

๖13.7046
๘๖8๖๓1

ตำราไอเย็นกะโยคะ

2

27 ก.ค. 2544



รองศาสตราจารย์ ดร.สาลิ สุภาภรณ์

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

151534

ตำราไอเซนเกะโยคะ

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

ISBN 974-8430-31-6

สำนักพิมพ์

บริษัท เฟื่องฟ้า พรินต์ติ้ง จำกัด

โทร. 8952300-2 แฟกซ์ 8952304

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 2,000 เล่ม

พฤษภาคม 2544

(สงวนลิขสิทธิ์)

ราคา 220 บาท

คำนำ

ตั้งแต่ผู้เขียนได้รับมอบหมายให้สอนวิชา *ไอเซนγκεโยคะ* ของภาควิชา เป็นเวลาประมาณ 3 ปีมาแล้ว กล่าวได้ว่า ยังไม่มีภาคเรียนใดที่ผู้เขียนสอนได้ทันเวลาโดยไม่ขอชั่วโมงนิสิตเพิ่มเติม การสอนให้ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหลักทฤษฎีและปฏิบัติ ตลอดจนทำการสอบในเวลา 14-15 คาบ/ชั่วโมง ต่อหนึ่งภาคเรียนนั้น แทบจะเป็นไปไม่ได้ การมีตำราประกอบจึงเป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งซึ่งจะช่วยให้การเรียนการสอนดำเนินไปได้รวดเร็ว มีประสิทธิภาพและทันเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละภาคเรียน

ความจำเป็นอีกประการหนึ่ง สืบเนื่องมาจากการที่ผู้เขียนได้ไปบรรยายและสอนโยคะตามที่ต่าง ๆ ซึ่งก็มีการแจกเอกสารไม่ว่าจะเป็นหลักการ ท่าโยคะ และภาพประกอบที่เกี่ยวข้องกับหัวเรื่องที่บรรยาย เช่น เรื่องโยคะเพื่อสุขภาพ โยคะเพื่อการกีฬาและโยคะในสำนักงาน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้ฟัง ผู้เข้ารับการอบรมตลอดจนผู้ที่มาร่วมฝึกโยคะทั้งที่ฝึกเป็นครั้งคราวและฝึกประจำ ต่างแสดงความจำนงว่า ต้องการตำราซึ่งรวบรวมท่าโยคะที่ได้ทำการฝึกฝนไปแล้ว พร้อมทั้งภาพประกอบท่าเพื่อให้ง่ายต่อการนำไปทบทวนและฝึกด้วยตนเอง ด้วยความจำเป็นทั้งสองประการที่กล่าวมา ผู้เขียนจึงได้จัดทำตำราเล่มนี้ขึ้น

ภาพในตำราส่วนใหญ่ผู้เขียนเป็นแบบเอง ยกเว้นบทที่ 12 นิสิตในภาควิชาเป็นแบบให้ เนื่องจากหนังสือเล่มนี้มีภาพประกอบมากจึงใช้เวลาในการถ่ายภาพนานพอสมควรเพราะต้องอาศัยความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ แสงสว่าง รวมทั้งบุคคลที่เกี่ยวข้องอันได้แก่ช่างภาพ ตัวผู้เขียน และผู้ช่วย กล่าวได้ว่า การจัดทำหนังสือเล่มนี้ อาศัยความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่าย ผู้เขียนจึงขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้การจัดทำหนังสือสำเร็จลงได้ หวังว่า *ตำราไอเซนγκεโยคะ* เล่มนี้ คงจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน นักศึกษาและผู้ที่ยังเรียนวิชาโยคะ รวมทั้งผู้ที่เข้ารับการอบรมและฝึกโยคะ ตลอดจนบุคคลอื่น ๆ ที่มีความสนใจด้านโยคะ ตามสมควร

สาเล่ สุภาภรณ์

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

ถนนรังสิต-นครนายก จังหวัดนครนายก 26120

โทร: (02) 664-1000 ต่อ 2502 และ 655-8266 email: salee@psm.swu.ac.th

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญเฉพาะบท	ค
บทที่ 1 โยคะและไอเยนกะโยคะ (Yoga and Iyengar Yoga)	1
บทที่ 2 หลักการเบื้องต้น (Basic Principles)	11
บทที่ 3 โยคะกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Yoga and Stretching)	23
บทที่ 4 เทคนิคการหายใจ (Breathing Techniques)	30
บทที่ 5 อุปกรณ์สำหรับการฝึกโยคะ (Yoga Props)	42
บทที่ 6 ท่ายืน (Standing Poses)	52
บทที่ 7 ท่านั่ง (Sitting Poses)	79
บทที่ 8 ท่านอนคว่ำ (Prone Poses)	109
บทที่ 9 ท่านอนหงาย (Supine Poses)	121
บทที่ 10 ท่ากลับศีรษะลง-เท้าชี้ขึ้น (Inverse Poses)	140
บทที่ 11 ท่ากลุ่มอื่น ๆ (Other Poses)	158
บทที่ 12 โยคะในสำนักงาน (Yoga in the Office)	173
บทที่ 13 พรานายามะหรือปราณ (Pranayama)	189
บทที่ 14 โยคะกับการกีฬา (Yoga and Sport)	210
บทที่ 15 การสอนโยคะ (Teaching Yoga)	224
บรรณานุกรม	250
ภาคผนวก ผู้เขียนกับโยคะ	251
ดัชนีชื่อท่าโยคะ	255

สารบัญเฉพาะบท

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 โยคะและไอเอนกะโยคะ (Yoga and Iyengar Yoga)	1
โยคะคืออะไร	1
องค์ประกอบแปดประการของการฝึกโยคะ	1
ชนิดของโยคะ	6
ความเป็นมาของไอเอนกะโยคะ	7
แนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับการฝึกไอเอนกะโยคะ	8
บทที่ 2 หลักการเบื้องต้น (Basic Principles)	11
ข้อควรปฏิบัติและข้อควรระวังในการฝึกโยคะ	11
โยคะอาสนะหรือท่าโยคะ	14
จุดเริ่มต้นของการฝึกโยคะ	16
ประโยชน์ของการฝึกโยคะ	20
บทที่ 3 โยคะกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Yoga and Stretching)	23
ชนิดของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	24
การยืดแบบอยู่กับที่	24
การยืดแบบโยกหรือแบบเคลื่อนที่	26
บทที่ 4 เทคนิคการหายใจ (Breathing Techniques)	30
ขบวนการหายใจ	30
เทคนิคการหายใจที่ใช้ในการฝึกโยคะ	35
1. การหายใจให้สอดคล้องกับท่าโยคะ	35
2. การหายใจเข้า-ออกสลับกับการปฏิบัติท่าโยคะ	37
3. การหายใจเข้าก่อนเริ่มปฏิบัติท่าโยคะ	39

เรื่อง	หน้า
บทที่ 5 อุปกรณ์สำหรับการฝึกโยคะ (Yoga Props)	42
1. เสื่อปูรองหรือเสื่อโยคะ	43
2. เข็มขัดโยคะ	44
3. บล็อกหรือสเตป	46
4. ผนักห้อง	46
5. แก้ว	48
6. ผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัว	48
7. หมอนรองแบบกลมและสี่เหลี่ยม	49
8. ถุงผ้าปิดตา	50
บทที่ 6 ท่ายืน (Standing Poses)	52
1. ลำดับที่ของท่า	52
2. ชื่อท่าภาษาไทยและวงเล็บชื่อภาษาอังกฤษ	53
3. วิธีทำ	53
4. ประโยชน์	54
5. ภาพประกอบ	54
6. ท่าประยุกต์	54
1. ท่าภูเขา (Mountain Pose)	55
2. ท่าต้นไม้ (Tree Pose)	55
3. ท่าต้นไม้นไหวหรือท่ายืดข้าง (Standing Side Stretch Pose)	56
ท่าประยุกต์	57
3.1 ท่าต้นไม้นไหวแบบมือดึงเข็มขัด (Standing Side Stretch with Strap)	57
4. ท่าตรีโกณ (Triangle Pose)	58
5. ท่าตรีโกณหมุนกลับ (Revolved Triangle Pose)	58
6. ท่าอเข่า ยืดข้าง (Bent Knee Side Stretch Pose)	59
7. ท่ายืนก้มตัว มือจับนิ้วโป้งเท้า (Standing Forward Bend Pose: Holding Big Toes)	61

เรื่อง	หน้า
ทำยืนก้มตัวประยุกต์ (Variations of Standing Forward Bend Poses)	61
7.1 ทำยืนก้มตัว แขนเหยียดลง (Standing Forward Bend: Arms Straight Down)	62
7.2 ทำยืนก้มตัว ดึงแขนขึ้น (Standing Forward Bend : Arms up)	62
7.3 ทำยืนก้มตัว 90 องศา (Standing Forward Bend: Right Angle)	62
8. ทำยืนก้มตัว ฝ่าเท้าวางบนฝ่ามือ (Standing Forward Bend Pose: Feet on Hands)	63
9. ทำยืนก้มตัว วางมือบนพื้น (Standing Forward Bend Pose: Hands on the Floor)	64
10. ทำยืนไหว้พระอาทิตย์ (Standing Sun Pose)	65
11. ทำเก้าอี้ (Chair Pose)	65
12. ทำยืนแอ่นตัว (Standing Backward Bend Pose)	66
13. ทำนักเต้นรำประยุกต์ (Modified Dancer Pose)	67
14. ทำยืนแยกขายืดลำตัว (Spread Leg Forward Bend Pose)	68
15. ทำปิรามิด (Pyramid/Chest Stretch Pose)	69
16. ทำยืนเหยียดขาเดียว (Single Leg Stretch Pose)	71
17. ทำพระจันทร์ครึ่งซีก (Half Moon Pose)	72
18. ทำนักรบ (Warrior Pose)	73
19. ทำเอื้อมยืดทางด้านหน้า (Forward Reach Pose)	73
20. ทำตัวที (T pose)	74
21. ทำลำตัวแนบต้นขา (Torso on Thigh Pose)	75
22. ทำครึ่งดอกบัวก้มตัว (Half Lotus Forward Bend Pose)	76
23. ทำอินทรี (Eagle Pose)	77
บทที่ 7 ทำนั่ง (Sitting Poses)	79
1. ทำท่อนไม้ (Seated Staff Pose)	79

เรื่อง	หน้า
2. ทำนั่งไหว้พระอาทิตย์ (Seated Sun Pose)	80
3. ท่าเรือ (Boat Pose)	80
4. ท่าเรือแขนงอ (Half Boat Pose)	81
5. ท่าจับนิ้วโป้งเท้า (Holding Big Toes/Foot Pose)	82
6. ท่านกกระยาง (Heron Pose)	82
7. ท่าศีรษะถึงเข่า (Head to Knee Pose)	83
8. ท่าศีรษะถึงเข่าหมุนกลับ (Revolved Head to Knee Pose)	85
9. ทำนั่งแยกขา ก้มตัว (Spread Leg Forward Bend Pose)	86
10. ทำนั่งก้มตัว (Seated Forward Bend Pose)	87
11. ท่าสั้ทหรือท่าส้ช (Cross-legged Pose)	88
12. ท่าขัดสมาธิชั้นเดียวหรือท่าครึ่งดอกบัว (Half Lotus Pose)	88
13. ท่าขัดสมาธิสองชั้นหรือท่าดอกบัว (Lotus Pose)	90
14. ทำนั่งขัดสมาธิชั้นเดียวก้มตัว (Half Lotus Forward Bend Pose)	91
15. ทำนั่งซ่อมรองเท้าหรือท่าผีเสื้อ (Cobbler Pose)	92
16. ท่าเปิดสะโพกแบบไขว้ขา (Simple Hip Opener Pose)	92
17. ทำนั่งเปิดสะโพก (Seated Hip Opener Pose)	93
18. ท่ากางเขน (Bar Pose)	93
19. ท่าลันจ์หรือท่าก้าวขายืดสะโพก (Lunge Pose)	94
20. ท่านกพิราบขาเดียว (Single Leg Pigeon Pose)	95
21. ท่าหน้าวัว (Cow's Face Pose)	96
22. ท่าหนุมาน (Split Pose)	98
23. ท่ามาลัย (Garland Pose)	99
24. ทำนั่งด้วยปลายเท้า (Tiptoe Pose)	100
25. ท่ากา (Crow Pose)	101
26. ท่ากาเอียงข้าง (Side Crow Pose)	101

เรื่อง	หน้า
27. ท่ากึ่งบิดตัว (Half-Lateral Twist Pose)	102
28. ท่าบิดตัวแบบมือจับศอก (Lateral Twist Pose)	103
29. ท่าบิดตัวแบบมือจับเท้า (Half Lotus Lateral Twist Pose)	103
30. ท่าบิดตัวแบบขาเหยียด (Lateral Twist with Straight Leg Pose)	104
31. ท่าวีระ (Hero Pose)	106
32. ท่าวีระแบบนอนหงาย (Supine Hero Pose)	107
บทที่ 8 ท่านอนคว่ำ (Prone Poses)	109
1. ท่าตั๊กแตน (Locust Pose)	109
ท่าตั๊กแตนประยุกต์ (Variations of Locust Poses)	110
1.1 ท่าตั๊กแตนยกขา (Locust Pose: Raised Legs)	110
1.2 ท่าตั๊กแตนกางแขน (Locust Pose: Extended Arms)	111
1.3 ท่าตั๊กแตนเหยียดแขนขาสลับ (Locust Pose: Coordinated Limbs)	111
2. ท่างู (Cobra Pose)	112
3. ท่าจตุรัสหรือท่าท่อนไม้ (Staff Pose)	112
4. ท่าสุนัขยัดขึ้น (Upward Facing Dog Pose)	113
5. ท่าสุนัขยัดลง (Downward Facing Dog Pose)	113
6. ท่าแมว (Cat Pose)	114
7. ท่าเด็ก (Child/Baby Pose)	115
8. ท่าดันพื้น (Push-up Pose)	116
9. ท่าธนู (Bow Pose)	116
10. ท่าธนูข้าง (Side Bow Pose)	117
11. ท่ากบ (Frog Pose)	118
12. ท่าสิงโต (Lion Pose)	118
13. ท่านกยูง (Peacock I Pose)	119
14. ท่านกยูงแบบขาขัดสมาธิสองชั้น (Peacock II Pose)	120

เรื่อง	หน้า
บทที่ 9 ท่านอนหงาย (Supine Poses)	121
1. ท่าชูดนอดังขา (Reclining Leg Stretch Poses)	121
1.1 ท่ากดเข่าหาอก (Knee to Chest Pose)	121
1.2 ท่าดึงขา (Leg Pull Pose)	122
1.3 ท่ากางขา (Leg to the Side Pose)	123
1.4 ท่ากดส้นเท้า (Heel Press Pose)	124
2. ท่าหมุนท้อง (Stomach Roll Pose)	125
3. ท่ายกขาพับขึ้น (Raised Leg Pose)	126
4. ท่ากดเข่า (Knees Swing Pose)	127
5. ท่านอนหงายบิดตัว (Supine Twist Pose)	128
6. ท่านอนหงายบิดตัวแบบเข่าชัน (Modified Supine Twist Pose)	129
7. ท่าเปิดสะโพกแบบนอนหงาย (Supine Hip Opener Pose)	130
8. ท่าปลา (Fish Pose)	131
9. ท่าเหยียดลำตัวหรือท่าทิศตะวันออก (East Pose)	133
10. ท่าอูฐ (Camel Pose)	134
ท่าอูฐประยุกต์ (Variations of Camel Poses)	134
10.1 ท่าอูฐแบบวางมือบนพื้น (Modified Camel I Pose)	134
10.2 ท่าอูฐแบบวางมือบนส้นเท้า (Modified Camel II Pose)	135
11. ท่าเตียง (Bed Pose)	135
12. ท่าครึ่งสะพานโค้ง (Half Bridge Pose)	137
13. ท่าสะพานโค้ง (Bridge Pose)	138
14. ท่าศพอาสนะ (Corpse)	139
บทที่ 10 ท่ากลับศีรษะลง-เท้าชี้ลง (Inverse Poses)	140
1. ท่ายืนด้วยไหล่ (Shoulder Stand Pose)	140
ท่ายืนด้วยไหล่ประยุกต์ (Variations of Shoulder Stand Poses)	142

เรื่อง	หน้า
1.1 ทำยืนด้วยไหล่ขาเหยียด (Shoulder Stand: Straight Leg)	142
1.2 ทำยืนด้วยไหล่แยกขา (Shoulder Stand: Spread Legs)	143
1.3 ทำยืนด้วยไหล่ขาขัดสมาธิสองชั้น (Shoulder Stand: Crossed Legs)	143
2. ทำตัวแอลหรือท่ายกขา 90 องศา (L Pose)	145
3. ทำคันไถ (Plough Pose)	146
4. ทำคันไถบิด/เบี่ยง (Lateral Plough Pose)	148
5. ทำคันไถชิดหู (Plough Pose: Knees to Ears)	148
6. ทำยืนด้วยมือ (Hand Stand Pose)	149
7. ทำยืนด้วยศีรษะหรือศีรษะอาสนะ (Head Stand Pose)	150
8. ทำยืนด้วยศีรษะแบบทงสามเส้า (Head Stand: Bent Arms)	156
ทำยืนด้วยศีรษะประยุกต์ (Variations of Head Stand Poses)	157
8.1 ทำยืนด้วยศีรษะกับผนัง (Head Stand Against the Wall)	157
8.2 ทำยืนด้วยศีรษะแบบขาขนานพื้น (Right Angle Head Stand)	157
บทที่ 11 ท่ากลุ่มอื่น ๆ (Other Poses)	158
ท่านมัสการพระอาทิตย์หรือสุริยนมัสการ (Sun Salutation Pose)	158
ท่านอนตะแคง (Lateral Reclining Poses)	162
1. ทำอนันตะ (Ananta Pose)	162
2. ทำวาสิตถะ (Vasisitha Pose)	163
3. ทำกัสยาปะ (Kasyapa Pose)	164
ทำยืดไหล่ (Shoulder Stretch Poses)	165
1. ทำดึงเข็มขัดแขนตรง (Strap Pull: Across I)	165
2. ทำดึงเข็มขัดแขนทแยง (Strap Pull: Across II)	166
3. ทำยืดอก (Open Chest Stretch)	166
4. ทำดึงคอกไปด้านข้าง (Elbow Pulls)	168
5. ทำหน้าวัวส่วนบน (Cow's Face Pose: Upper Parts)	168

เรื่อง	หน้า
6. ทำอินทรียส์ส่วนบน (Eagle Pose: Upper Parts)	169
7. ท่าไหว้กลับหลัง (Reverse Namaste Pose)	170
8. ท่าเหยียดแขนข้างเดียว (Single Arm Stretch)	171
บทที่ 12 โยคะในสำนักงาน (Yoga in the Office)	173
1. ท่าต้นไม้ไหวหรือท่ายืดข้าง (Side Stretch Pose)	174
2. ท่ายืดอกและคอ (Chest and Neck Stretch Pose)	174
3. ท่ายืนเหยียดแขนบิดตัว (Standing Twist Pose)	176
4. ท่ายืนยกขาหน้าหลัง (Standing Lifted Leg Pose)	177
5. ท่ายืนเขย่งเท้ายืดแขน (Standing Reach Pose)	178
6. ท่ากางขา (Leg to the Side Pose)	178
7. ท่าก้มตัวยืดไหล่ (Right Angle Shoulder Stretch Pose)	179
8. ท่ายืดน่อง (Calf Stretch Pose)	179
9. ท่าหมุนไหล่ (Shoulder Roll Pose)	180
10. ท่าเอียงคอ (Neck Stretch Pose)	180
11. ท่าแอกอก (Open Chest Stretch Pose)	182
12. ท่านั่งบิดตัว (Seated Twist Pose)	182
13. ท่านั่งก้มตัวเหยียดหลังและไหล่ (Back and Shoulder Stretch Pose)	183
14. ท่าเด็กบนเก้าอี้ (Baby Pose with Chair)	184
15. ท่านั่งยกขา (Raised Leg Pose with Chair)	185
16. ท่านั่งไหว้พระอาทิตย์บนเก้าอี้ (Seated Sun Pose with Chair)	185
17. ท่านั่งดึงเข่าเข้าหาอก (Knee to Chest Pose with Chair)	186
18. ท่าสุนัขยัดขึ้นและยัดลง (Upward & Downward Facing Dog Poses)	187
19. ท่าตรีโกณบิด (Twisted Triangle Pose)	188
บทที่ 13 พรานายามะหรือปราณ (Pranayama)	189
ท่านั่งและตำแหน่งการวางมือ	190

เรื่อง	หน้า
การหายใจแบบโยคะ	194
การหายใจระดับล่างหรือหายใจที่ท้อง (Abdominal Breathing)	194
การหายใจระดับกลางหรือหายใจที่อก (Chest Breathing)	196
การหายใจระดับสูงหรือหายใจที่เหนืออก (Upper Chest Breathing)	197
ผลดีของการฝึกหายใจระดับล่าง กลางและสูง	199
ปรมาณหรือการฝึกหายใจแบบอื่น ๆ	199
1. การหายใจแบบปรมาณขั้นต้น (Basic Pranayama/Breathing)	199
2. การหายใจเข้าท้องยุบ หายใจออกท้องพอง (Abdominal Squeeze Breathing)	200
3. การหายใจแบบอุชชयी (Ujjayi Breathing)	202
4. การหายใจแบบสุริยะ (Sun Piercing Breathing)	202
5. การหายใจแบบจันทร์ (Moon Piercing Breathing)	204
6. การหายใจแบบนาดี (Nadi Sodhana Breathing or Alternate Nostril Breathing)	205
7. การหายใจแบบเคาะอก (Chest-Tapping Breathing)	206
8. การหายใจแบบภัสติกะ (Bhastrika Breathing or Bellows Breathing)	206
8.1 การหายใจแบบจันทร์คาคา ภัสติกะ (Chandraga Bhastrika)	206
8.2 การหายใจแบบสุรียาคา ภัสติกะ (Suryaga Bhastrika)	207
8.3 การหายใจแบบจันทร์คาคาสุรียาคา ภัสติกะ (Chandraga-Suryaga Bhastrika)	208
สรุป	208
บทที่ 14 โยคะกับการกีฬา (Yoga and Sport)	210
วัตถุประสงค์ของการฝึกโยคะกับการกีฬา	211
1. โยคะเพื่อเสริม	212
2. โยคะเพื่อชดเชยหรือทดแทน	212

เรื่อง	หน้า
3. โยคะเพื่อลดอาการปวดเมื่อยและช่วยกระตุ้นให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น	213
แนวทางการประยุกต์โยคะเพื่อการฝึกซ้อมกีฬา	214
ข้อเสนอแนะสำหรับการฝึกโยคะกับนักกีฬา	216
ทำโยคะเพื่อลดอาการปวดเมื่อยหลังการฝึกซ้อมกีฬา	218
1. ทำสำหรับคลายอาการปวดหลัง ปวดเอว	218
2. ทำสำหรับคลายอาการตึงขา	219
3. ทำสำหรับลดอาการตึงบริเวณไหล่และคอ	220
4. ทำสำหรับแก้ไขอาการไม่สมดุลของลำตัวและแขนขา	221
การประยุกต์ทำโยคะสำหรับนักกีฬา	223
บทที่ 15 การสอนโยคะ (Teaching Yoga)	224
ลักษณะเฉพาะของวิชาโยคะ	225
เหตุผลและแรงจูงใจในการฝึกโยคะ	226
ข้อมูลด้านปัญหาสุขภาพของผู้ฝึกโยคะ	229
ดัชนีบ่งชี้คุณภาพของการสอน	229
คุณสมบัติพื้นฐานของครูสอนโยคะ	230
บทบาทและหน้าที่ของครูสอนโยคะ	233
การประยุกต์ทำตามแบบไอเอนกะโยคะ	243
การประยุกต์ทำโดยใช้บล็อก	243
การประยุกต์ทำโดยใช้เข็มขัดโยคะ	246
การประยุกต์ทำโดยใช้หมอนรอง	248

โยคะและไอเยนกะโยคะ (Yoga and Iyengar Yoga)

โยคะคืออะไร

โยคะ (Yoga) เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่า การรวมให้เป็นหนึ่ง (Union) ซึ่งก็หมายถึง การรวมกาย จิตและวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน การฝึกโยคะจึงเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับเรื่องลมหายใจเข้าออก อันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น

โยคะมีต้นกำเนิดมาจากอินเดีย พวกที่ฝึกโยคะในระยะแรก ๆ คือโยคี โยคะมีความเกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาและศาสนาของฮินดู จะสังเกตได้ว่าชื่อทำโยคะจำนวนหนึ่งเป็นชื่อสัตว์ ชื่อภูเขา ตลอดจนชื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตำนานทางศาสนาของฮินดู เช่น ทำหनुมาน ทำวีระ ทำนักรบ เป็นต้น เนื่องจากโยคะได้เผยแพร่ไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ตำนาน ปรัชญาและแนวความเชื่อด้านศาสนาได้ถูกตัดทอนลงบ้าง ด้วยเหตุผลในเรื่องความแตกต่างของความเชื่อในเรื่องศาสนาของผู้คนที่อาศัยอยู่ในแต่ละประเทศ ประกอบกับพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ทำให้โยคะจากอินเดียซึ่งเผยแพร่ไปในประเทศต่าง ๆ มีความแตกต่างไปจากโยคะที่ฝึกฝนกันในยุคแรก ๆ อยู่บ้าง ส่วนที่นำไปศึกษา ปฏิบัติ และฝึกฝนกันอย่างจริงจัง ได้แก่ ทำโยคะ การกำหนดลมหายใจหรือปราณ ตลอดจนการฝึกสมาธิ ปัจจุบันโยคะได้รับการยอมรับว่าเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งซึ่งให้ผลดีต่อสุขภาพกายและจิตในหลาย ๆ ด้าน อาทิ ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด และลดอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

องค์ประกอบแปดประการของการฝึกโยคะ

โยคะได้รับการบันทึกไว้เป็นหลักฐานครั้งแรกเมื่อ 2000 กว่าปีมาแล้ว ในหนังสือโยคะสูตร (Yoga Sutra) ซึ่งเขียนโดย ปัตันจลี (Patanjali) หนังสือนี้กล่าวได้ว่าเป็นเสมือนคัมภีร์เล่มแรกที่จารึกเรื่องราวเกี่ยวกับโยคะโดยละเอียด ทำให้ชนรุ่นหลังได้มีโอกาสศึกษาโยคะกัน

อย่างเป็นระบบมากขึ้น ปัตนঞ্জลีได้กล่าวถึงโยคะว่า เป็นวิธีการควบคุมจิตใจที่โดยปกติแล้วไม่อยู่หนึ่งให้สงบลง ทำให้เลือดลมหรือพลังงานไหลเวียนไปได้ทั่วร่างกายโดยไม่ติดขัด กระบวนการฝึกโยคะเพื่อทำจิตใจให้สงบลงนั้น ได้รับการจัดระบบไว้ 8 ขั้นตอน หรือเรียกว่าวิถีทั้งแปด ซึ่งก็คือองค์ประกอบ 8 ประการของการฝึกโยคะ ได้แก่ ยมะ นิชมะ อาสนะ พรานายามะ พรายาหาระ ธารณะ ฌยานะ และสมาธิ

1. ยมะ (Yama)

ยมะ คือ ศีลธรรมและจริยธรรมซึ่งถือเป็นกฎสากลของสังคมในการที่จะช่วยให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน องค์ประกอบของยมะได้แก่ (1) การไม่ฆ่าฟันหรือก่อความรุนแรง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงข้าม ต้องรู้จักให้ความรักและความเมตตาแก่ผู้อื่น (2) การรักษาความสัตย์ คิดและพูดความจริงและพูดแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม พูดอย่างมีสติ เมื่อพูดในสิ่งที่เป็นความจริง ความดี จิตก็เป็นสุข (3) ความไม่욕ได้ของผู้อื่น ไม่ลักขโมย รู้จักระดับความอยากได้หรืออยากมีจนเกินความจำเป็น ตั้งอยู่ในความพอดี ผู้ที่มีความโลภ อยากได้เงินทอง อำนาจ และสิ่งอื่น ๆ ทำให้จิตขาดความสงบ (4) การทำหน้าที่หรือทำงานของตนอย่างเต็มความสามารถ ฝึกจิตใจให้สามารถควบคุมตนเองได้ดี ในเรื่องของการคิด การพูด และการกระทำ (5) ไม่สะสมสิ่งที่เกินความจำเป็น สิ่งที่ไม่ได้ใช้ มีชีวิตอยู่แบบเรียบง่าย ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น รักษาจิตให้สมดุลเป็นผลให้จิตสงบ

2. นิชมะ (Niyama)

นิชมะ หมายถึง ความมีวินัยแห่งตนเอง อันได้แก่ (1) การรักษาร่างกายให้สะอาดด้วยการอาบน้ำชำระร่างกาย ตลอดจนการรักษาจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการฝึกทำโยคะและฝึกลมหายใจ (ปราณ) รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์ มีคุณค่า บริโภคอาหารเพื่อระงับความหิว ไม่ใช่เพื่อสนองความอยาก นอกจากนั้น ยังรวมถึงการรู้จักดูแลรักษาที่อยู่อาศัยและที่ฝึกโยคะให้สะอาด มีอากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทได้สะดวก (2) รู้จักฝึกตนเองให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ จิตที่ไม่มีความเพียงพวย่อมขาดความมุ่งมั่นหรือจดจ่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ขาดพลังจิต ขาดทิศทางจิตที่แน่นอนย่อมฝึกฝนและทำให้สงบลงได้โดยง่าย (3) ความเพียรพยายามในการควบคุมกาย วาจาและจิตให้คิด พูดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง สิ่งที่ดี คิด พูดและกระทำลงไปไม่มีผลกระทบในทางเสียหายหรือก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น (4) การศึกษาเรื่องเกี่ยวกับตัวตน ตนเอง เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม การแก้ปัญหาคือทำให้มีความรู้เพิ่ม

ขึ้น (5) การอุทิศตนในการฝึกปฏิบัติเพื่อลดความโลภ ความโกรธและความหลง ด้วยความเชื่อมั่นในคุณความดีหรือพระเจ้า การฝึกฝนจะช่วยสะท้อนให้มองเห็นภาพตัวตนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

3. อาสนะ (Asana)

อาสนะ หมายถึง ท่าโยคะ เป็นท่าสำหรับการบริหารกาย เป็นการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กระตุ้นการทำงานของประสาทและต่อมต่าง ๆ อาสนะทำให้ร่างกายอยู่หนึ่ง เป็นผลดีต่อสุขภาพ และทำให้แขนขาเบาสบาย อาสนะเป็นวิธีการ (สื่อ) ในการฝึกฝนร่างกาย จิตใจและวิญญาณให้รวมเป็นหนึ่งเดียวกัน

4. พรานายามะหรือปราณ (Pranayama)

พรานายามะ เป็นการฝึกกำหนดลมหายใจอย่างเป็นระบบ เนื่องจากปราณา (Prana) แปลว่า การหายใจ ลมหายใจหรือชีวิต ส่วน อยามะ (Ayama) หมายถึง ยืดออก การทำให้ยาวหรือกลั่นเอาไว้ เมื่อนำคำทั้งสองมารวมกันเป็น พรานายามะ จึงหมายถึงการฝึกการหายใจ แม้ว่า การฝึกพรานายามะจะมีมากมายหลายรูปแบบแต่องค์ประกอบหลักของการฝึกมีอยู่ 3 ประการ คือ ฝึกการหายใจเข้า การหายใจออก และการกลั่นลมหายใจ

5. พรายาทาระ (Pratyahara)

พรายาทาระ หมายถึง การควบคุมความรู้สึก ความอยากได้ ความปรารถนาในวัตถุที่มา ล่อตา ล่อใจ เมื่อสามารถควบคุมความอยากต่าง ๆ ได้ บุคคลก็หยุดวิ่งตามโลกแห่งวัตถุ จิตใจ ไม่ถูกครอบงำด้วยวัตถุหรือความเศร้าหมองต่าง ๆ เมื่อจิตใจถูกปลดปล่อย บุคคลนั้นก็จะสามารถใช้เวลา ให้ความสำคัญกับโลกภายใน ศึกษาและควบคุมจิตของตนเองได้ดี สามารถมีความสุขได้กับการมีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย

6. ธารณะ (Dharana)

ธารณะคือความนิ่ง (Concentration) จดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังปฏิบัติ เมื่อกายนิ่งอยู่ในท่าโยคะ คือ ขณะที่ยืนหรือดำรงอยู่ในท่าโยคะ จิตและประสาทรับความรู้สึกต่าง ๆ ถูกควบคุมให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว โดยปกติจิตทำหน้าที่ในการคิด การที่จะทำให้อธิษฐานจดจ่อและหยุดคิดจึงไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยการฝึกอย่างจริงจัง การฝึกฝนโยคะในระดับที่สูงขึ้น ผู้ฝึกต้องสามารถควบคุมจิตให้นิ่ง เป็นหนึ่งเดียว คือจิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ปล่อยจิตออกไปภายนอก หรือคิดถึงเรื่องงานตลอดจนเรื่องอื่น ๆ

กล่าวได้ว่าเมื่อดำรง (ค้างหรือคงไว้) อยู่ในท่าโยคะแต่ละท่าเมื่อใด ทั้งกายและใจต่างก็นิ่ง กายไม่เคลื่อนไหวและจิตก็ไม่คิดฟุ้งซ่าน

7. ฌยานะ (Dyhana)

ฌยานะ คือจิตที่เพ่งจนเกิดสมาธิ เมื่อความจดจ่อเกิดขึ้นติดต่อกันเหมือนกับกระแสไฟที่ไหลอย่างต่อเนื่อง เป็นผลทำให้หลอดไฟส่องสว่างอยู่ตลอดเวลา เป็นสภาพของความนิ่ง (Concentration) ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกัน ทำให้จิตมีสมาธิ จะสังเกตได้จากอาการที่จิตเกิดปิติ ในขณะที่นัยกาย จิตและวิญญาณหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน ความนิ่งแบบที่เรียกว่าฌยานะนี้ แตกต่างไปจากขั้นที่ 6 หรือธารณะตรงที่ว่า ความนิ่งนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เมื่อเปลี่ยนท่าโยคะ จากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่ง ผู้ฝึกก็สามารถดำรงสภาวะเดิมของจิตเอาไว้ได้ เปรียบเหมือนกระแส น้ำหรือกระแสไฟฟ้าที่ไหลเวียนอย่างต่อเนื่องกันโดยไม่ขาดระยะ หลักในการสังเกตภาวะกาย และจิตในขั้นนี้ คือ ร่างกายรู้สึกเบาสบาย มั่นคง ปราศจากความอยากต่าง ๆ ส่วนจิตใจก็แจ่มใส สมดุลและสงบ เป็นความสามารถในการควบคุมจิตให้อยู่ภายในอย่างแท้จริง

8. สมาธิหรือฌาน (Samadhi)

สมาธิถือว่าเป็นขั้นสูงสุดหรือเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะก็ว่าได้ ทางพุทธศาสนาใช้ คำว่าฌาน การฝึกจิตจนถึงขั้นที่เกิดสมาธิหรือฌาน (Samadhi) นั้น จะทำให้ร่างกายและจิตใจ อยู่ในสภาวะพัก มีความสงบนิ่ง สมดุลและเกิดความสงบเย็นอย่างแท้จริง ผู้ฝึกมีสติและรู้สึกตัว โยคีและผู้ฝึกโยคะจนถึงขั้นนี้จะหันเหจิตเข้าสู่ภายใน มีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ โลกภายในมากขึ้น ความลุ่มหลงต่อวัตถุภายนอกที่มาชักจูงลดน้อยลง

จากขั้นตอนทั้ง 8 ที่กล่าวมา สรุปได้ว่า โยคะเป็นเรื่องของการรวมร่างกาย จิตใจและ วิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ เป็นกระบวนการเชื่อมโยงร่างกายและจิตใจ เข้าด้วยกัน โดยอาศัยการฝึกยึดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยท่าต่าง ๆ ตามแบบของโยคะซึ่งเรียกว่า อาสนะ (Asana) การฝึกควบคุมลมหายใจ เรียกว่า พรานายามะหรือปราณ (Pranayama) และฝึกจิตใจให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกซึ่งเรียกว่า สมาธิ (Meditation) เนื่องจากกายกับ จิตเป็นของคู่กันและเป็นหน่วยเดียวกันจึงไม่อาจแบ่งแยกจากกันได้ กายมีผลต่อจิตและใน ทำนองเดียวกันจิตก็มีผลต่อกาย

การฝึกโยคะสามารถเสริมความมีสติและรู้สึกตัวได้ ปัจจุบันการฝึกโยคะมีบทบาทมาก ในแง่ของการดูแลสุขภาพและรักษาอาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการทำงานนาน ๆ เช่น

งานที่ต้องนั่งบนเก้าอี้ทั้งวัน นอกจากนั้นโยคะยังช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งร่างกายและจิตใจจากการเรียนหรือการทำงาน กล่าวโดยสรุป การฝึกโยคะช่วยยืดเหยียด กล้ามเนื้อ ข้อต่อและเส้นเอ็นต่าง ๆ ทำให้มีเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพิ่มขึ้นและทำให้จิตใจคลายจากความตึงเครียดซึ่งก็เป็นผลดีต่อสุขภาพโดยตรง

โยคะไม่ใช่การแข่งขัน เป้าหมายหลักของการฝึกโยคะไม่ได้อยู่ที่ใครสามารถทำท่ายากได้มากกว่ากัน เนื่องจากท่าโยคะมีเป็นหมื่น ๆ ท่า ผู้ฝึกอาจจะทำได้เฉพาะบางท่าและทำไม่ได้ในหลาย ๆ ท่าเนื่องจากยากเกินความสามารถ ความหลากหลายของท่าโยคะทำให้ผู้ฝึกสามารถเลือกท่าที่ตนเองชอบซึ่งจะช่วยในการฝึกจิตให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น การฝึกในระดับความยากที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ฝึกแต่ละคนจึงจะทำให้ได้รับประโยชน์จากการฝึกอย่างแท้จริง องค์ประกอบที่บ่งบอกถึงคุณภาพของการฝึกโยคะมีหลายอย่าง เช่น ลมหายใจที่สอดคล้องกับการปฏิบัติท่า อาการผ่อนคลายขณะที่อยู่ในท่า อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดซึ่งทำให้สรุปได้ว่าการฝึกโยคะในครั้งนั้นมีคุณภาพเพียงใด คือ จิตที่สงบและมีสมาธิในขณะที่ฝึก

โยคะในประเทศไทยได้รับความสนใจมากขึ้น จะสังเกตได้จากการเผยแพร่ความรู้และเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับโยคะผ่านสื่อในรูปแบบต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือรวมทั้งวิดีโอเทปด้วย ศูนย์ฝึกโยคะมีมากขึ้น โยคะจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกกัมมัฏฐานและฝึกสมาธิของสำนักปฏิบัติธรรมหลายแห่ง ทั้งต่างจังหวัดและในกรุงเทพมหานคร โยคะเริ่มได้รับการบรรจุเข้าไว้ในหลักสูตรหมวดวิชากีฬาและการออกกำลังกายระดับมหาวิทยาลัย โยคะเป็นส่วนหนึ่งของวิชาในหลักสูตรกายภาพบำบัดและเป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งศูนย์สุขภาพหรือศูนย์ออกกำลังกาย (Health Club or Fitness Center) ของโรงแรมและหน่วยงานหลาย ๆ แห่งจัดให้แก่สมาชิกที่มาออกกำลังกาย โยคะเริ่มเข้าไปมีบทบาทในโรงเรียนสอนเต้นรำในแง่ของการฝึกเพื่อผ่อนคลายและเพิ่มความยืดหยุ่น นอกจากนั้น โยคะยังเริ่มได้รับความสนใจในวงการกีฬาประเภทต่าง ๆ ในแง่ของการฝึกผ่อนคลายและฝึกจิตให้มีสมาธิดีขึ้น ปัจจุบันมีบริษัทและหน่วยงานหลายแห่งจัดให้มีการฝึกโยคะในช่วงพักกลางวัน ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถเข้าร่วมการฝึกได้ก่อนที่จะไปทานอาหารกลางวัน จะเห็นได้ว่าโยคะเริ่มมีบทบาทและมีความสำคัญมากขึ้นต่อการดำรงชีวิตของประชาชนคนไทยที่มีความสนใจในเรื่องการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี

ชนิดของโยคะ

เมื่อกล่าวถึงโยคะคนทั่ว ๆ ไปก็จะนึกถึงหะธะโยคะ (Hatha Yoga) หรือรู้จักหะธะโยคะมากกว่าโยคะแบบอื่น ๆ ที่จริงแล้วโยคะมีหลายแบบ เช่น ราชาโยคะ คุณดาลีโยคะ ไอนะโยคะ โยคะแนวคริปาลู และอื่น ๆ ถ้าต้องการศึกษาให้ลึกซึ้ง โยคะแต่ละแบบมีลักษณะเฉพาะ มีหลักในการฝึกที่มีทั้งส่วนที่คล้ายคลึงและส่วนที่แตกต่างไปจากโยคะแบบอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น หะธะโยคะและไอนะโยคะใช้หลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) แต่คุณดาลีโยคะจะใช้หลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบโยก (Ballistic Stretching) นอกจากนี้ความเชื่อในเรื่องอาหารและแนวทางในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันก็ยังมีความแตกต่างกันอีกด้วย เช่น ผู้ฝึกโยคะแนวคุณดาลีส่วนใหญ่จะแต่งกายด้วยชุดขาว โปกผ้าแบบโยคีและบริโภคอาหารมังสวิรัต

ศูนย์ฝึกโยคะแบบไอนะโยคะกับแบบคุณดาลีโยคะจะมีอุปกรณ์การฝึกที่แตกต่างกัน มีบรรยากาศภายในศูนย์ฝึกที่แตกต่างกัน ผู้ที่สนใจและต้องการศึกษาโยคะอย่างแท้จริงควรรู้ว่าท่านฝึกโยคะแบบใดอยู่ นอกจากนี้ ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการฝึกแต่ละแบบด้วย โดยปกติผู้ฝึกจะไม่เลือกฝึกหลายแบบด้วยเหตุผลที่ว่าแนวทางและหลักการของโยคะแต่ละแบบมีลักษณะเฉพาะ รวมไปถึงวิธีการหายใจที่อาจจะมีความแตกต่างกันบ้าง ศูนย์ออกกำลังกายที่ผู้เขียนสอนโยคะอยู่นั้นมีชาวต่างชาติแวะเวียนมาฝึกโยคะทั้งที่ฝึกประจำและฝึกเป็นครั้งคราว ผู้ที่มาฝึกเป็นครั้งแรกมักจะถามว่าโยคะที่สอนเป็นสไตล์ไหน บางคนถามก่อนที่จะเริ่มต้นฝึกเพื่อหาข้อมูลว่าตนเองจะฝึกไหวหรือไม่ บางคนถามหลังจากการฝึกว่าโยคะแบบที่ผู้เขียนสอนเรียกว่าอะไรเพราะรู้สึกว่ามันยาก บางคนถามหาหนังสือ หรือบางคนก็เล่าให้ฟังว่าโยคะที่ตนเองไปทดลองฝึกที่ศูนย์ฝึกในต่างประเทศ เช่น นิวยอร์ก ซิดนีย์ ยากเพิงไค ผู้ฝึกที่ฝึกประจำอยู่กับผู้เขียนบางคนฝึกโยคะมาก่อนตอนที่อยู่ประเทศอังกฤษ สก็อตแลนด์ เกาหลี ญี่ปุ่น ฝรั่งเศสและที่อื่นๆ แล้วก็อธิบายให้ฟังว่าโยคะที่เคยฝึกมามีความแตกต่างจากที่ผู้เขียนสอนอย่างไรบ้าง เป็นต้นประเด็นตรงนี้ต้องการเน้นให้ผู้อ่านได้เกิดความเข้าใจว่า โยคะมีหลายแบบหรือหลายสไตล์ นอกจากนั้น โยคะแบบเดียวกันยังมีวิธีการฝึกที่แตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ เหตุผลหนึ่งก็เนื่องมาจากวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน คนไทยคุ้นเคยกับการนั่งพับเพียบ นั่งคุกเข่า หรือนั่งยอง ๆ เวลาเข้าห้องน้ำ ทำโยคะหลายท่าที่ต้องเริ่มต้นด้วยการนั่งคุกเข่าหรือนั่งยอง ๆ จึงเป็นท่าที่ง่ายมากสำหรับคนไทย จากประสบการณ์ในการสอนโยคะของผู้เขียนยังไม่เคยพบว่าคนไทย (ผู้ที่ไม่

ประวัติการบาดเจ็บของเข่าหรือข้อเท้า) ที่มาฝึกโยคะมีปัญหาเรื่องการนั่งบนส้นเท้า ในขณะที่ผู้เรียนต่างชาติเป็นจำนวนมากนั่งบนส้นเท้าด้วยความทรมาน ต้องใช้ผ้าเช็ดตัวรองที่ข้อเท้า วัฒนธรรมมีบทบาทไม่น้อยต่อวิธีการสอนโยคะในแต่ละประเทศ ด้วยเหตุนี้ ท่าโยคะท่าเดียวกัน จึงมีการปรับความยากง่ายให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียนในวัฒนธรรมนั้น ๆ

ผู้เขียนจะไม่กล่าวถึงรายละเอียดของโยคะแบบอื่น ๆ เพราะถ้าผู้อ่านสนใจก็หาซื้อหนังสือหรือสื่อพาวิตีโอมาศึกษาเพิ่มเติมเองได้ ในหนังสือนี้ผู้เขียนจะเน้นรายละเอียดในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับไอเซนกะโยคะ ทั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่กำลังฝึกโยคะแบบนี้หรือผู้ที่สนใจจะฝึกในโอกาสต่อไปได้มีความรู้พื้นฐานและมีความเข้าใจที่ถูกต้องก่อนจะเริ่มทำการฝึก

ความเป็นมาของไอเซนกะโยคะ

ไอเซนกะโยคะ เป็นโยคะแบบหนึ่งซึ่งเป็นที่แพร่หลายและนิยมฝึกกันมากในประเทศสหรัฐอเมริกา หรือจะกล่าวว่าไอเซนกะโยคะมีต้นกำเนิดที่สหรัฐอเมริกาก็ได้ สถาบันการศึกษาต่าง ๆ โดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษาได้บรรจุวิชาไอเซนกะโยคะรวมทั้งวิชาหะธะโยคะไว้ในกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกลุ่มวิชาพลศึกษา คำว่า “ไอเซนกะ” นั้น มาจากชื่อของคุณ บี เค เอส ไอเซนกะ (B. K. S. Iyengar) ซึ่งเป็นครูสอนโยคะชาวอินเดียและอาศัยอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันยังมีชีวิตอยู่ ไอเซนกะเป็นผู้นำวิธีการสอนหะธะโยคะแบบประยุกต์เข้าไปเผยแพร่ในสหรัฐอเมริกาเมื่อประมาณ 60 ปีมาแล้ว โยคะแนวนี้จึงเรียกกันในระยะต่อมาว่า “ไอเซนกะโยคะ”

เนื่องจากการออกเสียงภาษาอังกฤษมีการเน้นเสียงหนักและเบา (Stress) ไม่เท่ากัน สำหรับคำว่า “Iyengar” นี้ เน้นหรือลงเสียงหนักตรงพยางค์กลาง คือ “เยน หรือ yen” ทำให้พยางค์ต้น (ไอ หรือ I) และท้าย (กะ หรือ gar) เป็นเสียงเบา คำนี้จึงออกเสียงเป็น “ไอเซนกะ” ไม่ใช่ “ไอเยนก้าร์” ตามที่หลาย ๆ คนเข้าใจ

ไอเซนกะเป็นผู้ที่มีความสนใจด้านโยคะและอุทิศชีวิตเพื่อศึกษาและเผยแพร่โยคะมาโดยตลอด มีผลงานทั้งที่เป็นหนังสือและวีดีโอเทปมากมาย หนังสือที่ไอเซนกะเขียนขึ้นได้แก่ Light on Yoga, Light on Pranayama, The Art of Yoga และ The Tree of Yoga

ไอเซนกะเริ่มสอนโยคะเมื่อปี พ.ศ. 2479 ขณะนั้นมีอายุได้ 18 ปี ปัจจุบันมีลูกศิษย์มากมายที่สืบทอดเจตนารมณ์โดยการเผยแพร่การสอนโยคะแบบไอเซนกะ หรือเรียกกันว่า

ไอเอนกะโยคะ นอกจากนั้นยังมีศูนย์หรือสถาบันไอเอนกะ (Iyengar Institutes and Centers) อยู่หลายแห่งทั่วโลก เช่น ที่สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ยุโรป ออสเตรเลีย แคนาดา อิสราเอล ญี่ปุ่น นิวซีแลนด์ แอฟริกาใต้และที่ประเทศอินเดีย สถาบันสอนโยคะของไอเอนกะเองนั้นตั้งอยู่ที่เมือง Pune ประเทศอินเดีย เป็นสถาบันที่มีชื่อเสียงและมีผู้คนจากทั่วโลกหลั่งไหลกันไปเรียนโยคะ เนื่องจากผู้ที่สนใจจะศึกษาโยคะจากสถาบันแห่งนี้มีเป็นจำนวนมาก กว่าจะได้เข้าเรียนต้องรอเป็นเวลานาน คือ ถ้าส่งใบสมัครไปในปีนี้อีกประมาณ 2 ปีต่อมาจึงจะมีโอกาสได้เรียน ปัจจุบันผู้ที่สอนและดูแลสถาบันโยคะแห่งนี้คือบุตรและธิดาของไอเอนกะนั่นเอง สำหรับในประเทศไทยนั้น กล่าวได้ว่า ไอเอนกะโยคะเพิ่งจะเริ่มต้นและยังไม่เป็นที่รู้จักเท่าที่ควร มีการฝึกและการเรียนไอเอนกะโยคะอยู่บ้าง เช่น ตามศูนย์สุขภาพของโรงแรมต่าง ๆ และในภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาซึ่งผู้เขียนเป็นอาจารย์สอนในรายวิชานี้ อย่างไรก็ตาม ศูนย์ฝึกโยคะแบบไอเอนกะในเมืองไทยยังมีน้อย เช่น ศูนย์ฝึกย่านถนนสุขุมวิท กรุงเทพมหานคร (ผู้เขียนไม่ต้องการระบุชื่อเฉพาะโดยไม่ได้รับอนุญาต)

แนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับการฝึกไอเอนกะโยคะ

วัตถุประสงค์หลักของการสอนและฝึกโยคะแบบไอเอนกะคือการประยุกต์ทำโยคะให้ง่าย และมีความเหมาะสมเพื่อใช้เป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตสำหรับทุกคน ไม่จำกัดว่าเป็นเพศใด วัยใด หรือสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใด กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ใครก็ตามที่สนใจและต้องการฝึกโยคะ ก็สามารถฝึกฝนได้ประสบความสำเร็จตามศักยภาพและสมรรถภาพของตน ผู้สนใจฝึกโยคะที่ขาดความยืดหยุ่น ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคประจำตัวหรือมีข้อจำกัดทางร่างกายด้านอื่นๆ ผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับวัฒนธรรมตะวันออกซึ่งมีการนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งยอง ๆ ตลอดจนผู้ที่มีความผิดปกติทางร่างกาย เช่น มีโครงสร้างของกระดูกสันหลังที่ผิดรูปร่าง บุคคลดังกล่าว สามารถประสบความสำเร็จในการฝึกไอเอนกะโยคะได้ในระดับหนึ่ง โยคะแบบที่เรียกว่า "ไอเอนกะ" จึงเป็นโยคะแบบพื้นฐานที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยความอ่อนตัวมาก หรือกล่าวได้ว่าเป็นโยคะสำหรับทุกคน คือไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะคนที่มีสุขภาพดี มีความแข็งแรง หรือมีความยืดหยุ่นสูงเท่านั้นที่จะเล่นได้ ท่านผู้อ่านที่ยังไม่เคยฝึกโยคะเลย หรือจัดตัวเองอยู่ในกลุ่มคนที่ขาดความอ่อนตัว ไอเอนกะโยคะอาจเป็นสิ่งที่เหมาะสมและทำหายความสามารถของท่าน

ผู้ที่สนใจฝึกโยคะควรทำความเข้าใจด้วยว่า การเริ่มต้นฝึกด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสมกับระดับความสามารถของตน จึงจะช่วยให้ผู้ฝึกได้รับประโยชน์สูงสุดจากการฝึก และสามารถสังเกตเห็นผลดีจากการฝึกซึ่งเป็นได้ในหลาย ๆ รูปแบบ ดังจะได้กล่าวถึงโดยละเอียดในบทที่ 2 หัวข้อเรื่อง **ประโยชน์ของการฝึกโยคะ** หลังจากที่ฝึกไปได้ระยะหนึ่งแล้วหากท่านต้องการฝึกท่ายากมาก ๆ ก็สามารทำได้ หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ยังไม่รู้จักรว่าโยคะคืออะไร หรือผู้ที่เริ่มฝึกโยคะใหม่ ๆ ตลอดจนครูสอนโยคะที่ต้องการทำโยคะให้ง่ายสำหรับทุกคน แม้ว่าในแต่ละบทจะมีโยคะท่ายากรวมอยู่บ้างแต่จุดประสงค์หลักของการนำเสนอท่าเหล่านั้นก็เพื่อใช้ประโยชน์สำหรับนักกีฬาเพราะผู้เขียนได้บรรจุเนื้อหาบทที่ชื่อว่า **โยคะกับการกีฬา** เอาไว้ด้วย นักกีฬาที่ฝึกจิตหรือฝึกสมาธิตามแบบโยคะจะสามารถศึกษาและฝึกฝนได้จากตำราเล่มนี้เช่นเดียวกัน

ความเข้าใจผิดอย่างหนึ่งเกี่ยวกับไอเยนกะโยคะ คือ มีคนบางกลุ่มเข้าใจว่าไอเยนกะโยคะเป็นโยคะสไตล์ที่ยากมากเพราะเกิดความสับสนอันเนื่องมาจากสาเหตุ 2 ประการ คือ (1) ไอเยนกะเป็นผู้ที่เล่นโยคะเก่งมากเมื่อได้ยินชื่อคนทั่วไปจึงคิดถึงโยคะที่ยาก (2) หนังสือที่เขียนโดยไอเยนกะ (เช่น Light on Yoga) และวิดีโอเทปที่ถ่ายทำโดยใช้ตัวคุณไอเยนกะเป็นแบบนั้น ประกอบไปด้วยท่ายากและยากมาก ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงก่อให้เกิดความเข้าใจผิดขึ้น ที่ถูกต้องนั้น คือ ไอเยนกะเองมีความสามารถสูงในการเล่นโยคะ ด้วยประสบการณ์ในการสอนและความคุ้นเคยกับชีวิตและวัฒนธรรมของชาวอเมริกัน ทำให้ไอเยนกะหาวิธีการประยุกต์ท่าตลอดจนนำอุปกรณ์การฝึกโยคะมาช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการฝึก ไอเยนกะโยคะจึงเป็นสไตล์การสอนที่ทำให้โยคะแบบนี้ ง่ายกว่าแบบอื่น ๆ มาก

ไอเยนกะโยคะมีความคล้ายคลึงกับหะระโยคะโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของท่าที่ใช้ฝึกอย่างไรก็ตาม วิธีการสอน และแนวคิดเบื้องต้นในการสอนทำให้โยคะทั้งสองแบบแตกต่างกันออกไป กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ไอเยนกะโยคะนั้นง่ายกว่าหะระโยคะและเป็นโยคะที่เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้นฝึก สำหรับผู้ฝึกที่มีความชำนาญเพิ่มขึ้นและสามารถทำท่าโยคะที่สมบูรณ์ได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์การฝึก ณ จุดนี้ กล่าวได้ว่าเป็นพัฒนาการของการฝึกและเป็นความเปลี่ยนแปลงจากไอเยนกะโยคะไปสู่หะระโยคะ นั่นคือ จากผู้ฝึกที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยไปเป็นผู้ฝึกที่ไม่ต้องพึ่งพาอุปกรณ์อีกต่อไป

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ไอเยนกะโยคะเป็นวิธีการฝึกโยคะแบบประยุกต์ การประยุกต์ดังกล่าวใช้อุปกรณ์รอบข้างหรืออุปกรณ์ที่หาได้ง่าย เช่น ผืนห้อง เข็มขัดโยคะหรือเข็มขัดทั่ว ๆ

ไป ผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัว หมอนรอง บล็อกหรือท่อนไม้สี่เหลี่ยม และเก้าอี้ อุปกรณ์ดังกล่าวจัดเตรียมได้ไม่ยากถ้าเป็นการฝึกด้วยตนเองที่บ้าน สำหรับการฝึกโยคะตามศูนย์สุขภาพของโรงแรมหรือสถานที่ออกกำลังกายอื่น ๆ ผู้สอนก็สามารถประยุกต์ใช้สเตปสำหรับต้นแอโรบิคแทนบล็อก ใช้ผ้าเช็ดตัวแทนผ้าห่มและหมอนรอง ส่วนเข็มขัดนั้นผู้สอนต้องเตรียมไปเองเพราะเป็นอุปกรณ์พื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้ฝึกเรียนรู้ท่าการฝึกตลอดจนดัดแปลงท่าให้มีความเหมาะสมกับระดับความสามารถและระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (Range of Motion: ROM) ของตนได้โดยง่าย นอกจากนี้ ผนังห้องที่เรียบก็ใช้ประโยชน์ได้มากในแง่ของการช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติท่าโยคะต่าง ๆ (เช่น ท่ายืนด้วยศีรษะ) ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

โดยสรุป โยคะตามแบบไอเอนกะนี้เน้นในเรื่องของการปฏิบัติท่าโยคะที่ถูกต้อง คำนั่งถึงการจัดระเบียบร่างกาย การลงน้ำหนักผ่านเส้นแนว แขน ขา และกระดูกสันหลัง (Alignment) ที่สมดุล ลดอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บอันเนื่องมาจากความผิดพลาดในการฝึก เสริมความมั่นใจให้กับผู้ฝึก ทำให้ผู้ฝึกมีกำลังใจ และเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะฝึกได้อย่างถูกวิธีและปลอดภัยด้วยการใช้อุปกรณ์ช่วย

อุปกรณ์การฝึกโยคะช่วยให้ผู้ฝึกทุกคนทำท่าต่าง ๆ ได้ตามความสามารถและสภาพร่างกายของตน หลังจากฝึกไปได้ระยะหนึ่งซึ่งก็สรุปแน่นอนไม่ได้ว่านานเท่าใดเพราะวัย สภาพร่างกายและความสามารถในการเรียนรู้ทำให้ผู้ฝึกแต่ละคนมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน ความชำนาญที่เพิ่มขึ้นทำให้ผู้ฝึกใช้อุปกรณ์ช่วยฝึกน้อยลง หรือไม่จำเป็นต้องใช้อีกต่อไป ณ จุดนั้น ผู้ฝึกจะต้องการเล่นท่าที่ยากขึ้นกว่าเดิม

สำหรับท่าโยคะในหนังสือนี้จะคงทำดังเดิมไว้ให้มากที่สุดพร้อมทั้งเสนอแนะท่าประยุกต์ต่าง ๆ ด้วย ผู้ที่เริ่มศึกษาโยคะจะได้รู้จักท่าต่าง ๆ ที่ถูกต้อง หากสนใจที่จะฝึกโยคะแบบอื่น ๆ ต่อไปก็สามารถทำได้โดยไม่เกิดความสับสนในเรื่องของชื่อท่าและวิธีการปฏิบัติท่าแบบต่าง ๆ ท่าที่มีชื่อภาษาสันสกฤตกำกับแสดงว่าเป็นท่าพื้นฐานที่ฝึกกันมาแต่ดั้งเดิม ส่วนท่าที่มีชื่อภาษาอังกฤษโดยไม่ระบุชื่อภาษาสันสกฤต แสดงว่า ท่าเหล่านั้นได้รับการประยุกต์มาจากท่าดั้งเดิมและนิยมฝึกกันแพร่หลายในกลุ่มผู้ฝึกไอเอนกะโยคะ

บทที่ 2

หลักการเบื้องต้น (Basic Principles)

ในบทนี้จะกล่าวถึงหลักการกว้าง ๆ ที่ผู้ฝึกควรทราบก่อนจะเริ่มทำการฝึกโยคะ หัวข้อหลักประกอบด้วยเรื่องข้อควรปฏิบัติและข้อควรระวังในการฝึกโยคะ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโยคะอาสนะหรือท่าโยคะ จุดเริ่มต้นของการฝึกโยคะ และประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลังจากที่ย่านจบบทนี้แล้ว ผู้อ่านจะมีความรู้ ความเข้าใจเพียงพอที่จะตอบคำถามตนเองได้ว่า จะเริ่มต้นฝึกโยคะอย่างไร และมีสิ่งใดบ้างที่ต้องระมัดระวังเพื่อความปลอดภัยในการฝึกของตนเอง

ข้อควรปฏิบัติและข้อควรระวังในการฝึกโยคะ

ก่อนที่จะเริ่มต้นฝึกโยคะ ผู้ฝึกควรจะมีการเตรียมตัวหรือเตรียมอุปกรณ์ส่วนตัวที่จำเป็นต้องใช้ในการฝึก นอกจากนี้ ยังจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับข้อควรระวังในการฝึก เพื่อป้องกันอันตรายอันอาจเกิดขึ้นได้จากการฝึก และเพื่อให้สามารถเลือกทำได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการฝึก อันจะส่งผลให้ได้รับประโยชน์จากการฝึกอย่างแท้จริง แนวทางในการปฏิบัติและข้อควรระวังเกี่ยวกับการฝึกโยคะที่ผู้ฝึกควรทราบ มีดังต่อไปนี้

1. ผู้ฝึกต้องรู้ว่าตนเองฝึกโยคะแบบใด และควรหลีกเลี่ยงการฝึกหลาย ๆ แบบพร้อมกัน เพราะอาจทำให้ผู้ฝึกได้รับอันตราย หรือบาดเจ็บ เนื่องจากโยคะแต่ละแบบมีหลักและวิธีการฝึกที่แตกต่างกัน
2. ควรมีผ้าเช็ดตัว เสื้อหรือเบาะปูรองพื้นในการฝึกแต่ละครั้ง
3. ผู้ฝึกควรสวมเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ดี เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหวและปฏิบัติท่าโยคะต่าง ๆ เสื้อยืดที่ตัวใหญ่เกินไปก่อให้เกิดความลุ่มลุ่มในการฝึก เวลายืนก้มในท่าโยคะต่าง ๆ เสื้อจะปิดจมูกทำให้หายใจไม่สะดวก ผู้ฝึกจึงควรเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมพอดีตัว หรือไม่หลวมจนเกินไป

4. การฝึกควรกระทำบนพื้นที่เรียบ หากเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงการฝึกบนพื้นที่ซึ่งไม่สม่ำเสมอเพราะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตำแหน่งของร่างกายในท่าต่าง ๆ ผิดไปจากความเป็นจริง
5. เลือกฝึกในสถานที่ซึ่งสะอาด ปราศจากแมลง และสิ่งรบกวนอื่น ๆ บริเวณที่ฝึกควรมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
6. การฝึกให้ได้ผลอย่างจริงจังควรทำในสถานที่ซึ่งไม่มีเสียงรบกวน เสียงที่ดังมากทำให้ใสรประสาทตึงเครียด ยากต่อการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ
7. ไม่ฝึกในช่วงที่อึดหรือกระเพาะอาหารเต็มเพราะทำการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น ท่าที่ต้องมีการบิดตัวหรือเกร็งหน้าท้องอาจทำให้ผู้ฝึกเกิดอาการวิงเวียนหรือคลื่นไส้ได้
8. ไม่ควรฝึกในขณะที่รู้สึกหิวมาก ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรจิบน้ำหรือน้ำชาเล็กน้อย เพื่อไม่ให้กระเพาะว่างจนเกินไป
9. ควรขยับถ่ายปัสสาวะก่อนเริ่มการฝึกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการฝึกท่ายาก หรือท่าที่ต้องมีการยกลำตัวขึ้นในอากาศ ในขณะที่ฝึกถ้ามีอาการปวดปัสสาวะไม่ควรกลั้นเอาไว้เพราะจะเป็นอุปสรรคต่อการฝึกท่าที่ต้องบิดตัว ก้มตัว หรือเกร็งหน้าท้อง
10. การฝึกจะทำให้เนื้อตัวเหนียวหรือเหนอะหนะ ดังนั้นจึงควรอาบน้ำให้สะอาดภายหลังการฝึก
11. การฝึกในช่วงเช้าความยืดหยุ่นจะน้อยกว่าช่วงเย็น การฝึกบ่อย ๆ จะช่วยลดปัญหาเรื่องความไม่ยืดหยุ่นในช่วงเช้า สำหรับการฝึกในช่วงเย็น ร่างกายจะมีความยืดหยุ่นดีกว่าช่วงอื่น ๆ ของวัน อย่างไรก็ตาม หากไม่สามารถฝึกได้ในช่วงเช้าหรือเย็นก็ให้ฝึกในเวลาใดก็ได้ที่สะดวก
12. ควรงดการฝึกเมื่อมีอาการไม่สบายหรือมีไข้สูง ผู้ที่มีอาการไอบ่อย ๆ ควรงดการฝึกกับกลุ่มเพราะจะเป็นการรบกวนและแพร่เชื้อให้กับผู้อื่นได้ง่าย โดยเฉพาะการฝึกที่ปฏิบัติร่วมกันเป็นกลุ่มในห้องฝึก
13. ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงหรือต่ำ สามารถฝึกโยคะได้แต่ต้องเลือกท่าที่เหมาะสม ควรงดเว้นท่ายืนด้วยมือและยืนด้วยศีรษะตลอดจนท่าที่ศีรษะชี้ลงพื้น และท่าชี้ขึ้นในอากาศทั้งหลาย

14. ท่าก้มตัว (Forward Bend) ในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะนั่งก้มตัวเป็นท่าที่ผู้มีปัญหาเกี่ยวกับความดันโลหิตสามารถทำได้ แต่ต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง และทำในเวลาและจำนวนครั้งที่เหมาะสม
15. การฝึกควรเริ่มต้นจากท่าที่ง่าย ๆ ก่อนแล้วค่อยทำท่าที่ยากขึ้น การใช้อุปกรณ์ช่วยฝึกไม่ใช่เรื่องที่น่าอายเพราะโยคะไม่ใช่การแข่งขัน ผู้ฝึกไม่ได้ฝึกเพื่อไปแข่งกับคนอื่น
16. ผู้ฝึกที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิต เวียนหัวบ่อย ฯลฯ ควรแจ้งให้ครูสอนทราบ ในทำนองเดียวกัน ผู้ฝึกที่มีปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมาก่อนก็ควรแจ้งให้ผู้สอนทราบเพื่อเพิ่มความระมัดระวังในการฝึกยิ่งขึ้น
17. สตรีที่มีรอบเดือนสามารถฝึกโยคะได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงท่ายืนด้วยมือและยืนด้วยศีรษะ สำหรับผู้ที่มีอาการปวดและเกร็งบริเวณหน้าท้องหรือเอวมากควรงดการฝึก
18. สตรีที่เริ่มตั้งครรภ์สามารถฝึกโยคะได้เป็นบางท่า อย่างไรก็ตาม เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตัวผู้ฝึกเอง ผู้ที่ตั้งครรภ์ควรปรึกษาผู้ที่มีความชำนาญด้านโยคะเพื่อเลือกท่าที่เหมาะสมและปลอดภัย
19. ในการฝึกท่าต่าง ๆ ต้องไม่เกร็งโดยเฉพาะที่บริเวณกล้ามเนื้อหน้า คอ มุมปาก หูและตา อาการสั้นของแขน ขา หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เป็นสัญญาณเตือนให้รู้ว่าผู้ฝึกฝืนตัวเองมากเกินไป ซึ่งไม่ควรทำเพราะอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บตามมา
20. การฝึกใหม่ ๆ ให้ลืมหัดเพื่อจัดท่าให้ถูกต้องเหมาะสม ตรวจสอบความถูกต้องของเส้นแนวแขน ขา (Alignment) หลังจากจัดท่าทางได้ถูกต้องแล้ว จะหลับตาขณะอยู่ในท่าก็สามารถทำได้
21. ในการฝึกโยคะทุก ๆ ท่า ให้ใช้วิธีการหายใจทางจมูก ไม่ควรหายใจทางปาก ฝึกหายใจเข้าออกลึกและช้า ในจังหวะที่สม่ำเสมอ และขณะที่คงอยู่ในท่าให้หายใจเข้าออกตลอดเวลา ไม่ต้องกลั้นหายใจ เว้นแต่ในกรณีที่มีการฝึกปรารถนแบบที่ต้องกลั้นหายใจเท่านั้น
22. โยคะไม่ใช่การแข่งขัน ผู้ฝึกต้องมีสติ และรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา การฝึกแต่ละท่าให้ทำในขีดความสามารถของตนเท่านั้น ไม่ควรเปรียบเทียบการฝึกกับผู้อื่นเพราะโครงสร้างและความยืดหยุ่นของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

23. โยคะไม่มีท่าบังคับเพราะไม่ใช่การแข่งขันเช่นกีฬายิมนาสติก หรือกระโดดน้ำ ผู้ฝึกควรเลือกท่าในการฝึกโดยพิจารณาที่วัตถุประสงค์ในการฝึกโยคะของตัวเองเป็นหลัก เช่น ฝึกเพื่อคลายอาการปวดไหล่เพราะพิมพ์ดีดมาทั้งวัน ก็อาจจะเลือกท่าเฉพาะท่าที่ช่วยลดอาการตึงคอและไหล่เท่านั้น
24. การฝืนหรือพยายามฝึกท่ายาก ยึดอยู่ในท่านานเกินขีดความสามารถของตนเองเป็นสาเหตุหลักของการบาดเจ็บ การคงอยู่ในท่าจะทำประมาณ 10-30 วินาที แต่ถ้าผู้ฝึกเหนื่อยหรือเริ่มตึงมากจนทนไม่ไหวก็คลายท่าได้ หรือหากมีความรู้สึกว่าตึงกำลังพอดีต้องการอยู่ในท่านานอีกสักนิดก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน
25. การฝึกที่ได้ผลดีอย่างแท้จริงต้องทำทั้งกายและจิต นั่นคือ ปฏิบัติท่าต่าง ๆ อย่างมีสติและหายใจเข้าออกอย่างเป็นระบบ
26. ผู้ฝึกโยคะใหม่ ๆ ควรพยายามท่าทำให้ถูกต้องก่อน ไม่ต้องกังวลเรื่องการหายใจมากเกินไป การเน้นทั้งท่าและวิธีการหายใจที่ถูกต้อง ทำให้ผู้ฝึกเหนื่อยจนเกินไป และอาจเกิดอาการเครียดแทนที่จะเป็นความรู้สึกผ่อนคลายภายหลังการฝึก
27. เป้าหมายหลักของการฝึกโยคะมิใช่อยู่ที่การฝึกท่ายาก แต่คือการเลือกท่าที่เหมาะสมเพื่อช่วยลดอาการปวดเมื่อยหรือแก้ไขปัญหাসุขภาพที่ท่านเป็นอยู่ ท่าที่เลือกฝึกควรมีระดับความยากเหมาะสมกับความสามารถของผู้ฝึกแต่ละคน
28. ผู้ที่ยังไม่เคยฝึกโยคะ ควรสมัครให้คำแนะนำเพื่อให้มั่นใจว่าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องหลังจากที่มีพื้นฐานเพียงพอแล้วก็สามารถฝึกเองได้
29. จบการฝึกด้วยท่าคอร์ปส์ หรือท่าศพอาสนะ (Corpse or Savasana)

โยคะอาสนะหรือท่าโยคะ

อาสนะ (Asana) เป็นคำสันสกฤต แปลว่า การคงไว้ซึ่งสภาวะที่เป็นอยู่ในขณะนั้น หรือคือการปฏิบัติท่าใดท่าหนึ่งแล้วคงท่านั้นเอาไว้ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า โฟส (Pose or Posture) ซึ่งแปลว่าท่า อาสนะหรือท่าโยคะแม้ว่าจะมีความคล้ายคลึงกับท่ายิมนาสติก แต่อาสนะไม่ใช่ยิมนาสติกและก็ไม่ใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แต่อาสนะเป็นวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ กล่าวคือ มีการเคลื่อนไหวในท่ายืดเหยียดที่สอดคล้องกับลมหายใจเข้าออกเพื่อเชื่อมโยงหรือรวมกาย จิตและวิญญาณ ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน

โยคีใช้ทำโยคะเพื่อฝึกบริหารร่างกาย ฝึกระบบประสาทรวมทั้งต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีความยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ ดีขึ้น และมีความสามารถในการทรงตัวที่ดี นอกจากนี้ ยังช่วยลดอาการเหนื่อยล้าของระบบประสาท ทำให้ประสาทมีความกระปรี้กระเปร่า ตื่นตัว ทำโยคะเป็นเสมือนสื่อที่ใช้ในการฝึกร่างกายให้มีสุขภาพดี ฝึกควบคุมจิต และวิญญาณ (ความรู้สึกตัว ตื่น รู้แจ้งเกี่ยวกับตนเอง) จากการฝึกทำโยคะต่าง ๆ ก่อให้เกิดสมดุลของร่างกาย จิตใจและวิญญาณ นับเป็นการหล่อหลอมกาย จิตและวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน กล่าวได้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ฝึกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จังหวะการหายใจของตน ดูลึกเข้าไปในจิตว่าคิดอะไร ฟุ้งซ่านไปด้วยเรื่องอะไร ลมหายใจสั้นยาวเพียงใด จิตในขณะนั้นสงบหรือไม่ โยคะจึงไม่เหมือนกับกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ เพราะเน้นการฝึกจิต เปลี่ยนความสนใจไปที่การศึกษาโลกภายใน ทำความเข้าใจกับตนเอง แทนที่จะมุ่งเน้นความสนใจไปที่ปัจจัยแวดล้อมหรือโลกภายนอกอย่างกิจกรรมอื่น ๆ

ชื่อทำโยคะแสดงให้เห็นถึงปรากฏการณ์และวิวัฒนาการของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ชื่อทำจึงจำแนกได้เป็นหลายกลุ่ม มีทั้งชื่อที่ได้มาจากพันธุ์ไม้ เช่น ทำต้นไม้ ทำดอกบัว ชื่อของแมลง เช่น ทำตั๊กแตน ชื่อของสัตว์น้ำ เช่น ทำปลา ทำกบ ชื่อนกชนิดต่าง ๆ เช่น ทำอินทรีย์ ทำนกกระยาง ชื่อของสัตว์สี่เท้า เช่น สุนัข แมว อุฐู สิงโต และชื่อผู้พิชิตในตำนานของศาสนาฮินดู เช่น ทำวีระ ทำนักรบ เป็นต้น

โยคีใช้ทำโยคะในการฝึกร่างกาย จิตใจและวิญญาณหรือความรู้สึกตัว สำหรับการฝึกทำโยคะนั้นมียุคประกอบที่ต้องพิจารณาอย่างน้อยสองประการ ประการแรก ความมีสติ รู้สึกตัวในขณะที่ปฏิบัติทำหรือคงอยู่ในท่าที่กำลังฝึก รับรู้กับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกด้วยการหายใจช้า ๆ และลึก ๆ ส่วนประการที่สอง คือ การผ่อนคลาย ซึ่งเป็นความสามารถในการคงอยู่ในท่าอย่างสบาย ๆ โดยไม่เกร็ง องค์ประกอบทั้งสองนี้ควรจะเกิดขึ้นตลอดเวลาที่ผู้ฝึกดำรงอยู่ในท่าหนึ่ง การฝึกฝนอาสนะต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอด้วยความจดจ่อ และไม่เกร็ง จะทำให้ผู้ฝึกเริ่มมีสติรับรู้ท่าทางของการเคลื่อนไหวหรือการนิ่งอยู่ในท่าตลอดจนรู้จักผ่อนคลายขณะที่ฝึกท่าต่าง ๆ ถ้าขาดเสียซึ่งสติและการผ่อนคลายซึ่งเป็นตัวกำหนดคุณภาพของการฝึกโยคะแล้ว การฝึกฝนนั้นก็จะเป็นเหมือนกายกรรม คือ เป็นการฝึกทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว ยังไม่เรียกว่าฝึกโยคะ

ผู้ฝึกจึงต้องไม่เข้าใจผิดไปเน้นแต่การฝึกทำโยคะเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีสติมากำกับ เมื่อขาดสติก็ไม่สามารถรับรู้ถึงลมหายใจเข้าออกได้ว่าสั้นยาวเพียงใด หรือบางคนก็ลั้นหายใจ โดยไม่รู้รู้สึกตัว การผ่อนคลาย ไม่เกร็งจนเกินไปทำให้ผู้ฝึกควบคุมจิตได้ดีและมีสติเร็วขึ้น รับรู้ ต่อท่าทางการเคลื่อนไหว รวมทั้งลมหายใจเข้าออกที่สอดคล้องกัน ทำให้จิตเริ่มเป็นสมาธิ และหากสามารถดำรงความมีสมาธินั้นไว้ได้อย่างต่อเนื่องจากท่าหนึ่งไปยังอีกท่าหนึ่ง จิตย่อมสงบลง ขณะนั้น กาย จิตและวิญญาณย่อมถูกรวมเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างแท้จริง

จุดเริ่มต้นของการฝึกโยคะ

ความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องของเพศ วัย การบาดเจ็บในอดีต สมรรถภาพทางกาย ระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (Range of Motion: ROM) ความเหนื่อยล้าจากภารกิจประจำวัน ตลอดจนปัจจัยอื่น ๆ ทำให้ผู้ฝึกโยคะแต่ละคนมีความแตกต่างกันอย่างมาก ด้วยเหตุนี้ จุดเริ่มต้นฝึกฝนโยคะซึ่งก็หมายถึงการเลือกอาสนะหรือท่าการฝึกของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน การที่ผู้ฝึกมีความเข้าใจ และยอมรับในข้อจำกัดของตนเองที่มีอยู่ ช่วยให้ผู้ฝึกเริ่มต้นฝึกจากท่าที่ตนเองทำได้ จากนั้นจึงค่อยฝึกฝนท่าที่ยากขึ้นซึ่งเป็นความท้าทายในการฝึก ผู้ฝึกก็จะเกิดกำลังใจเพราะตนเองประสบความสำเร็จจากการฝึกในระดับหนึ่ง

ผู้ฝึกส่วนหนึ่งแม้ว่าจะมีความเข้าใจในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลแต่ไม่สามารถยอมรับความจริงในเรื่องข้อจำกัด หรือความไม่พร้อมที่จะฝึกหลาย ๆ ท่าของตนเองได้ ด้วยเหตุนี้จึงพยายามทรมานตนเองและฝืนตนเองเพื่อฝึกท่าหนักและท่ายาก ผลก็คือ นอกจากจะไม่ประสบความสำเร็จในการฝึกแล้วยังเกิดการบาดเจ็บตามมา ก่อให้เกิดทัศนคติในทางลบต่อโยคะและลงสรุปว่าโยคะเป็นเรื่องของโยคีหรือผู้ที่มีความสามารถพิเศษเท่านั้นที่ฝึกฝนได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ผู้ฝึกส่วนหนึ่งเริ่มต้นจากระดับความยากและอาสนะที่เกินความสามารถของตนเอง จึงคิดว่าโยคะเป็นเรื่องที่ยากมาก ตนไม่สามารถฝึกได้ ทำให้หมดกำลังใจและเลิกฝึกไปในที่สุด

การเริ่มต้นฝึกจากอาสนะง่าย ๆ ผสมผสานกับท่ายืดกล้ามเนื้อที่เหมาะสมให้ผลดีต่อการฝึกในหลาย ๆ ด้าน ยกเว้นผลด้านอายุรเวทเท่านั้นที่อาจจะไม่เท่าเทียมกับผู้ฝึกโยคะด้วยท่ายาก อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกต้องตอบคำถามให้ได้เสียก่อนว่าเป้าหมายในการฝึกโยคะของตนคือ

