

# โยคะเพื่อสุขภาพ

รองศาสตราจารย์ ดร.สาตี สุภาภรณ์



สุขภาพที่เป็นปัญหาเป็นเครื่องบั่นทอนร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่การทำงานได้ตามปกติ เพราะนอกจากจะต้องเสียเวลา หยุดงานบ่อยๆ แล้ว ยังเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลอีกด้วย ดังนั้น ผู้คนที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเพศหรือวัยใดก็ตามต่างก็เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดีด้วยกันทั้งสิ้น

การมีสุขภาพดีมีเหตุปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม การพักผ่อนนอนหลับที่พอเพียง การทำงานแต่พอดี การรู้จักจัดการกับความเครียดและอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาในแต่ละวัน ตลอดจนการออกกำลังกายเป็นประจำ กล่าวได้ว่า ความสมดุลของร่างกายในการทำงาน การรับประทานอาหาร การพักผ่อน ตลอดจนการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนมีสุขภาพดี

การออกกำลังกายที่พอเพียงและสม่ำเสมอส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดี มีภูมิต้านทานโรค และทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถทำงานและประกอบกิจวัตรประจำวันอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย เมื่อกล่าวถึงการออกกำลังกาย คนทั่วไปจะหมายรวมถึงการเล่นกีฬาตลอดจนการบริหารร่างกายด้วย กิจกรรมการบริหารกายตลอดจนการเล่นกีฬานั้นมีมากมายหลายรูปแบบ ทำให้แต่ละคนสามารถเลือกเล่นได้ตามความชอบและความสนใจของตน คนที่ชอบกีฬาเป็นทีมอาจจะเล่นฟุตบอล ส่วนผู้ที่ชอบกิจกรรมเป็นกลุ่มเล็กๆ อาจจะเลือกเล่นกอล์ฟหรือแบดมินตัน ส่วนคนที่ชอบกิจกรรมที่เล่นได้โดยลำพังไม่ต้องรอคนอื่น ทำเมื่อใดก็ได้เมื่อมีเวลาว่าง อาจจะเลือกว่ายน้ำ วิ่ง และสำหรับคนที่ชอบกิจกรรมที่เน้นการบริหารจิตแต่ได้ประโยชน์ทางร่างกายไปพร้อมๆ กัน อาจเลือกเล่นชี่กง และโยคะ เป็นต้น

โยคะ เป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตที่ได้รับความสนใจในคนหลายกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มคนที่ปฏิบัติธรรมตามวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมที่มักมีอาการปวดเมื่อย กลุ่มคนวัยทำงานที่มีปัญหาปวดหลัง ปวดเอว กลุ่มนักเรียนที่ต้องการฝึกสมาธิให้ดีขึ้น กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อต่อติดและการทรงตัวไม่ดี กลุ่มผู้ออกกำลังกายที่มีอาการตึงของกล้ามเนื้อ กลุ่มผู้ที่ต้องการดูแลร่างกายให้ตนเองมีกล้ามเนื้อที่กระชับและสวยงาม ตลอดจนกลุ่มคนที่ต้องนั่งทำงานในสำนักงานทั้งวันซึ่งมักจะมีปัญหาปวดศีรษะหรือมีความเครียดสูง เป็นต้น จะเห็นได้ว่ามีคนหลายกลุ่มที่สนใจเรื่องการฝึกโยคะ นอกจากนั้น เหตุผลที่เลือกฝึกโยคะของแต่ละคนยังแตกต่างกันไป ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึง

ทำให้มีผู้ฝึกโยคะกันอย่างกว้างขวาง ส่งผลให้มีสื่อเกี่ยวกับโยคะไม่ว่าจะเป็นตำรา วารสาร วิซีดี และวิดีโอ เพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้น ยังมีศูนย์โยคะเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ดีเพราะทำให้ผู้ที่สนใจอยากเล่นโยคะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ตลอดจนมีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนโยคะได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาคณอื่น หรือไม่ต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายไปฝึกตามที่ต่างๆ เหมือนกิจกรรมการออกกำลังกาย อื่นๆ เช่น กอล์ฟและเทนนิส

