J, Andrew P S, Psychological Stress and Susceptible to the Common Cold, N Eng Med:1991:325:29.
3. Daniel Coleman, Emotional Intelligence, New York, Bantam Book, 1996.
4. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. 2550.
5. Integrative considerations during the COVID-19 pandemic. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7270871/>. สืบค้นเมื่อ 22 มกราคม 2564
6. Common Yoga Protocol. Yoga for Harmony & Peace. 21<sup>st</sup> June International Day of Yoga. Ministry of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homeopathy (AYUSH). 2<sup>nd</sup> Revised Edition, March 2016.
7. สุวิญญ์ ปันขญาปารมิตา. การแพทย์นอกระบบ 177 ทางเลือกไปสู่สุขภาพ. สำนักพิมพ์สาระ. 2541.
8. กลุ่มงานเภสัชกรรม และกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร. อาหารสมุนไพร เสริมภูมิคุ้มกัน ในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-19. 2564.
9. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. แนวทางปฏิบัติทางการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพื่อป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ฉบับที่ 1. นนทบุรี : กองวิชาการและแผนงาน; 2564