

คู่มือ โยคะด้วยรูป สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง



ISBN : 974-465-540-2

กองการแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

คำแนะนำ

การใช้คู่มือ โยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือมีปัญหาด้านสุขภาพ
ควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึกปฏิบัติอาสนะในคู่มือเล่มนี้
เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ

ด้วยความปรารถนาดี
กองการแพทย์ทางเลือก
โทร. 0-2965-9194

คู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

ISBN : 974-465-540-2

หนังสือ คู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

บรรณาธิการ นางสิริพิมล อัญชลีสักการ

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน 2547

จำนวนพิมพ์ 1,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สิริพิมล อัญชลีสักการ

คู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

กองการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี 2547

104 หน้า

ISBN : 974-465-540-2

แสดงแบบ

เจมี บูเซอร์

จัดพิมพ์โดย : กองการแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ออกแบบ/จัดรูปเล่ม : ห้างหุ้นส่วนจำกัดมิลเล็ท กรู๊ป

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)



ที่ปรึกษา

นายแพทย์วิรัช โชควัฒน
อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์ชวลิต สันติรุ่งเรืองกิจ
นายแพทย์ 10 ที่ปรึกษากรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์ประพจน์ เกศราภาศ
นายแพทย์ 9 หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบบริหาร
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์เทวัญ ธาเนิร์ตน์
ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก

ที่ปรึกษาคณะอาจารย์โยคะ

พระมหาบุญฤดี ธรรมสาโร
นายพีระ บุญจริง
นายแพทย์เอนก ยุวจิตติ
นางสุนีย์ ยุวจิตติ
นายกวี คงภักดีพงษ์
นางรัตนา ดาตุกตา
นายแพทย์แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์

บรรณาธิการ

นางสิริพมิล อัญชลีสังกาศ

คณะบรรณาธิการ

นายแพทย์วีรพงศ์ ชัยภัก
นายแพทย์ชูศักดิ์ ศรีไพศาล
นางสาวนวนันท์ กิจทวี
นางสาวสราทิพย์ อัญชลีสังกาศ





คำนำ

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เป็นกรมตั้งใหม่จากผลการปฏิรูปโครงสร้างระบบราชการเมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2545 กรมฯ ได้เชิญผู้รู้และผู้สนใจในศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ทั้งในและนอกกระทรวงสาธารณสุขมาร่วมสัมมนาเพื่อกำหนดวิสัยทัศน์ของกรมฯ ซึ่งได้ผลสรุปเป็นวิสัยทัศน์ของกรม คือ

*มุ่งมั่นพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
เพื่อการพึ่งตนเองของชาวไทยและชาวโลก*

ปัจจุบันศาสตร์การแพทย์ทางเลือกมีการพัฒนามากมายนับร้อยแขนง เพื่อเสริมสร้างและแก้ปัญหาสุขภาพของมวลมนุษย ศาสตร์ต่างๆ เหล่านี้มีทั้งที่เป็นศาสตร์การแพทย์ดั้งเดิมของประเทศหรือชุมชนต่างๆ บางศาสตร์ก็พัฒนาขึ้นใหม่ สิ่งที่เหมือนกันคือ ส่วนใหญ่ยังมิได้ผ่านการพิสูจน์ตามแนวทางวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันด้วยสาเหตุต่างๆ กัน ที่สำคัญคือศาสตร์เหล่านี้มีทฤษฎีพื้นฐานที่แตกต่างจากศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน และส่วนใหญ่ไม่สามารถพิสูจน์ได้อย่างชัดเจนโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ การพิจารณานำศาสตร์เหล่านี้มาใช้ประโยชน์จึงต้องกระทำอย่างมีเหตุผล ซึ่งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้กำหนดแนวทางพิจารณาศาสตร์การแพทย์ทางเลือกไว้ 4 ข้อคือ

1. พิจารณาความน่าเชื่อถือของศาสตร์นั้นๆ โดยพิจารณาจากทฤษฎีพื้นฐาน (rationale) และการยอมรับของประเทศต้นกำเนิด รวมทั้งการยอมรับในประเทศอื่นๆ



2. พิจารณาด้านความปลอดภัย (safety) ว่ามีมากน้อยเพียงใด
3. พิจารณาด้านประสิทธิผล (efficacy) ว่าได้ผลจริงหรือไม่เพียงไร
4. พิจารณาด้านความคุ้มค่า (cost effectiveness) โดยประเมินเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายต่างๆ กับผลที่ได้รับ

โยคะเป็นศาสตร์เก่าแก่แขนงหนึ่งซึ่งทั่วโลกมีการศึกษาและนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างสุขภาพหรือแก้ปัญหาการเจ็บป่วย โดยนำการฝึกปฏิบัติมาใช้ใน 2 เรื่องหลัก คือ การบริหารร่างกาย (อาสนะโยคะ) และการฝึกการหายใจ (ปราณโยคะ) ซึ่งผู้ที่ได้ศึกษาและปฏิบัติโดยถูกต้องอย่างสม่ำเสมอได้ประโยชน์จากการฝึกโยคะไม่มากนักน้อย

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยกองการแพทย์ทางเลือก ได้พิจารณาเห็นว่าวัยรุ่นเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่สมควรใช้ประโยชน์จากวิชาโยคะ เพราะหากวัยรุ่นสนใจ รู้จักและฝึกโยคะตั้งแต่ยังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน ย่อมสามารถนำความรู้เหล่านี้ติดตัวไปใช้ประโยชน์ได้จนตลอดชีวิต จึงได้รวบรวม กลั่นกรององค์ความรู้เรื่องนี้ โดยศึกษาทั้งจากเอกสารและคำรับคำร่ำต่างๆ ที่สำคัญคือได้รับความรู้จากอาจารย์และผู้รู้เรื่องโยคะหลายท่าน ในประเทศไทยช่วยพัฒนาคู่มือโยคะสำหรับวัยรุ่นเล่มนี้ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญคือให้วัยรุ่นสามารถนำไปใช้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ตามวิสัยทัศน์ของกรมฯ ที่ได้ตั้งไว้

อนึ่งคู่มือเล่มนี้แม้จะได้ผ่านกระบวนการศึกษาตรวจสอบหลายขั้นตอน แต่เป็นฉบับพิมพ์ครั้งแรก จึงอาจมีข้อบกพร่อง ผิดพลาด หากท่านผู้ใดอ่านพบกรุณาแจ้งให้ทราบด้วย จักขอบคุณยิ่ง ทั้งนี้ กรมฯจะได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ไปปรับปรุงแก้ไขในการพิมพ์เผยแพร่ครั้งต่อไป

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณอาจารย์โยคะทุกท่านที่มีส่วนช่วยในการจัดทำคู่มือเล่มนี้และขอขอบคุณ คุณณสิริพิมล อัญชลีสังกาศ นักวิชาการสาธารณสุข 7ว ของกอง



การแพทย์ทางเลือกที่ได้ทุ่มเททำงานนี้อย่างมุ่งมั่นเต็มที่จนได้เป็นผลงานดังที่ปรากฏแล้วนี้ นับว่าผลงานนี้เป็นกุศลกรรมร่วมของหลายๆ ฝ่าย ขอกุศลกรรมนี้จงคลบบันดาลให้ทุกท่านมีสุขภาพดีทั้งกายใจและมีความสุขความเจริญโดยทั่วกัน



(นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์)

อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



สารบัญ

หน้า

คำนำ

ตอนที่ 1 รู้จักโยคะ โดยนางสุนีย์ ยุวจิตติ

/ ประวัติโยคะ	11
/ โยคะคืออะไร	16
/ องค์แปดแห่งโยคะ	17
/ สาขาต่าง ๆ ของโยคะ	20
/ ทำไมโยคีจึงต้องฝึกโยคะ	24
/ เติมโยคะให้เต็มด้วยจริยธรรม โดยนายทวี คงภักดีพงษ์	25

ตอนที่ 2 คุณประโยชน์ของโยคะ

โดยนางสุนีย์ ยุวจิตติ นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ

/ คุณประโยชน์ด้านการเสริมสร้างสุขภาพกาย	28
/ คุณประโยชน์ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิต	35

ตอนที่ 3 กายวิภาคและสรีรวิทยาของร่างกาย

โดยนายแพทย์เอนก ยุวจิตติ	38
--------------------------	----

ตอนที่ 4 หลักทั่วไปและวิธีปฏิบัติในการฝึกโยคะ

โดยนางสุนีย์ ยุวจิตติ นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ

/ ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังฝึกโยคะ	47
/ ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ	48