### โยคะหมายถึงอะไร

โยคะ มาจากภาษาสันสกฤตว่า ยูก (Yuj or Yug) แปลว่า การเชื่อมโยงหรือรวมให้เป็นหนึ่ง ซึ่งก็หมายถึงการรวมกาย จิต และวิญญาณเข้าด้วยกันนั่นเอง ในการฝึกโยคะ กายจะทำหน้าที่เคลื่อนไหวในท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เช่น ท่านั่งก้มตัว เมื่ออยู่ในท่าก็เป็นการยึดกล้ามเนื้อที่ต้นขาด้านหลังและบั้นเอวส่วนจิตซึ่งหมายถึงความคิด จะถูกฝึกให้หยุดคิดเรื่องอื่น ๆ โดยดึงจิตมาอยู่กับลมหายใจเข้าออก เช่น นับลมหายใจเข้าออกของตนเอง เป็นต้น สำหรับวิญญาณนั้นหมายถึงสติหรือความระลึกรู้ เช่น รู้ว่าหายใจถี่ หายใจลึก เป็นต้น หรือรู้ว่าตนเองตั้งมากน้อยเพียงใดขณะที่ตั้งนั่งอยู่ในท่าโยคะ ดังนั้น โยคะจึงเป็นการฝึกเพื่อรวมกาย จิต และวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน

### อาสนะ ปราณ และสมาธิ

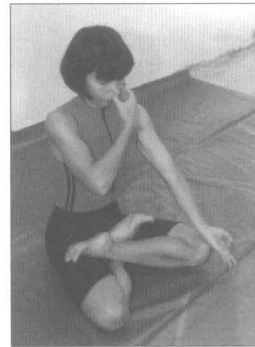
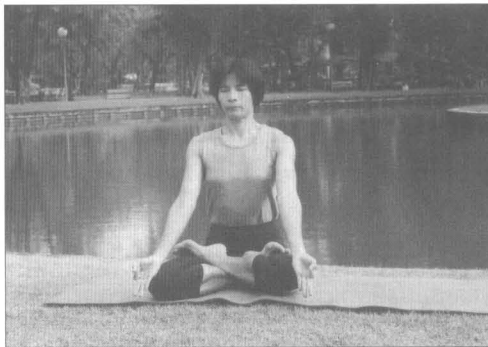
ในการฝึกโยคะมีองค์ประกอบที่ต้องฝึกฝนอยู่ 8 ประการ ได้แก่ (1) ยะมะ คือ การเป็นผู้มีศีลธรรมและจริยธรรม (2) นียะมะ คือ การควบคุมตนเองและมีวินัยในตัวเอง (3) อาสนะหรือการฝึกท่าโยคะ (4) พรานายามะ หรือการฝึกปราณ (5) พรายาหาระ คือ การสำรวมระวังอินทรีย์เพื่อให้รู้จักพอใจกับการอยู่อย่างสันโดษ (6) ชารณะ คือ ความจดจ่อ ความนิ่งหรือสมาธิขั้นต้น (7) ธยานะ หรือ สมาธิระดับกลาง และ (8) สมาธิ คือ ฉานหรือสมาธิระดับสูง ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ อาสนะหรือท่าโยคะ ปราณ และสมาธิ

### อาสนะหรือท่าโยคะ

อาสนะหรือท่าโยคะ คือ ท่าการยืดเหยียดร่างกาย เพื่อใช้เป็นสื่อในการฝึกให้กาย จิต และวิญญาณ รวมเป็นหนึ่งเดียวกัน เนื่องจากท่าโยคะมีเป็นจำนวนมาก ผู้ฝึกแต่ละคนจึงสามารถเลือกท่าที่เล่นได้แตกต่างกันซึ่งก็ทำให้ผลที่ได้จากการฝึกแตกต่างกันด้วย เช่น เลือกทำยืนเป็นส่วนใหญ่ก็จะได้ทรงตัวที่ดีและความแข็งแรงของขา แต่หากเลือกทำบิดตัวหลาย ๆ แบบก็จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยเอว เป็นต้น มีคนจำนวนไม่น้อยเข้าใจผิดคิดว่าโยคะคือการฝึกท่าต่าง ๆ จึงให้ความสำคัญกับการฝึกท่าโยคะมากจนไม่ได้ฝึกองค์ประกอบอื่น ผู้ฝึกควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า ท่าเป็นเพียงการฝึกยืดเหยียดร่างกายให้หายเมื่อยขบเท่านั้น การฝึกควบคุมจิตและฝึกให้ตนเองมีสติ ระลึกรู้ถึงความนิ่งหรือฟุ้งซ่านของตนขณะทำท่าโยคะนั้นมีความสำคัญพอ ๆ กับการฝึกท่าโยคะ จิตที่นิ่ง ควบคุมได้ดีและการมีสติรับรู้เกี่ยวกับลมหายใจขณะฝึกท่าโยคะจะส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสงบ มีสมาธิและผ่อนคลายทั้งร่างกาย