อะไร ผู้ที่มาฝึกโยคะตามศูนย์สุขภาพ (Health Clubs) ต่าง ๆ ต้องการดำรงความสามารถในการทำงานของข้อต่อ คือ ช่วยให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ในมุมที่ควรจะเป็น และต้องการผ่อนคลายหรือความรู้สึกที่เบา สบาย ภายหลังจากฝึกแต่ละครั้ง เมื่อเป็นเช่นนั้น ความจำเป็นในการฝึกทำโยคะที่ยากและยากมากคุณจะไม่ตอบสนองความคาดหวังของผู้ฝึกกลุ่มดังกล่าว

โยคะไม่ใช่การแข่งขันและไม่ใช้เรื่องของการโอ้อวดว่าใครทำท่ายากได้หรือทำได้นานกว่ากัน การเปรียบเทียบผลการฝึกควรใช้ตนเองเป็นหลัก ไม่ใช่พยายามเปรียบเทียบกับผู้อื่น ถ้าผู้ฝึกนั่งในท่าขัดสมาธิสองชั้นหรือทำดอกบัวแล้วรู้สึกตึงมาก เจ็บข้อเท้าและข้อสะโพกจนไม่สามารถนั่งในท่าหลังตรงได้ ก็เป็นการยากที่จะให้ความสนใจกับคุณภาพของการฝึกอาสนะ คือ สติและความผ่อนคลาย ขณะที่อยู่ในท่า ความคิดอาจจะวนเวียนอยู่เรื่องเดียวคือเรื่องความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณข้อเท้า เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตผู้ฝึกยังไม่อยู่ที่อาสนะที่กำลังปฏิบัติและที่ลมหายใจเข้าออก กล่าวได้ว่ายังขาดสติเพราะจิตใจคิดวนเวียนแต่เรื่องความเจ็บปวดที่ปรากฏอยู่แน่นอนที่สุด ความเจ็บปวดที่ค่อนข้างมาก และลมหายใจเข้าออกที่ถี่และตื้น เป็นสัญญาณบ่งบอกที่ดีว่าผู้ฝึกยังไม่พร้อมที่จะปฏิบัติท่านั้น ควรทำท่าอื่น ๆ ที่ง่ายกว่า หลักการนี้มีความสำคัญมากต่อการฝึกโยคะ การเลือกท่าที่เหมาะสม การฝึกบ่อย ๆ จะช่วยให้ผู้ฝึกสังเกตเห็นพัฒนาการและความคืบหน้าจากการฝึก การทำความเข้าใจในเรื่องสภาพโครงสร้างและปัญหาการเคลื่อนไหวที่แต่ละคนมีอยู่ และยอมรับสภาพความเป็นจริง ช่วยให้ผู้ฝึกเริ่มต้นฝึกโยคะในระดับที่เหมาะสมกับความสามารถของตน นี่คือหลักการที่สำคัญซึ่งผู้ฝึกทั้งหลายควรทำความเข้าใจก่อนที่จะเริ่มฝึกโยคะ

ผู้ฝึกจะทราบได้อย่างไรว่าทำโยคะแต่ละท่าที่ปฏิบัติอยู่นั้น เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้ฝึกหรือไม่ ปัญหานี้ตรวจสอบได้ไม่ยากด้วยตัวผู้ฝึกเอง ประการแรกให้สังเกตที่ลมหายใจเข้าและออก ลมหายใจที่ถี่และสั้นมาก เป็นสัญญาณบ่งบอกให้ทราบว่า ท่านั้นเป็นท่าที่ยากมากสำหรับผู้ฝึก หรือผู้ฝึกพยายามฝืนตัวเองมากเกินไป ถ้าผู้ฝึกสามารถเปลี่ยนท่าทำอื่นแทนจะดีกว่า หรือถ้าต้องการฝึกท่าเดิมก็ให้ลดมุมการยืดเหยียดลง หรือใช้อุปกรณ์การฝึกโยคะ เช่น เข็มขัดโยคะช่วยในการฝึก

ประการที่สอง ผู้ฝึกต้องสังเกตและใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นหลัก ขณะที่มีการยืดค้างอยู่ในท่าการฝึก ผู้ฝึกจะรู้สึกตึงกล้ามเนื้อส่วนที่ทำการยืดแต่ไม่ใช่ตัวสันหรือรู้สึกทรมานเมื่ออยู่ใน

ทำนั้น ๆ หลังก่าย ๆ ที่ใช้ตรวจสอบก็คือ รู้สึกตึงสบายแต่ไม่ใช่ตึงจนทรมาน ตัวอย่างเช่น การทำท่าศირชะถึงเข่า เมื่อผู้ฝึกก้มแล้วมือจับไม่ถึงปลายเท้า ก็ให้ใช้เข็มขัดโยคะเกี่ยวที่ฝ่าเท้า แล้วใช้มือจับเข็มขัดแต่ละข้างแทนการใช้มือจับที่ฝ่าเท้า (ดูภาพ 5.2 ประกอบ) เมื่อก้มศิริชะไปหาเข่า แล้วค้างอยู่ในท่า หากศิริชะอยู่ห่างจากหัวเข่าแต่ผู้ฝึกรู้สึกตึงที่บั้นเอวและต้นขาด้านหลังมากแล้ว ก็ถือว่าเป็นการก้มที่เพียงพอ นี่คือการตึงสบาย ๆ ผู้ฝึกไม่จำเป็นต้องพยายามกด ลำตัวให้ใกล้กับต้นขา จนเป็นผลให้ตัวสั้น ขาสั้น และหายใจถี่ เพราะนี่คืออาการตึงจนทรมาน ซึ่งไม่ใช่วัตถุประสงค์ของการฝึกโยคะ และไม่ใช่วิธีการเริ่มต้นฝึกโยคะที่ถูกต้อง

สำหรับความยากของท่าโยคะนั้นแตกต่างกันไปตามความสามารถและโครงสร้างร่างกายของแต่ละคน ผู้ที่ข้อต่อหัวไหล่ไม่ยืดหยุ่น กับผู้ที่ข้อต่อสะโพกไม่ยืดหยุ่น ท่ายากของทั้งสองคน อาจจะเหมือนกันหรือต่างกันได้ ผู้ที่ร่างกายแข็งแรง กับผู้ที่ร่างกายมีความยืดหยุ่นสูง ท่ายากที่เป็นปัญหาในการฝึกของทั้งสองคนอาจจะไม่เหมือนกัน ท่ายากของเด็กกับผู้ใหญ่อาจจะไม่ใช่ท่าเดียวกัน จากประสบการณ์ในการสอนของผู้เขียน คนส่วนใหญ่คิดว่าทำยืนด้วยศิริชะเป็น ท่ายากสำหรับการฝึกโยคะ ความคิดนี้ยังไม่ถูกต้องนัก ผู้ที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณ สะโพก ต้นขาและหน้าท้อง ฝึกทำยืนด้วยศิริชะได้โดยง่าย นิสิตระดับปริญญาตรี ที่เรียนวิชา ไอเอนกะโยคะกับผู้เขียนเป็นเวลา 1 ภาคการศึกษาหรือ ประมาณ 4 เดือน ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80) สามารถทำท่านี้ได้หลังจากการฝึกในห้องเรียนเพียงไม่กี่ครั้ง ตรงกันข้าม ท่าที่นิสิตมีปัญหา มากและถึงแม้จะฝึกทั้งเทอมก็มีหลายคนที่ยังทำไม่ได้ คือ ท่าดอกบัวและท่าต่าง ๆ ที่ต้อง เริ่มต้นจากท่าดอกบัว

กล่าวโดยสรุปได้ว่า เนื่องจากโครงสร้างร่างกายของแต่ละคนแตกต่างกัน ประวัติการ บาดเจ็บ ความแตกต่างในเรื่องของเพศ วัย และปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย ทำให้ท่ายากของแต่ละ คนนั้นแตกต่างกัน ท่ายากสำหรับผู้ฝึกคนหนึ่งอาจเป็นท่าที่ง่ายที่สุดสำหรับอีกคนหนึ่งก็ได้ การ ฝึกโยคะด้วยตนเองควรผสมผสานให้มีทั้งท่าง่าย ท่าปานกลาง และท่ายาก การฝึกท่ายาก ทั้งหมดทำให้เหนื่อยมากและผู้ฝึกอาจเกิดความท้อถอย อยากเลิกฝึกเพราะทำท่าไม่ค่อยได้ ส่วน การฝึกแต่ท่าง่าย ๆ ก็ทำให้ผู้ฝึกไม่มีการพัฒนาเท่าที่ควร ผู้ฝึกจึงควรจัดระดับความยากง่าย ของท่าให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

สำหรับเรื่องระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้งว่าควรจะยาวนานเท่าใดนั้น ให้ใช้ตัวผู้ฝึกเอง เป็นเกณฑ์ เริ่มต้นฝึกด้วยท่าที่ท่านชอบในช่วงเวลาสั้น ๆ ก่อน หลังจากที่มีความชำนาญเพิ่มขึ้น

ผู้ฝึกจะมีความต้องการที่จะยืดเวลาในการฝึกให้ยาวนานออกไปเพื่อจะได้ฝึกท่าต่าง ๆ ได้มากขึ้น โยคะก็เหมือนกับการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายชนิดอื่น ๆ หรือผู้ฝึกบางคนบอกว่าเหมือนกับการนวด กล่าวคือ เมื่อร่างกายเกิดความเคยชินกับการฝึกแล้วก็จะเริ่มติด หรือมีความรู้สึกว่าจะต้องทำการฝึกบ่อยขึ้น ผู้ที่ชอบโยคะจะทำการฝึกทุกวัน วันละประมาณ 1-2 ชั่วโมง ส่วนผู้ที่กำลังจะเริ่มต้นฝึกให้ใช้เวลาที่ท่านมีอยู่เป็นเกณฑ์ มีเวลาน้อยก็ฝึกช่วงสั้น มีเวลานานก็ฝึกเพิ่มมากขึ้น ความบ่อยในการฝึกนั้น ขึ้นอยู่กับความสนใจของท่านหรือประโยชน์จากการฝึกที่ท่านสังเกตเห็นได้ การเลือกฝึกท่าที่ชอบและฝึกในช่วงเวลาสั้น ๆ เช่น 10-15 นาที เป็นแรงจูงใจที่ดีอย่างหนึ่ง ผู้ฝึกไม่ควรไปกำหนดตารางว่าตนเองจะต้องฝึกทุกวัน เพราะจะทำให้ท่านรู้สึกแย่อถ้าทำไม่ได้ดังที่ตั้งใจไว้ ผู้ที่ฝึกโยคะกับผู้เขียนฝึกสัปดาห์ละครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมงเท่านั้น หลังจาก 3-4 เดือนไปแล้ว ผู้ฝึกเริ่มคุ้นเคยกับท่าต่าง ๆ ผู้ที่ชอบก็จะหาเวลาไปฝึกฝนเพิ่มเติมเอง

หากท่านยังไม่เคยฝึกโยคะเลยและยังรู้จักโยคะน้อยมาก ผู้เขียนขอแนะนำให้ท่านไปทดลองฝึกกับครูโยคะที่มีความรู้ ความชำนาญในการสอนสักกระยะหนึ่ง หรือหากไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรก็ลองไปฝึกที่ศูนย์สุขภาพของโรงแรมต่าง ๆ ก็ได้เพื่อให้มีประสบการณ์เกี่ยวกับโยคะบ้าง ศูนย์สุขภาพของโรงแรมส่วนใหญ่มีชั่วโมงโยคะสัปดาห์ละ 1-4 ชั่วโมง หากท่านไปหลาย ๆ แห่ง ก็จะมีโอกาสฝึกกับครูหลาย ๆ คน ซึ่งครูแต่ละคนก็มีวิธีการสอนที่แตกต่างกัน ในการไปทดลองฝึกท่านจะเสียค่าใช้จ่ายเป็นรายชั่วโมง หลังจากนั้น ท่านจะตัดสินใจได้เองว่าควรฝึกกับครูสักกระยะแล้วจึงฝึกเองหรือควรฝึกฝนด้วยตนเองจะดีกว่า

การฝึกโยคะจะพิจารณาที่เป้าหมายของการฝึกเป็นหลักว่า ฝึกเพื่ออะไร ถ้าท่านปวดเอวอาจจะฝึกท่าแก้ปวดเอววันเว้นวัน โดยฝึกท่าต่าง ๆ รวมกันเป็นเวลาประมาณ 15 นาที ขึ้นไป จากงานวิจัยของผู้เขียนเกี่ยวกับเรื่องผลการฝึกโยคะ กลุ่มตัวอย่างโดยเฉพาะผู้ที่มีประสบการณ์ในการไปนวด รายงานว่าการฝึกโยคะสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง สามารถทำให้สุขภาพกายและจิตดีขึ้น เช่น ร่างกายยืดหยุ่นมากขึ้น รู้จักใช้ลมหายใจผ่อนคลายความตึงเครียด อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กล่าวว่า ถ้าเป็นไปได้ควรเพิ่มเวลาในการฝึกเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง

สรุปได้ว่า ทศนคติที่ดีต่อการฝึกโยคะนั้นควรเริ่มที่ตัวผู้ฝึกเอง การเห็นประโยชน์ของการฝึกหรือฝึกเพราะคนอื่น ๆ บอกว่าดี คงไม่สำคัญเท่ากับตัวท่านคิดอย่างไร มีความรู้สึก

ภายหลังจากการฝึกแต่ละครั้งอย่างไรบ้าง ถ้าท่านเริ่มชอบก็ไม่จำเป็นต้องไปกำหนดตายตัวว่าจะต้องฝึกกี่วันต่อสัปดาห์ หรือวันละกี่ชั่วโมง ร่างกายท่าน ทัศนคติที่ดีที่เริ่มเกิดขึ้นจะเป็นตัวกำหนดว่าท่านต้องการฝึกโยคะวันละกี่นาที และกี่วันต่อสัปดาห์ โยคะเป็นเรื่องของการฝึกจิตใจ ฝึกกาย ไม่ใช่เรื่องของการแข่งขัน ข้อยุติในเรื่องฝึกนานเท่าใดในแต่ละครั้งและบ่อยเท่าใดจึงเป็นสิ่งที่คุณฝึกแต่ละคนต้องแสวงหาคำตอบด้วยตนเอง อุปมาเหมือนท่านชอบว่ายน้ำ ท่านก็จะหาโอกาสไปว่ายน้ำบ่อย ๆ ในทำนองเดียวกัน ถ้าท่านชอบโยคะท่านก็จะต้องการฝึกบ่อย ๆ เพราะฝึกแล้วสบายดี หายปวดเมื่อย หรือเหตุผลอื่น ๆ ที่อาจจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน

ผู้ฝึกส่วนใหญ่บอกว่ารู้สึกเบาสบายหลังจากฝึกแต่ละครั้ง สิ่งนี้เป็นตัวกระตุ้นให้ต้องการฝึกบ่อยขึ้น เช่น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งหรือมากกว่านั้น ผู้ที่ยังไม่มีความรู้สึกเช่นนี้ก็อย่าได้ไปบีบบังคับหรือฝืนใจตนเอง ไปลองฝึกเป็นกลุ่มดูก่อนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการฝึก เมื่อท่านเริ่มสังเกตเห็นประโยชน์และมีความรู้สึกที่สบายหลังจากฝึกแล้วท่านก็จะเริ่มติดและต้องการที่จะฝึกฝนด้วยตนเองเพิ่มมากขึ้น ผู้ฝึกต้องไม่ลืมว่า เป้าหมายอย่างหนึ่งของการฝึกโยคะคือเพื่อให้พึ่งพาตนเองได้ ดังนั้นหลังจากที่ฝึกโยคะไประยะหนึ่งแล้ว ผู้ฝึกควรจะสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เลือกว่าที่ต้องการเพื่อฝึกในช่วงที่ตนสะดวก และฝึกเป็นเวลานานเท่าที่ผู้ฝึกแต่ละคนต้องการ

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

โยคะมีประโยชน์มากมาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับวิธีการฝึกและเป้าหมายในการฝึกของแต่ละคนด้วย เช่น บางคนมีปัญหาเรื่องปวดเอว ฝึกโยคะเพื่อลดอาการปวดเอวเท่านั้น เมื่อฝึกแล้วหายปวดเอวก็เท่ากับประสบความสำเร็จแล้ว ผู้ฝึกบางคนออกกำลังกายเป็นประจำและมีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้อตึง เมื่อฝึกโยคะแล้วกล้ามเนื้อผ่อนคลายก็ถือว่าบรรลุวัตถุประสงค์ของการฝึกแล้ว หรือผู้ที่มีปัญหานอนไม่หลับ เมื่อฝึกแล้วจิตใจสงบลง ไม่คิดมาก ทำให้หลับดีขึ้นก็กล่าวได้ว่าได้รับประโยชน์ตามต้องการ หรือผู้ฝึกบางคนมีปัญหาปวดท้องเมื่อมีรอบเดือน เมื่อฝึกโยคะแล้วอาการเจ็บปวดลดลงก็ตระหนักถึงผลดีและทำการฝึกต่อไป เป็นต้น จากตัวอย่างที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า โยคะมีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน ผู้เขียนคงไม่สามารถอธิบายได้ทั้งหมด อย่างไรก็ตาม ผลดีที่เกิดแก่ผู้ฝึกส่วนใหญ่ก็น่าสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยท่าต่าง ๆ ตามแบบของโยคะ ประกอบกับการฝึกหายใจเข้าออกช้า ๆ และลึก ๆ อย่างเป็นระบบ โดยปกติแล้วกล้ามเนื้อส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้งานจะมีเลือดไปเลี้ยงน้อย การยืดเหยียดทำให้หลอดเลือดขยายตัวและเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น
2. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่าง ๆ ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะหรือมุมการเคลื่อนไหว (Range of Motion: ROM) ที่มากกว่าเดิม ตัวอย่าง ผู้ที่หลังแข็ง ก้มไม่ลง เมื่อฝึกโยคะแล้วก็สามารถก้มได้มากกว่าเดิม เป็นต้น
3. ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่าโยคะ นอกจากนั้น ยังมีการฝึกกำหนดลมหายใจหรือที่เรียกว่า ปราณ (Pranayama) ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
4. ช่วยแก้ไขทรวดทรง (Posture) ให้ดูดีขึ้นเพราะขณะที่มีการปฏิบัติท่าโยคะ ผู้ฝึกจะเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัวที่ดี ฝึกการกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขาและกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม
5. ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น ทั้งนี้เพราะการฝึกโยคะก็คือวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง ร่างกายจะมีการประสานการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิด (จิต) และลมหายใจเข้าออก
6. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาหรือการทำงานในชีวิตประจำวัน เช่น ปวดเอว การที่ร่างกายอยู่ในท่าเดิม เช่น นั่ง เป็นเวลานานทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้บ่อย การฝึกโยคะช่วยยืดกล้ามเนื้อและเอ็นที่ข้อต่อส่วนต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่กระดูกสันหลัง (Spine) ทำให้อาการปวดเมื่อยบรรเทาลง
7. โยคะช่วยลดอาการปวดประจำเดือน เฉพาะการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเดียวก็นสามารถลดการปวดในรอบเดือนลงได้ (Alter. 1996: 8) แต่โยคะเป็นทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการฝึกจิต จึงให้ผลดีกว่าการยืดกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว
8. โยคะมีผลในทางบำบัดรักษา โรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียด (เช่น ไมเกรน) หรือกล้ามเนื้อเกร็งและตึง (เช่น ปวดไหล่) สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการฝึกโยคะ

9. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวเพราะท่าโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่านักรบ เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้ รวมถึงท่าที่ต้องมีการยืนทรงตัว บนเท้าข้างเดียวด้วย เช่น ท่าต้นไม้ ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุจะเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัวหรือทรงตัวได้ไม่ดี การฝึกโยคะจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้
10. เพิ่มความมีสติ (Awareness) กล่าวคือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ความมีสติยังหมายรวมไปถึงความรวดเร็วในการรับรู้ต่ออารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รู้ว่าอยากได้ อยากมี รู้ว่าโกรธ เป็นต้น เมื่อมีสติ รู้ทัน ก็สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ให้หวั่นไหวตามสิ่งที่มากระตุ้นและช่วย ทำให้จิตสงบลงได้ในระดับหนึ่ง
11. ช่วยทำให้ใจเย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกจะสามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้า ๆ และลึกถ้าสามารถนำไปใช้ได้ขณะที่เริ่มหงุดหงิด โกรธ หรืออารมณ์ขุ่นมัวด้วยเรื่องต่าง ๆ จะช่วยระงับความรุนแรงของความโกรธได้ในระดับหนึ่ง ทั้งนี้ ผู้ฝึกเองต้องเข้าใจด้วยว่า ความโกรธเป็นการกระตุ้นให้ฮอร์โมนและร่างกายทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจโดยตรง

ผู้ฝึกโยคะแต่ละคนสามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอันเนื่องมาจากการฝึกโยคะได้ด้วยตนเอง บางคนได้รับประโยชน์จากการฝึกมากกว่าคนอื่น ๆ ที่ฝึกในระยะเวลาที่เท่ากัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะโครงสร้างร่างกายและสภาพจิตใจของแต่ละคนแตกต่างกัน ผู้ฝึกสามารถตรวจสอบคุณภาพของการฝึกได้จากความถูกต้องในการปฏิบัติท่าต่าง ๆ การประสานลมหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่า ตลอดจนความมีสติ รับรู้ถึงท่าทางที่เคลื่อนไหว ฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิเพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายทั้งในขณะที่ฝึกและหลังการฝึก

โยคะกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Yoga and Stretching)

การฝึกโยคะเป็นการยืดหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อในรูปแบบหนึ่ง กล่าวอีกนัยหนึ่ง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของการฝึกโยคะ แต่การยืดเหยียดกล้ามเนื้อกับโยคะไม่เหมือนกัน และไม่ใช่อะไรเดียวกัน แม้ว่าท่าโยคะกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออาจจะเป็นท่าเดียวกัน (เช่น ท่านั่งก้มตัว คือ การนั่งเหยียดขาทั้งสองจนเข้าตึง ใช้มือแตะหรือจับที่ปลายเท้า แล้วก้มหน้าผากไปหาเท้า ดังภาพ 7.13-7.14) แต่วิธีการฝึกปฏิบัติทำให้โยคะกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีความแตกต่างกัน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อกล่าวได้ว่าเป็นการฝึกด้านร่างกาย ซึ่งเน้นความยืดหยุ่น หรือเพิ่มระยะ (มุม) การเคลื่อนไหวให้กับข้อต่อ (Range of Motion: ROM) ส่วนโยคะไม่ใช้การฝึกทางกายเท่านั้น ผู้ฝึกจะมีสติอยู่กับท่าทางการเคลื่อนไหว การจัดระเบียบแขนขาหรือเส้นแนวของร่างกายที่ถูกต้อง (Alignment) การรับรู้ถึงความตึงของกล้ามเนื้อที่ได้รับการยืดเหยียด นอกจากนี้ ความคิดหรือที่เรียกกันว่า “จิตใจ” ยังจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกอีกด้วย ดังนั้น การฝึกโยคะจึงไม่ใช่เป็นการฝึกเฉพาะร่างกาย หากแต่ยังมีองค์ประกอบอีกหลาย ๆ อย่างดังกล่าวร่วมด้วย กล่าวได้ว่า การฝึกโยคะ คือ การฝึกกายและจิตเข้าด้วยกันโดยอาศัยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นสื่อ

โดยปกติแล้วการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับผู้ที่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย การยืดเหยียดสามารถกระทำได้ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย ท่าที่ยืดเหยียดในการออกกำลังกายแต่ละอย่าง เช่น เทนนิส วายน้ำ และ จ็อกกิ้ง (Jogging) มีทั้งท่าที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ว่าต้องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อในส่วนใด ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ อาจจะเน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อที่บริเวณหัวไหล่ ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการจ็อกกิ้งมักให้ความสำคัญกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณข้อสะโพก ต้นขาและน่อง มากกว่าส่วนอื่น ๆ เป็นต้น

เนื่องจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของการฝึกโยคะ ผู้ที่สนใจศึกษาด้านโยคะจึงควรทำความเข้าใจกับหลักของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเบื้องต้น อย่างไรก็ตามดังที่ได้กล่าวถึงมาแล้วในบทที่ 1 ว่าโยคะมีหลายแบบและแต่ละแบบใช้หลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าท่านจะฝึกโยคะแบบใด ก่อนเริ่มต้นฝึกหัดควรทำความเข้าใจหลักการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ได้อย่างถูกต้องและสอดคล้องกับโยคะชนิดที่ตนฝึกปฏิบัติอยู่ ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการฝึก ผู้ที่ฝึกโดยไม่เข้าใจหลักการ หรือวิธีการที่ถูกต้องเป็นการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้ฝึกไม่มีพัฒนาการเท่าที่ควร

ชนิดของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นกระบวนการทำให้กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และเนื้อเยื่ออื่น ๆ ที่บริเวณกล้ามเนื้อและข้อต่อมีการยืดยาวออก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อกระทำได้ออย่างน้อย 5 วิธี คือ การยืดแบบอยู่กับที่ (Static) แบบโยกหรือแบบเคลื่อนที่ (Ballistic or Dynamic) แบบออกแรงเอง (Active) แบบอาศัยผู้ช่วย (Passive) และแบบกระตุ้นผ่านข้อต่อและประสาทกล้ามเนื้อ (Proprioceptive Neuromuscular Facilitator: PNF) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการยืดเหยียดว่าต้องการเลือกฝึกแบบใด การยืดเหยียดสามารถทำได้ด้วยตัวผู้ฝึกเองหรือมีผู้อื่นช่วยเหลือเพื่อให้ได้มุมของการยืดเหยียดเพิ่มขึ้น เช่น การยกขาซ้ายเข้าหาลำตัว จากท่านอนหงายราบ เหยียดขาขวาที่พื้นแล้วยกขาซ้ายขึ้นโดยเข้าซ้ายเหยียดตั้ง ผู้ฝึกที่ทำด้วยตนเองอาจยกขาซ้ายได้เพียง 80 องศา แต่เมื่อมีผู้ช่วยจับที่เท้าซ้ายแล้วผลักขาซ้ายเข้าหาลำตัวผู้ฝึก มุมการเคลื่อนไหวในท่าดังกล่าวจะมากกว่าเดิม เช่น เกินกว่า 100 องศา เป็นต้น

แม้ว่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะมีหลายแบบดังที่กล่าวมา แต่หลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ใช้เป็นแนวทางในการฝึกโยคะมีอยู่ 2 แบบ คือ การยืดแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) และแบบโยกหรือแบบเคลื่อนที่ (Ballistic or Dynamic Stretching) ดังจะได้กล่าวถึงรายละเอียดของวิธีการยืดแต่ละแบบต่อไป

การยืดแบบอยู่กับที่

การยืดแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) เป็นการยืดมัดกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ (กล้ามเนื้อหลาย ๆ มัด) ให้ยาวออกจนถึงขีดจำกัดสูงสุด คือ เริ่มรู้สึกตึง แล้วคงสภาวะของ

การยืดนั้นเอาไว้ ในขณะที่กล้ามเนื้อจะไปดึงให้ข้อต่อเคลื่อนไหวไปในระยะการเคลื่อนไหว (Range of Motion: ROM) สูงสุดที่จะกระทำได้ จากนั้นก็จะคงสภาพการยืดเอาไว้ (ยึดค้างอยู่ในท่านั้น) ราว 10-30 วินาที การยืดกล้ามเนื้อที่ได้ผลดีควรยืดซ้ำกันในท่าเดิมประมาณ 2-5 ครั้ง การฝึกโยคะแบบไอโยนกะและแบบหะระโยคะใช้หลักการยืดแบบอยู่กับที่ คือยืดแล้วค้างอยู่ในท่าอย่างน้อย 10 วินาที และทำท่าเดิมซ้ำกัน ประมาณ 2-5 ครั้ง อย่างไรก็ตาม หากผู้ฝึกมีเวลาจำกัดและต้องการฝึกหลาย ๆ ท่า ท่านก็สามารถยืดกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณเดียวกัน โดยใช้ท่าโยคะหลาย ๆ ท่า ในแต่ละท่าฝึกเพียงครั้งเดียวก็ให้ผลใกล้เคียงกับการยืดท่าเดิมซ้ำ 2-5 ครั้ง ตัวอย่าง วัตถุประสงค์คือต้องการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อกระดูกสันหลังบริเวณเอว และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ท่าชุดที่เลือกคือ นั่งก้มตัว (อานบพที่ 7 เรื่องท่านั่งเพิ่มเติม) ผู้ฝึกอาจเริ่มต้นด้วยท่านั่งแยกขา ก้มตัว (Spread Leg Forward Bend Pose) ตามด้วยท่าประกบฝ่าเท้า ก้มตัวหรือท่าผีเสื้อ (Cobbler Pose) ต่อด้วยท่าศีรษะถึงเข่า (Head to Knee Pose) และสุดท้ายจบด้วยท่านั่งก้มตัว (Seated Forward Bend Pose) การฝึกทั้ง 4 ท่าที่กล่าวมา ผู้ฝึกก็จะยืดกล้ามเนื้อส่วนเอวและต้นขาด้านหลังในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ดังนั้น ในช่วงเวลาสั้น ๆ ผู้ฝึกจะสามารถปฏิบัติท่าโยคะได้หลายท่า ในวันที่ท่านมีเวลาและไม่รีบร้อนจนเกินไป หากสามารถฝึกซ้ำในท่าเดิมได้อย่างน้อย 2 ครั้งก็จะเป็นประโยชน์มาก

ช่วงเวลาของการยืดประมาณ 10 วินาทีนั้น นานพอที่จะกระตุ้นปลายประสาทที่รับความรู้สึก (Receptor) 2 ชนิด คือ Gongi Tendon Organs (GTOs) และ Muscle Spindle ซึ่งมีบทบาทโดยตรงในการรับความรู้สึกเกี่ยวกับการยืดเหยียด ผลที่ตามมาก็คือก่อให้เกิดการผ่อนคลายบริเวณกล้ามเนื้อที่ได้รับการยืดเหยียดนั้น ตัวอย่างการยืดแบบอยู่กับที่ ได้แก่ การทำท่านั่งก้มตัวโดยเริ่มต้นด้วยการนั่งเหยียดขาอยู่ เข่าตั้ง มือจับที่ปลายเท้า จากนั้นก็ก้มลำตัวลงให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วค้าง/คงท่าไว้ประมาณ 10 วินาที (ดูภาพ 7.14)

เนื่องจากการยืดแบบอยู่กับที่เป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ เพื่อยืดกล้ามเนื้อในกลุ่มที่ต้องการ การยืดแบบนี้มีความปลอดภัย และเป็นที่ยอมรับกันมานานในวงการฝึกโยคะ เช่น หะระโยคะและไอโยนกะโยคะ ว่าสามารถเพิ่มความยืดหยุ่น หรือความอ่อนตัว (Flexibility) ได้ดี นอกจากนี้ ยังช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลายภายหลังจากการยืดอีกด้วย

การยืดแบบโยกหรือแบบเคลื่อนที่

การยืดแบบโยก ภาษาอังกฤษ เรียกว่า Ballistic/bouncing Stretching ส่วนการยืดแบบเคลื่อนที่ เรียกว่า Dynamic Stretching สำหรับการยืดแบบโยก เป็นการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วโดยใช้โมเมนตัมของร่างกายหรือส่วนของร่างกายไปทำให้ข้อต่อมีการเคลื่อนไหวในระยะเวลาการเคลื่อนไหว (ROM) สูงสุดหรือเกินกว่าระยะเวลาการเคลื่อนไหวสูงสุดที่ข้อต่อนั้น ๆ จะกระทำได้ ลักษณะการยืดแบบนี้จะมีการโยก การขย่ม การเหวี่ยงหรือเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ผู้ฝึกที่ยืนก้มตัวแต่ปลายมืออยู่ห่างจากพื้นราว 6 นิ้ว จึงพยายามขย่ม หรือโยกลำตัวขึ้นลงเพื่อช่วยให้ก้มลงไปได้มากกว่าเดิม หรือการทำท่าก้มตัว ผู้ฝึกพยายามใช้มือจับหรือแตะที่ปลายเท้า จากนั้นก็โยกลำตัวขึ้นลงเพื่อให้ลำตัวก้มไปไกลเข้าให้มากที่สุด เป็นต้น จากตัวอย่างดังกล่าวจะสังเกตได้ว่า ท่าการยืดเหล่านั้นอาศัยโมเมนตัมไปทำให้มีแรงกดเพิ่มขึ้นที่ลำตัวหรือแขนขา เป็นผลให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ระยะเวลาการเคลื่อนไหว (ROM) ที่เกินกว่าปกติ

เนื่องจากการยืดแบบโยกเป็นการกระตุ้นประสาทรับความรู้สึกที่เรียกว่า Muscle Spindle ให้มีการตอบสนองต่อการยืดอย่างฉับพลัน (Stretch Reflex) เป็นผลให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว (Reflex) หรือกล่าวได้ว่า กล้ามเนื้อมีการทำงานอย่างรวดเร็วเพื่อตอบสนองต่อระบบประสาทที่กระตุ้น ตัวอย่างการเคลื่อนไหวแบบฉับพลัน ได้แก่ การที่หมอใช้ค้อนยางเคาะเข่าคนไข้ ทำให้คนไข้เหยียดเข่าออกไปทันทีเพื่อตอบสนองการกระตุ้นนั้น การเคลื่อนไหวดังกล่าวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อกลุ่มหนึ่งหดตัวสั้น (Concentric Contraction) ส่วนกล้ามเนื้อกลุ่มตรงข้ามยืดตัวตาม (Eccentric Contraction) ในการเหยียดเข่ากล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า หรือ Quadriceps หดตัวสั้นส่วนกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง หรือ Hamstrings ยืดออก การทำงานของกล้ามเนื้อในลักษณะดังกล่าว ทำให้กลุ่มกล้ามเนื้อที่ยืดออกเคลื่อนไหวเกินกว่าระยะเวลาการเคลื่อนไหวปกติในช่วงเวลาอันสั้น เช่น การขย่มลำตัวขึ้นลงในขณะที่ก้มค้างอยู่ในท่ายืนก้มตัว (ดูภาพ 6.15 ประกอบ) การโยกหรือขย่มด้วยโมเมนตัมเพื่อทำให้ระยะเวลาการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นอาจทำให้ผู้ฝึกบาดเจ็บ ดังนั้น การยืดแบบโยกนี้จึงมีอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อและเส้นเอ็นบริเวณที่ได้รับการยืด/กระตุ้นสูงกว่าวิธีการยืดแบบอยู่กับที่

การอบอุ่นร่างกายก่อนทำการยืดแบบโยก จะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความคุ้นเคยในการทำงานให้แก่กล้ามเนื้อและข้อต่อ

อีกด้วย การฝึกคูดาลินีโยคะ (Kundalini Yoga) ใช้หลักการยืดแบบโยคะ หรือมีการผสมผสานระหว่างการยืดแบบโยคะกับการยืดแบบอยู่กับที่

การยืดแบบโยคะเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกนักกีฬาและมีความจำเป็นเช่นเดียวกับการยืดแบบอยู่กับที่ การฝึกตามขั้นตอน ค่อยเป็นค่อยไป จะช่วยให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้ สำหรับการฝึกโยคะที่ต้องใช้การยืดแบบโยคะนั้น ผู้ฝึกต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะผู้ฝึกไม่ใช่ นักกีฬา และสมรรถภาพทางกายไม่สมบูรณ์ แข็งแรงเท่ากับนักกีฬาในเพศและวัยเดียวกัน อัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจึงมีมาก

การยืดทั้งแบบอยู่กับที่และแบบโยคะจะให้ผลดีในแง่ของการเพิ่มระยะเวลาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ หากกระทำอย่างถูกต้องและระมัดระวัง อย่างไรก็ตาม การยืดแบบอยู่กับที่ที่มีความปลอดภัยสูง และมีอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ (เช่น ปวดกล้ามเนื้อหรือมีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ) น้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับการยืดแบบโยคะ ผู้ที่เริ่มต้นฝึกโยคะควรทำความเข้าใจด้วยว่าชนิดของโยคะที่ท่านฝึกเป็นตัวกำหนดว่าจะมีการยืดแบบใด ยังมีโยคะแบบอื่น ๆ เช่น โยคะแนวคริปาลู (คริปาลูเป็นศูนย์ฝึกโยคะ อยู่ที่เมือง Lenox มลรัฐ Massachusetts สหรัฐอเมริกา) ใช้การยืดแบบอยู่กับที่เป็นหลักและมีการยืดแบบโยคะร่วมด้วยในบางท่า แต่วิธีการปฏิบัติไม่ได้เคลื่อนไหวรวดเร็วอย่างคูดาลินีโยคะ ครูสอนและผู้ฝึกโยคะจึงควรทำความเข้าใจทั้งท่าโยคะและวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บซึ่งอาจเกิดขึ้นได้จากการฝึกที่ไม่ถูกวิธี

สำหรับการยืดแบบเคลื่อนที่ (Dynamic Stretching) นั้น มีความคล้ายคลึงกับการยืดแบบโยคะ แต่ไม่มีลักษณะของการโยกและขย่ม ความรวดเร็วและรุนแรงจึงน้อยกว่าการยืดแบบโยคะ ในการศึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น ออลเทอร์ (Alter, 1998 : 12) ได้จำแนกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ (Dynamic Stretching) ว่าเป็นชนิดเดียวกับการยืดเหยียดแบบโยคะ (Ballistic Stretching) ด้วยเหตุผลที่ว่า การเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่เพื่อปฏิบัติกิจกรรมกีฬา ส่วนใหญ่ต้องอาศัยความรวดเร็ว รุนแรง จึงเป็นที่เข้าใจตรงกันว่า การยืดทั้งสองแบบนี้สามารถจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกันได้ อย่างไรก็ตาม โยคะไม่ใช้การเคลื่อนไหวที่รวดเร็วอย่างการเล่นกีฬา การยืดแบบเคลื่อนที่กับแบบโยคะจึงมีความแตกต่างกัน เมื่อนำหลักการยืดแบบเคลื่อนที่มาใช้ในการฝึกโยคะ ลักษณะการปฏิบัติจึงมีการเคลื่อนไหวของร่างกายและข้อต่ออย่างช้า ๆ เป็นจังหวะต่อเนื่อง เช่น ในการฝึกโยคะท่าศีระะถึงเขา ผู้ฝึกจะก้มตัวลงไปหาเขาแล้วเงยขึ้นสลับกันอย่างช้า ๆ จำนวน 5-10 ครั้ง

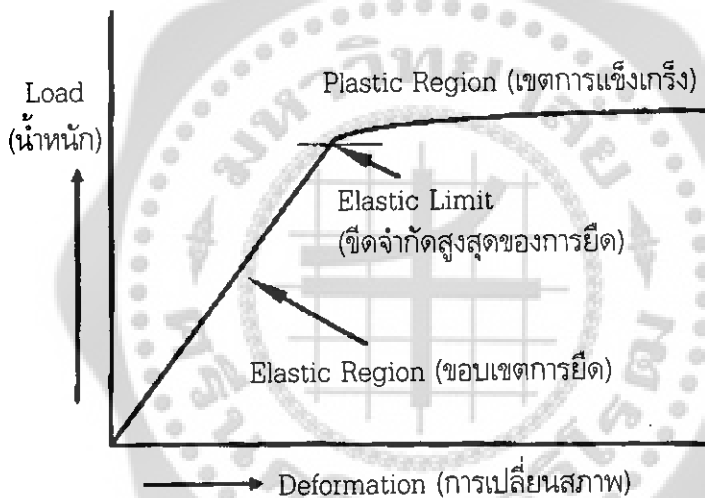
ผู้สอนหะระโยคะบางคนสอนท่าต่าง ๆ โดยใช้การยึดแบบเคลื่อนที่ คือบอกจังหวะหายใจเข้าออกเพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติทำยึดเหยียดสลับกัน เช่น การฝึกท่าศิระถึงเข่า (ดูภาพ 7.8-7.9 ประกอบ) ผู้สอนบอกให้ผู้ฝึกหายใจเข้ายึดตัวและหายใจออกก้มตัวสลับกันไป ที่ถูกต้องแล้วทั้งหะระโยคะและไอเอนกะโยคะใช้หลักการยึดแบบอยู่กับที่ ด้วยเหตุผลที่ว่า ลมหายใจของแต่ละคนสั้นและยาวไม่เท่ากัน การฝึกจึงไม่ควรไปบอกให้ผู้ฝึกหายใจเข้าหรือออกเป็นจังหวะเดียวกับผู้สอน นอกจากนี้ การที่ผู้ฝึกต้องฟังครูสอนคิวท่า (อ่านบทที่ 15 การสอนโยคะ เรื่องการคิวเพิ่มเติม) กับคิวการหายใจเข้าหรือออก เช่น คิวว่า “หายใจเข้า ... ก้ม หายใจออก ... เงย” ในทุก ๆ ท่าหรือตลอดช่วงเวลาที่ทำการฝึก จะทำให้ผู้ฝึกจิตไม่นิ่ง เนื่องจากไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีโอกาสได้อยู่กับลมหายใจเข้าออกของตนเองอย่างแท้จริงเพราะไม่มีช่วงของการคงอยู่ในท่า (นิ่ง) ที่ยาวนานพอ (เช่น 10-30 วินาที) การฝึกโยคะโดยผสมผสานจังหวะการหายใจเข้าออกให้เข้ากับท่าทางการเคลื่อนไหวซึ่งอาศัยหลักการยึดแบบเคลื่อนที่นี้ จึงเป็นเพียงการฝึกที่เน้นทางด้านร่างกาย หรือเรียกว่าเป็นการฝึกกายกรรมไม่ใช่โยคะ ผู้ที่อ่านบทที่ 1 มาแล้วคงเข้าใจได้ดีว่า วิธีนี้ ไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะและไม่อาจนำไปสู่การฝึกจิตตลอดจนการมีสมาธิที่แท้จริง อาการอ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้

ผู้ที่เคยฝึกโยคะอย่างถูกวิธีมาแล้วโดยยึดหลักการยึดแบบอยู่กับที่ เมื่อมาฝึกกับครูที่สอนโดยใช้หลักการยึดแบบเคลื่อนที่ก็จะรู้สึกตึงเครียด ประสาทถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลาด้วยการคิวให้หายใจและปฏิบัติท่าไปพร้อม ๆ กัน ผู้ฝึกบางคนฝึกหะระโยคะโดยใช้หลักการยึดเหยียดแบบเคลื่อนที่ หรือยึดเหยียดแบบเคลื่อนที่ผสมกับแบบโยกด้วยความไม่รู้หรือไม่เข้าใจว่าหลักการที่ถูกต้องเป็นอย่างไร ผู้ฝึกที่อ่านบทนี้แล้วต้องรู้จักสังเกตและควรเลือกฝึกกับครูที่มีความเข้าใจหลักการที่ถูกต้องเพื่อเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของตัวท่านเอง

การฝึกโยคะโดยใช้หลักการยึดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ จะสังเกตได้จากการที่ผู้สอนคิวการหายใจเข้าและออกอยู่ตลอดเวลา ตามที่ได้กล่าวถึงแล้วในบทที่ 1 ว่าผู้ฝึกแต่ละคนมีพัฒนาการ และเมื่อมีความชำนาญมากขึ้นแล้ว ผู้สอนไม่จำเป็นต้องบอกจังหวะหายใจเข้าออกก็ได้เพราะการหายใจจะเริ่มกลมกลืนกับท่าที่ปฏิบัติโดยอัตโนมัติ ถ้าผู้ฝึกเรียนรู้เรื่องเทคนิคการหายใจ (อ่านบทที่ 4 เพิ่มเติม) ก็จะสามารถหายใจเข้าออกได้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวเพื่อปฏิบัติท่า ผู้สอนเพียงบอกชื่อท่าทุกคนก็สามารถทำตามได้อย่างถูกต้อง

คุณสมบัติอย่างหนึ่งของกล้ามเนื้อคือ ความยืดหยุ่น (Flexibility) ซึ่งหมายถึงการที่กล้ามเนื้อสามารถกลับสู่สภาพปกติหลังจากการยึดหรือหดตัวแล้ว การยึดเหยียดกล้ามเนื้อ

เป็นการทำให้มัดกล้ามเนื้อยืดออก แต่หลังจากที่คลายท่าแล้ว กล้ามเนื้อก็จะคืนสู่สภาพเดิม อย่างไรก็ตาม การยืดยังคงต้องกระทำอย่างถูกต้อง เป็นขั้นตอน ทำด้วยความระมัดระวัง และยืดในขอบเขตของความยืดหยุ่นที่แต่ละคนมีอยู่ (Elastic Region) เพราะถ้ามีการยืดเกินกว่าขีดความสามารถหรือขีดจำกัดในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ (Elastic Limit) เช่น ออกแรงกดลำตัว (Load) ให้ก้มไปข้างหน้ามากเกินไปในท่าหนึ่งก้มตัว (ดูภาพ 7.14 ประกอบ) กล้ามเนื้ออาจจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพ (Deformation) อย่างถาวร เช่น ฉีกขาดหรือเปลี่ยนรูปร่างไป ทำให้ไม่สามารถหยุ่นกลับสู่สภาพเดิมได้อีกต่อไป (ดูภาพ 3.1 ประกอบ)



ภาพ 3.1 ความสัมพันธ์ของความยืดหยุ่นกับการสูญเสียความสามารถในการยืดหยุ่น

ศัพท์คำว่า **ความยืดหยุ่น** (Flexibility) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **ความอ่อนตัว** ในความหมายทั่ว ๆ ไปนั้น หมายถึง ความสามารถของข้อต่อส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการที่จะเคลื่อนไหวได้ระยะ (มุม) การเคลื่อนไหว (ROM) มากหรือน้อยเพียงใด ผู้ที่ข้อต่อเคลื่อนไหวไปได้มุมมาก เรียกว่า มีความยืดหยุ่นดี เช่น การยืนก้มตัว ผู้ที่ก้มแล้วปลายมืออยู่บริเวณหน้าแข้ง กับอีกคนหนึ่งก้มแล้วมือวางถึงพื้น ก็สรุปได้ว่า คนหลังมีความยืดหยุ่นของข้อต่อกระดูกสันหลังบริเวณเอวดีกว่าคนแรก ในหนังสือนี้จะใช้ทั้งคำว่า **ความยืดหยุ่น** และ **ความอ่อนตัว** ตามความเหมาะสมของเนื้อหาในส่วนนั้น ๆ ผู้ที่อ่านบทนี้แล้วคงจำได้ว่าคำทั้งสองมีความหมายเหมือนกัน

เทคนิคการหายใจ (Breathing Techniques)

การหายใจเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปฏิบัติอยู่เป็นประจำจนกลายเป็นความเคยชิน ด้วยเหตุนี้คนส่วนใหญ่จึงไม่ได้ให้ความสนใจกับการหายใจเท่าที่ควร การหายใจบ่งบอกถึงสภาวะทางกายและทางอารมณ์ได้หลายอย่าง อาทิเช่น นักกีฬาที่วิ่งมาถึงเส้นชัยจะหายใจถี่และเร็วซึ่งแสดงถึงอาการเหนื่อยหอบทางกาย ผู้ที่อยู่ในอารมณ์โกรธจะหายใจถี่และสั้น ส่วนผู้ที่จิตใจสงบ เยือกเย็นจะหายใจเข้าออกสม่ำเสมอและหายใจได้ลึกกว่าภาวะปกติ เป็นต้น แม้ว่าอัตราการหายใจของคนในวัยผู้ใหญ่จะประมาณ 12-16 ครั้ง ต่อนาที แต่ในทางปฏิบัตินั้น มนุษย์แต่ละคนหายใจเร็วหรือช้าไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ ขึ้นอยู่กับสภาพอารมณ์ และปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายประการ

การหายใจเป็นเรื่องปกติสำหรับมนุษย์ทุกคนที่ยังมีชีวิตอยู่ อย่างไรก็ตาม เป็นเรื่องที่น่าแปลกที่มีคนจำนวนไม่น้อย ไม่สามารถบอกได้ว่าการหายใจเข้าทำให้หน้าท้องขยายออก (ท้องป่อง) หรือหน้าท้องแฟบลง (ท้องยุบ) คำถามที่ผู้เขียนมักจะถูกถามอยู่บ่อย ๆ จากผู้มาฝึกโยคะคือ เมื่อหายใจเข้าท้องยุบใช่หรือไม่ คุณรู้สึกอย่างไรบ้างซึ่งผู้เขียนสอนโยคะอยู่เปลี่ยนครูสอนโยคะมาสองคนแล้ว ปัญหาหลักเพราะคนหนึ่งสอนว่าหายใจเข้าท้องป่อง ส่วนอีกคนสอนว่าการหายใจเข้าท้องยุบ อย่างไรก็ตาม ทั้งสองคนไม่สามารถอธิบายให้ผู้ฝึกเข้าใจได้ว่าเพราะเหตุใดท้องจึงป่องหรือยุบตามที่ครูแต่ละคนสอน เมื่อผู้เขียนได้รับเชิญให้ไปทดลองสอนวันแรก ผู้ฝึกถามว่า “โยคะของอาจารย์หายใจเข้าแล้วท้องพองหรือท้องยุบ?” ท่านผู้อ่านที่ยังตอบคำถามนี้ไม่ได้ให้อ่านต่อไปเพื่อหาคำตอบด้วยตนเองจะดีกว่า

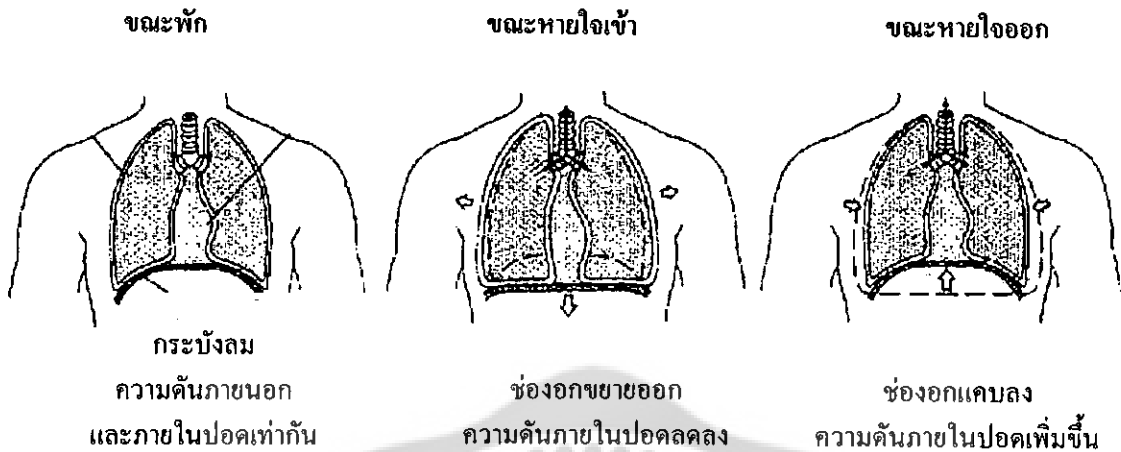
ขบวนการหายใจ

กล่าวโดยสรุปเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย การหายใจประกอบไปด้วยการหายใจเข้า (Inhalation) และการหายใจออก (Exhalation) การหายใจเข้าทำให้มีอากาศผ่านทางเดินหายใจ (Air Passage-

ways) โดยเริ่มต้นจากรูจุมุกไปตามหลอดคอ หลอดลม ขั้วปอดและไปที่ปอดทั้งสองข้างซึ่งตั้งอยู่ภายในซี่โครงของแต่ละคน สำหรับการหายใจออกนั้นเป็นขบวนการที่กลับกัน คือ อากาศจากปอดจะถูกขับออกมาทางรูจุมุก ลมที่ผ่านเข้าออกทางรูจุมุกเรียกว่าลมหายใจ ในการฝึกโยคะ การหายใจ 1 ครั้ง หรือที่เรียกว่า 1 ลมหายใจนั้น ประกอบด้วยการหายใจเข้า 1 ครั้งและหายใจออก 1 ครั้ง

การหายใจเกิดจากการที่อากาศเคลื่อนจากที่ซึ่งมีความดันสูงไปยังที่ซึ่งมีความดันต่ำกว่า ความดันที่แตกต่างกันทำให้อากาศเคลื่อนที่ผ่านเข้าและออกทางเดินหายใจ หรือกล่าวได้ว่าทำให้เกิดการหายใจขึ้น เมื่อปอดหรือช่องอกขยายออก ความดันภายในทางเดินหายใจและในปอดต่ำกว่าภายนอกร่างกาย อากาศจากภายนอกจึงสามารถไหลเข้าสู่ปอด ซึ่งเรียกว่าการหายใจเข้า ในทางตรงกันข้าม เมื่อปอดหดตัวแฟบลงหรือช่องอกแคบลง ความดันภายในทางเดินหายใจและในปอดเพิ่มขึ้นจนสูงกว่าความดันภายนอก ร่างกาย อากาศจึงถูกขับออกจากปอดไปสู่ภายนอก หรือที่เรียกว่าการหายใจออก จากภาพ 4.1 จะสังเกตเห็นได้ว่าลักษณะการทำงานของช่องอกในขณะพักกับขณะที่หายใจเข้าและออกมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ เมื่อเปรียบเทียบกับภาวะพัก จะเห็นได้ว่าช่องอกขยายกว้างขึ้นขณะที่มีการหายใจเข้า และช่องอกแคบลงขณะที่มีการหายใจออก

ในขณะพัก ความดันภายในและภายนอกปอดเท่ากันจึงไม่มีอากาศผ่านเข้าออกทางเดินหายใจ แต่เมื่อช่องอกขยาย (ปริมาตรภายในช่องอกเพิ่มขึ้น) ความดันภายในปอดลดลงต่ำกว่าความดันภายนอก ร่างกาย อากาศจึงไหลผ่านจุมุกเข้าสู่ปอดซึ่งเป็นการหายใจเข้า การขยายของช่องอกนั้นเกิดจากกล้ามเนื้อกระบังลม (Diaphragm) หดตัวต่ำลงและกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงมัดนอก (External Intercostal Muscle) หดตัวจึงดึงยกซี่โครงขึ้น ช่องอกจึงมีการขยายออกทั้งทางด้านข้าง ด้านหน้า-หลัง และด้านบน-ล่าง และหากใช้มือวางที่ตำแหน่งเหนือสะดือขึ้นมาประมาณ 2-3 นิ้ว ก็จะรู้สึกถึงการขยายออกของส่วนล่างของช่องอกซึ่งคนทั่ว ๆ ไปเรียกส่วนนั้นว่า พุงหรือท้อง ด้วยเหตุที่ช่องอกขยายลงมาถึงบริเวณส่วนที่เรียกว่าท้อง ดังนั้น การหายใจเข้าจึงมีผลทำให้ท้องป่อง (ยกเว้นการหายใจที่มีการเบ่ง เกร็งหรือกลั้นเพื่อจุดประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่ใช่วิธีการหายใจเข้าตามปกติ)



ภาพ 4.2 ลักษณะของกระบังลมขณะพัก หายใจเข้า และหายใจออก

สำหรับการหายใจออกอย่างปกตินั้นเกิดจากกล้ามเนื้อกระบังลมและกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงมัดนอกคลายตัว ทำให้ช่องอกแคบลง (ปริมาตรภายในช่องอกลดลง) ความดันภายในปอดจึงสูงกว่าความดันภายนอก ทำให้เกิดการไหลเวียนของอากาศจากปอดออกไปทางจมูก หรือมีการหายใจออกเกิดขึ้น

การหายใจออกที่ลึกกว่าภาวะปกติก็มีความแตกต่างจากการหายใจออกปกติ นั่นคือกล้ามเนื้อกระบังลมกับกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงมัดนอกคลายตัวประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงมัดใน (Internal Intercostal Muscle) และกล้ามเนื้อหน้าท้องทำให้ช่องอกแคบลงเป็นผลให้อากาศถูกขับออกไปจากปอดมากกว่าการหายใจออกปกติ ดังนั้น ขณะที่หายใจออกท้องจึงยุบ

การหายใจเข้าออกขณะฝึกโยคะจะเป็นไปตามขบวนการหายใจที่กล่าวมา นั่นคือ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ อย่างไรก็ตาม การหายใจที่ฝึกควบคู่กับโยคะมีหลายแบบและสามารถฝึกฝนได้ เช่น หายใจเข้าระดับล่างซึ่งก็คือการหายใจเข้าตามปกติที่ทำให้บริเวณท้องป่องออก หรือหายใจเข้าระดับกลาง คือ การทำให้ช่องอกขยายออก และหายใจเข้าระดับสูงซึ่งเป็นการดึงอากาศเข้าไปเต็มปอด ซี่โครงจึงยกขึ้นและมีอากาศเข้าไปถึงส่วนบนของช่องอกซึ่งอยู่ใต้ไหปลาร้า คล้ายกับการดึงอากาศขึ้นไปใต้ไหปลาร้า จึงทำให้ทรวงอกบริเวณใต้ไหปลาร้าขยาย

ออก (ลักษณะคล้ายกับการหายใจโดยยกซีโครงและยกไหล่ช่วย) ผู้ที่ฝึกฝนวิธีการหายใจหรือฝึกลมปราณ สามารถหายใจได้ทั้งสามระดับ นอกจากนั้นยังหายใจแบบอื่น ๆ ได้อีกด้วย เช่น การฝึกหายใจตรงข้ามกับกระบวนการหายใจปกติ นั่นคือ หายใจเข้าทำให้ท้องยุบและหายใจออกทำให้ท้องป่อง (อ่านบทที่ 13 พรานายามะหรือปราณ เพิ่มเติม)

สำหรับผู้ที่ยังเริ่มฝึกโยคะ ควรหายใจเข้าออกตามปกติ คือหายใจเข้าท้องพองและหายใจออกท้องยุบ เมื่อมีความชำนาญเพิ่มขึ้นจึงฝึกวิธีหายใจแบบอื่น ๆ และหากต้องการฝึกลมปราณโดยเฉพาะนอกเหนือไปจากปราณชนิดต่าง ๆ ซึ่งได้อธิบายไว้ในบทที่ 13 ก็ควรฝึกกับครูที่มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องลมปราณ เพราะการหายใจบางชนิดค่อนข้างยาก การฝึกเอง ถ้าทำไม่ถูกวิธีอาจเกิดอันตรายต่อตัวผู้ฝึกได้

การหายใจมีความสำคัญต่อการฝึกโยคะอย่างมากเช่นเดียวกับการฝึกไท้เก๊กและการฝึกสมาธิ ครูสอนโยคะส่วนหนึ่งจะสอนการหายใจหรือเน้นเรื่องการหายใจในระยะแรก ๆ ของการฝึกโยคะ การหายใจที่กล่าวถึงนี้ มิใช่การฝึกหายใจที่เรียกว่าพรานายามะ หรือปราณ แต่หมายถึงการหายใจให้สอดคล้องกับการฝึกท่าโยคะที่กำลังปฏิบัติอยู่

การหายใจให้สอดคล้องกับการฝึกท่าโยคะใช้ธรรมชาติของการเคลื่อนไหว หรือลักษณะของท่าโยคะเป็นหลักในการกำหนดว่าควรจะมีการหายใจอย่างไร หายใจเข้าหรือหายใจออก ผู้ฝึกที่เข้าใจหลักการหายใจที่ถูกต้องสามารถฝึกฝนเองได้โดยไม่เกิดอันตราย หลักการที่จะกล่าวถึงนี้มีความคล้ายคลึงกับการฝึกไท้เก๊ก หรือที่คนไทยเรียกกันว่ามวยจีน เนื่องจากท่าโยคะมีอยู่เป็นจำนวนมาก เช่นเดียวกับมวยจีนแต่ละชุดซึ่งมักจะประกอบด้วยท่าตั้งแต่ 20 ท่าขึ้นไป ผู้ฝึกมวยจีนใหม่ ๆ เมื่อพยายามทำท่าให้ถูกต้องก็จะหายใจเข้าออกไม่ถูกวิธีอยู่บ่อย ๆ การฝึกโยคะก็มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ผู้ฝึกหัดใหม่ที่พยายามจำและปฏิบัติท่าโยคะให้ถูกต้องพร้อม ๆ กับฝึกหายใจเข้าออกให้สอดคล้องกันมักจะรู้สึกเหนื่อยเร็ว หายใจไม่เป็นธรรมชาติ บางคนเกิดอาการตึงเครียดแทนที่จะเป็นการผ่อนคลายเพราะพยายามอย่างมากที่จะหายใจให้ถูกต้อง

วิธีการฝึกที่ได้ผลดีนั้น ผู้ฝึกควรทำความเข้าใจหลักการหายใจที่ถูกต้อง แล้วปฏิบัติเท่าที่ทำได้ หายใจไม่ถูกวิธีไปบ้างก็ไม่ต้องกังวลแต่ให้เน้นเรื่องการปฏิบัติท่าโยคะให้ถูกต้องก่อน เมื่อเริ่มจำท่าได้แล้ว เช่น เอ่ยชื่อท่าก็รู้และจำได้ว่าปฏิบัติอย่างไร การหายใจให้สอดคล้องกับท่าก็จะเริ่มง่ายขึ้น จากประสบการณ์ในการสอนโยคะ ผู้เขียนพบว่า การอธิบายหลักการหายใจและสาธิตวิธีปฏิบัติท่าพร้อม ๆ กับให้ผู้ฝึกทดลองทำตามไปด้วย ช่วยให้ผู้ฝึกเกิดความเข้าใจ

สามารถเรียนรู้วิธีการหายใจที่ถูกต้องได้อย่างรวดเร็ว สำหรับผู้ฝึกบางคนที่ยังหายใจไม่ถูกต้อง เป็นครั้งคราวในระยะแรก ๆ ของการฝึกนั้นก็ไม่ใช่จำเป็นต้องไปกังวลมากเพราะความถูกต้องในการทำท่าโยคะกับความกลมกลืนในการหายใจจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อผู้ฝึกเริ่มมีความชำนาญขึ้น

เนื่องจากสมองคนเรามีขีดจำกัดในการจดจำ ความพยายามที่จะจำทั้งวิธีการหายใจและท่าท่าโยคะอย่างถูกต้องทำให้ผู้ฝึกเกิดอาการล้าทางสมองและตึงเครียดหลังจากที่ฝึกไปได้ไม่นาน เช่น 30 นาที การที่จะหายใจเข้าออกตามที่ครูบอกตลอดเวลาก็เป็นวิธีการที่ไม่ดีอีกเช่นเดียวกัน เพราะโยคะเป็นเรื่องของการพึ่งพาตนเอง ท่านต้องการครูหรือผู้ที่มีความรู้แนะนำในระยะแรก หลังจากที่ท่านจำท่าต่าง ๆ ได้แล้วท่านสามารถฝึกด้วยตนเอง การเรียนรู้หลักการหายใจอย่างถูกวิธีจึงมีความสำคัญมากกว่าการหายใจตามที่ครูบอกโดยที่ตัวผู้ฝึกเองไม่รู้ว่าเพราะเหตุใดจึงต้องหายใจเช่นนั้น จากประสบการณ์ในการสอนและการวิจัยด้านโยคะของผู้เขียน ผู้ฝึกจำนวนมากรายงานว่าตนเองกลับหายใจเป็นครั้งคราวโดยไม่ได้ตั้งใจ มารู้สึกตัวก็ต่อเมื่อผู้เขียนเตือนว่าให้หายใจขณะที่ค้าง (คง) อยู่ในท่า

ความไม่กลมกลืนของการหายใจกับการฝึกท่าโยคะมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้ที่ฝึกให้แก็กหรือมวยจีนใหม่ ๆ ผู้ฝึกจะสังเกตได้ว่า ตนเองหายใจเข้าออกผิดพลาดอยู่บ่อย ๆ เมื่อพยายามที่จะร่ำมวยจีนตามคนนำ ที่เป็นเช่นนี้เพราะท่านจำท่าทำไม่ได้หรือไม่รู้ว่าท่าทำต่อไปคือท่าอะไร และทำอย่างไร ในท่านองเดียวกัน เมื่อท่านยังไม่มีความคุ้นเคยกับท่าโยคะท่านก็จะหายใจไม่สอดคล้องกับท่าโยคะเป็นครั้งคราวหรือบ่อย ๆ ผู้ฝึกใหม่จึงไม่ควรกังวลในเรื่องนี้เพราะท่านจะค่อย ๆ ทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าเข้าใจหลักการหายใจที่ถูกต้อง

เทคนิคการหายใจที่ใช้ในการฝึกโยคะ

การฝึกไอเซนเกะและหะระโยคะมีวิธีการหายใจ 3 แบบด้วยกัน คือ (1) การหายใจให้สอดคล้องกับท่าโยคะ (2) การหายใจเข้า-ออกสลับกับการปฏิบัติท่าโยคะ และ (3) การหายใจเข้าก่อนเริ่มปฏิบัติท่าโยคะ การหายใจแบบที่ฝึกกันมากคือแบบแรก รองลงมาเป็นแบบที่ 3 ส่วนแบบที่ 2 นั้นใช้เป็นประจำเท่านั้น ต่อไปจะได้กล่าวถึงรายละเอียดของการหายใจแต่ละแบบ

1. การหายใจให้สอดคล้องกับท่าโยคะ

ถ้าผู้ฝึกจินตนาการปอดตนเองเหมือนกับลูกโป่งคู่หนึ่ง ลูกโป่งขยายเมื่อหายใจเข้าและแฟบลงเมื่อหายใจออก การที่ลูกโป่งพองออกได้นั้น เกิดจากการขยายออกในทุก ๆ ทิศทางของ

ปอด อันได้แก่ด้านข้างติดกระดูกซี่โครง ด้านหน้าติดกับกระดูกหน้าอกและซี่โครงด้านหน้า ด้านหลังติดกับกระดูกสันหลัง ส่วนด้านบนติดกับซี่โครงส่วนใต้กระดูกไหปลาร้า และด้านล่างติดกับกล้ามเนื้อกระบังลม การขยายออกของชายโครงทางด้านบนและด้านล่างมีผลทำให้กระดูกสันหลังยืดหรือเหยียดออก การเคลื่อนไหวในท่าโยคะที่ทำให้หน้าอกขยายหรือพองออกหรือกระดูกสันหลังยืดออกหรือทำให้ปอดขยายออกให้เริ่มปฏิบัติทำด้วยการหายใจเข้า ตรงกันข้าม การเคลื่อนไหวในท่าโยคะที่ทำให้ปอดถูกกดแฟบลง ลดปริมาณอากาศในปอดลง กดหรือรีดอากาศออกจากปอดให้เริ่มปฏิบัติทำโดยการหายใจออก

เมื่อลำตัวพับหรือโน้มไปสู่อ่างก้น การเคลื่อนไหวนั้นให้ทำในจังหวะหายใจออก ส่วนการเคลื่อนไหวที่มีการยก ยืดตัวขึ้น แอ่นอก หรือเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะให้ทำในจังหวะหายใจเข้า ตัวอย่างเช่น ในท่านั่งก้มตัว (ภาพ 7.14) ผู้ฝึกจะหายใจออกพร้อม ๆ กับการพับตัวหรือก้มตัวไปหาเข่า จากนั้นก็คงอยู่ในท่าอย่างน้อย 5 ลมหายใจโดยมีการหายใจเข้าออกปกติ และในจังหวะที่จะยกหรือยืดตัวขึ้นมาสู่ท่านั่งให้หายใจเข้า อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ฝึกมีความรู้สึกว่าจะต้องหายใจเข้าเสียก่อนจึงจะหายใจออกได้ ก็ให้หายใจเข้าเพื่อเตรียมตัว และหายใจออกเพื่อเริ่มปฏิบัติทำ (เช่น ก้มตัวไปหาเข่า)

การฝึกท่าโยคะที่ต้องมีการเคลื่อนไหวโดยการแอ่นเอว แอ่นหลัง แอ่นอก เช่น ท่างู และท่าชญู การเข้าสู่ท่าจะเริ่มด้วยการหายใจเข้า ตรงกันข้าม การเคลื่อนไหวที่บิดลำตัว เช่น ท่านอนหงายบิดตัว จะเริ่มในจังหวะหายใจออก สำหรับในกรณีที่น่าหนักตัวผู้ฝึกเองทำหน้าที่เป็นแรงกดในการยืดเหยียด เช่น ทำยืนด้วยไหล่และท่าคันทิ ให้หายใจออกพร้อมกับผ่อนน้ำหนักตัวสู่ท่าการยืดเหยียด

จะเห็นได้ว่าการหายใจแบบนี้ใช้หลักธรรมชาติของปอดและหน้าอกที่ขยายออกหรือแฟบลงเป็นเกณฑ์ว่าควรจะเริ่มปฏิบัติทำหรือเข้าสู่ท่าด้วยการหายใจเข้าหรือหายใจออก การทำความเข้าใจกับหลักการดังกล่าวนี้ ช่วยให้ผู้ฝึกรู้หลักการหายใจ ฝึกหัดหายใจให้สอดคล้องกับท่าได้ดีขึ้นเป็นลำดับ ในทางตรงกันข้าม ผู้ฝึกบางคนก็พยายามจำการหายใจเข้าหรือออกในท่าต่าง ๆ โดยไม่เข้าใจเหตุผลว่าทำไมจึงต้องหายใจแบบนั้น สุดท้ายก็ยังไม่ถูกต้อง ทำให้คิดไปว่าการหายใจเพื่อฝึกโยคะเป็นเรื่องยาก

การฝึกมวยจินมีหลักในการหายใจใกล้เคียงกับการหายใจแบบที่ 1 ของโยคะ กล่าวคือเมื่อยกมือขึ้นเหนือศีรษะ หรือกางแขนออกจะทำโดยการหายใจเข้า ส่วนการลดมือลงข้างลำตัว

หรือหุบแขนเข้ามาจะทำให้ในจังหวะหายใจออก ผู้ฝึกมวยเงินที่เริ่มมีความชำนาญสามารถหายใจได้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวมากขึ้น ผู้ฝึกโยคะก็เช่นเดียวกันสามารถหายใจได้สัมพันธ์กับท่าหลังจากที่ฝึกฝนไปได้ระยะหนึ่ง

สำหรับผู้ฝึกที่ต้องการจะหายใจแบบที่ 1 ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะทั้งหลายเชื่อว่าทำให้ผู้ฝึกสามารถรวมกายและจิตได้เป็นหนึ่งเดียวกัน ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. เริ่มต้นด้วยการเรียนรู้ท่าโยคะ ทำความเข้าใจกับหลักการหายใจ แล้วหายใจเข้าออกตามปกติโดยไม่ต้องไปกังวลเรื่องการหายใจจนเกินไป
2. เริ่มประสานการเคลื่อนไหวกับการหายใจให้สอดคล้องกันทีละน้อย เช่น หายใจออกเมื่อก้มตัว หายใจเข้าเมื่อเงยขึ้น เป็นต้น ฝึกเท่าที่ทำได้และอย่าตั้งใจมากเกินไปจนกลายเป็นความเครียด
3. ค่อย ๆ ให้ลมหายใจนำการเคลื่อนไหว ฝึกให้เกิดความรู้สึกว่าการหายใจกับการเคลื่อนไหวเป็นหนึ่งเดียวกัน นั่นคือคุณภาพของการฝึกซึ่งนำไปสู่ความสงบหรือสมาธิจิต ค่อย ๆ พัฒนาการหายใจกับการเคลื่อนไหวให้เป็นหนึ่งเดียวกันโดยไม่เค้นลมหายใจเข้าออก

ตัวอย่างการหายใจให้สอดคล้องกับท่าโยคะ เช่น การฝึกท่าเด็ก (ดูภาพ 8.11 ประกอบ) เริ่มต้นด้วยการนั่งบนส้นเท้า สูดหายใจเข้าเพื่อเตรียมตัว ผ่อนหายใจออกพร้อม ๆ กับก้มตัวลงจนลำตัวแนบกับต้นขา หน้าผากวางที่พื้น หายใจเข้าแล้วเหยียดแขนทั้งสองไปเหนือศีรษะจนแขนตึงแล้วกดฝ่ามือให้แนบกับพื้น หายใจออก จากนั้นค้างอยู่ในท่าประมาณ 5 ลมหายใจโดยมีการหายใจเข้า-ออกตามปกติ เมื่อต้องการคลายท่า ให้หายใจเข้าแล้วยกลำตัวขึ้นและหายใจออกหลังจากที่ยกลำตัวเสร็จสิ้น

2. การหายใจเข้า-ออกสลับกับการปฏิบัติท่าโยคะ

โยคะที่สอนเรื่องลมปราณ (Pranayama Course) ผู้สอนมักจะเริ่มให้ผู้ฝึกเรียนรู้วิธีการหายใจแบบนี้ ดังนั้น การหายใจเข้า-ออกสลับกับการปฏิบัติท่าจึงเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า การหายใจแบบปราณขั้นต้น วิธีการหายใจแบบนี้จะเน้นการหายใจเข้าแล้วเริ่มปฏิบัติท่า จากนั้นหายใจออกเพื่อคลายท่า หรือกลับกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับท่า การฝึกจะทำซ้ำประมาณ 4-6 ลมหายใจในท่านั้น มีเหตุผลสำคัญหลายอย่างที่ทำให้การฝึกหายใจแบบปราณขั้นต้นกลายมาเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกโยคะโยคะ ทั้ง ๆ ที่การหายใจและปฏิบัติท่าแบบนี้ เป็นการฝึกยึดเหยียด

กล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ (Dynamic Stretching) ไม่ใช่วิธียืดเหยียดแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) ซึ่งถือเป็นหลักการสำคัญของการฝึกโยคะโยคะ

เหตุผลแรก สืบเนื่องมาจากท่าโยคะบางท่านั้นทำให้ผู้ฝึกเกิดอาการเหนื่อยล้าพอสมควร เมื่อต้องคงอยู่ในท่าเป็นเวลา 5 ลมหายใจหรือ 10 วินาทีโดยประมาณ เช่น ท่าตั้งเตน (ภาพ 8.1) ถ้าผู้ฝึกไม่แข็งแรงหรือร่างกายเหนื่อยล้า การคงท่าไว้ 10 วินาทีหรือนานกว่า เมื่อฝึกหลาย ๆ ท่าติดต่อกันทำให้ผู้ฝึกเหนื่อยเกินไป

ประการที่สอง การหายใจแบบปราณขึ้นต้นเมื่อนำมาใช้เป็นครั้งคราวช่วยกระตุ้นจิตผู้ฝึกให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจได้ดีเพราะจิตต้องฝึกคิดตามท่าทางการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาที่ปฏิบัติท่า
ประการที่สาม ท่าบางท่า เช่น ท่าแมว (ภาพ 8.9-8.10) เป็นการเคลื่อนไหวที่แกกกันในตัว คือ มีการแอ่นและโค้งลำตัวสลับกันซึ่งเป็นการบริหารกระดูกสันหลัง ผู้ฝึกบางคนชอบการยืดเหยียดสลับกันมากกว่าที่จะเหยียดค้างหรือก้มค้างไว้

ประการสุดท้าย โยคะสำหรับการกีฬามีการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ การฝึกยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่ควบคู่ไปกับการหายใจแบบปราณขึ้นต้นบ้างทำให้ข้อต่อมีการทำงานคล้ายคลึงกับสภาพการใช้งานจริง ๆ ในสถานการณ์ของการเล่นกีฬา

การหายใจแบบปราณขึ้นต้น เป็นการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ (Dynamic Stretching) ซึ่งผู้เขียนได้กล่าวไว้ชัดเจนในหัวเรื่อง “ชนิดของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ” ในบทที่ 3 แล้วว่า การฝึกโยคะโยคะใช้หลักการยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) มากกว่าแบบเคลื่อนที่ อย่างไรก็ตาม ถ้าจะถามผู้เขียนว่า ฝึกแบบเคลื่อนที่ที่สมไปบ้างได้หรือไม่ คำตอบก็คือ ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการฝึก แต่อัตราส่วนการฝึกยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่ที่ต้องไม่มากจนเกินไป เช่น เมื่อคิดจาก 100 ส่วน การฝึกโยคะโดยหายใจแบบเข้า-ออกสลับการปฏิบัติท่าไม่ควรเกิน 5-10% ของการฝึกทั้งหมด การเลือกท่าควรเป็นท่าที่เมื่อผู้ฝึกค้างอยู่ในท่าแล้วทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเกร็งได้ง่าย เช่น ท่าตั้งเตน หรือเป็นท่าที่แกกกันในตัว เช่น โกงหลังและแอ่นหลังสลับกันในท่าแมว เป็นต้น

ตัวอย่างการฝึกหายใจแบบปราณขึ้นต้นในท่าตั้งเตน (ภาพ 8.1) ให้เริ่มต้นจากการนอนคว่ำ เหยียดแขนขนานกับต้นขา ฝ่ามือหันเข้าหาต้นขา หายใจเข้ายกลำตัวและขาขึ้น ใช้ส่วนท้องรับน้ำหนัก เหยียดแขนไปด้านหลังเท่าที่มากที่สุด เมื่อหายใจออกให้นอนราบลงกับพื้น หรือกล่าวให้สั้นเข้าก็คือ หายใจเข้าปฏิบัติท่า และหายใจออกคลายท่า การปฏิบัติท่าจะทำต่อเนื่อง

กันประมาณ 5 ลมหายใจ หรือ 5 ครั้ง จุดประสงค์จริง ๆ ต้องการปรับทำให้เหมาะกับระดับความสามารถของผู้ฝึก ช่วยให้ผู้ฝึกไม่รู้สึกรู้สึกเหนื่อยจนเกินไป หลังจากที่ผู้ฝึกมีความชำนาญมากขึ้น การฝึกหายใจแบบปราณชั้นต้นจะลดลงหรือมีการฝึกน้อยลงเป็นลำดับ แล้วเพิ่มการฝึกหายใจแบบที่ 1 หรือ 3 เพื่อให้สอดคล้องกับวิธีการยืดเหยียดแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) ซึ่งใช้ในการฝึกหะระโยคะและไอเยนกะโยคะ

การหายใจแบบปราณชั้นต้นนี้ นับว่าเป็นวิธีการหายใจที่ไม่ยุ่งยาก ผู้ฝึกสามารถปฏิบัติเองได้ สำหรับการหายใจเพื่อฝึกลมปราณแบบอื่น ๆ ให้อ่านเพิ่มเติมได้จากบทที่ 13 ส่วนการฝึกลมปราณชั้นสูงที่ยุ่งยากไม่ได้กล่าวถึงในตำราเล่มนี้ เพราะผู้ฝึกควรมีครูเป็นผู้แนะนำเพื่อให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

3. การหายใจเข้าก่อนเริ่มปฏิบัติทำโยคะ

การหายใจแบบนี้ยึดหลักที่ว่า เมื่อหายใจเข้ากล้ามเนื้อจะมีพลังหรือพร้อมที่จะออกแรง ส่วนการหายใจออกเป็นภาวะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นการฝึกโยคะในท่าใด ผู้ฝึกจะเริ่มสูดหายใจเข้าก่อน แล้วกลั้นหายใจช่วงสั้น ๆ เพื่อออกแรงปฏิบัติทำ (คำว่าปฏิบัติทำ หมายถึงเข้าสู่หรือออกจากท่า) เมื่อผ่านจุดที่ต้องออกแรงไปแล้ว ผู้ฝึกจะหายใจออกเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังจากที่อยู่ท่าหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าคง/ค้างท่า ผู้ฝึกจะหายใจเข้าออกตามปกติ เมื่อต้องการจะคลายท่าหรือออกจากท่า ผู้ฝึกจะหายใจเข้าอีกครั้ง กลั้นช่วงสั้น ๆ พร้อมกับเคลื่อนไหวเพื่อคลายท่า และหายใจออกเมื่อผ่านจุดที่ต้องออกแรงไปแล้ว อนึ่ง ผู้ฝึกที่ใช้การหายใจแบบที่ 3 นี้ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องด้วยว่า การกลั้นหายใจนั้นเป็นการกลั้นในช่วงที่สั้นมาก ถ้าไม่สังเกตจริง ๆ ผู้ฝึกจะไม่รู้สึกรู้สึกว่าตนเองได้กลั้นลมหายใจเอาไว้