ตอนที่ 5 ความมหัสถรรพ์ของลมหายใจ

โดยพระมหาบุญญติ ธรรมสาโร	50
--------------------------	----



ตอนที่ 6 ท่าโยคะเบื้องต้นที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

โดยนางสุนีย์ ยุวจิตติ นางสิริพิมล อัญชลีสังภาส

1. ท่าศพอาสนะ	53
2. หายใจส่วนล่างของปอด	54
3. หายใจส่วนกลางของปอด	55
4. หายใจส่วนบนของปอด	56
5. ท่าไหว้พระอาทิตย์ (ท่าเตรียม ขั้นที่ 1 และ 2)	57
6. ท่าไหว้พระอาทิตย์	58-59
7. ท่าตัวแอล (ขาทีละข้าง)	62
8. ท่าตัวแอล (ขาสองข้าง)	63
9. ท่างอเข่าทีละข้าง	64
10. ท่างอเข่าสองข้าง	65
11. ท่าพวันมุกดาสนะ 1	66
12. ท่าพวันมุกดาสนะ 2	67
13. ท่าพวันมุกดาสนะ 3	68
14. ท่ายืนด้วยไหล่	69
15. ท่าบริหารกระดูกข้อต่อหลัง	71
16. ท่าคันไถ	72
17. ท่างูเห่า	74
18. ท่าตักแตนเดี่ยวทีละข้าง	75
19. ท่าตักแตนคู่	76
20. ท่าคีม	77
21. ท่าหนู	78
22. ท่าบิดตัว	79



23. ทำนั่งดอกบัว	80
24. ทำสมาธิ	81
25. ทำสามเหลี่ยม	82
26. ทำต้นไม้	83
27. ทำเครื่องบิน	84
28. ทำนกอินทรี	85
29. ทำกระต่าย	86
30. ทำเด็ก	87
31. ทำศีรชะอาสนะเบื้องต้น	88
32. ทำกระต่ายโยกแขน (ทำเสริมหลังจากฝึกทำศีรชะอาสนะ)	89
33. ทำกระต่ายหมอบ (ทำเสริมหลังจากฝึกทำศีรชะอาสนะ)	90
34. ทำวัชระเบื้องต้น (ทำเสริมหลังจากทำทำศีรชะอาสนะ)	91
35. ทำต้นตาล (ทำเสริมหลังจากทำทำศีรชะอาสนะ)	92
36. ทำสงบจิต	93

ตอนที่ 7 ตารางการฝึกโยคะอาสนะ

โดยนางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ

/ ตารางการฝึกประจำวัน แบ่งตามหมวดการทำอาสนะ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ	94
/ คำแนะนำการทำอาสนะ ตามหมวดทำอาสนะ	98
/ ตารางการฝึกแบ่งตามกลุ่มท่าฝึก และประโยชน์ของท่าอาสนะ ที่ร่างกายได้รับเมื่อทำท่าอาสนะเป็นประจำ	98
/ ข้อปฏิบัติในการทำอาสนะตามตาราง แบ่งตามกลุ่มท่าอาสนะ	101

บรรณานุกรม	102
------------	-----



ตอนที่ 1

รู้จักโยคะ

โดย นางสาวสุนีย์ ยุวจิตติ / นายกวี คงภักดีพงษ์

ประวัติของโยคะ

โยคะเกิดในประเทศอินเดียเมื่อประมาณ 6,000 ปีมาแล้ว โดยมีกลุ่มองค์กรนักโบราณคดีได้ขุดค้นพบรูปปั้นมนุษย์ในท่าโยคะหลายท่า หลายแบบต่างหากันมากมายยังอยู่ใต้ดินมาเป็นเวลานาน ที่หุบเขาของอินเดียชื่อ ฮารappa (HARAPPA) และหุบเขาโมฮันโจดาโร (MOHANJODARO) ขณะนี้อยู่ในปากีสถาน (PAKISTAN) และสิ่งสำคัญได้พบรูปปั้นขององค์ศิวะ (LORD SHIVA) และรูปปั้นภรรยาท่าน องค์การวาทิ (PARVATI) ในท่าโยคะหลากหลายและอยู่ในท่ากำลังฝึกสมาธิด้วย ทั้งสองท่านผู้ยิ่งใหญ่นี้เป็นสัญลักษณ์หรือต้นแบบของการปฏิบัติท่าโยคะตั้งแต่นั้นมา (ORIGINATOR OF YOGA)

สถานที่โบราณปรักหักพังนี้ครั้งหนึ่งเคยเป็นเคหสถานที่อยู่อาศัยของพลเมืองประชาชน ผู้ซึ่งได้อาศัยอยู่ก่อนยุคพระเวท (PREVEDIC AGE) การค้นพบรูปปั้นท่าโยคะเหล่านี้เป็นเครื่องยืนยันแน่นอนได้ว่า โยคศาสตร์ได้มีการปฏิบัติฝึกฝนมายาวนานในประเทศอินเดีย ก่อนความเจริญของเผ่าอารยัน และพัฒนาเรื่อยมาในอนุทวีปอินเดีย

หนังสือเล่มแรกที่ได้กล่าวถึงโยคศาสตร์ คือ คัมภีร์พระเวทโบราณ (ANCIENT VEDAS) ซึ่งได้เขียนขึ้นมาเป็นเวลาที่พันห้าร้อยปีมาแล้ว คำว่า โยคะ ได้ถูกกล่าวถึงมากมาย หลายแห่งในคัมภีร์พระเวท โดยเฉพาะในคัมภีร์ฤคเวท (RIGVEDA) และมักจะกล่าวถึงวิชาโยคะมีวิธีการสอนให้จิตใจมั่นคง เกิดพลังจิตเป็นสมาธิและกล่าวถึงการฝึกลมปราณ ที่เรียกว่า ปราณายามะ



(PRANAYAMA) ทำให้เกิดความรู้ว่าการฝึกลมปราณมีความสัมพันธ์กับการหายใจ ในคัมภีร์พระเวทได้เอ่ยถึงความสำคัญของศูนย์รวมระบบประสาทและพลังชีวิต (PSYCHIC CENTER) โยคศาสตร์เรียกว่า จักระ (CHAKRAS) หรือกุนดาลินีโยคะ (KUNDALINI YOGA) ซึ่งเกี่ยวกับทางด้านจิตใจ ไม่ใช่ทางกายภาพ

เป็นที่สรุปได้ว่า วิชาโยคะเป็นที่รู้จักกันในยุคพระเวท (VEDIC TIMES) ได้อุบัติขึ้นมาก่อนหน้านั้นหลายพันปีมาแล้วในรูปแบบหลากหลาย จึงไม่เป็นที่สงสัยเลยว่ามีบุคคลจำนวนหนึ่งที่ได้ฝึกฝนตนเองจนเกิดพลังจิตสูง สามารถปฏิบัติในสิ่งยากๆ ได้อย่างน่าทึ่งเกินกว่ามนุษย์ธรรมดาจะทำได้ ตามที่พระคัมภีร์เวทได้บันทึกไว้ ประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติโยคะทุกคนทราบว่า มีคุณค่ามหาศาล แต่วิชาโยคะยังไม่ได้รวบรวมให้เป็นระบบระเบียบในยุคนั้น (VEDIC TIMES)

ต่อมาเป็นการเข้าสู่ยุคของพราหมณ์ (BRAHMANAS) ในคัมภีร์ได้กล่าวถึงวิชาโยคะสามารถปรับปรุงให้เป็นระบบมากขึ้นลักษณะใกล้เคียงกับทุกวันนี้ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะมีการเคารพ สักการะ พิธีอ่านพระคัมภีร์แม้ว่ามีความสมบูรณ์ของความรู้ ประวัติความเป็นมา ได้เขียนบรรจุไว้ในแต่ละหน้าแล้วก็ตาม ในคัมภีร์ได้แนะนำวิธีการฝึกสมาธิและมีการเปล่งเสียงมนตราเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย สมาธิแบบนี้เรียกว่า จาปา จาปา (JAPA JAPA) และยังมีวิธีฝึกสมาธิอีกแบบหนึ่ง ซึ่งสามารถก่อให้เกิดความสงบภายใน วิธีฝึกที่สำคัญสองแบบนี้ในตำราได้เขียนแนะนำให้ใช้คำมนตรา โอม (AUM) ซึ่งเป็นคำมงคลที่เป็นสากล ได้ถูกแนะนำและได้เขียนเป็นรูปแบบตั้งแต่เริ่มแรกทีเดียว เป็นคำที่มีพลังมาก เป็นการวางรากฐานเพื่อพัฒนาวิชา สวาร่า โยคะ (SWARA YOGA) หมายถึง การเรียนรู้วิธีหายใจเพื่อให้ได้รับพลังชีวิต พลังธรรมชาติไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงทุกระบบในร่างกายและมีความสัมพันธ์กับความมีชีวิตของมนุษย์ ในคัมภีร์ของ