และจิตใจ ความเครียดต่างๆ ก็น้อยลง มีคนเป็นจำนวนมากที่สุขภาพดีขึ้นและหายเจ็บป่วยจากโรคภัยต่างๆ ซึ่งเหตุผลหลักก็เนื่องมาจากการมีจิตใจที่สงบ เยือกเย็นลง และความเครียดลดลงหลังจากที่ฝึกโยคะนั่นเอง การเล่นโยคะอาจไม่จำเป็นต้องใช้ท่ายากพิสดาร แต่จะทำอย่างไรให้ผู้ฝึกควบคุมจิตหรือความคิดของตนเองได้และมีสติอยู่กับสิ่งที่ทำ เป็นเรื่องจริงที่ว่าบางคนฝึกเป็นชั่วโมง ทำท่าได้ประมาณ 30 ท่า หากแต่จิตคิดวุ่นวาย ไม่สงบหรือไม่ได้อยู่กับลมหายใจเข้าออกเลย นอกจากนั้นยังไม่มีสติ คือรู้ไม่ทันว่าจิตตัวเองคิดฟุ้งซ่านไปต่างๆ นานา การฝึกท่าโยคะแต่จิตคิดฟุ้งซ่านไม่หยุด ไม่สามารถควบคุมให้อยู่กับลมหายใจจึงยังไม่ใช่การฝึกโยคะ แต่เป็นการยึดเหยียดกล้ามเนื้อซึ่งให้ผลเพียงผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายเท่านั้น

**ปราณ** เป็นเรื่องของลมหายใจ ซึ่งประกอบด้วย การหายใจเข้า หายใจออก และการกลั้นหายใจ วิธีการฝึกปราณมีหลายรูปแบบ ตัวอย่างเช่น หายใจเข้าทางรูจมูกซ้ายและหายใจออกทางรูจมูกขวา หรือการหายใจเข้ายาวแต่หายใจออกสั้น เป็นต้น การฝึกปราณเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งดีให้ผู้ฝึกมีสติ ระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก นอกจากนั้น ผลของปราณยังช่วยให้สามารถหายใจได้ลึกและยาวกว่าเดิมด้วย ซึ่งคนส่วนใหญ่จะหายใจตื้นหรือในภาวะอารมณ์ที่มีความกดดันและตึงเครียดก็จะหายใจสั้นกว่าปกติโดยไม่รู้ตัว



**สมาธิ** เนื่องจากสมาธิมีอยู่หลายระดับ เริ่มจากความจดจ่อต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งเรียกว่าสมาธิขั้นต้น เช่น การจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกขณะที่อยู่ในท่าโยคะแต่ละท่า ผู้ที่ฝึกโยคะโดยมุ่งหวังให้ตัวเองสงบหรือมีความเครียดน้อยลงนั้น การมีสมาธิขั้นต้น คือ คุมให้ความคิด (จิต) อยู่กับลมหายใจเข้าออกได้ก็นับว่าเพียงพอ ส่วนสมาธิในระดับที่สูงขึ้นไปมิได้มีเหตุมาจากการฝึกอย่างเดียวเท่านั้น แต่ต้องอาศัยองค์ประกอบ 8 ประการอื่นๆ ของโยคะที่กล่าวมา เช่น ยมะหรือการรักษาศีล คือบุคคลต้องมีศีลที่เคร่งครัด ทำให้ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ต้องมีวินัย รู้จักควบคุมตนเองให้ละกิเลส ละความโลภ ความโกรธ และความหลง นอกจากนั้น ยังต้องสำรวมอินทรีย์คือไม่หลงไหลได้ปลื้มไปกับสิ่งที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น และกาย มากจนเกินไป เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นเหตุให้แสวงหาแต่ความสุขซึ่งเป็นวัตถุและสิ่งของภายนอก ซึ่งสวนทางกับการฝึกจิตให้มีความสุขสงบ และอยู่อย่างสันโดษ อันเป็นความสุขภายใน หากความพอใจ เพลิดเพลินในวัตถุล่อตาและล่อใจภายนอกมีมากกว่าความสนใจที่จะสร้างความ