การหายใจแบบที่ 3 นี้ เป็นการหายใจคล้ายกับการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า การยกน้ำหนัก กล่าวคือ ในการยกน้ำหนักต้องมีการดึง ดัน หรือผลัก บาร์เบลล์/ดัมเบลล์ เข้าหาหรือออกจากตัวตามรูปแบบของท่าที่ยก การยกน้ำหนักต้องอาศัยพลังกล้ามเนื้อ ซึ่งวิธีการหายใจคือ ก่อนเริ่มจะสูดหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นช่วงสั้น ๆ ขณะที่ออกแรง ยก ดึง ดัน หรือผลักน้ำหนัก ช่วงที่ต้องออกแรงมากนี้ศัพท์เฉพาะเรียกว่าจุด Sticking Point (Baechle, 1994: 346) หรือจุดที่ต้องออกแรง เมื่อบาร์เบลล์/ดัมเบลล์ ผ่าน Sticking Point ไปแล้ว ผู้ฝึกก็จะหายใจออกเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อผ่อนน้ำหนักลงก็เป็นช่วงของการหายใจเข้า จากนั้นก็กลั้นเพื่อออกแรงและหายใจออกเมื่อผ่านช่วงออกแรงไปแล้ว เป็นอย่างนี้เรื่อย ๆ

ไปจนกว่าจะครบจำนวนครั้งที่ต้องการยก อย่างไรก็ตาม การยกน้ำหนักท่าต่าง ๆ จะเป็นการยกซ้ำ ๆ กันอย่างต่อเนื่องในแต่ละท่า เช่น 8-10 เทียวดติดต่อกัน โดยไม่มีการคงท่าหรือคานน้ำหนักเอาไว้ ซึ่งลักษณะดังกล่าวต่างกับการฝึกโยคะเพราะโยคะมีการคง/ค้างท่าเอาไว้ 10-30 วินาที ก่อนที่จะคลายท่า ด้วยเหตุนี้ วิธีการหายใจของโยคะจึงคล้ายกับการฝึกด้วยน้ำหนักในตอนเริ่มต้นเท่านั้น

สรุปขั้นตอนการหายใจแบบที่ 3 ได้ดังนี้ (1) หายใจเข้า (2) กลั้นและออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อปฏิบัติท่าที่ต้องการ และหายใจออกทันทีที่ผ่านจุดที่ต้องออกแรง (3) คงอยู่ในท่าพร้อมกับหายใจเข้าออกปกติ (4) เมื่อต้องการคลายท่า (ออกจากท่า) ให้หายใจเข้า (5) กลั้นช่วงสั้น ๆ เพื่อออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายตามที่ต้องการ (6) หายใจออกทันทีที่ผ่านจุดที่ต้องออกแรง จะสังเกตได้ว่าวิธีการหายใจแบบที่ 3 คือ หายใจเข้าก่อนเริ่มปฏิบัติท่าซึ่งอาจจะหมายถึงการเข้าสู่ท่าหรือการออกจากท่าก็ได้ การหายใจดังกล่าวใช้การออกแรงของกล้ามเนื้อเป็นตัวกำหนดว่าให้เริ่มหายใจเข้า เมื่อไรก็ตามที่จะต้องออกแรง หรือต้องใช้พลังในการเคลื่อนไหวส่วนของร่างกาย ผู้ฝึกจะเริ่มหายใจเข้า ตัวอย่างการปฏิบัติท่า (ดูภาพ 8.5 ประกอบ) โดยใช้วิธีการหายใจแบบที่ 3 มีขั้นตอนดังนี้

นอนคว่ำมีอวางข้างชายโครงในท่าต้นพื้นซึ่งเป็นท่าเตรียม หายใจเข้า กลั้นเหยียดแขนเพื่อยกลำตัวขึ้น เมื่อผ่านจุดที่ต้องออกแรงเหยียดแขนไปแล้วให้หายใจออก จากนั้นก็คงอยู่ในท่าโดยหายใจเข้าออกปกติ เมื่อต้องการออกจากท่าให้หายใจเข้า กลั้นพร้อมกับงอศอกลดลำตัวลงในท่าเริ่มต้น เป็นอันจบการปฏิบัติท่า

อีกตัวอย่างหนึ่งได้แก่การทำท่าเรือ (ดูภาพ 7.3 ประกอบ) หลังจากที่ผู้ฝึกนั่งเหยียดขาราบกับพื้น เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้าแล้วให้หายใจเข้า กลั้นหายใจขณะยกขาทั้งสองขึ้นพื้น และหายใจออกเมื่อผ่านจุดที่ต้องออกแรงไปแล้วเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ขณะคงอยู่ในท่าให้หายใจเข้าออกปกติ และเมื่อจะคลายท่าให้หายใจเข้า กลั้นช่วงสั้น ๆ เพื่อลดเท้าลงสู่พื้น (จุดที่ต้องออกแรง) และหายใจออกเมื่อเท้าถึงพื้น (จุดผ่อนแรง)

นักกีฬาหรือผู้ที่มีความคุ้นเคยกับการฝึกด้วยน้ำหนักเมื่อมาฝึกโยคะจะนิยมการหายใจแบบนี้ จริงอยู่ที่การฝึกท่าโยคะไม่จำเป็นต้องออกแรงมากเหมือนกับการยกน้ำหนัก หรือถ้ามีการยกก็เป็นการยกน้ำหนักตัวของผู้ฝึกเอง เช่น ท่าสะพานโค้ง แต่การฝึกหายใจนั้นสามารถใช้หลักเดียวกันได้ การหายใจแบบนี้ได้รับความนิยมเพราะวิธีการฝึกนั้นไม่ยาก ผู้ฝึกไม่ต้องไปกังวลว่ากำลังทำท่าโยคะทำได้อยู่ เพราะท่านหายใจโดยใช้หลักเดียวกันในทุก ๆ ท่า

สรุปแล้วการฝึกไอโยคะโยคะสามารถหายใจได้อย่างน้อยสองแบบ ผู้ฝึกเองต้องทดลองปฏิบัติจึงจะบอกได้ว่าชอบแบบที่ 1 หรือแบบที่ 3 มากกว่า สำหรับการหายใจแบบที่ 2 ใช้น้อยเพราะการหายใจด้วยวิธีการดังกล่าวมีผลทำให้การฝึกทำโยคะกลายเป็นการยึดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ ซึ่งหลักการฝึกไอโยคะโยคะที่แท้จริงต้องการยึดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่

ผู้ฝึกจำนวนไม่น้อยนิยมการหายใจแบบที่ 3 ซึ่งเป็นการหายใจแบบเดียวกันหมดไม่ว่าจะปฏิบัติท่าใด ด้วยเหตุผลที่ว่า การหายใจเข้าช่วยเพิ่มพลัง ทำให้รู้สึกว่าการกล้ามเนื้อแข็งแรงเหมือนการเตรียมพลังเพื่อที่จะเริ่มยกน้ำหนัก กลั้นหายใจในช่วงสั้นมากแล้วหายใจออกสำหรับท่าโยคะที่ต้องอาศัยความแข็งแรงหรือท่าที่ต้องมีการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น ท่ายืนด้วยมือท่าหมุนท่อน ทำเรือ ฯลฯ การหายใจแบบที่ 3 นี้ทำให้การปฏิบัติท่าง่ายขึ้น หลังจากที่ฝึกจนเกิดความเคยชินแล้วผู้ฝึกแทบไม่รู้สึกเลยว่าตัวเองกลั้นหายใจเพราะการปฏิบัติทำเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

จากการวิจัยของผู้เขียนเรื่องผลการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพ ผู้เขียนสอนให้กลุ่มตัวอย่างหายใจแบบที่ 3 เพียงอย่างเดียว หลังจากที่มีการวิจัยเสร็จสิ้น ผู้เขียนเริ่มแนะนำวิธีการหายใจแบบที่ 1 ทุกรักก็ตาม กลุ่มตัวอย่างหลายคนรายงานว่าหายใจแบบที่ 3 เป็นวิธีการหายใจที่ง่าย ได้ผลดี ทำได้สะดวกและไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องไปเปลี่ยนเป็นการหายใจให้สอดคล้องกับท่าโยคะ (แบบที่ 1) ซึ่งเป็นแบบที่นิยมปฏิบัติกันทั่วไป กล่าวโดยสรุป ผู้ฝึกทุกคนเข้าใจวิธีการหายใจแต่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพราะเกิดความคุ้นเคยกับการหายใจแบบที่ 3 จะเห็นได้ว่า นอกจากร่างกายแต่ละคนมีความแตกต่างกันแล้ว บัจฉัยเรื่องการฝึกซ้ำ ๆ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดความคุ้นเคยกับท่าโยคะและวิธีการหายใจ ร่างกายแต่ละคนมีการปรับตัวให้สอดคล้องกับการฝึกในระยะต่อมาเช่นเดียวกับการฝึกกีฬา ดังนั้น ผู้อ่านและผู้ฝึกโยคะควรจะใช้วิจารณญาณพิจารณาก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะหายใจอย่างไรเมื่อฝึกโยคะ จึงจะเหมาะสมกับตนเอง โดยปกติแล้วหลังจากที่ฝึกไปจนคุ้นเคยกับท่าต่าง ๆ แล้ว ผู้ฝึกแทบไม่ต้องนึกว่าจะหายใจอย่างไรเพราะลมหายใจจะกลมกลืนไปกับการเคลื่อนไหวเพื่อปฏิบัติท่าโยคะ

อุปกรณ์สำหรับการฝึกโยคะ (Yoga Props)

ดังได้กล่าวถึงมาแล้วในบทที่ 1 ว่า การฝึกโยคะเป็นการทำโยคะให้ง่ายและเหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้ฝึกแต่ละคน ทำให้ผู้ฝึกที่มีข้อจำกัดทางกายหรือมีความยืดหยุ่นน้อยได้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการฝึก ก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการฝึกโยคะ สังเกตเห็นประโยชน์และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย เช่น มีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น แข็งแรงขึ้น หรือด้านจิตใจ คือ มีสติ รับรู้ได้เร็วว่าตนเองนั่งหรือยืนโดยการลงน้ำหนักไม่ถูกต้อง อันเป็นสาเหตุหนึ่งของการปวดเมื่อย หรือมีจิตใจที่สงบลงกว่าเก่า รู้จักกำหนดลมหายใจเข้าออกเมื่อโกรธ หรือนับลมหายใจเข้าออกเมื่อต้องรอคอย เป็นต้น

วิธีการหนึ่งซึ่งจะช่วยปรับท่าโยคะให้ง่ายขึ้น คือ การใช้อุปกรณ์ช่วยในการฝึก เช่น เข็มขัดโยคะและหมอนรอง เป็นต้น อุปกรณ์การฝึกโยคะที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ พบได้ตามศูนย์ฝึกโยคะทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะเสื้อหรือผ้าปูรอง ส่วนอุปกรณ์อื่น ๆ นอกเหนือจากเสื้อจะพบได้ตามศูนย์ฝึกโยคะที่เปิดสอนโยคะ ศูนย์ฝึกเหล่านี้ส่วนหนึ่งตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร เป้าหมายในการเขียนบทนี้มีใช้ต้องการให้ท่านไปจัดหาอุปกรณ์ ตรงข้าม ผู้เขียนต้องการให้ผู้สนใจโยคะประเมินสภาพแวดล้อมในการฝึกและประเมินสภาพร่างกายของตนเอง แล้วตัดสินใจว่าท่านควรมีหรือเตรียมอุปกรณ์ใดบ้างสำหรับการฝึกในแต่ละครั้ง

ผู้ที่ฝึกโยคะตามศูนย์สุขภาพ (Health Club) หรือที่บ้าน สามารถเตรียมอุปกรณ์ที่ต้องใช้ด้วยตนเอง ท่านไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ทุกอย่างเพราะสภาพร่างกายของท่านไม่เหมือนกับของคนอื่น ๆ ผู้ฝึกโยคะที่ผู้เขียนสอนส่วนหนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการนั่งกับพื้น หลายคนไม่สามารถนั่งระหว่างส้นเท้าได้ ต้องใช้ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าห่มพับและรองที่ก้น หรือบางคนเจ็บข้อเท้ามากเมื่อต้องนั่งบนส้นเท้าจึงต้องใช้ผ้ารองที่ใต้ข้อเท้าเพื่อลดอาการดังกล่าว เป็นต้น ตัวผู้เขียนเองคิดว่าเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องหาวิธีการปรับทำให้ระดับความยากลดลง การเลือกใช้อุปกรณ์ช่วยในการฝึกจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง

อนึ่ง ถึงตรงนี้ต้องขอย้ำกับผู้อ่านอีกครั้งว่า ไม่ว่าท่านจะฝึกโยคะสไตล์ก็ตาม เช่น หะระโยคะหรือไอเอนกะโยคะ ทำโยคะ (โยคะอาสนะ) นั้นเป็นท่าเดียวกัน กล่าวคือ ท่าต้นไม้ หรือท่าปลาแบบหะระโยคะกับแบบไอเอนกะโยคะก็เป็นท่าเดียวกัน แต่วิธีการฝึกและหลักการจะแตกต่างกันออกไป สำหรับผู้ฝึกที่มีความชำนาญ มีความอ่อนตัวสูงและมีสมรรถภาพร่างกายดี ความจำเป็นในการใช้อุปกรณ์ช่วยฝึกก็ลดลง หรืออาจจะไม่ต้องใช้อุปกรณ์อื่นใดนอกจากเสื่อโยคะ อุปกรณ์การฝึกโยคะที่จะกล่าวถึงได้แก่เสื่อปูรอง เข็มขัดโยคะ บล็อก ผนักห้อง เก้าอี้ ผ้าห่ม หมอนรอง และถุงผ้าปิดตา

1. เสื่อปูรองหรือเสื่อโยคะ (Yoga Mat) ภาพ 5.1

เสื่อโยคะในที่นี้หมายถึงเสื่อ เบาะปูรอง พรมปูพื้น ผ้ารอง หรืออื่น ๆ ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกัน จุดประสงค์ของการใช้ก็เพื่อปูรองพื้นไม่ให้ตัวเบือน หรือเพื่อลดความเจ็บปวดในการกดทับของน้ำหนักตัวกับพื้นในกรณีที่เป็นการฝึกบนพื้นปูนหรือพื้นไม้ เสื่อปูรองมีหลายแบบและหลายราคา ผู้ฝึกจะเลือกแบบใดก็ได้ตามที่ชอบ คุณสมบัติของเสื่อที่ดีไม่ควรลื่นหรือมันจนเกินไปเพราะอาจทำให้ผู้ฝึกลื่นหรือทรงตัวได้ยากในการฝึกทำโยคะ เช่น ท่าตรีโกณ หรือท่าที่ใช้มือและเท้ายันพื้นเพื่อรับน้ำหนักตัว เช่น ท่าสะพานโค้ง

เสื่อควรมีความยาวอย่างน้อยเท่ากับความสูงของผู้ฝึกเพื่อให้ส่วนศีรษะจรดเท้า หรือทุก ๆ ส่วนของร่างกายอยู่บนเสื่อรองรับเมื่อฝึกในท่านอน เช่น ท่าดักเตน นอกจากนั้น เสื่อควรทำจากวัสดุที่สามารถเช็ดหรือทำความสะอาดได้ง่ายภายหลังการฝึก การฝึกโยคะกลางแจ้งตามสวนสาธารณะ เช่น สวนลุมพินี หรือสวนหลังบ้านของท่าน บางครั้งเสื่อเปียกชื้น เสื่อที่ทำความสะอาดได้ยาก หรือแห้งช้าไม่ควรใช้ สำหรับพรมปูพื้นมีข้อเสียคือ ทำความสะอาดยาก บางครั้งดูดฝุ่นแล้วก็ยังไม่สะอาดพอ ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นภูมิแพ้หรือแพ้ฝุ่น นอกจากนั้น เมื่อเปียกหรือแห้งแล้วยังแห้งช้าอีกด้วย

คุณสมบัติประการสุดท้าย เสื่อควรทำจากวัสดุที่สามารถพับ หรือม้วนเก็บได้โดยง่าย ไม่เสีรูปร่างเพราะผู้ฝึกอาจต้องเดินทางและนำเสื่อติดตัวไปยังสถานที่ฝึก ผู้ฝึกคงจะสามารถตัดสินใจได้แล้วว่าท่านควรเลือกซื้อหรือเลือกใช้เสื่อปูรองแบบใด ให้เหมาะสมกับความต้องการของท่าน ในภาพ 5.1 เป็นตัวอย่างเสื่อชนิดหนึ่งที่สามารถพับหรือม้วนเก็บได้สะดวกและทำความสะอาดได้ง่าย



ภาพ 5.1

2. เข็มขัดโยคะ (Yoga Belt or Strap) ภาพ 5.2

เข็มขัดโยคะทำด้วยเส้นใยที่คล้ายกับเชือกสำหรับทำใส่ตะเกียงในสมัยก่อน มีส่วนปลายเป็นหัวเข็มขัด สามารถเกี่ยวล็อกเข้าด้วยกัน ปรับความยาวได้ตามต้องการ เข็มขัดโยคะมีความยาวแตกต่างกันไป ผู้ฝึกต้องเลือกความยาวให้เหมาะกับระดับความสูงของตน กล่าวคือ ถ้าเกี่ยวเข็มขัดไว้ที่เท้าแล้วดึงส่วนปลายทั้งสองข้างขึ้นมาในท่ายืน ปลายเข็มขัดควรอยู่ประมาณเอว การสอนในชั้นเรียนหรือตามศูนย์ออกกำลังกายต่าง ๆ ผู้เขียนใช้เชือกซึ่งมีขนาดกว้างประมาณ 1 นิ้ว ส่วนความยาวก็แตกต่างกันไปตั้งแต่ 1-2 เมตร แทนเข็มขัดโยคะ ถ้าผู้ฝึกต้องการหาเชือกสำหรับตนเอง ควรหลีกเลี่ยงเชือกที่ทำจากไนลอนเพราะนอกจากจะลื่นแล้วยังเจ็บมือเมื่อดึงเชือกดึง ถ้าหาเชือกที่เหมาะสมไม่ได้ก็ให้ใช้เข็มขัดที่ไม่แข็งจนเกินไปแทน ไม่ว่าจะเลือกใช้เชือกหรือใช้เข็มขัดโยคะก็ตาม ในตำราเล่มนี้ ผู้เขียนจะเรียกอุปกรณ์การฝึกนี้ว่า **เข็มขัด** เพื่อสื่อความหมายให้เป็นที่เข้าใจตรงกันระหว่างผู้อ่านและผู้เขียน

เข็มขัดโยคะมีความจำเป็นมากต่อการฝึกแต่ละครั้ง ทั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่าคนที่ไม่มียืดหยุ่นเท่านั้นที่จำเป็นต้องใช้เข็มขัดโยคะ คนที่ยืดหยุ่นก็สามารถใช้เข็มขัดช่วยในการฝึกท่าโยคะหลาย ๆ ท่าได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการฝึกทำนั้น ๆ ในกลุ่มนักกีฬาที่ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีการใช้ผ้าเช็ดตัวหรือเชือกฝึกทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลายท่า เช่น ในท่ายืนเหยียดแขน ใช้มือจับผ้าเช็ดตัวให้กว้างที่สุด แล้วดึงมือทั้งสองพร้อมกับเอียงตัวไปทางด้านข้าง นอกจากนั้น การที่นักกายภาพบำบัดสอนผู้ป่วยที่มีอาการไหล่ติดให้บริหารข้อไหล่

โดยการดึงผ้า หรือยางยืดซึ่งออกแบบเฉพาะเพื่อใช้สำหรับการรักษาในรูปแบบต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าแนวความคิดเกี่ยวกับการใช้เข็มขัดโยคะ เชือก หรือผ้าเช็ดตัว เพื่อยึดเหยียดกล้ามเนื้อมีมาช้านานแล้ว

การฝึกทำโยคะโดยใช้เข็มขัดช่วย ทำได้หลายรูปแบบมาก เช่น ทำคีระระถึงเช่า ทำนี้ผู้ฝึกต้องนั่งเหยียดขาข้างหนึ่งและงอขาอีกข้างหนึ่ง จากนั้นก็ก้มศีรษะไปหาเข่าข้างที่เหยียด (ดูภาพ 5.2 ประกอบ) จากประสบการณ์ด้านการสอนโยคะของผู้เขียน มีผู้ฝึกจำนวนน้อยที่สามารถนั่งเหยียดขาแล้วก้มตัวไปใช้มือข้างเดียวหรือสองข้างจับได้ถึงฝ่าเท้า คนส่วนมากมือจะจับได้เพียงเหนือข้อเท้าเท่านั้น ผู้ฝึกที่ไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติทำที่ถูกต้อง เมื่อใช้มือจับเหนือข้อเท้าแล้วก้มศีรษะไปหาเข่า เข่าก็เบะไปทางด้านข้างหรือบางคนเข่างอด้วย เส้นแนวขาข้างที่เหยียดซึ่งต้องการให้กึ่งกลางข้อสะโพก ข้อเข่าและข้อเท้าเป็นเส้นแนวตรง (Align) ก็บิดออก ทำให้ท่าดังกล่าวขาดความถูกต้อง การใช้เข็มขัดเกี่ยวที่ฝ่าเท้า (Ball of Foot) ก็เพื่อให้เท้าตั้งขึ้น เข่าเหยียดตึงและสามารถจัดเส้นแนวของขาให้ตรง ผู้ฝึกจะก้มศีรษะไปหาเข่าและคงท่าหรือค้างท่าเอาไว้ การก้มไม่จำเป็นต้องก้มให้ศีรษะถึงเข่าเพราะถ้ำร่างกายท่าน โดยเฉพาะข้อต่อกระดูกสันหลังบริเวณเอวของท่านยืดหยุ่นได้มุมเท่าที่ท่านกำลังก้มอยู่ ท่านก็คงทำได้เพียงเท่านั้น ผู้ฝึกบางคนใช้มือจับฝ่าเท้าแต่เข่างอขึ้นมา แล้วก็ก้มลงไปอยู่ในท่า การฝึกที่ผิดบ้างถูกบ้าง หรือผิดหลายครั้งกว่าจะเข้าใจวิธีการปฏิบัติทำที่ถูกต้องว่าทำอย่างไร ทำให้เสียเวลา และประโยชน์ที่ได้จากการฝึกก็น้อยเมื่อเทียบกับการปฏิบัติทำอย่างถูกวิธี



ภาพ 5.2

3. บล็อกหรือสเตป (Yoga Block) ภาพ 5.3

บล็อก คือ ท่อนไม้ หรือโฟมแข็งที่มีน้ำหนักเบา ขนาดกว้าง ยาวและสูง ประมาณ 6 x 6 x 12 นิ้ว ออกแบบเพื่อใช้ฝึกท่าโยคะในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น ผู้ที่ทำท่าตรีโกณแล้วมือวางไม่ถึงพื้น ก็สามารถใช้นบล็อกรองที่มือ เพื่อรักษาเส้นแนวแขนทั้งสองข้างให้ตรงกัน (Alignment) ทำให้ผู้ฝึกยืนในท่าเข่าทั้งสองข้างตั้งได้ (ดูภาพ 5.3) ถ้าไม่ใช้นบล็อก ผู้ฝึกมักจะงอเข่าหน้าเพื่อให้มือแตะถึงพื้น การกระทำดังกล่าวทำให้ขาหน้าไม่ตรงและเข่าไม่ตั้ง ซึ่งวัตถุประสงค์ของท่านี้ต้องการให้นำหนักตกผ่านจากแนวกลางข้อสะโพก ข้อเข่าและข้อเท้า การงอเข่าทำให้ผู้ฝึกได้รับประโยชน์จากการฝึกน้อยกว่าที่ควรจะเป็น การวางมือบนบล็อกหรือสเตปจึงเป็นการปรับทำให้ง่ายขึ้น โดยคงความถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติท่านั้น ๆ เอาไว้ ทำให้ผู้ฝึกได้รับประโยชน์จากการฝึกอย่างแท้จริง บล็อกยังใช้ประโยชน์ในการฝึกท่าต่าง ๆ ได้อีกมากมาย ผู้สอนโยคะโยคะส่วนใหญ่จะทราบดีว่าท่านจะใช้นบล็อกรองเมื่อใด ใช้กับการฝึกท่าใดได้บ้าง และใช้เพื่อวัตถุประสงค์อะไร

การสอนตามศูนย์สุขภาพผู้เขียนใช้สเตปแทนบล็อกเพราะเป็นอุปกรณ์ที่ศูนย์นั้น ๆ มีอยู่แล้วจึงไม่ต้องไปหาซื้อเพิ่มเติม การฝึกโยคะเองที่บ้าน ผู้ฝึกสามารถทำอุปกรณ์เองหรือใช้ชั้นบันไดแทนบล็อกได้ ในตำราเล่มนี้ผู้เขียนจะเรียกอุปกรณ์นี้ทับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า **บล็อก** โดยไม่แปล เพราะคำนี้สั้นและสื่อความหมายได้ชัดเจน หลังจากที่ท่านอ่านบทนี้แล้วท่านคงจำได้ว่า **บล็อก** คืออะไร

4. ผนังห้อง (Wall) ภาพ 5.4

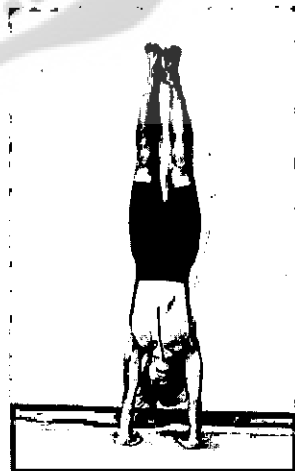
การสอนโยคะในห้องเรียนหรือในโรงยิมขนาดใหญ่ซึ่งมีผู้เรียนมากกว่า 35 คนขึ้นไป ผู้สอนควรตระหนักอยู่เสมอว่าผู้เรียนทุกคนต้องสามารถฝึกได้ด้วยความมั่นใจและปลอดภัย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ผู้ฝึกต้องรู้วิธีการปฏิบัติท่าที่ถูกต้องและรู้วิธีการประยุกต์ทำเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการฝึก นอกจากนั้น ยังต้องรู้จักประเมิน สภาพร่างกายของตนเองในขณะที่ทำการฝึกแต่ละวันด้วย การเจ็บป่วย ความเหนื่อยล้าจากปัญหาและภารกิจประจำวันทำให้สภาพร่างกายของผู้ฝึกคนเดียวกันในแต่ละวันแตกต่างกันไป จากการวิจัยของผู้เขียน เรื่อง ผลการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพกายและจิต ขณะที่เก็บข้อมูลระหว่างปี พ.ศ. 2542-2543 ซึ่งเป็นช่วงที่เศรษฐกิจซบเซา ผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งมีอาชีพทำธุรกิจ เช่น ขายรถยนต์ ทวงหนี้ให้ธนาคาร เป็นต้น กลุ่มตัวอย่างจำนวนหนึ่งรายงานว่า ความกดดันและความเครียดในแต่ละวัน

ทำให้ปวดศีรษะและคิดมาก กว่าจะมีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกขณะฝึกโยคะก็ต่อเมื่อการฝึกผ่านไปแล้วร่วม 15-20 นาที เป็นต้น ดังนั้น แม้ท่านจะเป็นผู้ฝึกโยคะที่มีความชำนาญสูงวันที่ท่านเหนื่อย ไม่มีความพร้อมในการฝึก ท่านก็อาจพลาดและบาดเจ็บได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวผนังห้องจึงเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ฝึกที่มีปัญหาเรื่องการทรงตัว เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น

ผู้ฝึกใหม่ที่เพิ่งเริ่มเรียนโยคะ หรือมีปัญหาระการทรงตัว ยืนด้วยขาข้างเดียวไม่ได้ การยืนใกล้ผนังช่วยให้ผู้ฝึกมีความมั่นใจมากขึ้นว่าตนเองไม่ล้ม ท่าที่ต้องยืนด้วยขาข้างเดียวสำหรับผู้สูงอายุ หรือทำยืนด้วยศีรษะในทุก ๆ กลุ่มอายุที่ผู้เขียนสอน ผู้ฝึกบางคนอาจจะใช้มือหรือเท้าแตะผนังเมื่อเสียการทรงตัว หรือบางคนอาจไม่ต้องใช้ผนังเลย การฝึกใกล้ ๆ กับผนังทำให้ผู้ฝึกเกิดความมั่นใจว่าตนเองปลอดภัยและฝึกท่าต่าง ๆ ได้ผลดีในระยะเวลาอันสั้น การใช้ผนังห้องช่วยในการฝึกมีความสำคัญพอ ๆ กับการใช้เข็มขัดช่วยในการฝึกโยคะ อย่างไรก็ตามมิได้หมายความว่าผู้ฝึกต้องพึ่งพาหรือใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ช่วยอยู่ตลอดเวลา การใช้ควรรใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น ตัวอย่างเช่น ผู้เขียนสอนทำยืนด้วยศีรษะและยืนด้วยมือแก่นิสิตจำนวน 35 คนขึ้นไป การที่จะมาให้ความช่วยเหลือทีละคนจึงเป็นไปได้ การใช้ผนังช่วยฝึกท่าดังกล่าวนอกจากช่วยให้ผู้ฝึกเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องและปลอดภัยแล้ว แต่ละคนยังสามารถไปฝึกหัดเพิ่มเติมด้วยตนเองได้อีกด้วย ภาพ 5.4 เป็นการฝึกทำยืนด้วยมือใกล้กับผนัง ผู้ฝึกจะพิงผนังหรือไม่ก็ได้แต่ควรรฝึกใกล้ผนังในระยะแรก ๆ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัย หากเสียการทรงตัวก็สามารถพิงผนังได้โดยไม่ล้ม



ภาพ 5.3



ภาพ 5.4

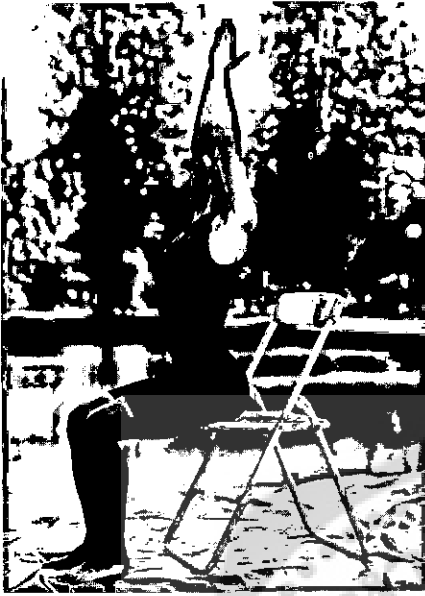
ในกรณีที่เป็นการฝึกกลางแจ้ง ต้นไม้หรือแนวรั้วใช้แทนผนังห้องได้เป็นอย่างดี ผู้เขียนไปออกกำลังกายที่สวนลุมพินีบ่อย ๆ และสังเกตเห็นผู้เริ่มฝึกยืนด้วยศีรษะฝึกใกล้ต้นปาล์ม เพราะเมื่อเสียการทรงตัวก็ใช้เท้ายันต้นปาล์มเอาไว้ ช่วยให้เข้าสู่ท่าและออกจากท่าได้ด้วยความปลอดภัย (ดูท่าศีรษะอาสนะเพิ่มเติม) ผู้อ่านเมื่ออ่านตำราแล้วก็ขอให้ประยุกต์และดัดแปลงให้สอดคล้องตามสภาพแวดล้อมในการฝึกโยคะของท่าน ท่าโยคะแต่ละท่ามีความยากง่ายแตกต่างกัน ความผิดพลาดขณะฝึกท่าง่ายมักไม่มีผลเสียหายมากนัก แต่ความผิดพลาดจากการฝึกท่าที่ยากสำหรับท่านอาจทำให้ท่านได้รับอันตราย เกิดการบาดเจ็บ ต้องหยุดพักการฝึกหรือเกิดอาการกลัวที่จะปฏิบัติท่านั้น ๆ ต่อไป ความผิดพลาดที่มีผลทำให้ผู้ฝึกบาดเจ็บนั้นไม่ควรจะเกิดขึ้น ถ้าผู้ฝึกเรียนรู้วิธีการฝึกที่ปลอดภัย ฝึกด้วยความมีสติและระมัดระวัง

5. เก้าอี้ (Chair) ภาพ 5.5

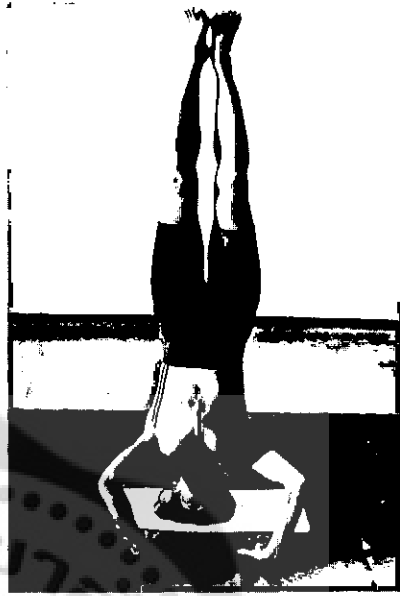
เก้าอี้ตามศูนย์ฝึกโยคะเป็นเก้าอี้แบบพับได้เพื่อประหยัดเนื้อที่ในการเก็บ อย่างไรก็ตามเก้าอี้ในบ้านท่านสามารถดัดแปลงมาใช้ในการฝึกโยคะได้โดยไม่ต้องไปหาซื้อเก้าอี้ตัวใหม่หรือเก้าอี้ที่ทำงานของท่านก็ใช้ฝึกโยคะได้เมื่อมีเวลารว่างจากการงาน 5 - 10 นาที เป็นต้น เช่น ทำท่านั่งไขว่พระอาทิตย์บนเก้าอี้ (ดูภาพ 5.5 ประกอบ) ในตำราเล่มนี้ได้กล่าวถึงท่าโยคะที่ใช้เก้าอี้เป็นอุปกรณ์ไว้มากพอสมควรในบทที่ 12 เรื่อง โยคะในสำนักงาน ผู้อ่านที่สนใจตัวอย่างการใช้เก้าอี้ช่วยในการฝึกโยคะให้ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากบทที่ 12

6. ผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัว (Blanket or Towel) ภาพ 5.6

ผ้าห่มที่ใช้ในการฝึกโยคะเป็นผ้าห่มที่ไม่หนามาก ขนาดตั้งแต่ 30 x 70 นิ้ว ขึ้นไป ผ้าห่มใช้ประโยชน์ได้หลายรูปแบบในการฝึกโยคะ ใช้ปูรองนอน รองนั่ง รองศีรษะ หรือหนุนที่ด้านหลังต้นคอ เป็นต้น ผู้ที่นั่งบนส้นเท้าแล้วนำหมอนหนุนก้นหนุนข้อเท้าจนเจ็บปวดควรใช้ผ้าห่มปูรองใต้ข้อเท้า ผู้ที่ทำท่ายืนด้วยศีรษะควรใช้ผ้าห่มปูเพื่อรองศีรษะ ผ้าห่มสำหรับฝึกโยคะควรทำจากวัสดุที่ซักหรือทำความสะอาดได้ง่าย และแห้งเร็ว ตามศูนย์สุขภาพที่ผู้เขียนสอนโยคะอยู่ส่วนมากใช้ผ้าเช็ดตัวขนาดใหญ่แทนผ้าห่ม ทั้งนี้เพราะทำความสะอาดได้ง่ายกว่า ในภาพ 5.6 เป็นการใช้ผ้าเช็ดตัวรองศีรษะในการฝึกท่ายืนด้วยศีรษะ



ภาพ 5.5

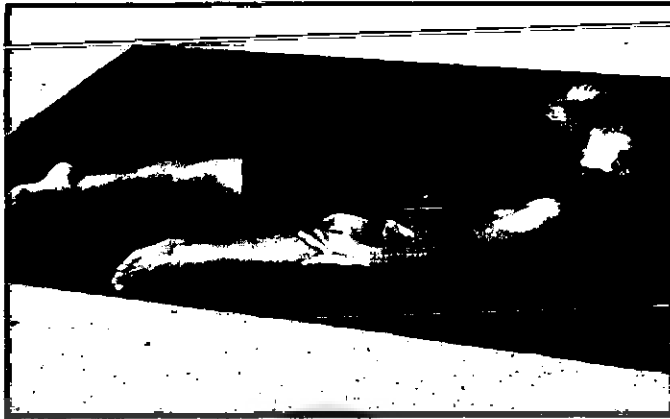


ภาพ 5.6

7. หมอนรองแบบกลมและสี่เหลี่ยม (Bolster) ภาพ 5.7

หมอนที่ใช้ฝึกโยคะส่วนใหญ่จะใช้ยู่สองแบบคือ หมอนกลม ขนาด 9 x 24 นิ้ว หรือหมอนสี่เหลี่ยมขนาด 6 x 12 x 24 นิ้ว ซึ่งก็คือหมอนข้างหรือหมอนสี่เหลี่ยมขนาดสั้นนั่นเอง โยคะก่อนคลอดและโยคะแบบปราณหรือพรานายามะ (Pranayama) ซึ่งเน้นการฝึกลมปราณ ใช้หมอนรองบ่อยมาก จากภาพ 5.7 เป็นการใช้หมอนรองที่เอวเพื่อฝึกทำนอนหงายบิดตัว ทำให้สะโพกและบั้นเอวถูกยกสูงขึ้น ช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้ดี

สำหรับผู้ที่สนใจไปปฏิบัติธรรมตามสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ซึ่งมีการฝึกนั่งสมาธิบ่อยครั้งในแต่ละวัน หรือผู้ที่ชอบนั่งสมาธิเองที่บ้าน การนั่งในท่าขัดสมาธิชั้นเดียวหรือสองชั้นนาน ๆ ทำให้เกิดอาการเมื่อย ผู้ที่เมื่อยเอวสามารถใช้หมอนรองเพื่อทำท่าวีระแบบนอนหงาย ท่าเปิดสะโพกและทำนอนหงายบิดตัวได้ การสอนตามศูนย์สุขภาพนั้น ผู้เขียนใช้ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าห่มม้วนให้กลมแทนหมอนรอง ส่วนการสอนที่บ้าน ผู้ฝึกแต่ละคนจะใช้หมอนส่วนตัวที่มีอยู่โดย ไม่ต้องไปหาซื้อเพิ่มเติม



ภาพ 5.7

8. ถุงผ้าปิดตา (Eye Pillow) ภาพ 5.8

ถุงผ้าปิดตาที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะโดยเฉพาะนั้นยังมีราคาแพงและหาซื้อยาก ผ้าที่สามารถใช้ทดแทนกันได้ คือ ผ้าขนหนูขนาดเล็กหรือผ้าพันคอ ผ้าที่ใช้ปิดตาควรเป็นผ้าที่สะอาดและไม่ควรใช้ปะปนกับผู้อื่น การฝึกกลางแจ้งบางครั้งแสงจ้าเกินไป หรือในห้องฝึกบางแห่งไฟสว่างมาก ไม่สามารถปรับแสงไฟได้ นอกจากจะปิดไฟทั้งห้อง การใช้ผ้าปิดตาขณะที่ฝึกทำนอนหงายราบแบบต่าง ๆ รวมทั้งท่าศพ (ดูภาพ 5.8) ซึ่งผู้ฝึกต้องหันหน้าสู่แดดหรือแสงไฟ ช่วยลดการรบกวนของแสงสว่างที่จ้าเกินไปและลดการทำงานของกล้ามเนื้อตา ทำให้ผู้ฝึกได้พักสายตาอย่างแท้จริง



ภาพ 5.8

อุปกรณ์การฝึกโยคะทั้งหมดที่กล่าวถึงมาแล้วนี้มีความจำเป็นมากน้อยแตกต่างกันไปตามระดับความสามารถของผู้ฝึก และสถานที่ฝึก ผู้ฝึกเองต้องพิจารณาและตัดสินใจว่าท่านจะใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง เมื่อผู้ฝึกมีความชำนาญเพิ่มขึ้น ความจำเป็นในการใช้อุปกรณ์ช่วยฝึกต่าง ๆ จะค่อย ๆ ลดลงตามลำดับ

สำหรับการสอนโยคะตามศูนย์สุขภาพ ส่วนใหญ่จะใช้ห้องฝึกแอโรบิค (Aerobic Studio) ซึ่งเป็นห้องสี่เหลี่ยมขนาดแตกต่างกัน โดยปกติจะสามารถบรรจุคนได้ตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป หรือมากกว่า อุปกรณ์ที่มีอยู่ในห้องก็ได้แก่ สเตปสำหรับใช้เต้นแอโรบิค (ใช้แทนบล็อก) เบาะรองและผ้าเช็ดตัวขนาดใหญ่ (ใช้แทนเสื่อ) หรือผ้าเช็ดตัวขนาดเล็ก (ใช้แทนเข็มขัด) นอกจากนี้ ยังมีกระจก 2-4 ด้าน ช่วยให้ผู้ฝึกมองเห็นตัวเองจากมุมต่าง ๆ ในขณะที่ฝึก ทำให้สามารถแก้ไขและจัดทำท่าให้มีความถูกต้องได้ดียิ่งขึ้น อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่กล่าวถึงสามารถดัดแปลงนำมาใช้แทนอุปกรณ์การฝึกโยคะทั้ง 8 รายการ เพื่อช่วยในการฝึกท่าต่าง ๆ ดังจะได้อธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมในหัวข้อ การประยุกต์ทำตามแบบไอโยคะโยคะ ของบทที่ 15 ผู้ที่สนใจให้อ่านเพิ่มเติมได้จากหัวข้อดังกล่าว

ท่ายืน (Standing Poses)

ท่าโยคะที่จะกล่าวถึงเป็นชุดแรกได้แก่ท่ายืน บางท่าจะค่อนข้างง่าย เช่น ท่าภูเขา และบางท่าก็มีความยากพอควร เช่น ท่าต้นไม้ ซึ่งต้องอาศัยความแข็งแรงของขาประกอบกับความสมดุลในการทรงตัว อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกไม่จำเป็นต้องทำทุกท่า ในการฝึกแต่ละครั้งควรมีท่ายืนรวมอยู่ด้วยอย่างน้อย 4-5 ท่า เพื่อเป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้กับส่วนต่าง ๆ ของขาและช่วยให้ร่างกายสามารถรักษาสมดุลทั้งแบบทรงตัวด้วยเท้าข้างเดียวและทรงตัวบนเท้าทั้งสองได้ดีขึ้น

ในกลุ่มท่ายืนนี้จะเริ่มด้วยท่าภูเขาแล้วตามด้วยท่าอื่น ๆ ทั้งนี้เพราะท่าภูเขาเป็นท่ายืนพื้นฐานของโยคะ การฝึกท่ายืนอีกหลาย ๆ ท่า ไม่ว่าจะเป็นการทำต้นไม้หรือท่าตรีโกณล้วนเริ่มต้นด้วยการยืนในท่าภูเขาทั้งสิ้น ดังนั้น ผู้ที่สนใจฝึกโยคะจึงควรฝึกการยืนในท่าภูเขาให้ถูกต้องก่อนที่จะฝึกท่ายืนอื่น ๆ

ในชีวิตประจำวัน คนส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสนใจกับท่ายืนเท่าที่ควร บ้างก็ลงน้ำหนักเฉพาะที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของเท้า เช่น ส้นเท้า ทำให้เอวแอ่นไปข้างหน้า บางคนยืนลงน้ำหนักบนเท้าข้างเดียว ท่ายืนที่ไม่ถูกต้องทำให้กระดูกสันหลังอยู่ในลักษณะคดเอียง ทำให้เสียบุคลิกและเป็นสาเหตุหนึ่งของการปวดเมื่อยบริเวณกระดูกสันหลัง การอธิบายท่ายืนและท่าในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ท่านั่ง ของบทต่อไป ผู้เขียนจะเรียงลำดับโดยให้รายละเอียดที่คล้ายคลึงกัน ดังต่อไปนี้

1. ลำดับที่ของท่า

การลำดับท่า ตัวอย่างเช่น “2. ท่าต้นไม้” หมายถึง ท่าต้นไม้เป็นท่าลำดับที่ 2 ของบทนั้น ๆ การใส่ลำดับที่ของท่าก็เพื่อความสะดวกในการอ้างถึงหรือค้นหาท่าต่าง ๆ ท่าโยคะทั้งหมดที่กล่าวถึงในตำราเล่มนี้จะมีชื่อทำให้ค้นได้อย่างรวดเร็ว โดยเรียงตามลำดับตัวอักษรอยู่ในหัวเรื่อง **ดัชนีชื่อท่าโยคะ** ซึ่งอยู่ตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้

2. ชื่อท่าภาษาไทยและวงเล็บชื่อภาษาอังกฤษ

ท่าโยคะทุกท่าจะมีชื่อภาษาไทยตามด้วยชื่อภาษาอังกฤษอยู่ในวงเล็บ เช่น ท่าอินทรี (Eagle Pose) สำหรับท่าที่เล่นกันมายาวนานตั้งแต่สมัยโยคะแพร่หลายในอินเดียก็จะมีชื่อภาษาสันสกฤตรวมอยู่ด้วย เช่น “ท่าต้นไม้ (Tree Pose or Vrksasana)” ในวงเล็บจึงมีทั้งชื่อท่าภาษาอังกฤษและภาษาสันสกฤต

เนื่องจากผู้เขียนสอนโยคะประจำอยู่ที่ศูนย์ออกกำลังกายหรือศูนย์สุขภาพ (Fitness Centers or Health Clubs) ของโรงแรมและครูโยคะที่ผู้เขียนฝึกอบรมให้ก็สอนตามศูนย์สุขภาพเช่นเดียวกัน สถานที่ดังกล่าวมีทั้งคนไทยและชาวต่างชาติจากหลายประเทศ เช่น เกาหลี ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย อเมริกา ฯลฯ ร่วมฝึกโยคะอยู่ด้วย จึงมีความจำเป็นที่ครูสอนต้องเรียกชื่อท่าได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ส่วนภาษาสันสกฤตนั้นจะเรียกหรือไม่ผู้สอนแต่ละคนคงต้องพิจารณาเองตามความเหมาะสม

ผู้เรียนส่วนใหญ่มักจะจดจำชื่อท่าเป็นภาษาสันสกฤตไม่ได้ เนื่องจากชื่อยาวและออกเสียงยาก อย่างไรก็ตาม ผู้เรียนบางคนสนใจและชอบชื่อท่าเป็นภาษาสันสกฤตเพราะถือว่าเป็นภาษาดั้งเดิมซึ่งเป็นต้นแบบของโยคะจากประเทศอินเดีย สำหรับท่าที่มีเฉพาะชื่อภาษาอังกฤษแต่ไม่มีชื่อภาษาสันสกฤตนั้น ส่วนหนึ่งเป็นท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อซึ่งมีการคิดค้นและฝึกฝนเพิ่มเติมจากท่าโยคะดั้งเดิม และอีกส่วนหนึ่งเป็นท่าที่นิยมฝึกกันแพร่หลายในกลุ่มผู้ฝึกไอโยคะโยคะเท่านั้น

3. วิธีทำ

ในส่วนวิธีทำจะเป็นการอธิบายลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติท่า เนื่องจากหนังสือนี้มีภาพประกอบซึ่งเป็นส่วนหนึ่งทำให้เข้าใจท่าโยคะได้ง่ายขึ้น รายละเอียดที่ให้ไว้จึงมีเฉพาะส่วนสำคัญที่ควรจะเน้นเพื่อความถูกต้องในการปฏิบัติท่า ลำดับขั้นตอนจะช่วยให้ผู้ฝึกที่ยังไม่คุ้นเคยกับโยคะท่าท่าต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น สำหรับท่าที่มีความต่อเนื่องจะมีคำว่า “*คงท่าไว้*” นั่นคือ ผู้ฝึกจะดำรงอยู่ในท่านาน 10-30 วินาที ก่อนที่จะปฏิบัติท่าในขั้นตอนต่อไป เช่น ท่าปิรามิด (ดูภาพ 6.30-6.32 ประกอบ)

รายละเอียดในส่วนวิธีทำนี้ไม่ได้บอกจังหวะการหายใจเข้าออกเพราะผู้เขียนได้อธิบายถึงหลักการหายใจไว้ในบทที่ 4 แล้ว ผู้ฝึกที่เริ่มคุ้นเคยกับท่าจะสามารถหายใจได้เป็นธรรมชาติและ

สอดคล้องกับการปฏิบัติทำ ในการสอนผู้เรียนที่เป็นคนกลุ่มเดิม ผู้เขียนจะคิดจังหวะทวายใจใน 3-4 ครั้ง/คาบ แรกเท่านั้น หลังจากที่ผู้เรียนรู้ท่าและรู้วิธีการทวายใจแล้วก็ไม่จำเป็นต้องบอกหรือคิดวิธีการทวายใจอีกต่อไป ผู้เรียนหรือผู้ฝึกสามารถทวายใจได้สอดคล้องกับทำด้วยตนเอง

4. ประโยชน์

โยคะท่าต่าง ๆ มีประโยชน์มากน้อยต่างกัน สำหรับประโยชน์ของแต่ละท่าที่กล่าวถึงในหนังสือนี้ เป็นข้อมูลเชิงวิทยาศาสตร์ซึ่งผู้ฝึกสามารถพิสูจน์หรือสังเกตเห็นได้ด้วยตนเองหลังจากที่ทำการฝึกฝนไประยะหนึ่ง ท่าโยคะแต่ละท่าอาจมีประโยชน์มากกว่าที่กล่าวไว้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับวิธีการฝึกของผู้ฝึกแต่ละคนว่าฝึกอย่างไร ฝึกนานเท่าใดและฝึกทำได้อย่างไร ประโยชน์ที่สังเกตเห็นได้ไม่ชัดเจนจะไม่กล่าวถึงในตำราเล่มนี้

5. ภาพประกอบ

ท่าโยคะที่เข้าใจได้ง่ายจะมีภาพประกอบเพียงภาพเดียว ส่วนท่าที่มีความซับซ้อนมากขึ้นหรือมีจุดที่ต้องเน้นเพื่อให้การปฏิบัติท่ามีความถูกต้องก็จะมีภาพตั้งแต่สองภาพหรือมากกว่าขึ้นไป ตัวเลขกำกับต่อจากคำว่าภาพ เช่น **ภาพ 6.1** เป็นภาพการยืนในท่าภูเข่า แสดงว่า ภาพดังกล่าวอยู่ในบทที่ 6 และเป็นภาพลำดับที่ 1 ของบทนั้น ภาพที่แสดงท่าโยคะจะมีเฉพาะหมายเลขกำกับภาพโดยไม่มีคำอธิบายใต้ภาพ ทั้งนี้เพราะคำอธิบายนั้นอยู่ในหัวข้อ **วิธีทำ** อยู่แล้ว ส่วนภาพอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ท่าโยคะจะมีทั้งหมายเลขกำกับภาพและคำอธิบายใต้ภาพ เช่น ภาพ 3.1 และ 4.1 เป็นต้น

6. ท่าประยุกต์

ท่าประยุกต์เป็นวิธีการฝึกทำเดียวกันในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป หรือเป็นท่าที่คล้ายคลึงกัน หรือเป็นการประยุกต์เพื่อลดระดับความยากของท่าให้น้อยลง (หรือในบางกรณีประยุกต์เพื่อให้ท่ายากขึ้น) ทำให้ผู้ฝึกทุกคนมีโอกาสประสบความสำเร็จในการฝึก คือ สามารถทำท่าได้ ในทางปฏิบัตินั้น ท่าทุกท่าสามารถประยุกต์ได้ โยคะสำหรับนักกีฬาจะฝึกท่าประยุกต์เป็นส่วนใหญ่ หากท่าประยุกต์นั้นมีชื่อเรียกเฉพาะก็จะระบุชื่อท่าไว้ด้วย แต่หากเป็นท่าที่มีชื่อเดิมและมีวิธีการทำหลาย ๆ แบบ ก็จะกล่าวถึงชื่อท่าครั้งเดียว ผู้เขียนไม่สามารถจะนำเสนอท่าประยุกต์เป็นจำนวนมากได้เพราะจะทำให้ตำรานี้มีความยาวและมีภาพประกอบมากเกินไปจนความจำเป็นเกินกว่าวัตถุประสงค์ในการเขียนหนังสือนี้ คือ เพื่อใช้เป็นตำราเรียนของนิสิต

ท่าประยุกต์จะระบุลำดับของท่า เช่น ท่าประยุกต์ 7.1 ในบทนั้น แสดงว่าเป็นท่าเดียวกับท่าที่ 7 แต่ประยุกต์ให้มีความหลากหลายในการสอนหรือการฝึก ท่าประยุกต์ส่วนใหญ่ที่กล่าวถึงในตำรานี้จะลดรายละเอียดในส่วนของวิธีทำลงแต่จะระบุส่วนสำคัญที่ทำให้ท่ามีความแตกต่างไปจากท่าหลัก สำหรับท่าประยุกต์ที่มีชื่อเรียกเฉพาะก็จะระบุชื่อไว้ด้วย ในตอนต่อไปจะได้กล่าวถึงท่าต่าง ๆ ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่ม “ทำยืน”

1. ท่าภูเขา (Mountain Pose or Tadasana) ภาพ 6.1

วิธีทำ

1. ยืนตรงเท้าชิด สันเท้าและฝ่าเท้าตรงกัน
2. เขยียดเข่าตึง กระชับสะบ้าหัวเข่าและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
3. เก็บหน้าท้อง ยึดอก เขยียดหลังตรง คออยู่ในท่าตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า
4. น้ำหนักตัวจะตกผ่านเป็นแนวตรง (Align) ที่กึ่งกลางข้อสะโพก ข้อเข่าและข้อเท้า เพื่อให้ลงน้ำหนักได้เต็มฝ่าเท้า และกระจายน้ำหนักไปที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน
5. ปกติแล้วแขนทั้งสองจะเขยียดขึ้นเหนือศีรษะ ในท่าฝ่ามือประกบกัน ในทางปฏิบัติ ผู้ฝึกอาจเขยียดแขนทั้งสองลงข้างลำตัว และหันฝ่ามือเข้าหาต้นขา หรือพนมมือที่หน้าอกก็ได้ (เช่น การเริ่มต้นทำนมัสการพระอาทิตย์) สำหรับในตำราเล่มนี้ การยืนในท่าภูเขาให้เขยียดแขนลงข้างลำตัวเพื่อสะดวกในการต่อทำอื่น ๆ ที่ต้องเริ่มต้นจากการยืนในท่าภูเขา

ประโยชน์ การยืนในท่าภูเขา ทำให้กระดูกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม เป็นการฝึกลงน้ำหนักที่เท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน ช่วยป้องกันอาการปวดเมื่อยอันเกิดจากการกระจายน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง

2. ท่าต้นไม้อ (Tree Pose or Vrksasana) ภาพ 6.2

วิธีทำ

1. ยืนในท่าภูเขา แยกเท้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย
2. งอเข่าขวา ยันสันเท้าขวาที่โคนขาซ้าย ฝ่าเท้าขวาชนกับต้นขาซ้ายทางด้านใน ปลายเท้าขวาลง
3. เท้าซ้ายรับน้ำหนักตัว ยึดลำตัว ตามองไปที่จุดใดจุดหนึ่งข้างหน้าในระยะ 1-2 เมตร

ประโยชน์ ทำนี้เป็นการยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง ลดอาการตึงที่บริเวณบั้นเอวหลังจากที่นั่งเป็นเวลานาน



ภาพ 6.3



ภาพ 6.4

ท่าประยุกต์

3.1 ท่าต้นไม้ไหวแบบมือดึงเข็มขัด (Standing Side Stretch with Strap)

ภาพ 6.4

วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเขา แยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่
2. มือจับเข็มขัดระยะห่างเท่าช่วงไหล่ เหยียดแขนทั้งสองจนตอกถึง
3. ดึงเข็มขัดพร้อมกับเอียงตัวลงทางด้านขวา
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ เหมือนกับท่าต้นไม้ไหว

4. ท่าตรีโกณ (Triangle Pose or Trikonasana) ภาพ 6.5-6.6

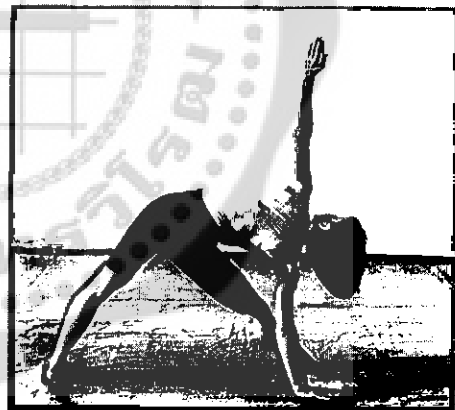
วิธีทำ

1. จากท่าภูเขา กระโดดแยกเท้ากว้างประมาณสองช่วงไหล่ กางแขนขนานพื้น
2. หมุนเท้าขวาขึ้นไปข้างหน้า เหยียดเท้าซ้าย 45-50 องศา เข้าทั้งสองตั้ง
3. เอียงตัวลงไปทางเท้าขวา วางฝ่ามือขวาที่ข้างเท้าขวาใกล้ตาตุ่มนอก ถ้ามือไม่ถึงพื้น ให้ใช้บล็อกวางที่ข้างตาตุ่มขวาเพื่อรองมือขวา หรือใช้มือจับที่เหนือข้อเท้าขวา แขนซ้ายเหยียดขึ้น ไหล่และแขนทั้งสองข้างอยู่ในแนวตรงกัน หันหน้าขึ้น ตามองขึ้นไป มือซ้าย
4. คลายท่าโดยการยืดลำตัวขึ้น
5. สลับข้างแล้วทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยคลายอาการตึงของขาและสะโพก เป็นการเสริมความแข็งแรงให้ขาทั้งสอง และปรับแนวการลงน้ำหนัก (Alignment) ของเท้าหน้า (ในภาพคือเท้าขวา) ให้เหมาะสม



ภาพ 6.5



ภาพ 6.6

5. ท่าตรีโกณหมุนกลับ (Revolved Triangle Pose or Parivrtta Trigonasana) ภาพ 6.7-6.8

วิธีทำ

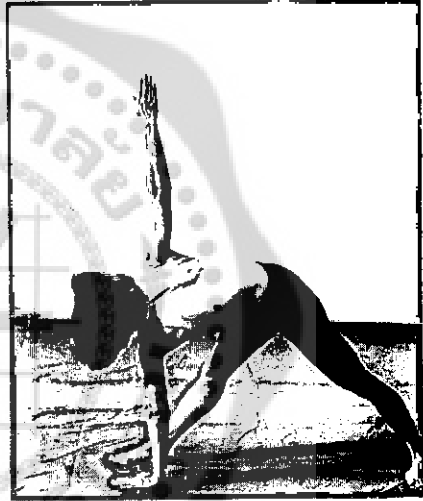
1. จากท่าภูเขา กระโดดแยกเท้ากว้างประมาณสองช่วงไหล่ กางแขนขนานพื้น
2. หมุนเท้าขวาขึ้นไปข้างหน้า เหยียดเท้าซ้าย 45-50 องศา เข้าทั้งสองตั้ง

3. ก้มตัวลง วางฝ่ามือซ้ายที่ข้างเท้าขวาทางด้านตาตุ่มใน ถ้ามือไม่ถึงพื้นให้ใช้บล็อกวางที่ด้านในตาตุ่มขวาเพื่อรองมือซ้าย สำหรับผู้ฝึกที่ชำนาญ ในขั้นนี้ให้วางฝ่ามือซ้ายทางตาตุ่มด้านนอกของเท้าขวา
4. เขยียดแขนขวาขึ้น ไหล่และแขนทั้งสองข้างอยู่ในแนวตรงกัน ตามองขึ้นไปที่มีมือขวา
5. คลายท่าโดยยืดลำตัวขึ้น และกลับไปสู่ขั้นตอนที่ 1
6. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ เหมือนท่าตรีโกณ



ภาพ 6.7



ภาพ 6.8

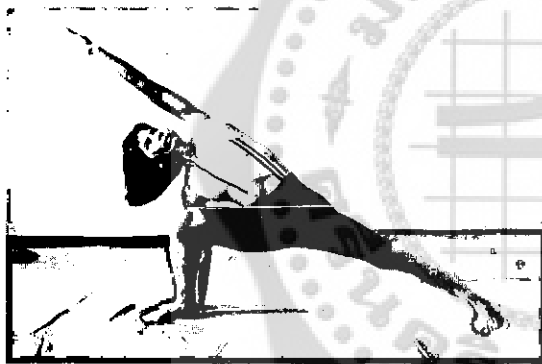
6. ท่างอเข่า ยืดข้าง (Bent Knee Side Stretch Pose or Uthita Parsvakonasana) ภาพ 6.9-6.12

วิธีทำ

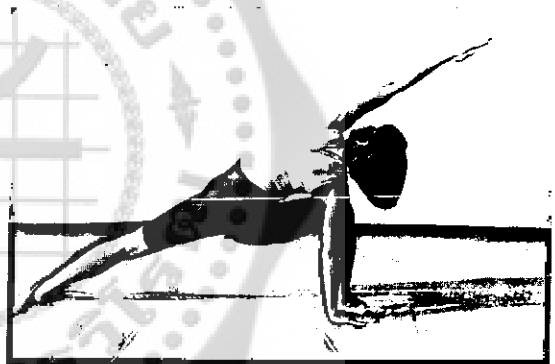
1. ยืนท่าภูเขาระโดดแยกเท้ากว้างเท่ากับสองช่วงไหล่
2. หมุนเท้าขวาชี้ไปทางด้านหน้า เอียงเท้าซ้าย 90 องศา ขาซ้ายเหยียดตรงจนเข่าตึง ลำตัวหันไปทางเท้าขวา
3. งอเข่าขวาจนเข่าอยู่ระดับเดียวกับสะโพกขวา
4. วางมือขวาบนพื้นด้านข้างเท้าขวา รักแร้ขวาอยู่ด้านข้างเข่าขวาหรือติดกับเข่าขวา

- 5. เลือกระหว่างเหยียดแขนซ้าย (5.1) หรืองอแขนซ้าย (5.2)
 - 5.1 เหยียดแขนซ้ายไปเหนือศีรษะ ยึดจนไหล่ตึง ยึดลำตัว ยกศีรษะ ตาดูขึ้นบน หรือ
 - 5.2 งอแขนซ้ายไปด้านหลังลำตัว วางมือซ้ายที่ต้นขาขวา ยึดอกและไหล่ ยกศีรษะ ตาดูขึ้นบน
- 6. ขาซ้าย สะโพกซ้าย และไหล่ซ้ายอยู่ในแนวตรงกัน
- 7. คลายท่า กลับคืนสู่ท่ายืนแยกเท้า (ขั้นตอนที่ 1)
- 8. สลับข้างแล้วทำซ้ำขั้นตอนที่ 2-7
- 9. กระโดดชิดเท้ากลับสู่ท่าภูเขา

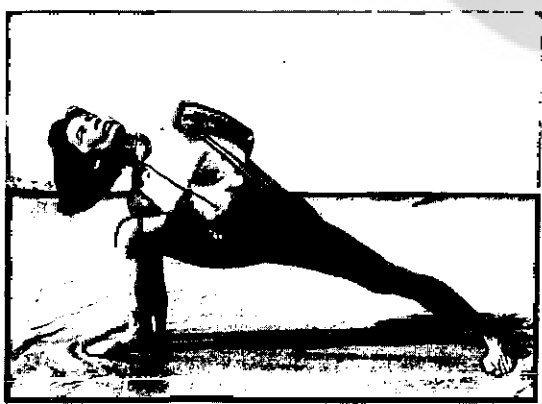
ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของขา เป็นการปรับการลงน้ำหนักผ่านขาไปยังฝ่าเท้าให้ถูกต้อง จึงช่วยแก้ไขอาการขาโก่งให้ลดน้อยลง



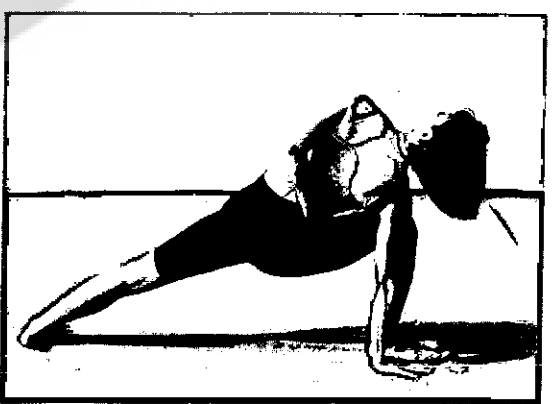
ภาพ 6.9



ภาพ 6.10



ภาพ 6.11



ภาพ 6.12

7. ทำยืนก้มตัว มือจับนิ้วโป่งเท้า (Standing Forward Bend Pose: Holding Big Toes or Padangusthasana) ภาพ 6.13-6.14

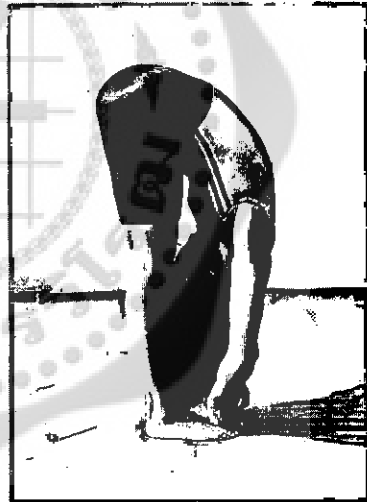
วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเขา แยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่
2. ก้มตัว เข่าทั้งสองตั้ง ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลางจับ (กำ) รอบนิ้วโป่งเท้า
3. จับนิ้วโป่งเท้าให้แน่น เหยงหน้าขึ้น ยืดจากส่วนสะโพกไล่ลงไปยังกลางหลัง ผ่อนไหล่ลงท่าไว้
4. งอศอก จับนิ้วโป่งเท้าให้แน่น ก้มศีรษะไปใกล้เข่าทั้งสองให้มากที่สุด
5. คลายท่า จากนั้นยืดตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ประโยชน์ ท่านี้ช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง เช่น ตับ ม้าม นอกจากนั้น ยังช่วยลดอาการปวดประจำเดือนเพราะท่านี้ช่วยยืดเส้นบริเวณเอว ก้นและสะโพก



ภาพ 6.13



ภาพ 6.14

ทำยืนก้มตัวประยุกต์ (Variations of Standing Forward Bend Poses)

ผู้ฝึกที่ยืนก้มตัวแล้วมือแตะไม่ถึงพื้นยังไม่ควรฝึกท่าที่ 7 แต่ควรทำท่าประยุกต์ไปก่อนหรือฝึกท่านี้โดยใช้บล็อกช่วยรองที่มือเสมอ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงหรือต่ำ ทำท่ายืนก้มตัวแบบต่าง ๆ นี้ได้แต่ไม่ควรก้มนานเกินไป และไม่ควรถูกก้มต่อเนื่องกันหลายครั้งหรือหลายท่า

7.1 ทำยืนก้มตัว แขนเหยียดลง (Standing Forward Bend: Arms Straight Down) ภาพ 6.15

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ เข่าตั้ง (สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องการทรงตัว ให้ยืนหันหลังเข้าหาฝาผนัง ส้นเท้าห่างจากผนังประมาณ 6 นิ้ว ใช้กันพียงผนัง)
2. ก้มตัวลงให้มากที่สุด ห้อยศีรษะลงและฝึกผ่อนคลายจากส่วนหัวไหล่ คอ ลงไปจนถึงหน้าผาก ปล่อยแขนเหยียดลงพื้น ถ้ามือถึงพื้นให้วางฝ่ามือราบกับพื้น
3. คลายท่า

7.2 ทำยืนก้มตัว ดึงแขนขึ้น (Standing Forward Bend: Arms Up) ภาพ 6.16

ภาพ 6.16

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ เข่าตั้ง
2. เกี้ยวนิ้วมือเข้าหากันที่ด้านหลังเอว ฝ่ามือหันเข้าหาเอว ก้มตัว ก้มศีรษะลง เหยียดแขนตั้ง ดึงมือและแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ
3. คลายท่า

7.3 ทำยืนก้มตัว 90 องศา (Standing Forward Bend: Right Angle) ภาพ 6.17

ภาพ 6.17

วิธีทำ

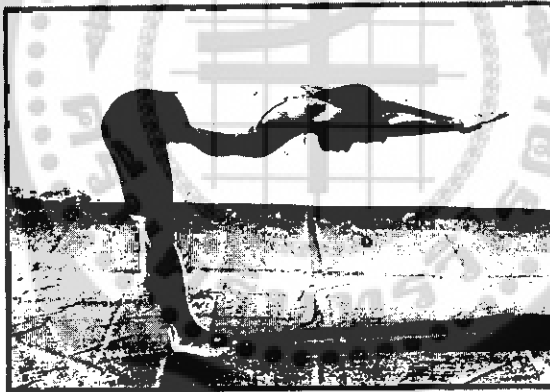
1. ยืนท่าภูเขา เข่าชิด
2. ก้มตัวลงจนเอวอยู่ในแนวตรงกับหัวไหล่และศีรษะ ลำตัวทำมุม 90 องศากับขา เหยียดลำตัวไปข้างหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาเกี่ยวนิ้วหัวแม่มือซ้าย (หรือหัวแม่มือซ้ายเกี่ยวหัวแม่มือขวา) ดึงแขนยึดไปข้างหน้า แขนอยู่ระดับเดียวกับไหล่หรือยกขึ้นมาใกล้แนวไหล่ให้มากที่สุด
3. คลายท่า



ภาพ 6.15



ภาพ 6.16



ภาพ 6.17

8. ทำยืนก้มตัว ฝ่าเท้าวางบนฝ่ามือ (Standing Forward Bend Pose: Feet on Hands or Padahasthasana) ภาพ 6.18-6.19

วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเข แยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่
2. ก้มตัว หายมือ สอดฝ่ามือไว้ใต้ฝ่าเท้า
3. เหยียดเข่าตึง เงยหน้าขึ้น เหยียดจากส่วนสะโพกไปจนถึงหลังส่วนบน คงทำได้

4. งอข้ออก ก้มศีรษะไปไกลเข้าทั้งสองให้มากที่สุด คงท่าไว้
5. คลายท่า (เงยหน้าและยืดตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น)

ประโยชน์ ช่วยให้อวัยวะในช่องท้อง เช่น ตับ ม้าม ทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการปวดประจำเดือนเพราะท่านี้ช่วยยืดเส้นบริเวณเอว ก้นและสะโพก



ภาพ 6.18



ภาพ 6.19

9. ทำยืนก้มตัว วางมือบนพื้น (Standing Forward Bend Pose: Hands on the Floor or Uttanasana) ภาพ 6.20-6.21

วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเข่า เท้าชิด หรือแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่
2. ก้มตัว เข้าทั้งสองตั้ง วางมือบนพื้นด้านข้างเท้าหรือเลยเส้นเท้าไปทางด้านหลัง
3. เงยคอ ยืดจากส่วนสะโพกไล่ลงไปยังกลางหลัง คงท่าไว้
4. ก้มศีรษะไปไกลเข้าทั้งสองให้มากที่สุด
5. คลายท่า (เงยหน้าแล้วยืดตัวกลับคืนสู่ท่าเริ่มต้น)

ประโยชน์ ช่วยให้อวัยวะในช่องท้อง เช่น ตับ ม้าม ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน



ภาพ 6.20



ภาพ 6.21

10. ทำยืนไหว้พระอาทิตย์ (Standing Sun Pose) ภาพ 6.22

วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเขา เท้าชิดหรือเท้าแยกกว้างเท่าช่วงไหล่
2. เขยียดแขนขึ้นบน ประกบฝ่ามือ แอนตัวไปด้านหลัง เงยศีรษะ ตามองคู่มือ
3. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง

11. ทำเก้าอี้ (Chair Pose or Utkatasana) ภาพ 6.23

วิธีทำ

1. ยืนในท่าภูเขา ประกบฝ่ามือเข้าด้วยกันแล้วเขยียดแขนขึ้น
2. งอเข่าลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. ยืดอก เขยียดลำตัวให้หลังตรง อย่าให้ตัวก้มไปข้างหน้า
4. คลายท่า โดยการเขยียดเข้า ยืดตัว ลดมือลงสู่ท่าภูเขา

ประโยชน์ ท่านี้ช่วยคลายอาการตึงของไหล่ เพิ่มความแข็งแรงให้กับขาและข้อเท้า ท่าเก้าอี้ี้จะมีแรงกดที่เข่ามาก ดังนั้น ผู้ที่มีปัญหาเข่าบาดเจ็บควรเพิ่มความระมัดระวัง หรือหลีกเลี่ยงการฝึกในท่านี้



ภาพ 6.22



ภาพ 6.23

12. ทำยืนแอ่นตัว (Standing Backward Bend Pose or Tiriang Mukhottanasana) ภาพ 6.24-6.25

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่
2. เลือกตำแหน่งการวางมืออย่างใดอย่างหนึ่งตามข้อ 2.1-2.3
 - 2.1 มือเท้าเอว แอ่นลำตัว แบะอก เงยศีรษะไปด้านหลัง
 - 2.2 วางมือที่ต้นขาด้านหลัง แอ่นลำตัว แบะอก เงยศีรษะไปด้านหลัง
 - 2.3 ตำแหน่งของการวางมือสามารถเลื่อนต่ำลงจากเอวไปยังส้นเท้าตามสภาพความอ่อนตัวของหลัง ตำแหน่งของมือยิ่งต่ำลงไป ความยากของท่ายิ่งเพิ่มขึ้น ผู้ฝึกควรจะเลือกวางมือในตำแหน่งที่ตนเองสามารถแอ่นลำตัวได้โดยไม่รู้สึกรัดเจ็บปวดที่บริเวณหลัง
3. คลายท่า

ประโยชน์ เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง บริหารอวัยวะในช่องท้องและเชิงกราน

13. ทำนักเต้นรำประยุกต์ (Modified Dancer Pose or Natarajasana)

ภาพ 6.26

วิธีทำ

1. ยืนด้วยเท้าซ้าย เทียบคางซ้ายไปข้างหน้าระดับหัวไหล่หรือสูงกว่าแนวไหล่ขึ้นไป
2. งอเข่าขวา มือขวาจับที่หลังเท้าขวา ดึงขาขวาขึ้นไปหาไหล่
3. คลายท่า
4. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ข้อสะโพกและหลังส่วนเอว ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น



ภาพ 6.24



ภาพ 6.25



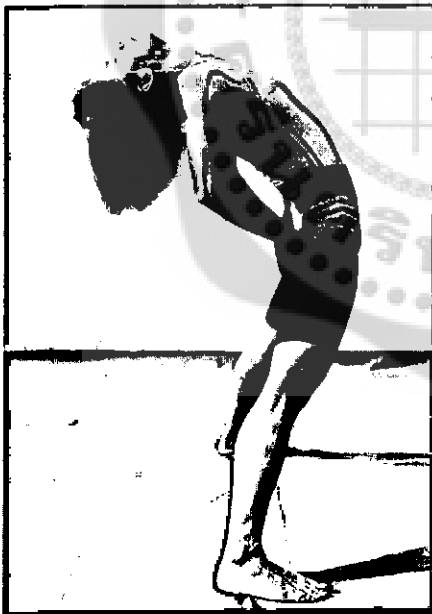
ภาพ 6.26

14. ทำยีนแยกขายืดลำตัว (Spread Leg Forward Bend Pose or Prasarita Padottanasana) ภาพ 6.27-6.29

วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเขา มือเท้าเอว แยกเท้ากว้าง 1-1.20 เมตร แอนลำตัวไปด้านหลัง คงท่าไว้
2. ก้มตัวลง วางมือบนพื้นระหว่างเท้าทั้งสอง เข่าตึงตลอดเวลา
3. เงยหน้า ยืดลำตัวไปข้างหน้าเพื่อยืดกระดูกสันหลัง คงท่าไว้
4. งอศอก วางกระหม่อมลงที่พื้นเหลือมมาหน้าแนวเท้าหรือตรงกับแนวเท้า (ผู้ฝึกใหม่ ที่ก้มศีรษะไม่ถึงพื้นให้ใช้บล็อกรอง) นำหนักตกที่เท้าทั้งสองไม่ใช่ที่กระหม่อม มือ และเท้าอยู่ในแนวตรงกัน คงท่าไว้
5. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยแก้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปสู่ศีรษะได้ดีขึ้น ผู้ที่ไม่สามารถฝึกทำยีนด้วยศีรษะได้ ให้ฝึกทำนี้แทน



ภาพ 6.27



ภาพ 6.28



ภาพ 6.29

15. ทำปิรามิต (Pyramid/Chest Stretch Pose or Parsvottanasana)

ภาพ 6.30-6.32

วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเขา ประกบฝ่ามือในท่าไหว้ด้านหลังที่บริเวณเอว (หรือ มือขวาจับข้อมือซ้ายที่ด้านหลังเอว) เลื่อนมือขึ้นไปที่กลางหลัง หรือหลังส่วนบน
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ปลายเท้าชี้ตรง เนิบงเท้าซ้าย 45 องศา เท้าทั้งสองห่างกันอย่างน้อยสองช่วงไหล่ เข้าตั้ง ลำตัวหันไปทางเท้าขวา
3. แอนลำตัว เบะอกและเงยศีรษะไปทางด้านหลัง คงท่าไว้
4. ก้มศีรษะไปหาเท้าขวา คงท่าไว้
5. คลายท่า
6. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยลดอาการตึงที่ข้อไหล่ เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อมือ ช่วยลดอาการเกร็งของขาและสะโพก เพิ่มความยืดหยุ่นแก่ข้อสะโพกและกระดูกสันหลัง



ภาพ 6.30



ภาพ 6.31



ภาพ 6.32

16. ทำยืนเหยียดขาเดียว (Single Leg Stretch Pose or Utthita Hasta Padangusthasana) ภาพ 6.33-6.34

วิธีทำ

1. จากท่าภูเขายืนด้วยเท้าซ้าย มือซ้ายเท้าขวา
2. งอเข่าขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลางกำรอบนิ้วโป้งเท้าขวา
3. เหยียดขาขวาออกจนเข่าตึง ยืดลำตัวให้ตรง (หรือใช้เข็มขัดเกี่ยวที่ปลายเท้าขวา แล้วดึงเข็มขัดเพื่อยกสันเท้าขวาขึ้นจากพื้นให้สูงที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ เข่าตึง) คงท่าไว้
4. กางขาขวาออกไปด้านข้างประมาณ 90 องศา (หรือใช้เข็มขัดเกี่ยวที่ปลายเท้า ดึงขาขวาให้กางออก) คงท่าไว้
5. คลายท่า
6. สลับข้างเป็นยืนด้วยเท้าขวา แล้วทำซ้ำท่าเดิม (ถ้าผู้ฝึกเหนื่อยให้แยกท่าระหว่างชั้นตอนที่ 3 กับ 4)

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของขาและช่วยให้รักษาสสมดุลในท่ายืนได้ดี



ภาพ 6.33



ภาพ 6.34

17. ท่าพระจันทร์ครึ่งซีก (Half Moon Pose or Ardha Chandrasana)

ภาพ 6.35-6.36

วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเขา กระโดดแยกเท้า กางแขน (ทำยืน ภาพ 6.5) หันเท้าขวาชี้ตรงไปข้างหน้า เท้าซ้ายเฉียงประมาณ 90 องศา
2. งอเข่าขวา วางมือขวาด้านหน้าเท้าขวา (หรือวางมือบนบล็อก) มือห่างเท้าขวาราว 20-30 เซนติเมตร มือขวาและเท้าขวาอยู่ในแนวตรงกัน
3. เขยียดขาขวาขึ้นจนเข้าตึง
4. ยกขาซ้ายขึ้น เขยียดขาซ้ายจนเข้าตึง ปลายเท้าซ้ายชี้ไปด้านตรงข้ามกับศีรษะ แขนซ้ายเขยียดขนานกับต้นขาซ้าย
5. เขยียดลำตัว หันคอไปทางไหล่ซ้าย ดึงทำไว้
6. ใช้น้ำหนักอยู่ที่ขาและสะโพกขวา มือขวาเพียงช่วยพยุงเพื่อรักษาสมดุลเท่านั้น
7. คลายท่า
8. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ เพิ่มความแข็งแรงให้กับเข่าและขา เพิ่มความสามารถในการรักษาสมดุล



ภาพ 6.35



ภาพ 6.36

18. ทำนักรบ (Warrior Pose or Virabhadrasana I) ภาพ 6.37

วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเขา กระโดดแยกเท้า กางแขน (ทำยืน ภาพ 6.5) หันเท้าขวาชี้ตรงไปข้างหน้า เท้าซ้ายเฉียงประมาณ 80-90 องศา
2. งอเข่าขวาลงจนหัวเข่าอยู่ระดับเดียวกับสะโพกขวา เข่าขวาตรงกับส้นเท้าขวาในแนวตั้ง ขาซ้ายเหยียดตั้ง และเข่าตั้ง สะโพก ก้น และขาซ้ายเป็นแนวตรงกัน
3. เหยียดแขนขึ้นบน ประกบฝ่ามือ แขนตั้ง เหยียดศีรษะไปด้านหลัง ตามองที่มือ
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ลดอาการตึงบริเวณคอ ไหล่และหลัง ช่วยให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรงขึ้น