พราหมณ์ได้กล่าวไว้ว่า เป็นการพัฒนาให้มีพลังจิตสูง ดังนั้น บางครั้งสามารถอ่านความคิดของผู้อื่นได้ และคัมภีร์ของพราหมณ์ได้มีการวางรากฐานของการปฏิบัติให้มีความมั่นคงมากขึ้น ซึ่งสามารถเห็นได้จากตำราต่างๆ เหล่านี้มีการปรับปรุงให้เป็นระบบที่สมบูรณ์ขึ้น ทั้งหมดนี้เป็นยุคเริ่มต้นของพราหมณ์และยังมีส่วนสำคัญอีกมากมายของวิชาโยคะที่ยังไม่ได้กล่าวถึง เปรียบเหมือนชุมทรัพย์ที่สำคัญยิ่งยวดยังไม่ได้เปิดเผย เช่นวิธีปฏิบัติ อาสนะ (ASANAS) ปราณายามะ (PRANAYAMA) ศูนย์รวมระบบประสาทหรือและพลังชีวิต (PSYCHIC CENTER) และการตระหนักรู้ซึ่งถึงธรรมชาติของเรา (SELF REALIZATION) ทั้งหมดนี้ที่กล่าวมาเป็นส่วนหนึ่งของ กิริยา โยคะ (KRIYA YOGA) ยังไม่ได้อธิบายรายละเอียดมากนัก เหนือสิ่งอื่นใดยังไม่มีใครรวบรวมให้เป็นระบบที่คนส่วนใหญ่ในยุคนั้นนำไปปฏิบัติได้ เพียงแต่ปฏิบัติไปตามการสอนของตำราเล่มนั้น เล่มนี้ ผสมผสานไปตามความคิดเห็นของแต่ละคน ส่วนใหญ่จะเป็นการแนะนำแต่ยังไม่ได้สอนให้ความรู้อย่างจริงจังในสมัยนั้นผู้ที่รู้จักใกล้ชิดครู (GURU) เท่านั้นที่ได้รับการสอน ได้รับความรู้เป็นการส่วนตัว ผู้ที่เขียนตำรายังไม่ได้บันทึกวิธีปฏิบัติวิชาโยคะแต่ละสาขาให้ชัดเจนเลย ทั้งหมดนี้ที่กล่าวมาก็ต้องพึงโยคีหรืออาจารย์ในยุคถัดมา เข้ามาจัดการรวบรวม บันทึกวิธีปฏิบัติให้เป็นระบบ ระเบียบมากขึ้น

ตั้งแต่มีการสอนวิชาโยคะหลายสำนัก และครูผู้สอนก็มีมากมายหลากหลาย การปฏิบัติก็เกิดปัญหาเพราะบางกลุ่ม บางคนมีความเชื่อผิดๆ ส่วนใหญ่ในยุคต้นหรือยุคโบราณ

มาถึง ณ เวลานั้น จุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ของท่านครู (GURU) เพื่อรวบรวมความรู้ ความคิดเห็นของท่านบรมครูมากมาย และตำราโยคะเก่าแก่แต่ละสาขามารวบรวมให้เป็นระบบมากขึ้น ท่านผู้ที่ประสบความสำเร็จกับงานนี้



ยิ่งใหญ่ก็คือ ท่านมหาริชชี ปตัญชลี (RISHI PATANJALI) ท่านได้รวบรวมบรรดาวิธีปฏิบัติให้เป็นระบบระเบียบเรียบร้อยขึ้น เรียกว่า โยคะสูตร (THE YOGASUTRA) ท่านมหาริชชี ปตัญชลี ได้รวบรวมวางรากฐานทุกความสำคัญของพระสูตรโยคะไว้ให้เป็นระบบ แบบแผนที่ดีเยี่ยมที่สุด และเสร็จตามเวลาที่ท่านกำหนดไว้ จากนั้นก็มีตำราโยคะมากมายผลิตตามมา ส่วนใหญ่จะเป็นการแปลมาจากต้นฉบับเดิมและได้นำประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติโยคะมาเขียนทั้งหมดนี้เกิดขึ้นก่อนกำเนิดคริสต์ศาสนา (BEFORE THE BIRTH OF CHRIST) การรวบรวมครั้งนี้ถือได้ว่าเป็นตำราโบราณที่เป็นต้นตำรับชั้นยอดเยี่ยมที่สุดที่เคยรวบรวมมา ในนั้นมีบทโคลกประมาณหนึ่งร้อยเก้าสิบหกบท ท่านปตัญชลีให้ความสำคัญเกี่ยวกับปรัชญาชีวิตที่ยึดธรรมะเป็นหลัก ท่านเป็นผู้รวบรวมความรู้ทั้งหมดตั้งแต่ประวัติความเป็นมาแต่ทन्หลังของวิชาโยคะ วิธีการสอน ความรู้ต่างๆ ของทุกสาขา ส่วนสำคัญๆ ของวิธีการปฏิบัติ เป็นการรวบรวมความรู้ของวิชาโยคะทั้งหมดให้เป็นระบบ เพื่อง่ายต่อการปฏิบัติ

(ความทั้งนี้ยังเป็นข้อพิสูจน์ได้อีกประการหนึ่งว่า ระเบียบการปฏิบัติแห่งโยคะสูตรของท่านปตัญชลีมีมูลนี้มีอิทธิพลและหลักเกณฑ์ของพระพุทธศาสนาแทรกแซงอยู่ในนั้นไม่น้อยเลย หรืออาจกล่าวว่าเป็นส่วนใหญ่ก็ว่าได้ เพราะในสมัยนั้นพระพุทธศาสนากำลังรุ่งเรืองมาก)

มีตำราหะฐะโยคะ ออกมามากมายตลอดยุค ตำราที่มีชื่อเสียงมากที่สุดและเป็นที่ยึดกันในการชื่อ หะฐะประทีปิกา (THE HATHA PRADIPIKA) และเล่มอื่นๆ อีกมาก ตำราเหล่านี้ได้อธิบายวิธีปฏิบัติอาสนะ ปรานยามะ มุทรา (MUDRAS) พันธะ (BANDHAS) ตำราเหล่านี้ไม่เพียงแต่จะทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตสมบูรณ์แล้ว ยังมีประโยชน์มากมายกว่านี้เหลือคณานับ



ท่านมหาโยคีโบราณที่มีชื่อเสียงมาก มีหลายท่าน เช่น ท่านครู โกรธนาท (GURU GORAKNATH) ท่านเป็นอาจารย์อันดับสองของอาจารย์ใหญ่ทางวิชาลีธา (SIDDHAS) ในทั้งหมดของอาจารย์ 84 ท่าน

ท่าน สวามี ศิวนันท์ (SWAMI SIVANANDA) ท่านเป็นอาจารย์หรือครูของท่าน สวามี สัตยนันท์ (SWAMI SATYANANDA) ซึ่งท่านเป็นผู้ก่อตั้งโรงเรียนโยคะที่พิหาร (BIHAR SCHOOL OF YOGA MONGHYR INDIA) ซึ่งเป็นโรงเรียนโยคะที่มีชื่อเสียงมากในปัจจุบันนี้

ประวัติความเป็นมาของวิชาโยคะ เกิดขึ้นมายาวนานหลายพันปีที่ผ่านมา มีโยคี ครู มหาริชี สวามี หรือครูผู้ทรงคุณวุฒิมากมาย ได้นำมาสอนแนะนำต่อๆ กันมาหลายยุค หลายสมัยในที่สุดมาถึงท่านมหาริชี ปตัญชลี ได้รวบรวมโยคะสูตรเป็นระบบ ระเบียบที่สุด ซึ่งช่วยให้ครูในยุคต่อมา มาถ่ายทอดการเผยแพร่วิชาโยคะ แพร่หลายไปทั่วโลกจนถึงปัจจุบัน