สงบภายในจิต การจะฝึกโยคะเพื่อพัฒนาไปสู่การมีสมาธิในระดับสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่ใช่เรื่องง่าย เปรียบเหมือนนักกีฬายกน้ำหนักที่ขาดปัจจัยพื้นฐานคือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก็ยากที่จะพัฒนาสถิติในการยกน้ำหนักให้ดีขึ้น

### การเตรียมตัวก่อนการฝึก

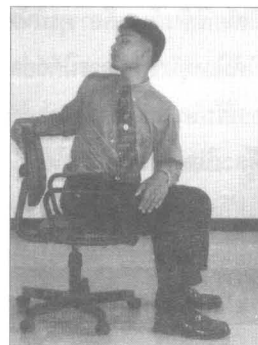
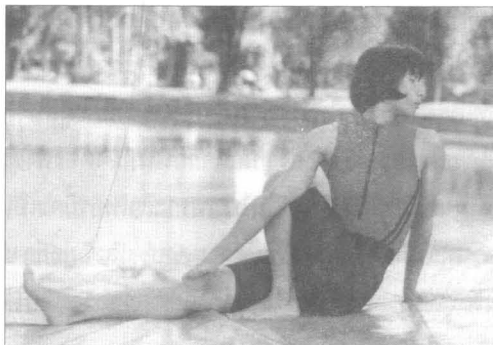
การฝึกโยคะทำได้ตลอดเวลา ไม่จำกัดว่าต้องเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น ช่วงเวลาที่ดีที่สุดคือช่วงเวลาที่เรารู้สึกไม่เร่งรีบ เพราะการรีบเร่งจะทำให้เราอยู่ในภาวะอารมณ์ที่กระวนกระวาย ยากที่จะควบคุมจิตใจให้อยู่กับลมหายใจ หรือยากต่อการฝึกสติรับรู้ถึงอาการตึงมากน้อยของกล้ามเนื้อต่างๆ

การฝึกที่ดีควรทำในช่วงที่ท้องว่างหรือหลังการรับประทานอาหารหนักมาแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง หากยังรู้สึกอึดอยู่ก็ยังไม่ควรฝึกเพราะการบิดตัวไปมาหรือก้มเงย อาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ ไม่สบายได้ นอกจากนั้น เสื้อผ้าที่ท่านสวมใส่ต้องยืดหยุ่นพอที่จะเคลื่อนไหวในท่าต่างๆ ได้สะดวก

### จะเริ่มต้นฝึกโยคะอย่างไร

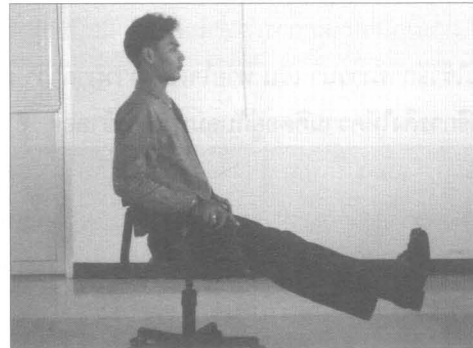
สำหรับผู้ที่ยังไม่รู้จักโยคะและยังไม่เคยฝึกมาก่อน การเริ่มต้นทำได้หลายแบบ เช่น ไปเรียนที่ใดที่หนึ่งซึ่งมีครูสอนเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการฝึก ท่าการฝึก การหายใจ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม หากไม่มีเวลาไปเรียนกับครูโดยตรงก็ให้หาสื่อที่เป็นภาพและมีคำอธิบาย เช่น วีดีโอหรือวีซีดีเพื่อนำมาดูสัก 2-3 เทป หลังจากเริ่มคุ้นเคยกับโยคะแล้วค่อยดำเนินการฝึก การฝึกในระยะแรกๆ ให้ทำในช่วงเวลาสั้นๆ เช่น 10-15 นาที ก่อน โดยเลือกท่าที่ท่านชอบและคิดว่าตนเองทำได้ดี ทำซ้ำท่าละ 2-3 เทป เมื่อเริ่มคุ้นเคยกับท่าแล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาในการฝึกให้นานขึ้น