19. ทำเอื้อมยืดทางด้านหน้า (Forward Reach Pose or Virabhadrasana II) ภาพ 6.38

วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเขา กระโดดแยกเท้า กางแขน (ทำยืน ภาพ 6.5) หันเท้าขวาชี้ตรงไปข้างหน้า เท้าซ้ายเฉียงประมาณ 80-90 องศา
2. งอเข่าขวาลงจนหัวเข่าอยู่ระดับเดียวกับสะโพกขวา เข่าขวาตรงกับส้นเท้าขวาในแนวตั้ง ขาซ้ายเหยียดตั้ง และเข่าตั้ง สะโพก ก้น และขาซ้ายเป็นแนวตรงกัน
3. เหยียดแขนขวาไปหน้า แขนซ้ายไปหลัง แขนทั้งสองขนานพื้น
4. เอื้อม ยืดเอว ลำตัวและแขนไปทางมือขวาให้มากที่สุด
5. คลายท่า
6. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ลดอาการตึงบริเวณคอ ไหล่และหลัง ช่วยให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรงขึ้น



ภาพ 6.37



ภาพ 6.38

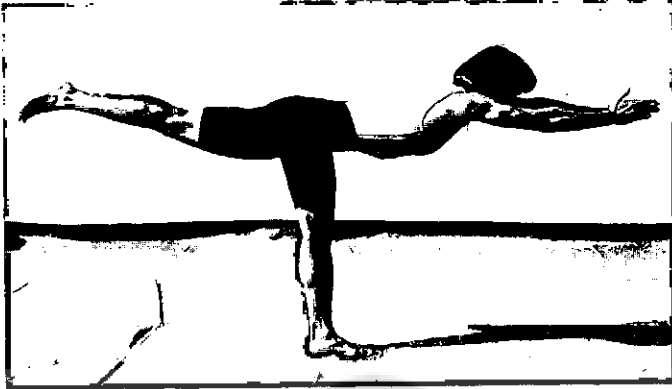
20. ท่าตัวที (T Pose or Virabhadrasana III) ภาพ 6.39

วิธีทำ

1. จากท่าภูเขาขึ้นด้วยเท้าซ้าย
2. ก้มลำตัวให้หัวไหล่กับสะโพกเป็นแนวเส้นตรงเดียวกัน ยึดลำตัว
3. ประคบฝ่ามือ เหยียดแขนทั้งสองไปทางด้านหน้า
4. ยกขาขวาขึ้น เหยียดขาขวาไปด้านหลัง ยึดจากสะโพกไปยังส้นเท้า หลังเท้าหันเข้าหาพื้น หัวไหล่และส้นเท้าอยู่ในแนวเดียวกัน
5. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของขา ทำให้ทรงตัวได้ดีขึ้น

หมายเหตุ สำหรับผู้ฝึกที่มีปัญหายกขาพ้นจากพื้นได้ไม่มากนัก หรือยกแขนได้ไม่สูงเนื่องจากข้อต่อเคลื่อนไหวได้น้อยจึงไม่สามารถยกขาหรือแขนขึ้นมาในระดับเดียวกับไหล่ ให้รักษาระดับแนวหัวไหล่กับสะโพกให้ตรงกันได้ ส่วนแขนและขานั้นยกขึ้นมาเท่าที่จะสามารถทำได้ การฝึกยกแขนขาให้สูงโดยที่ข้อต่อไม่ยืดหยุ่นพอจะทำให้บาดเจ็บ การฝึกบ่อย ๆ จะช่วยให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ระยะการเคลื่อนไหวมากขึ้น การปฏิบัติทำที่สมบูรณ์ก็จะทำได้ง่ายขึ้น

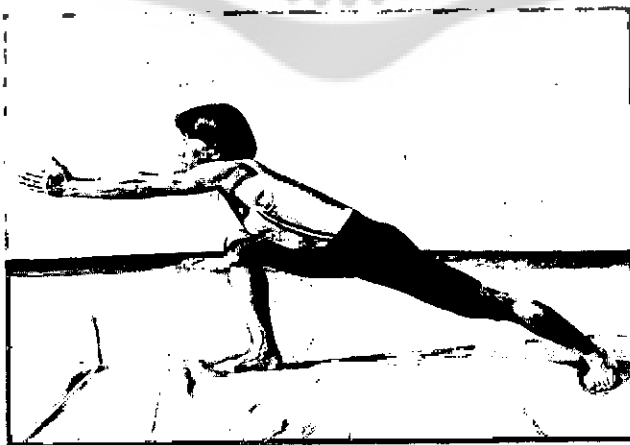


ภาพ 6.39

21. ท่าลำตัวแนบต้นขา (Torso on Thigh Pose) ภาพ 6.40

1. ยืนท่าภูเขากะโดดแยกเท้า กางแขน (ทำยืน ภาพ 6.5) หันเท้าขวาชี้ตรงไปข้างหน้า เท้าซ้ายเฉียงประมาณ 80-90 องศา
2. งอเข่าขวาลงจนหัวเข่าอยู่ระดับเดียวกับสะโพกขวา เข่าขวาตรงกับสันเท้าขวาในแนวตั้ง ขาซ้ายเหยียดตั้ง และเข่าตั้ง สะโพก และขาซ้ายเป็นแนวตรงกัน
3. ประคบฝ่ามือ เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของขา ทำให้ทรงตัวได้ดีขึ้น



ภาพ 6.40

22. ท่าครึ่งดอกบัวก้มตัว (Half Lotus Forward Bend Pose or Ardha Baddha Padmottanasana) ภาพ 6.41-6.42

วิธีทำ

1. ยืนท่าภูเขา ทรงตัวด้วยเท้าซ้าย
2. ยกเท้าขวา วางส้นเท้าขวาที่ต้นขาซ้าย (ยืนท่าครึ่งดอกบัว)
3. งอแขนขวาไปด้านหลัง มือขวาจับปลายเท้าขวา (ถ้ามือขวาจับไม่ถึงทำให้วางมือทั้งสองบนพื้นแทน) มือซ้ายจับมือขวา
4. ก้มตัวลง วางมือซ้ายด้านข้างเท้าซ้ายทางตาตุ่มนอก (ถ้ามือไม่ถึงพื้นให้ใช้บล็อกรองมือ) เหยียดแขนซ้าย เหยียดคอ หรือ
5. งอแขนซ้าย ก้มศีรษะไปหาเข่า
6. คลายท่า
7. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยเสริมความยืดหยุ่นของข้อเท้า ช่วยให้ทรงตัวได้ดีขึ้น



ภาพ 6.41



ภาพ 6.42

23. ทำอินทรี (Eagle Pose or Garudasana) ภาพ 6.43-6.45

วิธีทำ

1. จากท่าภูเขา ยืนด้วยเท้าขวา
2. ย่อเข่าขวา ยกเข่าซ้ายซ้อนบนเข่าขวา ตวัดข้อเท้าซ้ายเกี่ยวข้อเท้าขวาทางตาตุ่มใน
3. ผู้ฝึกใหม่ ในขั้นนี้ให้เหยียดแขนขึ้นบน ฝ่ามือประกบกัน หรือ
4. ผู้ฝึกที่มีความชำนาญ ให้เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า ศอกขวาซ้อนบนศอกซ้าย งอศอกทั้งสอง พลิกฝ่ามือซ้ายประกบกับฝ่ามือขวา หมุนมือให้อยู่ในท่าไหว้ (ภาพ 6.43)
5. ยกศอกขึ้นระดับไหล่หรือสูงกว่า ก้มหน้าผากวางบนข้อศอก ย่อเข่าขวาลงให้ต่ำที่สุด (ภาพ 6.44) คงท่าไว้
6. ยืดเข่าขวาขึ้นให้มากที่สุด (ภาพ 6.45) คงท่าไว้
7. คลายท่า
8. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ทำให้ทรงตัวได้ดีขึ้นและช่วยลดอาการปวดเมื่อยขา ลดอาการตึงบริเวณหัวไหล่และหลังส่วนบน

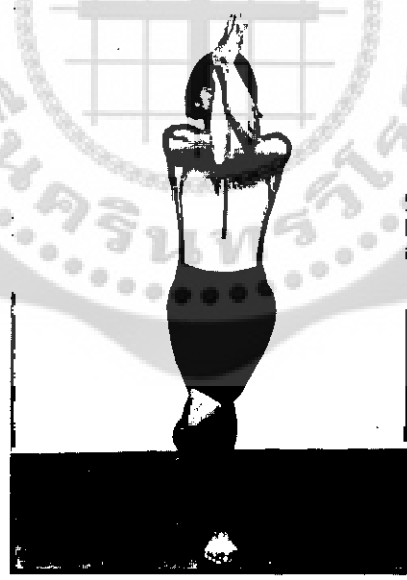
หมายเหตุ ทำอินทรีสามารถแยกฝึกเป็นส่วนบน (ส่วนแขน) และส่วนล่าง (ส่วนขา) ทำอินทรีส่วนบนให้ดูหัวข้อ “ทำยืดไหล่ ท่าที่ 6” เพิ่มเติม ทำอินทรีส่วนบนเน้นการยืดบริเวณคอ หัวไหล่ และหลังส่วนบน ส่วนท่อนล่างเน้นเรื่องสมดุล ฝึกทรงตัวโดยยืนด้วยเท้าข้างเดียว ผู้ฝึกใหม่ควรแยกฝึกทำอินทรีส่วนบน (ส่วนแขน) กับส่วนล่าง (ส่วนขา) ออกจากกันเพราะจะช่วยให้ผู้ฝึกรักษาสมดุลขณะยืนได้ดีกว่าการฝึกเต็มท่า



ภาพ 6.43



ภาพ 6.44



ภาพ 6.45

ท่าที่นั่งที่จะกล่าวถึงในบทนี้มีวิธีการปฏิบัติหลายรูปแบบด้วยกัน เช่น นั่งก้มตัว นั่งบิดตัว นั่งขัดสมาธิชั้นเดียวและสองชั้น เป็นต้น การฝึกโยคะเพื่อสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปควรมีท่านี้ประกอบอยู่ด้วยอย่างน้อย 8-10 ท่า สำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ควรรวมท่านี้ของ ๆ (เช่น ท่านี้ด้วยปลายเท้า) เอาไว้ด้วยเพราะการเคลื่อนที่เพื่อออกกำลังกายต้องอาศัยข้อเท้าที่แข็งแรงและยืดหยุ่นได้ดี โดยเฉพาะในกิจกรรมกีฬาที่ต้องมีการเดิน วิ่งหรือกระโดดในหลาย ๆ รูปแบบ เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล เป็นต้น

เนื่องจากระดับความยากของท่านี้แตกต่างกันไปจากง่ายจนถึงยากมาก ผู้ฝึกไม่จำเป็นต้องทำทุกท่าแต่ควรเลือกทำให้สอดคล้องกับเป้าหมายในการฝึก เช่น ฝึกเพื่อลดอาการปวดเอว ควรมีท่าก้มตัวและบิดลำตัว เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้ฝึกควรเลือกฝึกท่าที่มีความยากเหมาะสมกับระดับความสามารถของตน กล่าวคือ เป็นท่าที่สามารถทำได้โดยไม่รู้สึกทรมานมากเกินไป ในตอนต่อไปจะกล่าวถึงท่าต่าง ๆ ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มท่านี้

1. ท่าท่อนไม้ (Seated Staff Pose or Dandasana) ภาพ 7.1

วิธีทำ

1. นั่งเหยียดขาคู่ เข่าทั้งสองตั้ง จัดแนวกึ่งกลางข้อสะโพก ข้อเข่าและข้อเท้าให้ตรงกัน กระดูกเท้าเข้าหาหน้าแข้งเพื่อให้ฝ่าเท้าตั้งขึ้น
2. มือวางด้านข้างสะโพก แขนเหยียดตั้ง
3. ยืดหลังและลำตัวให้ตรง
4. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยจัดแนวการลงน้ำหนักของขาให้ถูกต้อง และจัดกระดูกสันหลังให้อยู่ในท่าตรง

2. ทำนั่งไหว้พระอาทิตย์ (Seated Sun Pose) ภาพ 7.2

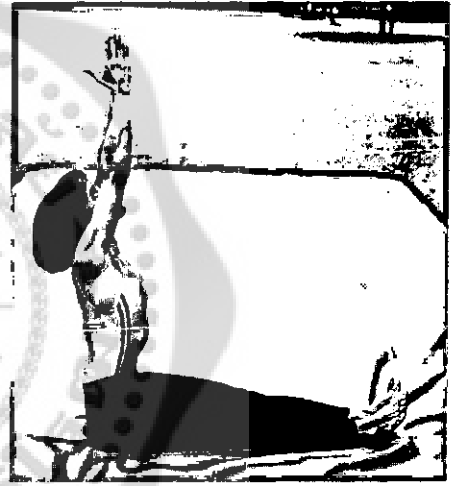
วิธีทำ

1. นั่งท่าท่อนไม้
2. ประคบฝ่ามือ เทียบดแกนขึ้นบนจนแกนและไหล่ตั้ง ยึดหลัง
3. เงยคอ ตามองขึ้นบน
4. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยยืดกระดูกสันหลังทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงได้ดีขึ้น ลดอาการตึงไหล่



ภาพ 7.1



ภาพ 7.2

3. ทำเรือ (Boat Pose or Paripurna Navasana) ภาพ 7.3

วิธีทำ

1. นั่งท่าท่อนไม้
2. เอนลำตัวไปด้านหลัง ยกขาขึ้นสูงจากพื้นประมาณ 60-65 องศา ปลายเท้าอยู่สูงกว่าระดับศีรษะ
3. เทียบดแกนทั้งสองจนคอกตั้ง แกนขนานพื้นและอยู่ในแนวตรงกับหัวไหล่ ฝ่ามือหันเข้าหาต้นขา
4. ยึดหลัง นำหนักตัวอยู่ที่ก้น ทรงตัวให้อยู่ในท่าที่สมดุล
5. คลายท่า

ประโยชน์ เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และช่วยให้ทรงตัวในท่านั่งได้ดีขึ้น

4. ท่าเรือแซงอ (Half Boat Pose or Ardha Navasana) ภาพ 7.4

วิธีทำ

1. นิ่งท่าก่อนไม้
2. ประสานมือ วางมือทั้งสองด้านหลังศีรษะ
3. เอนตัวไปด้านหลัง ยกขาขึ้นจากพื้น ส้นเท้าสูงจากพื้นประมาณ 30 องศา
4. ทรงตัวให้สมดุลในท่านั่ง
5. คลายท่า

ประโยชน์ เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และช่วยให้ทรงตัวในท่านั่งได้ดีขึ้น



ภาพ 7.3



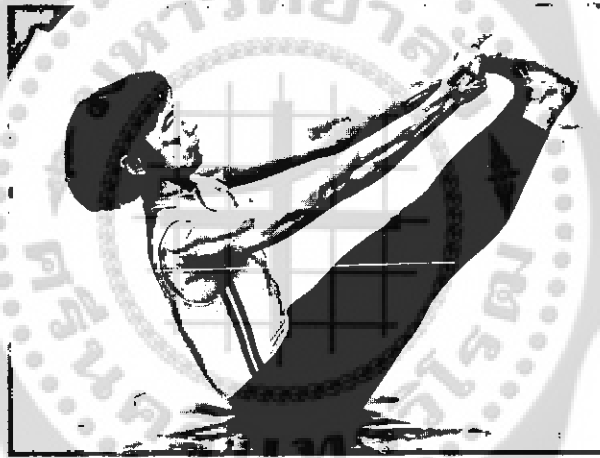
ภาพ 7.4

5. ท่าจับนิ้วโป้งเท้า (Holding Big Toes/Feet Pose or Ubhaya Padangusthasana) ภาพ 7.5

วิธีทำ

1. นั่งท่าท่อนไม้
2. งอเข่าทั้งสอง วางเท้าใกล้กัน ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วหัวแม่มือกำรอบนิ้วโป้งเท้า (ผู้ฝึกที่มีความชำนาญเพิ่มขึ้นให้ใช้มือจับที่ฝ่าเท้าหรือส้นเท้า)
3. เขยียดขาออกจนเข่าตั้ง ลำตัวเอนไปด้านหลัง ยียดหลัง ทรงตัวให้อยู่ในท่าที่สมดุล
4. คลายท่า

ประโยชน์ เพิ่มความยืดหยุ่นให้ข้อสะโพก ช่วยจัดเส้นแนวขาให้ตรง (Align)



ภาพ 7.5

6. ท่านกกระยาง (Heron Pose or Krounchasana) ภาพ 7.6-7.7

วิธีทำ

1. นั่งท่าท่อนไม้
2. พับเข่าซ้ายไปด้านหลัง เท้าอยู่ด้านข้างสะโพก หลังเท้าติดพื้น นิ้วเท้าชี้ไปด้านหลัง ด้านในน่องซ้ายอยู่ติดกับด้านนอกของต้นขาซ้าย
3. งอเข่าขวา ใช้มือทั้งสองจับที่เท้าขวา (หรือใช้เข็มขัดเกี่ยวฝ่าเท้าขวา ถ้ามือจับไม่ถึง) เขยียดขาขวาจนเข่าตั้ง ตั้งขาเข้าหาลำตัว ยียดหลัง คงท่าไว้ (ผู้ฝึกใหม่ไม่ต้องทำขั้นตอนที่ 4)

4. ก้มศีรษะและลำตัวไปหาเข่าขวา พร้อมกับดึงขาขวาเข้ามาให้ใกล้ลำตัวมากที่สุด จนกระทั่งค้างอยู่ใกล้กับหน้าแข้งขวา
5. คลายท่า เหยียดขาซ้ายกลับสู่ท่าเริ่มต้น (ท่าท่อนไม้)
6. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ เพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ข้อสะโพก ช่วยให้อวัยวะในช่องท้องทำงานได้ดีขึ้น



ภาพ 7.6



ภาพ 7.7

7. ท่าศีรษะถึงเข่า (Head to Knee Pose or Janu Sirsasana) ภาพ 7.8-

7.9

วิธีทำ

1. นั่งเหยียดขาขวาไปข้างหน้า เข่าขวาตั้ง กระดูกนิ้วเท้าขวาหาหน้าแข้ง จัดเส้นแนวขา (Alignment) โดยให้กึ่งกลางข้อสะโพก ข้อเข่าและข้อเท้าอยู่ตรงกัน
2. งอเข่าซ้าย วางสันเท้าซ้ายที่ด้านในต้นขาขวา
3. หัวเข่าซ้ายตรงกับสะโพกซ้าย หรืออยู่นอกแนวสะโพกซ้าย

4. เทียบดแขนไปด้านหน้า มือทั้งสองจับที่ฝ่าเท้าขวา (หรือใช้เข็มขัดเกี่ยวที่ฝ่าเท้า)
5. ยืดลำตัวไปข้างหน้า เหยยศีรษะ คงท่าไว้
6. ก้มศีรษะไปหาเข่า ขณะที่ก้ม เทียบดเข่าขวาให้ตึงตลอดเวลา
7. คลายท่า
8. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อหลังส่วนเอวและต้นขาด้านหลัง



ภาพ 7.8



ภาพ 7.9

8. ทำศีรษะถึงเข่าหมุนกลับ (Revolved Head to Knee Pose or Parivrtta Janu Sirsasana) ภาพ 7.10

วิธีทำ

1. นั่งเหยียดขาขวาไปข้างหน้า เข่าขวาตั้ง กระดูกนิ้วเท้าเข้าหาหน้าแข้ง จัดเส้นแนวขา (Alignment) โดยให้กึ่งกลางข้อสะโพก ข้อเข่าและข้อเท้าอยู่ตรงกัน
2. งอเข่าซ้าย วางสันเท้าซ้ายที่ด้านในต้นขาขวา
3. เลื่อนหัวเข่าซ้ายให้อยู่นอกแนวสะโพกซ้าย ทำให้มุมระหว่างขาทั้งสองเป็นมุมป้าน
4. ก้มลำตัว เหยียดแขนขวา หมุนฝ่ามือเข้าหาตาตุ่มในของเท้าขวา แล้วใช้มือจับที่ด้านในฝ่าเท้าขวา (ทางด้านนิ้วโป้ง)
5. ตะแคงตัว เอนลำตัวเข้าหาต้นขาขวา เหยียดแขนซ้ายข้ามศีรษะ ใช้มือซ้ายจับที่ด้านนอกของฝ่าเท้าขวา (ทางด้านนิ้วก้อย)
6. คลายท่า
7. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ ช่วยให้อวัยวะในช่องท้องทำงานได้ดีขึ้นเพิ่มความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลังโดยเฉพาะอย่างยิ่งในแนวข้าง ช่วยคลายอาการปวดหลัง



ภาพ 7.10

9. ทำนั่งแยกขา ก้มตัว (Spread Leg Forward Bend Pose or Upavistha Konasana) ภาพ 7.11-7.12

วิธีทำ

1. นั่งท่าก่อนไม้
2. แยกขาออกให้กว้างที่สุด เขยียดให้เข้าตึง กระดกนิ้วเท้าเข้าหาหน้าแข้ง จัดกึ่งกลางข้อสะโพก เข่าและข้อเท้าให้อยู่ในแนวตรงกัน
3. มือขวาจับเท้าขวา มือซ้ายจับเท้าซ้าย (ถ้าจับไม่ถึง ให้ใช้มือจับบริเวณเหนือข้อเท้า) ก้มและยืดลำตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด เงยหน้า คงท่าไว้
4. ก้มลำตัวและก้มหน้าให้ใกล้กับพื้นมากที่สุด คงท่าไว้
5. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหุบขาซึ่งอยู่ทางด้านในของต้นขา ช่วยให้มีเลือดมาเลี้ยงบริเวณเชิงกรานเพิ่มขึ้นเป็นผลดีในการลดอาการตึงที่เอว ลดอาการปวดเอวและสะโพกเมื่อมีรอบเดือน



ภาพ 7.11



ภาพ 7.12

10. ทำนั่งก้มตัว (Seated Forward Bend Pose or Paschimottanasana)

ภาพ 7.13-7.14

วิธีทำ

1. นั่งท่าท่อนไม้
2. เทยียดแขนไปข้างหน้า มือทั้งสองจับที่ฝ่าเท้า หรือใช้เข็มขัดเกี่ยวที่ฝ่าเท้า
3. ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด ยืดหลัง เหยยหน้า เข้าตั้งตลอดเวลา คงท่าไว้
4. ก้มหน้าจนศีรษะใกล้กับเข่า คงท่าไว้
5. คลายท่า

ประโยชน์ เป็นการบริหารกระดูกสันหลัง ช่วยลดอาการปวดหลัง ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณเอว สะโพกและก้น เป็นผลให้อาการปวดประจำเดือนลดลง



ภาพ 7.13



ภาพ 7.14

11. ท่าลีทตะหรือท่าสุชะ (Cross-legged Pose or Siddhasana) ภาพ

7.15

วิธีทำ

1. นั่งท่าท่อนไม้
2. งอเท้าซ้าย ฝ่าเท้าซ้ายอยู่ติดกับด้านในต้นขาขวา
3. งอเท้าขวา วางเท้าขวาซ้อนบนข้อเท้าซ้าย สันเท้าขวาไถลกับเชิงกราน
4. เทียบดแทน หงายฝ่ามือขึ้น หลังมือวางที่หัวเข่า
5. งอนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือและใช้ปลายนิ้วแตะกัน นิ้วอื่น ๆ เทียบดอก
6. หลัง คอ และศีรษะยืดตรง ตามองไปข้างหน้าหรือหลับตา สำรวมจิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
7. คลายท่า
8. สลับข้าง (วางเท้าซ้ายซ้อนบนข้อเท้าขวา) ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ เป็นการฝึกความสนใจให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก ทำให้มีสมาธิดีขึ้น

12. ท่าขัดสมาธิชั้นเดียวหรือท่าครึ่งดอกบัว (Half Lotus Pose or Ardha Padmasana) ภาพ 7.16

วิธีทำ

1. นั่งท่าลีทตะ เท้าซ้ายอยู่ในเท้าขวาอยู่นอก

2. ยกสันเท้าขวาวางที่ต้นขาซ้าย นั่งในท่าที่เข้าทั้งสองสมดุล ลำตัวยืดตรง
3. เหยียดแขน หายฝ่ามือขึ้น หลังมือวางที่หัวเข่า
4. งอนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือและใช้ปลายนิ้วแตะกัน นิ้วอื่น ๆ เหยียดออก
5. ยืดหลังตรง ก้มหน้าลง หลับตาและสำรวมจิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
6. คลายท่า
7. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ ช่วยลดอาการปวดเอว ตึงสะโพกและลดอาการปวดประจำเดือน

หมายเหตุ ท่าลักษณะต่างกับท่าครึ่งดอกบัว คือ ในท่าลักษณะตำแหน่งของเท้าข้างหนึ่งจะซ้อนอยู่ที่ข้อเท้าอีกข้างหนึ่ง ส่วนท่าครึ่งดอกบัวตำแหน่งของสันเท้าข้างหนึ่งจะอยู่ที่ต้นขาอีกข้างหนึ่ง



ภาพ 7.15



ภาพ 7.16

13. ท่าขัดสมาธิสองชั้นหรือท่าดอกบัว (Lotus Pose or Padmasana).

ภาพ 7.17-7.18

วิธีทำ

1. นั่งไขว่ขา เท้าขวาอยู่ด้านในใกล้กับกัน เท้าซ้ายอยู่ด้านนอก
2. ยกสันเท้าขวาวางที่ต้นขาซ้าย
3. วาดเท้าซ้ายออกไปนอกเข่าขวา ใช้มือยกเท้าซ้ายวางที่ต้นขาขวา
4. งอนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือและใช้ปลายนิ้วแตะกัน นิ้วอื่น ๆ เทียบดอก (เหมือนภาพ 7.16) หรืออศอกวางมือบนหน้าตัก มือซ้ายอยู่ด้านล่างและมือขวาวางบนมือซ้าย
5. ลำตัวตั้งตรง ศีรษะตรงหรือก้มศีรษะลง ตามองตรงหรือหลับตา สัมรวมจิต
6. คลายท่า
7. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อสะโพก ข้อเข่า และข้อเท้า ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงบริเวณเอวและหน้าท้องได้ดีขึ้น



ภาพ 7.17



ภาพ 7.18

14. ทำนั่งขัดสมาธิขั้นเดียวก้มตัว (Half Lotus Forward Bend Pose or Ardha Baddha Padma Paschimottanasana) ภาพ 7.19-7.20

วิธีทำ

1. นั่งท่าท่อนไม้
2. งอเข่าขวา ใช้มือทั้งสองจับเท้าขวา ยกสันเท้าขวาวางที่ต้นขาซ้าย ขาซ้ายเหยียดตั้ง
3. เหยียดแขนซ้าย ใช้มือซ้ายจับที่ฝ่าเท้าซ้าย (ถ้าจับไม่ถึงให้จับที่เหนือข้อเท้าซ้าย)
4. งอศอกขวา อ้อมปลายแขนขวาไปด้านหลังลำตัว มือขวาจับที่เท้าขวา (ในกรณีที่มือจับไม่ถึงเท้า ให้ใช้เข็มขัดเกี่ยวที่หลังเท้าขวาแล้วใช้มือจับเข็มขัด)
5. ก้มและยืดลำตัวไปข้างหน้า เหยียดศีรษะ คงท่าไว้
6. ก้มศีรษะไปหาเข่า ขณะที่ก้ม เหยียดเข่าซ้ายให้ตึงตลอดเวลา คงท่าไว้
7. คลายท่า
8. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ เพิ่มความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลังส่วนเอว ข้อสะโพก เข่าและข้อเท้า



ภาพ 7.19



ภาพ 7.20

15. ทำนั่งข้อมรองเท้าหรือท่าผีเสื้อ (Cobbler Pose or Baddha Konasana) ภาพ 7.21

วิธีทำ

1. นั่งประกบฝ่าเท้าเข้าด้วยกัน ดึงส้นเท้าเข้ามาใกล้กับกัน
2. มือทั้งสองกำรอบนิ้วเท้า
3. ใช้แรงจากกล้ามเนื้อขา กดเข่าทั้งสองให้ใกล้พื้นมากที่สุด (อย่าขย่มเข่าขึ้นลง)
4. ก้มลำตัวไปข้างหน้าเท่าที่จะก้มได้
5. คลายท่า

ประโยชน์ การก้มในท่านี้ช่วยให้โลหิตไหลเวียนไปเลี้ยงหลัง เขิงกรานและท้องเพิ่มขึ้น ช่วยให้ไตและอวัยวะในการขับถ่ายปัสสาวะทำงานได้ดีขึ้น

หมายเหตุ ท่านี้ต้องอาศัยความยืดหยุ่นของข้อต่อสะโพกโดยเฉพาะบริเวณที่ต่อกับเขิงกราน ผู้ฝึกที่นั่งแล้วเข่าอยู่สูงจากพื้นมากควรปรับท่าให้ง่ายขึ้น โดยวางมือทั้งสองด้านหลังสะโพก เอนตัวไปด้านหลัง ยืดลำตัว ยืดอก เหยยศีรษะไปด้านหลัง ยกกันขึ้นจากพื้นเพื่อให้สามารถกดเข่าทั้งสองลงไปใกล้กับพื้นได้มากยิ่งขึ้น

16. ท่าเปิดสะโพกแบบไขว้ขา (Simple Hip Opener Pose) ภาพ 7.22

วิธีทำ

1. นั่งไขว้ขา เท้าซ้ายอยู่ด้านใน เท้าขวาอยู่ด้านนอก
2. ประสานมือ ก้มลงวางศอกและมือที่พื้น วางหน้าผากบนมือ (ผู้ทีหลังเข็งก้มไม่ลงให้วางศอกที่พื้นหรือบนหัวเข่า ยกมือขึ้นมารองหน้าผาก)
3. คลายท่า
4. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยลดอาการปวดเอวและปวดประจำเดือน



ภาพ 7.21



ภาพ 7.22

17. ทำนั่งเปิดสะโพก (Seated Hip Opener Pose) ภาพ 7.23

วิธีทำ

1. นั่งท่าไขว่ขา เท้าซ้ายอยู่ด้านใน เท้าขวาอยู่ด้านนอก
2. งอศอกซ้าย ยกสันเท้าขวาวางบนศอกซ้าย งอศอกขวาโอบที่ด้านนอกเข้าขวา นิ้วมือประสานกันที่ข้างน่องขวา
3. ยกศอกซ้ายขึ้นเพื่อให้สันเท้าขวาถูกยกสูงขึ้นด้วย
4. เขยียดลำตัวและยืดหลังให้อยู่ในท่าตรง ถ้าไม่สามารถนั่งตัวตรงได้ ให้นำหมอนไปข้างหน้าแล้วยืดหลัง
5. คลายท่า
6. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยลดอาการปวดเอวและปวดประจำเดือน

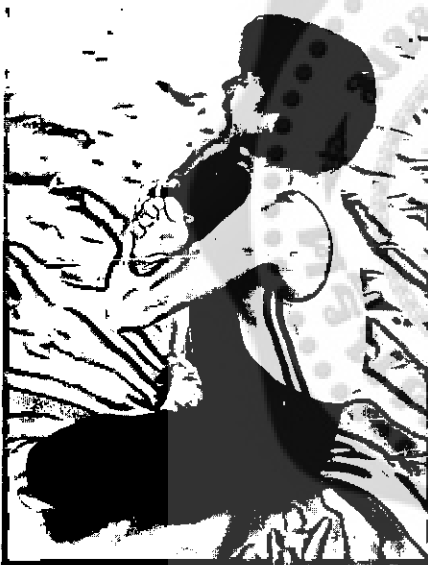
18. ท่ากางเขน (Bar Pose or Parighasana) ภาพ 7.24

วิธีทำ

1. นั่งคุกเข่า หลังเท้าติดพื้น

2. กางขาซ้ายไปทางด้านข้าง เท้าซ้ายชี้ตรงไปทางด้านข้าง หรือหมุนข้อเท้าเพื่อให้เท้าซ้ายชี้ไปทางด้านหน้า
3. กางแขนทั้งสองออกขนานพื้น
4. เอียงตัวลงทางด้านซ้าย หลังมือซ้ายแตะปลายขาซ้าย หูซ้ายเอียงเข้าหาต้นแขนซ้าย แขนขวาเหยียดข้ามศีรษะไปทางซ้าย คว้าฝ่ามือลง
5. คลายท่า
6. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง ช่วยบริหารอวัยวะในอุ้งเชิงกรานและช่องท้อง



ภาพ 7.23



ภาพ 7.24

19. ท่าสุนัขหรือท่าก้าวขายืดสะโพก (Lunge Pose) ภาพ 7.25-7.26

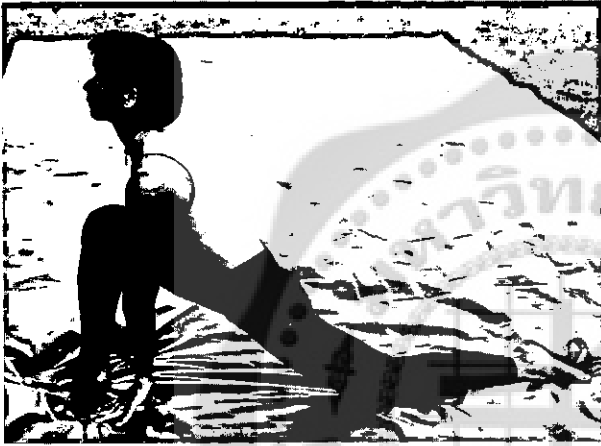
วิธีทำ

1. นั่งในท่าคลาน มือและเข่าทั้งสองห่างกันเท่ากับความกว้างของหัวไหล่
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เข่าและเท้าขวาอยู่ในแนวตรงกัน มีอวางด้านข้างเท้าขวา แขนเหยียดตั้ง เข่าซ้ายและหลังเท้าซ้ายสัมผัสพื้น เหยียดเข่าซ้ายไปด้านหลังจนรู้สึกตึงที่

สะโพกซ้าย หรือ

3. ประกบฝ่ามือ วาดมือจากด้านหน้าไปยังด้านหลัง แอนล่าตัว เยกหน้าขึ้น
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อสะโพกและข้อต่อของกระดูกสันหลัง



ภาพ 7.25



ภาพ 7.26

20. ท่านกพิราบขาเดียว (Single Leg Pigeon Pose or Ekapada Rajakapotasana) ภาพ 7.27-7.28

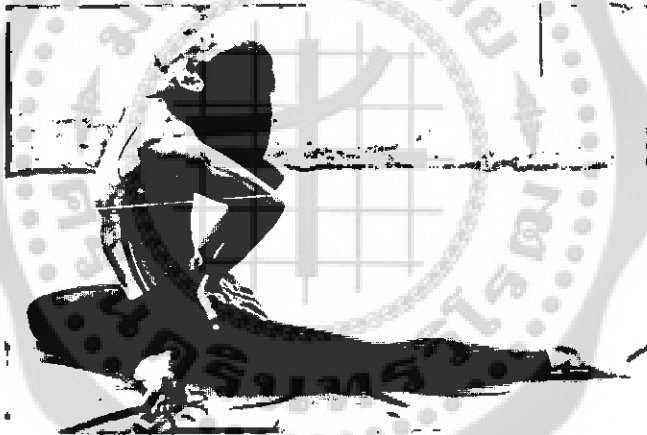
วิธีทำ

1. นั่งในท่าคลาน มือและเข่าทั้งสองห่างกันเท่ากับความกว้างของหัวไหล่
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า หลังเท้าซ้ายและเข่าซ้ายติดพื้น
3. พับเข่าขวา วางสันเท้าขวาติดกับต้นขาซ้าย เขยียดขาซ้ายตั้ง หลังเท้าซ้ายติดพื้น
4. วางมือด้านข้างสะโพก กดฝ่ามือ แอนล่าตัว เยกศีรษะไปด้านหลัง หรือ
5. วางฝ่ามือที่ด้านหลังกัน กดฝ่ามือ แอนล่าตัว เยกศีรษะไปด้านหลัง
6. คลายท่า
7. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อสะโพกและข้อต่อของกระดูกสันหลัง



ภาพ 7.27



ภาพ 7.28

21. ท่าหน้าวัว (Cow's Face Pose or Gomukhasana) ภาพ 7.29-7.31

วิธีทำ

1. นั่งในท่าคลาน ฝ่ามือ หัวเข่าและหลังเท้าติดพื้น
2. ยกขาซ้าย สอดเข้าซ้ายด้านหลังเข่าขวา แยกเท้าทั้งสองให้กว้าง
3. เลื่อนมือเข้ามาใกล้หัวเข่า แล้วหย่อนก้นนั่งลงระหว่างเท้าทั้งสองข้าง
4. วางมือด้านหน้าข้อเท้า ปลายมือชี้ไปข้างหน้า
5. เหยียดหลัง งอศอกเพื่อโน้มลำตัวไปข้างหน้า คงท่าไว้

6. วางมือซ้ายบนไหล่ซ้าย งอแขนขวาไปด้านหลังลำตัว ใช้มือขวาเกี่ยวกับมือซ้ายที่บริเวณสะบักซ้าย ดึงมือทแยงตามแนวข้อศอก มือซ้ายดึงขึ้น มือขวาดึงลง
7. คลายท่า
8. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ ส่วนบนเป็นการยืดหัวไหล่และปลายแขน ช่วยแก้อาการไหล่ตึง ส่วนล่างเป็นการยืดกล้ามเนื้อด้านหลังของสะโพก ทำให้ข้อสะโพกยืดหยุ่นดีขึ้น



ภาพ 7.29



ภาพ 7.30



ภาพ 7.31

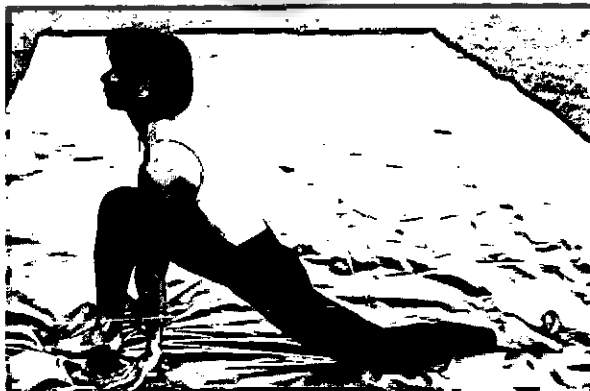
22. ท่าหนุมาน (Split Pose or Hanumanasana) ภาพ 7.32-7.35

วิธีทำ

1. นั่งในท่าคลาน
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า สันเท้าขวายู่ตรงเท้าขวา เข่าซ้ายและหลังเท้าซ้ายแตะพื้น
3. วางมือทั้งสองข้างเท้าขวา ปลายมือหรือฝ่ามือสัมผัสพื้น กดมือลงเพื่อเหยียดแขน แล้วยืดลำตัวขึ้น ยืดคอขึ้น คงท่าไว้
4. ยันเท้าซ้ายขึ้น ยกเข่าซ้ายพ้นพื้น เหยียดจากเข่าหน้าไปยังเข่าหลัง คงท่าไว้
5. วางเข่าซ้ายและหลังเท้าซ้ายราบกับพื้น ถ่ายน้ำหนักตัวมาอยู่บนเข่าซ้าย เข่าและสะโพกซ้ายอยู่ในแนวตรงกัน
6. เหยียดเข่าขวาก่อนจนเข่าตึง สันเท้าขวายันพื้น กระดกนิ้วเท้าขวาเข้าหาหน้าแข้ง จัดเส้นแนวเข่าขวาให้ตรง (Align) งอศอก ก้มศีรษะและลำตัวไปหาเข่าขวา คงท่าไว้
7. เหยียดแขนไปเหนือศีรษะจนศอกตึง กดฝ่ามือให้แนบกับพื้น ก้มศีรษะไปหาหน้าแข้งขวา คงท่าไว้
8. คลายท่า
9. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อสะโพกและเชิงกราน คลายอาการตึงที่บริเวณต้นขา ก้นและสะโพก

หมายเหตุ ท่าหนุมานนี้เป็นท่าประยุกต์ ทำสมบูรณ์คือการแยกขาไปข้างหน้าและข้างหลังเป็นมุมประมาณ 180 องศา ซึ่งต้องอาศัยความยืดหยุ่นของข้อสะโพกอย่างมาก



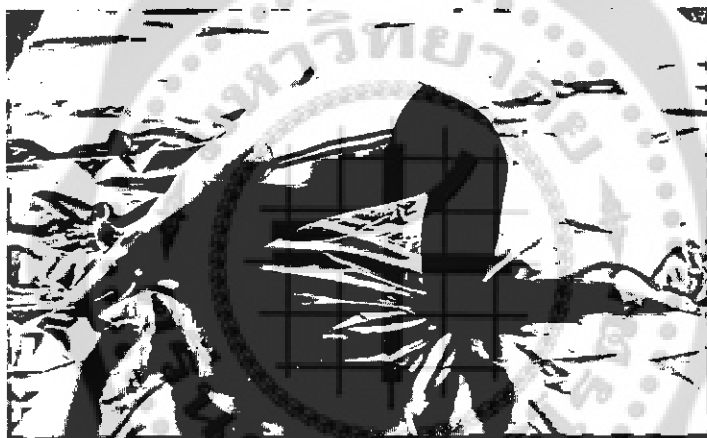
ภาพ 7.32



ภาพ 7.33



ภาพ 7.34



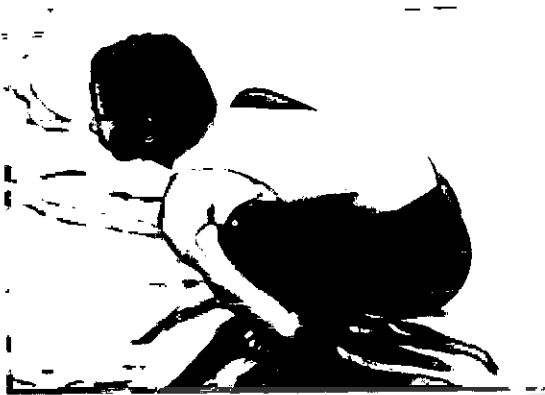
ภาพ 7.35

23. ท่ามาลัย (Garland Pose or Malasana) ภาพ 7.36-7.37

วิธีทำ

1. นั่งยอง ๆ สันเท้าชิดกัน ลงน้ำหนักที่ปลายเท้า
2. ถ่ายน้ำหนักจากปลายเท้ามาที่สันเท้า จนสามารถลงน้ำหนักได้เต็มฝ่าเท้า
3. แยกเข่าออก งอศอก มือจับข้อเท้า หัวไหล่อยู่ด้านในเข่า ยึดหลัง เงยหน้าขึ้น คงท่าไว้
4. ก้มตัวลงให้มากที่สุด หรือก้มจนศีรษะติดพื้น คงท่าไว้
5. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของหัวไหล่และข้อเท้า



ภาพ 7.36



ภาพ 7.37

24. ทำนั่งด้วยปลายเท้า (Tiptoe Pose or Padandgushtasana) ภาพ 7.38-7.39

วิธีทำ

1. วางมือที่พื้น คูกเข่าซ้าย ปลายเท้าซ้ายยันพื้น วางส้นเท้าขวาที่ต้นขาซ้าย
2. เลื่อนมือเข้ามาใกล้เข่า ยกเข่าซ้ายขึ้นจากพื้น ต้นขาซ้ายขนานพื้น ทรงตัวบนปลายเท้าซ้าย ยกมือทั้งสองวางบนเข่า ตาดูหนึ่งไปที่จุดใดจุดหนึ่งข้างหน้า หรือ
3. ยกมือทั้งสองขึ้นมาพนมที่อกในท่าไหว้
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ เสริมความแข็งแรงที่ปลายเท้าและข้อเท้าฝึกสมดุลในการทรงตัวด้วยปลายเท้าข้างเดียว



ภาพ 7.38



ภาพ 7.39

25. ท่ากา (Crow Pose or Kakasana) ภาพ 7.40

วิธีทำ

1. นั่งยอง ๆ หน้าหันอยู่ที่ปลายเท้า วางมือทั้งสองบนพื้นห่างเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ แขนอยู่ด้านในเข่า ข้อศอกอยู่ติดหน้าแข้งบริเวณต่ำกว่าสะบ้าหัวเข่า
2. กอดฝ่ามือ ไล่ลำตัวไปข้างหน้า ยกเท้าขึ้นจากพื้น เข่างอ ทรงตัวบนมือ
3. คลายท่า

ประโยชน์ เพิ่มความแข็งแรงของข้อมือ แขน และไหล่

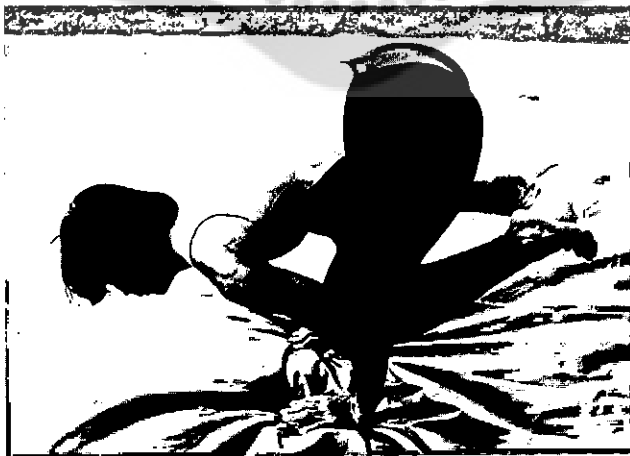
26. ท่ากาเอียงข้าง (Side Crow Pose or Parswa Kakasana) ภาพ

7.41

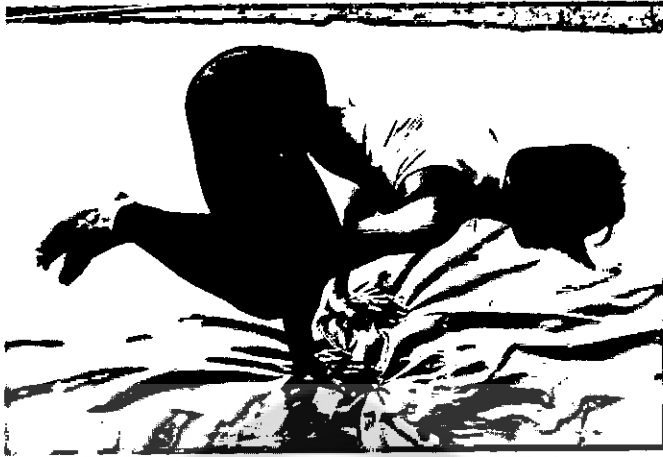
วิธีทำ

1. นั่งยอง หน้าหันอยู่ที่ปลายเท้า วางมือที่พื้น มือห่างกันประมาณช่วงไหล่
2. หมุนเข่าทั้งสองไปทางขวาจนด้านนอกของเข่าซ้ายติดกับศอกขวา
3. กอดฝ่ามือ งอศอก ไน้มลำตัวไปทางฝ่ามือ ยกเท้าขึ้นจากพื้น เข่าซ้ายวางอยู่บนศอกขวา ต้นขาซ้ายหันออกด้านขวาของลำตัว ทรงตัวบนมือทั้งสอง
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ เหมือนท่ากา



ภาพ 7.40



ภาพ 7.41

27. ท่ากึ่งบิดตัว (Half-Lateral Twist Pose or Ardha Matsyendrasana)

ภาพ 7.42

วิธีทำ

1. นั่งท่าท่อนไม้ (ภาพ 7.1)
2. พับเข่าซ้ายไปด้านหลัง หันข้อเท้าซ้ายออกด้านข้างให้ตาตุ่มด้านนอกและนิ้วก้อยเท้าติดพื้น ยกกันขึ้นนั่งบนเท้าซ้าย ส้นเท้าซ้ายอยู่ใต้กัน
3. งอเข่าขวา วางเท้าขวาด้านนอกของต้นขาซ้าย ตาตุ่มนอกของเท้าขวาอยู่ติดด้านนอกของต้นขาซ้าย แข้งขวาตั้งฉากกับพื้น
4. หมุนตัว 90 องศาไปทางขวา เขยียดแขนซ้ายอ้อมเข้าขวา รั้งซ้ายติดกับด้านหลังขวา งอศอกซ้ายไปด้านหลัง มือซ้ายอยู่ด้านข้างเอวซ้าย
5. เขยียดแขนขวาไปด้านหลัง งอศอกขวา มือขวาจับมือซ้ายที่ข้างเอวซ้าย
6. หมุนคอไปทางไหล่ซ้าย
7. คลายท่า
8. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ บริหารอวัยวะในช่องท้องให้แข็งแรงขึ้น และเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อไหล่

28. ท่าบิดตัวแบบมือจับศอก (Lateral Twist Pose or Bharadvajasana I)

I) ภาพ 7.43

วิธีทำ

1. นั่งพับเข่าไปทางซ้าย งอแขนซ้ายไปด้านหลัง มือซ้ายจับที่เหนือศอกขวา
2. เหยียดแขนขวา วางมือขวาด้านนอกต้นขาซ้าย ถ้าฝ่ามือไม่ถึงพื้นให้จับต้นขาซ้ายแทน
3. หันคอไปทางไหล่ขวา ตามองข้ามไหล่ขวาไป
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลังส่วนอกและส่วนเอว



ภาพ 7.42



ภาพ 7.43

29. ท่าบิดตัวแบบมือจับเท้า (Half Lotus Lateral Twist Pose or Bharadvajasana II) ภาพ 7.44

วิธีทำ

1. นั่ง งอเข่าซ้ายไปด้านหลัง เท้าซ้ายอยู่ข้างสะโพกซ้าย

2. งอเข่าขวา ยกสันเท้าขวาวางที่ต้นขาซ้ายในท่าขัดสมาธิชั้นเดียว
3. งอศอกขวาไปด้านหลัง มือขวาจับเท้าขวา
4. เขยียดแขนซ้าย วางมือซ้ายที่ด้านนอกของต้นขาขวา
5. บิดลำตัวไปทางขวาให้มากที่สุด หันคอไปทางไหล่ขวา
6. คลายท่า
7. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ เพิ่มความยืดหยุ่นให้เข่า กระดูกสันหลังและไหล่ ช่วยลดอาการปวดเอว



ภาพ 7.44

30. ท่าบิดตัวแบบขาเหยียด (Lateral Twist with Straight Leg Pose or Marichyasana) ภาพ 7.45-7.46

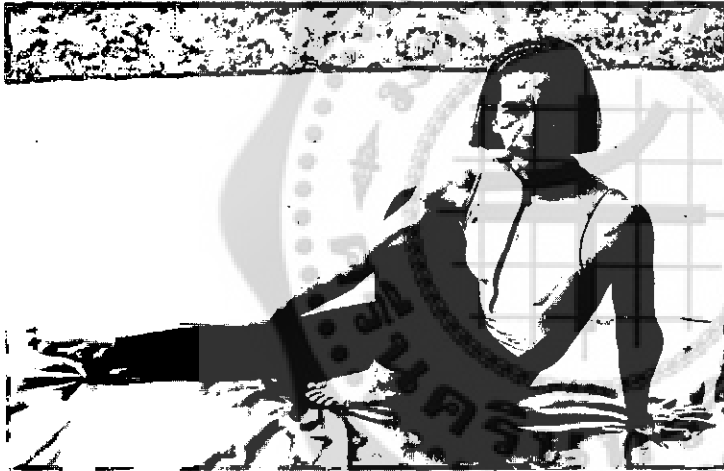
วิธีทำ

1. นั่งท่าท่อนไม้ (ภาพ 7.1)
2. งอเข่าซ้าย ดึงสันเท้าซ้ายมาชิดต้นขาซ้าย ด้านในฝ่าเท้าซ้ายติดด้านในต้นขาขวา
3. หมุนตัวทวนเข็มนาฬิกาไปทางไหล่ซ้าย 90 องศา วางมือซ้ายด้านหลังสะโพกซ้าย
4. เขยียดแขนขวา มือขวาจับที่บริเวณด้านนอกเข่าขวา ศอกขวาอยู่ทางด้านนอกของ

เข้าซ้าย

5. บิดตัวไปทางไหล่ซ้าย คงท่าไว้
6. งอแขนขวาไปด้านหลัง มือขวาอยู่ที่สะโพกขวา
7. งอแขนซ้ายไปจับกับมือขวา (หรือขวาจับซ้าย) ที่สะโพกขวา หันหน้าไปทางไหล่ขวา ขาขวาเหยียดตั้งตลอดเวลา
8. คลายท่า
9. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ลดอาการปวดหลัง เอวและสะโพก ลดอาการตึงไหล่ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ข้อไหล่



ภาพ 7.45



ภาพ 7.46

31. ท่าวีระ (Hero Pose or Virasana) ภาพ 7.47-7.48

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า เข่าชิดกัน
2. แยกเท้าออก นั่งลงให้ก้นอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง เท้าอยู่ข้างสะโพก ปลายเท้าชี้ตรงไปด้านหลัง ถ้านั่งแล้วก้นไม่ถึงพื้นให้ใช้ผ้ารองใต้ก้น หากเจ็บบริเวณข้อเท้าให้ใช้ผ้ารองที่ใต้ข้อเท้า
3. ประสานมือ หงายฝ่ามือ เหยียดแขนขึ้นบน คงท่าไว้
4. คลายมือ
5. ประกบฝ่ามือบนฝ่าเท้า ก้มตัวลงจนคางติดหัวเข่า หรือก้มให้มากที่สุด คงท่าไว้
6. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับหัวเข่าและข้อเท้า ลดอาการตึงที่ส้นเท้า



ภาพ 7.47



ภาพ 7.48

32. ทำวีระแบบนอนหงาย (Supine Hero Pose or Supta Virasana)

ภาพ 7.49-7.51

วิธีทำ

1. นั่งทำวีระ เข้าชิดกัน วางมือใกล้กับปลายเท้า
2. งอศอก เอนตัวไปด้านหลัง วางศอกลงที่พื้น ยกศีรษะขึ้นหรือเงยศีรษะไปด้านหลัง
3. ถ้ารู้สึกตึงมากที่เข่า ข้อเท้าหรือเอว ให้แยกเข่าออกประมาณช่วงไหล่ คงท่าไว้โดยไม่ต้องทำขั้นตอนที่ 4
4. ขยายศอกออก ค่อย ๆ วางศีรษะและหลังราบลงพื้น เหยียดแขนออกข้างลำตัว หรือเหยียดแขนไปเหนือศีรษะ หงายฝ่ามือขึ้น
5. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยยืดเหยียดหน้าท้องและเชิงกราน เป็นการบริหารอวัยวะที่อยู่ในช่องท้องและอุ้งเชิงกราน ช่วยคลายอาการตึงขาสำหรับผู้ที่ยืนหรือเดินเป็นเวลานาน ๆ

หมายเหตุ ทำวีระแบบนอนหงายราบควรจะอยู่ในชุดท่านอนหงาย แต่เนื่องจากเป็นท่าที่สามารถทำต่อเนื่องจากทำวีระ ผู้เขียนจึงจัดไว้ในกลุ่มท่านั่งแทนที่จะอยู่ในกลุ่มท่านอนหงาย



ภาพ 7.49



ภาพ 7.50



ภาพ 7.51

ท่านอนคว่ำ (Prone Poses)

ท่าโยคะในกลุ่มนี้จะมีวิธีการเริ่มต้นที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ท่ากลุ่มหนึ่งเริ่มจากการนอนคว่ำ เช่น ท่างู ท่าอีกส่วนหนึ่งเริ่มต้นจากการนั่งบนส้นเท้าหรือนั่งขัดสมาธิสองชั้น เช่น ท่าสิงโต และท่าจำนวนหนึ่งเริ่มต้นจากท่าคลาน เช่น ท่าแมว อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาภาพรวมแล้ว ลักษณะของลำตัวจะอยู่ในท่าคว่ำลงและคออาจจะเงยขึ้น ก้มลง หรือขนานพื้น ในส่วนต่อไปจะเป็นรายละเอียดของท่าในกลุ่มนอนคว่ำ

1. ท่าตั๊กแตน (Locust Pose or Salabhasana) ภาพ 8.1

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ เท้าชิด เข่าตั้ง เขยียดแขนทั้งสองไปด้านหลัง ฝ่ามือหันเข้าหาต้นขา
2. ยกศีรษะ หน้าอก ลำตัว และขาขึ้นจากพื้น
3. เขยียดขาจากส่วนสะโพกไปยังปลายเท้า
4. เขยียดแขนไปด้านหลังให้มากที่สุด
5. คอยึดขึ้น
6. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร ช่วยลดแก๊สในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยคลายอาการปวดเมื่อยที่บริเวณกระดูกสันหลังส่วนเอวและส่วนก้น (Lumbar & Sacrum)

หมายเหตุ เนื่องจากท่าตั๊กแตนเป็นท่าที่ทำให้ผู้ฝึกเหนื่อยเร็ว การฝึกสามารถเลือกการหายใจแบบที่ 2 คือ การหายใจเข้า-ออกสลับกับการปฏิบัติท่าโยคะ (อ่านบทที่ 4 เพิ่มเติม) แทนการยึดค้างอยู่ในท่า 10-30 วินาที นั่นคือ เมื่อหายใจเข้าให้ปฏิบัติท่า และหายใจออกให้คลายท่า โดยทำซ้ำ 5-6 ครั้ง

ท่าตีกแตนประยุกต์ (Variations of Locust Poses)

1.1 ท่าตีกแตนยกขา (Locust Pose: Raised Legs) ภาพ 8.2

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ เท้าชิด เข่าตั้ง
2. ประสานมือและวางคางบนมือ ยกขาขึ้นจากพื้น ยืดจากสะโพกไปยังปลายเท้า
3. คลายท่า



ภาพ 8.1



ภาพ 8.2

1.2 ท่าตั๊กแตนกางแขน (Locust Pose: Extended Arms) ภาพ 8.3

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ เท้าชิด เข่าตึง กางแขนออกด้านข้างลำตัว
2. ยกลำตัว แขนและขาขึ้นจากพื้น เหยียดแขนไปทางด้านข้าง เหยียดขาไปด้านหลัง
3. คลายท่า

1.3 ท่าตั๊กแตนเหยียดแขนขาสลับ (Locust Pose: Coordinated Limbs)

ภาพ 8.4

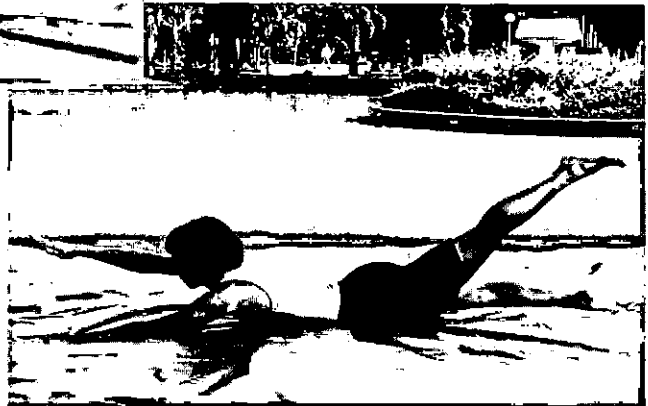
วิธีทำ

1. นอนคว่ำ เท้าชิด เข่าตึง เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า
2. ยกแขนขวาและขาซ้ายขึ้นจากพื้น ยืดแขนไปข้างหน้า และยืดขาไปข้างหลัง
3. คลายท่า
4. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ท่า 1.1-1.3 ให้ประโยชน์เหมือนท่าตั๊กแตน



ภาพ 8.3



ภาพ 8.4

2. ท่างู (Cobra Pose or Bhujangasana) ภาพ 8.5

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ งอศอก มือวางด้านข้างชายโครงในท่าดันพื้น
2. เหยียดศอกเพื่อยกลำตัวขึ้น (ถ้ามีอาการเจ็บที่เอว ให้งอศอก) เงยศีรษะไปด้านหลัง
3. คลายท่า

ประโยชน์ เพิ่มความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น



ภาพ 8.5

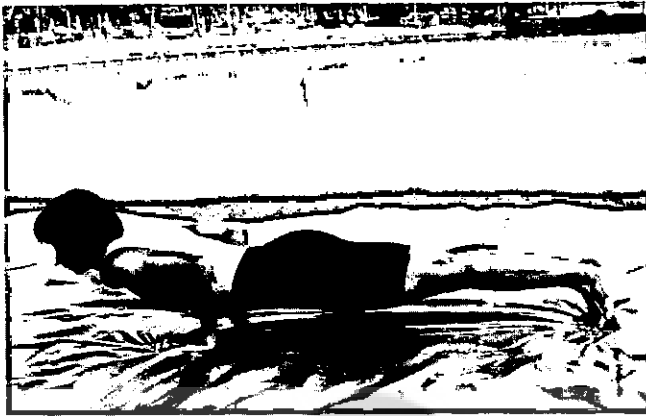
3. ท่าจตุรัสหรือท่าท่อนไม้ (Staff Pose or Chaturanga Dandasana) ภาพ 8.6

ภาพ 8.6

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ เท้าชิดกัน ตั้งนิ้วเท้าขึ้น
2. งอศอก วางฝ่ามือข้างชายโครง
3. กดฝ่ามือ ยกลำตัวขึ้นจากพื้นราว 3-5 นิ้ว ลำตัวตรงและขนานกับพื้น เข่าตั้ง
4. มือและเท้ารับน้ำหนักตัว
5. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของข้อมือและแขน ช่วยให้อวัยวะในช่องท้องทำงานได้ดีขึ้น



ภาพ 8.6

4. ทำสุนัขยัดขึ้น (Upward Facing Dog Pose or Urdhva Mukha Svanasana) ภาพ 8.7

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ เท้าชิดหรือแยกเท้าเท่าช่วงไหล่ หลังเท้าแตะพื้น มือวางข้างเอว ปลายนิ้วมือชี้ไปทางเดียวกับศีรษะ
2. เกร็งกล้ามเนื้อก้นแล้วเหยียดแขนเพื่อยกลำตัวและศีรษะขึ้น แอ่นลำตัวและงยศีรษะไปด้านหลัง
3. ขาพื้นพื้น เข่าตึง ส่วนมือและหลังเท้าเท่านั้นที่รับน้ำหนักตัว
4. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยเสริมความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลัง ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง

5. ทำสุนัขยัดลง (Downward Facing Dog Pose or Adho Mukha Svanasana) ภาพ 8.8

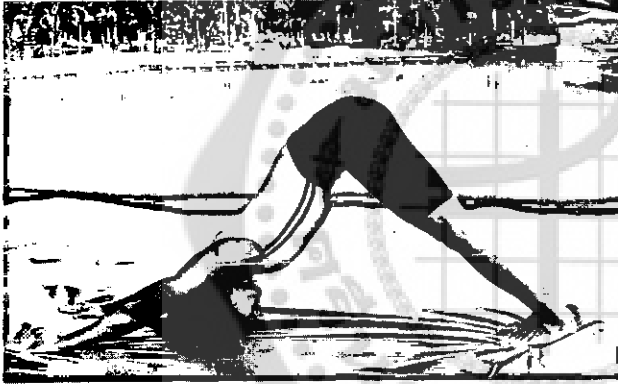
วิธีทำ

1. นอนคว่ำ ตั้งนิ้วเท้า เท้าชิดหรือแยกเท้าเท่าช่วงไหล่ มือวางข้างชายโครงในท่าดันพื้น
2. เหยียดแขนยกลำตัวขึ้น ก้มศีรษะลง หรือวางส่วนบนของศีรษะที่พื้น ยกก้นกบขึ้น เหยียดแขน เหยียดลำตัวจากหัวไหล่ไปยังสะโพก
3. เข่าทั้งสองเหยียดตึง กดสันเท้าลงให้ใกล้กับพื้นให้มากที่สุด

4. คลายท่า

ประโยชน์ แก่ไขกระดูกสันหลังที่ผิดรูปร่าง ช่วยจัดกระดูกสันหลังให้อยู่ในท่าตรง ศีรษะที่อยู่ต่ำทำให้มีเลือดไปเลี้ยงศีรษะเพิ่มขึ้น ช่วยคลายอาการตึงที่บริเวณเอ็นร้อยหวายและสันเท้า

ภาพ 8.7



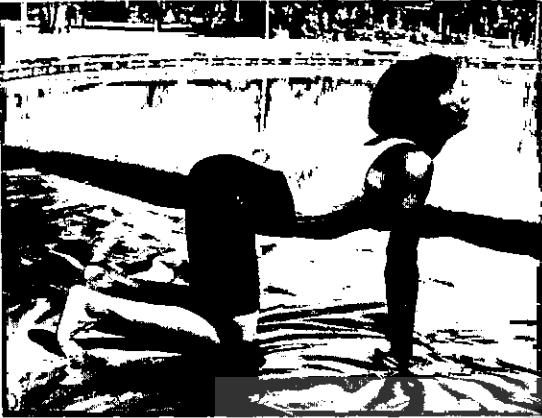
ภาพ 8.8

6. ท่าแมว (Cat Pose or Bidalāsana) ภาพ 8.9-8.10

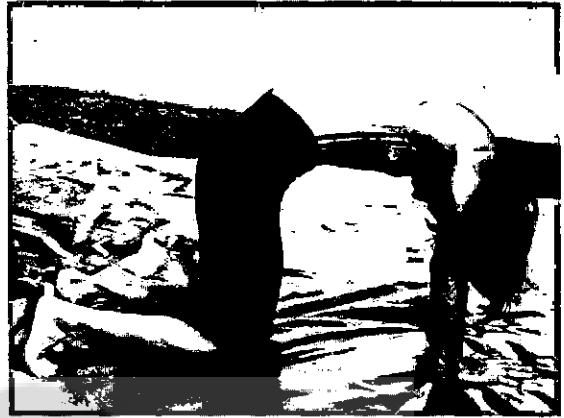
วิธีทำ

1. นั่งคุกเข่า ตั้งนิ้วเท้าขึ้น เข่าทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่
2. วางมือบนพื้น ระยะห่างของมือทั้งสองเท่ากับช่วงไหล่ กดฝ่ามือให้แนบกับพื้น แขนเหยียดตึง หัวไหล่และข้อมืออยู่ในแนวตรงกัน (Align)
3. เงยศีรษะขึ้น แอ่นแอวให้มากที่สุด คงท่าไว้
4. ก้มศีรษะลงจนคางติดหน้าอกพร้อมกับโก่งหลังขึ้นให้มากที่สุด
5. คลายท่า

ประโยชน์ เพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลังโดยเฉพาะส่วนแอว (Lumbar Vertebra) ช่วยบริหารอวัยวะในช่องท้องและลดอาการตึงไหล่



ภาพ 8.9



ภาพ 8.10

7. ท่าเด็ก (Child/Baby Pose) ภาพ 8.11

วิธีทำ

- 1.คุกเข่า เท้าชิดหรือแยกเท้าเล็กน้อย เขยียดปลายขาและข้อเท้าไปด้านหลัง นั่งลงบนส้นเท้า
- 2.ก้มตัว วางหน้าผากลงบนพื้น ก้นอยู่บนส้นเท้า (ให้ยกก้นขึ้นจากส้นเท้าถ้าก้มไม่ลง)
- 3.เขยียดแขนทั้งสองไปเหนือศีรษะ ดึงนิ้วมือไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด แล้วกดฝ่ามือทั้งสองให้แนบกับพื้น (บางตำราเรียกท่านี้ว่าท่ากระต่าย) หรือ
- 4.กำมือหลวม ๆ หงายมือขึ้น เขยียดแขนทั้งสองไปทางปลายเท้าให้มากที่สุด
- 5.คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยจัดกระดูกสันหลังให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง ช่วยลดอาการตึงไหล่



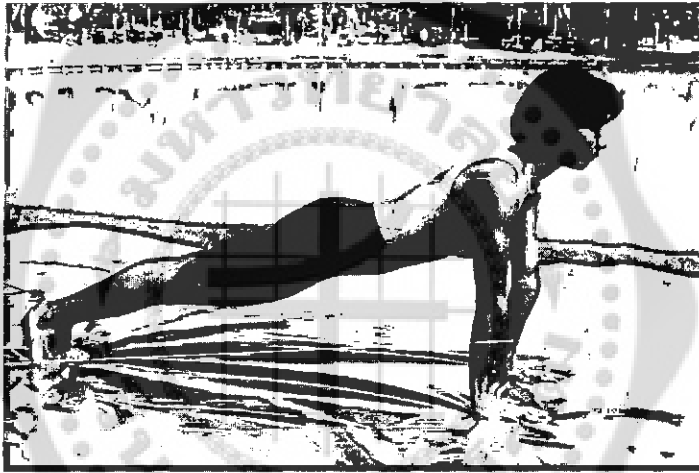
ภาพ 8.11

8. ทำดันพื้น (Push-up Pose or Padasana) ภาพ 8.12

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ วางมือข้างซ้ายโครงในท่าดันพื้น คอกลง เท้าทั้งสองชิดกัน ปลายเท้ายันพื้น
2. เหยียดคอกเพื่อยกลำตัวขึ้น คอกลง ลำตัวเหยียดตรง คอยืดขึ้นตรงกับแนวไหล่ สันเท้า สะโพกและไหล่เหยียดตรงกันในแนวทแยง
3. คลายท่า

ประโยชน์ เพิ่มความแข็งแรงให้กับข้อมือ แขน ไหล่และหลัง



ภาพ 8.12

9. ท่าธนู (Bow Pose or Dhanurasana) ภาพ 8.13

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ แยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่
2. งอเข่าทั้งสองข้าง มือขวาจับที่ข้อเท้าขวา และมือซ้ายจับที่ข้อเท้าซ้าย
3. ยกศีรษะและลำตัวขึ้นพร้อมกับใช้มือดึงข้อเท้าเพื่อยกเข่าและต้นขาขึ้นจากพื้น
4. หลังจากยกขาขึ้นสูงที่สุดแล้ว บีบเข่า ปลายขาและเท้าเข้ามาใกล้กันให้มากที่สุด
5. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง และเพิ่มความตึงตัวให้อวัยวะในช่องท้อง



ภาพ 8.13

10. ท่าธนูข้าง (Side Bow Pose or Parsva Dhanurasana) ภาพ 8.14

วิธีทำ

1. ทำท่าธนู ตะแคงตัวไปทางซ้าย อยู่ในท่าธนูข้าง (ขณะตะแคง ให้กดไหล่ซ้ายลง และ ยกสะโพกขวาขึ้นเพื่อช่วยให้พลิกตัวไปสู่ท่าตะแคงได้ง่ายขึ้น)
2. ดึงขา แอ่นลำตัวและงอศอกไปทางด้านหลัง คงท่าไว้
3. สลับข้างโดยตะแคงตัวไปทางขวา (ทำซ้ำขั้นตอนที่ 2) คงท่าไว้
4. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง ช่วยลดอาการตึงไหล่



ภาพ 8.14

11. ท่ากบ (Frog Pose or Bhekasana or Mandukasana) ภาพ 8.15

วิธีทำ

1. นอนคว่ำ เหยียดแขนไปด้านหลัง
2. งอเข่า มือจับที่หลังเท้าบริเวณปลายเท้า ปลายนิ้วมือและนิ้วเท้าชี้ไปทางเดียวกับศีรษะ (ผู้ฝึกใหม่ ให้วางมือโดยปลายนิ้วมือชี้ไปทิศทางตรงข้ามกับปลายนิ้วเท้าเพื่อลดความยากของท่าลง)
3. กดเท้าลงด้านข้างสะโพก ยกหน้าอกขึ้นและเงยศีรษะ
4. คลายท่า

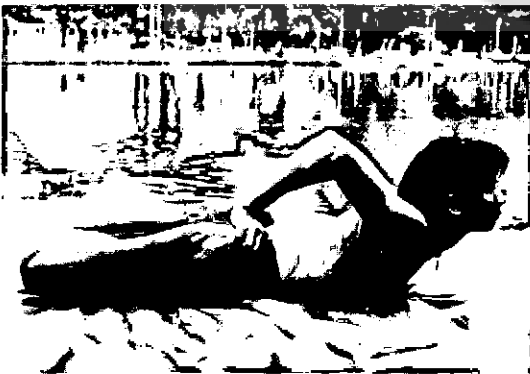
ประโยชน์ ลดอาการปวดเข่าและปวดข้อเท้า ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ข้อเท้า

12. ท่าสิงโต (Lion Pose or Simhasana) ภาพ 8.16

วิธีทำ

1. นั่งท่าขัดสมาธิสองชั้น (ท่าดอกบัว)
2. เหยียดแขนไปข้างหน้า วางฝ่ามือลงที่พื้น ปลายนิ้วชี้ไปด้านหน้า
3. ยกสะโพกขึ้นจากพื้น แอนลำตัวไปข้างหน้า เข่าติดพื้น กดสะโพกและเชิงกรานลงพื้น
4. นำหน้าอกอยู่ที่มือและเข่าทั้งสอง
5. อ้าปาก แลบลิ้นไปทางใต้คางให้ยาวที่สุด เหลือบตาขึ้นบน หายใจทางปาก
6. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยลดอาการปวดบริเวณสะโพกและก้นกบ บริหารลิ้นช่วยให้พูดชัดขึ้น



ภาพ 8.15



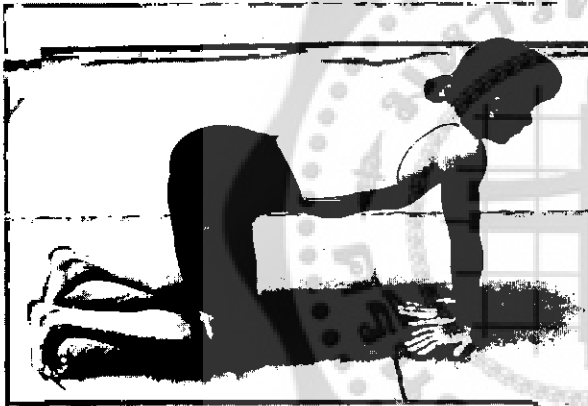
ภาพ 8.16

13. ทานกยูง (Peacock I Pose or Mayurasana) ภาพ 8.17-8.19

วิธีทำ

1. นั่งคุกเข่าบนพื้นในท่าคลาน วางมือชิดกัน หันสันมือไปด้านหน้า นิ้วมือชี้ไปด้านหลัง
2. ศอกชิดกัน งอศอก วางหน้าท้องแนบกับศอก หน้าอกพักอยู่บนส่วนหลังของต้นแขน
3. เขยียดขาทั้งสองไปหลัง เท้าชิดกัน หลังเท้าแตะพื้น
4. ยกขาขึ้นจากพื้นที่ละข้างหรือสองข้างพร้อมกัน ขาขนานพื้น
5. คลายท่า

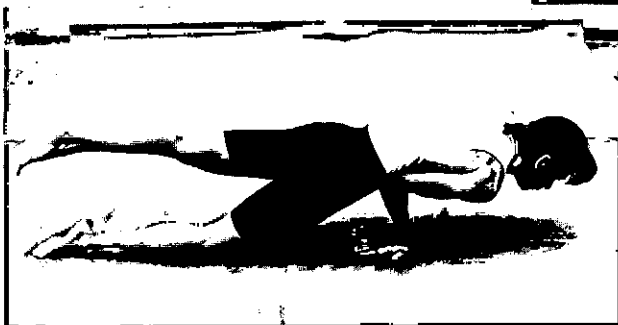
ประโยชน์ เพิ่มความแข็งแรงให้ข้อมือ แขนและศอก ช่วยลดกรดและทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะภายในช่องท้องได้ดีขึ้นเป็นผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้นด้วย



ภาพ 8.17



ภาพ 8.18



ภาพ 8.19

14. ท่านกยูงแบบขาขัดสมาธิสองชั้น (Peacock II Pose or Padma Mayurasana) ภาพ 8.20

วิธีทำ

1. นั่งในท่าขัดสมาธิสองชั้นหรือท่าดอกบัว
2. ยกสะโพกขึ้น จนเข้าตั้งบนพื้น
3. วางมือด้านหน้า มือชิดกัน หันสันมือไปทางด้านหน้า นิ้วมือชี้ไปด้านหลัง
4. ศอกชิดกัน งอศอก วางหน้าท้องแนบกับศอก หน้าอกพักอยู่บนส่วนหลังของต้นแขน
5. กดฝ่ามือ ยกสะโพกและขาขึ้นเป็นแนวตรงกับลำตัว นำหน้าอกที่มือทั้งสองข้าง
6. คลายท่า

ประโยชน์ เหมือนท่านกยูง

หมายเหตุ ท่านกยูงและท่านกยูงแบบขาขัดสมาธิสองชั้น เหมาะสำหรับนักกีฬา หรือผู้ที่แขนแข็งแรง ผู้ที่แขนและกล้ามเนื้อหน้าท้องไม่แข็งแรงพอไม่ควรฝึกทำนี้



ภาพ 8.20

ท่านอนหงาย (Supine Poses)

โยคะท่านอนหงายในบทนี้ประกอบด้วยท่าที่เริ่มต้นด้วยการนอนหงายและท่าที่เริ่มต้นจากการนั่ง เช่น นิ่งบนสันเท้าแล้วจึงต่อด้วยการนอน โดยสรุปลักษณะของการนอนหงายมี 4 รูปแบบ คือ นอนหงายราบ นอนหงายบิดตัว นอนหงายแอ่นตัว และนั่งแล้วลงนอนสู่ท่านอนหงาย ในการฝึกแต่ละวันควรมีท่านอนหงายแต่ละแบบ อย่างน้อย 1-2 ท่า ในตอนต่อไปจะได้กล่าวถึงท่านอนหงายแบบต่าง ๆ

1. ท่าชูดนอนดึงขา (Reclining Leg Stretch Poses or Supta Padangusthasana)

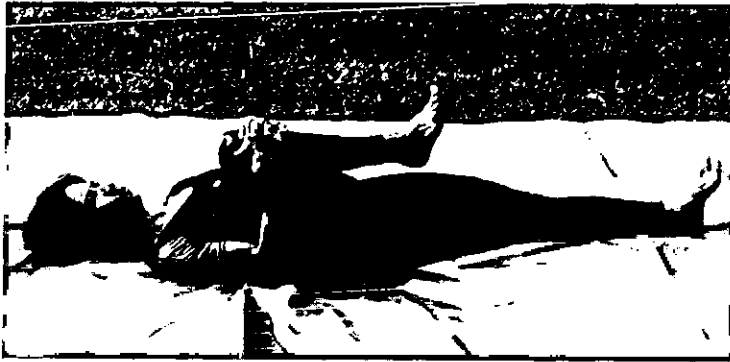
ท่าชูดนอนดึงขาประกอบด้วย 4 ท่า คือ ท่ากอดเข่าหอก ท่าดึงขา ท่ากางขา และท่ากอดสันเท้า ในการฝึกจะทำทุกท่าหรือเลือกเฉพาะบางท่าก็ได้ ในกรณีที่ฝึกแล้วรู้สึกเหนื่อยเกินไปควรเลือกทำเพียงบางท่า ประโยชน์ของท่าชูดนอนดึงขาคือช่วยลดอาการปวดเมื่อย หรือตึงที่บริเวณขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ต้นขาตลอดจนบริเวณรอบ ๆ ก้นและสะโพก

1.1 ท่ากอดเข่าหอก (Knee to Chest Pose) ภาพ 9.1-9.2

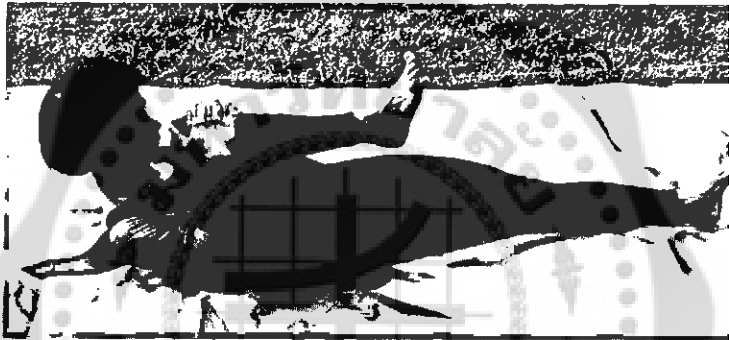
วิธีทำ

1. นอนหงาย เหยียดขาซ้าย กอดเข่าและต้นขาซ้ายให้ติดพื้น
2. ประสานมือใต้ส้นเท้าขวา กอดเข่าขวาเข้าหาหน้าอก คงท่าไว้
3. ยกศีรษะขึ้น ก้มศีรษะเข้าหาเข่าขวา คงท่าไว้
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยลดอาการตึงและปวดเมื่อยบริเวณต้นขา