โยคะในประเทศไทย ตามตำราฤาษีคัดคนวัดโพธิ์ เข้าใจว่าวิชาโยคะเป็นที่รู้จักตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช โปรดฯ ให้สร้างฤาษีคัดคนทำด้วยดิน จนกระทั่ง พ.ศ. 2374 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 3 ทรงพระกรุณาโปรดฯ ให้ปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนเป็นงานใหญ่ และทรงพระกรุณาโปรดฯ ให้ปั้นฤาษีคัดคนเป็นเนื้อชิน 80 คน มาตั้งไว้ที่เขาฤาษีคัดคนด้านใต้ของวิหารทิศพระปัญญาจักรคีย์ คนไทยเริ่มรู้จักนำวิธีฤาษีคัดคนมาบริหารร่างกายเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น แก้อาการปวดเมื่อย แก้โรคลมทั่วสรรพางค์กาย จัดอยู่ในสาขาพลาณามัยของแพทย์แผนโบราณ

คำว่า “คัดคน” หมายถึง การบริหารร่างกายแบบมือเปล่า โดยทำให้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ยืด หด หรือก้ม เงย บิดซ้าย บิดขวา ให้รู้สึกกล้ามเนื้อและข้อต่อตึงเท่าที่สามารถทำได้



ระหว่าง พ.ศ. 2468 - พ.ศ. 2469 พระยานรรัตนราชมานิต ในขณะที่เป็นมหาดเล็กในรัชกาลที่ 6 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว มีอยู่ระยะหนึ่งที่พระยานรรัตนฯ สุขภาพไม่แข็งแรง ท่านได้ฝึกโยคะจากตำราฉบับภาษาอังกฤษจนกระทั่งสุขภาพท่านสมบูรณ์ขึ้น ท่านจึงได้แนะนำวิชาโยคะให้กับญาติและผู้ใกล้ชิด และแปลตำราเล่มนั้นออกมา ชื่อ “วิทยาศาสตร์ การหายใจ” เขียนโดย โยคีรามจักร (YOGI RAMACHARAKA) ตำราเล่มนี้ยังมีเผยแพร่มาจนถึงปัจจุบัน และในสมัยอาจารย์ชด หัสคำเรอ ท่านเคยเป็นโรคเบาหวานอย่างรุนแรงและเป็นฝีหลายหัว ได้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและจำเป็นต้องทำการผ่าตัด แต่ท่านไม่ต้องการผ่าตัด จึงได้ตัดสินใจเดินทางไปประเทศอินเดีย เมืองฤาษีเกษ และปฏิบัติวิชาโยคะกับท่านมหาริชี ศิวนนท์ ท่านได้ฝึกฝนปฏิบัติตนอย่างตั้งใจ จนกระทั่งโรคภัยทุเลาลงและหายไปเองในที่สุด ท่านเดินทางกลับเมืองไทยและได้เปิดสอนโยคะเมื่อ พ.ศ. 2499 ที่ซอยวัดมนโยธิน ถนนรางน้ำ ท่านได้เผยแพร่วิชาโยคะไปจนถึงวันสุดท้ายจนถึงเวลาสละร่างตามธรรมชาติ ด้วยการนอนหลับอย่างเป็นปกติ และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจเบาๆ และหมดลมหายใจไปในที่สุด ด้วยอาการสงบและเป็นสุข ในวันอังคารที่ 29 พฤศจิกายน 2531 รวมอายุได้ 87 ปี 359 วัน

โยคะคืออะไร

โยคะมาจากศัพท์ของคำว่า “ยูจิร” หรือ “ยูช” ซึ่งแปลว่า เข็มแฉก ผูกมัด ประกอบ หรือรวมกันตามความหมายของศัพท์ โยคะหมายถึง ความเพ่งเล็ง หรืออาจเรียกว่าสมาธิเพื่อควบคุมความปรวนแปรแห่งจิตใจให้สิ้นไป ตัวเราจะเห็นได้ในข้อสองแห่งโยคะสูตรของท่านปตัญยลิมหามุนี ซึ่งได้ผูกไว้เป็นความว่า “โยคะ จิตตะ วฤตติ นිරโธะ” โยคะคือความดับการซัดส่ายแห่งจิต หรือสมาธิ อันหมาย



ถึงว่า ปรัชญาหรือระเบียบการบริการมแห่งโยคะนั้น ก็คือ ความเพ่งเล็งหรือการทำสมาธิเพื่อให้จิตสู่ความหลุดพ้นนั่นเอง

องค์แปดแห่งโยคะ

โยคะหรือระเบียบการบริการมแห่งโยคะไม่ใช่ศาสนา หากเป็นหนทางหรือวิถีทางอันหนึ่งที่ไม่ว่าผู้ถือศาสนาใด หรือไม่ถือศาสนาเลยอาจนำไปปฏิบัติได้เพื่อความสูงส่งแห่งจิตใจของตน และเพราะว่าหลักโยคะตั้งอยู่บนฐานของศีลธรรมดังจะเห็นได้จากองค์แปดแห่งโยคะ อันเป็นระเบียบที่ได้วางไว้ในการปฏิบัติตนของโยคี ดังนี้

1. ยมะ 2. นียมะ 3. อาสนะ 4. ปราณายามะ
5. ปรัตยาหาระ 6. ธาณะ 7. ธยานะ และ 8. สมาธิ

1. ยมะ คือ การละเว้นความชั่ว 5 ประการ คือ 1. อหิงสา ได้แก่ ความไม่เบียดเบียนไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตหรือทำผู้อื่นให้ได้รับความเจ็บปวดด้วยประการใดๆ 2. สัตยา การพูดความจริง 3. อัสเตยะ การไม่ลักขโมย 4. การประพฤดิพรหมจรรย์ และสุดท้ายก็ได้แก่ 5. อปริคาหะ คือ ความไม่โลภ

สำหรับการประพฤดิพรหมจรรย์ในข้อ 4 นั้น ตามบัญญัติของพระมนุยกเว้นให้สำหรับโยคีผู้ครองเรือนโดยถือว่าความไม่มักมากในกามคุณ มีภริยาเพียงหนึ่งและสมครสังวาสกับภริยาของตนตามปกติ ไม่ลุ่มหลงกือนุโลมให้ไม่ผิดบัญญัติข้อนี้

2. นียมะ คือ การประพฤดิความดี 5 ประการเหมือนกัน คือ 1. เสาจะ ได้แก่ ความบริสุทธิ์สะอาดทั้งร่างกายและจิตใจ หมายถึง การบังคับใจไม่ให้นึกถึงสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ อาทิเช่น กามารมณ์ โลภารมณ์ เป็นต้น 2. สันโดษ คือ ความยินดีในสิ่งที่ตนมีอยู่แล้ว 3. ตบะ ได้แก่ การบำเพ็ญเพียรเพื่อข่มกิเลส ดัง



จิตอยู่ในอุเบกขา อันหมายถึงความอดกลั้นทนทานต่อโลกธรรมแห่งความเป็นคู่ เช่น ลากับเสื่อมมาก ยศกับเสื่อมยศ นินทากับสรรเสริญ สุขกับทุกข์ ร้อนกับเย็น ดีใจกับเสียใจ เหล่านี้เป็นต้น 4. สาทาย คือ ความขวนขวายในการเรียนรู้ 5. อิศวรประนิธาน คือ การตั้งทางจิตสู่พระเป็นเจ้าหรือสิ่งที่โยคีถือว่าเป็นสูงสุดเช่นพระรัตนตรัย สำหรับโยคีพุทธ เป็นต้น

3.อาสนะ ทำบริหารกายต่างๆ หรือท่าดัดตนเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ และเพื่อให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จะได้คงทนต่อการบำเพ็ญเพียรในขั้นต่อไป เพราะตามหลักของโยคะถือว่า กายกับจิตเป็นสิ่งที่ทับกันอยู่ จะมีกายอันหนึ่งและจิตหรือใจอีกอันหนึ่งเป็นอิสระจากกันหาได้ไม่ และจะแยกออกจากกันก็ไม่ได้ จิตใจจะสมบูรณ์ได้จะต้องอาศัยความสมบูรณ์ของกายก่อนเป็นเรื่องสำคัญ เมื่อใดกายบกพร่องอันเนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจก็จะต้องได้รับความกระทบกระเทือนไปด้วย เป็นเหตุให้ผู้นั้นไม่สามารถบำเพ็ญภาวนาเพื่อไปสู่ภูมิอันสูงส่งได้ในที่สุด อาสนะหรือท่าบริหารกายต่างๆ ตามหลักของโยคะนั้น ผิดกับการเล่นออกกำลังกายตามธรรมดาหรือแบบตะวันตกมาก และผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็ผิดกันด้วย เพราะว่าการออกกำลังกายตามธรรมดานั้นประสงค์จะให้เกิดความแข็งแรงแก่ร่างกายโดยไม่เอาใจใส่ในเรื่องจิตใจ แต่การทำอาสนะหรือท่าบริหารกายตามแบบของโยคะไม่ต้องการความแข็งแรงของร่างกาย หากประสงค์จะให้เกิดความคงทนทั้งในร่างกายและจิตใจเป็นสำคัญ ด้วยความคงทน 3 ประการคือ ทนต่อความหิวโหย ทนต่อความเจ็บปวดและทนต่อความตาย ซึ่งหมายถึง ความมีอายุยืนและความไม่รู้จักแก่ อาสนะของโยคะไม่ว่าท่าใดล้วนมุ่งที่จะให้ผู้ปฏิบัติเกิดสมาธิไม่ทางตรงก็ทางอ้อมทั้งนั้น