ผู้ฝึกหัดใหม่มักเกิดอาการเวียนศีรษะหลังจากฝึกไปได้ประมาณ 15 นาที เหตุผลหนึ่งมาจากการก้มหันหน้าโดยไม่รู้ตัวในขณะที่อยู่ในท่าโยคะ ดังนั้น ผู้ฝึกจึงควรฝึกหายใจเข้าออกสม่ำเสมอเมื่ออยู่ในท่าต่างๆ ท่าสิ่งที่ต้องระมัดระวังในการฝึกด้วยตนเองอีกอย่างหนึ่ง คือ ในการฝึกหัดท่าต่างๆ เช่น ท่าบิดลำตัว ให้ท่าที่รู้สึกตึงสบายหรือตึงพอดี ไม่ทรมาน เพราะความรู้สึกทรมานเป็นความพยายามทำท่ามากเกินไป ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บได้



## โยคะในสำนักงาน

คนส่วนหนึ่งใช้เวลาอยู่ที่ทำงานค่อนข้างมากเมื่อกลับถึงบ้านก็เหนื่อยเกินไปหรือไม่สะดวกที่จะฝึกโยคะที่บ้าน อย่างไรก็ตาม การฝึกโยคะสามารถทำได้ในที่ทำงาน ครั้งละ 5-10 นาที ในช่วงที่มีเวลาว่าง ตัวอย่างการฝึกท่าโยคะในสำนักงานขณะที่นั่งเก้าอี้ ท่านสามารถทำท่าโยคะได้หลายท่า เช่น ใช้มือซ้ายจับต้นขาขวา มือขวาจับพนักเก้าอี้และบิดลำตัวเพื่อลดอาการเมื่อยเอว หรือนั่งเก้าอี้แล้วก้มตัวและศีรษะลงเพื่อให้เกิดไหลเวียนไปเลี้ยงศีรษะได้เร็วขึ้น หรือนั่งยกขาทั้งสองข้างขึ้นแล้วเหยียดให้เข่าตึง ก็จะช่วยลดอาการตึงขาได้ ดังนั้น คนที่สนใจโยคะจึงไม่ใช่เรื่องยากที่จะต้องหาเวลาเพื่อฝึกโยคะในแต่ละวัน เพราะเวลาที่เรำทำงานวันละประมาณ 8 ชั่วโมง ย่อมมีช่วงว่างหรือช่วงก่อนรับประทานอาหารกลางวันซึ่งสามารถฝึกโยคะท่าต่างๆ บนเก้าอีนั่งทำงานได้หรือโดยการพึงโต๊ะทำงานได้



## การฝึกโยคะมีผลดีต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง

แม้จะมีกรกล่าวถึงประโยชน์ของโยคะไว้มากมาย อาทิเช่น มีความยืดหยุ่นดีขึ้น สมาธิดีขึ้น หรือการไหลเวียนเลือดดีขึ้น อย่างไรก็ตาม เป็นการยากสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยฝึกโยคะที่จะจินตนาการได้ว่าตนเองจะได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการฝึก ลองมาฟังกลุ่มผู้ฝึกโยคะ จำนวน 15 คน ที่มีประสบการณ์ในการฝึกโยคะติดต่อกันเป็นเวลา 4 เดือน คนกลุ่มนี้ออกกำลังกายอื่นๆ ที่ศูนย์สุขภาพ (health club) ของโรงแรมแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายก็ได้แก่ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ขี่จักรยาน ยกน้ำหนัก ฯลฯ แต่ยังไม่เคยฝึกโยคะมาก่อน หลังจากการฝึกสัปดาห์ละครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 เดือน กลุ่มตัวอย่างนี้กล่าวถึงประโยชน์ที่ตนสังเกตเห็นได้ชัดเจนหลังจากฝึกโยคะไว้หลายประการ ในที่นี้จะนำมากล่าวถึงพอเป็นตัวอย่าง 3 ประการ ด้วยกัน คือ การปวดเมื่อยร่างกายลดลง สมาธิดีขึ้น และความเครียดน้อยลง

## การปวดเมื่อยร่างกายลดลง

อาการปวดเมื่อยร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นปวดเมื่อยที่เอว แขนขา หรือปวดหลัง จะทุเลาลงหลังจากที่ฝึกโยคะ ตัวอย่างเช่น หมอภูษาดตรวจคนไข้ในคลินิกทุกวัน ถึงตอนเย็นก็มาฝึกโยคะ หมอเล่าถึงประสบการณ์ในการฝึกโยคะ

ของตนในแง่ของการคลายปวดเมื่อยโดยเปรียบเทียบกับกิจกรรมการออกกำลังกายอื่นๆ ที่หมอบทำอยู่เป็นประจำ ได้แก่การขี่จักรยาน และเดินเร็ว หมอบอธิบายว่า