ภาพ 9.1



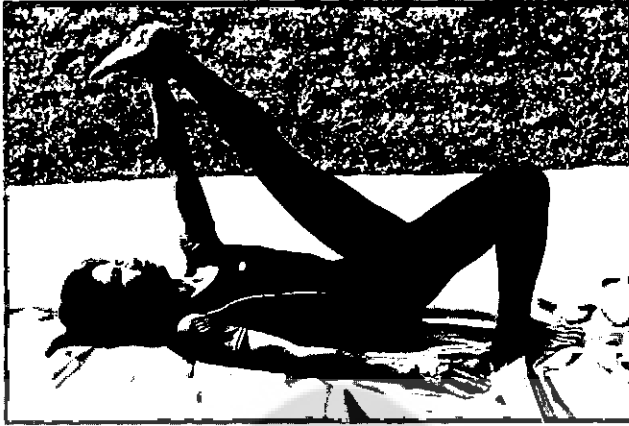
ภาพ 9.2

1.2 ทำดิ่งขา (Leg Pull Pose) ภาพ 9.3-9.4

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่าขวา
2. มือซ้ายจับเท้าซ้าย ถ้ามือจับไม่ถึงให้ใช้เข็มขัดเกี่ยวที่ฝ่าเท้าซ้ายบริเวณใต้ปุ่มนิ้วโป้งเท้าซึ่งเรียกว่า Ball of Foot
3. เหยียดขาซ้ายออกจนเข้าตึง ตรวจสอบเส้นแนวขาให้กึ่งกลางข้อสะโพก ข้อเข่าและข้อเท้าอยู่ในแนวตรงกัน คงท่าไว้
4. เหยียดขาขวาออก กดเข่าและต้นขาขวาให้แนบกับพื้น คงท่าไว้
5. คลายท่า
6. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ · ช่วยลดอาการตึงและปวดเมื่อยขา และช่วยปรับแนวการลงน้ำหนักผ่านขาให้ถูกต้อง



ภาพ 9.3



ภาพ 9.4

1.3 ท่าทางขา (Leg to the Side Pose) ภาพ 9.5

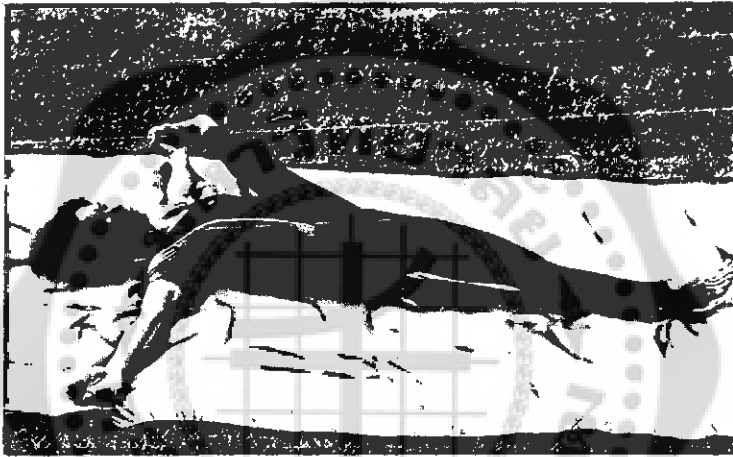
วิธีทำ

1. นอนหงาย เทียบดขาขวา กางแขนขวาออกระดับหัวไหล่ หงายฝ่ามือขึ้น
2. งอเข่าซ้าย มือซ้ายจับที่เท้าซ้าย ดึงขาซ้ายกางออกไปทางด้านข้างประมาณ 90 องศา (ผู้ที่ข้อต่อสะโพกไม่ยืดหยุ่นจะกางขาได้มุมแคบ หรือเข่างอ วิธีการแก้ไข ให้ใช้เข็มขัดเกี่ยวที่ฝ่าเท้าซ้าย มือจับเข็มขัดแล้วดึงขาซ้ายให้กางออกด้านข้าง)
3. ผู้ฝึกใหม่มีแนวโน้มจะบิดสะโพกและลำตัวไปทางขาซ้ายเพื่อให้เท้าซ้ายแตะพื้น วิธีการที่ถูกต้อง คือ จัดลำตัวอยู่ในท่าตรง และถ้าเท้าซ้ายวางไม่ถึงพื้น ให้คงไว้ใน

ตำแหน่งนั้น แล้วพยายามกดกันทั้งสองข้างให้แนบกับพื้นเพื่อไม่ให้ลำตัวหมุนตาม
ขาซ้าย

4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ ช่วยคลายอาการตึงและปวดเมื่อยบริเวณสะโพกและขา เพิ่มความยืดหยุ่นให้ข้อต่อ
สะโพก



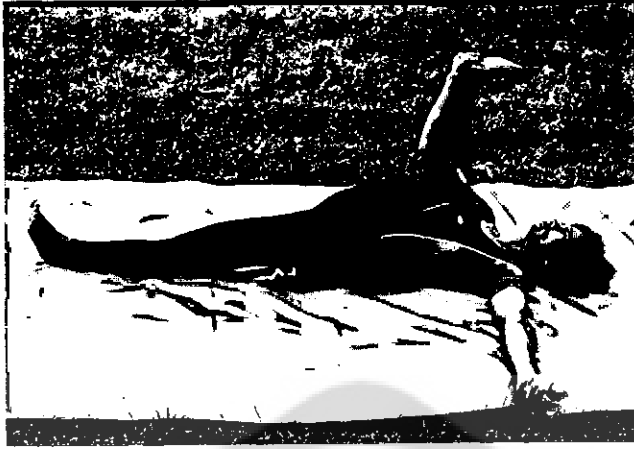
ภาพ 9.5

1.4 ท่ากดส้นเท้า (Heel Press Pose) ภาพ 9.6

วิธีทำ

1. นอนหงาย เขยียดขาซ้าย กางแขนซ้ายระดับไหล่ หงายฝ่ามือขึ้น
2. งอเข่าขวา มือขวาจับที่ส้นเท้าขวาทางด้านตาตุ่มนอก โดยให้ไหล่วางอยู่ด้านในเข่า
3. ส้นเท้าขวาตรงกับเข่าขวา กดส้นเท้าขวาลงจนเข่าขวาใกล้กับพื้น
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ ช่วยคลายอาการตึง ปวดเมื่อยต้นขาและสะโพก เพิ่มความยืดหยุ่นให้ข้อต่อสะโพก



ภาพ 9.6

2. ท่าหมุนท้อง (Stomach Roll Pose or Jathara Parivartanasana)

ภาพ 9.7-9.8

วิธีทำ

1. นอนหงายราบ กางแขนออกระดับไหล่ หงายฝ่ามือขึ้น ขาเหยียดตั้ง เท้าชิด
2. ยกขาตั้งฉากกับพื้น อยู่ในท่าตัวแอล (L) เข้าทั้งสองข้างตั้ง
3. วาดขาทั้งสองลงทางด้านขวาจนเท้าใกล้กับมือขวา เท้าไม่สัมผัสพื้น สำหรับผู้ฝึกที่ขาดความยืดหยุ่นของข้อสะโพก งอข้อสะโพกได้ไม่มาก เท้าจะอยู่ห่างจากมือขวา การฝึกบ่อย ๆ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อสะโพก ทำให้สามารถงอสะโพกจนเท้าเข้าใกล้กับมือขวามากขึ้น
4. กดไหล่ซ้ายให้ติดพื้นเพื่อไม่ให้ลำตัวส่วนบนหมุนไปทางขวา หันหน้าไปทางไหล่ซ้าย
5. ขณะอยู่ในท่าพยายามเหยียดขาทั้งสองให้ตึงตลอดเวลา เท้าไม่สัมผัสพื้น คงท่าไว้
6. วาดขากลับเข้าหาลำตัว อยู่ในท่าตัวแอล (เหมือนกับข้อ 2)
7. วาดขาทั้งสองลงทางด้านซ้ายจนเท้าเกือบสัมผัสพื้นทางด้านมือซ้าย คงท่าไว้
8. วาดขากลับเข้าหาลำตัว อยู่ในท่าตัวแอลอีกครั้ง
9. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยบริหารอวัยวะในช่องท้อง เช่น ตับ ม้าม ลำไส้ ทำให้อวัยวะภายในช่องท้องแข็งแรงและทำงานได้ดีขึ้น การย่อยอาหารดีขึ้น



ภาพ 9.7



ภาพ 9.8

3. ท่ายกขาพันพื้น (Raised Leg Pose or Urdhva Prasarita Padasana)

ภาพ 9.9

วิธีทำ

1. นอนหงายราบ ขาเหยียดตึง แขนอยู่ข้างลำตัว
2. วาดมือไปเหนือศีรษะจนแขนติดพื้น หายฝ่ามือขึ้น เหยียดแขนตึง
3. ยกส้นเท้าขึ้นจากพื้นประมาณ 30 องศา ขาตรง เข่าตึง คงท่าไว้
4. ยกเท้าขึ้นอีกจนส้นเท้าสูงจากพื้นประมาณ 60 องศา ขาตรง เข่าตึง คงท่าไว้
5. ยกเท้าขึ้นจนขาตั้งฉากกับลำตัว (ทำตัวแอล) ขาตรง เข่าตึง คงท่าไว้
6. คลายท่า โดยลดส้นเท้าลงสู่พื้น วาดแขนกลับมาอยู่ที่ข้างลำตัวเหมือนท่าเริ่มต้น

ประโยชน์ ช่วยลดแก๊ส ลดกรดในกระเพาะอาหาร และช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกระดูกสันหลังส่วนเอว

หมายเหตุ ถ้าไม่สามารถยกขาค้างไว้ได้ทั้ง 3 ระยะ ให้ทำแยกกัน 3 ครั้ง ยกขาเสร็จครั้งหนึ่งแล้วคลายท่า จากนั้นจึงเริ่มยกระยะต่อไป จนครบทั้ง 3 ระยะ



ภาพ 9.9

4. ท่ากดเข่า (Knees Swing Pose) ภาพ 9.10

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่าทั้งสองข้าง เท้าแยกห่างกันกว้างกว่าช่วงสะโพก แขนเหยียดออก ข้างลำตัว คว่ำฝ่ามือ
2. กดฝ่ามือ กดเข่าทั้งสองลงทางด้านขวาของลำตัว เข่าติดพื้นหรือใกล้กับพื้นมากที่สุด ศีรษะอยู่ในแนวตรง คงท่าไว้
3. พลิกเข่ากลับคืนสู่ท่าเริ่มต้น (ขั้นตอนที่ 1) กดเข่าทั้งสองลงทางด้านซ้ายของลำตัว เข่าติดพื้นหรือใกล้กับพื้นมากที่สุด ศีรษะอยู่ในแนวตรง
4. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยลดอาการปวดเอว คลายอาการตึงของสะโพก



ภาพ 9.10

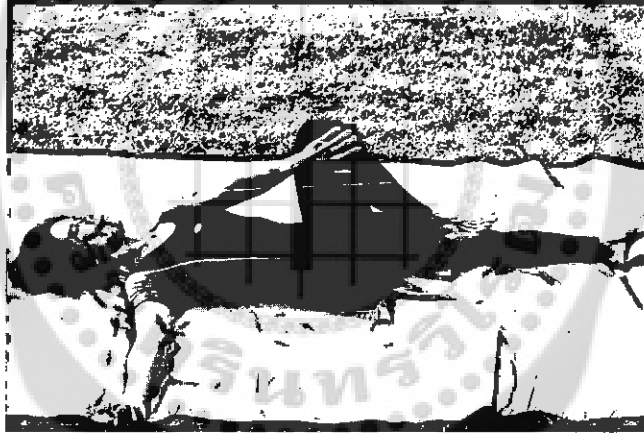
5. ทำนอนหงายบิดตัว (Supine Twist Pose or Supta Parivartanasana)

ภาพ 9.11-9.12

วิธีทำ

1. นอนหงาย เทียบขา กางแขนออกระดับไหล่ ฝ่ามือหงายขึ้น
2. งอเข่าขวา ใช้มือซ้ายแตะด้านนอกเข่าขวา
3. ตะแคงตัวไปทางซ้ายพร้อมกับกดเข่าขวาให้ติดพื้น เท้าขวาติดพื้น
4. หันหน้าไปทางไหล่ขวา
5. คลายท่า
6. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ ช่วยลดอาการปวดเอวและปวดประจำเดือน



ภาพ 9.11



ภาพ 9.12

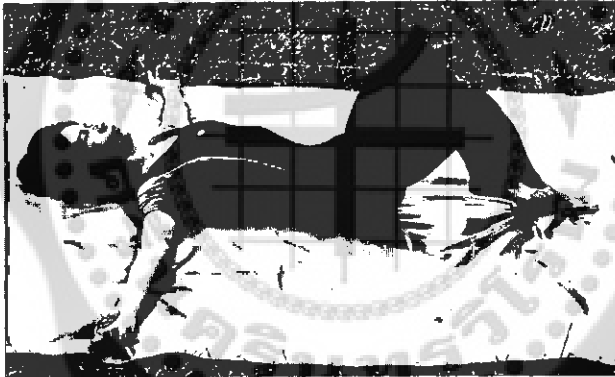
6. ท่านอนหงายบิดตัวแบบเข่าชัน (Modified Supine Twist Pose)

ภาพ 9.13-9.14

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่า กางแขนออกระดับไหล่ ฝ่ามือหงายขึ้น
2. ยกเข่าขวาชันบนเข่าซ้าย ตวัดข้อเท้าขวาเกี่ยวข้อเท้าซ้าย (ถ้าเกี่ยวถึง)
3. ตะแคงตัวไปทางซ้าย จนเข่าติดพื้น หรือใช้มือซ้ายกดให้เข่าติดพื้น
4. หันหน้าไปทางไหล่ขวา กดไหล่ขวาลงให้ใกล้พื้นมากที่สุด
5. คลายท่า
6. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ ช่วยลดอาการปวดเอวและปวดประจำเดือน



ภาพ 9.13



ภาพ 9.14

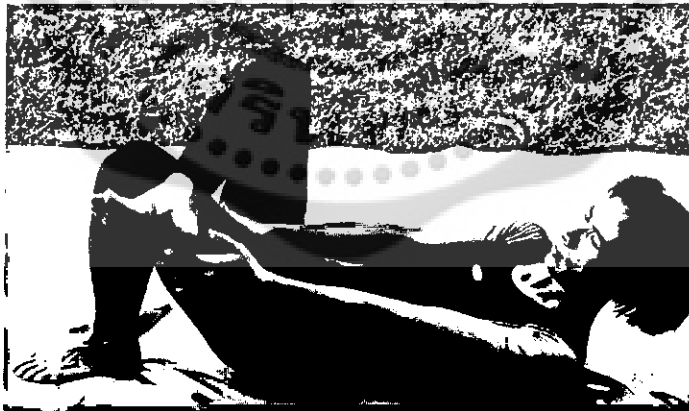
7. ทำเปิดสะโพกแบบนอนหงาย (Supine Hip Opener Pose) ภาพ 9.15-

9.17

วิธีทำ

1. นอนหงาย แขนเหยียดข้างลำตัว
2. งอเข่าซ้าย ยกข้อเท้าขวาวางด้านหน้าหัวเข่าซ้าย มือทั้งสองแตะที่ด้านข้างของต้นขาซ้าย
3. ยกศีรษะขึ้น เหยียดแขนแล้วใช้มือทั้งสองเกี่ยวกันที่ใต้สะบ้าเข่าซ้าย
4. ดึงเข่าซ้ายเข้าหาหน้าอก นอนให้ลำตัวและศีรษะราบลงกับพื้น (ผู้ที่ไม่สามารถวางศีรษะลงถึงพื้นได้ ให้ใช้ผ้าเช็ดตัว หรือหมอนรองที่บริเวณใต้ศีรษะ)
5. เข่าซ้ายตรงกับสะโพกซ้าย ศีรษะอยู่ตรงกับแนวลำตัวเพื่อให้กระดูกสันหลังอยู่ในท่าตรง ไม่บิดเบี้ยว คงท่าไว้
6. ยกลำตัวส่วนบนและศีรษะขึ้น ก้มศีรษะไปหาเข่าซ้าย คงท่าไว้
7. คลายท่า
8. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

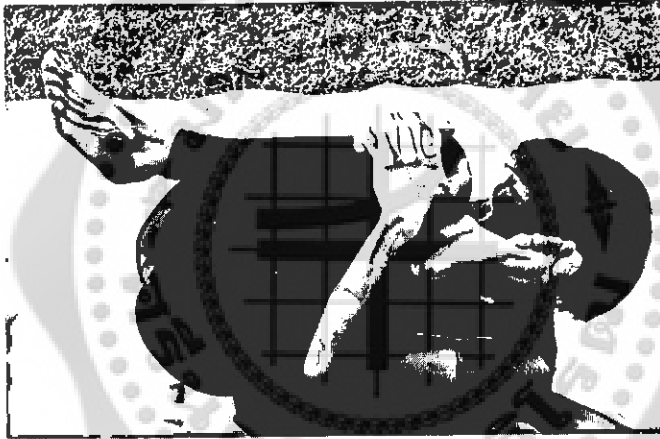
ประโยชน์ ช่วยยืดเส้นที่ด้านนอกของสะโพกทำให้อาการปวดเอว และปวดประจำเดือนลดลง



ภาพ 9.15



ภาพ 9.16



ภาพ 9.17

8. ท่าปลา (Fish Pose or Matsyasana) ภาพ 9.18-9.20

วิธีทำ

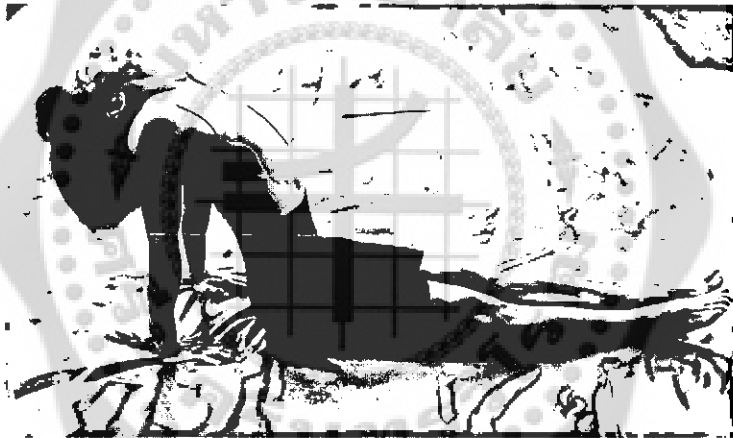
1. นิ่งท่าท่อนไม้ (ภาพ 7.1) จัดให้กึ่งกลางข้อสะโพก เข่าและข้อเท้าอยู่ในแนวตรงกัน
2. วางมือหลังสะโพก ปลายนิ้วมือชี้ไปทางเดียวกับเท้า เขยียดคอกตึง
3. แอนลำตัวและอก เหยยศีรษะไปด้านหลัง คอไม่เกร็ง ดงทำไว้
4. คลายท่า โดยการก้มคอกลับคืนสู่ท่าเริ่มต้น
5. เลื่อนมือไปวางใกล้สะโพก งอศอก วางคอกลงที่พื้น
6. แอนลำตัวและอก เหยยศีรษะไปทางด้านหลัง คอไม่เกร็ง ศีรษะไม่ติดพื้น ดงทำไว้
7. คลายท่า

8. ขยับ (เลื่อน) สะโพกเข้ามาใกล้หัวไหล่ ขยายศอกออกทางด้านข้าง เหยียดจนส่วนบนของศีรษะ (กระหม่อม) สัมผัสพื้น คงท่าไว้

9. คลายท่า โดยการขยายศอกออกข้างตัว นอนหลังราบไปกับพื้น

ประโยชน์ ท่าปลาเป็นท่าแก้กับทำยืนด้วยไหล่และท่าคันทิไถ ช่วยลดอาการตึงไหล่ ตึงที่หลังส่วนกลางและส่วนบน

หมายเหตุ วิธีการประยุกต์ท่าทำได้หลายแบบ ส่วนมากจะเป็นการเปลี่ยนแปลงท่าหนึ่ง คือจากนั่งเหยียดขาเป็นนั่งงอขาทั้งสองไปด้านหลัง ก้นอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง หรือนั่งท่าขาขัดสมาธิสองชั้น การงอขาทำให้ท่ายากขึ้น ต้องอาศัยความอ่อนตัวของหลังและคอเพิ่มขึ้น ผู้ฝึกควรหัดทำท่าปลาขาเหยียดให้ชำนาญก่อนแล้วจึงค่อยทำท่าประยุกต์



ภาพ 9.18



ภาพ 9.19



ภาพ 9.20

9. ท่าเหยียดลำตัวหรือท่าทิศตะวันออก (East Pose or Purvottanasana)

ภาพ 9.21

วิธีทำ

1. นิ่งเหยียดขา เข้าตั้ง เท้าชิดกัน
2. วางมือหลังสะโพก ปลายนิ้วมือชี้ไปทางเดียวกับเท้า
3. กดฝ่ามือให้แนบกับพื้น ยกสะโพกและลำตัวขึ้นจากพื้น ผู้ฝึกใหม่ให้กดสันเท้าติดพื้น ส่วนผู้ฝึกที่มีความชำนาญแล้วให้กดปลายเท้าลงพื้นเพื่อให้ฝ่าเท้าสัมผัสพื้น
4. แอนลำตัวขึ้นเพื่อเหยียดลำตัว แขนและขาเหยียดตั้ง แขน (จากข้อมือถึงหัวไหล่) ตั้งฉากกับพื้น
5. ยืดคอและศีรษะไปทางด้านหลัง
6. คลายท่า โดยการงอศอกและงอเข่ากลับคืนสู่ท่านิ่ง

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของข้อมือและข้อเท้า เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อไหล่



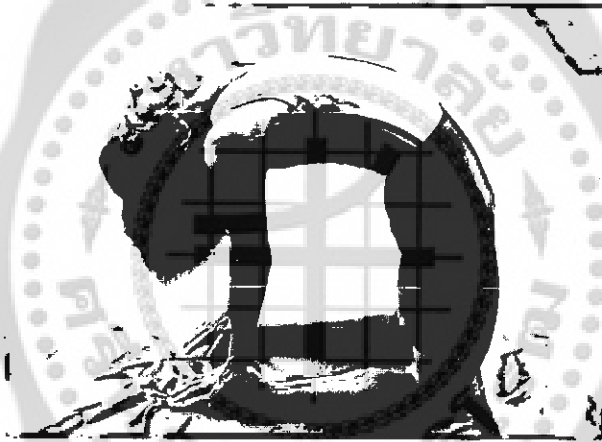
ภาพ 9.21

10. ท่าอูฐ (Camel Pose or Ustrasana) ภาพ 9.22

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า เข่าห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ (หรือนั่งเข่าชิดและเท้าชิดกัน)
2. วางมือประกบบนฝ่าเท้า เขยียดแขนตั้งตลอดเวลา
3. ยกเอวและลำตัวขึ้น แอนจากส่วนเอวขึ้นไปจนถึงหลังส่วนบน
4. เหยยศีรษะไปด้านหลัง
5. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยลดอาการตึงไหล่และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง



ภาพ 9.22

ท่าอูฐประยุกต์ (Variations of Camel Poses)

10.1 ท่าอูฐแบบวางมือบนพื้น (Modified Camel I Pose) ภาพ 9.23

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า วางมือห่างจากปลายเท้าราว 4-6 นิ้ว นิ้วมือชี้ไปทางเดียวกับเท้า
2. เขยียดแขนตั้ง ยกสะโพกขึ้นจากพื้น แอนหลังให้มากที่สุด
3. เหยยศีรษะไปด้านหลัง
4. คลายท่า

10.2 ทำอฐูแบบวางมือบนสันเท้า (Modified Camel II Pose) ภาพ 9.24

วิธีทำ

1. นั่งคุกเข่า ตั้งเท้าขึ้น ยันปลายเท้าลงพื้น ใช้งานระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือวางบนสันเท้า
2. เขยียดแขนตึง ยกสะโพกขึ้น แอนหลังให้มากที่สุด
3. เงยศีรษะไปด้านหลัง
4. คลายท่า

ประโยชน์ ท่า 10.1 และ 10.2 ให้ประโยชน์เหมือนกับทำอฐู



ภาพ 9.23



ภาพ 9.24

11. ท่าเตียง (Bed Pose or Paryankasana) ภาพ 9.25-9.26

วิธีทำ

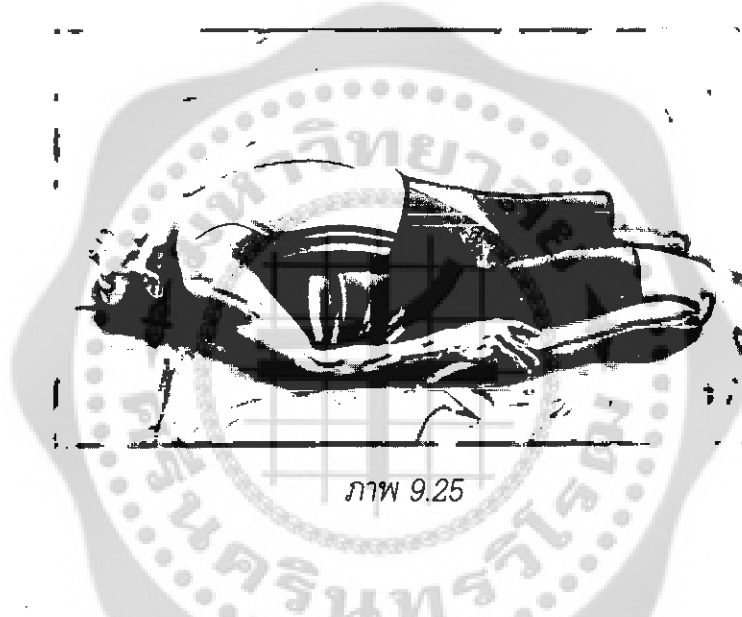
1. นั่งบนสันเท้า หรือนั่งระหว่างสันเท้าทั้งสองข้าง วางมือที่ปลายเท้า
2. งอศอก เอนตัวไปทางด้านหลัง วางศอกลงที่พื้นทีละข้าง
3. แอนเอวและลำตัวขึ้นพร้อมกับยืดอกและเงยคอเพื่อให้ส่วนกระดูกหม่อม (ส่วนบนของศีรษะ) ติดพื้น ขณะนี้ส่วนของลำตัวไม่สัมผัสพื้น คงทำได้
4. ใช้มือขวาจับเหนือศอกซ้ายและมือซ้ายจับที่เหนือศอกขวา กดศอกไปทางศีรษะให้

ศอกติดพื้นหรือใกล้กับพื้นมากที่สุด

5. คลายท่า โดยวางมือที่ปลายเท้า พยุงตัวลุกขึ้น เขยียดขาออก

ประโยชน์ ช่วยลดอาการตึงหลัง และทำให้ต่อมไทรอยด์และต่อมพาราไทรอยด์ทำงานได้ดีขึ้น

หมายเหตุ ทำเตียงเป็นท่าที่ต้องอาศัยความยืดหยุ่นของข้อต่อหลายส่วน โดยเฉพาะข้อต่อหัวไหล่ คอและกระดูกสันหลัง ผู้ฝึกที่ขาดความยืดหยุ่นของข้อต่อดังกล่าวยังไม่ควรทำท่าเตียง แต่ควรฝึกท่าวีระแบบนอนหงายให้ชำนาญเสียก่อน



ภาพ 9.25



ภาพ 9.26

12. ท่าครึ่งสะพานโค้ง (Half Bridge Pose) ภาพ 9.27-9.28

1. นอนหงาย งอเข่าทั้งสองข้าง เขยียดแขนออกข้างลำตัว คว่ำมือ
2. กดฝ่ามือลงพื้น ยกสะโพกและลำตัวขึ้น ชับเท้าเข้ามาใกล้ลำตัว
3. วาดแขนทั้งสองเขยียดไปเหนือศีรษะ หรือ
4. เขยียดแขนทั้งสองใต้ลำตัว สอดนิ้วมือเกี่ยวกัน ยืดแขนและไหล่ไปทางปลายเท้า
5. แอนลำตัวให้มากที่สุด
6. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยคลายอาการปวดเอวและตึงไหล่



ภาพ 9.27



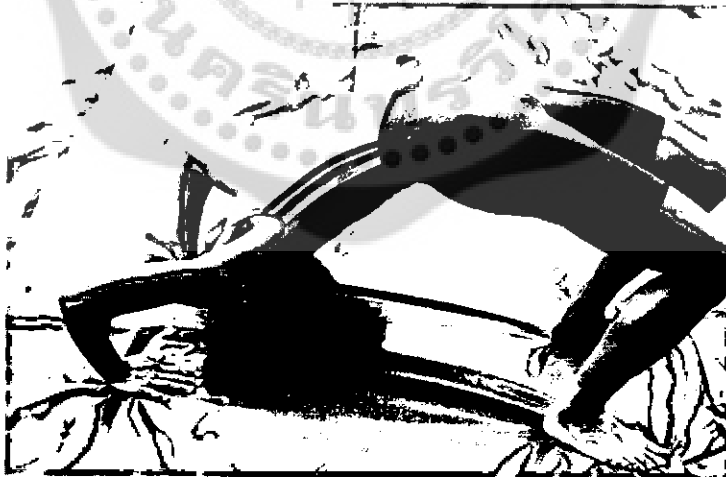
ภาพ 9.28

13. ท่าสะพานโค้ง (Bridge Pose or Chakrasana) ภาพ 9.29-9.30

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่าทั้งสองข้าง
2. งอศอก วางมือเหนือไหล่ใกล้กับใบหู ความห่างของมือเท่ากับช่วงไหล่ ปลายนิ้วมือชี้ไปที่ศอกทางด้านเดียวกับเท้า
3. ฝ่ามือแนบกับพื้น กดฝ่ามือ เขยียดศอก ยกลำตัวขึ้น เหยคอกให้ส่วนบนของศีรษะ (กระหม่อม) สัมผัสพื้นเพื่อรับน้ำหนัก
4. จัดมือทั้งสองให้รองรับน้ำหนักเท่า ๆ กัน ขยับเท้าเดินเข้ามาใกล้ลำตัว ค่อย ๆ ยกสะโพกสูงขึ้นอีก โดยแอ่นลำตัวช่วย คงท่าไว้
5. ผู้ฝึกใหม่ หรือผู้ที่แขนไม่แข็งแรงพอ ไม่ต้องทำขั้นต่อไป
6. กดฝ่ามือ เขยียดศอก ยกลำตัวขึ้นในท่าสะพานโค้ง แอ่นเอว ลำตัวและหลังให้มากที่สุด ศีรษะเงยไปทางด้านหลัง
7. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของข้อมือ แขนและไหล่ เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง



ภาพ 9.29



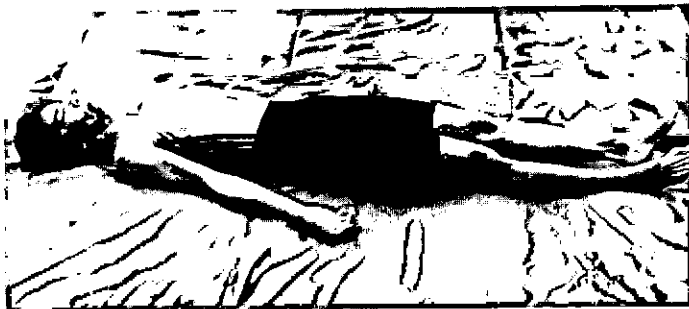
ภาพ 9.30

14. ท่าศพอาสนะ (Corpse Pose or Savasana) ภาพ 9.31

วิธีทำ

1. นอนหงายราบ เหยียดขา เหยียดแขนข้างลำตัว มือห่างจากสะโพกเล็กน้อย หงายมือ
2. หลับตา โนม่น้าวจิต หรือความคิดให้อยู่ที่เรื่องลมหายใจเข้าออก
3. ผี๊กหายใจลึกและยาว ปรับลมหายใจเข้าออกให้เรียบ ไม่กระตุก
4. ผ่อนคลายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจ
5. หากจิตล่องลอยคิดเรื่องต่าง ๆ เมื่อรู้สึก ให้หยุดความคิดนั้นชั่วขณะ แล้วเริ่มตั้งความคิดหรือจิตมาจดจ่อที่ลมหายใจเข้าออกใหม่
6. หลังจากจบการฝึก ผู้ฝึกควรนอนในท่าศพอาสนะอย่างน้อย 5 นาที

ประโยชน์ ช่วยในการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจหลังจากการฝึกท่าต่าง ๆ เป็นการฝึกจิตให้สงบ



ภาพ 9.31

บทที่ 10

ท่ากลับศีรษะลง-เท้าชี้ขึ้น (Inverse Poses)

ท่าในชุดนี้ประกอบด้วยท่าหลัก 3 กลุ่ม คือ ท่ายืนด้วยไหล่ ท่ายืนด้วยมือและท่ายืนด้วยศีรษะ แม้ว่าท่ายืนด้วยไหล่ ศีรษะไม่ได้อยู่ในท่าซึ่งตั้งพื้นเต็มรูปแบบเหมือนกับท่ายืนด้วยมือและยืนด้วยศีรษะแต่ก็จัดว่าเป็นท่าที่ใช้เท้าชี้ขึ้น ประกอบกับท่ายืนด้วยไหล่เป็นท่าเบื้องต้นที่ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อบริเวณคอ หัวไหล่และหลังส่วนบน ด้วยเหตุนี้ จึงจัดไว้ในกลุ่มเดียวกับท่ายืนด้วยศีรษะและยืนด้วยมือ ท่าคันทันไถเป็นท่าที่เท้าชี้ไปทางศีรษะ ไม่ได้ชี้ขึ้นเหมือนท่าอื่น ๆ แต่ก็จัดอยู่ในกลุ่มนี้เช่นกันเพราะเป็นท่าย่อยซึ่งอยู่ในชุดเดียวกันกับท่ายืนด้วยไหล่ ในส่วนต่อไปจะกล่าวถึงท่ายืนด้วยไหล่ ยืนด้วยมือและยืนด้วยศีรษะตามลำดับ

1. ท่ายืนด้วยไหล่ (Shoulder Stand Pose or Sarvangasana) ภาพ 10.1-10.4

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่า มือวางข้างสะโพก ฝ่ามือคว่ำและนิ้วมือชี้ไปทางปลายเท้า
2. ใช้มือยันพื้น ยกสะโพกขึ้นพร้อมกับดึงเข่าไปทางศีรษะในท่าเขางอ หรือ ผู้ฝึกที่กล้ามเนื้อแข็งแรง ให้ยกสะโพกขึ้นในท่าขาเหยียดขึ้นในอากาศ (ภาพ 10.1)
3. ใช้มือรองที่สะโพกหรือเอว สะโพกอยู่ในแนวทแยงกับไหล่ คงท่าไว้ (ภาพ 10.2)
4. เหยียดหลังขึ้นจนหลังตรง งอเข่า คงท่าไว้ (ภาพ 10.3) หรือ
5. เหยียดหลังให้ตรง เหยียดขาขึ้นไปในอากาศ มือประคองที่ด้านหลังลำตัว (ภาพ 10.4) หรือ เหยียดแขนออกไปเหนือศีรษะหรือด้านตรงข้ามศีรษะก็ได้ (มือเหมือนภาพ 10.5)
6. คลายท่าด้วยการเริ่มผ่อนน้ำหนักจากส่วนหัวไหล่ลงมายังหลังส่วนบนจนถึงหลังส่วนล่างและสะโพก

ประโยชน์ เป็นการบริหารกระดูกสันหลัง ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกระดูกสันหลังได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่และหลังส่วนบน



ภาพ 10.1



ภาพ 10.2



ภาพ 10.3



ภาพ 10.4

ทำยืนด้วยไหล่ประยุกต์

(Variations of Shoulder Stand Poses)

1.1 ทำยืนด้วยไหล่ขาเหยียด (Shoulder Stand: Straight Leg or Eka Pada Sarvangasana) ภาพ 10.5

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่า มือวางข้างสะโพก ฝ่ามือคว่ำและนิ้วมือชี้ไปทางปลายเท้า
2. ใช้มือยันพื้น ยกสะโพกขึ้นพร้อมกับดึงเข่าไปทางศีรษะในท่าแข่งอ
3. งอศอก ใช้มือรองที่บั้นเอว หรือเหยียดแขนไปด้านตรงข้ามกับศีรษะ
4. เหยียดขาขวาไปเหนือศีรษะ หลังเท้าหันเข้าหาพื้น เหยียดขาซ้ายขึ้นไปในอากาศ คง
ทำไว้
5. สลับขา
6. คลายท่า



ภาพ 10.5

1.2 ทำยืนด้วยไหล่แยกขา (Shoulder Stand: Spread Legs or Supta Konasana Pose) ภาพ 10.6-10.7

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่า มือวางข้างสะโพก ฝ่ามือคว่ำและนิ้วมือชี้ไปทางปลายเท้า
2. ใช้มือยันพื้น ยกสะโพกขึ้นพร้อมกับดึงเข่าไปทางศีรษะในท่าเข่างอ
3. งอศอก ใช้มือรองที่บั้นเอว หรือเหยียดแขนไปด้านตรงข้ามกับศีรษะ
4. งอเข่า ประกบฝ่าเท้า ยืดหลังให้ตรง คงท่าไว้
5. แยกขาออกทางด้านข้างให้กว้างที่สุด
6. คลายท่า



ภาพ 10.6



ภาพ 10.7

1.3 ทำยืนด้วยไหล่ขาขัดสมาธิสองชั้น (Shoulder Stand: Crossed Legs or Urdhva Padmasana in Sarvangasana) ภาพ 10.8-10.10

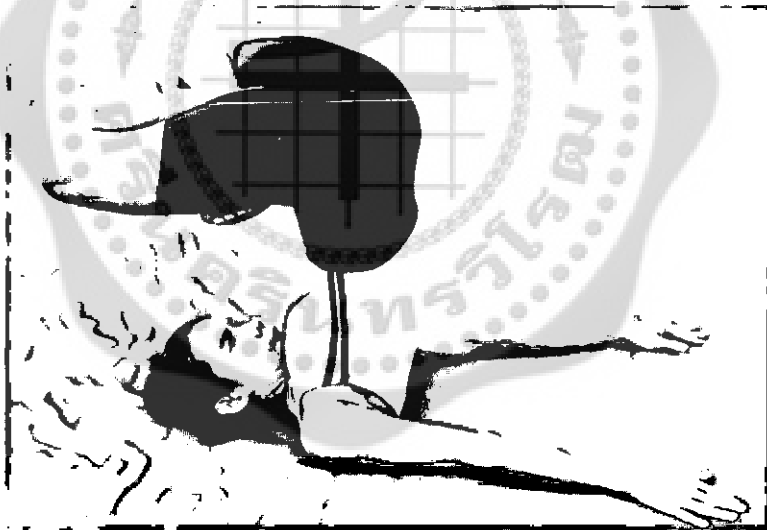
วิธีทำ

1. นั่งท่าดอกบัว (ภาพ 7.18)
2. นอนหงายจนหลังราบกับพื้น มือวางข้างสะโพก

3. กอดฝ่ามือ ยกสะโพกขึ้น ใช้มือรองที่กลางหลังหรือเหยียดแขนไปด้านตรงข้ามกับศีรษะ เหยียดหลังตรง งอสะโพกจนต้นขาขนานพื้น (ภาพ 10.8) คงท่าไว้
4. บิดสะโพกไปข้างซ้าย (ภาพ 10.9) คงท่าไว้
5. บิดสะโพกไปทางขวา คงท่าไว้
6. เหยียดสะโพกและวาดขาขึ้นจนเข้าอยู่ในแนวตรงกับหัวไหล่ (ภาพ 10.10) คงท่าไว้
7. คลายท่า

ประโยชน์ ทำประยุกต์ 1.1-1.3 ประโยชน์เหมือนกับทำยืนด้วยไหล่

หมายเหตุ ผู้ฝึกใหม่ (ทำยืนด้วยไหล่) ซึ่งกล้ามเนื้อหลัง ไหล่และสะโพกยังไม่แข็งแรงพอให้ใช้มือรองที่เอวหรือที่กลางหลังไว้เสมอเพื่อป้องกันการบาดเจ็บซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ที่บริเวณกระดูกสันหลัง สำหรับผู้ฝึกที่ชำนาญ ไม่ต้องใช้มือรองที่บั้นเอวแต่ให้เหยียดแขนไปเหนือศีรษะหรือเหยียดแขนไปด้านตรงข้ามกับศีรษะ



ภาพ 10.8



ภาพ 10.9



ภาพ 10.10

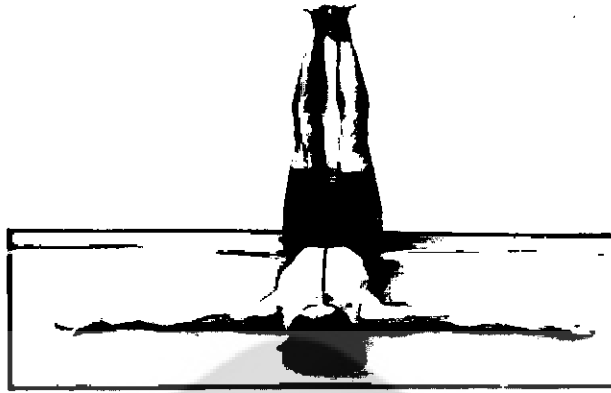
2. ท่าตัวแอลหรือท่ายกขา 90 องศา (L Pose) ภาพ 10.11-10.13

วิธีทำ

1. นั้งอเข่า สะโพกซ้ายติดผนัง เอนตัวนอนหงายหลังราบกับพื้น ยกขาเหยียดขึ้นพิงผนังในท่าตัวแอล (L) ต้นขาด้านหลังแนบกับผนัง กางแขนออกข้างลำตัว
2. จัดเส้นแนวกึ่งกลางข้อสะโพก ข้อเข่าและข้อเท้าให้ตรงกัน เข่าตั้ง
3. กระจกเท้าเข้าหาหน้าแข้ง (งอข้อเท้า) คงท่าไว้
4. กางขาออกทางด้านข้างให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ เข่าตั้ง ส้นเท้าทั้งสองอยู่ระดับเดียวกัน กระจกเท้าเข้าหาหน้าแข้ง คงท่าไว้
5. รวบเท้าเข้าหากัน ประคบฝ่าเท้า ดึงส้นเท้าลงมาให้ใกล้กันให้มากที่สุด ใช้มือกดเข่าเข้าหาผนัง คงท่าไว้
6. คลายท่า โดยการวาดขาจากผนังลงสู่พื้น ตะแคงตัว ลุกขึ้นสู่อานั่ง

ประโยชน์ ช่วยลดอาการตึงที่บริเวณขาและสะโพก

หมายเหตุ ท่าตัวแอลเป็นท่าเตรียมหรือท่าเบื้องต้นก่อนฝึกยืนด้วยไหล่ หลังจากที่ได้ฝึกกับผนังไประยะหนึ่งแล้ว ผู้ฝึกควรฝึกท่าตัวแอลหรือยกขาขึ้น 90 องศาโดยไม่ต้องใช้ผนังช่วย และขั้นต่อไปจึงเริ่มฝึกทำยืนด้วยไหล่



ภาพ 10.11



ภาพ 10.12



ภาพ 10.13

3. ทำคันไถ (Plough Pose or Halasana) ภาพ 10.14-10.15

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่า มือวางข้างสะโพก ฝ่ามือคว่ำและนิ้วมือชี้ไปทางปลายเท้า
2. ใช้มือยันพื้น ยกสะโพกขึ้นพร้อมกับดึงเข่าไปทางศีรษะ ในท่าเข่างอ (สำหรับผู้ฝึกที่มีความแข็งแรงพอ ให้ปฏิบัติทำโดยเหยียดขาตั้งทั้งตอนเข้าสู่ท่าและออกจากท่า โดยไม่ต้องงอเข่า ดังภาพ 10.1)

3. เขยียดลำตัวจนหลังตรง เขยียดขาทั้งสองไปเหนือศีรษะจนเข้าตึง ขาขนานพื้น เขยียดแขนไปเหนือศีรษะหรือเขยียดไปด้านตรงข้ามกับศีรษะ คงท่าไว้ หรือ
4. งอลำตัว เขยียดขาทั้งสองไปเหนือศีรษะ เข้าตึง ปลายเท้าแตะพื้น
5. คลายท่า



ภาพ 10.14



ภาพ 10.15

4. ท่าคันทไถบิต/เบียง (Lateral Plough Pose or Parsva Halasana)

ภาพ 10.16

วิธีทำ

1. ทำท่าคันทไถ ใช้มือรองที่บั้นเอวหรือกลางหลัง
2. บิดลำตัวและวาดขาไปทางซ้ายให้มากที่สุด คงท่าไว้
3. บิดลำตัวและวาดขาไปทางขวาให้มากที่สุด คงท่าไว้
4. คลายท่า

5. ท่าคันทไถชิดหู (Plough Pose: Knees to Ears or Karnapidasana)

ภาพ 10.17

วิธีทำ

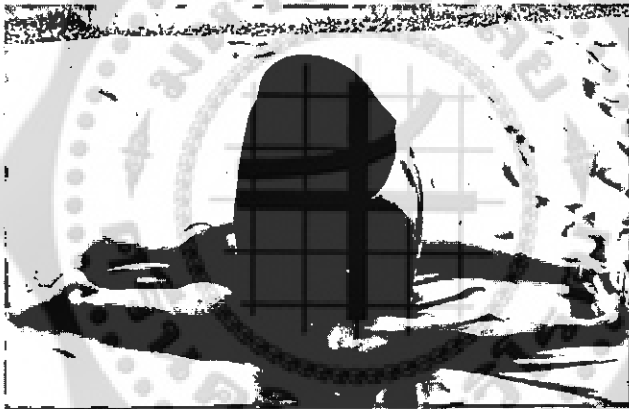
1. ทำท่าคันทไถ คงท่าไว้
2. งอเข่าทั้งสอง วางเข่าขวาที่พื้นติดกับหูขวา และวางเข่าซ้ายที่พื้นติดกับหูซ้าย
3. เข่าทั้งสองอยู่ด้านข้างหู ปลายขาเหยียดไปทางเดียวกับศีรษะ
4. มีอวาทที่กลางหลัง หรือลือคนี้่มือแล้วเหยียดแขนไปด้านตรงข้ามกับศีรษะ

ประโยชน์ ท่าคันทไถคันทไถบิตและคันทไถชิดหู ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง ทำดังกล่าวจึงช่วยลดอาการปวดเอวเพราะกล้ามเนื้อบริเวณก้นและสะโพกมีการยืดเหยียดทำให้มีเลือดไปเลี้ยงเพิ่มขึ้น

หมายเหตุ ท่าคันทไถชิดหูต้องอาศัยความยืดหยุ่นสูงโดยเฉพาะที่บริเวณกระดูกสันหลังผู้ฝึกที่ความยืดหยุ่นของหลังไม่เพียงพอจะรู้สึกปวดหลังส่วนบน และปวดที่ต้นคอเมื่อเริ่มงอเข่า แสดงว่ายังไม่พร้อมที่จะฝึกทำนี้ ควรฝึกท่าคันทไถหรือคันทไถบิตแทน



ภาพ 10.16



ภาพ 10.17

6. ทำยืนด้วยมือ (Hand Stand Pose or Viparita Chakrasana) ภาพ

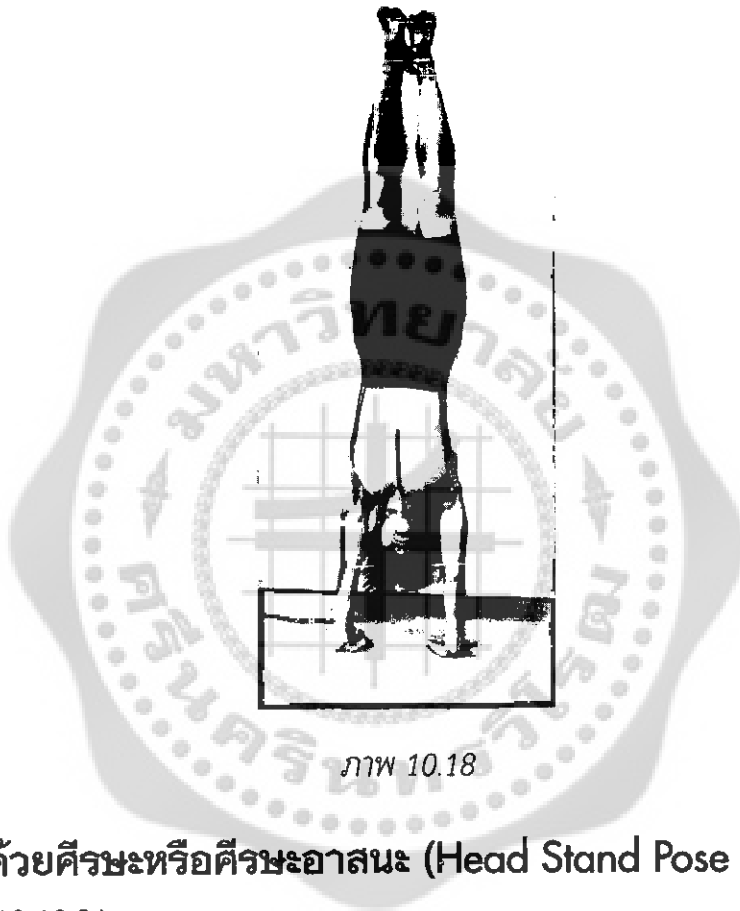
10.18

วิธีทำ

1. ยืนเท้าหนึ่งอยู่หน้า อีกเท้าหนึ่งอยู่ด้านหลัง ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า
2. งอเข่า ก้มตัวลง วางมือทั้งสองบนพื้น ปลายนิ้วมือชี้ไปทางด้านหน้าและห่างจากผนัง 3-5 นิ้ว
3. กดฝ่ามือลงพื้นพร้อมกับยันเท้าเพื่อเหวี่ยงขาทั้งสองขึ้นบน
4. ยืดไหล่ ลำตัวและขาขึ้นบน คีรษะชี้ลงพื้น ในระยะแรก ๆ ของการฝึกให้ใช้ผนังช่วยก่อน จนกว่าจะสามารถทรงตัวบนมือทั้งสองได้

5. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของข้อมือ แขนและไหล่



ภาพ 10.18

7. ทำยืนด้วยศีรษะหรือศีรษะอาสนะ (Head Stand Pose or Sirsasana)

ภาพ 10.19-10.24

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าทำยืนด้วยศีรษะเป็นท่ายากมาก และเป็นท่าสุดยอดแล้วของการฝึกโยคะ ผู้ฝึกที่ทำทำยืนด้วยศีรษะไม่ได้ก็รู้สึกเหมือนกับว่าตนเองยังไม่ได้ฝึกโยคะ หรือยังไม่ได้ชื่อว่ารู้เรื่องโยคะอย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้ ผู้ฝึกหลายคนเมื่อเริ่มฝึกโยคะได้ไม่นานก็ต้องการทำยืนด้วยศีรษะ ความเข้าใจที่ว่า **ฝึกโยคะแล้วต้องทำทำยืนด้วยศีรษะได้เป็นความเข้าใจที่ผิด** โครงสร้างของผู้ฝึกบางคนไม่เหมาะสมในการฝึกทำนี้ เช่น ผู้ที่สะโพกและต้นขาใหญ่มาก น้ำหนักมากหรือค่อนข้างห้วน ไม่ควรฝึกทำยืนด้วยศีรษะเพราะแรงกดที่ข้อต่อคอมีมากจนอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการฝึก ควรดัดแปลงท่าหรือเลือกทำอื่น ๆ จะปลอดภัยกว่า

การฝึกท่าศีรษะอาสนะยังไม่ควรเริ่มถ้าผู้ฝึกยังขาดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง อันได้แก่ กล้ามเนื้อบริเวณคอ หัวไหล่และหลังส่วนบน นอกจากนี้ ยังรวมถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อก้นและสะโพกอีกด้วย การสำรวจตัวเองว่ามีความพร้อมที่จะฝึกท่านี้หรือไม่ ทำได้หลายวิธี ตัวอย่างเช่น ถ้าท่านยังไม่สามารถทำท่ายืนด้วยไหล่และทำคันทไถจากการนอนหงายราบแล้ววาดขาขึ้นไปเหนือศีรษะในท่าเซาติง (ดูภาพ 10.1) เพื่อทำท่ายืนด้วยไหล่แบบต่าง ๆ ได้โดยง่าย แสดงว่าความแข็งแรงบริเวณกล้ามเนื้อสะโพก ก้นและหน้าท้องของท่านยังไม่เพียงพอ หรือเมื่อท่านอยู่ในท่ายืนด้วยไหล่แล้วยังเหยียดลำตัวและหลังให้สะโพกเป็นแนวตรงกับหัวไหล่ไม่ได้ (ภาพ 10.4) หรือยังมีอาการหายใจไม่สะดวกเมื่ออยู่ในท่ายืนด้วยไหล่และทำคันทไถแล้ว แสดงว่าท่านยังไม่พร้อมที่จะฝึกท่ายืนด้วยศีรษะ

นอกจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในหลาย ๆ ส่วนแล้ว การฝึกท่ายืนด้วยศีรษะยังต้องอาศัยความสมดุลของร่างกายขณะที่ทรงตัวอยู่ในท่า ทั้งนี้เพราะท่ายืนด้วยศีรษะมีความหลากหลาย กล่าวคือ การยืนด้วยศีรษะทำได้หลายแบบด้วยกัน ในบทนี้จะกล่าวถึงเฉพาะแบบที่สามารถฝึกฝนได้ไม่ยากเกินไปเท่านั้น

ผู้ฝึกต้องคิดเสมอว่า ท่านควรฝึกโยคะอย่างไรมีสติ และฝึกด้วยความปลอดภัย หลังจากที่ได้ศึกษาและรับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ผู้ฝึกสามารถทำได้ด้วยตนเอง การล้มในขณะที่อยู่ในท่ายืนด้วยศีรษะ หรือล้มในขณะที่เริ่มเข้าสู่ท่าเป็นเรื่องปกติของการฝึก หากท่านเรียนรู้ว่าจะล้มอย่างไร หรือจะประคองตัวเองอย่างไรให้ล้มโดยไม่บาดเจ็บ ท่านก็สามารถฝึกท่านี้ได้อย่างปลอดภัย

อนึ่ง ผู้ที่มีโครงสร้างส่วนสะโพกและต้นขาใหญ่มาก หรือผู้ที่มีหน้าท้องใหญ่ ท่ายืนด้วยศีรษะแบบต่าง ๆ อาจไม่เหมาะสมสำหรับท่าน เพราะขณะที่คงอยู่ในท่ายืนด้วยศีรษะ กระโหลกศีรษะและกระดูกสันหลังส่วนคอท่อนแรก ๆ ที่บริเวณข้อต่อคอ (Atlanto-occipital Joint & Atlanto-axial Joint) มีแรงกดมากพอสมควร น้ำหนักตัวที่มาก หรือสะโพกและต้นขาที่ใหญ่มาก ตลอดจนการทรงตัวที่ไม่ดี ทำให้มีแรงกดที่บริเวณข้อต่อคอเพิ่มขึ้น เป็นผลให้ผู้ฝึกรู้สึกเจ็บบริเวณคอหรือหายใจไม่สะดวกเมื่ออยู่ในท่า ผู้ฝึกจึงต้องยึดตนเองเป็นหลักแล้วตัดสินใจว่าจะเลือกฝึกท่านี้หรือไม่

แม้ว่าประโยชน์ของการฝึกท่านี้จะมีหลายประการ แต่ท่านสามารถเลือกทำอื่นที่มีผลใกล้เคียงกัน เช่น ท่ายืนก้มตัวแบบต่าง ๆ ผู้ฝึกต้องตระหนักเสมอว่าหากท่านฝึกแล้วบาดเจ็บหรือรู้สึกทรมานมาก ทุก ๆ ครั้งที่พยายามทำท่านี้ ประโยชน์ใด ๆ คงจะไม่เกิดขึ้น

การเรียนรู้ถึงองค์ประกอบและวิธีการฝึกทำยืนด้วยศีรษะที่ถูกต้องมีความสำคัญมาก ผู้ฝึกที่ทำทำนี้แล้วรู้สึกเจ็บ หรือปวดที่บริเวณศีรษะ คอ หรือหัวไหล่ ให้คลายท่า การคงอยู่ในท่าแต่ละครั้งทำได้ตั้งแต่ 10 วินาที ไปจนถึง 3-5 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของผู้ฝึก ถ้าผู้ฝึกรู้สึกเม้าสบาย ทรงตัวได้ดีก็อยู่ในท่าได้นานถึง 3-5 นาที ถ้าท่านเหนื่อยและเริ่มเสียสมดุลในการทรงตัวก็ควรจะคลายท่า อย่าลืมว่าท่านสามารถฝึกทำนี้ซ้ำ ๆ กันได้หลายครั้ง ไม่จำเป็นต้องขึ้นไปค้างอยู่ในท่าเป็นเวลานาน สังเกตและดูอาการของตัวเองเป็นหลักว่าท่านรู้สึกสบายดีหรือไม่ ท่านต้องการอยู่ในท่าต่ออีกครู่หนึ่ง หรือท่านรู้สึกว่าจะถึงเวลาแล้วที่จะต้องลงมาพัก

ความสำคัญของท่านนี้คือผู้ฝึกต้องเรียนรู้ว่าจะถือคิ้วมืออย่างไร จัดวางข้อศอก ปลายแขน และศีรษะอย่างไรให้ร่างกายมีความสมดุลมากที่สุด หากท่านเริ่มต้นจากท่าคอแอ่นจนทำให้ศีรษะเงยหรือก้ม หรือศอกกางมาก การกระจายน้ำหนักย่อมไม่ดีและทำให้การทรงตัวในท่ายืนด้วยศีรษะไม่อยู่ในภาวะสมดุล ในตอนต่อไปจะกล่าวถึงวิธีการวางมือ และการวางศีรษะก่อนที่จะเริ่มยกสะโพกและขาขึ้นไปในอากาศ

วิธีทำ

1. ถ้าพื้นแข็ง ควรใช้ผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัวปูเพื่อรองศีรษะ จากนั้นนั่งคุกเข่า วางปลายแขนและมือลงบนพื้น/ผ้ารอง ศอกทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่
2. ประสาน (สอด) นิ้วมือเข้าด้วยกัน อุ้งมือเป็นรูปถ้วย ตรวจสอบความห่างและความสมดุลจากมือถึงข้อศอก ศอกซ้ายและขวาที่กางออกไม่เท่ากันเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ทรงตัวไม่ดี ผู้ฝึกจึงต้องตรวจสอบระยะห่างของมือและศอกให้สมดุลทุกครั้งก่อนที่จะเริ่มวางศีรษะ (ภาพ 10.19)
3. ล็อคมือให้แน่นอย่าให้นิ้วเลื่อนออกจากกันทั้งก่อนและขณะที่อยู่ในท่า
4. ก้มตัวลงวางส่วนบนของศีรษะหรือกระหม่อม (Crown) บนพื้นหรือผ้ารอง อย่าใช้หน้าผากหรือด้านหลังของศีรษะสัมผัสพื้นเพราะจะทำให้คออยู่ในท่าเงยหรือก้มซึ่งทำให้เกิดแรงกดทับที่คอ ส่วนหลังของศีรษะติดกับอุ้งมือทั้งสองที่ล็อคเป็นรูปถ้วย (ภาพ 10.20)
5. ยกเข่าและสะโพกขึ้นจากพื้น ขยับเท้าเดินเข้ามาใกล้ศีรษะจนกระทั่งส่วนสะโพกเกือบจะเป็นแนวตรงกับหัวไหล่ (ภาพ 10.21)
6. ใช้แรงกล้ามเนื้อสะโพก ก้นและหน้าท้องยกขาขึ้นในอากาศ เข่ายังคงอยู่ในท่าอ

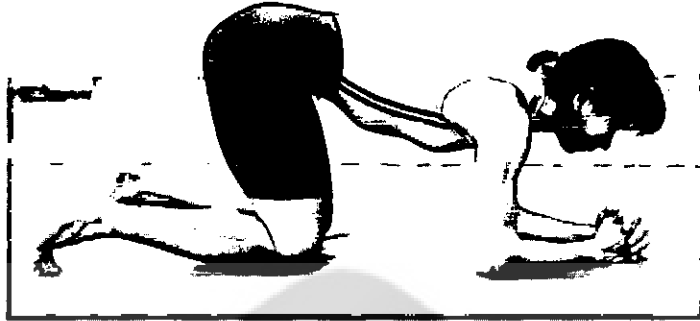
สำหรับผู้ฝึกที่ยกตัวเองไม่ขึ้นหรือทรงตัวได้ไม่ดีเมื่ออยู่ในท่า ควรฝึกใกล้กับผนัง และใช้เท้าหรือขาพิงผนังไว้เพื่อช่วยให้สามารถรักษาสมดุลได้ดีขึ้น

ผู้ฝึกไม่ควรเข้าสู่ท่าโดยการใช้น้ำหนักอย่างแรงเพื่ออาศัยโมเมนตัมช่วยในการเหวี่ยงขาและลำตัวขึ้นสู่อากาศ การกระทำได้กล่าวเสียงต่อการบาดเจ็บที่บริเวณข้อต่อคอ อาจทำให้เส้นประสาทบริเวณคอได้รับอันตราย และเสียงต่อการล้มกลับไปด้านหลังศีรษะ ผู้ฝึกควรมีครูแนะนำวิธีการและตรวจสอบความถูกต้อง ก่อนที่จะทดลองฝึกด้วยตนเอง

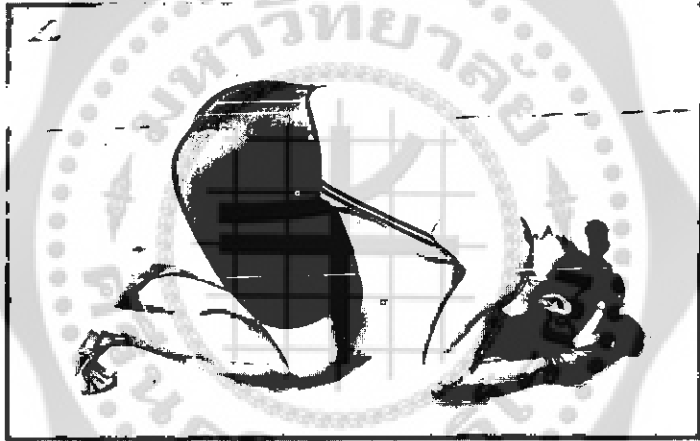
7. หลังจากที่ยกขาขึ้นไปในอากาศแล้วให้เหยียดลำตัวจนหลังตรง ผู้ฝึกสามารถอยู่ในท่า *ยืนด้วยศีรษะแบบงอสะโพก* ต้นขาขนานพื้น (ภาพ 10.22) หรือ
8. อยู่ในท่า *ยืนด้วยศีรษะแบบงอเข่า* โดยการเหยียดสะโพกจนเข้าอยู่ในแนวตรงกับหัวไหล่ งอเข่าให้ปลายขาขนานพื้น เท้าชี้ไปด้านหลังศีรษะ (ภาพ 10.23) หรือ
9. เหยียดขาทั้งสองข้างขึ้นในอากาศจนเข่าตั้ง (ภาพ 10.24) อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะฝึกเหยียดขาทั้งสองข้างขึ้น ผู้ฝึกควรทำท่ายืนด้วยศีรษะแบบงอสะโพกหรือแบบงอเข่าให้ชำนาญหรือทรงตัวได้ดีเสียก่อน เพราะในท่าดังกล่าวถ้าผู้ฝึกล้มลงก็จะสามารถลดเท้าลงสู่พื้นได้รวดเร็วกว่าการอยู่ในท่าขาเหยียดตรง
10. คลายท่า โดยการงอขาทั้งสอง แล้วค่อย ๆ ลดเท้าลงสู่พื้น

ประโยชน์ ทำยืนด้วยศีรษะช่วยให้มีเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงศีรษะเพิ่มขึ้น สมองซึ่งอยู่ในกะโหลกศีรษะจึงทำงานได้ดีขึ้นด้วย นอกจากนี้ ต่อมไร้ท่ออันได้แก่ต่อมพิเนียลและต่อมพิทูอิทารี (Pineal Gland & Pituitary Gland) ซึ่งมีบทบาทในการผลิตฮอร์โมนเพื่อให้ร่างกายทำหน้าที่ได้ตามปกติที่ตั้งอยู่ที่สมองในกะโหลกศีรษะ ทำนี้จึงช่วยทำให้ต่อมต่าง ๆ ในกะโหลกศีรษะทำงานได้ดีขึ้นด้วย ผู้ที่มีอาการล้าง่าย มีน หรือปวดศีรษะบ่อย ทำยืนด้วยศีรษะช่วยลดอาการดังกล่าวได้ อย่างไรก็ตาม ทำนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับความดันโลหิต ทั้งความดันสูงและต่ำ

หมายเหตุ สำหรับผู้ฝึกที่มีความแข็งแรงเพียงพอและมีความชำนาญ สามารถเข้าสู่ท่าและออกจากท่าโดยการเหยียดขาตั้ง ไม่จำเป็นต้องงอเข่า ผู้ฝึกที่ปลายแขนสั้นเมื่อยกลำตัวและขาขึ้นจากพื้นคอกจะลอยทำให้ไม่สามารถทรงตัวได้ วิธีการฝึกให้วางมือในท่ายืนด้วยศีรษะแบบหกสามเส้าแทน (ดูรายละเอียดจากท่าต่อไป ภาพ 10.25-10.26)



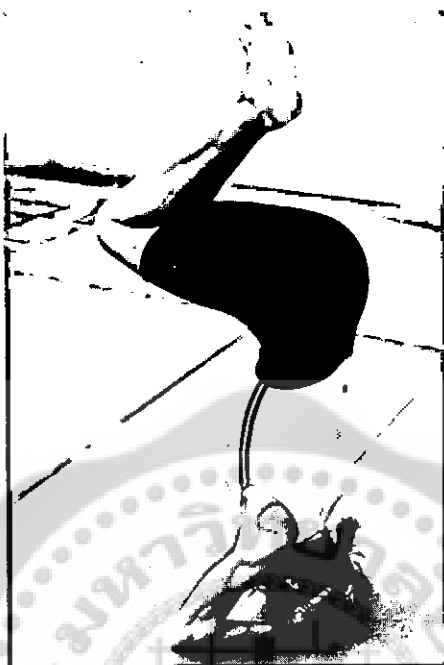
រូប 10.19



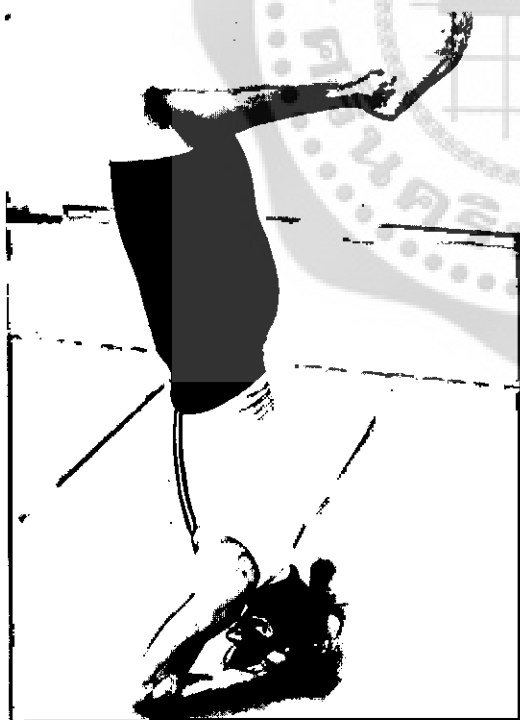
រូប 10.20



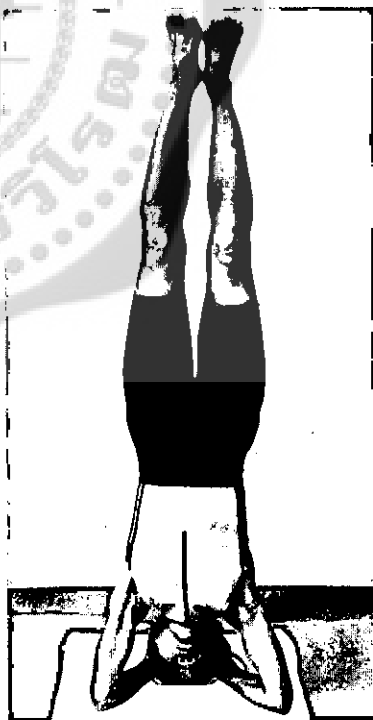
រូប 10.21



ภาพ 10.22



ภาพ 10.23



ภาพ 10.24

8. ทำยืนด้วยศีรษะแบบหกสามมเส้า (Head Stand: Bent Arms or Salamba Sirsasana) ภาพ 10.25-10.26

วิธีทำ

1. นิ่งคุกเข่า วางมือที่พื้น มือขวาอยู่ด้านข้างเข่าขวาและมือซ้ายอยู่ด้านข้างเข่าซ้าย มือห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า
2. งอศอก ก้มตัวลงวางศีรษะที่พื้นระหว่างมือทั้งสอง โดยให้ศีรษะห่างจากตำแหน่งสันมือประมาณ 8-12 นิ้ว จัดให้ส่วนบนของศีรษะ (กระหม่อม) สัมผัสพื้น
3. ยกสะโพกขึ้น เหยียดเข่าตั้ง ขยับเท้าเดินเข้ามาใกล้ศีรษะ
4. ยกเท้าและขาขึ้นสู่อากาศในท่าเข่าตั้ง (ยกเว้นผู้ฝึกใหม่ให้งอเข่าขณะยกขาขึ้นจากพื้น) จากนั้นเหยียดขาขึ้นในอากาศจนขาอยู่แนวตรงกับลำตัว ไม่ไล่ไปข้างหน้าหรือข้างหลัง
5. ทรงตัวในท่าที่สมดุล ศอกทั้งสองงอ น้ำหนักตกที่มือทั้งสองและกระหม่อมเหมือนการหกสามมเส้าในกีฬายิมนาสติด คงท่าไว้
6. คลายท่า

ประโยชน์ เหมือนทำยืนด้วยศีรษะ



ภาพ 10.25



ภาพ 10.26

ทำยืนด้วยศีรษะประยุกต์ (Variations of Head Stand Poses)

8.1 ทำยืนด้วยศีรษะกับผนัง (Head Stand Against the Wall) ภาพ 10.27

ทำยืนด้วยศีรษะ (ท่าที่ 7) และทำยืนด้วยศีรษะแบบหกสามเก้า (ท่าที่ 8) สามารถฝึกโดยใช้ผนังช่วย วิธีการเหมือนกับการปฏิบัติท่าทั้งสองตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ต่างกันที่ผู้ฝึกอยู่ใกล้กับผนัง เช่น ในภาพ 10.27 เป็นการฝึกยืนด้วยศีรษะแบบงอเข้าโดยเหยียดลำตัวและสะโพกให้อยู่ในแนวตรงกัน งอเข้าแล้วใช้ฝ่าเท้าวางราบไปกับผนังเพื่อฝึกทรงตัวในท่าที่สมดุล

8.2 ทำยืนด้วยศีรษะแบบขวานานพื้น (Right Angle Head Stand or Urdhva Dandasana) ภาพ 10.28

วิธีทำ

1. ทำทำยืนด้วยศีรษะแบบงอสะโพก
2. โล้สะโพกเลยไปด้านหลังศีรษะเล็กน้อย เหยียดขาออกจนเข้าตึง ขาขนานพื้น มุมระหว่างลำตัวกับขาประมาณ 90 องศา
3. คอและลำตัวจะเียงไปทางด้านหลังศีรษะเล็กน้อยเพื่อให้สามารถรักษาสสมดุลในขณะที่อยู่ในท่าได้ดีขึ้น
4. คลายท่า

ประโยชน์ ท่า 8.1 และ 8.2 ประโยชน์เหมือนกับทำยืนด้วยศีรษะ



ภาพ 10.27



ภาพ 10.28

ท่ากลุ่มอื่น ๆ (Other Poses)

ในบทนี้จะกล่าวถึงท่าโยคะ 3 กลุ่มด้วยกัน คือ ท่าชุดนมัสการพระอาทิตย์ ท่านอนตะแคงและท่ายืดไหล่ ท่าในแต่ละกลุ่มมีจำนวนไม่มากจึงจัดรวมไว้ในบทเดียวกัน ในการฝึกแต่ละวันควรมีท่านอนตะแคงและท่ายืดไหล่รวมอยู่ด้วย 2-3 ท่า ส่วนท่านมัสการพระอาทิตย์นั้นจะฝึกหรือไม่ก็ได้เพราะไม่ใช่ท่าบังคับ ในส่วนต่อไปจะกล่าวถึงรายละเอียดของท่าในแต่ละชุดตามลำดับ

ท่านมัสการพระอาทิตย์หรือสุริยะนมัสการ (Sun Salutation Pose or Surya Namaskar)

ท่านมัสการพระอาทิตย์ คือ ท่าชุดซึ่งประกอบด้วย 12 ท่า (ดูภาพ 11.1-11.12) เป็นการยืดเหยียดร่างกายหลาย ๆ ส่วน ได้แก่ เอว สะโพก ลำตัว ต้นขาด้านหลัง เป็นต้น การปฏิบัติจะทำต่อเนื่องกันไปตั้งแต่ท่าแรกจนถึงท่าสุดท้าย โดยมีวิธีการหายใจเข้าออกอย่างเป็นระบบในแต่ละท่า

นมัสการพระอาทิตย์ไม่ใช่ท่าบังคับและไม่ควรจะเป็นท่าแรก หรือท่าเริ่มต้นของการฝึก แต่ควรฝึกหลังจากที่ได้ปฏิบัติท่าอื่น ๆ มาบ้างแล้ว อย่างไรก็ตาม หากจำเป็นต้องฝึกทำนี้เป็นท่าแรก (สำนักโยคะหลายแห่งกำหนดให้เป็นที่ท่าบังคับและฝึกเป็นท่าแรก) ควรอบอุ่นร่างกายด้วยท่าเบา ๆ ก่อนเพื่อป้องกันการบาดเจ็บเพราะบางท่าต้องอาศัยการแอ่นลำตัวค่อนข้างมาก เช่น ท่าสุนัขยัดขึ้น ผู้ฝึกควรปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง การฝึกท่านมัสการพระอาทิตย์นี้ จะฝึกเพียงชุดเดียว (12 ท่า) หรือทำซ้ำ 2 - 3 ชุด ก็ได้

ครูสอนโยคะส่วนหนึ่ง เริ่มต้นการฝึกแต่ละครั้งโดยให้ผู้ฝึกทำท่านมัสการพระอาทิตย์หลายชุด ที่จริงแล้วโยคะไม่มีท่าบังคับและหากท่านอ่านบทที่ 3 เรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมาแล้ว ท่านคงเข้าใจดีว่าการฝึกไอเอนกะโยคะเป็นการยืดเหยียดแบบอยู่กับที่ (Static

Stretching) ส่วนท่านมัสการพระอาทิตย์เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ ดังนั้น ท่านนี้ จึงควรฝึกเป็นครั้งคราว ไม่จำเป็นต้องทำทุกครั้งที่มีการฝึก หรือฝึกโดยใช้วิธีการยืดเหยียดแบบ อยู่กับที่ คือ คงอยู่ในแต่ละท่า 5 ลมหายใจขึ้นไป

ทำโยนไหว้พระอาทิตย์ (ภาพ 11.2) และท่าสุนัขยัดขึ้น (ภาพ 11.7) ของท่าชุดนัมัสการพระอาทิตย์นี้ ทำให้มีแรงกดที่กระดูกสันหลังส่วนเอวเพิ่มมากขึ้น การปฏิบัติท่าควรทำด้วยความ ระมัดระวัง การแอ่นลำตัวให้ทำตามสภาพความยืดหยุ่นของหลัง ไม่ควรแอ่นมากเกินไปจะทำให้ เกิดการบาดเจ็บ ทำทั้ง 12 ท่าในชุดนัมัสการพระอาทิตย์เรียงตามลำดับได้ดังนี้

1. ท่าภูเขาแบบพนมมือที่หน้าอก (Mountain Pose) ภาพ 11.1
2. ท่าโยนไหว้พระอาทิตย์ (Standing Sun Pose) ภาพ 11.2
3. ท่าโยนก้มตัววางมือบนพื้น (Standing Forward Bend Pose: Hands on the Floor) ภาพ 11.3
4. ท่าก้าวขายืดสะโพก (เท้าขวานำ) (Lunge Pose) ภาพ 11.4
5. ท่าดันพื้น (Push-up Pose) ภาพ 11.5
6. ท่ายกสะโพก (Lifted Hip Pose) ภาพ 11.6
7. ท่าสุนัขยัดขึ้น (Upward Facing Dog Pose) ภาพ 11.7
8. ท่าสุนัขยัดลง (Downward Facing Dog Pose) ภาพ 11.8
9. ท่าก้าวขายืดสะโพก (เท้าซ้ายนำ) (Lunge Pose) ภาพ 11.9
10. ท่าโยนก้มตัววางมือบนพื้น (Standing Forward Bend Pose: Hands on the Floor) ภาพ 11.10
11. ท่าโยนไหว้พระอาทิตย์ (Standing Sun Pose) ภาพ 11.11
12. ท่าภูเขาแบบพนมมือที่หน้าอก (Mountain Pose) ภาพ 11.12

วิธีทำ

1. ยืนในท่าภูเขา พนมมือที่หน้าอก
2. หายใจเข้า เหยียดแขนขึ้นบน (แบ่มือออก หรือประกบฝ่ามือ) แอ่นลำตัวไปด้านหลัง ให้มากที่สุดในการทำโยนไหว้พระอาทิตย์ เยกคอ ตาดูขึ้นบน
3. หายใจออก ก้มลำตัว เข่าตั้ง วางมือบนพื้น (ผู้ที่มือไม่ถึงพื้นให้งอแขนทั้งสองไปข้าง หลังน่อง ใช้มือขวาจับข้อมือซ้ายที่ด้านหลังน่อง) ก้มศีรษะไปหาเขาให้มากที่สุด

4. หายใจเข้า ถอยเท้าซ้ายไปด้านหลัง วางเข่าซ้ายลงที่พื้น ปลายเท้าซ้ายยันพื้น เท้าขวาอยู่หน้า เข่าขวาวงอและอยู่ในแนวตรงกับส้นเท้าขวา
5. กลับหายใจ ถอยเท้าขวาไปด้านหลัง เท้าทั้งสองชิดกันเข่าเหยียดตั้ง เข่นตั้ง เหยียดลำตัว อยู่ในท่าต้นพื้น
6. หายใจออก งอเข่าทั้งสอง วางเข่าลงบนพื้น งอศอกเพื่อลดลำตัวต่ำลงจนอกแตะพื้น หน้าผาก ออก มือ เข่าและปลายเท้าสัมผัสพื้น ยกสะโพกขึ้น หน้าท้องไม่สัมผัสพื้น
7. หายใจเข้า เหยียดข้อเท้าจนหลังเท้าทั้งสองติดพื้น กดฝ่ามือลงพื้น เหยียดศอก แอนลำตัวขึ้นสู่ท่าสุนัขยียดขึ้น น้ำหนักตกที่มือและเท้าทั้งสอง
8. หายใจออก พลิกเท้าจากการใช้หลังเท้ายันพื้น (ในขั้นที่ 7) เป็นใช้ปลายเท้ายันพื้น กดฝ่ามือ เหยียดเข่น ยกสะโพกและลำตัวขึ้น ก้มศีรษะลง ยกกันขึ้น เข่นทั้งสองเหยียดตั้งและเข่าตั้ง อยู่ในท่าสุนัขยียดลง
9. หายใจเข้า ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เข่าซ้ายงอและอยู่ในแนวตรงกับส้นเท้าซ้าย วางเข่าขวาลงพื้น ปลายเท้าขวายันพื้น
10. หายใจออก กดฝ่ามือ ชักเท้าขวาเข้ามาชิดกับเท้าซ้าย เหยียดเข่าขึ้นสู่ท่ายืน ก้มลำตัวเข่าตั้ง วางมือที่พื้น (ผู้ที่มีมือไม่ถึงพื้นให้งอเข่นทั้งสองไปข้างหลังน่อง ใช้มือขวาจับข้อมือซ้ายที่ด้านหลังน่อง) ก้มศีรษะไปหาเข่าให้มากที่สุด (เหมือนท่าที่ 3)
11. หายใจเข้า เหยียดเข่นขึ้นบน (แบมือออก หรือประกบฝ่ามือ) แอนลำตัวไปด้านหลังให้มากที่สุดในท่ายืนไหว้พระอาทิตย์ เยกคอ ตาคู่ขึ้นบน (เหมือนท่าที่ 2)
12. หายใจออก ลดมือลงมาพนมที่หน้าอก ยืนตัวตรงในท่าภูเขา (เหมือนท่าที่ 1)