4.ปราณายามะ การควบคุมลมหายใจหรือบังคับลมปราณผู้ปฏิบัติโยคะถือว่าขั้นนี้เป็นขั้นสำคัญที่สุดในการที่จะก้าวขึ้นสู่ขั้นสูงๆ ต่อไป



5.ปรตยาหาระ การกระทำให้ความรู้สึกของอินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ทั้งปวงสิ้นไป ซึ่งหมายถึง การถอนอินทรีย์ออกจากอารมณ์นั่นเอง เป็นการต่อสูระหว่างกำลังภายใน ที่โยคีได้บรรลุมาแล้วกับอิทธิพลภายนอกด้วยการใช้ประสาททั้งห้า มีการเห็น การได้ยิน สัมผัส รสและกลิ่น ภายใน ไม่ใช่ภายนอก ทำให้มีอำนาจเหนืออินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ทั้งหลาย และบังคับอินทรีย์ได้เสมือนกับทาส ฉะนั้นปรตยาหาระจึงเท่ากับเป็นสะพานระหว่างที่อยู่ของปุถุชน (โลกียภูมิ) กับที่อยู่ของพระอรหันต์ (โลกุตระภูมิ) ก็ว่าได้ และท่านจัดไว้อยู่ในขั้นเตรียมการที่จะบรรลุขั้นสูงอีกสามขั้นต่อไป

6.ธารณะ คือ การกระทำดวงจิตให้มั่นคง ทำให้เกิดความสามารถในการบังคับจิตให้มั่นคงและเที่ยงด้วยการเพ่งโดยกำจัดสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่วัตถุแห่งการเพ่งให้หมดไปโดยสิ้นเชิง เมื่อสำเร็จขั้นนี้แล้วโยคีจะสามารถบังคับจิต ให้เป็นไปอย่างไรก็ได้ตามปรารถนา ธารณะเทียบได้เท่ากับอาสนะในแง่ที่ว่า ธารณะเป็นการออกกำลังทางจิต เพื่อบังคับให้ได้ตามความต้องการ ส่วนอาสนะเป็นการออกกำลังทางกาย เพื่อบังคับให้เป็นไปตามความต้องการเช่นเดียวกัน เป็นการขัดจิตใจให้สะอาด เทียบได้กับขัดกระจกเงา เพื่อส่องให้เห็นถึงสัจจะอันแท้จริงที่ซ่อนอยู่ภายใน

7.ธยานะ หรือฌาน ความเพ่งเล็ง ขั้นนี้เป็นขั้นที่ทำให้ลายความนึกคิดอันเป็นวัตถุให้สิ้นไปโดยเด็ดขาดเหมือนกระจกเงา ดังที่ได้ยกขึ้นมาเปรียบเทียบแล้ว ซึ่งได้แก่ ธารณะสะท้อนให้เห็นแสงสว่างที่อยู่ในนั้น คือ ธยานะหรือฌาน

8.สมาธิ ความคงที่ของจิต ขั้นนี้เป็นขั้นสุดท้ายและสูงสุดของโยคะ ซึ่งอาจสมมุติเป็นการเปรียบเทียบได้ว่าในความฝันของเรา เราฝันว่าเราได้ถูกมัดจองจำอยู่ (คือ เกิดมาในโลกที่เต็มไปด้วยมายาและพันธะ) เมื่อตื่นขึ้นเราก็คือรู้ว่าเราหาได้เป็นผู้ถูกมัดจำจองแต่ประการใดไม่ (คือ บรรลุแล้วซึ่งสมาธิ) และ



ความเป็นคนที่ถูกผูกมัดนั้นได้ดับไปแล้วอย่างสนิท คนที่ปรากฏคือคนที่อิสระ ความเป็นคนคือความจริง การถูกผูกมัดเป็นเพียงมายาหรือความฝันอันไม่จริง ดังนี้

ในเมื่อจุดประสงค์ของโยคะ คือ ความหลุดพ้นในขั้นสูงโดยมีองค์แปดประการดังที่ได้กล่าวมาแล้ว วิธีการหรือหนทางที่จะปฏิบัติหรือเข้าสู่ตามองค์แปดนั้น ก็ย่อมจะมีอยู่หลายวิธีหรือหลายทางด้วยกัน สุดแต่ว่าผู้ใดจะชอบทางใดและทุกทางย่อมนำไปสู่ยอดเขา คือ ภูมิอันสูงส่งด้วยกันทั้งนั้น บางหนทางก็คดแต่เรียบดี บางหนทางก็ตรงแต่ค่อนข้างจะชันและเต็มไปด้วยขวากหนามและปุ่มหินแหลมหนทางไปสู่ยอดเขาทั้งหมดเหล่านี้บางตอนก็ติดกัน และทับกันมากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่กรณี ทำให้ผู้ที่เลือกเดินทางหนึ่งแล้วอาจเปลี่ยนทางเดินทางของคนไปอีกทางหนึ่งได้โดยสะดวก

สาขาต่างๆ ของโยคะ

สาขาต่างๆ ของโยคะอาจรวบรวมแยกแยะ ให้เป็นหมู่เป็นพวกกันได้ 7 สาขา ดังนี้ 1. หะฐะโยคะ 2. ลายะโยคะ 3. มนตรโยคะ 4. ภักติโยคะ 5. กรรมโยคะ 6. จ्ञานโยคะ และ 7. ราชาโยคะ

1. หะฐะโยคะ เป็นสาขาของโยคะที่ถือกายเป็นฐานเบื้องต้นที่จะต้องบังคับควบคุม และทำให้บริสุทธิ์สะอาดเสียก่อน เพื่อสะดวกแก่การบังคับจิตใจขั้นสูงต่อไป เบื้องต้นของหะฐะโยคะก็ได้แก่ อาสนะหรือท่าบริหารกายของโยคี

เมื่อทำอาสนะได้มั่นคงแล้ว โยคีผู้นั้นายของตนเองกินอาหารโดยถูกต้อง และพอสมควร จะหัดทำปราณายามะ (การควบคุมลมหายใจ) ตามที่ครูสอนให้ เมื่อร่างกายทั้งหมดสะอาดปราศจากโรคแล้ว โยคีผู้นั้นก็สามารถที่จะเก็บปราณไว้ในตัวได้

2. ลายะโยคะ ลายะตามรูปศัพท์หมายถึง “พลังที่ซ่อนอยู่” อันเป็นการ



แสดงถึงความสำคัญของสาขาโยคะนี้ว่า มุ่งถึงการบังคับใจให้หนึ่ง แล้วใช้ความ
หนึ่งของใจนั้นไปปลูกพลังที่ซ่อนอยู่ภายใน ซึ่งเรียกกันตามภาษาโยคะว่า คุณทลินี
ตั้งอยู่ปลายกระดูกสันหลังตรงกันกับ บางตำราก็เรียกโยคะสาขานี้ว่า คุณทลินีโยคะ

3.มนตรโยคะ โยคะสาขานี้ถือการท่องบ่นมนต์เป็นสำคัญและถือเป็นทาง
ไปสู่ความหลุดพ้น การท่องบ่นมนต์นี้ไม่ใช่ท่องเพียงสิบครั้งหรือร้อยครั้ง แต่
ท่องกันเป็นหมื่นเป็นแสนครั้งที่เดียว ส่วนมนต์ที่ท่องนั้นก็ต้องเป็นมนต์ซึ่ง
ปรมาจารย์ในอดีตเป็นผู้ถูกขึ้นและถือกันว่าศักดิ์สิทธิ์ด้วย มนต์ที่สูงสุดแห่งมนต์
ทั้งหลายก็คือ “โอม” ประกอบด้วยคำสามคำคือ อะ อุ มะ การออกเสียงโอมนั้น
ไม่ใช่ออกอย่างที่เราใช้กัน แต่เป็นการออกดังนี้คือ อะ ลมหายใจจะขับออกจากปอด
มีความสั่นสะเทือนกินบริเวณตั้งแต่สะดือไปถึงอก อุ หายใจเข้ามีความสั่น
สะเทือนกินบริเวณตั้งแต่อกถึงคอ และ มะ กลั้นลมหายใจกินบริเวณตั้งแต่คอไป
จนถึงศีรษะและเมื่อเปล่งเสียงออกยาวติดต่อกันแล้ว จะออกเป็นคำว่า “โอม” บาง
ตำราเรียกโยคะสาขานี้ว่า จาปะโยคะ