“บางวันเมื่อยมาก ๆ จนไม่อยากจะขยับนะ พอเล่นโยคะเสร็จแล้วก็กลับหายหมด อันนี้เป็นข้อดีมากๆ เลย ที่เมื่อยหนัก ๆ มีสองครั้ง พอเล่นแล้วคลายมากเลย เมา ... อย่างอื่นก็ยังเล่นก็ยังไม่ถึง เมื่อยกลับไป โยคะ เล่นแล้วหายเมื่อย ... เมื่อก่อนชอบวาดแผนโบราณ ผมไปวาดบ่อยครับทุก ๆ สัปดาห์ ๆ ละ 2-3 ชั่วโมง ตั้งมาก ตอนนี้รู้สึกว่ามันไม่จำเป็นแล้ว ตั้งแต่มาเล่นโยคะ กล้ามเนื้อมันคลาย มันเบาไปเลย พอเล่น โยคะแล้ววาดแผนโบราณคงกินเงินเราไม่ได้แล้ว”

### สมาธิขั้น

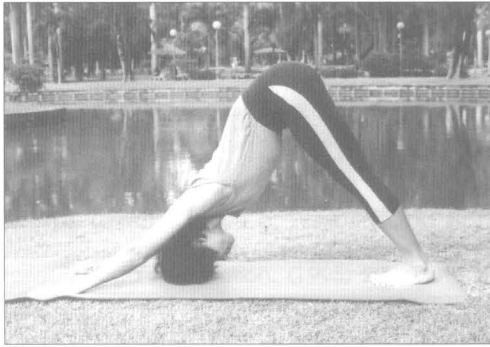
การฝึกโยคะโดยการทำให้โยคะแล้วฝึกนั่งบลมหายใจ เช่น หายใจเข้าและออกนับ 1 นับ 2 ไปเรื่อย ๆ หรือ บางคนใช้วิธีการภาวนา เช่น หายใจเข้า ภาวนาคำว่า ผ่อน และหายใจออก ภาวนาคำว่า คลาย (โดยภาวนาในใจ) ก็เป็นวิธีการดึงให้ความคิดอยู่กับลมหายใจเข้าออก ทำให้ผู้ฝึกมีสมาธิที่ดีขึ้น จิตใจก็สงบลง มีความว่านหรือพุ่ง ชานน้อยลง แม้จะเป็นสมาธิช่วงสั้น ๆ ขณะที่ทำทำโยคะแต่ละท่า แต่คนส่วนใหญ่ที่ไม่เคยสังเกตลมหายใจหรือไม่ เคยฝึกมาก่อนก็จะเริ่มมีสมาธิที่ดีขึ้นกว่าเดิม ดังที่มีดหมีกล่าวว่า “สมาธิขั้น ตอนนอนท่าศพ ตอนที่ทำทำโยคะ สมาธิก็เกิด สมาธิในชีวิตประจำวันก็ดีขึ้น เราสามารถบังคับจิตได้ บางทีนอนสมาธิอยู่ในท่าศพคิดว่าเดี๋ยวจะไปไหนดี พอรู้ตัวก็บังคับตัวเองได้ดีขึ้น บังคับจิตได้ดีขึ้น”

### ความเครียดน้อยลง

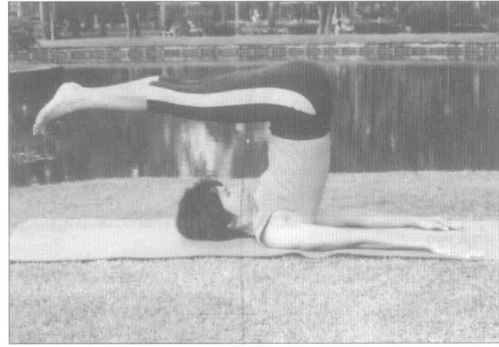
ความเครียดเป็นสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บหลายอย่าง เช่น นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นต้น ความเครียดทางร่างกายสามารถลดลงได้โดยง่ายจากการฝึกทำโยคะเพราะท่าต่างๆ ของโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่างๆ นั่นเอง นอกจากนั้น การฝึกควบคุมจิตให้หยุดคิดและจดจ่ออยู่กับลมหายใจ เข้าออก ตลอดจนการฝึกหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ เป็นระบบช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด โยคะจึงเป็น กิจกรรมที่สามารถคลายเครียดได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ คนส่วนใหญ่ที่ฝึกโยคะจะสังเกตเห็นได้ชัดเจนภายหลัง การฝึกแต่ละครั้ง เช่น คุณธรรมาซึ่งเป็นนักธุรกิจกล่าวว่า