ประโยชน์ ทำชุดนัมัสการพระอาทิตย์ เป็นการยืดเหยียดร่างกายในหลาย ๆ ส่วน ช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทได้เป็นอย่างดี

ท่าบมัสการพระอาทิตย์



พาท 11.1

พาท 11.12



พาท 11.2



พาท 11.11

พาท 11.3

พาท 11.10



พาท 11.4



พาท 11.9



พาท 11.5



พาท 11.8



พาท 11.6



พาท 11.7

ท่านอนตะแคง (Lateral Reclining Poses)

ท่านอนตะแคงหลายท่าค่อนข้างยาก ท่าที่ง่ายกว่าถึงผู้ฝึกอาจจะทำไม่ได้ทุกท่า อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกควรเลือกตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน ถ้าผู้ฝึกไม่สามารถทรงตัวบนมือข้างเดียวได้ให้ใช้มือทั้งสองรับน้ำหนักจนกว่าจะสามารถทรงตัวบนมือข้างเดียวได้ ผู้ที่ข้อมือไม่แข็งแรง ไม่ควรฝึกท่าวาลิตตะและท่ากัศยาปะ เพราะอาจทำให้ข้อมือบาดเจ็บได้ นักกีฬาควรฝึกท่าในกลุ่มนี้ด้วย อย่างน้อย 1 ท่า

1. ท่าอนันตะ (Ananta Pose or Anantasana) ภาพ 11.13-11.15

วิธีทำ

1. นอนตะแคงขวา มือขวารองศีรษะ
2. ขาช้ายซ้อนขาขวา เท้าซ้ายซ้อนเท้าขวา เขยียดขาจนเข้าตึง
3. เขยียดแขนซ้ายขนานกับต้นขาซ้าย ยืดลำตัว คงท่าไว้ (ภาพ 11.13)
4. วางมือซ้ายหน้าลำตัว ยกขาทั้งสองพ้นพื้นราว 20-30 องศา ยืดจากสะโพกไปยังปลายเท้า คงท่าไว้ (ภาพ 11.14)
5. คลายท่า
6. งอขาซ้าย ใช้มือซ้ายจับเท้าซ้าย เขยียดขาซ้ายออกให้เข้าตึง ดึงเท้าซ้ายเข้าหาลำตัว
7. ใช้มือขวารองศีรษะ หรือ ปลดมือขวาจากศีรษะ เขยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ หนุนศีรษะที่ต้นแขน (ภาพ 11.15)
8. คลายท่า
9. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

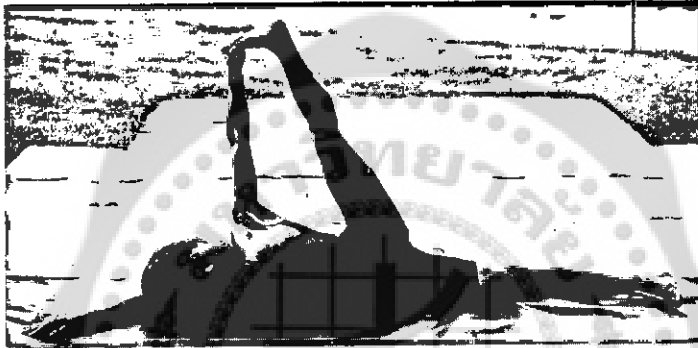
ประโยชน์ เป็นการบริหารเชิงกรานและช่วยลดอาการตึงสะโพก



ภาพ 11.13



ภาพ 11.14



ภาพ 11.15

2. ท่าวาสิสธะ (Vasistha Pose or Vasisthasana) ภาพ 11.16

วิธีทำ

1. นิ่งในท่าตะแคงขวา วางมือขวาใต้ไหล่ขวา มือขวา สะโพกขวาและส้นเท้าขวาอยู่ในแนวตรงกัน
2. ขาซ้ายซ้อนขาขวา เท้าซ้ายซ้อนเท้าขวา เขยียดขาทั้งสองให้เข้าตึง
3. เขยียดแขนขวายกฝ่ามือขึ้น ขณะนี้ไหล่ขวา สะโพกและส้นเท้าขวาอยู่ในแนวตรงกัน เขยียดแขนซ้ายขนานไปกับลำตัว
4. นำหนักตัวอยู่ที่มือและด้านนอกของเท้าขวา คอยึดตรง หรือหันคอขึ้นทางไหล่ซ้าย
5. คลายท่า
6. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของข้อมือและแขน



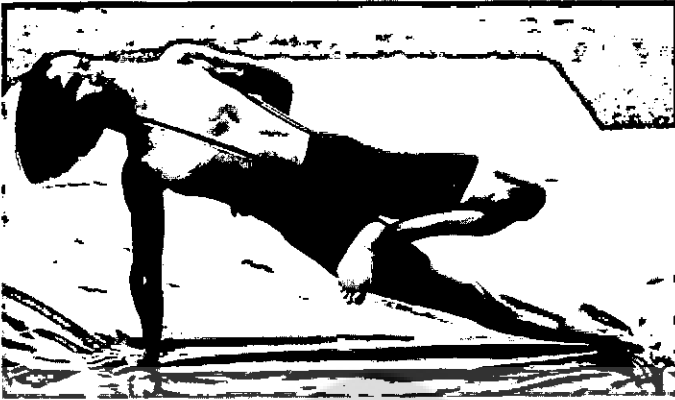
ภาพ 11.16

3. ท่ากัศยาปะ (Kasyapa Pose or Kasyapasana) ภาพ 11.17-11.18

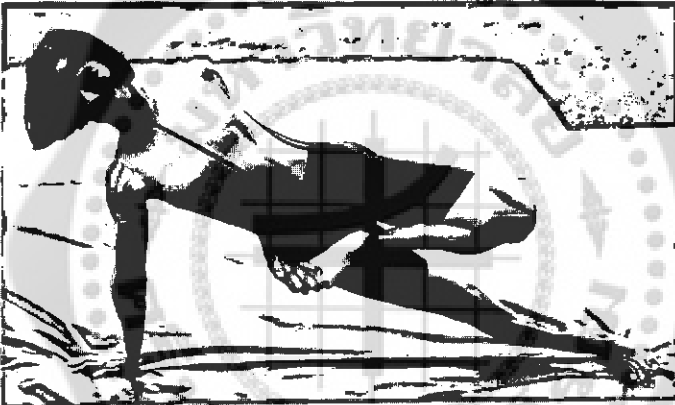
วิธีทำ

1. นิ่งในท่าตะแคงขวา วางมือขวาใต้ไหล่ขวา มือขวา สะโพกขวาและส้นเท้าขวาอยู่ในแนวตรงกัน
2. เขยียดขาขวา ด้านนอกของเท้าขวายันพื้น
3. งอเข่าซ้าย วางส้นเท้าซ้ายที่ต้นขาขวาในท่าครึ่งดอกบัว
4. เขยียดแขนขวายกฝ่าตัวขึ้น หน้าหน้าตัวอยู่ที่มือขวาและด้านนอกของเท้าขวา
5. งอศอกซ้ายไปด้านหลัง ด้านหลังของปลายแขนอยู่ติดกับหลัง คงท่าไว้ (ภาพ 11.17)
6. ใช้มือซ้ายจับที่ปลายเท้าซ้าย คงท่าไว้ (ภาพ 11.18)
7. คลายท่า
8. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ เพิ่มความแข็งแรงของมือและแขน ช่วยลดอาการตึงที่บริเวณก้น



ภาพ 11.17



ภาพ 11.18

ท่ายืดไหล่ (Shoulder Stretch Poses)

ท่ายืดไหล่ที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้มีด้วยกันหลายท่า ส่วนหนึ่งต้องใช้เข็มขัดหรือผ้าขนหนูขนาดเล็กช่วยและอีกส่วนหนึ่งจะไม่ใช้เข็มขัด ผู้ฝึกไม่จำเป็นต้องปฏิบัติทุกท่า แต่ให้เลือกท่าที่ทำแล้วผ่อนคลาย รู้สึกสบาย ไม่เหนื่อยหรือตึงเครียดจนเกินไป อย่างน้อย 3-4 ท่า

1. ท่าดึงเข็มขัดแขนตรง (Strap Pull: Across I) ภาพ 11.19

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า ตัวตรง หลังตรง
2. มือจับเข็มขัดห่างกันประมาณช่วงไหล่
3. เหยียดแขนขึ้นเหนือไหล่ วาดแขนไปทางด้านหลังศีรษะ

4. เขี่ยคล้ำตัว ยืดอก แอ่นแอว เขี่ยคแขนตั้ง ใช้มือดึงเข็มขัดไปยั้งทิศทางตรงข้ามกัน (มือขวาดึงออกทางด้านขวาและมือซ้ายดึงออกทางด้านซ้าย)
5. คลายท่า

2. ทำดึงเข็มขัดแขนทแยง (Strap Pull: Across II) ภาพ 11.20

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า ตัวตรง หลังตรง มือจับเข็มขัดห่างกันอย่างน้อย 2 เท่าของช่วงไหล่
2. เขี่ยคแขนซ้ายขึ้นเหนือไหล่ซ้าย แขนขวาเขี่ยคลงทางสะโพกขวา แขนทั้งสองดึง
3. เขี่ยคล้ำตัว ยืดอก ดึงเข็มขัดตามแนวทแยง มือซ้ายดึงขึ้น มือขวาดึงลง
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

3. ทำยืดอก (Open Chest Stretch) ภาพ 11.21-11.22

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า ตัวตรง หลังตรง
2. ประสานนิ้วมือเข้าด้วยกัน (ล็อคมือ) เขี่ยคแขนไปด้านหลังแอว คอกตั้ง
3. ยืดอกยกแขนสูงขึ้น (จากระดับเอวขึ้นไปสู่ระดับไหล่) เงยหน้า คงท่าไว้ (ภาพ 11.21)
4. งอศอก ดึงมือทั้งสองมาทางข้างสะโพกซ้าย
5. ยืดอก หมุนไหล่ไปทางด้านหลัง หุบศอกเข้าหากัน คงท่าไว้ (ภาพ 11.22)
6. คลายท่า
7. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม



ภาพ 11.19



ภาพ 11.20



ภาพ 11.21



ภาพ 11.22

4. ทำดึงศอกไปด้านข้าง (Elbow Pulls) ภาพ 11.23

วิธีทำ

1. นิ่งบนส้นเท้า ตัวตรง หลังตรง
2. เขยียดแขนซ้ายขึ้น งอศอกซ้าย
3. มือขวาจับเหนือศอกซ้าย ดึงศอกซ้ายไปทางหัวไหล่ขวา
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

5. ทำหน้าวัวส่วนบน (Cow's Face Pose: Upper Parts) ภาพ 11.24

วิธีทำ

1. นิ่งบนส้นเท้า ตัวตรง หลังตรง
2. เขยียดแขนขวาขึ้น งอศอกขวา วางมือหลังสะบักขวา ฝ่ามือหันเข้าหาสะบัก
3. งอแขนซ้ายไปด้านหลัง ฝ่ามือซ้ายอยู่ตรงสะบักขวา หงายฝ่ามือซ้าย
4. เกี่ยวนิ้วมือขวากับซ้ายที่ด้านหลังสะบักขวา ดึงมือทแยงตามแนวข้อศอก มือขวาดึงขึ้น มือซ้ายดึงลง
5. ตัวตรง ไม่แอ่นเอว คางขนานพื้น
6. คลายท่า
7. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม



ภาพ 11.23



ภาพ 11.24

6. ทำอินทรีมีส่วนบน (Eagle Pose: Upper Parts) ภาพ 11.25

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า ตัวตรง หลังตรง
2. เขยียดแขนทั้งสองขนานพื้นไปทางด้านหน้า
3. ไขว้แขน ให้ศอกซ้ายซ้อนบนศอกขวา
4. งอศอกทั้งสอง ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหาหน้าผาก
5. มือซ้ายอยู่กับที่ พลิกมือขวาประกบกับมือซ้าย หมุนมือให้อยู่ในท่าไหว้
6. ยกศอกขึ้นระดับหัวไหล่หรือสูงกว่าระดับหัวไหล่ (ภาพ 11.25)
7. ก้มหน้าผากวางบนข้อศอก
8. คลายท่า
9. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม



ภาพ 11.25

7. ท่าไหว้กลับหลัง (Reverse Namaste Pose) ภาพ 11.26-11.28

วิธีทำ

1. นั่งบนส้นเท้า
2. งอศอก ประกบฝ่ามือที่ด้านหลังเอว
3. หมุนมือเพื่อให้นิ้วก้อยอยู่ด้านใน ติดกับกระดูกสันหลังและนิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านนอก
4. ขยับมือเลื่อนขึ้นไปทีหลังส่วนบน (ภาพ 11.26)
5. กอดฝ่ามือเข้าหากันเพื่อให้ศอกกางออก และสะบักแขนราบ เหยยศีรษะไปด้านหลัง คงท่าไว้ (ภาพ 11.27)
6. ก้มตัวลงด้านหน้าจนหน้าผากติดพื้น หรือก้มให้มากที่สุด (ภาพ 11.28)
7. คลายท่า



ภาพ 11.26



ภาพ 11.27



ภาพ 11.28

8. ทำเหยียดแขนข้างเดียว (Single Arm Stretch) ภาพ 11.29

วิธีทำ

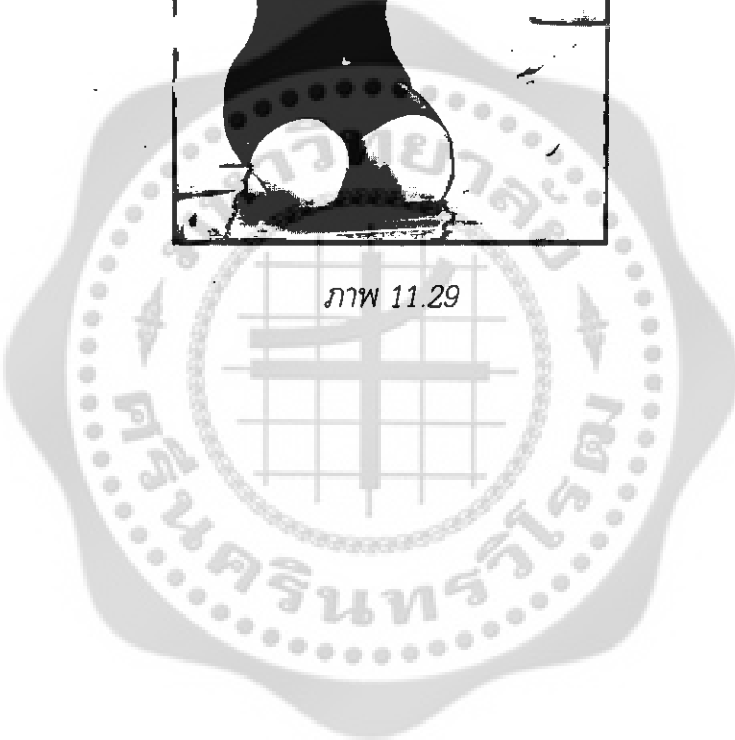
1. นิ่งบนสันเท้า ตัวตรง
2. เหยียดแขนขวาไปข้างหน้า ศอกตั้ง
3. งอศอกซ้าย ใช้ศอกซ้ายซ้อนใต้ศอกขวา
4. ดึงแขนขวาไปทางไหล่ซ้าย แขนขวาอยู่ในท่าตั้งตลอดเวลา หันหน้าไปทางไหล่ขวา
5. คลายท่า
6. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ของท่าชุดยืดไหล่

ท่ายืดไหล่ทั้ง 8 ท่าที่กล่าวมา มีความแตกต่างกันในด้านวิธีการปฏิบัติ อย่างไรก็ตามวัตถุประสงค์ของท่านั้นเหมือนกัน คือ ต้องการยืดกล้ามเนื้อบริเวณรอบ ๆ หัวไหล่ ต้นคอ และหลังส่วนบน ท่าดังกล่าวช่วยลดอาการปวดเมื่อยบริเวณหัวไหล่ ต้นคอ และหลังส่วนบน



ภาพ 11.29



โยคะในสำนักงาน (Yoga in the Office)

จากการที่ผู้เขียนได้ไปบรรยายในหัวข้อการฝึกโยคะเพื่อสุขภาพในหลาย ๆ หน่วยงาน ผู้ฟังจำนวนหนึ่งบอกว่าใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่ทำงาน เมื่อกลับบ้านก็เหนื่อยหรือไม่มีเวลาที่จะฝึกโยคะ หากสามารถฝึกโยคะในช่วงว่างหรือพักเที่ยงโดยไม่ต้องเปลี่ยนชุดทำงานน่าจะสะดวกและมีความเป็นไปได้มากกว่าการหาเวลาฝึกที่บ้าน ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้เขียนจึงรวมหัวข้อเรื่อง โยคะในสำนักงาน ไว้ด้วยเพื่อให้ผู้ที่มีความประสงค์จะฝึกโยคะในสำนักงาน ได้มีโอกาสฝึกฝนในช่วงเวลาว่างหรือเวลาพักที่มีอยู่

ทำโยคะในสำนักงานที่กล่าวถึงในบทนี้เป็นท่าประยุกต์ซึ่งฝึกได้ไม่ยากและให้ผลดีในหลายด้าน เช่น ช่วยลดอาการปวดเมื่อยและตึงกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตลอดจนช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน ชุดทำงานของท่าน อุปกรณ์ในสำนักงาน และเวลาที่มืออยู่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพิจารณาว่าท่านฝึกท่าอะไรได้บ้าง บางคนอาจจะสามารถฝึกท่าโยคะที่สมบูรณ์ได้ เช่น ท่ายืนและท่านั่งแบบต่าง ๆ ซึ่งได้กล่าวถึงไว้แล้วในบทอื่น ๆ บทนี้จะกล่าวถึงท่าโยคะประยุกต์ซึ่งสามารถฝึกได้ในสำนักงานโดยไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์มากนัก เพียงมีโต๊ะทำงานและเก้าอี้ ท่านก็สามารถฝึกโยคะได้หลายสิบท่าทีเดียว ชื่อท่าในบทนี้จะระบุเป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษโดยไม่มีภาษาสันสกฤตกำกับเพราะท่าส่วนใหญ่เป็นท่าประยุกต์

ห้องทำงานหรือสำนักงานส่วนใหญ่มีโต๊ะและเก้าอี้เป็นส่วนประกอบสำคัญ แม้ว่าโต๊ะทำงานและเก้าอี้จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละหน่วยงาน แต่คุณลักษณะที่สำคัญของโต๊ะและเก้าอี้ที่สามารถใช้ฝึกโยคะได้คือควรมีความมั่นคง โต๊ะต้องไม่เคลื่อนที่เมื่อออกแรงผลักหรือยันตัว ส่วนเก้าอี้ถ้ามีล้อหมุนได้ง่าย ผู้ฝึกต้องมั่นใจว่าเก้าอี้ไม่หมุนในขณะที่ท่านกำลังปฏิบัติท่าโยคะ เพราะอาจส่งผลให้ท่านเกิดการบาดเจ็บได้ นอกจากนั้น ความสูงของเก้าอี้ควรมีความเหมาะสม กล่าวคือ ผู้ฝึกควรจะสามารถวางเท้าราบกับพื้นได้ในขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้

เครื่องแต่งกายของผู้ฝึกในชุดทำงานซึ่งอาจเป็นกระโปรงหรือกางเกงที่มีความยาวตลอดจนความพืดหรือความพอดีตัวที่แตกต่างกันไป ดังนั้น ขอให้ผู้ฝึกพิจารณาเครื่องแต่งกายของตน

แล้วเลือกทำโยคะในสำนักงานตามความเหมาะสม ในบทนี้จะให้ตัวอย่างการฝึกทำโยคะในชุดทำงานโดยผู้ฝึกสวมรองเท้า หากท่านสามารถถอดรองเท้าฝึกได้ก็จะเป็นการดีมากเพราะจะช่วยให้ทรงตัวได้ดีขึ้น

เวลาที่ฝึกโยคะได้สะดวกคือช่วงว่างซึ่งจะเป็นตอนไหนก็ได้ หากเป็นการฝึกช่วงพักเที่ยงไม่ควรฝึกขณะที่อิ่มเพราะจะทำให้ปวด การออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหรือเกร็งหน้าท้องอาจทำให้รู้สึกไม่สบายหรือคลื่นไส้ ความยาวนานในการฝึกเป็นได้ตั้งแต่ 15-45 นาทีขึ้นไป ทำส่วนใหญ่ในบทนี้เป็นท่าหนึ่งบนเก้าอี้กับทำยืน ท่านอนและทำในชุดอื่น ๆ ดูจะไม่เหมาะสมหรือไม่สะดวกต่อการปฏิบัติในที่ทำงานหรือในชุดทำงานที่สวมใส่อยู่ ทำโยคะซึ่งสามารถฝึกได้ในสำนักงานมีดังต่อไปนี้

1. ท่าต้นไม้ไหวหรือทำยืดข้าง (Side Stretch Pose) ภาพ 12.1

วิธีทำ

1. ยืนตรง แยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ เขยียดแขนขึ้น มือขวาจับข้อมือซ้าย
2. ใช้มือขวาดึงข้อมือซ้ายพร้อมกับเอียงตัวไปทางไหล่ขวา แขนซ้าย และศีรษะอยู่ในแนวตรงกับด้านข้างของลำตัว คงท่าไว้
3. คลายท่า
4. สลับข้าง (มือซ้ายจับข้อมือขวา) แล้วทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง

2. ท่ายืดอกและคอ (Chest and Neck Stretch Pose) ภาพ 12.2-12.4

วิธีทำ

1. ยืนตรง แยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ประสานมือ วางมือด้านหลังศีรษะ
2. กดมมือเบา ๆ ให้ศีรษะก้มลง จนคางใกล้กับหน้าอก คงท่าไว้
3. เหยยศีรษะให้คางเสมอกับพื้น อกทั้งสองให้มากที่สุด จนสะบักหมุนเข้าหากัน คงท่าไว้
4. เกี้ยวนิ้วมือเข้าด้วยกันด้านหลังเอว ศอกตั้ง ดึงแขนขึ้น ยืดอก เหยยคอ คงท่าไว้
5. คลายท่า

ประโยชน์ ลดอาการปวดเมื่อยคอและตึงหัวไหล่



ภาพ 12.1



ภาพ 12.2



ภาพ 12.3



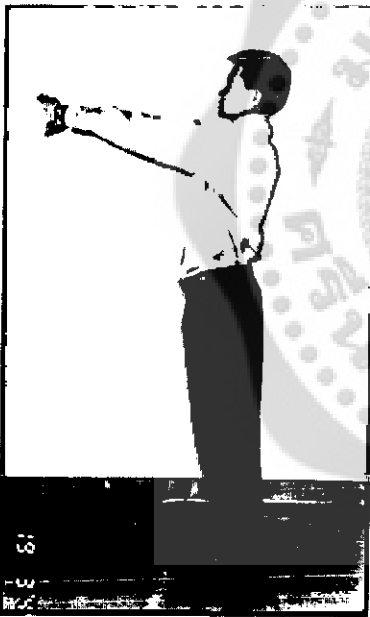
ภาพ 12.4

3. ทำยืนเหยียดแขนบิดตัว (Standing Twist Pose) ภาพ 12.5-12.7

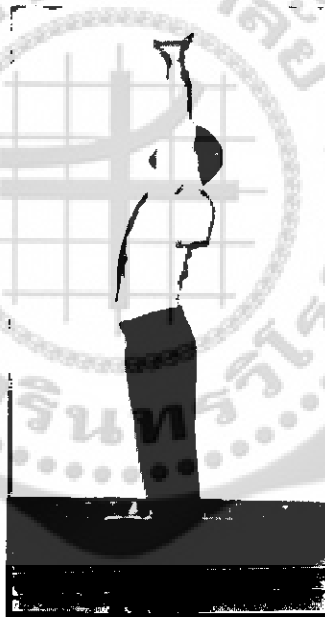
วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่
2. นิ้วมือเกี่ยวกัน หงายฝ่ามือออก เหยียดแขนไปด้านหลังระดับเดียวกับไหล่ คงท่าไว้
3. เหยียดแขนขึ้นเหนือไหล่ ฝ่ามือหงายขึ้น เหยียดนิ้วมือและข้อมือ คงท่าไว้
4. บิดตัวไปทางขวา คงท่าไว้
5. บิดตัวไปทางซ้าย คงท่าไว้
6. คลายท่า

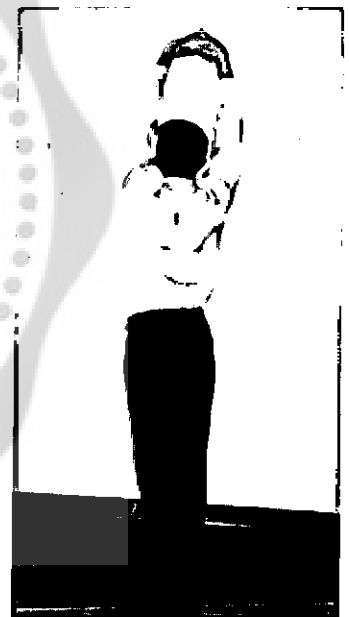
ประโยชน์ ลดอาการตึง ปวดเมื่อยที่บริเวณมือ ข้อมือและหัวไหล่



ภาพ 12.5



ภาพ 12.6



ภาพ 12.7

4. ทำยืนยกขาหน้าหลัง (Standing Lifted Leg Pose) ภาพ 12.8-12.9

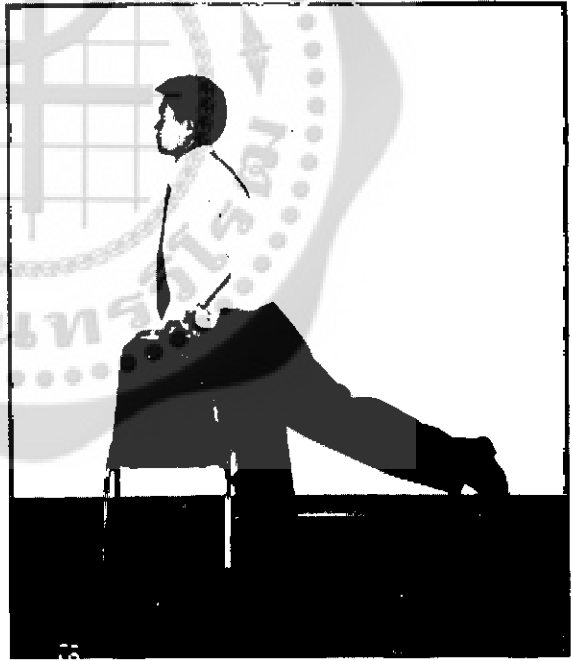
วิธีทำ

1. ยืนทางด้านขวาของเก้าอี้ด้วยเท้าซ้าย เข่าตึง มือซ้ายเท้าเอว มือขวาจับพนักเก้าอี้
2. ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้น เหยียดขาขวาไปข้างหน้า เข่าตึง กระจกปลายเท้าเข้าหาหน้าแข้ง คงท่าไว้
3. วางเท้าขวาลงพื้น
4. ยกเท้าขวาขึ้น เหยียดขาขวาไปด้านหลัง เข่าตึง คงท่าไว้
5. คลายท่า
6. สลับข้าง (ยืนทางด้านซ้ายของเก้าอี้ด้วยเท้าขวา) ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ ลดอาการตึงสะโพก ปวดเมื่อยขา



ภาพ 12.8



ภาพ 12.9

7. ทำก้มตัวยืดไหล่ (Right Angle Shoulder Stretch Pose) ภาพ 12.12

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ มือจับที่ขอบโต๊ะ ความห่างของมือเท่ากับช่วงไหล่
2. ถอยเท้าไปข้างหลัง ก้มตัวลงจนลำตัวทำมุมกับขาประมาณ 90 องศา กดฝ่ามือเหยียดแขนและลำตัวจนรู้สึกตึงที่หัวไหล่
3. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยคลายอาการตึงไหล่

8. ทำยืดน่อง (Calf Stretch Pose) ภาพ 12.13

วิธีทำ

1. ยืนตรง มือจับขอบโต๊ะ
2. งอเข่าขวา ถอยเท้าซ้ายไปด้านหลัง เหยียดขาซ้ายจนเข่าตึง
3. ปลายเท้าทั้งสองชี้ตรงไปข้างหน้า ส้นเท้าติดพื้นและอยู่ในแนวตรงกับปลายเท้า
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ แก้อาการตึง ปวดเมื่อยบริเวณน่อง



ภาพ 12.12



ภาพ 12.13

9. ท่าหมุนไหล่ (Shoulder Roll Pose) ภาพ 12.14-12.16

วิธีทำ

1. นั่งบนเก้าอี้ วางเท้าราบกับพื้น วางมือบนต้นขา ยืดหลังตรง คีรษะและไหล่อยู่ในแนวตรงกับลำตัว
2. ยกไหล่ขวาขึ้นจนหัวไหล่ใกล้กับหูขวา คงท่าไว้
3. ผ่อนไหล่ขวาลง
4. ยกไหล่ซ้ายขึ้นจนหัวไหล่ใกล้กับหูซ้าย คงท่าไว้
5. ผ่อนไหล่ซ้ายลง
6. ยกไหล่ทั้งสองขึ้น หมุนไปทางด้านหลัง คงท่าไว้
7. ผ่อนไหล่ลง
8. ยกไหล่ทั้งสองขึ้น หมุนไปทางด้านหน้า คงท่าไว้
9. คลายท่า

ประโยชน์ ลดอาการปวดเมื่อยที่บริเวณหัวไหล่

10. ท่าเอียงคอ (Neck Stretch Pose) ภาพ 12.17

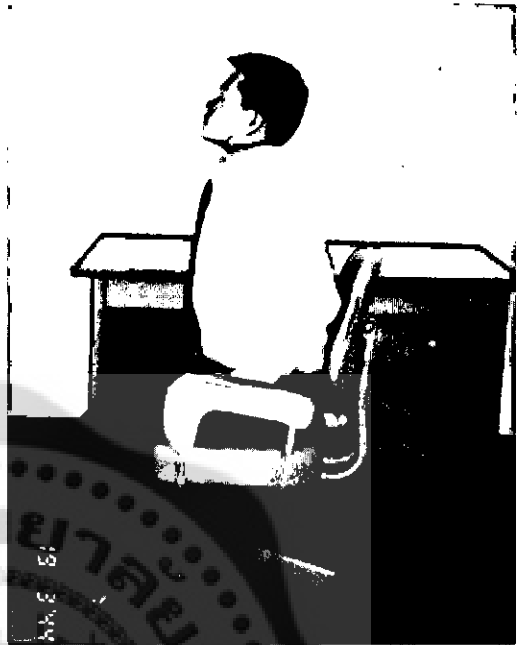
วิธีทำ

1. นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง วางเท้าราบกับพื้น วางมือซ้ายที่ต้นขาซ้าย วางมือขวาบนศีรษะ
2. ดึงคอเอียงมาทางไหล่ขวาพร้อมกับออกแรงกดไหล่ซ้ายลง
3. คลายท่า
4. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

ประโยชน์ แก้อาการปวดหรือตึงที่บริเวณคอและไหล่



ภาพ 12.14



ภาพ 12.15



ภาพ 12.16



ภาพ 12.17

11. ท่าแอ่นอก (Open Chest Stretch Pose) ภาพ 12.18

วิธีทำ

1. นั่งเยื้องมาทางด้านหน้าของเก้าอี้ วางเท้าราบกับพื้น
2. เขยียดแขนไปด้านหลัง ยกแขนขึ้นให้สูงที่สุดและใช้มือจับด้านข้างพนักเก้าอี้
3. โน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อให้แขนเหยียดตึง ยืดอกพร้อมกับเงยศีรษะขึ้น
4. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยคลายอาการตึงไหล่ หากฝึกเป็นประจำจะช่วยลดอาการไหล่ห่อ หลังโก่ง



ภาพ 12.18

12. ทำนั่งบิดตัว (Seated Twist Pose) ภาพ 12.19-12.20

วิธีทำ

1. นั่งเยื้องมาทางด้านหน้าของเก้าอี้ วางเท้าราบกับพื้น
2. มือซ้ายจับที่ด้านหลังของขาขวา เขยียดแขนขวาไปจับพนักพิงทางด้านซ้ายของเก้าอี้ บิดเอว หมุนคอไปทางไหล่ซ้าย คงท่าไว้
3. งอศอกขวา บิดลำตัวและหมุนคอไปทางไหล่ขวา คงท่าไว้
4. คลายท่า

5. สลับข้าง ทำซ้ำทำเต็ม

ประโยชน์ ลดอาการปวดเอว



ภาพ 12.19



ภาพ 12.20

13. ทำนั่งก้มตัวเหยียดหลังและไหล่ (Back and Shoulder Stretch Pose) ภาพ 12.21-12.22

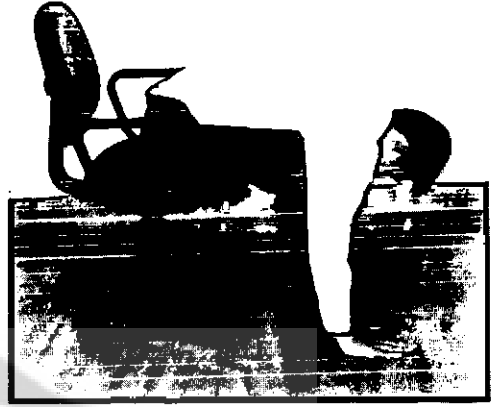
วิธีทำ

1. นั่งเยื้องมาทางด้านหน้าของเก้าอี้ วางเท้าราบกับพื้น เท้าห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ ปลายเท้าเฉียงออก 45 องศา
2. วางมือบนเข่า นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านในต้นขา นิ้วอื่น ๆ อยู่ด้านนอกต้นขา โน้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกับใช้มือผลักเข่าออกไปทางด้านข้าง ยืดหลังตรง คงท่าไว้
3. ก้มตัวไปข้างหน้าจนชายโครงแนบกับต้นขา รักแร้อยู่เหนือเข่า วางมือบนพื้น ก้มศีรษะลง คงท่าไว้
4. คลายท่า

ประโยชน์ ลดอาการตึงคอ ไหล่ และหลัง



ภาพ 12.21



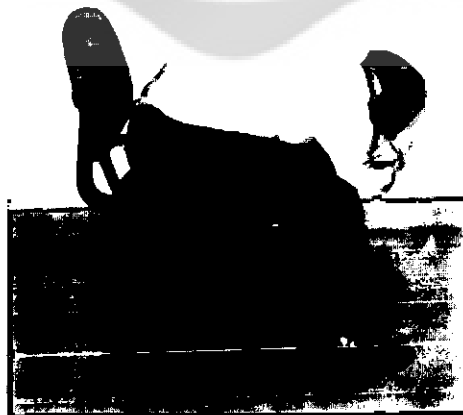
ภาพ 12.22

14. ท่าเด็กบนเก้าอี้ (Baby Pose with Chair) ภาพ 12.23

วิธีทำ

1. นั่งบนเก้าอี้ หลังติดพนักพิง เท้าแยกเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่
2. โน้มตัวไปข้างหน้าจนลำตัวแนบกับต้นขา
3. งอศอก ใช้มือขวาจับเหนือศอกซ้ายและมือซ้ายจับเหนือศอกขวา คงท่าไว้
4. โกง่หลังขึ้น คงท่าไว้
5. คลายท่า

ประโยชน์ ลดอาการตึงหลังและไหล่



ภาพ 12.23

15. ทำนั่งยกขา (Raised Leg Pose with Chair) ภาพ 12.24-12.25

วิธีทำ

1. นั่งบนเก้าอี้ สะโพกติดด้านหลังเก้าอี้ หลังตรง มือจับขอบเก้าอี้ด้านข้างสะโพก
2. วางเท้าซ้ายราบกับพื้น ยกเท้าขวาขึ้น เหยียดให้เข้าขาตึง กระจกปลายเท้าเข้าหาหน้าแข้ง คงท่าไว้
3. วางเท้าขวาลงพื้น สลับข้างแล้วทำซ้ำท่าเดิม คงท่าไว้
4. ยกขาทั้งสอง เหยียดให้เข้าตึง กระจกนิ้วเท้าเข้าหาหน้าแข้ง
5. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยลดอาการตึงที่ต้นขาและน่อง



ภาพ 12.24



ภาพ 12.25

16. ทำนั่งไหว้พระอาทิตย์บนเก้าอี้ (Seated Sun Pose with Chair) ภาพ 12.26

ภาพ 12.26

วิธีทำ

1. นั่งเต็มเก้าอี้ หลังเกือบติดกับพนักพิง วางเท้าราบกับพื้น เท้าห่างกันเท่ากับช่วงสะโพก
2. ประคบฝ่ามือ เหยียดแขนขึ้น เงยคอ ตามองที่มือ
3. คลายท่า

ประโยชน์ ลดอาการตึงที่หัวไหล่และคอ

17. ทำนั่งตั้งเข่าเข้าหาอก (Knee to Chest Pose with Chair) ภาพ

12.27-12.28

วิธีทำ

1. นั่งบนเก้าอี้ หลังพิงพนักเก้าอี้ แยกเท้ากว้างเท่ากับช่วงสะโพก
2. เกี่ยวมือทั้งสองใต้สะบ้าเข่าขวา ยกเข่าขวาขึ้นและดึงเข้าหาหน้าอก คงท่าไว้
3. ก้มคอไปหาเข่าขวา คงท่าไว้
4. คลายท่า
5. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์ คลายอาการปวดเมื่อยที่คอ หลังส่วนบน และต้นขา



ภาพ 12.26



ภาพ 12.27



ภาพ 12.28

18. ท่าสุนัขยัดขึ้นและยัดลง (Upward & Downward Facing Dog Poses) ภาพ 12.29-12.30

วิธีทำ

1. ยืนตรง ก้มตัวลงวางมือที่ขอบด้านข้างหรือด้านหน้าของเก้าอี้ (ตรวจสอบให้มั่นใจว่าเก้าอี้รับน้ำหนักได้ ไม่เคลื่อนและไม่ล้มลงขณะปฏิบัติท่า) มือห่างกันเท่ากับช่วงไหล่
2. ถอยเท้าไปด้านหลังจนเท้าอยู่ห่างมืออย่างน้อย 1 เมตร แยกเท้ากว้างเท่ากับช่วงไหล่
3. เขยียดแขนตึง แอ่นเอวและลำตัวให้มากที่สุด เหยียดศีรษะไปข้างหลัง คงท่าไว้
4. ยกสะโพกขึ้นให้สูงที่สุด ก้มศีรษะลง เขยียดแขนตึง ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น
5. คลายท่า

ประโยชน์ เพิ่มความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง ลดอาการเมื่อยและตึงหลัง



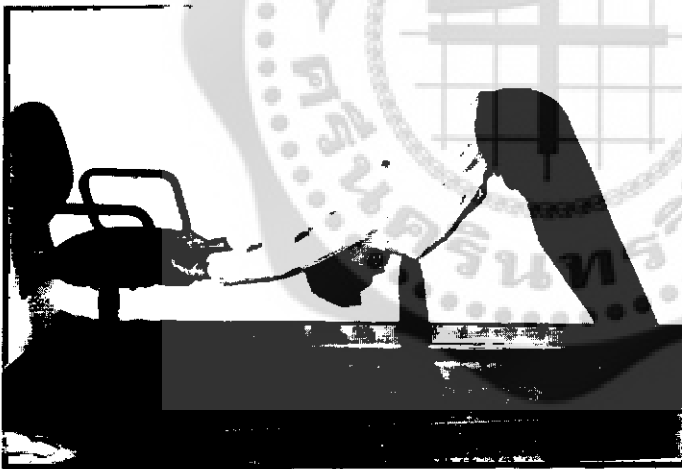
ภาพ 12.29

19. ท่าตรีโกณมิติ (Twisted Triangle Pose) ภาพ 12.31

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างอย่างน้อย 2 เท่าของช่วงสะโพก ก้มพิงขอบโต๊ะเพื่อให้ทรงตัวได้ดี
2. กางแขนทั้งสองออกด้านข้างจนแขนขนานพื้น
3. บิดลำตัวไปทางขวา ใช้มือซ้ายจับที่ข้อเท้าขวาหรือเหนือข้อเท้าขึ้นมา เข่าตั้ง
4. เขยียดแขนขวาขึ้นบน ฝ่ามือหันออก คอแหงนขึ้นบน คงท่าไว้
5. สลับข้าง ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3 และ 4 คงท่าไว้
6. คลายท่า

ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นแก่สะโพกและเอว



ภาพ 12.30



ภาพ 12.31

พรานายามะหรือปราณ (Pranayama)

พรานา หรือ ปราณ (Prana) เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่า การหายใจ (Breath) หรือ ลมหายใจ (Wind) หรือการมีชีวิต (Life & Vitality) ซึ่งสรุปได้ว่าเป็นการหายใจซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ คือ ถ้าหยุดหายใจตลอดไปก็หมายถึงตายแล้วนั่นเอง ส่วนคำว่า อายามา (Ayama) แปลว่า การยืดออก ทำให้ยาวกว่าเดิม เมื่อนำมารวมกับคำว่าพรานา เป็นพรานายามะ จึงหมายถึง การฝึกควบคุมลมหายใจให้สามารถหายใจได้ลึกกว่าเดิมหรือยาวกว่าเดิมนั่นเอง

องค์ประกอบสำคัญในการฝึกลมปราณนั้นเกี่ยวข้องกับการฝึกควบคุมการหายใจเข้า (Inhalation) ควบคุมการหายใจออก (Exhalation) และควบคุมการกั้นลมหายใจ (Holding of Breath) ซึ่งภาษาสันสกฤตใช้คำว่า พูรกะ (Puraka) แทนการหายใจเข้า เรชกะ (Rechaka) แทนการหายใจออก และกุมภักกะ (Kumbhaka) แทนการกั้นหายใจตามลำดับ

การฝึกลมปราณหรือฝึกควบคุมการหายใจเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ถ้าฝึกอย่างถูกวิธีจะเป็นผลดีต่อร่างกาย เป็นการกระตุ้นให้มีเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ระบบประสาทและต่อมต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้นตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม ปราณมีหลายแบบและระดับความยากแตกต่างกันไป ในหนังสือนี้จะอธิบายถึงการฝึกปราณอย่างง่ายซึ่งผู้อ่านและผู้ฝึกโยคะสามารถฝึกด้วยตนเองได้ การฝึกอย่างมีสติ รอบคอบและเพิ่มความระมัดระวังในระยะแรก คือ ไม่ฝึกยาวนานเกินไป ผู้ฝึกก็จะได้รับประโยชน์ตามสมควร สำหรับการฝึกปราณระดับสูงที่ยากขึ้นไปนั้นจะไม่กล่าวถึงในหนังสือนี้ เพราะผู้เขียนไม่แนะนำให้ทดลองฝึกด้วยตนเองแต่ควรฝึกจากผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญ ผู้ฝึกควรจะได้รับคำแนะนำหรือได้รับการตรวจสอบอยู่ตลอดเวลาว่าวิธีการหายใจนั้นถูกต้องหรือไม่ การฝึกด้วยตนเองอาจเกิดอันตรายต่อตัวผู้ฝึก ถ้าปฏิบัติไม่ถูกวิธี

การฝึกปรารถนควรฝึกในที่โล่งแจ้งซึ่งมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก หรือถ้าฝึกในบ้านก็ควร จะเลือกสถานที่ซึ่งอากาศหมุนเวียนได้ดี ไม่ควรฝึกในที่อับชื้น อากาศไม่ระบาย หรือในสถานที่ ซึ่งมีเสียงดัง มีกลิ่นไม่สะอาดหรือมีการรบกวนอย่างต่อเนื่องจากแมลง ยุง และเสียงในรูปแบบ อื่น ๆ

ในการฝึกปรารถนแต่ละแบบนั้นให้ทำซ้ำ 5-7 ครั้ง กล่าวคือ ฝึกประมาณ 5-7 ลมหายใจ พักช่วงสั้น ๆ ด้วยการหายใจปกติ หรือพักด้วยการนอนท่าศพ (ดูภาพ 9.31) แล้วจึงค่อยฝึก แบบอื่น ๆ ต่อไป การฝึกปรารถนหรือการควบคุมการหายใจหลายแบบอย่างต่อเนื่องกันอาจทำให้ ผู้ฝึกใหม่รู้สึกเหนื่อยเกินไป การฝึกที่ดีจึงควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป เมื่อร่างกายเริ่มคุ้นเคยกับ วิธีการหายใจแบบต่าง ๆ แล้วก็สามารถลดระยะเวลาในการพักลง หรือเพิ่มเวลาในการฝึกให้ยาว นานขึ้นได้

ดังที่ได้กล่าวถึงมาแล้วในบทที่ 4 เรื่องเทคนิคการหายใจว่า ปอดซึ่งมีซี่โครงล้อมรอบ นั้นขยายได้ในหลายทิศทาง คือ ทางด้านข้าง ด้านบน-ล่าง และด้านหน้า-หลัง ผู้ที่ไม่ได้ทำการ ฝึกฝนปรารถนจะหายใจสั้นและตื้น หรือหายใจไม่เต็มปอดซึ่งหมายถึงการขยายของปอดในทิศ ท่างต่าง ๆ นั้นเป็นไปได้เล็กน้อย หรือในภาวะที่จิตใจต้องเผชิญกับความกดดัน การหายใจก็จะถี่ และตื้นยิ่งขึ้น การขยายของปอดจึงน้อยตามไปด้วย

การฝึกปรารถนสามารถทำได้ในท่ายืน นั่งและนอน อย่างไรก็ตาม ท่าที่ปฏิบัติกันมัก จะ เป็นท่านั่ง นอกจากนั้น ปรารถนที่ฝึกในท่านั่งยังมีวิธีการวางมือได้หลายแบบ ผู้ฝึกใหม่ควรศึกษา วิธีการนั่งและการวางมือเพื่อให้มีความเข้าใจเบื้องต้นก่อนที่จะเริ่มฝึกปรารถนแบบต่าง ๆ ในส่วน ต่อไปจะกล่าวถึงท่านั่งและวิธีการวางมือเพื่อฝึกปรารถน

ท่านั่งและตำแหน่งการวางมือ

ท่านั่งเพื่อฝึกปรารถนนั้นมีหลายแบบด้วยกัน ในที่นี้จะกล่าวถึงท่านั่ง 5 แบบ คือ นั่ง บนส้นเท้า นั่งระหว่างส้นเท้า นั่งไขว่ขา (ท่าสิทธะหรือท่าสุชะ) นั่งท่าขัดสมาธิชั้นเดียว (ท่าครึ่ง ดอกบัว) และนั่งท่าขัดสมาธิสองชั้น (ท่าดอกบัว) การนั่งบนส้นเท้า คือ นั่งคุกเข่า เข่าและข้อเท้า ชิดกัน ฝ่าเท้าด้านในหันเข้าหากันดังในภาพ 13.1 ส่วนการนั่งระหว่างส้นเท้า คือ เริ่มตั้งนั่งบน ส้นเท้าแล้วแยกเท้าออกเพื่อให้ก้นอยู่ระหว่างเท้าทั้งสองข้าง ดังภาพ 13.2-13.3



ภาพ 13.1



ภาพ 13.2

การนั่งไขว่ขา ทำได้ 2 แบบ คือ วางเท้าทั้งสองไว้ที่พื้นโดยให้เท้าหนึ่งอยู่ด้านนอกและอีกเท้าหนึ่งอยู่ด้านใน ดังภาพ 13.4 หรือ วางเท้าขวาซ้อนบนข้อเท้าซ้าย (หรือเท้าซ้ายซ้อนบนข้อเท้าขวา) ซึ่งเรียกว่าท่าสิทธิ์ะหรือท่าสุชะ ดังภาพ 7.15



ภาพ 13.3



ภาพ 13.4

การนั่งท่าเครื่องดอกบัวหรือท่าชัตสมาธิชั้นเดียว คือ การนั่งไขว่ขาและวางส้นเท้าขวาไว้บนต้นขาซ้าย (หรือวางส้นเท้าซ้ายไว้บนต้นขาขวา) ดังภาพ 13.5 รายละเอียดของท่านี้ได้กล่าวถึงไว้แล้วในบทที่ 7 ท่าที่ 12 ท่าชัตสมาธิชั้นเดียว ส่วนท่าดอกบัวในภาพ 13.6 นั้น เป็นการนั่งชัตสมาธิสองชั้น ส้นเท้าขวาจะอยู่บนต้นขาซ้ายและส้นเท้าซ้ายอยู่บนต้นขาขวาหรือกลับกัน (อ่านบทที่ 7 ท่าที่ 13 ท่าชัตสมาธิสองชั้น เพิ่มเติม)



ภาพ 13.5



ภาพ 13.6

สำหรับการฝึกหายใจเมื่ออยู่ในท่านั่ง ผู้ฝึกจะเลือกเหยียดแขนออก ปล่อยให้นิ้วชี้กับปลายนิ้วหัวแม่มือมาจรดกันและเหยียดนิ้วอื่น ๆ ออก ดังภาพ 13.3-13.4 หรือ วางมือซ้อนกัน มือซ้ายอยู่ล่างและมือขวาอยู่บนดังภาพ 13.5-13.6 ก็ได้ ถ้าเป็นการฝึกหายใจแบบโยคะ (อ่านหัวข้อต่อไป) ผู้ฝึกจะวางมือที่บริเวณหน้าท้อง หรือที่ชายโครงใต้หน้าอก หรือที่เหนือหน้าอก ส่วนใต้ไหล่ปลาร้า เพื่อรับรู้ถึงการขยายของหน้าท้องหรือหน้าอกตามรูปแบบของการหายใจที่ฝึก (ดูภาพ 13.7-13.9)



ภาพ 13.7



ภาพ 13.8



ภาพ 13.9

การหายใจแบบโยคะ

การหายใจแบบโยคะ (Yogic Breathing) เป็นการฝึกปรารถนแบบหนึ่งซึ่งประกอบด้วย การฝึกหายใจใน 3 ระดับ คือ ระดับล่างหรือการหายใจเข้าออกปกติ เป็นการหายใจที่หน้าท้อง ซึ่งเกิดจากการที่กล้ามเนื้อกระบังลม (Diaphragm) หดตัวต่ำลง ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อ ระหว่างซี่โครง (Internal Intercostal Muscle) ก็หดตัวเพื่อยกซี่โครงขึ้น ช่องอกจึงขยายออก หรือที่เรียกว่ามีปริมาตรเพิ่มขึ้น ส่วนความดันในปอดและในทางเดินหายใจลดต่ำกว่าความดันของบรรยากาศภายนอก ร่างกาย ทำให้เกิดการหายใจเข้าหรือกล่าวโดยสรุปได้ว่า การหายใจเข้าทำให้ท้องพองออกหรือท้องป่องนั่นเอง

ระดับต่อมาเป็นการหายใจระดับกลางหรือระดับอก คือ การหายใจที่หน้าอกซึ่งปอดและ ซี่โครงขยายออกทางด้านข้างจนรู้สึกได้ว่าซี่โครงบาน (ซี่โครงขยายออกเหมือนกับทึบเพลงที่กาง ออก) เกิดจากการฝึกหายใจให้ยาวขึ้นเพื่อให้ปอดขยายออกทางด้านข้าง และระดับสุดท้าย เป็นการหายใจระดับสูงคือเหนืออกขึ้นไป หรือใต้คอซึ่งก็เป็นการขยายของปอดในทิศทางต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแนวตั้ง หรือที่เรียกว่าด้านบนและด้านล่างของปอด การหายใจระดับสูงนี้ ต้องได้รับการฝึกฝนเพราะในชีวิตประจำวันคนส่วนใหญ่หายใจที่ระดับล่างกับระดับกลางเท่านั้น ในตอนต่อไปจะกล่าวถึงการหายใจแบบโยคะทั้ง 3 ระดับ รวมทั้งการฝึกปรารถนแบบอื่น ๆ ซึ่งไม่ ยากเกินไปหากผู้อ่านต้องการทดลองฝึกฝนด้วยตนเอง

การหายใจระดับล่างหรือหายใจที่ท้อง (Abdominal Breathing)

การฝึกหายใจระดับล่างนั้นทำได้ทั้งในท่ายืน ทำนั่งและทำนอน ที่นิยมฝึกกันจะเป็นการ นั่งขัดสมาธิสองชั้น หรือนั่งแบบใดแบบหนึ่งตามที่กล่าวไว้ในหัวข้อ **ท่านั่งและตำแหน่งการวางมือ** ในที่นี้จะอธิบายทั้งการฝึกในท่ายืน ทำนั่งและทำนอนซึ่งแม้ว่าร่างกายจะอยู่ในท่าที่แตกต่างกัน แต่วิธีการวางมือและขั้นตอนการหายใจนั้นคล้ายคลึงกัน

ท่ายืน (ภาพ 13.10-13.11)

1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่ากับช่วงไหล่ เพื่อให้ทรงตัวได้ง่าย
2. งอศอก วางฝ่ามือข้างหนึ่งไว้ที่ท้องบริเวณเหนือสะดือซึ่งเป็นตำแหน่งที่รู้สึกถึงการ เคลื่อนไหวของกระบังลมได้ง่าย ฝ่ามืออีกข้างหนึ่งวางที่กระดูกสันหลังบริเวณเอว

(ภาพ 13.10) หรือ

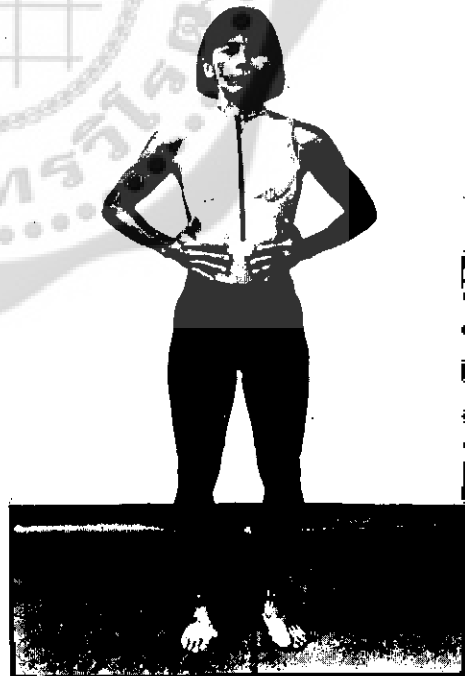
3. วางมือทั้งสองที่ท้องบริเวณเหนือสะดือ (ภาพ 13. 11)
4. หายใจเข้ายาวและลึกทางจมูก จนกระทั่งรู้สึกว่าอกและหน้าท้องขยายออกในทิศทางด้านหลังเพราะมือขยายตามในทิศทางด้านดังกล่าว
5. เมื่อหายใจเข้าจนเต็มที่แล้วให้หายใจออก กระบังลมจะคลายตัว หน้าท้องยุบและหย่อน ขณะที่หายใจเข้าให้นึกถึงภาพลูกโป่งที่พองหรือขยายออกทางด้านหน้าหลัง ส่วนการหายใจออกลูกโป่งจะแฟบลง

ทำนั่ง (ภาพ 13.7)

1. นั่งขัดสมาธิสองชั้น หรือนั่งแบบใดแบบหนึ่งตามที่อธิบายไว้ในหัวข้อ ทำนั่งและตำแหน่งการวางมือ
2. ยืดหลังตรง ก้มคอจนคางติดหน้าอก
3. วางมือทั้งสองที่บริเวณเหนือสะดือดังในภาพ 13.7 จากนั้นเริ่มฝึกหายใจเข้าและออก เช่นเดียวกันกับการฝึกในท่าอื่น



ภาพ 13.10



ภาพ 13.11

ท่านอน (ภาพ 13.12)

1. นอนหงายราบ งอเข่าทั้งสองเพื่อลดการทำงานของกล้ามเนื้อหลังส่วนเอว แยกเท้าเท่ากับความกว้างของช่วงสะโพก
2. วางมือทั้งสองที่บริเวณเหนือสะดือ
3. หายใจเข้ายาวและลึกจนกระทั่งลมหมดตัวเต็มที่ ขณะนี้หน้าท้องจะปองหรือขยายออก
4. เมื่อหายใจเข้าเต็มที่แล้วให้หายใจออกช้าและยาวเท่ากับลมหายใจเข้า รับรู้ถึงการที่หน้าท้องแฟบลง



ภาพ 13.12

การหายใจระดับกลางหรือหายใจตื้น (Chest Breathing)

สำหรับการหายใจระดับกลางนั้นจะกล่าวถึงวิธีการฝึกขณะที่อยู่ในท่ายืนกับท่านอน หากผู้ฝึกต้องการปฏิบัติในท่านั่งก็ให้นั่งขัดสมาธิสองชั้น หรือนั่งแบบใดแบบหนึ่งตามที่อธิบายไว้ในหัวข้อ ท่านั่งและตำแหน่งการวางมือ จากนั้นฝึกตามขั้นตอนการหายใจระดับกลางของท่ายืนซึ่งจะได้อธิบายในลำดับต่อไป

ท่ายืน (ภาพ 13.13)

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่ วางมือทั้งสองที่ด้านหน้าชายโครง บริเวณใต้หน้าอก นิ้วมือเหยียดออกโดยให้ปลายนิ้วกลางแตะกัน
2. สูดหายใจเข้า เมื่อท้องเริ่มพองออกให้ใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องดันลมหรือไล่ลมจากหน้าท้องขึ้นไปที่ยอดอกจนกระทั่งซี่โครงทั้งสองข้างขยายออกทั้งทางด้านหน้า-หลัง

และทางด้านข้าง สังเกตได้จากการที่นิ้วมือเริ่มแยกออกจากกันตามการขยายตัวของซี่โครง การหายใจอย่างช้า ๆ และหายใจยาวกว่าปกติ

3. หายใจออกยาวและช้าเหมือนกับตอนหายใจเข้า ซึ่งก็มีผลทำให้ปลายนิ้วมือกลับมาชิดกัน หรือเคลื่อนเข้ามาใกล้กันอย่างเดิมเหมือนกับตอนก่อนเริ่มหายใจเข้า

ท่านอน

1. นอนหงาย งอเข่าทั้งสองข้าง วางมือเหมือนกับการฝึกหายใจระดับกลางในท่านยืน
2. เริ่มต้นฝึกหายใจเข้าและออกเหมือนกับการฝึกหายใจระดับกลางในท่านยืน
3. ฝึกหายใจอย่างต่อเนื่องกัน 5-7 ลมหายใจ

การหายใจระดับสูงหรือหายใจที่เหนืออก (Upper Chest Breathing)

การหายใจระดับสูงเป็นการหายใจที่ต้องอาศัยการฝึกฝน การหายใจเข้าออกจะยาวกว่าปกติ ผู้ฝึกใหม่อาจรู้สึกอึดอัดหรือเหนื่อยเพราะต้องทำการยืดลมหายใจเข้าและออกให้ยาวกว่าปกติ หากรู้สึกเหนื่อยให้ฝึกช่วงสั้น ๆ เช่น 3-5 ลมหายใจ พักสักครู่แล้วเริ่มฝึกใหม่ ผู้ฝึกควรหายใจระดับล่างและระดับกลางให้ชำนาญเสียก่อนแล้วจึงค่อยฝึกหายใจระดับสูง

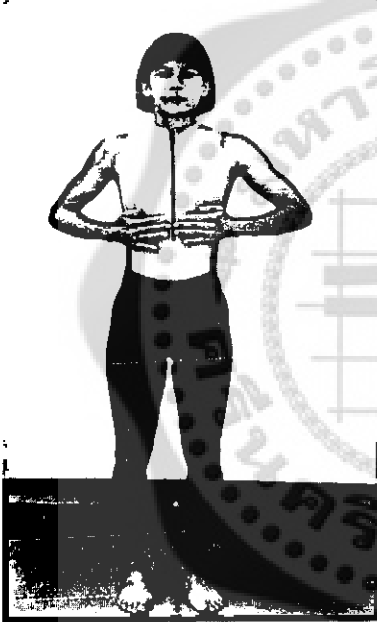
การหายใจระดับสูงนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *การหายใจแบบโยคะ* ซึ่งต้องมีการหายใจอย่างต่อเนื่องจากระดับล่าง ไปสู่ระดับกลางและขึ้นไปจนถึงระดับสูง กล่าวได้ว่าเป็นการหายใจที่ยาวและลึก ผู้ที่ฝึกจนชำนาญจะสังเกตได้ว่า ขณะที่หายใจจิตจะนิ่งอยู่ที่ลมเข้าออกอย่างแท้จริง โดยไม่คิดเรื่องอื่นใด ผู้ฝึกใหม่ไม่ควรเร่งรัดเพื่อหายใจระดับสูงให้ได้ ในทางปฏิบัติควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป เมื่อร่างกายเริ่มคุ้นเคยกับวิธีการหายใจแล้วผู้ฝึกก็สามารถหายใจระดับสูงได้ง่ายขึ้น โดยไม่รู้สึกเหนื่อยจนเกินไป

ผู้ฝึกต้องระลึกไว้เสมอว่า การฝึกหายใจไม่ว่าจะเป็นระดับล่าง กลางและสูง ควรหายใจให้เป็นธรรมชาติ ร่างกายและจิตใจจึงจะอยู่ในอาการผ่อนคลาย การเค้นลมหายใจ หรือหายใจเข้าออกเสียงดังทำให้กล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วนเกิดอาการเกร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บริเวณคอและไหล่ ร่างกายจึงไม่อยู่ในอาการผ่อนคลายเท่าที่ควรจะเป็น สำหรับการหายใจระดับสูงในท่านยืน ท่านั่งและท่านอนมีวิธีการดังต่อไปนี้

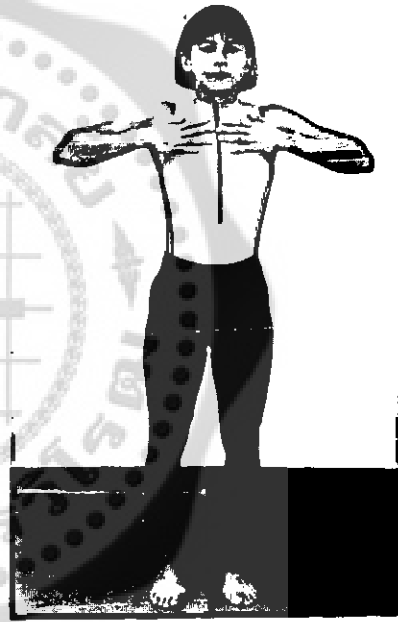
ทำยีน (ภาพ 13.14)

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่ วางมือทั้งสองที่บริเวณใต้ไหปลาร้าทั้งสองข้าง
2. เริ่มต้นด้วยการหายใจระดับล่างแล้วดันลมหายใจขึ้นไปทีอกเป็นการหายใจระดับกลาง จากนั้นดันลมสูงขึ้นไปถึงเหนืออกบริเวณกระดูกไหปลาร้าเป็นการหายใจระดับสูง
3. ผ่อนคลายร่างกายพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ด้วยความยาวเท่า ๆ กับการหายใจเข้า

หมายเหตุ การฝึกในระยะแรก ๆ ถ้าผู้ฝึกยังหายใจได้ไม่ดีเท่าที่ควร ให้ยกซีโครงและยกไหล่ช่วยขณะหายใจเข้าและผ่อนไหล่ลงในจังหวะหายใจออก



ภาพ 13.13



ภาพ 13.14

ทำนั่งและทำนอน

สำหรับการฝึกหายใจระดับสูงโดยอยู่ในท่านั่งและทำนอนนั้น ขั้นตอนการฝึกเหมือนกันกับทำยีน แตกต่างเฉพาะท่าที่เปลี่ยนจากยืนเป็นนั่งหรือนอนเท่านั้น การนั่งให้นั่งแบบใดแบบหนึ่งใน 5 แบบที่กล่าวถึงมาแล้วในหัวข้อ **ทำนั่งและตำแหน่งการวางมือ** ซึ่งอยู่ตอนต้นของบทนี้ จากนั้นก้มหน้าลงจนคางใกล้หน้าอกหรือคางติดกับหน้าอก ดังภาพ 13.9 การก้มหน้าจะช่วยให้ผู้ฝึกรับรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านจากทรวงอกขึ้นไปไปที่ใต้ไหปลาร้าได้ง่ายขึ้น ส่วนการฝึกในท่า

นอน ให้นอนหายใจเข้าเหมือนภาพ 13.12 และวางมือที่เหนืออกส่วนใต้ไหล่ลำรับทั้งสองข้าง แล้วเริ่มฝึกหายใจระดับสูง

ผลดีของการฝึกหายใจระดับล่าง กลางและสูง

จะสังเกตได้ว่าการหายใจทั้ง 3 ระดับนั้น มีความต่อเนื่องกัน การหายใจในระดับกลางจะต้องอาศัยการหายใจเข้าที่ยาวและลึกกว่าระดับล่าง และในทำนองเดียวกัน การที่จะหายใจระดับสูงได้นั้น ผู้ฝึกต้องหายใจได้ลึกและยาวกว่าระดับกลาง เมื่อเป็นเช่นนี้คนที่ลมหายใจสั้น พอเริ่มฝึกการหายใจระดับสูงจะรู้สึกว่ายาวขึ้น สาเหตุที่รู้สึกเหนื่อยเป็นเพราะในชีวิตประจำวันคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้หายใจในระดับสูงนั่นเอง การฝึกทำโยคะและฝึกหายใจระดับกลางบ่อย ๆ จะช่วยให้ผู้ฝึกหายใจได้ยาวขึ้น เมื่อลมหายใจยาวขึ้นแล้วการฝึกหายใจระดับสูงก็จะทำได้ง่ายขึ้น

การหายใจระดับล่างอย่างช้า ๆ ช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ไม่หมกมุ่นหรือฟุ้งซ่านด้วยเรื่องต่าง ๆ การปฏิบัติทำโยคะขณะที่คงอยู่ในท่านั้น ผู้ฝึกจะหายใจอยู่ที่ระดับล่าง ทำบางท่าปอดถูกกดทับ เช่น ท่านั่งก้มตัว ทำให้การหายใจในระดับกลางทำได้ยาก ผู้ฝึกควรสังเกตลมหายใจของตนเองขณะที่ปฏิบัติทำ หากการหายใจระดับล่างถี่และเร็ว แสดงให้เห็นว่าท่านั้นยากหรือผู้ฝึกฝืนร่างกายจนเกินไป อาการผ่อนคลายจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้

การฝึกหายใจในระดับกลางและระดับสูงช่วยระงับความโกรธหรืออารมณ์ที่ขุ่นมัวได้ดี ผู้ฝึกควรทดลองหายใจให้ยาวและลึกกว่าเดิมเมื่อเครียด หงุดหงิด หรืออารมณ์เสียเพราะนอกจากจะช่วยเปลี่ยนความสนใจจากภายนอกตัวเป็นภายใน คือ คิดอยู่เรื่องลมหายใจเข้าออกแล้วยังช่วยให้ท่านมีสุขภาพกายและจิตที่ดีเพราะอารมณ์ที่ขุ่นมัวมีผลให้ร่างกายท่านทำงานมากขึ้นเหนื่อยล้าเร็ว

ปราณหรือการฝึกหายใจแบบอื่น ๆ

1. การหายใจแบบปราณขั้นต้น (Basic Pranayama/Breathing)

ดังได้กล่าวถึงมาบ้างแล้วในบทที่ 4 เรื่องเทคนิคการหายใจ ในหัวข้อวิธีหายใจแบบที่ 2 คือ การหายใจเข้า-ออกสลับกับการปฏิบัติทำโยคะ ว่าการหายใจแบบปราณขั้นต้นนั้นสามารถทำได้ในขณะที่ฝึกทำโยคะ การหายใจดังกล่าวจะหายใจเข้าแล้วเคลื่อนไหวเพื่อปฏิบัติทำ จากนั้นก็หายใจออกเพื่อคลายท่า (หรือกลับกัน คือ หายใจออกเพื่อปฏิบัติทำและหายใจเข้าเพื่อคลายท่า)

เช่น ในท่าแมว (ดูภาพ 8.9 และ 8.10 “ท่าแมว” ประกอบ) หายใจเข้าให้เหยหน้าพร้อมกับแอ่นเอว และหายใจออกให้ก้มหน้าลงจนคางติดหน้าอกพร้อมกับโก่งหลังขึ้น การหายใจเข้าจะเสร็จสิ้นพร้อม ๆ กับการเคลื่อนไหว ซึ่งในท่าแมวก็คือการเหยหน้าแล้วแอ่นเอว ส่วนการหายใจออกจะเสร็จสิ้นพร้อม ๆ กับการก้มหน้าแล้วโก่งหลังขึ้น ขณะที่ปฏิบัติทำให้ฝึกคิดตามการเคลื่อนไหวของอวัยวะที่ใช้ทำท่า เช่น ศีรษะ แขน ขา มือ หรือเท้า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าท่าดังกล่าวมีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนใดบ้าง หากท่านนั้นมีการเคลื่อนไหวอวัยวะมากกว่าหนึ่งส่วน เช่น มือและเท้าก็ให้เลือกเพียงส่วนเดียวที่จิตหรือความคิดติดตามการเคลื่อนไหวได้ไม่ยากจนเกินไป ในท่าแมวให้คิดตามการเคลื่อนไหวของศีรษะซึ่งมีการเหยหน้าและก้มหน้าสลับกันไปในขณะที่ปฏิบัติท่า

โดยปกติแล้วการปฏิบัติท่าในลักษณะเช่นนี้เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ (Dynamic Stretching) ซึ่งไม่ใช่หลักการยืดกล้ามเนื้อตามแนวไอเซนเกะและหะระโยคะ การหายใจพร้อมกับปฏิบัติท่าโยคะมีเป้าหมายหลักอยู่ที่การฝึกปรารถนาร่างกาย ซึ่งในการฝึกโยคะแต่ละครั้งอาจมีการฝึกปรารถนาร่างกาย (ฝึกหายใจเข้า-ออกสลับกับการปฏิบัติท่าโยคะ) ประมาณ 1-5 เปอร์เซ็นต์ หรืออาจจะไม่มีเลยก็ได้ เพราะการฝึกกลมปรารถนาร่างกายได้หลายแบบ ผู้ฝึกสามารถเลือกแบบอื่น ๆ ที่ตนสนใจโดยไม่ต้องฝึกวิธีนี้ก็ได้อีก

2. การหายใจเข้าทอຍุบ หายใจออกทอຍุบ (Abdominal Squeeze Breathing)

การหายใจแบบนี้เป็นการทำให้ท้องแฟบลงเมื่อหายใจเข้าและท้องพอง/ป่องเมื่อหายใจออก ซึ่งขัดกับการหายใจระดับล่างและการหายใจตามปกติทั่ว ๆ ไป ที่ท้องพองออกเมื่อหายใจเข้าและท้องแฟบลงเมื่อหายใจออก อย่างไรก็ตาม วิธีการฝึกกล่าวได้ว่าไม่ยุ่งยากนัก ผู้ฝึกจะอยู่ในท่านั่ง ยืน หรือนอนก็ได้ ท่านั่งก็ได้แก่การนั่งท่าไขว้ขา นั่งบนส้นเท้า นั่งระหว่างส้นเท้า นั่งขัดสมาธิชั้นเดียว หรือสองชั้น ดังที่กล่าวถึงมาแล้วในตอนต้นของบทนี้ จากนั้นก็ก้มคางให้ติดหน้าอก ขั้นตอนการหายใจมีดังนี้

1. ก่อนเริ่มหายใจ ให้แขม่วท้องเพื่อไล่ลมออกจากช่องท้องทำให้ท้องแฟบลง
2. เริ่มหายใจเข้า และแขม่วท้องต่อไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าจะติดกับผนังช่องท้อง
3. เมื่อหายใจเข้าเต็มที่แล้วจึงเริ่มหายใจออก กล้ามเนื้อหน้าท้องจะคลายตัว ท้องจึงพองออก ควรฝึกให้ความยาวในการหายใจเข้าและออกเท่ากัน

ขั้นตอนการหายใจ 1 รอบโดยสรุป

1. แรม่วท้อง
2. หายใจเข้าและแรม่วท้องให้มากขึ้น
3. หายใจออก ผ่อนคลายหน้าท้อง

การฝึกโยท่ายืนและท่านอน

การฝึกโยท่ายืน ให้ยืนแยกเท้ากว้างเท่ากับช่วงไหล่ งอเข่าทั้งสองข้างแล้วใช้มือวางที่ต้นขาบริเวณเหนือเข่า ก้มคางเข้าหาหน้าอก โกงหลังขึ้น (ภาพ 13.15) สำหรับขั้นตอนในการฝึกหายใจนั้นเหมือนกับการฝึกโยท่ายืน ส่วนการฝึกโยท่ายืนให้นอนหงายและงอเข่าทั้งสองแล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองวางที่หน้าท้องบริเวณเหนือสะดือ (ภาพ 13.12) จากนั้นก็ฝึกหายใจเหมือนกับการปฏิบัติโยท่ายืนที่ได้กล่าวถึงมาแล้ว



ภาพ 13.15

3. การหายใจแบบอุชายี (Ujjayi Breathing)

การหายใจแบบอุชายีเป็นปรมาณแบบหนึ่งซึ่งนิยมฝึกกันแพร่หลายในวงการโยคะ การฝึกสามารถทำได้ทั้งในขณะที่นั่ง ยืนและเดิน ในที่นี้จะกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติในท่านั่ง สำหรับผู้ที่ต้องการฝึกในท่านยืนและเดิน ขั้นตอนการฝึกหายใจนั้นเหมือนกันกับท่านั่ง ส่วนที่แตกต่างกันเป็นเพียงตำแหน่งของร่างกายของผู้ฝึกนั่ง ยืนหรือเดินเท่านั้น วิธีการฝึกปรมาณแบบอุชายีในท่านั่งสรุปได้ดังนี้

1. นั่งขัดสมาธิสองชั้น หรือนั่งแบบใดแบบหนึ่งตามที่อธิบายไว้ในหัวข้อ ท่านั่งและตำแหน่งการวางมือ
2. ยึดหลังตรง ก้มศีรษะลงจนคางติดหน้าอก
3. เขยียดแขนตึง หลังมือวางที่เข่า งอนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จรดกัน นิ้วอื่น ๆ เขยียดออก
4. หายใจเข้าลึกและช้าทางรูจมูกทั้งสอง จนรู้สึกว่ามีอากาศไปกระทบเพดานปาก เสียงดังซ่าในลำคอ
5. หน้าท้องป่องออกและหน้าอกขยาย
6. กลั้นหายใจ 1-2 วินาที
7. หายใจออกช้า ๆ อย่างสม่ำเสมอจนสุดลมหายใจ ขณะที่หายใจออก อากาศจะกระทบกับเพดานปากจนมีเสียงดังเหมือนกับตอนหายใจเข้า
8. ขั้นตอนจาก 1-7 คือการหายใจ 1 รอบ พัก 1-2 วินาที ก่อนที่จะเริ่มหายใจรอบต่อไป ทำซ้ำ 5-7 รอบ

ขั้นตอนการหายใจ 1 รอบโดยสรุป

1. หายใจเข้าช้า ๆ
2. กลั้นหายใจใน 1-2 วินาที
3. หายใจออกช้า ๆ

4. การหายใจแบบสุริยะะ (Sun Piercing Breathing) (ภาพ 13.16-13.18)

1. นั่งขัดสมาธิสองชั้น หรือนั่งแบบใดแบบหนึ่งตามที่อธิบายไว้ในหัวข้อ ท่านั่งและตำแหน่งการวางมือ
2. วางหลังมือซ้ายบนเข่าซ้าย งอนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือซ้ายจรดกัน เขยียดนิ้วอื่น ๆ ออก
3. ยึดหลังตรง ก้มศีรษะลง

4. งอศอกขวา โกงนิ้วนางกับนิ้วก้อยขวา (ภาพ 13.16) ใช้ปลายนิ้วนางและนิ้วก้อยขวาเปิดรูจมูกซ้าย (ภาพ 13.17)
5. หายใจเข้าทางรูจมูกข้างขวาจนเต็มปอด
6. กลับหายใจประมาณ 5-6 วินาที
7. ปิดรูจมูกขวาด้วยนิ้วหัวแม่มือขวา ยกนิ้วก้อยและนิ้วนางออกเพื่อเปิดรูจมูกซ้าย หายใจออกทางรูจมูกซ้าย (ภาพ 13.18) ทั้งหมดนี้เรียกว่าการหายใจ 1 รอบ หรือ 1 ลมหายใจ
8. ฝึกหายใจต่อเนื่องกัน 5-7 ลมหายใจ แล้วพักการหายใจหรือพักในท่าศพ เมื่อมีความชำนาญมากขึ้นสามารถยืดเวลาฝึกหายใจเป็น 1-2 นาที

ขั้นตอนการหายใจ 1 รอบ โดยสรุป

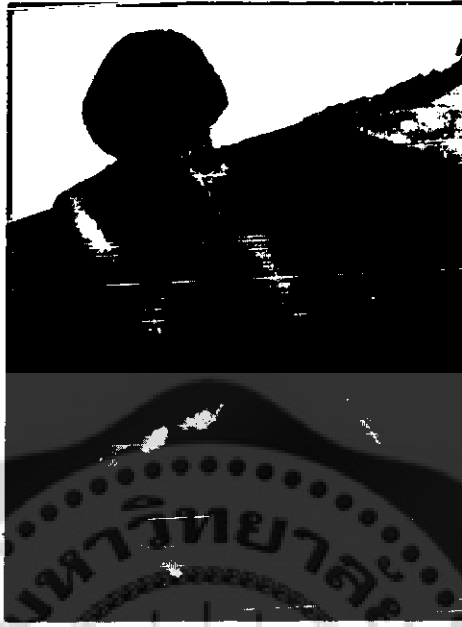
1. หายใจเข้าทางรูจมูกขวา
2. กลับหายใจ 5-6 วินาที
3. หายใจออกทางรูจมูกซ้าย



ภาพ 13.16



ภาพ 13.17



ภาพ 13.18

5. การหายใจแบบจันตรา (Moon Piercing Breathing)

วิธีการหายใจเหมือนกับการหายใจแบบสุริยะแต่สลับรูจุมุก กล่าวคือ เริ่มด้วยการใช้นิ้วหัวแม่มือขวาปิดรูจุมุกขวา หายใจเข้าทางรูจุมุกข้างซ้าย กลั้นหายใจ 5-6 วินาที แล้วปิดรูจุมุกซ้ายด้วยนิ้วนางและนิ้วก้อยขวา จากนั้นเปิดรูจุมุกขวาเพื่อหายใจออก

ขั้นตอนการหายใจ 1 รอบ โดยสรุป

1. หายใจเข้าทางรูจุมุกซ้าย
2. กลั้นหายใจ 5-6 วินาที
3. หายใจออกทางรูจุมุกขวา

หากผู้ฝึกสลับส่นระหว่างการหายใจแบบสุริยะและแบบจันตรา หรือจำไม่ได้ ก็ให้ใช้หลักการจำง่าย ๆ คือ รูจุมุกขวา หมายถึงลมร้อนหรือพระอาทิตย์ ส่วนรูจุมุกซ้ายเป็นลมเย็นหรือพระจันทร์ ดังนั้น ปราณแบบสุริยะจึงเริ่มหายใจเข้าจากรูจุมุกข้างขวา ส่วนปราณแบบจันตราเป็นการเริ่มหายใจเข้าจากรูจุมุกข้างซ้าย

การฝึกหายใจแบบสุริยะและแบบจันทรานี้ ทำให้ผู้ฝึกทราบว่ารูจุมุกข้างไหนเป็นทางผ่านเข้าออกของอากาศได้ดีกว่ากัน ผู้ฝึกบางคนอาจมีอาการอึดอัดเพราะไม่เคยชินกับการหายใจ

ใจผ่านรูจมูกเพียงข้างเดียว การฝึกทำให้ท่านตระหนักถึงความสำคัญของการหายใจผ่านรูจมูก ทั้งสองข้างว่าท่านสามารถนำอากาศเข้าออกปอดได้ดีกว่าการหายใจด้วยรูจมูกข้างเดียว หากสังเกตพบว่ารูจมูกข้างหนึ่งทำงานได้ดีกว่าอีกข้างหนึ่ง ให้ฝึกหายใจแบบสุริยะและแบบจันทร์หาบ่อย ๆ เพื่อปรับให้รูจมูกทั้งสองข้างทำงานเท่าเทียมกัน