4.ภักติโยคะ เป็นโยคะที่ถือการบวสรวงบูชาเป็นหลักเป็นสาขาของโยคะ
ที่ปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายมากในอินเดียและมักจะผสมผสานกับมนตรโยคะ
เนื่องจากมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เพราะว่าเมื่อทำการบวสรวงบูชาแล้วก็
ย่อมจะต้องมีการสาธยายมนต์กำกับไปกับการบูชาอีกด้วย

ท่านโยศிரามจักรได้กล่าวไว้ในเรื่องนี้ว่า เรามองไม่เห็นเลยว่า ผู้ใดจะ
หลีกเลี่ยงการเป็นภักติโยคีไปได้อย่างไร ถ้าเขาได้ศึกษาไม่ว่าสาขาใดแห่งโยคะแล้ว
ภักติโยคะเป็นโยคะที่จัดหาสิ่งเพื่อดับความปรารถนาแห่งหัวใจของมนุษย์ ใน
ความจริงภักติคือสิ่งที่คนเคารพบูชาอันสูงสุด (ซึ่งอาจเป็นพระเจ้าหรืออะไรก็ได้)
มนุษย์ทุกคนมีสัญชาตญาณในเรื่องนี้และแสดงออกในรูปต่างๆ กัน

5.กรรมโยคะ เป็นโยคะที่ถือกรรมหรือการกระทำเป็นหลัก มีฐานมาจาก



กฎของเหตุและผล คือ มีกรรมก็ต้องมีผลของกรรมควบคู่กันไปเสมอ เช่นเราเอานิ้วมือไปแตะไฟ นิ้วก็จะต้องร้อนและไหม้ โดยทำนองเดียวกันเมื่อทำดี ผลดีก็ย่อมจะมาตอบสนองเป็นเงาตามตัว

6. ญาณโยคะ ญาณแปลว่า ความรู้ หรือปัญญา หรือปรีชาหยั่งรู้ ญาณโยคะ เริ่มต้นด้วยประโยคว่า สัจจะอันสูงส่ง (หรือพระเจ้า) ก็คือ แล้วตั้งแต่จุดนั้นเป็นต้นมา ก็มีการค้นคว้าต่อไปโดยไม่หยุดยั้ง เพื่อหาคำตอบของคำถามที่ว่า “เพราะเหตุใด?” อย่างไม่รู้จักจบ เป็นสาขาของโยคะที่นับว่ามีใจกว้างอยู่ไม่น้อย และทำให้โยคะเป็นศาสตร์ที่ยอมรับนับถือของคนโดยทั่วไป และในเวลาเดียวกันก็ยอมรับความจริงที่มีอยู่ในปรัชญาอื่นๆ ด้วย แต่ก็มักจะยกข้ออ้างอิงอันหนึ่งขึ้นมาว่า “นั่นหาใช่ความจริงทั้งหมดไม่” เป็นสาขาของโยคะที่เสาะแสวงหาความรู้ในอาณาจักรของจิตใจ เป็นโยคะแห่งความฉลาดและปัญญา

7. ราชโยคะ ถือว่าอาตมัน หรือตัวตน หรือวิญญาณที่สิงสถิตอยู่ภายในร่างกายของคนเรานั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับอาตมันของสากลจักรวาล และถือว่าคงอยู่โดยไม่มีการแตกดับเพราะว่าการแตกดับเกิดขึ้นเฉพาะแก่ร่างกายที่วิญญาณสิงสถิตอยู่ชั่วคราวเท่านั้น ส่วนวิญญาณหรืออาตมันย่อมจะต้องเที่ยวไปตามวงแห่งสังสารวัฏ จนกระทั่งถึงนิพพาน (โปรดอย่าลืมนึกคำว่า นิพพาน เป็นคำที่มีมาหลายพันปี) คือ ไปรวมกับพรหมหรือสากลจักรวาลซึ่งไม่มีการแตกดับตามลัทธินี้ จากนั้นก็เป็นอันหยุดกันเสียสำหรับการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ราชโยคะมีวิถีทางที่จะไปสู่นิพพานได้ในทางลัดในชาตินี้ หากว่าปฏิบัติตนได้สำเร็จ

ราชโยคะนี้อาจกล่าวได้ว่า เป็นส่วนผสมของภักติโยคะ กรรมโยคะ และ ญาณโยคะรวมกัน บางครั้งก็มีการเรียกโยคะสาขานี้ว่า ราชาแห่งโยคะ เนื่องจากเอาส่วนต่างๆ ของโยคะในสาขาอื่นๆ มารวมกันไว้เป็นอีกสาขาหนึ่งต่างหาก ราชโยคะมีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับหะฐะโยคะอย่างใกล้ชิด ถึงกับมีคำกล่าว



ที่ยอมรับกันมานานแล้วว่า “ราชโยคะจะมิไม่ได้ปราศจากหะฐะโยคะ และหะฐะโยคะก็จะมิไม่ได้เหมือนกัน ถ้าปราศจากราชโยคะ หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งก็อาจกล่าวได้ว่า หะฐะโยคะเป็นฐาน ส่วนราชโยคะเป็นสิ่งที่วางอยู่บนฐานนั้นอีกชั้นหนึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักของหะฐะโยคะก็เท่ากับว่าเขาได้เข้าไปสู่วิถีทางแห่งราชโยคะแล้ว ไม่ว่าจะประสงค์เช่นนั้นหรือไม่ก็ตาม

สำหรับผู้ที่ดีอบวชเป็นโยคีนั้น จะต้องทำพิธีที่เรียกว่าคือ “สันยาสะ” เสียก่อน คล้ายๆ กับการบวชเป็นพระภิกษุของพระพุทธศาสนา เมื่อดี้อสันยาสะหรือบวชแล้วโยคีบางนิกายก็โกนหัวแต่ไม่โกนคิ้ว นุ่งห่มด้วยผ้าย้อมฝาด คูณินา ก็แทบจะไม่รู้ว่าเป็นพระในพระพุทธศาสนาหรืออย่างไร แต่มีที่สังเกตอยู่อย่างหนึ่งคือมีลูกประคำร้อยเม็ดของลูกพุทธรักษา 108 ลูกคล้องคออยู่ บางนิกายก็นุ่งขาวโกนศีรษะเหมือนกัน และบางนิกายก็ปล่อยผมไว้แล้วเกล้าเป็นทรงสูงเรียกว่าชฎา ปล่อยหนวดเคราไว้โดยไม่มีการแต่งหรือตัด นุ่งผ้าขัดหนอกไว้เพียงชนิดเดียวหรือไม่นุ่งผ้าเลยถ้าอยู่ในป่า

ผู้ที่ดี้อสันยาสะโดยบวชเป็นโยคีแล้วนั้น จะต้องถือพรหมจรรย์โดยเคร่งครัด การถือพรหมจรรย์ของโยคีนั้นจะต้องละเว้นการเสวยกามารมณ์ 8 ประการคือ

1. เว้นจากการฟังเรื่องอันเป็นกามารมณ์
2. เว้นจากการพูดสนทนาถึงเรื่องอันเป็นกามารมณ์
3. เว้นจากการเล่นกีฬาที่บันดาลให้เกิดกามารมณ์ในใจ เช่น เดินรำ

เป็นต้น

4. เว้นจากการมองเพศตรงข้ามด้วยน้ำใจอันไม่บริสุทธิ์
5. เว้นจากการสนทนากับเพศตรงข้ามในที่ลับ หรือในที่ลับสันโดษ หรือ
6. ฝ่าฝืนความสำคัญจากการร่วมสมาคมกับเพศตรงข้าม
7. เว้นจากการกอดจูบเพศตรงข้าม
8. เว้นจากการนุ่งผ้าฝั้นถึงเพศตรงข้าม และ