“เรื่องความเครียดเนี่ย ส่วนใหญ่ทำธุรกิจจะมีความเครียดอยู่แล้ว พอถึงวันศุกร์เนี่ย เราล้ามาตั้งแต่วัน จันทร์ พอมาถึงวันศุกร์มันเป็นอะไรที่เราแบกไว้เต็มที่ การได้มาผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การได้มาฝึกกลม หายใจ ทำให้เกิดสมาธิ จะรู้สึกเลยว่าความเครียดต่างๆ มันลดน้อยลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราจบ ด้วยการนอนสมาธิ ท่าศพอาสนะ เป็นการควบคุมการหายใจ ผ่อนคลาย ทำให้พุ่งสมาธิไปที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งปกติผมจะไม่มีวางตรงท้องนะ ก็รู้สึกว่ามันผ่อนคลาย”

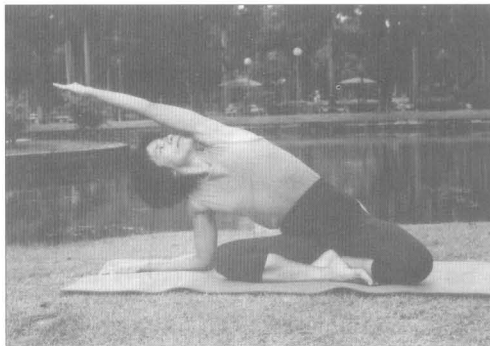
สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยฝึกโยคะมาก่อน การอ่านหรือฟังคนอื่น ๆ เล่าคงไม่เหมือนกับท่านลงมือฝึกด้วยตนเอง เพราะจะทำให้ท่านตอบได้ว่า การฝึกโยคะมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง พร้อมเมื่อไร อย่าลืมหดลองฝึกละ