6. การหายใจแบบนาดี (Nadi Sodhana Breathing or Alternate Nostril Breathing)

1. นั่งขัดสมาธิสองชั้น หรือนั่งแบบใดแบบหนึ่งตามที่อธิบายไว้ในหัวข้อ ท่านั่งและตำแหน่งการวางมือ
2. ยืดหลังตรง ก้มศีรษะลงจนคางติดหน้าอก
3. วางหลังมือซ้ายบนเข่าซ้าย งอนิ้วชี้ซ้ายกับนิ้วหัวแม่มือซ้ายมาจรดกัน เหยียดนิ้วอื่น ๆ ออก
4. ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาปิดรูจมูกขวา หายใจเข้าทางรูจมูกซ้ายจนเต็มปอดแล้วกลับหายใจประมาณ 5-6 วินาที
5. ใช้นิ้วก้อยและนิ้วนางขวาปิดรูจมูกซ้าย
6. เปิดรูจมูกขวาเพื่อหายใจออกทางรูจมูกขวาจนสุด จากนั้นกลับหายใจ 5-6 วินาที
7. หายใจเข้าทางรูจมูกขวา กลับหายใจ 5-6 วินาที
8. ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาปิดรูจมูกขวา เปิดรูจมูกซ้ายเพื่อหายใจออก ตามด้วยการกลับลมหายใจ 5-6 วินาที
9. สิ้นสุดการหายใจ 1 รอบ ฝึกหายใจซ้ำ ๆ 5-7 รอบ

ขั้นตอนการหายใจ 1 รอบ โดยสรุป

1. หายใจเข้าทางรูจมูกซ้าย กลับ
2. หายใจออกทางรูจมูกขวา กลับ
3. หายใจเข้าทางรูจมูกขวา กลับ
4. หายใจออกทางรูจมูกซ้าย กลับ

7. การหายใจแบบเคาะอก (Chest-Tapping Breathing)

1. นั่งขัดสมาธิสองชั้น หรือนั่งแบบใดแบบหนึ่งตามที่อธิบายไว้ในหัวข้อ **ท่านั่ง** และตำแหน่งการวางมือ
2. ยืดหลังตรง ก้มศีรษะลงจนคางติดหน้าอก
3. วางมือทั้งสองที่ส่วนบนของหน้าอก (เหมือนภาพ 13.9)
4. หายใจเข้าพร้อมกับใช้ปลายนิ้วเคาะหน้าอกเบา ๆ
5. กลับหายใจราว 5-6 วินาที ขณะที่กลับหายใจให้ใช้มือทั้งสองข้างตบอกเบา ๆ
6. หายใจออก
7. ทั้งหมดนี้คือการหายใจ 1 รอบ ให้ฝึกต่อเนื่องกัน 5-7 รอบ แล้วพัก

ขั้นตอนการหายใจ 1 รอบโดยสรุป

1. หายใจเข้า ใช้นิ้วเคาะอก
2. กลับหายใจ ใช้มือตบอกเบา ๆ
3. หายใจออก

8. การหายใจแบบภัสติกะ (Bhastrika Breathing or Bellows Breathing)

ภัสติกะ หมายถึงการสูบลมหรือบีบลมเข้าออก ซึ่งการฝึกปราดนแบบนี้ต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง กระบังลม และกล้ามเนื้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบ ไม่ควรฝึกลมปราดนแบบนี้เพราะจะทำให้เหนื่อยเกินไป ปราดนแบบภัสติกะจำแนกได้เป็น 3 แบบ คือ จันทราคา ภัสติกะ เป็นการหายใจด้วยรูจมูกซ้าย สุรียาคา ภัสติกะ คือ การหายใจด้วยรูจมูกขวา และจันทราคาสุรียาคา ภัสติกะ หมายถึงการหายใจด้วยรูจมูกทั้งสองข้าง ซึ่งเป็นวิธีการหายใจแบบเดียวกับที่ใช้ฝึกคุณดาลีเนียคะ

8.1 การหายใจแบบจันทราคา ภัสติกะ (Chandraga Bhastrika)

การหายใจหรือปราดนแบบจันทราคา ภัสติกะ เน้นการฝึกหายใจด้วยรูจมูกข้างซ้าย มีผลทำให้รูจมูกข้างซ้ายโล่งและทำงานได้ดี ขั้นตอนการหายใจให้ปฏิบัติดังนี้

1. นั่งขัดสมาธิสองชั้น หรือนั่งแบบใดแบบหนึ่งตามที่อธิบายไว้ในหัวข้อ **ท่านั่งและตำแหน่งการวางมือ**

2. ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาปิดรูจมูกขวา หายใจเข้าออกทางรูจมูกซ้าย ประมาณ 10 ครั้ง
3. เพิ่มความเร็วในการหายใจเข้าออกเหมือนกับการบีบลม ต่อไปอีก 10-20 ครั้ง และในครั้งสุดท้ายสุดหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลับหายใจให้นานที่สุด ปิดรูจมูกซ้ายด้วยนิ้วนางและนิ้วก้อยขวา แล้วหายใจออกทางรูจมูกขวา
4. พัก

ขั้นตอนการหายใจโดยสรุป

1. หายใจเข้าออกทางรูจมูกซ้าย
2. เพิ่มความเร็วในการหายใจ
3. ครั้งสุดท้ายหายใจเข้าลึก
4. กลับหายใจให้นานที่สุด
5. หายใจออกทางรูจมูกขวา

8.2 การหายใจแบบสุรียาคา กัสติกะ (Suryaga Bhastrika)

วิธีฝึกคล้ายคลึงกับลมปราณแบบจันทราคา กัสติกะ แตกต่างกันตรงรูจมูกข้างที่ใช้ในการหายใจเท่านั้น คือเน้นการฝึกหายใจด้วยรูจมูกข้างขวา ขั้นตอนการหายใจให้ปฏิบัติดังนี้

1. นั่งขัดสมาธิสองชั้น หรือนั่งแบบใดแบบหนึ่งตามที่อธิบายไว้ในหัวข้อ **ท่านั่งและตำแหน่งการวางมือ**
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายปิดรูจมูกซ้าย เริ่มหายใจเข้าออกทางรูจมูกขวา ประมาณ 10 ครั้ง
3. เพิ่มความเร็วในการหายใจเข้าออกเหมือนกับการบีบลม ต่อไปอีก 10-20 ครั้ง และในครั้งสุดท้ายสุดหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลับหายใจให้นานที่สุด ปิดรูจมูกขวาด้วยนิ้วนางและนิ้วก้อยซ้าย แล้วหายใจออกทางรูจมูกซ้าย
4. พัก

ขั้นตอนการหายใจโดยสรุป

1. หายใจเข้าออกทางรูจมูกขวา
2. เพิ่มความเร็วในการหายใจ
3. ครั้งสุดท้ายหายใจเข้าลึก
4. กลับหายใจให้นานที่สุด
5. หายใจออกทางรูจมูกซ้าย

8.3 การหายใจแบบจันทราศูรียาคา ภัสติกะ (Chandraga-Suryaga Bhastrika)

ปราณแบบจันทราศูรียาคา ภัสติกะ คล้ายกับการหายใจแบบจันทราคา ผสมกับแบบสุรียาคา ภัสติกะ ต่างกันที่การหายใจใช้รูจมูกทั้งสองข้างโดยไม่มีการปิดรูจมูก

ขั้นตอนการหายใจให้ปฏิบัติดังนี้

1. เริ่มหายใจเข้าออกทางรูจมูกทั้งสองข้าง ประมาณ 10 ครั้ง
2. เพิ่มความเร็วในการหายใจเข้าออกเหมือนกับการปัมลมต่อไปอีก 10-20 ครั้ง และในครั้งสุดท้ายให้สูดหายใจเข้าให้ลึกที่สุดแล้วกลั้นหายใจให้นานที่สุด
3. หายใจออกทางรูจมูกทั้งสองข้าง
4. พัก

ขั้นตอนการหายใจโดยสรุป

1. หายใจเข้าออกทางรูจมูกทั้งสองข้าง
2. เพิ่มความเร็วในการหายใจ
3. ครึ่งสุดท้ายหายใจเข้าลึก
4. กลั้นหายใจให้นานที่สุด
5. หายใจออกทางรูจมูกทั้งสองข้าง

การฝึกหายใจแบบภัสติกะมีผลทำให้ผู้ฝึกเหนื่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่พบว่ารูจมูกข้างหนึ่งทำงานได้ดีกว่าอีกข้างหนึ่ง เมื่อต้องหายใจด้วยรูจมูกข้างที่ไม่โล่ง อากาศผ่านเข้าออกได้น้อย ผู้ฝึกจะรู้สึกอึดอัดหรือเหนื่อยเร็วขึ้น การฝึกจึงควรแยกฝึกหายใจแบบ 8.1 ตามด้วย 8.2 และ 8.3 ในช่วงสั้น ๆ และพักเป็นระยะ ๆ ผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรงไม่ควรฝึกปราณแบบนี้

สรุป

การฝึกลมปราณหรือที่เรียกว่าฝึกการหายใจเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกโยคะดังที่ได้กล่าวถึงมาแล้วในบทที่ 1 ปราณมีหลายแบบ แต่ละแบบมีทั้งส่วนที่แตกต่างและส่วนที่คล้ายคลึงกันกับแบบอื่น ๆ ปราณมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ช่วยกระตุ้นระบบประสาทให้ทำงานได้ดีขึ้น ทำให้ผู้ฝึกหายใจได้ดีไม่ติดขัด เนื่องจากการหายใจเป็นส่วนสำคัญของชีวิต ลมหายใจที่ติดขัดเป็น

ตัวบ่งชี้ถึงสภาพความผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจ นอกจากนั้น การฝึกปราณยังเป็นการน้อมนำให้จิตเกิดสมาธิ มีความจดจ่อในการทำงานดีกว่าคนที่จิตไม่เป็นสมาธิหรือจิตไม่สงบ ปราณที่กล่าวถึงในตำราเล่มนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น และจากประสบการณ์ในการสอนโยคะผู้เขียนเชื่อว่าปราณแบบต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในบทนี้ ผู้ฝึกสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง หรือฝึกฝนโดยมีครูแนะนำสัก 1-2 ครั้ง ก็สามารถฝึกเองได้โดยไม่เกิดอันตราย ผู้ที่สนใจฝึกปราณแบบอื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวไว้ในบทนี้ ควรฝึกฝนจากครูที่มีประสบการณ์ด้านการสอนปราณหรือศึกษาเพิ่มเติมจากตำราเล่มอื่น



โยคะกับการกีฬา (Yoga and Sport)

โยคะมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการฝึกกีฬา เพราะท่าโยคะ คือ ท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้มุม (Range of Motion: ROM) หรือระยะเวลาการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การเล่นกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ผู้เล่นต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนการเล่น และคลายอุ่นหรือที่เรียกว่า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) หลังการเล่น ทั้งการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายนกล้ามเนื้อจะมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อรวมอยู่ด้วย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า โยคะเป็นส่วนหนึ่งของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย นอกเหนือจากที่กล่าวถึงมาแล้ว โยคะยังมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายด้วยเหตุผลอีกหลายประการดังนี้

ประการแรก โยคะช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่น (Flexibility) ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้มุม (ROM) มากขึ้น เคลื่อนไหวได้โดยไม่ติดขัด ช่วยลดการบาดเจ็บอันเนื่องมาจากการดึงของกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็วเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ตามต้องการ จึงกล่าวได้ว่า **ความยืดหยุ่น** มีความสำคัญโดยตรงต่อการเล่นกีฬา ผู้ที่เล่นกีฬาสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นของตนเองได้ด้วยการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) แบบต่าง ๆ ทั้งนี้รวมถึงการฝึกตามแบบโยคะด้วย

ประการที่สอง โยคะเป็นการฝึกจิต การฝึกกีฬาจะต้องมีการฝึกทั้งทางจิตและทางกายควบคู่กันไป นักกีฬาที่มีทักษะสูงหากไม่สามารถควบคุมความกดดัน ความวิตกกังวลในสถานการณ์ของการแข่งขันเอาไว้ได้ ความสามารถในการเล่นกีฬาหรือการปฏิบัติกิจกรรมในครั้งนั้นก็จะด้อยลง ขาดประสิทธิภาพ การฝึกจิตด้วยการทำท่าโยคะเพียง 1-2 ท่า ขณะอบอุ่นร่างกายหรือตอนผ่อนคลายนกล้ามเนื้อหลังการเล่นกีฬา เป็นการฝึกสมาธิจิตขั้นพื้นฐานให้กับนักกีฬา วิธีการดังกล่าวทำได้ไม่ยาก เพราะไม่ต้องอาศัยเวลาเพิ่มเติมนอกจากการฝึกซ้อมประจำวันแต่อย่างใด

ประการที่สาม ทำโยคะเป็นการฝึกใช้ร่างกายด้านซ้ายและขวาให้ทำงานอย่างสมดุลกัน ก็ีฟาบางอย่าง เช่น เทนนิส และดาบสากล มีการฝึกและใช้ร่างกายเพียงด้านเดียว ผลที่ตามมา คือ อวัยวะหรือส่วนของร่างกายที่ใช้อยู่เป็นประจำ มีการพัฒนามากกว่าอีกด้านหนึ่ง ความแตกต่างนี้อาจเป็นในเรื่องของขนาดกล้ามเนื้อข้างหนึ่งใหญ่กว่าหรือแข็งแรงกว่าอีกข้างหนึ่ง เป็นต้น การฝึกโยคะสามารถแก้ไขความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อหรือร่างกายอันเนื่องมาจากสาเหตุดังกล่าวได้

ประการที่สี่ โยคะเป็นการฝึกรับรู้กับลมหายใจเข้าออก มีการฝึกพรานายามะหรือปราณ (Pranayama) เป็นผลให้ผู้ฝึกมีสมาธิดีขึ้น สามารถควบคุมความตื่นเต้นและวิตกกังวลต่อสถานการณ์ของการแข่งขันได้ในระดับหนึ่ง การที่นักกีฬาควบคุมตนเองได้ดี และหวนไหวต่อเกมส์หรือคู่ต่อสู้น้อยเท่าใด ความสามารถในการเล่นก็จะยิ่งดีขึ้นเท่านั้น

ประการสุดท้าย การฝึกโยคะทำให้ผู้ฝึกเกิดการผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ การฝึกจะทำเวลาใดก็ได้ที่สะดวก เช่น ก่อนนอน การฝึกฝนโยคะอย่างถูกต้อง ทั้งในเรื่องของท่าและจังหวะการหายใจเข้าออก จึงจะก่อให้เกิดการผ่อนคลายได้ ดังนั้น ผู้ที่จะนำโยคะไปใช้ผ่อนคลายความตึงเครียดจึงต้องเรียนรู้ทำโยคะพื้นฐานเสียก่อน ขั้นต่อไปจึงสามารถเลือกท่าประยุกต์ไปใช้ให้เหมาะสมกับประเภทกีฬาที่เล่น

โยคะไม่ใช่การแข่งขัน ผู้สอนและผู้ฝึกโยคะต้องระลึกเสมอว่าข้อต่อของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน การเลือกท่าที่เหมาะสม ฝึกตามขีดความสามารถของตนจึงจะได้ประโยชน์อย่างแท้จริง ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬาและผู้ที้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่จะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการฝึกโยคะหรือฝึกท่าประยุกต์ของโยคะ การมีจุดมุ่งหมายในการฝึกที่ชัดเจนจะช่วยให้การเลือกท่าสอดคล้องกับความต้องการยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการฝึกโยคะกับกีฬา

ผู้ที่ฝึกโยคะเพื่อประโยชน์ในด้าน การออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้นจะมีวัตถุประสงค์ของการฝึกที่แตกต่างกันไป เช่น ฝึกเพื่อเน้นผ่อนคลาย ฝึกเพื่อเร่งการฟื้นตัวหรือทำให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติโดยเร็วที่สุด ทำโยคะสำหรับนักกีฬาส่วนใหญ่เป็นท่าประยุกต์ ผู้ที่จะนำไปใช้จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทำโยคะตามแบบไอโยคะหรือแบบหะระโยคะเสียก่อน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานพอเพียง แล้วจึงค่อยประยุกต์ท่าต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับเป้าหมายการฝึก

โยคะเพื่อการกีฬา ปัจจุบันนักกีฬาส่วนหนึ่งเริ่มให้ความสนใจต่อโยคะมากขึ้นเพราะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการฝึกโดยมีเป้าหมายที่แตกต่างกันไป ซึ่งโดยทั่ว ๆ ไปจะเน้นใน 3 ด้านต่อไปนี้คือ

1. โยคะเพื่อเสริม

การฝึกโยคะเพื่อเสริมนับเป็นการเตรียมตัวที่สำคัญในทุก ๆ กีฬา การฝึกเพื่อเสริม หมายถึง การฝึกกีฬาอื่น หรือกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมที่ตนเองทำเป็นประจำอยู่แล้ว เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั่ว ๆ ไป ซึ่งโดยปกติแล้วสมรรถภาพนี้จะไม่เกิดขึ้นจากการซ้อมกีฬาหรือการเล่นกีฬาประเภทเดียว เหตุผลในการฝึกเสริมมีดังต่อไปนี้

กีฬาบางประเภทใช้กล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหรือบางส่วนเท่านั้น เช่น กีฬาตบสากล ไบร่วลิ่ง และเปตอง ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อที่ใช้งานเฉพาะกลุ่มหรือเฉพาะส่วนเท่านั้น การฝึกเสริมจึงช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่ไม่ค่อยได้ใช้ในการเล่นกีฬามีโอกาสได้รับการฝึกบ้าง

นอกจากนั้น การเข้าสู่การแข่งขันตั้งแต่อายุน้อยอยู่ ทำให้นักกีฬาวัยเด็กและเยาวชนจำนวนมากตกอยู่ในภาวะกดดัน หรือตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ความจำเจและซ้ำซากอันเนื่องมาจากการฝึกหนักในกีฬาอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนเองเล่นทำให้ไม่มีโอกาสได้ร่วมเล่นกิจกรรมกีฬาอื่น ๆ เพื่อความสนุกสนาน การฝึกเสริมเป็นการลดภาวะตึงเครียดดังกล่าว

สุดท้ายเป็นเรื่องความหนักในการฝึก การฝึกหนักขึ้น การเพิ่มความยาวนานในการฝึกซ้อมเพื่อเตรียมแข่งขัน อีกทั้งโปรแกรมการแข่งขันที่ต่อเนื่องกัน เป็นการเพิ่มความล้าและตึงเครียดให้แก่ระบบประสาท การฝึกเสริมเปรียบเสมือนการตัดหรือลดภาวะความกดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เพิ่มขึ้น ทำโยคะทั่ว ๆ ไปสามารถใช้ในการฝึกเสริมได้ เช่น ทำยืนด้วยไหล่ ยืนด้วยศีรษะ ทำนั่งกัมต้ว ทำคันไถ เป็นต้น

2. โยคะเพื่อชดเชยหรือทดแทน

จากการฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นระยะเวลายาวนาน ความไม่ได้สัดส่วนหรือไม่สมดุลของกล้ามเนื้ออาจเกิดขึ้นได้จากการฝึกกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่ง เนื่องจากกล้ามเนื้อทำงานเป็นกลุ่ม กล้ามเนื้อกลุ่มที่ได้รับการฝึกมากก็จะมีพัฒนาในหลาย ๆ ด้าน อาทิ ด้านความแข็งแรง

หรือการไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น ตรงกันข้าม กล้ามเนื้อกลุ่มที่ใช้งานน้อยก็อ่อนแอลง มีขนาดเล็กกว่าหรือแข็งแรงน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึก ความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อจึงปรากฏขึ้น เช่น กีฬาโบว์ลิ่ง มีการใช้แขนและหัวไหล่ข้างหนึ่งอย่างมาก ทำให้กล้ามเนื้อแขนและไหล่อีกข้างหนึ่งไม่แข็งแรงเท่าที่ควร ปัญหาดังกล่าวทำให้ระบบการเคลื่อนไหวเสียสมดุล จึงต้องมีการฝึกชดเชยเพื่อให้มั่นใจได้ว่าระบบการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อไม่เสียสมดุลไป เพื่อคงสมรรถภาพทางกายที่ดีเอาไว้

ทำโยคะในกลุ่มนี้จะช่วยแก้ไขความไม่สมดุล ความไม่ได้สัดส่วนของลำตัวหรือแขนขาให้ดีขึ้น การเลือกทำโยคะและฝึกเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ไม่เพียงช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานสมดุลกันเท่านั้น แต่ยังทำให้ระบบของร่างกายทำงานได้ดีด้วย ตัวอย่างทำโยคะในกลุ่มนี้ได้แก่ ท่าหน้าวัว ท่าธนู เป็นต้น

3. โยคะเพื่อลดอาการปวดเมื่อยและช่วยกระตุ้นให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น

การฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อการแข่งขันในระดับสูงนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ร่างกายและจิตใจจะต้องได้รับการกระตุ้นให้สามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ร่างกายเหนื่อยล้า กล้ามเนื้อปวดเมื่อย ฟื้นตัวได้ช้า และถ้าจิตใจตั้งเครียดกับการฝึกหนักด้วยก็ยิ่งเสียเปรียบผู้ที่ร่างกายและจิตใจฟื้นตัวได้เร็วซึ่งจะช่วยให้มีความพร้อมที่จะรับการฝึกในแต่ละวัน การฝึกอย่างหนักจะดำเนินไปได้ไม่นานถ้าหากกีฬาไม่มีวิธีการทำให้ตัวเองฟื้นตัวได้เร็ว การฝึกโยคะด้วยเป้าหมายดังกล่าวช่วยขจัดความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อและระบบประสาท นอกจากนั้น ยังเป็นการป้องกันการบาดเจ็บอันอาจเกิดขึ้นได้จากการฝึกในสภาวะที่ร่างกายและจิตใจเหนื่อย ล้า และเครียด

นักกีฬาให้ความสนใจกับการฝึกโยคะเพื่อลดอาการปวดเมื่อยและกระตุ้นระบบการทำงานของร่างกาย เช่น ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท ให้กลับคืนสู่ภาวะปกติอย่างรวดเร็ว การที่ร่างกายและจิตใจฟื้นตัวเร็วช่วยทำให้มีสมาธิดีขึ้นด้วย โยคะเพื่อเร่งการฟื้นตัวอาศัยหลักการที่ว่ากล้ามเนื้อจะผ่อนคลายหลังจากที่มีการยึดแบบอยู่กับที่เป็นเวลาประมาณ 10-30 วินาที นอกจากนั้น จิตซึ่งจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกทำให้ผู้ฝึกอยู่ในอาการผ่อนคลาย เบาสบาย สำหรับโยคะที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้ได้แก่ ท่างู ท่าธนู ท่ายืนด้วยไหล่ ท่าคันไถ ท่าปลา และท่าอูฐ เป็นต้น

แนวทางการประยุกต์โยคะเพื่อการฝึกซ้อมกีฬา

เป้าหมายและความต้องการของนักกีฬาแต่ละคนเป็นเรื่องหลักที่จะต้องนำมาพิจารณาในการเลือกทำโยคะ นอกจากนั้น ลักษณะเฉพาะของกีฬาแต่ละประเภทตลอดจนตัวนักกีฬาเองก็มีความสำคัญ องค์ประกอบที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็นแนวทางสำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำควรพิจารณาประกอบการเลือกทำโยคะของตน

1. ประเมินความรู้ ความเข้าใจในเรื่องโยคะของตน

นักกีฬาต้องจัดตัวเองให้ได้ว่าความรู้ ความเข้าใจในด้านโยคะนั้น ตนเองจัดอยู่ในกลุ่มผู้ฝึกหัดใหม่ หรือกลุ่มที่มีความชำนาญ ถ้าเป็นกลุ่มที่เริ่มหัดใหม่ต้องค่อยเป็นค่อยไปและเรียนรู้ทำโยคะทีละเล็กทีละน้อย หรือเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับโยคะเพื่อการกีฬา เพื่อให้มีความรู้พื้นฐานเพียงพอเสียก่อน หากท่านจัดตัวเองว่า อยู่ในกลุ่มที่มีความชำนาญ ทำโยคะที่เลือกจะเป็นท่าประยุกต์หรือท่าสมบูรณก็ได้ นักกีฬาส่วนใหญ่ทำท่าประยุกต์ได้แต่ควรเรียนรู้ชื่อท่าและวิธีการปฏิบัติ ตลอดจนประโยชน์ของท่านั้น ๆ เพื่อให้สามารถเลือกทำได้เหมาะสมกับความต้องการ

2. ตั้งเป้าหมายในการฝึก

นักกีฬาต้องรู้ว่าอะไรคือวัตถุประสงค์หลักของตนในการฝึกโยคะร่วมกับกีฬา เช่น เพื่อเร่งให้ร่างกายฟื้นตัวเร็ว เพื่อให้ควบคุมจิตได้ดีขึ้น เพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจภายหลังการฝึกประจำวัน เพื่อแก้ไขความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น หรือเพื่อแก้ไขเส้นแนวการลงน้ำหนักผ่านส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Alignment) ให้ถูกต้อง ทำโยคะที่เลือกอย่างเหมาะสม นอกจากจะให้ผลดีตามเป้าหมายหลักที่ตั้งไว้แล้ว (เช่น ลดอาการปวดตึงและเร่งการฟื้นตัวของกล้ามเนื้อ) ยังให้ประโยชน์อื่น ๆ ตามมาด้วย (เช่น สมาธิดีขึ้น ความวิตกกังวลต่อผลการแข่งขันลดลง)

3. จัดโยคะไว้ในตารางฝึกซ้อมประจำวัน

หลายคนที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเมื่อคิดถึงโยคะก็จะนึกถึงเรื่องเวลา ทำอย่างไรจึงจะหาเวลาฝึกฝนโยคะได้ การออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมกีฬาที่ทำอยู่เป็นประจำใช้เวลามากพออยู่แล้ว ถ้าจะต้องมาเพิ่มเวลาในการฝึกโยคะเข้าไปด้วยคงเป็นไปได้ ความเข้าใจดังกล่าวยังไม่ถูกต้องนักเพราะในทางปฏิบัตินั้นคนส่วนใหญ่หรือนักกีฬาจะมีการอบอุ่นร่างกายก่อน

ออกกำลังกาย เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง หรือก่อนการฝึกซ้อมกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล หรือ เทนนิส อยู่แล้ว การที่จะสอดแทรกโยคะอาสนะหรือทำโยคะเข้าไปในขณะที่อบอุ่นร่างกายจึงทำได้ง่ายมาก ทั้งนี้ ไม่ต้องอาศัยเวลาเพิ่มเติม ไม่ต้องฝึกอย่างจริงจังเป็นหลายสิบท่า แต่เลือกเฉพาะท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อจำนวนหนึ่งเท่านั้น สิ่งที่จะต้องเพิ่มเข้าไปก็คือ ความมีวินัยในตนเอง กล่าวคือ นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะคุยกันไป ยืดกล้ามเนื้อไป การฝึกยืดกล้ามเนื้อแบบโยคะเป็นการฝึกทั้งกายและจิตใจควบคู่กันจึงต้องงดการคุย ฝึกความคิดให้รับรู้เรื่องลมหายใจเข้าออก การเข้าสู่ท่าและออกจากท่า ต้องมีการหายใจเข้าและออกให้สอดคล้องกับท่าที่ปฏิบัติอยู่ เช่น ถ้าเป็นการยืนก้มตัว นักกีฬาก็จะเริ่มหายใจออกพร้อมกับก้มลำตัวลง เมื่ออยู่ในท่าแล้ว เบื้องต้นที่สุดคือการรับรู้กับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกทางรูจมูก นอกเหนือไปจากนั้น คือการมีสติ รับรู้ถึงความตึงหรืออาการตึงบริเวณกล้ามเนื้อส่วนที่ยืดเป็นต้น

ในการเริ่มต้นผนวกการกำหนดลมหายใจเข้าและออกควบคู่ไปกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ต้องทำอยู่เป็นประจำแล้วในช่วงของการอบอุ่นร่างกายนั้น ให้เริ่มครั้งละน้อย ท่าแบบค่อยเป็นค่อยไป คือครั้งละ 2-3 ท่า จากนั้นสามารถทำได้อีกครั้งหนึ่งในช่วงของการคลายอุ่น (Cool down) ซึ่งก็เริ่มจาก 2-3 ท่า เช่นเดียวกัน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อตอนคลายอุ่นช่วงหลังการฝึกกีฬาช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วและหายจากอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าเร็วขึ้น นอกจากนั้น ยังสามารถทำได้ตอนนอน คือนอนกำหนดลมหายใจเข้าออกในท่าศพ จนกว่าจะหลับไป

4. ทดลองฝึกสมาธิตามแบบโยคะ

สิ่งที่ควรรวมอยู่ในตารางฝึกซ้อมกีฬาทุกครั้งคือการสำรวมจิต หรือทำสมาธิช่วงสั้น ๆ ด้วยการใช้น้ำโยคะในท่ายืน เช่น ท่าภูเขา หรือท่านั่ง เช่น ท่าขัดสมาธิชั้นเดียว หรือท่านอน เช่น ท่าศพ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แล้วจึงตามด้วยการฝึกท่าโยคะอื่น ๆ ตามต้องการ การสำรวมจิตนี้จะช่วยให้ความจดจ่อและความสนใจในขณะที่ทำการฝึกซ้อมดำเนินไปได้ดีขึ้น หรือกล่าวได้ว่าการทำสมาธิตามแบบโยคะควรจะเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมหรือการเล่นกีฬา

ข้อเสนอแนะสำหรับการฝึกโยคะกับนักกีฬา

1. เริ่มทำโยคะด้วยการยืดเหยียดเบา ๆ เพื่อผ่อนคลายร่างกายและแขนขา ฝึกสังเกตการหายใจ ถ้าหายใจเร็ว หรือหายใจเสียงดังแสดงว่ายังไม่อยู่ในอาการผ่อนคลาย หรือทำที่เล่นยากเกินความสามารถ
2. ในการเล่นกีฬามีการหมุน บิดลำตัวในลักษณะต่าง ๆ ดังนั้น ทำโยคะควรรวมท่าที่มีการบริหารกระดูกสันหลัง (Spine or Vertebra) ไว้ด้วย เช่น ท่ายืนหรือนั่งก้มตัว และท่าบิดตัวแบบต่าง ๆ
3. ในการฝึกท่าโยคะสำหรับนักกีฬาคควรมีท่าที่เพิ่มแรงกดดันในช่องท้องหรือเกร็งหน้าท้องอย่างน้อย 1 ท่า เช่น ท่าครึ่งสะพานโค้ง ท่าหมุนท้องและท่าอูฐ
4. ท่าโยคะที่กลับศีรษะลงและเท้าชี้ขึ้น เช่น ท่ายืนด้วยไหล่ ท่ายืนด้วยศีรษะ หรือท่ายืนด้วยมือ ควรรวมอยู่ในโปรแกรมการฝึกโยคะประจำวันด้วย
5. ธรรมชาติของกีฬาที่ต้องอาศัยการวิ่งไปมาในการฝึกซ้อม หรือวิ่งแล้วเปลี่ยนทิศทาง นักกีฬาคควรมีท่าโยคะที่มีการนั่งเหยียดขา ก้มตัวอย่างน้อย 2 ท่า เพื่อคลายต้นขาด้านหลังและบริเวณเอว
6. การฝึกโยคะแต่ละครั้ง ควรรวมการฝึกพรานายามะหรือปราณเอาไว้ด้วยเพราะจะเป็นการฝึกให้นักกีฬาสามารถควบคุมจิตได้ดีขึ้น การฝึกปราณทำได้ทั้งระหว่างการฝึกท่าโยคะและหลังจากที่ฝึกท่าโยคะเสร็จแล้ว
7. การฝึกท่าโยคะเมื่อเริ่มชำนาญขึ้น ให้นักกีฬาเพิ่มความสนใจไปที่การฝึกจิตและลดความสำคัญของการฝึกทางกายลง เช่น ให้นั่งกระบวนกรหายใจช้า ๆ เพื่อตั้งจิตสงบและควบคุมได้ดีขึ้น ท่าโยคะเป็นเพียงสื่อที่จะนำไปสู่สมาธิที่แน่วแน่เท่านั้น
8. เริ่มการฝึกโยคะโดยเลือกท่าที่นักกีฬาทำได้โดยง่ายหรือท่าที่ชอบก่อน แล้วค่อยเพิ่มความยากของท่าขึ้น ฝึกเมื่อพร้อมและมีเวลา การฝึใจฝึกไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด
9. ในช่วงเช้าควรเลือกท่าโยคะเบา ๆ ที่มีผลต่อการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย เช่น ท่าเด็ก ท่าสุนัข ท่านอนหงายบิดตัว ท่าภูเขา ท่าวีระ ท่าครึ่งสะพานโค้งและท่าแมว เป็นต้น ไม่ควรเลือกท่าที่ต้องใช้ความยืดหยุ่นของข้อต่อมาก ส่วนในตอนเย็น ร่างกายยืดหยุ่นดี ประกอบกับความเหนื่อยล้าจากการฝึกซ้อมกีฬา จึงควรเพิ่มท่าที่ต้องใช้ความยืดหยุ่นของข้อต่อมากขึ้น

10. เมื่อฝึกท่าโยคะที่มีการก้มตัว เช่น นั่งก้มตัวแบบต่าง ๆ จำเป็นต้องมีท่ายืดลำตัวร่วมด้วย เช่น ท่าเหยียดลำตัว ท่าปลา ท่าอูฐ หรือท่าวีระแบบนอนหงายเพื่อให้ข้อต่อกระดูกสันหลังได้มีการยืดทั้งทางด้านหน้าและด้านหลัง
11. ท่าที่มีการหมุนไปทางด้านหนึ่งของร่างกาย จะต้องตามด้วยการหมุนไปยังอีกด้านหนึ่งของร่างกายเพื่อให้เกิดความสมดุลในการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อและระบบประสาท เช่น ท่าหมุนท้องและท่านอนหงายบิดตัว
12. การหายใจเพื่อปฏิบัติท่า ให้ยึดหลักการง่าย ๆ คือ เมื่อมีการกด เกร็งของหน้าท้องหรือลำตัวด้านหน้า ให้ปฏิบัติโดยการหายใจออกช้า ๆ ตรงกันข้าม ท่าที่ต้องอาศัยการหดตัว เกร็งตัวของกล้ามเนื้อหลังเพื่อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในท่าต่าง ๆ ให้ทำในจังหวะที่หายใจเข้า เช่น หายใจออกแล้วก้มตัว และหายใจเข้าเมื่อมีการเอนหรือแอ่นตัวไปทางด้านหลัง (อ่านบทที่ 4 เรื่อง เทคนิคการหายใจ เพิ่มเติม)
13. ท่าที่ต้องใช้แรงหรือต้องออกแรงมาก ให้ใช้วิธีการหายใจคล้ายกับการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) กล่าวคือ ให้หายใจเข้า กลั้นในขณะที่ปฏิบัติเคลื่อนไหว เมื่อการเคลื่อนไหวผ่านจุดที่ต้องออกแรงไปแล้วให้หายใจออก ตัวอย่าง การท่าท่าหมุนท้อง ผู้ปฏิบัติจะอยู่ในท่านอนหงาย กางแขนเหมือนไม้กางเขน เหยียดขาข้างหนึ่งเข้าตั้ง ลำตัวกับขาเหมือนกับรูปตัวแอล (L) ก่อนเริ่มเคลื่อนไหวขา ผู้ฝึกจะหายใจเข้า กลั้น แล้ววาดขาทั้งสองลงไปหามือขวา ขณะวาดขาลงด้านข้างต้องมีการเกร็งกล้ามเนื้อหลายส่วน เช่น หน้าท้อง สะโพก หลัง เป็นต้น เมื่อผ่านจุดที่ต้องออกแรงไปแล้วจึงหายใจออก ผู้ฝึกที่หายใจออกจะไม่มีกำลังพอที่จะเหยียดขาให้อยู่ในท่าตั้งพร้อมกับวาดขาไปหามือ นักกีฬาที่ฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) อยู่เป็นประจำแล้ว ถ้าต้องการหายใจแบบเดียวกับการฝึกด้วยน้ำหนักก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน การฝึกเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายคุ้นเคยกับวิธีการหายใจที่ท่านเลือก (อ่านบทที่ 4 เรื่อง เทคนิคการหายใจ เพิ่มเติม)

ทำโยคะเพื่อลดอาการปวดเมื่อยหลังการฝึกซ้อมกีฬา

ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่การแข่งขัน หรือเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็ตาม หลังจากที่เล่นเสร็จ นักกีฬาก็จะมีการปวดเมื่อยหลังเหลืออยู่ การฝึกซ้ำ ๆ กัน 5-6 วัน ต่อสัปดาห์ หากไม่มีวิธีการผ่อนคลาย อาการเมื่อยตึงกล้ามเนื้อและส่วนที่ใช้งานอย่างหนักก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในตอนต่อไปจะได้กล่าวถึงทำโยคะซึ่งใช้เพื่อคลายอาการปวดเมื่อยหรือตึงที่บริเวณต่าง ๆ

1. ทำสำหรับคลายอาการปวดหลัง ปวดเอว

การแก้ไขอาการปวดเมื่อยหลังและเอวอันเนื่องมาจากการฝึกซ้อมกีฬาทำได้ไม่ยาก หากรู้จักเลือกทำโยคะเพื่อจุดประสงค์ดังกล่าว ในการเลือกท่าควรมีท่าที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณนั้นเอว ร่วมกับกล้ามเนื้อรอบ ๆ สะโพก ท่าที่เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อบริเวณสะโพกและหน้าท้อง นอกจากนี้ ท่าอีกส่วนหนึ่งควรเป็นท่าที่ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อรอบ ๆ กระดูกสันหลังส่วนต่าง ๆ รวมทั้งท่าที่ช่วยในการจัดกระดูกสันหลังให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องอีกด้วย ท่าดังกล่าว ได้แก่

- ท่าตักแตนและท่าตักแตนประยุกต์แบบต่าง ๆ
- ท่านอนหงายบิดตัว
- ท่านั่งบิดตัวแบบต่าง ๆ
- ท่าเปิดสะโพกแบบต่าง ๆ
- ท่างู
- ท่าสุนัขยืดขึ้นและยืดลง
- ท่านั่งก้มตัวแบบต่าง ๆ
- ท่ายืนก้มตัวแบบต่าง ๆ
- ท่ายืนแอ่นตัว
- ท่าเด็ก
- ท่าแมว
- ท่ากางเขน
- ท่าคันทไถและคันทไถบิด
- ท่าตัวแอล (ภาพ 10.11)

- ทำเรือ
- ทำกดเข้าหาอก
- ทำอนันตะ

2. ทำสำหรับคลายอาการตึงขา

กีฬาและการออกกำลังกายหลายประเภทมีการใช้งานกล้ามเนื้อขาในรูปแบบต่าง ๆ อย่างมาก เช่น เดิน วิ่ง ซี่จักรยาน ท่าโยคะที่เลือกจะช่วยลดอาการล้า ตึงตามส่วนต่าง ๆ ของขา ทำดังกล่าวจะทำให้มีการหมุนข้อต่อ มีการเพิ่มแรงกด (Stress) มีการใช้น้ำหนักตัวและแรงโน้มถ่วงของโลกเป็นแรงกด อันจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อเคลื่อนไหวได้มุ่มมากขึ้น ทำที่ใช้ผ่อนคลายความตึงบริเวณกล้ามเนื้อขาได้แก่ท่าต่อไปนี้

- ทำยืนก้มตัวแบบต่าง ๆ
- ทำชุดนอนตึงขา
- ทำลันจ์
- ทำนกพิราบขาเดียว
- ทำหนูมาน
- ทำอินทรี
- ทำเอื้อมยืดทางด้านหน้า
- ทำยืนเหยียดขาเดียว
- ทำยืนด้วยไหล่
- ทำวีระแบบนอนหงาย
- ทำผีเสื้อ
- ทำนั่งขัดสมาธิชั้นเดียวหรือสองชั้น
- ทำวาสิตตะ
- ทำตรีโกณและทำตรีโกณบิด
- ทำกา
- ทำมัลย์
- ทำนั่งด้วยปลายเท้า

3. ทำสำหรับลดอาการตึงบริเวณไหล่และคอ

นักกีฬาและผู้ที่ย่ออกกำลังกายเป็นประจำตระหนักดีว่าอาการตึงที่บริเวณหัวไหล่ก่อให้เกิดผลเสียต่อการเคลื่อนไหวเพื่อปฏิบัติทักษะกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในท่าที่ต้องเหยียดไหล่และหมุนไหล่เพื่อว่ายน้ำ ขว้าง ปา รับส่งลูกบอลหรือชกมวย อาการตึงที่หัวไหล่อาจเกิดจากการใช้งานมากเกินไปในขณะที่ฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬา เช่น กีฬาว่ายน้ำ แบดมินตัน วอลเลย์บอลและซอฟท์บอล หรืออาจเกิดจากการเคลื่อนไหวผิดจังหวะหรือผิดท่าทาง เช่น การลิฟท์เทนนิสผิดวิธี การต่อยึดจังหวะในกีฬามวย การเหวี่ยงตีกอล์ฟที่ผิดจังหวะ เป็นต้น

อาการตึงไหล่มีความสัมพันธ์กับการตึงหรือเกร็งที่บริเวณกล้ามเนื้อคอ นอกจากนี้ความเครียด ความวิตกกังวลต่าง ๆ ทางอารมณ์เป็นผลให้กล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และคอเกิดอาการเกร็งหรือตึงได้เช่นเดียวกันจึงทำให้หลอดเลือดหดตัวและมีเลือดไปเลี้ยงบริเวณดังกล่าวน้อย ปริมาณเลือดที่ไหลเวียนไปเลี้ยงบริเวณศีรษะจึงลดลงด้วย บางคนจึงเกิดอาการเวียนศีรษะปวดศีรษะบ่อย ๆ กล่าวโดยสรุป อาการตึงที่หัวไหล่และคอเกิดขึ้นได้จากสาเหตุทั้งทางกายและทางจิตใจ เช่น ภาวะอารมณ์ที่ตึงเครียด ท่าโยคะที่ใช้บริหารเพื่อลดอาการเกร็งหรือปวดเมื่อยที่บริเวณดังกล่าว ได้แก่ท่าต่อไปนี้

- ทำยืดหัวไหล่แบบต่าง ๆ (ดูบทที่ 11 หัวข้อ “ทำยืดไหล่”)
- ทำนั่งไหว้พระอาทิตย์
- ทำหน้าวัวส่วนบน
- ทำอินทรียี่ส่วนบน
- ทำอูฐ
- ทำธนู
- ทำเด็ก
- ทำปลา
- ทำเตี๋ยง
- ทำสะพานโค้ง
- ทำยืนด้วยศีรษะ
- ทำปิรามิด
- ทำบิดตัวแบบต่าง ๆ

- ทำต้นไม้
- ทำต้นไม้ไหว
- ทำยืนก้มตัวแบบต่าง ๆ
- ทำสุนัขยืดขึ้นและยืดลง
- ทำแมว
- ทำนั่งหรือนอนบิดตัว
- ทำงอเข่ายืดข้าง

4. ทำสำหรับแก้ไขอาการไม่สมดุลของลำตัวและแขนขา

การฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬาสชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นเวลายาวนาน ทำให้กล้ามเนื้อของนักกีฬาเกิดความไม่สมดุลขึ้น กล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานมากเพียงข้าง (ด้าน) เดียวในขณะที่เล่นกีฬา เช่น การเล่นเทนนิส แบดมินตัน ปิงปอง ดาบสากลและซอฟท์บอล จะมีการพัฒนาในด้านความแข็งแรงและด้านอื่น ๆ ดีกว่ากล้ามเนื้ออีกข้างหนึ่งที่ใช้งานน้อยในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม ไม่ว่าความไม่สมดุลจะเกิดจากการที่กล้ามเนื้อด้านหนึ่งไม่ถูกใช้งานเท่าที่ควร หรือถูกใช้งานมากเกินไปก็ตาม ผลที่ปรากฏ คือ ความไม่สมดุลของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ ลำตัว หัวไหล่ หรือแขนขา ระหว่างข้างซ้ายกับข้างขวา ตลอดจนระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของร่างกายในส่วนนั้น ๆ อย่างไรก็ตาม หากนักกีฬาเข้าใจธรรมชาติของกีฬาที่ตนเองเล่น รู้ว่าพัฒนาการด้านความแข็งแรงและความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อเกิดความไม่สมดุลกัน จึงให้ความเอาใจใส่โดยการบริหารกล้ามเนื้อด้านที่ใช้งานน้อยกว่าอีกข้างหนึ่งโดยเลือกทำโยคะเพื่อช่วยแก้ไขการทำงานที่ไม่เท่ากันของทั้งสองข้าง ปัญหาเรื่องความไม่สมดุลก็จะลดลงหรือหมดไป

การปฏิบัติทำโยคะสำหรับกล้ามเนื้อ หรือข้อต่อที่ประกอบด้วยข้างซ้ายและข้างขวา นักกีฬาสามารถฝึกซ้ำข้างที่ไม่สมดุลหรือไม่ยืดหยุ่นมากกว่าอีกด้านหนึ่ง เช่น ทำต้นไม้ไหว ผู้ฝึกอาจจะเอนตัวไปทางซ้าย (ข้างที่ไม่ยืดหยุ่น) 3 ครั้งและเอนตัวไปทางขวา (ข้างที่ยืดหยุ่นมากกว่า) 2 ครั้ง สำหรับทำโยคะที่ช่วยในการบริหารกล้ามเนื้อทั้งสองด้านของร่างกาย ได้แก่ทำต่อไปนี้

- ทำยืนก้มตัวแบบต่าง ๆ
- ทำยืนเอนตัว
- ทำงู
- ทำตักเตน

- ทำนกงู
- ทำธนู
- ทำคันไถและคันไถบิด
- ทำหมนห้อง
- ทำยี่นด้วยไหล่
- ทำนอนและนั่งบิดตัวแบบต่าง ๆ
- ทำแมว
- ทำเปิดสะโพก
- ทำต้นไม้
- ทำต้นไม้ไหว
- ทำขัดสมาธิชั้นเดียว
- ทำตรีโกณและทำตรีโกณหมุนกลับ
- ทำสุนัขยัดขึ้นและยัดลง
- ทำกบ
- ทำเครื่องสะพานโค้งหรือสะพานโค้ง
- ทำนมัสการพระอาทิตย์

จะเห็นได้ว่านักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำหากต้องการฝึกโยคะเพื่อลดความปวดเมื่อยหรือตึงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเฉพาะตำแหน่งก็สามารถทำได้โดยเลือกท่าต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว อย่างไรก็ตาม หากมีเวลาเพียงพอ ผู้เขียนเสนอแนะให้นักกีฬาเลือกฝึกท่าโยคะที่บริหารทั้งตัว ทั้งนี้ เพื่อให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อและเอ็นทุก ๆ ส่วนได้รับการฝึกอย่างแท้จริง นอกจากโยคะจะให้ผลดีตามวัตถุประสงค์ของการฝึกที่นักกีฬาดังไว้แล้ว ยังมีผลข้างเคียงอื่น ๆ ที่นักกีฬาอาจจะไม่ได้คาดหวังเอาไว้ เช่น การมีสมาธิที่ดีขึ้นขณะแข่งขัน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น รู้สึกว่าตนเองผ่อนคลาย เมาสบายภายหลังการฝึก ฯลฯ

จากงานวิจัยของผู้เขียนเกี่ยวกับผลการฝึกโยคะ กลุ่มตัวอย่างซึ่งออกกำลังกายเป็นประจำที่ศูนย์สุขภาพรายงานว่า การฝึกโยคะครึ่งละชั่วโมงต่อสัปดาห์ ช่วยคลายอาการเมื่อย ตึงของกล้ามเนื้อ ทำให้รู้สึกสดชื่น เมาสบายเหมือนกับการไปนวด นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำซึ่งยังไม่มีประสบการณ์ในการฝึกโยคะน่าจะทดลองดู แล้วค่อยตัดสินใจว่าท่านจะเลือกฝึกโยคะควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬาที่ท่านปฏิบัติอยู่เป็นประจำหรือไม่

การประยุกต์ทำโยคะสำหรับนักกีฬา

ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นของบทนี้ว่าโยคะสำหรับนักกีฬานั้นส่วนใหญ่เป็นท่าประยุกต์หลักสำคัญในการประยุกต์ทำคือ ดัดแปลงท่าให้มีความคล้ายคลึงกับท่าทางการบริหารหรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่นักกีฬาต้องฝึกประจำอยู่แล้ว เช่น ท่าตรีโกณ นักกีฬาจะฝึกท่าตรีโกณบิดแทนก็ได้ ทั้งนี้เพราะเป็นท่าที่นิยมใช้ในการอบอุ่นร่างกาย หรือทำในชุดยีนด้วยไหล่นักกีฬาจะวาดขาขึ้นลงเพื่อเข้าสู่ท่าและออกจากท่า ด้วยการเหยียดเข่าตั้งเพื่อเป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องไปด้วย หรือในท่านั่งแยกขาแกมตัว นักกีฬาจะนั่งแยกขาแล้วใช้มือวางด้านหลังลำตัวแทนการจับที่เท้า จากนั้นจึงก้มลำตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด

นักกีฬา โค้ช หรือผู้ที่ใช้โยคะเพื่อการกีฬาควรตระหนักด้วยว่า ท่าที่ประยุกต์แล้วต้องคงความถูกต้องของท่าไว้ให้มากที่สุด ทั้งในเรื่องของการจัดเส้นแนวแขน ขา ตลอดจนการรักษาท่าทางให้อยู่ในท่ายืดเหยียดที่ถูกต้อง เช่น ท่านั่งแกมตัว ขณะก้ม เข่าต้องตั้ง เป็นต้น การปรับท่าต้องไม่มีผลทำให้ท่านั้น ๆ ขาดความถูกต้องเพราะการปฏิบัติท่าที่ผิดทำให้นักกีฬาไม่ได้ประโยชน์ใด ๆ นอกจากเสียเวลาในการฝึก การที่จะปรับทำให้ยากขึ้นหรือง่ายกว่าเดิมเป็นเรื่องที่ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาแต่ละคนต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและขีดความสามารถของตน นักกีฬาส่วนหนึ่งต้องการปรับทำให้ยากขึ้น ในขณะที่นักกีฬาอีกส่วนหนึ่งปรับทำให้ง่ายกว่าเดิม

การประยุกต์ทำได้กล่าวถึงไว้พอควรในบทอื่น ๆ ซึ่งประกอบด้วยท่าโยคะต่าง ๆ ผู้ที่สนใจสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ในหัวข้อท่าประยุกต์ของบทต่าง ๆ หรือบทที่ 12 เรื่องโยคะในสำนักงาน ตลอดจนตอนท้ายของบทที่ 15 ในหัวข้อ การประยุกต์ทำตามแบบไอเยนกะโยคะ เหตุผลสำคัญที่นักกีฬาส่วนใหญ่ฝึกท่าประยุกต์เพราะไม่ต้องการไปเพิ่มเวลาของการฝึกซ้อมประจำวันให้มากกว่าเดิมและต้องการปรับท่าที่ฝึกให้มีระดับความยากเหมาะสมกับความสามารถของตนตลอดจนชนิดกีฬาที่เล่น อย่างไรก็ตาม หากนักกีฬาประสงค์จะฝึกท่าสมบูรณ์ตามแบบไอเยนกะหรือหะระโยคะโดยไม่ต้องประยุกต์ก็สามารถทำได้ เช่น ท่าชุดนอนดึงขา ท่านั่งและนอนบิดตัว ส่วนใหญ่นักกีฬาจะฝึกท่าสมบูรณ์ตามแบบของการฝึกโยคะ

การสอนโยคะ (Teaching Yoga)

เนื่องจากในปัจจุบันโยคะเริ่มเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนทั่ว ๆ ไป มากขึ้นในแง่ของการบริหารกายและจิต โยคะจึงได้รับการยอมรับกันทั่วโลกว่า เป็นศาสตร์ สำหรับการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ผู้ที่สนใจฝึกโยคะจึงมีจำนวนมากขึ้น นอกจากนั้น โยคะ ยังเข้ามามีบทบาทในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยจัดอยู่ในกลุ่มวิชากิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical Activities or Movement Performances) กลุ่มวิชาการรักษาด้วยการเคลื่อนไหว (Movement Therapy) หรือกลุ่มวิชากิจกรรมการลดความเครียด (Stress Reduction)

ผู้ที่สนใจฝึกโยคะนั้นมีทุกเพศ ทุกวัย และทุกกลุ่มอายุก็ได้ ผู้ที่ฝึกโยคะกับผู้เขียน ซึ่งอายุต่ำกว่า 15 ปี ยังมีจำนวนน้อย ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปี จนถึง 60 ปี หรือมากกว่าขึ้นไป บุคคลเหล่านี้ได้แก่ นิสิต นักศึกษาในวัยเรียน คนในวัยทำงาน จนถึงกลุ่ม ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำตามศูนย์สุขภาพหรือสถานออกกำลังกายต่าง ๆ นอกจากนั้น ยังมีกลุ่มคนที่อายุใกล้เคียงกัน รวมตัวกันเพื่อฝึกโยคะ สำหรับสถานที่ในการฝึกนั้นแตกต่างกันไป ได้แก่ สวนสาธารณะ ลานปฏิบัติธรรม บ้าน หรือห้องฝึก การสอนจึงแยกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ การสอนกลางแจ้งและการสอนในห้องฝึก ในบทนี้จะกล่าวถึงการสอนในห้องฝึก เป็นหลัก ส่วนผู้ที่สอนกลางแจ้งให้ท่านพิจารณาตามความเหมาะสมว่าหลักการใดสามารถนำไปใช้ได้ และหลักการใดจะต้องมีการดัดแปลง ปรับเปลี่ยน ให้สอดคล้องกับสภาพการสอนของท่าน

หากท่านสอนในสวนสาธารณะ หรือลานที่โล่งแจ้ง แน่แน่นอนว่าการสอน และการเลือกท่า ย่อมแตกต่างไปจากวิธีสอนในห้องฝึกอยู่บ้าง สำหรับผู้เขียนเองส่วนใหญ่สอนในโรงยิม ในห้อง ฝึก ในห้องบรรยายและในห้องแอโรบิค (Aerobic Studio) ซึ่งห้องดังกล่าวมีความแตกต่างกันใน 3 ด้านหลัก ๆ คือ เรื่อง ขนาดห้องว่าสามารถบรรจุคนได้กี่คน เรื่องอุปกรณ์ในห้องว่า สามารถดัดแปลงเป็นอุปกรณ์ช่วยในการสอนโยคะได้อย่างไรบ้าง และสุดท้าย เรื่องกระจก ภายในห้อง โดยปกติแล้วถ้าเป็นห้องฝึกตามศูนย์สุขภาพของโรงแรมต่าง ๆ ก็จะมีกระจกเงา ตั้งแต่ 1-2 ด้านขึ้นไป

การสอนในห้องที่มีกระจกหรือที่เรียกว่าสตูดิโอ (Studio) มีข้อดีหลายประการ เพราะกระจกเงาช่วยให้ผู้ฝึกสามารถสังเกตเห็นตนเอง และผู้สอนก็สังเกตเห็นผู้ฝึกแต่ละคนได้จากหลาย ๆ มุม โดยดูผ่านกระจก ซึ่งทำให้สามารถให้ความช่วยเหลือผู้ฝึกได้รวดเร็วเมื่อสังเกตเห็นการปฏิบัติทำที่ไม่ถูกต้อง เช่น ในท่าหนึ่งก้มศีรษะไปหาเขา ถ้าผู้ฝึกส่วนใหญ่เข่างอ ผู้สอนก็จะเตือนผู้ฝึกให้จัดทำให้ถูกต้องโดยการเหยียดเขาให้ตั้ง เป็นต้น

ลักษณะเฉพาะของวิชาโยคะ

โยคะจัดเป็นการบริหารกายหรือการออกกำลังกายเฉพาะบุคคล เมื่อมองในแง่ของการสอน โยคะจึงมีลักษณะบางอย่างคล้ายกับการสอนกีฬาหรือการออกกำลังกายประเภทบุคคล (Individual Sports) เช่น วายน้ำ จักรยาน หรือ แอโรบิค ลักษณะที่คล้ายคลึงดังกล่าว ได้แก่ ผู้เรียนทุกคนสามารถปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน ไม่ต้องเสียเวลารอคอยเหมือนการเล่นเบดมินตันซึ่งผู้เล่นลงไปเล่นในสนามได้ครั้งละไม่เกิน 4 คน ตามกติกาสากล หรือกีฬาบาสเกตบอลซึ่งผู้เล่นลงไปเล่นทีมได้ครั้งละไม่เกิน 10 คน เพราะเล่นข้างละ 5 คน เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ การสอนโยคะจึงมีหลักการบางส่วนเหมือนกับการสอนกีฬาหรือการออกกำลังกายประเภทบุคคล อย่างไรก็ตาม กีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่เน้นที่การฝึกร่างกาย ห้องฝึกหรือสนามกีฬาโดยปกติจึงมักจะตั้งอ้ออิงไปด้วยเสียงดนตรี เสียงคุย เสียงเชียร์ หรือเสียงหัวเราะแห่งความสนุกสนานรื่นเริง

โยคะมีลักษณะตรงกันข้าม เพราะเป็นกิจกรรมที่เน้นการฝึกจิตและกายควบคู่กันไป ผู้ฝึกจะจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ในห้องฝึกจะมีแต่ความเงียบเป็นส่วนใหญ่ เสียงที่ได้ยินจะเป็นเสียงผู้สอนอธิบาย หรือคิว (ใช้คำหรือกลุ่มคำสั้น ๆ เพื่อสื่อความหมายถึงการเคลื่อนไหวที่ต้องการให้ผู้เรียนปฏิบัติ) เป็นครั้งคราว หลังจากที่ผู้ฝึกเข้าสู่ท่า นิ่งอยู่ในท่าหรือที่เรียกว่า “คงท่า/ค้างท่า” แล้ว ครูก็จะเงียบเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีเวลาอยู่ในท่าและพิจารณาลมหายใจเข้าออกของตน ด้วยเหตุผลดังกล่าว การสอนโยคะจึงมีลักษณะเฉพาะหลายอย่างที่ไม่เหมือนกับการสอนวายน้ำ สอนแอโรบิค สอนยิมนาสติกหรือสอนกีฬาประเภทอื่น ๆ

การสอนโยคะที่จะกล่าวถึงนี้ เน้นการสอนในห้องฝึก หรือในโรงยิมซึ่งมีผู้เรียนตั้งแต่ 11-40 คนขึ้นไป สำหรับการสอนโยคะที่มีผู้เรียนจำนวนน้อย เช่น กลุ่มละ 3-4 คน ปัญหาใน

การสอนจะไม่มากเหมือนกับการสอนเป็นกลุ่มใหญ่ซึ่งครูสอนมักจะไม่สามารถดูแลผู้เรียนได้อย่างทั่วถึง อย่างไรก็ตาม หลักการที่กล่าวถึงในบทนี้สามารถประยุกต์ใช้กับการสอนกลุ่มย่อยได้เช่นเดียวกัน

ผู้เขียนเชื่อว่า ในอนาคตข้างหน้าโยคะจะต้องเป็นวิชาหนึ่งในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษาเหมือนกับที่โรงเรียนหลาย ๆ แห่งในประเทศสหรัฐอเมริกาเปิดสอนเป็นวิชาเลือก ด้วยเหตุผลที่ว่าโยคะเกี่ยวข้องกับภารกิจฟิสิกส์ มีบทบาทต่อการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเอง และเป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตที่สามารถใช้เป็นวิธีการฝึกสมาธิแบบหนึ่ง ผู้เขียนจึงเห็นว่าโยคะจะพัฒนาไปสู่ระบบโรงเรียนในอนาคตอันใกล้ เพราะประเทศไทยมีคนจำนวนมากสนใจในเรื่องของการทำสมาธิอยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม หากท่านต้องสอนโยคะในที่โล่งแจ้ง เช่น สนามกีฬา หรือสวนสาธารณะ ก็ขอให้ปรับปรุงและประยุกต์วิธีการสอนตามความเหมาะสมโดยคำนึงถึงประโยชน์และความปลอดภัยที่จะเกิดแก่ผู้เรียนเป็นหลัก

เนื่องจากกลุ่มผู้เรียนและผู้ฝึกโยคะมีความหลากหลาย ผู้ฝึกแต่ละคนมีเป้าหมายในการฝึกที่แตกต่างกันไป ดังนั้น ในส่วนต่อไปจะได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่ทำให้ผู้ฝึกแต่ละคนให้ความสนใจและฝึกฝนโยคะ การที่ครูสอนรู้เหตุผลในการมาฝึกโยคะของแต่ละคน จะช่วยให้ครูเข้าใจดีขึ้นว่าควรปฏิบัติอย่างไรต่อผู้ฝึกแต่ละคน เช่น ถ้ามีผู้ฝึกมาเพราะอาการปวดเอว ครูก็ควรจะให้ข้อมูลเพิ่มเติมขณะที่สอนว่าทำไต่บ้างที่ลดอาการปวดเอว

เหตุผลและแรงจูงใจในการฝึกโยคะ

มีเหตุผลหลายประการด้วยกันที่ทำให้คนในวัยต่าง ๆ ให้ความสนใจต่อโยคะและหันมาฝึกฝนอย่างจริงจัง **ประการแรก** คือ **ปัญหาสุขภาพ** หลาย ๆ คนเริ่มต้นฝึกโยคะเพราะมีปัญหาสุขภาพ ผู้ฝึกโยคะคงเคยได้ยิน ได้ฟัง หรือรับทราบเกี่ยวกับประโยชน์ของโยคะในแง่ของการรักษาโรคมาบ้างแล้ว เช่น โรคปวดหลัง ปวดหัวหรืออื่น ๆ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพบางคนไม่ได้สนใจที่จะฝึกโยคะแต่เป็นภาวะจำยอมที่ไม่มีทางเลือกเพราะโรคภัยที่ตนเองเป็นอยู่นั้นรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ ไม่หาย หรือลองรักษามาหลายรูปแบบแล้ว เมื่อทราบว่าโยคะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่รักษาโรคบางอย่างได้ จึงทดลองฝึกดู

ประการที่สอง คือ **ความสนใจในการฝึกจิต** ผู้ที่มาฝึกโยคะส่วนหนึ่งมีเป้าหมายหลักเพื่อฝึกฝนด้านจิตใจ หรือต้องการฝึกสมาธิเพื่อให้มีสติดีขึ้น ทำให้จิตใจสงบลง ไม่โกรธ

หงุดหงิดหรือหัวโน้ทว่ง่ายต่อสภาพความกดดันรอบข้าง นักกีฬาจำนวนหนึ่งเลือกฝึกโยคะควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมประจำวันเพื่อฝึกจิตใจให้มีสมาธิดีขึ้น เมื่อจิตนิ่ง ความกลัวคู่ต่อสู้ ความวิตกกังวล หัวโน้ทว่ง่ายต่อสถานการณ์ของการแข่งขันก็ลดน้อยลงด้วย ส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขันครั้งนั้น ๆ ได้

มีผู้ฝึกจำนวนไม่น้อยซึ่งสนใจในเรื่องการฝึกสมาธิ เคยฝึกสมาธิในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่งและนอนมาแล้ว ปรากฏว่า ยังทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร จึงทดลองฝึกสมาธิตามแบบโยคะดูบ้าง หลายคนรายงานว่า เป็นวิธีการที่ถูกต้องกับจริตของตนเอง เพราะโยคะมีท่าเป็นจำนวนมาก การเปลี่ยนท่าไปเรื่อย ๆ ทำให้การกำหนดจิตตามลมหายใจเข้าออกทำได้ง่ายขึ้น และเมื่อกลับไปฝึกสมาธิในท่ายืน เดิน นั่ง และนอนใหม่อีกครั้งก็สามารถทำได้ดีกว่าเดิม

ประการที่สาม ความสนุกสนานและความท้าทายในการฝึก คำว่าสนุกสนาน (Enjoyment) ในการฝึกโยคะ หมายถึง ความพึงพอใจที่เกิดจากการสังเกตเห็นพัฒนาการในการฝึกโยคะ ทั้งในเรื่องของความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การไหลเวียนเลือดที่ดี หรือความรู้สึกเบาสบายที่เกิดขึ้นหลังจากการฝึก นอกจากนี้ ยังรวมถึงการมีจิตใจที่เยือกเย็นลง มีสมาธิดีขึ้น ตลอดจนความสำเร็จซึ่งเนื่องมาจากผู้ฝึกสามารถทำท่าโยคะที่ยากขึ้นได้ ความหมายของคำว่า “สนุก” กับการฝึกโยคะดังที่กล่าวถึงนี้ ได้มาจากผลงานวิจัยของผู้เขียน เรื่องผลการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพกายและจิต ซึ่งผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีทั้งคนไทยและชาวต่างประเทศหลายเชื้อชาติด้วยกัน

ประการที่สี่ การฝึกเป็นกลุ่มทำได้ดีกว่าฝึกเองคนเดียว ผู้ฝึกจำนวนหนึ่งชอบการฝึกเป็นกลุ่ม หรือเลือกที่จะเดินทางไปฝึกกับกลุ่ม แทนที่จะฝึกฝนด้วยตนเองที่บ้าน เหมือนกับผู้ฝึกหลายคนที่ฝึกโยคะกับผู้เขียนที่ศูนย์ออกกำลังกายเป็นปี ๆ สามารถจำและฝึกท่าต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง แต่คนเหล่านี้ก็เลือกที่จะมาฝึกที่ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อที่จะได้เจอหรือร่วมฝึกกับเพื่อน ๆ

เป็นที่น่าสนใจว่าจากผลงานวิจัยของผู้เขียน กลุ่มตัวอย่างจำนวนหนึ่งรายงานว่า การฝึกเป็นกลุ่มนำมาซึ่งความสนุกสนานเช่นเดียวกัน แม้ว่าโยคะจะไม่ใช่งานที่มีการพูดคุยกันในระหว่างที่ฝึกเหมือนการเล่นกีฬาอื่น ๆ เช่น กอล์ฟหรือโบว์ลิ่ง แต่การฝึกเป็นกลุ่มทำให้ผู้ฝึกมีโอกาสทำความรู้จักกับผู้อื่นภายหลังการฝึก มีเพื่อน และมีกำลังใจที่จะฝึกดีกว่าการปฏิบัติคนเดียว ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้คนจำนวนหนึ่งเดินทางไปฝึกโยคะตามศูนย์สุขภาพของโรงแรมหรือสถานออกกำลังกายต่าง ๆ แทนที่จะฝึกด้วยตนเองที่บ้าน

ประการที่ห้า ต้องการผ่อนคลาย การฝึกโยคะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มาฝึกโยคะส่วนใหญ่ต้องการผ่อนคลาย ขจัดความเครียดที่สะสมมาจากการเรียนหรือการทำงานในชีวิตประจำวัน นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชาโยคะใน 1 ภาคเรียน รายงานว่า หลังจากที่ยุติเรียนเสร็จในแต่ละคาบ (60 นาที) แล้ว รู้สึกโปร่ง สมองโล่งสบาย และหายเครียดซึ่งก็สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ที่มาฝึกโยคะส่วนใหญ่ที่รู้สึกเบา สบาย เหมือนกับไปนวด ความรู้สึกนี้เป็นแรงจูงใจที่ดีทำให้ผู้ฝึกต้องการทำโยคะเป็นประจำ

ประการที่หก ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับโยคะ ผู้ฝึกส่วนหนึ่งยังไม่เคยฝึกโยคะจึงต้องการมาเรียนเพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องก่อนที่จะเริ่มต้นฝึกโยคะด้วยตนเอง ในปัจจุบันมีหน่วยงานและศูนย์สุขภาพซึ่งตั้งอยู่ในสถานที่ทำงานหลายแห่งจัดให้มีการฝึกอบรมโยคะเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากร จำนวน 8-10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง การอบรมจะประกอบไปด้วยการบรรยาย 1-2 ชั่วโมง ตามด้วยการฝึกท่าโยคะและปรานเบื้องตันลับตาทีละครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 8 ชั่วโมง หลังจากที่ได้รับการฝึกไปแล้ว ผู้ที่มีความสนใจก็สามารถไปฝึกฝนต่อด้วยตนเองได้

ประการที่เจ็ด ต้องการให้กล้ามเนื้อกระชับ (Firm) ไม่หย่อนยานเกินวัยอันควร ก็ฟ้าและการออกกำลังกายหลาย ๆ ชนิด ช่วยทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ไม่ดูเหลวเหมือนกับกล้ามเนื้อที่อุดมไปด้วยไขมัน การฝึกโยคะมีการเกร็งกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสลับกันไป เช่น การเกร็งหน้าท้องและต้นขาด้านหน้าเพื่อยกขาจากพื้นขึ้นมาตั้งฉาก หรืออยู่ในท่าตัวแอล (L) ขณะที่อยู่ในท่า ผู้ฝึกจะพยายามผ่อนคลาย อีกตัวอย่างหนึ่ง ได้แก่ การออกแรงกล้ามเนื้อเพื่อยกตัวค้างอยู่ในท่าตั้งแค้น เป็นต้น กล่าวได้ว่า โยคะให้ผลดีคล้ายกับการบริหารร่างกายด้วยวิธีอื่น ๆ นั่นคือ ทำให้กล้ามเนื้อเข้ารูป กระชับและดูดี และนี่คือแรงจูงใจอีกประการหนึ่งซึ่งดึงดูดให้มีผู้สนใจฝึกโยคะเพิ่มขึ้น

ประการสุดท้าย ความต้องการผู้นำ ผู้ฝึกบางคนต้องการครูหรือคนนำ การมีผู้นำในการฝึกทำให้บางคนที่ไม่ชอบคิดทำอะไร ได้ดูแล้วก็ฝึกตาม นอกจากนั้น คนที่ยังไม่มีวินัยในตนเองพอ ฝึกเองทำได้ไม่กี่ท่าก็เลิก เมื่อมีผู้นำหรือครูสอนรู้สึกว่าการฝึกได้ดีกว่า ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ฝึกหลายคนมีความมั่นใจว่าตนเองทำได้ถูกต้องเมื่อฝึกกับครู เพราะถ้าทำผิดครูก็จะแก้ไขให้ ด้วยเหตุผลนี้ ผู้ฝึกบางคนจึงต้องการฝึกโยคะในสถานที่ซึ่งมีครูสอน

จากเหตุผลต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะสังเกตได้ว่า ผู้ฝึกแต่ละคนมีแรงจูงใจในการฝึกโยคะที่แตกต่างกัน ครูสอนจึงต้องทำความเข้าใจด้วยว่า ผู้เรียนไม่ได้ต้องการมาฝึกท่าโยคะที่ยาก ๆ

เสมอไป การฝึกท่าเบา ๆ และท่ายากปานกลางบางครั้งก็ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้ดี ครูสอนสามารถหาข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจว่าผู้ฝึกแต่ละคนมาเพื่อต้องการอะไร จากการพูดคุยหลังการฝึก หรือการให้ผู้ฝึกเขียนใส่กระดาษว่าตนเองมีเป้าหมายในการฝึกอย่างไร ช่วยให้ผู้สอนมีข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้ฝึกมากขึ้น ดีกว่ามานั่งคิดหรือสรุปเอาเอง

ข้อมูลด้านปัญหาสุขภาพของผู้ฝึกโยคะ

แม้ว่าครูสอนโยคะไม่ใช่หมอ แต่ก็มีความจำเป็นที่ต้องรู้ประวัติผู้ฝึกในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการฝึกโยคะ ทั้งนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บหรือเกิดอันตรายต่อผู้ฝึกอันเนื่องมาจากการเลือกท่าที่ไม่เหมาะสม เช่น ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับความดันโลหิต ไม่ควรทำท่ายืนด้วยมือและยืนด้วยศีรษะ ผู้ฝึกจำนวนไม่น้อยเคยบาดเจ็บที่ข้อต่อต่าง ๆ มาก่อน เช่น ข้อเข่า ทำนั่งขัดสมาธิสองชั้นและท่าที่มีการบิดหมุนของข้อเข่า จึงเป็นท่าที่ยากมาก ผู้ฝึกบางคนเป็นโรคกระดูกผุ (Osteoporosis) ที่บริเวณข้อต่อกระดูกสันหลังส่วนคอ ผู้ฝึกบางคนมีอาการเวียนศีรษะบ่อยหน้ามืดตาลายได้ง่าย ๆ ผู้ฝึกบางคนเพิ่งเริ่มตั้งครรรภีในระยะแรก เป็นต้น ข้อมูลดังกล่าวเป็นสิ่งที่ครูสอนโยคะควรรู้เพราะจะส่งผลกระทบต่อการใช้โยคะของผู้ฝึกแต่ละคนโดยตรงว่าสามารถจะทำท่าอะไรได้บ้าง หรือทำได้อะไรบ้างที่ไม่ควรทำ ครูไม่จำเป็นต้องไปซักประวัติอย่างหมอสักคนใช้ แต่ครูสอนควรให้โอกาสหรือเตือนผู้เรียนก่อนเริ่มต้นสอนทุกครั้งว่า ถ้าใครมีปัญหาสุขภาพหรือการบาดเจ็บที่เป็นข้อจำกัดในการฝึกโยคะควรบอกให้ทราบด้วยเพื่อประโยชน์และความปลอดภัยแก่ตัวผู้ฝึกเอง มีคนจำนวนไม่น้อยที่เป็นความดันโลหิตและมาฝึกโยคะโดยไม่บอกครูเพราะครูเองก็ไม่เคยถาม ครูสอนควรจะรู้ว่าผู้เรียนแต่ละคนมีปัญหาสุขภาพอะไร หรือมีข้อจำกัดอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึก

ดัชนีบ่งชี้คุณภาพของการสอน

การสอนที่ดีที่สุดไม่มี เพราะการสอนในแต่ละวัน เวลาและสถานที่จะมีความแตกต่างกัน แม้ผู้สอนและผู้เรียนจะเป็นคนกลุ่มเดียวกันก็ตาม การสอนที่ดีต้องมาจากความมุ่งมั่นของครูเป็นอันดับแรกในการที่จะแสวงหาข้อบกพร่องและปรับปรุงการสอนของตนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ถ้าท่านเป็นครูที่คิดว่าตัวเองสมบูรณ์แบบหรือสอนดีที่สุดแล้ว ท่านก็ไม่อาจมองเห็นข้อบกพร่องในการสอนของตนเองได้ เนื่องจากความคิดและจิตใจของท่านปิดเสียแล้ว

หากท่านไปหัดเรียนว่ายน้ำ ท่านคงบอกได้ว่าการสอนที่มีคุณภาพ คือ วิธีการสอนที่ช่วยให้ท่านว่ายน้ำเป็น ว่ายน้ำได้อย่างถูกวิธี ในทำนองเดียวกัน การสอนโยคะที่ดี คือวิธีสอนหรือครูสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนหรือผู้ฝึกทุกคนประสบความสำเร็จในการฝึก ทำท่าต่าง ๆ ที่ครูสอนได้ตามศักยภาพของตน ในการสอนเป็นกลุ่ม ผู้ฝึกแต่ละคนมีความแตกต่างกันมาก เป็นเรื่องยากที่จะช่วยให้ผู้ฝึกทุกคนทำท่าโยคะที่สอนได้ โยเอนกะโยคะมีต้นกำเนิดมาจากแนวความคิดนี้ กล่าวคือ ทำอย่างไรจะช่วยให้ผู้ที่สนใจโยคะทุกคนสามารถฝึกได้ประสบความสำเร็จ การใช้อุปกรณ์ช่วยฝึกในขณะที่สอนจึงเป็นวิธีการหนึ่ง เช่น เมื่อผู้ฝึกเอวแข็ง ก็ไม่ถึงพื้น ก็ใช้บล็อกรองมือเพื่อให้สามารถยืนในท่าเข้าตั้งได้ในขณะที่ก้ม หรือผู้ฝึกที่ทำท่าก้มตัวแล้วมือจับไม่ถึงปลายเท้า จึงใช้เข็มขัดช่วยเกี่ยวที่ปลายเท้า ทำให้ไม่ต้องงอเข่าหรือก้มจนเจ็บกล้ามเนื้อ

กล่าวโดยสรุป การสอนที่ดี คือ การสอนที่ผู้เรียนหรือผู้ฝึกประสบความสำเร็จในการฝึกโยคะตามระดับความสามารถของตน มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการฝึกโยคะที่ถูกต้อง มีความมั่นใจ สามารถฝึกและปฏิบัติท่าอย่างเป็นขั้นตอน ถูกวิธี และฝึกด้วยความปลอดภัย

หากครูต้องการให้โยคะเป็นที่แพร่หลายกว้างขวางยิ่งขึ้น มีการนำไปฝึกปฏิบัติกันมากขึ้น ครูเองก็ต้องตระหนักด้วยว่า โยคะไม่ใช่การแข่งขัน การฝึกโยคะผู้ฝึกแต่ละคนมีเป้าหมายที่แตกต่างกัน ครูต้องไม่ทำให้ผู้ฝึกรู้สึกว่าคุณเองด้อยความสามารถ ฝึกไม่ได้ หรือไม่ควรทำให้ผู้ฝึกคิดว่าโยคะเป็นเรื่องยาก ทำโยคะมีหลายหมื่นท่า ผู้ฝึกทุกคนทำได้และแม้จะไม่มีควมอ่อนตัวก็สามารถทำท่าโยคะได้เกินกว่า 50 ท่า

คุณสมบัติพื้นฐานของครูสอนโยคะ

ในปัจจุบันครูสอนโยคะมีอยู่เป็นจำนวนมาก และมีพื้นความรู้มาจากหลายสาขาวิชาชีพ ก็ว่าได้ จากรายงานวิจัยเกี่ยวกับการสอนกีฬาและกิจกรรมการเคลื่อนไหว กล่าวถึงคุณสมบัติของครูสอนที่มีประสิทธิภาพไว้มากมายหลายประการ อาทิเช่น รับผิดชอบในการสอน ตรงต่อเวลา และเตรียมตัวในการสอน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม คุณสมบัติหลัก ๆ ที่สำคัญซึ่งจะช่วยเตรียมครูให้สอนได้อย่างมีคุณภาพนั้นมีอยู่สองประการ คือ ความรู้ด้านเนื้อหาวิชาและความรู้ด้านวิธีสอน

ความรู้ด้านเนื้อหาวิชาที่สอน (Content Knowledge) หมายถึง ครูสอนกิจกรรมใดก็ต้องศึกษาเล่าเรียนจนมีความรู้เพียงพอในเนื้อหาวิชานั้น อุปมาเหมือนครูสอนกอล์ฟ ว่ายน้ำ หรือโบว์ลิ่ง ก็ต้องมีความรู้ในกีฬาทั้งสามเป็นอย่างดี ในทำนองเดียวกัน ครูสอนโยคะก็ต้องมี

ความรู้ในเรื่องโยคะเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นหลักการเบื้องต้นเกี่ยวกับโยคะ ชื่อท่า วิธีการปฏิบัติท่า ตลอดจนการหายใจ ความรู้ที่อ่านจากตำราอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ ครูต้องสามารถแสดงท่าที่ถูกต้อง (สาธิต) ให้ผู้เรียนดูได้ นอกจากนี้ ต้องวิเคราะห์ได้ว่าผู้เรียนท่าท่าถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ไม่ว่าจะเป็นจากการอ่าน การเข้าร่วมประชุมปฏิบัติการ การแลกเปลี่ยนความรู้กับครูสอนคนอื่น ๆ และการติดตามความเคลื่อนไหวในวงการโยคะก็ช่วยให้ครูมีความรู้ที่ทันสมัย ทันโลก ทันเหตุการณ์ ซึ่งถือว่าเป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ครูมีความรู้และประสบการณ์ในการสอนเพิ่มขึ้น

ความรู้พื้นฐานด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์จัดว่ามีความสำคัญเช่นเดียวกับความรู้เกี่ยวกับท่าโยคะ กายวิภาคเป็นความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกาย เช่น หัวใจ กระบังลม ช่องท้อง และตำแหน่งของกระดูกชิ้นต่าง ๆ ในร่างกาย ส่วนความรู้ด้านสรีรวิทยาเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของอวัยวะหรือระบบต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อทำหน้าที่อย่างไร หรือระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดทำงานอย่างไร ความรู้ดังกล่าวช่วยให้ครูสอนเข้าใจท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีขึ้น สามารถอธิบายการทำงานของอวัยวะหรือระบบต่าง ๆ ได้ด้วยหลักวิทยาศาสตร์ เช่น กระบวนการหายใจเข้าออก รู้หลักในการเลือกท่าเพื่อยืดกระดูกสันหลังส่วนต่าง ๆ เป็นต้น