8. เว้นจากการเสพเมถุน

นอกจากนั้น ยังจะต้องเว้นจากการกินเนื้อสัตว์แม้แต่ไข่ ไม่กินอาหารบางชนิด เช่น อาหารที่รสจัด ไม่เสพสุราเมรัยและเครื่องคองของเมา ไม่มีจิตคิดร้ายต่อผู้อื่น ไม่แสดงการเย่อหยิ่งจองหอง ไม่พูดมาก ไม่พูดให้ร้ายผู้อื่น และจะยกย่องผู้ใดจนเกินไปก็ไม่ได้

ทำไมโยคีจึงต้องฝึกโยคะ

เนื่องจากการออกกำลังแบบโยคะ เรานำมาจากการ “ทำอาสนะ” ของโยคีและฤาษี ดังนั้น หลายคนอาจจะสงสัยว่าทำไมโยคีและฤาษีจึงต้องฝึกโยคะ และโยคีกับฤาษีเหมือนหรือต่างกันอย่างไร เกี่ยวกับเรื่องนี้ กมล จันทรสธร ได้ตัดสินใจไปศึกษาวิถีชีวิตของโยคีในเมืองฤาษีเกษด้วยตนเอง จึงได้พบว่า โยคีและฤาษีนั้นต่างกันตรงที่โยคีนั้น คือ ผู้ปฏิบัติตามหลักของโยคะ ซึ่งอาจอยู่บ้านเป็นความว้า และไม่ได้ปลีกตัวจากมนุษย์ทั่วไปก็เป็นโยคีได้ อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า ฤาษีต้องเป็นโยคีเสมอ แต่โยคีไม่จำเป็นต้องเป็นฤาษีเสมอไป ส่วนฤาษี คือ โยคีผู้บำเพ็ญพรตอยู่ในป่าและไม่ประสงค์จะเกี่ยวข้องกับมนุษย์ทั่วไป และฤาษีก็คือคนเร่ร่อน นีเอง หาใช่มนุษย์ หรือผู้ “พ้นจากโลก” อย่างที่หลายคนเข้าใจไม่ แต่การออกไปบำเพ็ญพรตในป่านั้น ล้วนเต็มไปด้วยอันตรายทั้งจากสัตว์ป่า แมลง และโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ดังนั้น ผู้ที่จะเป็นฤาษีได้จะต้องประพฤติดนเป็นโยคีจนกระทั่งสำเร็จโยคะในขั้นสูง ขึ้นใดขั้นหนึ่งเสียก่อนแล้วจึงจะออกไปเป็นฤาษี มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

การฝึกโยคะของโยคีนั้น ก็คือ การ ทำอาสนะ (Asana) เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ จะได้ทนต่อการฝึกทางจิตใจ ซึ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไปอีกได้ โยคะจึงมีใช่การเล่นกล หรือไสยศาสตร์ หรือมายาศาสตร์ หรือการแสดงอิทธิฤทธิ์ แต่โยคะ คือ ศาสตร์แขนงหนึ่งที่กล่าวถึงวิธีการควบคุมร่างกายและจิตใจของมนุษย์ โดยมีจุด



ประสงค์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามหลักการนั้นได้บรรลุถึงระดับของจิตใจอันเป็นอิสระ ปราศจากเครื่องรัดรั้งและผูกพันทั้งปวง ถึงขั้นที่อาจเรียกได้ว่า เป็นจิตใจที่หลุดพ้นหรือวิมุตติจิต หรือเข้าสู่ภูมิอันสูงส่งตามปรัชญาแห่งศาสนาของผู้ปฏิบัติต่อไปได้โดยง่าย

การฝึกโยคะของโยคีเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะโยคีผู้ที่จะไปอยู่ป่าเป็นฤๅษีได้นั้นการบำเพ็ญพรตในป่าย่อมมีอันตรายรอบทิศ ทั้งจากสิ่งสารพัด พิษแมลงและความเจ็บไข้ได้ป่วยต่างๆ การไปอยู่ป่าโดยไม่มีความระมัดระวังไปเลย นอกจากผ้าเดียวผืนหนึ่งหรือกระสอบใบเดียวสำหรับใช้เป็นเครื่องคลุมกาย กับภาชนะใบหนึ่งสำหรับใส่ของจำเป็น จึงเป็นเรื่องที่เสี่ยงต่อความตายอย่างยิ่ง ถ้าหากสภาพร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงพอ

หลักโยคะศาสตร์ มีความเชื่อว่ามนุษย์จำเป็นต้องดูแลรักษาร่างกายให้ดี และฝึกร่างกายให้สมบูรณ์ถึงขนาด ร่างกายจึงจะสามารถพาจิตใจให้บรรลุถึงภูมิอันสูงสุดได้ตามปรารถนา และการที่จะฝึกให้ร่างกายสมบูรณ์ก็เป็นสิ่งที่อาจทำได้โดยไม่ยากนัก โดยใช้หลักการของ “หะฐะโยคะ” (Hatha yoga) ซึ่งเป็นหลักการประการหนึ่งที่สามารถทำให้ร่างกายและจิตใจของคนบรรลุถึงขั้นสมบูรณ์อย่างปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวงได้ จึงเป็นการตอบคำถามที่ว่า เพราะเหตุใดบรรดาฤๅษีที่ไปบำเพ็ญพรตในป่าจึงสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องมียารักษาโรคติดตัวไปด้วย และแทบจะไม่ปรากฏเลยว่า ฤๅษีที่ไปบำเพ็ญพรตในป่าตามลำพังนั้นมีการเจ็บไข้ได้ป่วยแต่ประการใด

เดิมโยคะให้เดิมด้วยจริยธรรม

ผู้สนใจฝึกโยคะบางคนเข้าใจว่า เป้าหมายของการทำโยคะคือ ร่างกายไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการดูแลรูปร่างทรวดทรงให้งดงาม การลดความอ้วน รวมไปถึงการรักษาโรคที่ตนเป็นอยู่ให้หาย แม้การตั้งเป้าหมายของโยคะไว้ทางด้าน



ร่างกายจะไม่ใช้สิ่งผิด แต่ก็ยากที่จะพูดเต็มปากเต็มคำว่า มันคือสิ่งที่ถูกต้อง เพราะโยคะหมายถึง “กาย+ใจ” คือ เห็นโยคะที่ไหน ต้องเห็นทั้งกายและใจ ประกอบกันเสมอ ขาดอันใดอันหนึ่งไม่ได้

จะเป็นการเหมาะสมกว่าหากเราตั้งเป้าหมายของโยคะไว้ที่ ร่างกายแข็งแรง ก็คือ ปราศจากโรค รูปร่างปกติ น้ำหนักปกติและจิตใจแข็งแรง ก็คือ เป็นคนมีอารมณ์ที่สมดุล มีเหตุมีผล ขณะเดียวกันก็มีเมตตา รวมถึงมีจิตที่มั่นคงสามารถทำภาระหน้าที่การงานให้ลุล่วง เช่น เรียนหนังสือได้สำเร็จ ทำงานที่มอบหมายได้สำเร็จ ฯลฯ

ตำราโยคะ ดึงกับยกย่องการมีจิตที่เข้มแข็ง การมีจิตที่เป็นสมาธิไว้เป็นสิ่งสูงสุดเลยทีเดียว จึงไม่เป็นที่แปลกใจเลยว่า ทำไมตำราโยคะจึงแนะนำให้ผู้สนใจโยคะเริ่มฝึก “จริยธรรม” เป็นปฐม เป็นการวางราก ปกฐาน ก่อนจะฝึกร่างกาย ฝึกกลมหายใจแล้วจึงฝึกจิตในขั้นสูง

ครูโยคะท่านหนึ่งเปรียบเทียบโยคะกับต้นไม้ ท่านเปรียบเทียบการฝึกทำโยคะ อาสนะเหมือนลำต้น อันเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน แต่เราต่างรู้ว่า ลำต้นที่แข็งแรง สวยงาม ต้องมาจากรากที่ดี อันเป็นสิ่งที่อยู่ลึกลงไปได้ดิน มองไม่เห็น การฝึกทำโยคะที่จะงอกงามได้ก็เช่นกัน ต้องมาจากจริยธรรมอันแข็งแรง อันเป็นสิ่งที่อยู่ลึกลงไปในใจของเราผู้ฝึก