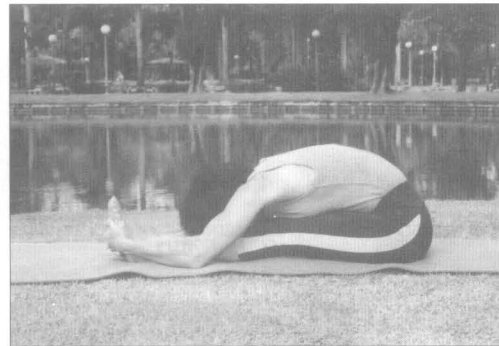
ท่าสุนัขยัดลง



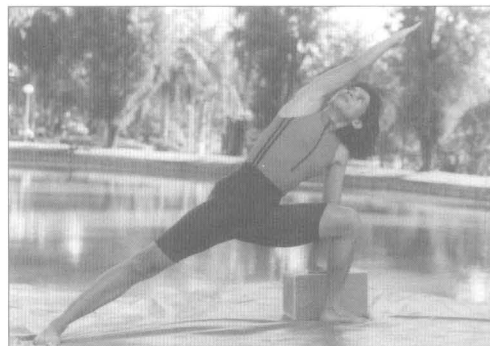
ท่าคันทอง



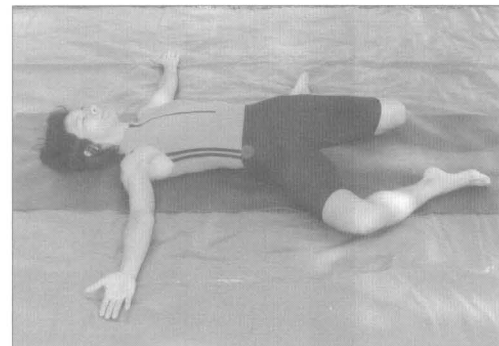
ท่านั่งยัดข้าง



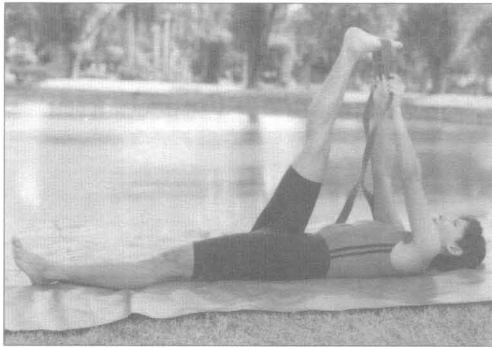
ท่านั่งก้มตัว



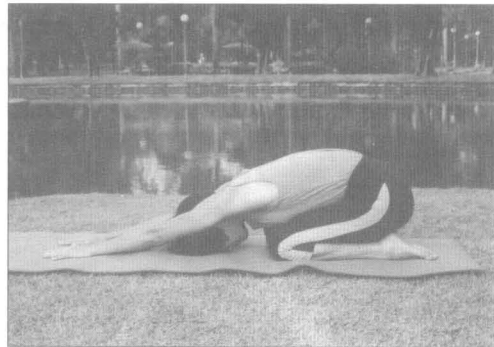
ท่าอเน้ายัดข้าง



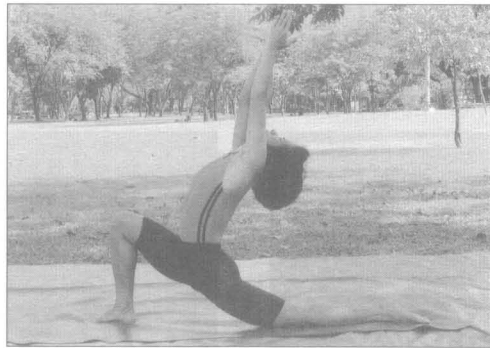
ท่ากอดเข่าลงข้าง



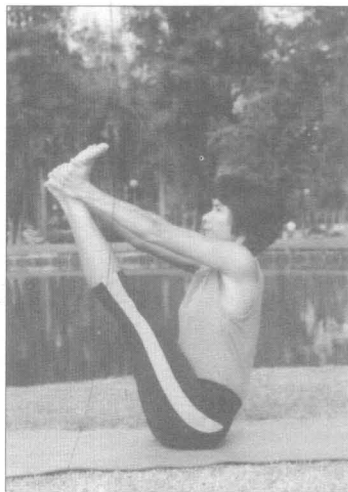
ทำดิ่งขา



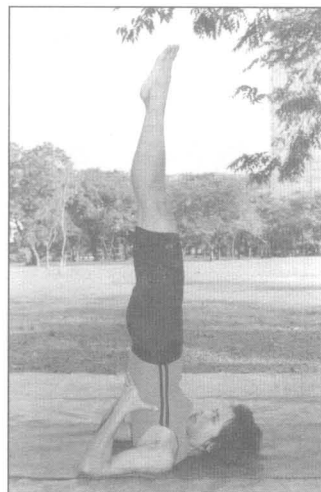
ทำเด็ก



ทำลันจ์



ทำตัววี



ทำยืนด้วยไหล่



### เอกสารอ้างอิง

- สาลี สุภาภรณ์. (2546) โยคะและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.
- สาลี สุภาภรณ์. (2546) แนวคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่. งานวิจัยเชิงคุณภาพ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ : มปท. อัดสำเนา.
- สาลี สุภาภรณ์. (2547) ตำราโยคะโยคะ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เฟื่องฟ้าพรินต์ติ้ง.
- สาลี สุภาภรณ์. (2547) วิธีดีโยคะเพื่อสุขภาพกายและจิตที่ดี. กรุงเทพฯ : บริษัท เอ. ไอ. ไชเบอร์เนติก.
- Alter, M.J. (1996) Science of Flexibility. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- American Yoga Association. (1995) 20-Minute Yoga Workouts. New York: The Phillip Life Group, Inc.
- Corliss, R. (2001) "The Power of Yoga," Time. 158 (2) July : 30-37.
- Iyengar, B.K.S. (1976) Light on Yoga. New York: Schocken Books.
- Silva, M., Mira, M., Shyam, M. (1990) Yoga: The Iyengar Way. London: Chambers Wallace.
- Miller, E.B., Blackman, C. (1999) Life is a Stretch. St Paul, MN: Llewellyn Publications.
- Patricia, W. (1990) Yoga Practice for Beginners. Santa Monica, CA: Healing Art Publishing.
- Powers, S.K., Dodd, Stephen L. (1999) Total Fitness. 2nd ed. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Schiffmann, E. (1996) Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness. New York : Pocket books.
- Sharkey, B.J. (1997) Fitness and Health. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sivananda Yoga Vedanta Centre. (1998) Yoga: Mind & Body. New York, NY: Dorling Kindersley.
- Weinert, J., Bielawski, J. (2000) Stretching for Health. Chicago, IL: Contemporary Books.