สำหรับในด้านที่สอง เป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการสอน (Pedagogical Knowledge) ซึ่งหมายถึง ความรู้ที่เกี่ยวกับกระบวนการสอน และวิธีสอน ซึ่งจะรวมหัวข้อต่าง ๆ ไว้มากมาย เช่น การเตรียมการสอน การจัดสถานที่ในการเรียนการสอนให้มีความปลอดภัยและเอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอนให้มากที่สุด วิธีการนำเสนอกิจกรรมและเนื้อเรื่องที่ต้องการสอนในแต่ละครั้ง ตำแหน่งของครู บทบาทของครูในขณะที่ผู้เรียนมีการฝึกปฏิบัติ จรรยาบรรณของครู ตลอดจนเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพของการสอน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้การเรียนการสอนก็ฟ้า กิจกรรมการออกกำลังกายตลอดจนกิจกรรมการเคลื่อนไหว มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

นักบาสเกตบอลที่เก่ง มีความสามารถสูงไม่ได้หมายความว่าเขาจะเป็นครูสอนบาสเกตบอลที่เก่งหรือสอนดีเสมอไป เพราะการเป็นผู้เล่นกับผู้สอนนั้นแตกต่างกัน ในทำนองเดียวกัน การเป็นผู้เล่นโยคะที่เก่ง เล่นท่ายากได้หลายพันท่า ไม่ได้เป็นเครื่องรับรองว่าท่านจะเป็นครูสอนโยคะที่ดี คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าถ้าท่านเล่นโยคะเป็น เล่นเก่ง ท่านก็สามารถสอนโยคะได้ดี ความเข้าใจ

นี้ยังไม่ถูกต้องเพราะความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมเฉพาะด้านเป็นความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา (Content Knowledge) ดังที่ได้กล่าวถึงมาแล้ว ผู้ที่เล่นโยคะเก่งอาจจะเป็นครูโยคะที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ ที่แน่นอนที่สุดก็คือ ถ้าท่านศึกษาเกี่ยวกับวิธีสอน ท่านจะเป็นครูสอนที่ดีกว่าเดิม สามารถวิเคราะห์การสอนของตนเองและของผู้อื่นได้ว่าประสบความสำเร็จหรือไม่ ถ้าการสอนในครั้งนั้นไม่ประสบความสำเร็จ ทำอย่างไรจึงจะแก้ไขให้การสอนในครั้งต่อ ๆ ไปดีขึ้น ท่านประเมินได้ง่าย ๆ คือ ลองไปสังเกตการสอนของครูโยคะคนอื่น ๆ *ถ้าท่านหาข้อสรุปได้ว่าการสอนครั้งนั้นดีหรือไม่ เพราะอะไรจึงเรียกว่าดี และถ้ายังมีข้อบกพร่องอยู่บ้าง ข้อบกพร่องนั้นคืออะไร ทำอย่างไรจึงจะแก้ไขข้อบกพร่องดังกล่าวได้ ถ้าท่านมีหลักการที่จะวิเคราะห์การสอนของผู้อื่น ท่านก็สามารถวิเคราะห์การสอนของตนเองได้ นั่นแสดงว่าท่านมีความรู้ และความเข้าใจในเรื่องวิธีสอน (Pedagogical Knowledge)

จากงานวิจัยของผู้เขียน คุณธรา (ชื่อสมมุติ) ซึ่งออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคที่ศูนย์สุขภาพของโรงแรมแห่งหนึ่งเป็นประจำ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และฝึกโยคะกับผู้เขียน สัปดาห์ละครั้ง พูดถึงการเต้นแอโรบิคว่า บางครั้งก็ทำให้เครียดจึงต้องมาฝึกโยคะเพื่อผ่อนคลาย คุณธรา กล่าวถึงครูนำเต้นแอโรบิคที่ศูนย์สุขภาพว่า "... การเต้นแอโรบิคนี้ ผมว่าขึ้นอยู่กับครูสอนมากกว่า ครูเต้นแอโรบิคเก่งมีเยอะ แต่ครูที่สอนเต้นแอโรบิคเก่งมีน้อย" ข้อสรุปของคุณธรา คือ ครูอาจจะเก่งในกิจกรรมนั้น ๆ (เล่นเก่ง) แต่ถ้าสอนไม่เป็นก็ทำให้กิจกรรมการออกกำลังกายนั้นยาก เครียดและไม่สนุก กีฬาและการออกกำลังกายอื่น ๆ ก็มีลักษณะคล้ายคลึงกันคือมีคน que เล่นเก่งจำนวนมาก แต่คนที่สอนเก่งหรือสอนเป็นมีไม่มาก การสอนเป็นศิลปะและเป็นกระบวนการที่สามารถเรียนรู้ได้ไม่มีที่สิ้นสุด ข้อมูลที่นำมากล่าวถึงในบทนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น

วิธีสอนเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ผู้ที่สอนเก่งคือสอนแล้วคนส่วนใหญ่ทำถูกต้องและทำได้มากน้อยตามความสามารถของตน เปรียบเสมือนการเป็นครูสอนว่ายน้ำ ถ้าท่านมีศิษย์ 20 คนสอนไปพร้อม ๆ กันทั้งห้อง สุดท้ายมีศิษย์ว่ายน้ำเป็นเพียง 10 คน ถือว่าเป็นการสอนที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากคนจำนวนครึ่งหนึ่งยังคงว่ายน้ำไม่เป็น เมื่อเปรียบเทียบกับการสอนโยคะ ท่านอาจจะตัดค่าน่า คนที่ไม่มีความอ่อนตัว เล่นโยคะอย่างไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ เช่น ก้มแล้วมือไม่ถึงพื้นก็ทำท่าต่าง ๆ ที่ต้องยืนก้มตัวไม่ได้ หากท่านจะรอให้ผู้ฝึกคนนั้นก้มให้ถึงพื้นเสียก่อน แล้วค่อยมาฝึก ขาดินี้ผู้ฝึกคนนั้นอาจไม่มีโอกาสได้ฝึกโยคะเลยก็เป็น

ได้ หรือท่านสอนคนในวัยเกษียณอายุไปแล้ว ท่านอาจต้องรอชั่วโมงจันทร์เพื่อให้คนบางคนก้มถึงพื้น สิ่งเหล่านี้ เป็นหน้าที่ของครูที่ต้องคิดว่าทำอะไรหรือจะสอนอย่างไร ครูมีบทบาทและหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้ฝึกให้ประสบความสำเร็จตามศักยภาพของแต่ละคน ถ้าครูไม่สามารถทำหน้าที่ดังกล่าวได้ ผู้ฝึกคงไม่ต้องการท่าน เพราะทำโยคะเรียนจากตำรา หรือสื่ออื่น ๆ เช่น วิดีโอก็ได้

หลายคนอาจจะไม่เห็นด้วยกับผู้เขียนที่ว่า ครูควรมีความรู้เกี่ยวกับวิธีสอนหรือการสอน ท่านอาจจะแย้งว่า สมัยก่อนฤๅษีและโยคีฝึกโยคะแล้วก็ถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา ไม่เห็นต้องไปเรียนวิชาการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ไหนเลย นั่นก็สุดแล้วแต่ความเข้าใจของท่าน ปัจจุบันยุคสมัยและกาลเวลาเปลี่ยนแปลงไป มีวิทยาการใหม่ ๆ ในหลายสาขาเพิ่มขึ้น หากท่านไม่ลองก็คงไม่สามารถตอบได้ว่าการศึกษาด้านการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวจะช่วยให้ท่านมีความรู้เพิ่มขึ้น สอนโยคะได้ดีขึ้นจริงหรือไม่ หลังจากที่อ่านจบบทนี้ผู้อ่านก็จะได้ภาพกว้าง ๆ เกี่ยวกับการสอนโยคะ ถึงตอนนั้นท่านค่อยสรุป ท่านไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับผู้เขียน และต้องไม่ลืมว่าการสอนที่ผู้เขียนกล่าวถึงในบทนี้ คือการสอนคนจำนวนมากในห้องฝึก ไม่ใช่สอนเป็นกลุ่มเล็ก ๆ

กล่าวโดยย่อ คุณสมบัติเบื้องต้นของครูสอนโยคะควรเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับโยคะ และเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับวิธีสอนโยคะด้วย การไปฝึกทำโยคะและทำทำโยคะได้ดียังไม่เพียงพอที่จะเป็นครูสอน ควรศึกษาหาความรู้เรื่องวิธีสอนด้วยเพื่อให้สามารถวิเคราะห์การสอนของตนเองและปรับปรุงการสอนให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ มีคนเป็นจำนวนมากที่ให้ความสนใจกับการฝึกโยคะ มิใช่แต่คนไทยเท่านั้นยังรวมไปถึงต่างชาติทั้งที่อาศัยอยู่ในประเทศไทยและต่างประเทศด้วย งานวิจัยของผู้เขียนเรื่องผลการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพ ซึ่งขณะนี้กำลังเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างชาวต่างชาติที่มาฝึกโยคะกับผู้เขียน ข้อมูลเท่าที่รวบรวมได้ถึงปัจจุบันน่าสนใจมาก เพราะผู้ฝึกแต่ละคนได้รับประโยชน์จากการฝึกโยคะในหลาย ๆ ด้าน จึงบอกต่อและแนะนำให้เพื่อนตลอดจนคนอื่น ๆ มาทดลองฝึกดูบ้าง

บทบาทและหน้าที่ของครูสอนโยคะ

ดังที่กล่าวมาตั้งแต่ตอนต้นของบทนี้แล้วว่า การสอนที่ดีมีเรื่องที่จะต้องพิจารณามากมาย ก่อนสอนครูเองก็ต้องเตรียมตัว เตรียมทำโยคะให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ จำนวนผู้เรียน ตลอดจนระดับความสามารถของผู้เรียน ในขณะที่สอนครูมีภารกิจที่ต้องทำหลายอย่าง เช่น

ทบทวนท่าเก่า เพิ่มเติมท่าใหม่ อธิบายและสาธิตทำให้เป็นที่เข้าใจ เลือกท่าให้มีความต่อเนื่อง สังเกตผู้เรียน แก้ไขและให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมแก่ผู้เรียน ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียน และประเมินความสำเร็จในการสอนแต่ละครั้ง ในตอนต่อไปจะได้กล่าวถึงหน้าที่ของครูและองค์ประกอบต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ครูทำการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. จัดกิจกรรมสำหรับผู้ฝึกที่มาก่อนเวลา

โดยปกติแล้วถ้าเป็นการสอนในเวลา 1 ชั่วโมง ก็จะมีผู้ฝึกจำนวนหนึ่งเดินทางมาถึงก่อนเวลา ดังนั้น ครูควรให้กิจกรรมก่อนจะถึงเวลาเริ่มต้นสอนอย่างเป็นทางการ (อย่างน้อย 5-10 นาที) ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ผู้ฝึกที่มาถึงก่อนต้องเสียเวลารอ ในที่นี้หมายถึงก่อนเวลาสอน 5-10 นาที ไม่ได้หมายถึงการมาก่อนเวลาเป็นชั่วโมง กิจกรรมดังกล่าวคือท่าโยคะที่เบา ๆ สัก 2-3 ท่า เช่น นอนหงายราบ เหยียดขาขึ้นพิงผนังสลับกับการแยกขาออกเพื่อจัดเส้นแนวขาให้ตรง (ดูบทที่ 10 ท่าตัวแอล) หรือการนั่งในท่าชดสมาธิขั้นเดียวแล้วฝึกปรมาณ (กำหนดลมหายใจ) กิจกรรมก่อนเวลาสอนนี้ช่วยให้ผู้ฝึกที่มาก่อนสำรวจจิตใจให้พร้อมที่จะฝึกโยคะ ไม่ใช่นั่งคุยเสียงดัง ซึ่งเป็นการทำลายบรรยากาศของการสอนและสร้างความรำคาญให้กับผู้ฝึกที่พร้อมจะทำการฝึก ครูคงอยากเห็นผู้ฝึกทุกคนเตรียมพร้อม แทนที่จะนั่ง หรือนอนระเกะระกะในห้องและคุยกัน หลังจากมาฝึก 1-2 ครั้ง ผู้ฝึกก็จะเริ่มคุ้นเคยกับกิจกรรมที่ให้และรู้บทบาทของตนเองว่าจะต้องทำอะไรบ้างก่อนที่ครูจะเริ่มสอน ส่วนผู้ฝึกใหม่ก็มักจะสังเกตจากผู้ฝึกเก่าแล้วทำตาม

2. การอธิบายและสาธิต

ครูต้องทำท่าโยคะได้ถูกต้อง มีความสามารถในการอธิบายหรือสาธิตท่าที่ถูกต้องให้ผู้ฝึกมองเห็นชัดเจน หากทำนั้นยากและผู้ฝึกไม่สามารถทำได้ก็ให้ประยุกต์ทำให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้ฝึกหรือผู้เรียน หากทำไม่ยากจนเกินไปทุกคนควรจะสามารถทำตามนั้นได้ อย่าไปกังวลหรือให้ความสำคัญกับเรื่องความสมบูรณ์แบบของท่ามากจนเกินไป เพราะผู้ฝึกมีพัฒนาการเมื่อคุ้นเคยกับท่าและมีความชำนาญขึ้นก็จะปฏิบัติทำได้ดียิ่งขึ้นด้วย อย่าลืมว่าท่าโยคะหรืออาสนะเป็นวิธีการฝึกเพื่อรวมกาย จิตและวิญญาณเข้าด้วยกัน ในกรณีที่ผู้ฝึกมีจำนวนมากและมองเห็นครูได้ไม่ชัดเจน ครูอาจเรียกรวมแล้วสาธิตเพื่อให้มั่นใจว่าทุกคนมองเห็นและเข้าใจวิธีการปฏิบัติท่าที่ถูกต้อง หรือสาธิตบนโต๊ะที่อยู่สูงกว่าระดับสายตาของผู้ฝึก แล้วจึงให้ผู้ฝึกเริ่มต้นฝึกทำนั้น ๆ

3. การคิ้ว

การคิ้ว (Cueing) หมายถึง การใช้คำหรือกลุ่มคำสั้น ๆ เพื่อสื่อความหมายแทนการอธิบายที่ยืดยาว เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติทำหรือทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง การคิ้วของโยคะส่วนใหญ่จะเป็นการคิ้วชื่อท่า (Names) เช่น ท่าต้นไม้ หรือคิ้ววิธีการเข้าสู่หรือออกจากท่า (Processes) เช่น หายใจออก ก้มศีรษะไปหาเข่า หรือคิ้วเทคนิคการหายใจ (Breathing Techniques) เช่น หายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออก ท้องยุบ หรือคิ้วขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้ปฏิบัติทำได้ถูกต้อง (Critical Elements) เช่น นั่งเหยียดขาคู่ เข่าตั้ง มือจับฝ่าเท้าหรือใช้เข็มขัดเกี่ยว หายใจออกแล้วก้มศีรษะไปหาเข่า เป็นต้น สำหรับการคิ้วขั้นตอนนั้น ครูต้องเลือกเน้นจุดสำคัญของท่า แล้วคิ้วเพื่อบอกวิธีการปฏิบัติท่าอย่างถูกต้อง ครูไม่ควรพูดมากหรือพูดตลอดเวลา เมื่อผู้ฝึกค้างอยู่ในท่าแล้ว ครูควรเงียบเพื่อให้ผู้ฝึกจดจ่ออยู่กับสมาธิ ลมหายใจเข้าออก หรือท่าที่ปฏิบัติอย่างแท้จริง ถ้าผู้ฝึกเป็นคนกลุ่มเดิมตลอด การอธิบายและการคิ้วจะสั้นลงตามระยะเวลาของการฝึกที่เพิ่มขึ้น กล่าวคือ ผู้ฝึกยังมีความคุ้นเคยกับท่าและวิธีการปฏิบัติ ครูจะคิ้วสั้นลงหรือเหลือเพียงชื่อท่าก็เป็นที่ การพูดยาว ให้ความละเอียดมากเกินไป ผู้ฝึกเริ่มฝึกหัดใหม่เป็นสิ่งที่รบกวนสมาธิของผู้ฝึก ทำให้ผู้ฝึกเกิดความรำคาญ เว้นแต่ในกรณีที่ผู้ฝึกเป็นคนใหม่หรือไม่ชำนาญ เช่น ผู้ฝึกตามศูนย์สุขภาพ ถ้าเป็นในกรณีที่ผู้ฝึกใหม่เกือบทุกครั้ง ครูจำเป็นต้องสอนเหมือนกับเริ่มต้นบทเรียน แต่ก็ควรให้โอกาสกับคนที่ฝึกมาก่อน โดยบอกให้ปฏิบัติทำไปได้เลย ถ้าจำวิธีการได้แล้ว

การสอนผู้ฝึกซึ่งเป็นคนกลุ่มเดิมตลอด ในระยะแรกให้คิ้วทั้งชื่อท่าและขั้นตอนการปฏิบัติโดยเลือกคำหรือกลุ่มคำที่ไม่ยาวจนเกินไป ระยะต่อมาเมื่อผู้เรียนคุ้นเคยกับท่าแล้วการคิ้วจะสั้นลง และระยะสุดท้าย คือ เมื่อผู้เรียนเริ่มชำนาญ คุ้นกับชื่อท่าและวิธีการปฏิบัติทำแล้ว ให้คิ้วสั้น ๆ หรือคิ้วเฉพาะชื่อท่าโยคะก็ได้

การคิ้วในกรณีที่ต้องการฝึกหายใจเข้าหรือออกพร้อม ๆ กับการปฏิบัติท่า สมมุติว่าต้องการปฏิบัติท่านั้นซ้ำกัน 5 ครั้ง ก็ให้ลดความยาวในการคิ้วหลังจากครั้งที่ 2 ไปแล้ว เช่น ในท่าแมว ถ้าต้องการฝึกหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้า ผู้ฝึกจะแอ่นเอวและเงยหน้าขึ้น และเมื่อหายใจออกจะก้มศีรษะจนคางเข้าใกล้หน้าอกพร้อมกับโค้งหลังขึ้น การคิ้วในครั้งที่ 1-2 อาจเริ่มต้นว่า “หายใจเข้า เงยหน้า แอ่นเอว” ตามด้วย “หายใจออก ก้มหน้า โกงหลัง” พอครั้งที่ 3-5 จะลดคิ้วเหลือเพียง “หายใจเข้า หายใจออก” หรือคิ้วว่า “เข้า ออก” ซึ่งก็หมายถึงคิ้วจังหวะ

5. สอนหลักการหายใจ

ครูควรอธิบายหลักการหายใจแต่ละแบบที่ใช้ในการฝึก ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน แต่อธิบายไปพร้อม ๆ กับทดลองปฏิบัติทำ 2-3 ท่าที่สอดคล้องกับการหายใจแต่ละแบบซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกมีความเข้าใจเบื้องต้นว่าตอนไหนหายใจเข้า หรือออก เพราะเหตุใด (อ่านบทที่ 4 เรื่อง เทคนิคการหายใจ ประกอบ) เมื่อผู้ฝึกเข้าใจแล้วก็เริ่มสอนท่าต่าง ๆ ตรวจสอบเป็นครั้งคราวเพื่อให้แน่ใจว่าผู้ฝึกเข้าใจวิธีการหายใจ และไม่กลั้นหายใจขณะที่อยู่ในท่า

ครูไม่จำเป็นต้องให้สัญญาณการหายใจเข้าหรือออกในขณะที่เข้าสู่ท่าหรือออกจากท่าอยู่ตลอดเวลา การสอนให้ผู้ฝึกเข้าใจหลักการปฏิบัติ ผู้ฝึกจะเริ่มคุ้นเคยและรู้ว่าต้องหายใจเข้าหรือออก การบอกอยู่เรื่อย ๆ ว่าหายใจเข้าหรือออกในจังหวะไหนแต่ไม่ให้หลักการ ทำให้ผู้ฝึกจับจุดไม่ได้และก็หายใจเมื่อเข้าสู่ท่า หรือออกจากท่าเองไม่เป็น หรือคิดว่าเป็นเรื่องยากที่จะจดจำหลักการหายใจนั้นว่ามีความสำคัญมากซึ่งครูควรจะต้องสอน

6. จัดบรรยากาศในห้องฝึกให้เหมาะสำหรับการฝึกโยคะ

การสอนในห้องฝึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีผู้ฝึกจำนวนมาก ผู้ฝึกในวัยเด็กซึ่งอายุต่ำกว่า 15 ปี มักจะคุยกันหรือเล่นกันเป็นครั้งคราว ความสนใจบางคนอยู่ในช่วงสั้น ตรงกันข้ามผู้ฝึกในวัยผู้ใหญ่จะมีความตั้งใจสูงมาก ในห้องฝึกจะไม่มีการคุย แม้แต่โทรศัพท์มือถือผู้ฝึกส่วนใหญ่จะปิด หรือไม่พกพาเข้าไปในห้องฝึกเพราะถือเป็นการเสียมารยาทและรบกวนสมาธิในการฝึกของผู้อื่น

การสอนที่มีผู้ฝึกคุยกัน ครูสอนต้องหาวิธีการอธิบายหรือพูดให้เข้าใจตรงกันว่า โยคะเป็นเรื่องของการศึกษาตนเอง การคุยทำให้มีแต่เรื่องภายนอก จิตไม่อยู่ในความสงบเพราะวนคิดอยู่แต่เรื่องที่คุยกัน หากมีความจำเป็นควรออกไปคุยนอกห้องฝึก ครูต้องสามารถควบคุมสถานการณ์ในห้องฝึกให้มีแต่ความเงียบเป็นส่วนใหญ่ เพราะนี่คือจุดเริ่มต้นของการฝึกที่มีคุณภาพและได้ประโยชน์อย่างแท้จริง การปล่อยให้ผู้ฝึกคุยกันในห้องฝึก โยคะก็จะเป็นได้เพียงกิจกรรมการบริหารกาย หรือกายกรรม ไม่อาจพัฒนาไปเป็นเครื่องมือการฝึกจิตได้ การจัดหรือสร้างบรรยากาศในห้องฝึกให้เงียบ สงบ เหมาะสำหรับการฝึกโยคะ ถือเป็นการรับผิดชอบต่ออย่างหนึ่งของครูผู้สอน

7. การใช้เสียง

โยคะเป็นกระบวนการฝึกจิต ฝึกสมาธิโดยใช้ท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นสื่อ ผู้ที่มาฝึกส่วนใหญ่จะมีความสนใจและมีความตั้งใจสูง ครูต้องสามารถสร้างบรรยากาศของห้องให้ผู้ฝึกรู้สึกเย็น สงบในจิตเมื่อได้อยู่ในห้องฝึก การใช้เสียงที่นุ่มนวล อ่อนโยนมีส่วนในการสร้างบรรยากาศดังกล่าว ครูควรหลีกเลี่ยงการใช้เสียงแหลมและสูง เสียงดังจนแสบแก้วหู เสียงดุดัน ถ้าหนักไม่ออกกว่าเสียงควรจะเป็นอย่างไรก็ให้นึกถึงพระเทศน์แล้วฝึกใช้เสียงทำนองนั้น เพื่อให้ผู้ฝึกเยือกเย็น สงบลงได้

8. ความมีสติและนิ่ง

ครูควรสำรวมจิต ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ อยู่ในอาการสำรวมในอากัปกริยายืน เดิน นิ่ง นอน ขณะที่สอนและสาธิตท่าโยคะ มีสติที่กำลังพูดอะไรอยู่ อธิบายอะไรอยู่ ครูที่พูดผิด ๆ ถูก ๆ แสดงถึงจิตที่ขาดสติ ไม่มีสมาธิในเรื่องโยคะที่กำลังปฏิบัติอยู่ ขาดความน่าเชื่อถือ ดูเหมือนไม่มีความสนใจในเรื่องโยคะอย่างแท้จริง ความมีสติและสงบนิ่งของครูช่วยชักจูงจิตผู้ฝึกให้เข้ามาสู่บรรยากาศของการฝึกได้รวดเร็วขึ้น ครูที่พูดเร็วมาก หรือเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วในขณะที่สอน แสดงถึงอาการไม่สำรวม จิตยังไม่ได้รับการขัดเกลา บุคลิกดังกล่าวขัดกับการสอนโยคะซึ่งผู้ฝึกบางคนรับไม่ได้หรือไม่เกิดศรัทธา

9. การเรียงลำดับท่า

ความยากง่ายของท่ามีความสำคัญต่อการฝึกฝน ความยากง่ายในที่นี้ไม่ได้หมายถึงท่ายากหรือง่ายในความคิดของผู้ฝึกแต่ละคน แต่หมายถึงความยากหรือง่ายของท่าในชุดเดียวกันหรือท่าที่มีการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน การทำท่าที่ง่ายก่อนแล้วเริ่มยากขึ้นช่วยเตรียมร่างกายผู้ฝึกให้พร้อม เป็นการลดอัตราเสี่ยงของการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ท่าศีรษะถึงเข่า เป็นท่าที่ง่ายกว่าท่านั่งก้มตัว (นั่งเหยียดขาและก้มศีรษะไปหาเข่า) หรือท่าขัดสมาธิชั้นเดียวง่ายกว่าท่าขัดสมาธิสองชั้น ครูที่มีประสบการณ์และฝึกฝนโยคะบ่อย ๆ จะบอกได้ว่าท่าใดยากและท่าใดง่ายกว่า เหมือนกับกีฬาโยนลูกบอลที่มีท่าโยนระดับ A, B และ C ผู้ฝึกที่ยังไม่ชำนาญหรือร่างกายไม่ยืดหยุ่น การสอนจากท่าง่ายแล้วเพิ่มความยากของท่าในชุดเดียวกันจะเป็นการเตรียมร่างกายผู้ฝึกให้พร้อมที่จะฝึกท่าที่ยากขึ้น

10. การแก้ไขท่าและการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติท่า

ครูไม่ควรใช้เวลาเดินไปเดินมาเพื่อจัดท่าที่ถูกต้องให้ผู้ฝึกแต่ละคน ในกรณีที่ผู้ฝึกหลายคนทำผิดเหมือน ๆ กันแสดงว่าเป็นความผิดพลาดของครูที่อาจจะอธิบายไม่ชัดเจน คือไม่ถูกหรือสาธิตเร็วเกินไป ครูควรอธิบายและสาธิตท่าซ้ำ ตรวจสอบให้มั่นใจว่าทุกคนเข้าใจแล้วจึงเริ่มทำท่าใหม่ ครูต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติท่า หลังจากที่แก้ไขหรืออธิบายข้อผิดพลาดไปแล้ว เช่น พูดว่า “ดีขึ้นกว่าเดิม” “ถูกแล้ว” เป็นต้น เพราะถ้าครูไม่พูดอะไร ผู้ฝึกก็ไม่ว่าถูกต้องตามที่ครูแก้ไขให้แล้วหรือยัง

11. การเปลี่ยนท่า

ท่าโยคะมีจำนวนเป็นหมื่น การเปลี่ยนท่า เช่น จากนั่งเป็นยืน จากยืนเป็นนอน จากนอนหงายเป็นนอนคว่ำมีหลักกว้าง ๆ ในการตัดสินใจ คือ หากครูให้ผู้ฝึกนอนคว่ำ ก็ควรเล่นท่าต่าง ๆ ที่ต้องนอนคว่ำต่อเนื่องกัน 3-4 ท่า หรือการฝึกทำยืนก็ควรจะเป็น 3-4 ท่าต่อเนื่องกัน การจัดทำที่ไม่เหมาะสมหรือให้ผู้ฝึกผุดลุกผุดนั่ง เช่น นอนคว่ำในท่าที่ 1 แล้วนั่งเพื่อฝึกท่าที่ 2 จากนั้นยืนเพื่อฝึกท่าที่ 3 การจัดทำในลักษณะนี้ถือว่าเป็นวิธีการสอนที่ไม่ทำให้จิตได้พัก เพราะต้องลุก ๆ นั่ง ๆ บ่อยครั้งโดยไม่มีความจำเป็น ผู้ฝึกต้องเสียเวลามากในการเปลี่ยนท่า กล่าวได้ว่าเป็นการสอนที่ด้อยประสิทธิภาพ ไม่ควรนำมาปฏิบัติ

12. ปรับระดับความยากของท่าโยคะ

ระดับความยากของท่าโยคะสามารถปรับได้ เช่น ท่าศิระะถึงเข้า ชั้นแรกคือพยายามก้มไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เมื่อผู้ฝึกชำนาญขึ้น สามารถก้มจนศิระะติดหัวเข้าได้แล้วก็ปรับทำให้ยากขึ้น เช่น แทนที่จะก้มอย่างเดียว ให้เพิ่มเป็นการก้มและยืดลำตัวเพื่อให้ทำยากกว่าเดิม ครูควรให้คำแนะนำหรือเพิ่มความยากของท่าขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อผู้ฝึกพร้อมที่จะไปสู่ระดับนั้นแล้ว ครูต้องสอนท่าที่ถูกต้อง แต่ไม่ควรพยายามผลักดันให้ผู้ฝึกทำท่าที่สมบูรณ์ตั้งแต่แรกถ้าร่างกายผู้ฝึกไปไม่ได้ถึงระดับความยากนั้น เช่น ท่าสะพานโค้งซึ่งต้องอาศัยความแข็งแรงของไหล่ แขน ข้อมือ ประกอบกับความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง ถ้าผู้ฝึกยังไม่พร้อม ครูต้องคิดว่าทำอย่างไรจึงจะประยุกต์ทำให้เหมาะกับระดับความสามารถของผู้ฝึกส่วนใหญ่ในห้องนั้น เช่น ให้ทำท่าครึ่งสะพานโค้งไปก่อน

13. หลีกเลี่ยงการโยกและข่มข้อต่อหรือลำตัวผู้ฝึก

เพศ วัย โครงสร้างร่างกาย และความบอบในการออกกำลังกายตลอดจนชนิดของการออกกำลังกายทำให้ผู้ฝึกแต่ละคนมีความแตกต่างกันอย่างมาก การฝึกไอเอนกะโยคะเป็นการยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) ไม่มีการโยกหรือข่ม (Ballistic Stretching) แต่อาจมีการฝึกยืดแบบเคลื่อนที่ (Dynamic Stretching) อยู่บ้างซึ่งก็น้อยมาก ดังได้กล่าวมาแล้วในบทที่ 3 เรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อว่า การยืดแบบเคลื่อนที่และแบบโยกนั้นต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง ครูไม่ควรไปโยก ข่ม หรือบอกให้ผู้ฝึกปฏิบัติดังกล่าวซ้ำ ๆ เพราะจะเป็นผลให้ข้อต่อ กล้ามเนื้อ หรือเอ็นของผู้ฝึกได้รับอันตราย ความยืดหยุ่นต้องอาศัยเวลาในการฝึก คนที่อายุมาก ความยืดหยุ่นลดลงตามวัย จะคาดหวังให้มีความก้าวหน้าในการฝึกเหมือนคนในวัยเด็กไม่ได้

การกด เช่น ผู้ฝึกนั่งก้มตัวแล้วผู้สอนกดหลังเป็นวิธียืดกล้ามเนื้อแบบ Passive คือผู้อื่นทำให้ (ตามที่ได้กล่าวถึงแล้วในบทที่ 3) การกดทำได้บ้างถ้าผู้สอนมีความรู้ ความเข้าใจว่า ออกแรงกดเพียงใดจึงจะไม่ทำให้ผู้ฝึกบาดเจ็บ การให้ผู้ฝึกจับคู่แล้วเปลี่ยนกันกดไม่ควรทำอย่างยิ่งเพราะคนที่กดไม่รู้ว่าจะออกแรงมากเพียงใดจึงจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ถูกกด

14. คำนิยามถึงความแตกต่างในเรื่องของวัย

ผู้ฝึกที่อายุไม่เกิน 25 ปี ความยืดหยุ่นของร่างกายและข้อต่อจะดีกว่าผู้ฝึกในวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ การเลือกท่าต้องใช้ความระมัดระวังมากในกลุ่มผู้สูงอายุ การสอนท่าที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บไม่ควรทำ ควรสอบถามผู้ฝึกทุกคนว่ามีปัญหาสุขภาพใด ๆ หรือไม่ ข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อการสอน ทำให้ครูรู้จักอ่อนของผู้ฝึกและคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการฝึก

จากประสบการณ์ในการสอนของผู้เขียน ผู้ที่ร่างกายแข็งแรง จะสามารถฝึกท่าที่ต้องใช้ความแข็งแรงได้เร็ว เช่น ท่ายืนแบบต่าง ๆ ในท่าหนึ่งเดียวกัน ผู้ที่ข้อต่อมีความยืดหยุ่น จะฝึกท่าที่ต้องอาศัยความยืดหยุ่น เช่น ท่างู ท่าปลา ได้เร็ว ครูต้องรู้จักประเมินระดับสมรรถภาพของผู้ฝึกโดยการสังเกตจากการปฏิบัติในท่าต่าง ๆ แล้วจัดทำ เลือกระดับความยากของท่าให้เหมาะกับความสามารถของผู้ฝึก ระดับความยากของท่าที่เหมาะสมเป็นแรงจูงใจในการฝึกดีกว่าท่าที่ง่ายหรือยากเกินไป

15. การแต่งกาย

การแต่งกายที่เหมาะสมที่สุดคงเป็นเรื่องที่หาข้อยุติได้ยาก โยคะเกี่ยวข้องกับเรื่องการจัดระเบียบร่างกาย เช่น แขน ขา เสื้อผ้าครูที่ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถมองเห็นเส้นแนวแขนขาได้ชัดเจนเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ควรนำมาพิจารณา สำหรับครูสตรีที่สวมเสื้อคอลึกเกินไปดูจะไม่เหมาะสมในความรู้สึกของผู้เรียน เพราะการฝึกโยคะมีท่านอนราบ ท่าอนตะแคง ท่าก้มศีรษะจำนวนหลายท่าด้วยกัน การเป็นครุมีเรื่องที่ต้องคิดและพิจารณาถึงความเหมาะสมมากกว่าผู้ฝึก เพราะทุก ๆ คนจะมองมาที่ครูบ่อย ๆ ครูต้องตัดสินใจเองว่าความเหมาะสมในเรื่องของการแต่งกายเมื่อพิจารณาที่รูปร่าง โครงสร้างของตนเองแล้วเหมาะสมเพียงใด เสื้อผ้าแบบเดียวกันคนผอมสวมอาจจะดูธรรมดา แต่คนที่มีรูปร่างท้วมสวมใส่อาจจะให้ความรู้สึกที่แตกต่างกัน ผู้ฝึกโยคะส่วนหนึ่งให้เหตุผลกับผู้เขียนว่าไม่ชอบเรียนโยคะกับครูที่แต่งตัวไม่เหมาะสม เช่น สวมเสื้อคอลึกหรือสวมเสื้อผ้าฟิตมาก เรื่องเครื่องแต่งกายขอให้ครูพิจารณาดูให้เหมาะสมตามสภาพสังคม วัฒนธรรม และสถานการณ์ของการเรียนการสอนด้วย ถ้าท่านได้รับเชิญให้ไปสอนโยคะกับกลุ่มผู้ฝึกสมาธิที่สำนักปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง ท่านคงไม่แต่งกายแบบเดียวกับการไปสอนผู้ฝึกที่ศูนย์สุขภาพเป็นแน่

16. ครูโยคะไม่ใช่ผู้นำการออกกำลังกาย

ผู้นำการออกกำลังกาย (Leader) หมายถึง ผู้ที่แสดงท่าหรือแสดงแบบให้ดูเพื่อให้คนอื่น ๆ ทำตามโดยไม่ได้ดูแลอย่างทั่วถึงว่าผู้ที่เข้าร่วมทำทำถูกต้องหรือไม่ ทำตามทันหรือไม่ เนื่องจากมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นจำนวนมาก เช่น เกินกว่า 100 คนขึ้นไป ซึ่งได้แก่ การนำเต้นแอโรบิคตามสวนสาธารณะ การนำร่ำมวยจีนหรือไท้เก๊ก เป็นต้น บทบาทของครุมีหน้าที่ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกแก่ผู้ฝึก เพื่อให้ผู้ฝึกประสบความสำเร็จในการฝึกตามขีดความสามารถและเวลาที่มีอยู่ ครูต้องปรับท่าให้ง่าย ใช้เวลาในการสอนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน การนอนในท่าศพอาสนะบ่อยครั้งหรือเกือบจะทุกครั้งภายหลังการฝึกเพียง 2-3 ท่า เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณา หากทำโยคะไม่ยากมาก ไม่ทำให้ผู้ฝึกเหนื่อยจนถึงกับต้องนอนพัก การนอนบ่อย ๆ เช่นนั้นเหมือนกับการอู้เพื่อให้เวลาสอนผ่านไป ผู้เขียนเห็นว่าไม่เหมาะสม หากท่านเตรียมการสอนมาดี เรียงลำดับท่าเป็น รู้จักลดความหนักลงเมื่อสังเกตเห็นผู้ฝึกเหนื่อย ผู้ฝึกจะฝึกไปได้เรื่อย ๆ จนครบ 1 ชั่วโมง โดยไม่ต้องนอนเป็นระยะ ๆ ให้เสียเวลา

17. เวลาสอนไม่ใช่เวลาสำหรับการฝึกซ้อมโยคะของคุณ

บทบาทของครูไม่ใช่ผู้เล่นหรือผู้ฝึก เวลาสอนไม่ใช่เวลาที่ครูใช้ฝึกโยคะไปพร้อม ๆ กับผู้ฝึก ครูจะปฏิบัติทำไปพร้อม ๆ กับผู้ฝึกได้ในบางกรณี เช่น ผู้ฝึกทุกคนมีความชำนาญ รู้วิธีการปฏิบัติเป็นอย่างดี หรือทำนั้นค่อนข้างง่ายและคนส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ถูกต้อง หรือผู้ฝึกมีจำนวนน้อยและมีกระจกรอบด้านที่ช่วยให้ครูสังเกตเห็นผู้ฝึกได้ในขณะที่นำท่าโยคะ ฯลฯ ครูอาจจะทำท่าโยคะไปพร้อม ๆ กับผู้ฝึกได้บ้างเป็นครั้งคราว แต่ไม่ใช่ทั้งชั่วโมงหรือตลอดระยะเวลาของการสอน เพราะหน้าที่หลักของครูคือ สอน ไม่ใช่ฝึกซ้อมโยคะในเวลานั้น

18. ไม่บังคับให้ผู้ฝึกทำท่าโยคะทุกท่าที่ครูสอน

โยคะไม่ใช่การแข่งขัน ผู้ฝึกไม่จำเป็นต้องทำท่าโยคะทุกท่าที่ครูสอนให้ได้ และผู้ฝึกมีสิทธิ์ที่จะทำหรือไม่ทำท่าใดท่าหนึ่งที่ครูสอน ผู้ฝึกในวัยผู้ใหญ่ที่สมัครใจมาฝึกโยคะ การที่จะไม่ฝึกท่าใดท่าหนึ่งนั้น มักเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการด้วยกัน อาทิ ไม่ชอบท่า กลัวพลาด กลัวเจ็บ คิดว่าทำไม่ได้ มีการบาดเจ็บของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการทำท่านั้น เคยทำแล้วรู้สึกร่างกายไม่สบาย มีโรคประจำตัว ฯลฯ

ในขณะที่คนอื่นกำลังฝึกอยู่ ผู้ฝึกที่ไม่ต้องการทำท่าใดท่าหนึ่ง ควรพักด้วยการทำท่าเด็ก หรือนั่งขัดสมาธิชั้นเดียวแล้วฝึกการหายใจ หรือทำอื่น ๆ เรื่องนี้เป็นข้อตกลงระหว่างครูกับผู้ฝึก คือ เมื่อผู้ฝึกไม่ต้องการฝึกท่าใดท่าหนึ่งที่คนอื่น ๆ กำลังฝึกหัดอยู่ หรือเห็นจำเป็นต้องพักสักครู่ ครูต้องให้ท่าพัก หรือให้ทางเลือกอย่างอื่น ครูไม่ควรปล่อยให้ผู้ฝึกนั่งรอเฉย ๆ หรือนั่งดูคนอื่นให้เสียเวลา ควรนั่งดูลมหายใจหรือดูจิตตัวเองจะได้ประโยชน์มากกว่าการนั่งเฉย ๆ

19. ให้เวลาและเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกซักถามปัญหา

ครูต้องให้เวลาผู้ฝึกซักถามปัญหาทั้งในขณะที่สอนและหลังจากที่สอนเสร็จแล้ว ผู้ฝึกแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนถามในขณะที่ฝึก บางคนไม่กล้าถาม หรือบางคนต้องการถามเป็นการส่วนตัว ครูควรให้เวลาหลังจากที่สอนเสร็จในการตอบปัญหาเกี่ยวกับโยคะ เช่น เรื่องวิธีการหายใจ เรื่องท่าโยคะที่แก้อาการปวดเมื่อยเอว และปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

20. ครูควรเตรียมอุปกรณ์การสอน

อุปกรณ์การฝึกโยคะมีหลายชนิดดังที่ได้กล่าวถึงมาแล้วในบทที่ 5 เช่น เสื่อและเก้าอี้ ครูคงไม่สามารถเตรียมอุปกรณ์ได้ทุกอย่างถ้าต้องออกไปสอนที่อื่นซึ่งไม่ใช่ศูนย์ฝึกโยคะ

อย่างไรก็ตาม อุปกรณ์การฝึก เช่น เช็มขัดโยคะ เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก จากประสบการณ์ในการสอนของผู้เขียน ผู้ฝึกส่วนใหญ่ต้องใช้เช็มขัดช่วยเกี่ยวที่ฝ่าเท้าในท่านั่งก้มตัวแบบต่าง ๆ หรือใช้มือจับเช็มขัดในท่าหน้าหัวเพราะนิ้วมือเกี่ยวกันไม่ถึงเนื่องจากข้อไหล่ยังไม่ยืดหยุ่นพอ เป็นต้น ครูควรเตรียมเช็มขัดไปให้ผู้ฝึกเพื่อให้การสอนดำเนินไปได้สะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น

บทบาทและหน้าที่ของครูสอนโยคะมีมากมาย ที่กล่าวถึงในบทนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งซึ่งครูควรตระหนักและฝึกฝนเพื่อให้การสอนมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ฝึก ครูควรประเมินการสอนของตนหลังจากที่สอนผ่านไปในแต่ละครั้ง ทั้งนี้ เพื่อนำข้อบกพร่องต่าง ๆ มาปรับปรุงแก้ไขให้การสอนครั้งต่อไปได้ผลดียิ่งขึ้น

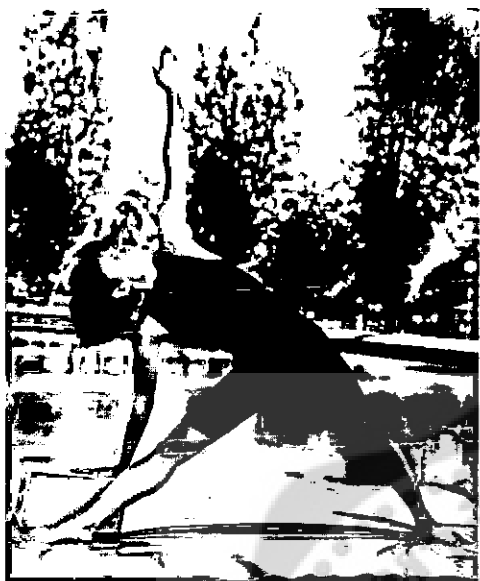
การประยุกต์ทำตามแบบไอเซนเกะโยคะ

ดังที่ได้กล่าวมาตั้งแต่บทที่ 1 แล้วว่า ไอเซนเกะโยคะเป็นการประยุกต์ทำต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ฝึกแต่ละคน เป้าหมายหลักของการประยุกต์ก็เพื่อให้ท่ามีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้ฝึก โดยคงความถูกต้องของท่าเอาไว้ การปรับท่าทำได้ทั้งปรับให้ง่ายลงและให้ยากขึ้นกว่าเดิม เช่น ทำยืนด้วยศีรษะ การปรับท่าให้ง่ายทำได้โดยฝึกใกล้กับผนัง เขยียดขาขึ้นไปพิงกับผนังไว้ ทำให้ทรงตัวได้ง่ายขึ้น ส่วนการปรับท่านี้ให้ยากขึ้นได้แก่ การยืนด้วยศีรษะแบบหกสามเส้า และแบบขาขนานพื้น เป็นต้น (ดูรายละเอียดจากทำยืนด้วยศีรษะ)

เนื่องจากทำประยุกต์ต่าง ๆ นั้น ได้กล่าวถึงมาพอสมควรแล้วในบทอื่น ๆ ที่ผ่านมา ในส่วนนี้จึงไม่ขออธิบายวิธีทำที่สมบูรณ์แบบ แต่จะสรุปการประยุกต์ทำโดยใช้อุปกรณ์การฝึกตามแบบไอเซนเกะโยคะ เช่น บล็อก เช็มขัดโยคะ และ หมอนรอง หากผู้อ่านต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมให้อ่านจากท่าเดียวกันซึ่งกล่าวถึงมาแล้ว เช่น ท่าตรีโกณซึ่งใช้มือวางบนบล็อกในบทนี้ (ภาพ 15.1) สามารถศึกษารายละเอียดได้จากท่าตรีโกณในบทที่ 6 เป็นต้น

การประยุกต์ทำโดยใช้บล็อก

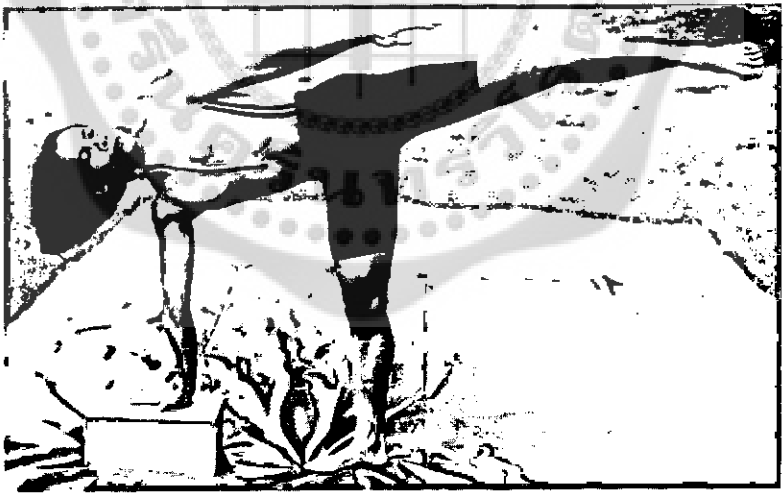
การประยุกต์ทำโดยใช้บล็อกทำได้หลายรูปแบบ เช่น ทำยืนที่ต้องมีการเอียงหรือบิดตัวแล้วใช้มือข้างหนึ่งวางบนพื้น ผู้ที่ก้ม เอียง หรือบิดตัวแล้วมือยังไม่ถึงพื้น สามารถใช้บล็อกช่วย โดยวางมือบนบล็อกแทนที่จะวางบนพื้น ทำให้ผู้ฝึกสามารถปฏิบัติทำได้ถูกต้อง ตัวอย่าง การฝึกท่าตรีโกณ (ภาพ 15.1) ท่าอช่ายัดข้าง (ภาพ 15.2) และท่าพระจันทร์ครึ่งซีก (ภาพ 15.3)



ภาพ 15.1



ภาพ 15.2



ภาพ 15.3

ทำโยนก้มตัวแบบต่าง ๆ ผู้ฝึกที่ก้มได้ไม่มาก สามารถปฏิบัติทำโดยวางมือบนบล็อก แทนการวางบนพื้น ทำให้รักษาความถูกต้องของท่าเอาไว้ได้โดยไม่ต้องงอเข่า ตัวอย่างได้แก่ การฝึกทำโยนแยกขาชิดลำตัว ผู้ฝึกสามารถใช้บล็อก 1-2 อัน วางเพื่อรองมือหรือรองศีรษะ ดัง ภาพ 15.4 และ 15.5

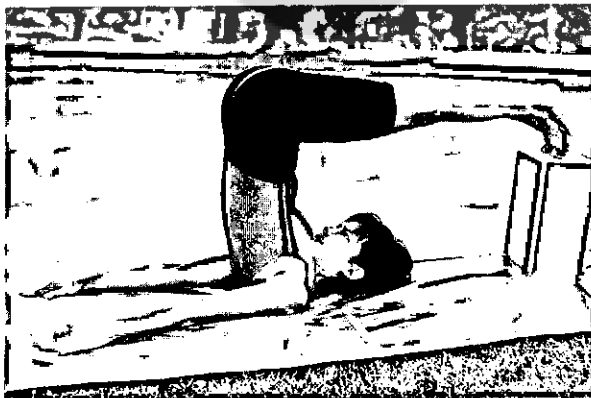


ภาพ 15.4



ภาพ 15.5

ทำโยนด้วยไหล่ ทำคันทไถและทำคันทไถบิด สามารถใช้บล็อกช่วยในการฝึกได้เช่นเดียวกัน ตัวอย่างจากภาพ 15.6 เป็นการฝึกทำคันทไถโดยใช้บล็อกรองที่เท้า ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถยืดหลังให้อยู่ในท่าตรงยิ่งขึ้น ถ้าไม่มีบล็อกให้ใช้สเตปสำหรับเดินแอโรบิคหรือใช้เก้าอี้แทนได้



ภาพ 15.6

การประยุกต์ทำโดยใช้เข็มขัดโยคะ

ท่าประยุกต์ที่ใช้เข็มขัดโยคะช่วยนั้นมีความหลากหลายมาก คือ สามารถใช้ได้ทั้งท่านั่ง ยืน และนอน ตัวอย่างท่านั่ง ได้แก่ ท่าหน้าวัว ไม่ว่าจะฝึกเต็มท่าหรือครึ่งท่า คือ เฉพาะส่วนบน ก็ตาม หากมือเกี่ยวกันไม่ถึง การปฏิบัติท่าก็แทบจะไม่ได้ประโยชน์ใด ๆ เพราะกล้ามเนื้อปลายแขนและไหล่จะไม่ได้รับการยืดเต็มที่ ดังนั้น การดึงเข็มขัดช่วยให้มือทั้งสองมีที่จับก่อนเริ่มดึง และทำให้ผู้ฝึกไม่ต้องแอ่นตัวช่วยขณะที่ยืนหรือดึงเชือกอยู่ในท่า (ภาพ 15.7) ท่ายืดไหล่โดยใช้เข็มขัดช่วยในรูปแบบอื่น ๆ ให้ดูจากบทที่ 11 ภาพ 11.19-11.20

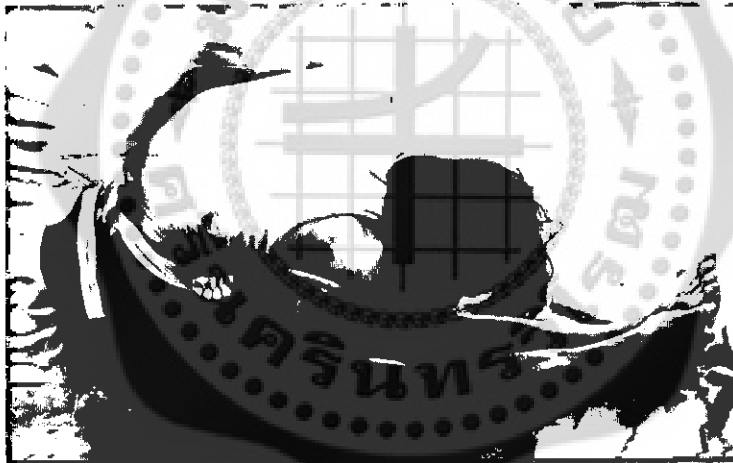


ภาพ 15.7

ท่าที่ใช้เข็มขัดช่วยได้มากอีกกลุ่มหนึ่ง คือ ท่านั่งก้มตัวแบบต่าง ๆ ตัวอย่างภาพ 15.8 เป็นการนั่งในท่าศิระะถึงเช่า โดยใช้เชือกเกี่ยวที่ฝ่าเท้า ทำให้ฝ่าเท้าตั้งขึ้นและเช่า (ซ้าย) อยู่ในท่าเหยียดดึง และในภาพที่ 15.9 เป็นท่านั่งขัดสมาธิชั้นเดียวก้มตัว มีคนจำนวนมากที่มีมือจับไม่ถึงปลายเท้า (มือซ้ายจับเท้าซ้าย) เข็มขัดจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวลงได้

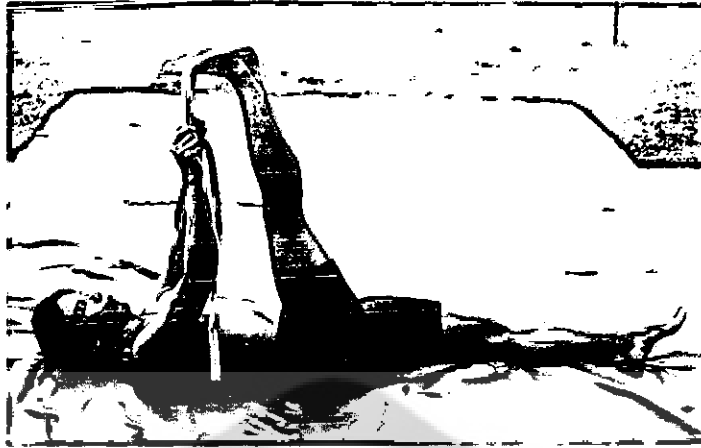


ภาพ 15.8



ภาพ 15.9

ทำนอนแล้วยกขาขึ้นมาค้างไว้ เช่น ทำยกขาพ้นพื้น และทำนอนที่ใช้มือจับที่ปลายเท้า ไม่ว่าจะจับด้วยมือข้างเดียวหรือสองข้างก็ตาม ทำในกลุ่มนี้สามารถใช้เข็มขัดโยคะช่วย ทำให้ผู้ฝึกเหยียดขาอยู่ในท่าเข้าตั้งได้ง่ายขึ้น ตัวอย่างในภาพ 15.10 เป็นการปฏิบัติท่าตั้งขาโดยใช้เข็มขัดช่วย



ภาพ 15.10

การประยุกต์ทำโดยใช้หมอนรอง

การปรับทำโดยใช้หมอนรอง (Bolster) ทำได้หลายรูปแบบ เช่น ในท่าวีระแบบนอนหงาย ผู้ฝึกที่ไม่สามารถนอนหงายจนหลังราบกับพื้นได้ ให้ใช้หมอนรองที่ลำตัวตั้งแต่ส่วนเอวขึ้นไปยังหลังส่วนบน ทำให้ปฏิบัติทำได้โดยไม่รู้สึกรัดตึงบนเอวมากเกินไป (ภาพ 15.11) นอกจากนี้ หมอนรองยังใช้ปรับทำให้ยกขึ้นกว่าเดิมได้ด้วย ดังตัวอย่างภาพที่ 15.12 ซึ่งเป็นการทำท่านอนหงายบิดตัวโดยใช้หมอนรองตามขวางที่บนเอว เมื่ออยู่ในท่าลำตัวจะบิดมากขึ้น ท่าจะยากกว่าการปฏิบัติโดยไม่ใช้หมอนรองเอว



ภาพ 15.11



ภาพ 15.12

สำหรับท่าประยุกต์ตามแบบไยเยนกะโยคะอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งนิยมฝึกกัน คือ การใช้เก้าอี้หรือโต๊ะช่วย ตัวอย่างท่าและวิธีการฝึก ให้ศึกษาเพิ่มเติมจากบทที่ 12 เรื่องโยคะในสำนักงาน ส่วนท่าที่ประยุกต์โดยใช้ผาผนังช่วยได้กล่าวถึงไว้มากพอควรในบทที่ 10 เรื่องท่ากลับศีรษะลง-เท้าขึ้น ผู้อ่านที่สนใจให้ศึกษาเพิ่มเติมได้จากบทที่อ้างถึง

บรรณานุกรม

- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2542). *โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ*. กรุงเทพฯ: เอช.ที.-พี. เพรส. จำกัด.
- Alter, M. J. (1998). *Sport Stretch*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Alter, M. J. (1996). *Science of Flexibility*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- American Yoga Association. (1995). *20-Minute Yoga Workouts*. New York: The Philip Lief Group, Inc.
- Baechle, T. R. (1994). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cope, S. (1999). *Yoga and the Quest for the True Self*. New York: Bantón Books.
- Desikachar, T. K. V. (1995). *The Heart of Yoga*. Rochester, VT: Inner Traditions International.
- Iyengar, B. K. S. (1979). *Light on Yoga*. New York: Schocken Books.
- Kogler, A. (1995). *Yoga for Every Athlete*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications.
- Metha, S. & Metha, M. (1990). *Yoga : The Iyengar Way*. London: Chambers Wallac.
- 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.
- Schiffmann, E. (1996). *Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness*. New York: Pocket Books.
- Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Yessis, M. (1992). *Kinesiology of Exercise*. Indianapolis, IN: A Master Press Book.

ภาคผนวก

ผู้เขียนกับโยคะ

เมื่อผู้เขียนอายุประมาณ 13 ปี ได้รับคัดเลือกให้เป็นนักวิ่งข้ามรั้วและกระโดดไกลของโรงเรียน จากนั้นก็ทำการฝึกซ้อมและแข่งขันเรื่อยมาในระดับโรงเรียน จังหวัด เขต จนถึงกรีฑาชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย การแข่งขันที่เป็นรายการหลักคือกระโดดไกล ต่อมาผู้เขียนอายุได้ 18 ปี ก็ลงแข่งขันกรีฑาให้กับสโมสรชื่อดังแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ทำให้ต้องทำการฝึกซ้อมหนักขึ้นกว่าเดิม ผู้เขียนเริ่มมีอาการปวดเอวเพราะท่าที่กระโดดไกลต้องอาศัยการแอ่นลำตัวไปข้างหน้าแล้วออกตัวพร้อมกับเหวี่ยงขาทั้งสองเพื่อเหวี่ยงไปข้างหน้าให้ได้ระยะทางไกลที่สุด

ต่อมาเมื่อผู้เขียนอายุได้ 24 ปี หมอตรวจพบว่ากระดูกสันหลังบริเวณเอวของผู้เขียนแอ่นไปข้างหน้ามากกว่าปกติ แต่เนื่องจากอาการปวดเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวและดีขึ้นเมื่อบริหารร่างกายและว่ายน้ำ จึงไม่ได้ทำการรักษาเพียงแค่แก้ปัญหาด้วยการไปว่ายน้ำเมื่อมีอาการปวดมาก ผู้เขียนตัดสินใจเลิกเล่นกรีฑาเพราะปัญหาเรื่องปวดเอวประกอบกับภาระงานประจำที่ทำอยู่มีมาก จึงไม่มีเวลาพอเพียงในการฝึกซ้อม

เมื่อผู้เขียนอายุได้ 29 ปี ขณะนั้นแม้จะเลิกเล่นกีฬาเพื่อแข่งขันแต่ก็ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการวิ่งวันละ 4-5 กิโลเมตร 3-4 วันต่อสัปดาห์ ในปีนี้ผู้เขียนเริ่มเจ็บคอ เป็นหวัด และหายใจไม่ออกบ่อย ๆ ทั้งที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ไปตรวจจึงพบว่า เป็นอาการของภูมิแพ้ คือ แพ้สิ่งต่าง ๆ มากกว่า 15 ชนิด ที่แพ้มากคือ ฝุ่นละออง ควัน เกสรดอกไม้และขนสัตว์เลี้ยง เช่น ขนแมว การรักษาในระยะแรกใช้วิธีทานยา แต่ดูเหมือนไม่ได้ผลแม้จะเปลี่ยนยาหลายชนิดก็ตาม หลังจากทานยาอยู่เกือบ 3 ปี ในที่สุดก็ต้องรักษาด้วยการฉีดยา เริ่มจากฉีดทุกสัปดาห์ และค่อย ๆ ห่างออกไป การรักษาด้วยการฉีดยาดำเนินไปได้ประมาณ 3 เดือน ผู้เขียนก็ลาศึกษาต่อต่างประเทศ ขณะที่ลาไปศึกษาต่อนั้น อาการปวดเอวดูเหมือนจะไม่รบกวนมากเท่ากับอาการภูมิแพ้เพราะภูมิแพ้ทำให้เป็นหวัดบ่อย ไอติดต่อกันเป็นเดือน ๆ หายใจติดขัด

นอนไม่หลับเพราะหายใจไม่ค่อยสะดวก น้ำหนักลดลงหลายกิโลกรัม รู้สึกหมดหวัง และคิดว่าไม่มีทางรักษา ภาวะจิตใจหดหู่มาก แต่หมอก็ให้กำลังใจว่าไปอยู่ต่างประเทศอาการภูมิแพ้ น่าจะดีขึ้น

เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2534 ผู้เขียนลาไปศึกษาต่อ ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา ด้วยทุนช่วยสอน (Teaching Assistantship) ของ Illinois State University วิชาที่ผู้เขียนสอนได้แก่ แบดมินตัน เทนนิส โบว์ลิ่ง และจ็อกกิ้ง (Jogging) ผู้เขียนยังคงมีอาการปวดเอวแต่ก็แก้ไขด้วยการไปว่ายน้ำทุกครั้งที่ปวดมากจนทนไม่ได้ ส่วนอาการภูมิแพ้จะเป็นเฉพาะช่วงที่มีเกสรดอกไม้มากเท่านั้น

ในฤดูใบไม้ผลิ ปี 2535 ผู้เขียนมีอาการแพ้ละอองเกสรดอกไม้มากจนต้องเข้าโรงพยาบาล หมอตรวจเลือดแต่ไม่พบความผิดปกติใดๆ อาการแพ้ที่ปรากฏไม่ต่างจากตอนที่อยู่ในกรุงเทพฯ คือ หายใจติดขัด เจ็บคอ ไอตลอดเวลาเหมือนคนเป็นวัณโรค เมื่อฤดูใบไม้ผลิผ่านไป อาการแพ้ก็ลดน้อยลง

ในปี พ.ศ. 2536 ผู้เขียนสำเร็จการศึกษาจึงย้ายไปเรียนต่อปริญญาเอกที่ University of Massachusetts เมือง Amherst เพื่อหนีละอองเกสรดอกไม้ที่ไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นชนิดใดบ้างที่ทำให้เกิดปัญหา รู้แต่ว่าแพ้มาก ที่มหาวิทยาลัยแห่งใหม่นี้ ผู้เขียนต้องสอนวิชาแบดมินตันหลายกลุ่ม จึงต้องทำการฝึกซ้อมแบดมินตันบ่อย ๆ ประกอบกับผู้เขียนชอบเล่นแบดมินตันมากและอากาศหนาวเป็นเวลาหลายเดือน การออกกำลังกายกลางแจ้งแทบจะเป็นไปไม่ได้ ผู้เขียนจึงออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตันสัปดาห์ละ 3-4 วัน ๆ ละ 1-2 ชั่วโมง ต่อมาอาการปวดเอวเพิ่มมากขึ้น การไปว่ายน้ำไม่สามารถบรรเทาอาการปวดได้ ผู้เขียนจึงไปทำกายภาพบำบัดแต่อาการก็ไม่หายขาดเพียงแต่ทุเลาลงบ้าง รู้สึกทรมานมากเพราะบางครั้งตื่นขึ้นมากลางดึกและต้องเอาประป้อน้ำร้อนประคบที่เอว สำหรับอาการภูมิแพ้ในช่วงนั้นน้อยลง แต่ยังคงมีอาการไอจามบ้างในฤดูใบไม้ผลิ เข้าใจว่าละอองเกสรดอกไม้คงจะเป็นคนละชนิดกันกับที่รัฐ Illinois หรือเป็นเพราะสภาพอากาศที่แตกต่างกัน

ผู้เขียนหยุดเล่นแบดมินตันแต่ยังต้องสอนวิชานี้ หลังจากการสอนก็มักจะมีอาการปวดเอวมาก รู้สึกหมดหวังเพราะไปหาหมอก็ได้ยาระงับปวด กับนัดหมายให้ไปทำกายภาพบำบัด อยากเล่นแบดมินตันเป็นที่สุดแต่ก็ทำได้เพียงนั่งดูข้างสนาม เพื่อนชาวอินเดียและศรีลังกาที่เคย

เล่นแบดมินตันด้วยกัน แนะนำให้ไปเรียนโยคะซึ่งในมหาวิทยาลัยเปิดสอนทั้ง ไอเยนกะโยคะ ฮอร์โยคะและคูดาลินีโยคะ ผู้เขียนค่อนข้างจะท้อแท้และไม่เชื่อว่าจะมีวิธีใดรักษาให้หายได้ เนื่องจากกระดูกบริเวณเอวแอ่นมากจนกินแก้ไข้ การผ่าตัดก็ยังไม่แน่ว่าจะทำให้หายขาดได้หรือไม่ แต่ผู้เขียนต้องสอนกีฬาให้กับภาควิชาจึงจะได้รับทุนช่วยสอนต่อไปทุก ๆ ปี การผ่าตัดต้องพักฟื้น ทำให้สอนไม่ได้ และที่น่ากลัวมากกว่านั้น คือ ตำแหน่งที่ปวดอยู่ใกล้กับส่วนปลายของไขสันหลัง การผ่าตัดอาจจะเป็นผลเสียมากกว่าผลดี ไม่มีใครกล้ารับรองว่าผ่าตัดแล้วจะดีขึ้น

แม้จะรู้สึกหมดหวังแต่เพื่อนชาวอินเดียก็ชักจูงให้ไปเรียนโยคะทุกครั้งที่เจอกันที่คอร์ทแบดมินตัน ผู้เขียนค่อนข้างมั่นใจว่าคงไม่ช่วยให้หายปวดเอวไปได้ แต่ก็น่าจะลองดูเพราะไม่มีอะไรเสียหาย เพียงแต่ต้องเสียเวลาไปเรียนสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เมื่อเปิดภาคการศึกษาใหม่ ผู้เขียนจึงลงทะเบียนเรียนวิชาฮอร์โยคะ กับครูสอนชื่อ Marilyn Hart ซึ่งศึกษาโยคะจากประเทศอินเดีย ในปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการศูนย์ฝึกโยคะที่เมือง Greenfield รัฐ Massachusetts และเป็นครูสอนโยคะตามศูนย์ฝึกโยคะอีกหลายแห่งในรัฐนั้น

หลังจากที่เรียนโยคะไปได้ประมาณสองสัปดาห์ (6 ครั้ง) อาการปวดเอวเริ่มทุเลาลงเล็กน้อย แต่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน คือเรียนไปทั้งหมด 45 ครั้ง อาการปวดเอวดีขึ้นมาก พอดีเป็นช่วงปิดภาคฤดูร้อนประมาณ 3 เดือนเศษ ผู้เขียนต้องสอนเทนนิสในภาคฤดูร้อน 2 กลุ่ม แต่ไม่ต้องสอนแบดมินตัน ด้วยความกลัวว่าอาการปวดเอวจะกลับมาทำให้ทุกข์ทรมานอีก ผู้เขียนจึงตัดสินใจตามครู Marilyn ไปเรียนโยคะที่ศูนย์ฝึก Amherst Yoga Center ซึ่งอยู่ห่างจากมหาวิทยาลัยประมาณ 3 กิโลเมตร ทำให้ได้มีโอกาสฝึกโยคะกับครูอีกหลาย ๆ คนซึ่งไม่ได้สอนในมหาวิทยาลัย ศูนย์ฝึกนี้เปิดสอนไอเยนกะโยคะเป็นหลัก รวมทั้งมีสอนโยคะแบบอื่น ๆ ด้วย เช่น โยคะแนวคริปาลู ฮอร์โยคะ โยคะสำหรับคนตั้งครรภ์ และพรานายามะ เป็นต้น

ผู้เขียนเริ่มเรียนโยคะแบบอื่น ๆ เช่น ไอเยนกะโยคะ พรานายามะ และโยคะแนวคริปาลู ทำให้ต้องฝึกฝนเป็นประจำ การฝึกบ่อย ๆ ยิ่งทำให้อาการปวดเอวลดลงมาก อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียนภาคฤดูร้อนได้เป็นอย่างดี หลังเล่นกีฬาถ้าได้ยืดด้วยท่าโยคะทำให้ร่างกายสบายขึ้นมาก รู้สึกว่าสุขภาพดีขึ้น ไม่มีอาการแพ้ละอองเกสรดอกไม้ ตั้งแต่ปี 2538 เป็นต้นมา หลังจากที่ได้เรียนและฝึกโยคะอยู่ประมาณ 2 ปีกว่า ผู้เขียนได้มีโอกาสช่วยอาจารย์สอนเป็นครั้งคราวและเริ่มรู้สึกว่าโยคะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง มากจึงทำการฝึกเป็นประจำเรื่อยมา

หลังจากที่ลาศึกษาต่อ ผู้เขียนไม่ได้กลับมาเมืองไทยเลยเป็นเวลาเกือบ 7 ปี เพราะเกรงว่าอาการภูมิแพ้จะกำเริบ ดังนั้นปี พ.ศ. 2541 ผู้เขียนสำเร็จการศึกษาและต้องกลับมารับราชการต่อที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขณะนั้นวิชาโยคะยังไม่ได้บรรจุในหลักสูตรของมหาวิทยาลัย ผู้เขียนจึงสอนโยคะให้แก่สมาชิกที่มาออกกำลังกายตามศูนย์สุขภาพของโรงแรมต่าง ๆ 3 แห่งในละแวกใกล้เคียงกับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และได้ทำวิจัยเกี่ยวกับโยคะไว้หลายเรื่อง นอกจากนั้นผู้เขียนยังได้จัดฝึกอบรมโยคะเพื่อสุขภาพให้แก่บุคลากรของมหาวิทยาลัย ตลอดจนไปบรรยายและฝึกโยคะให้กับสถาบัน หน่วยงานต่าง ๆ และสถานศึกษาที่ขอมา การสอนทำให้ผู้เขียนต้องฝึกโยคะเป็นประจำทุกวันซึ่งก็ช่วยให้สุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปดีขึ้น โดยเฉพาะอาการปวดเอวนั้นปัจจุบันหายดีแล้ว ส่วนอาการภูมิแพ้ในปีแรกที่กลับมาจากต่างประเทศมีอาการค้ออีกเสบอยู่บ้าง แต่ระยะหลัง ๆ ไม่ปรากฏอาการอื่น ๆ ที่เคยเป็น

ในปี พ.ศ. 2542 ทางภาควิชาได้จัดให้มีการเรียนวิชาไอเอนกะโยคะแก่นิสิตเอกวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้เขียนจึงมีโอกาสได้สอนในชั้นเรียนอย่างเป็นทางการ โดยมีนิสิตลงทะเบียนเรียนครั้งละประมาณ 35-40 คน การสอนนิสิตซึ่งวัย และสมรรถภาพทางกายใกล้เคียงกันมีความแตกต่างจากการสอนตามศูนย์สุขภาพในหลาย ๆ ด้าน เช่น ผู้เรียนที่มีอายุต่างกัน มีข้อจำกัด โรคประจำตัวและสภาพร่างกายที่แตกต่างกัน ผู้เขียนเรียนรู้มากมายจากการสอนผู้เรียนที่มีอายุและสมรรถภาพทางกายที่แตกต่างกัน จากประสบการณ์ในการเรียนและการฝึกโยคะ ตลอดจนการสอนและการทำวิจัยเกี่ยวกับโยคะที่ผ่านมา ผู้เขียนจึงได้นำมารวบรวมเขียนเป็นตำราไอเอนกะโยคะ เล่มนี้ หวังว่าตำรานี้คงเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจฝึกโยคะตามสมควร

ดัชนีชื่อท่าโยคะ

ชื่อท่า	หน้า	ภาพประกอบ
กตเช่า	127	9.10
กตเช่าหาอก	121	9.1-9.2
กตสันเท้า	124	9.6
กบ	118	8.15
กัมตัวยึดไหล่	179	12.12
กลับศिरษะลง-เท้าชี้ขึ้น	140	10.1-10.28
กลุ่มอื่น ๆ	158	11.1-11.29
กัศยาปะ	164	11.17-11.18
กา	101	7.40
กางขา	123, 178	9.5, 12.11
กางเขน	93	7.24
กาเอียงข้าง	101	7.41
กึ่งบิดตัว	102	7.42
เก้าอี้	65	6.23
ขัดสมาธิชั้นเดียวหรือท่าครึ่งดอกบัว	88	7.16, 13.5
ขัดสมาธิสองชั้นหรือท่าดอกบัว	90	7.17-7.18, 13.6
ครึ่งดอกบัวกัมตัว	76	6.41-6.42
ครึ่งสะพานโค้ง	137	9.27-9.28
คันไถ	146	10.14-10.15
คันไถชิดหู	148	10.17
คันไถบิด/เบียง	148	10.16
งอเช่า ยึดข้าง	59	6.9-6.12
งู	112	8.5
จตุรัสหรือท่าท่อนไม้	112	8.6
จับนิ้วโป้งเท้า	82	7.5

ชื่อท่า	หน้า	ภาพประกอบ
ชุดนอนดิงขา	121	9.1-9.6
ต้นพื้น	116	8.11
ดิงขา	122	9.3-9.4
ดิงเข็มขัดแขนตรง	165	11.19
ดิงเข็มขัดแขนทแยง	166	11.20
ดิงคอกไปด้านข้าง	168	11.23
เด็ก	115	8.10
เด็กบนเก้าอี้	184	12.23
ต้นไม้	55	6.2
ต้นไม้ไหวแบบมือดิงเข็มขัด	57	6.4
ต้นไม้ไหวหรือทำยัดข้าง	56, 174	6.3, 12.1
ตรีโกณ	58	6.5-6.6
ตรีโกณบิด	188	12.31
ตรีโกณหมุนกลับ	58	6.7-6.8
ดักแตน	109	8.1
ดักแตนกางแขน	111	8.3
ดักแตนประกบ	110	8.2-8.4
ดักแตนยกขา	110	8.2
ดักแตนเหยียดแขนขาสลับ	111	8.4
ตัวที	74	6.39
ตัวแอลหรือทำยกขา 90 องศา	145	10.11-10.13
เตียง	135	9.25-9.26
ท่อนไม้	79	7.1
ธนู	116	8.12
ธนูข้าง	117	8.13
นกกระยาง	82	7.6-7.7
นกพิราบขาเดียว	95	7.27-7.28

ชื่อท่า	หน้า	ภาพประกอบ
นกยูง	119	8.17-8.19
นกยูงแบบขาขัดสมาธิสองชั้น	120	8.20
นมัสการพระอาทิตย์หรือสุริยนมัสการ	158	11.1-11.12
นอนคว่ำ	109	8.1-8.20
นอนตะแคง	162	11.13-11.18
นอนหงาย	121	9.1-9.31
นอนหงายบิดตัว	128	9.11-9.12
นอนหงายบิดตัวแบบเข้าซ้อน	129	9.13-9.14
นั่งเต็นรำประยุกต์	67	6.26
นักรบ	73	6.37
นั่ง	79	7.1-7.51
นั่งก้มตัว	87	7.13-7.14
นั่งก้มตัวเหยียดหลังและไหล่...	183	12.21-12.22
นั่งขัดสมาธิชั้นเดียวก้มตัว	91	7.19-7.20
นั่งซ่อมรองเท้าหรือทำผีเสื้อ	92	7.21
นั่งด้วยปลายเท้า	100	7.38-7.39
นั่งตั้งเข่าเข้าหาอก	186	12.27-12.28
นั่งบิดตัว	182	12.19-12.20
นั่งเปิดสะโพก	93	7.23
นั่งยกขา	185	12.24-12.25
นั่งแยกขา ก้มตัว	86	7.11-7.12
นั่งไหว้พระอาทิตย์	80	7.2
นั่งไหว้พระอาทิตย์บนเก้าอี้	185	12.26
บิดตัวแบบขาเหยียด	104	7.45-7.46
บิดตัวแบบมือจับเท้า	103	7.44
บิดตัวแบบมือจับศอก	103	7.43
ปลา	131	9.18-9.20

ชื่อท่า	หน้า	ภาพประกอบ
ปิรามิด	69	6.30-6.32
เปิดสะโพกแบบไขว้ขา	92	7.22
เปิดสะโพกแบบนอนหงาย	130	9.15-9.17
พระจันทร์ครึ่งซีก	72	6.35-6.36
ภูเขา	55	6.1
ภูเขาแบบพนมมือที่หน้าอก	159	11.1, 11.12
มัลลย์	99	7.36-7.37
แมว	114	8.9-8.10
ยกขาพื้นพื้น	126	9.9
ยกสะโพก	159	11.6
ยึดน่อง	179	12.13
ยึดไหล่	165	11.19-11.29
ยึดอก	166	11.21-11.22
ยึดอกและคอ	174	12.2-12.4
ยืน	52	6.1-6.45
ยืนก้มตัว 90 องศา	62	6.17
ยืนก้มตัว แขนเหยียดลง	62	6.15
ยืนก้มตัว ดึงแขนขึ้น	62	6.16
ยืนก้มตัว ฝ่าเท้าวางบนฝ่ามือ	63	6.18-6.19
ยืนก้มตัว มือจับนิ้วโป่งเท้า	61	6.13-6.14
ยืนก้มตัว วางมือบนพื้น	64	6.20-6.21
ยืนก้มตัวประยุกต์	61	6.15-6.17
ยืนเขย่งเท้ายึดแขน	178	12.10
ยืนด้วยมือ	149	10.18
ยืนด้วยศีรษะกับผนัง	157	10.27
ยืนด้วยศีรษะแบบขาขนานพื้น	157	10.28
ยืนด้วยศีรษะแบบหกสามเก้า	156	10.25-10.26

ชื่อท่า	หน้า	ภาพประกอบ
ยืนด้วยศิระะประยุกต์	157	10.27-10.28
ยืนด้วยศิระะหรือศิระะอาสนะ	150	10.19-10.24
ยืนด้วยไหล่	140	10.1-10.4
ยืนด้วยไหล่ขาขัดสมาธิสองชั้น	143	10.8-10.10
ยืนด้วยไหล่ขาเหยียด	142	10.5
ยืนด้วยไหล่ประยุกต์	142	10.5-10.10
ยืนด้วยไหล่แยกขา	143	10.6-10.7
ยืนยกขาหน้าหลัง	177	12.8-12.9
ยืนแยกขายืดลำตัว	68	6.27-6.29
ยืนเหยียดขาเดียว	71	6.33-6.34
ยืนเหยียดแขนบิดตัว	176	12.5-12.7
ยืนไหว้พระอาทิตย์	65	6.22
ยืนแอ่นตัว	66	6.24-6.25
เรือ	80	7.3
เรือแขนงอ	81	7.4
ลันจ์หรือท่าก้าวขายืดสะโพก	94	7.25-7.26
ลำตัวแนบต้นขา	75	6.40
วาสิตถะ	163	11.16
วีระ	106	7.47-7.48
วีระแบบนอนหงาย	107	7.49-7.51
ศพอาสนะ	139	9.31, 5.8
ศิระะถึงเข่า	83	7.8-7.9
ศิระะถึงเข่าหมุนกลับ	85	7.10
สะพานโค้ง	138	9.29-9.30
สิงโต	118	8.16
สิทธิ์หรือท่าสุขะ	88	7.15
สุนัขยืดขึ้น	113	8.7

ชื่อท่า	หน้า	ภาพประกอบ
สุนัขยัดขึ้นและยัดลง	187	12.29-12.30
สุนัขยัดลง	113	8.8
หน้าวัว	96	7.29-7.31
หน้าวัวส่วนบน	168	11.24
หนุมาน	98	7.32-7.35
หมุนท้อง	125	9.7-9.8
หมุนไหล่	180	12.14-12.16
เหยียดแขนข้างเดียว	171	11.29
เหยียดลำตัวหรือท่าทิศตะวันออก	133	9.21
ไหว้กลับหลัง	170	11.26-11.28
อนันตะ	162	11.13-11.15
อินทรี	77	6.43-6.44
อินทรีส่วนบน	169	11.25
อุฐ	134	9.22
อุฐแบบวางมือบนพื้น	134	9.23
อุฐแบบวางมือบนสันเท้า	135	9.24
อุฐประยุกต์	134	9.23-9.24
เอียงคอ	180	12.17
อุ้มยัดทางด้านหน้า	73	6.38
แอ่นอก	182	12.18