โยคะสูตร ของ ปตัญชลี ตำราแม่บทแห่งโยคะ แนะนำให้เราฝึก ยมะ 5 ข้อ เป็นปฐม ต่อด้วย นิยามะอีก 5 ข้อ รองลงมา แล้วจึงต่อยด้วย อาสนะ ซึ่งเป็นการฝึกในลำดับที่ 3 เรามาดูรายละเอียดของรากฐานจริยธรรม ดังนี้

30*. ยมะ นั้นได้แก่ 1) อหิงสา 2) สติยา 3) อัสเตยะ 4) พรหมจรรย์ และ 5) อปริคหะ

35. ด้วยการถืออหิงสา การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง เราก็จะมีแต่มิตร ปราศจากซึ่งศัตรูใดๆ



36. ด้วยการรักษาสัตย์ ทุกๆ คำพูดของเรา ล้วนเป็นความจริงตามที่พูด

37. ยึดมั่นในอัสเตยะ ไม่ลักทรัพย์ กลับจะทำให้มีแต่คนนำทรัพย์มาให้ เราด้วยความเต็มใจ

38. ด้วยการปฏิบัติพรหมจรรย์ ก็จะเปี่ยมด้วยพลัง สดชื่น แจ่มใส ตลอดเวลา

39. ด้วยอปริคหะ ไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น ชีวิตกลับอัมเต็ม มีความหมาย

32. นิยามนั้นได้แก่ 1) เสาจะ 2) สันโดษ 3) ตะบะ 4) สาธยาย และ 5) อิศวรปณิธาน

40. เพียบพร้อมด้วยเสาะจะ การรักษากายให้สะอาดรักษาใจให้บริสุทธิ์ ทำให้เราไม่ปรารถนาในรสสัมผัสใดๆ

41. อีกทั้งทำให้จิตสงบ เกิดความสำรวมในอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ

42. ยึดมั่นในสันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เราจะได้รับปิติสูงสุด

43. บำเพ็ญตะบะ หรือความอดทน ร่างกายจะแข็งแรง ทรหด ทนทาน

44. หมั่นสาธยาย คือ หมั่นศึกษาตนเอง นำเราไปพบสิ่งสูงสุด เบื้องบน

45. ตั้งอยู่ในอิศวรปณิธาน คือ มีศรัทธา เรามีจิตสมาธิอันสมบูรณ์

* ตัวเลขหน้าหน้า หมายถึง ลำดับของประโยคที่ปรากฏในตำรา ทั้งหมดนี้นำมาจาก บทที่ 2 ของโยคะสูตร



ตอนที่ 2

คุณประโยชน์ของโยคะ

โดยนางสุนีย์ ยุวจิตติ / นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ

ตามที่เราทราบแล้วว่า โยคะ แปลว่า รวม คือเป็นวิธีฝึกกาย จิต ให้เป็นหนึ่งเดียว หรือหมายถึงวิธีพัฒนากายและจิตให้ทำหน้าที่สัมพันธ์กันจนเกิดศักยภาพสูงสุด ก่อให้เกิดมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

คำพังเพยที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว หมายถึง จิตมีพลังหรือมีอำนาจมากกว่ากาย ฉะนั้นจิตสามารถควบคุมกายได้แต่วิชาโยคะมีวิธีที่จะฝึกทั้งกายและจิตให้สมบูรณ์ แต่จิตจะควบคุมกายให้ง่ายได้นั้น กายจำเป็นต้องแข็งแรง ฉะนั้นในท่าโยคะหรือที่เรียกว่า อาสนะ ที่ช่วยให้ทุกระบบของร่างกายได้รับโลหิตไปหล่อเลี้ยงได้ทั่วถึง สาขาของโยคะที่เราจำเป็นต้องฝึกและปฏิบัติเป็นอันดับแรกนั้นคือ หะฐะโยคะ

หะฐะโยคะ เป็นสาขาที่ถือกายเป็นฐานเบื้องต้นแรก ที่จะต้องแข็งแรง คงทน ปราศจากโรค เพื่อสะดวกแก่การฝึกจิตขั้นสูงสุดต่อไป เบื้องต้นก็คือ ท่าโยคะหรืออาสนะ

คุณประโยชน์ด้านเสริมสร้างสุขภาพกาย

ประโยชน์ของท่าโยคะต่อระบบโครงร่าง

ระบบโครงร่าง กระดูกเป็นอวัยวะสำคัญในการช่วยพยุงร่างกาย โดยประกอบเป็นโครงร่างให้กล้ามเนื้อเกาะและเมื่อกระดูกหลายๆ ชิ้นมาต่อกัน ซึ่งทำให้เกิดข้อต่อขึ้นเป็นการช่วยในการเคลื่อนไหว ก้ม เงย บิดซ้าย บิดขวาได้



ท่าโยคะที่มีประโยชน์ต่อระบบโครงร่าง

- t ท่าไหว้พระอาทิตย์ หรือทำสุริโยนัมัสการ
- t ท่าสามเหลี่ยม
- t ท่าตัวแอล
- t ท่างอเข้าที่ละข้าง ท่างอเข้าสองข้าง
- t ท่าดันคาน
- t ท่าดันไม้

อาสนะ เหล่านี้ช่วยให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว แขน ขา ข้อต่อทั่วร่างกาย แม้แต่กล้ามเนื้อยึด-หดสลับกันไป เป็นการพัฒนาโครงร่างโดยตรง ช่วยให้รูปร่างสมส่วน สง่างาม

ประโยชน์ของท่าโยคะ ต่อระบบประสาท

ศูนย์กลางของระบบประสาทอยู่ในสมองและไขสันหลัง ส่วนปลายของระบบประสาทแบ่งออกเป็นเส้นประสาทที่ออกจากสมอง 12 คู่ และออกจากไขสันหลัง 31 คู่ ระบบประสาทมีหน้าที่ควบคุมการทำงานของทุกระบบ โดยผ่านทางเส้นใยประสาทเล็กๆ แตกกิ่งก้านสาขาแผ่ไปตามส่วนต่างๆ ตลอดทั่วร่างกาย

เมื่อพูดถึงระบบประสาท โยคะให้ความสำคัญกับศูนย์รวมระบบประสาทที่เรียกว่า จักรทั้ง 7 หรือกุนดาลินีโยคะ ศูนย์รวมระบบประสาททั้งหมดมีหน้าที่ควบคุมการทำงานของทุกระบบในร่างกาย และเชื่อกันว่า เมื่อได้ฝึกโยคะหรืออาสนะ ฝึกหายใจ หรือปรณายามะและฝึกสมาธิ ส่งสมาธิไปตามศูนย์รวมตามตำแหน่งที่ตั้งในร่างกาย เมื่อฝึกอย่างถูกวิธีแล้ว นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ยังช่วยยกระดับจิตใจให้มีศักยภาพสูง หรือเกิดพลังจิต เพราะ



การฝึกกระดูกสันหลังทั้ง 7 เป็นการปลูกศูนย์รวมระบบประสาทและพลังชีวิต (Psychic Center)

ท่าโยคะที่มีประโยชน์ต่อศูนย์รวมระบบประสาท

- t ทำยืนด้วยไหล่
- t ท่าศีรษะอาสนะ
- t ท่ากระต่าย
- t ท่าเด็ก
- t ท่าคันไถ
- t อุททียานะ (ท่าหัดท้อง)
- t นอลิ (การเคลื่อนไหวช่องท้อง)
- t ปรานยามะ
- t สมาธิ

ประโยชน์ของท่าโยคะต่อระบบไหลเวียนของโลหิต

อวัยวะที่สำคัญของระบบนี้ประกอบไปด้วย

- t หัวใจ
- t หลอดเลือดแดง หลอดเลือดดำและหลอดเลือดฝอย
- t โลหิต
- t น้ำเหลือง และหลอดน้ำเหลือง

หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญ โดยกล้ามเนื้อหัวใจมีการบีบตัวและคลายตัว เพื่อบีบเอาโลหิตส่งผ่านหลอดเลือดไปหล่อเลี้ยงทุกอวัยวะทั่วร่างกาย ฉะนั้น อวัยวะที่กล่าวมาทั้งหมดต้องแข็งแรงและมีศักยภาพต่อการยืด หด



ท่าโยคะหรืออาสนะ ที่มีประโยชน์ต่อระบบไหลเวียน

- t ท่าไหว้พระอาทิตย์
- t ท่ายืนด้วยไหล่
- t ท่าศิระ อาสนะ
- t ท่ากระด่าย ท่าเด็ก
- t อุทธิยานะ (ท่าहतท้อง) นอลิ (การเคลื่อนไหวช่องท้อง)

ประโยชน์ของท่าโยคะต่อระบบหายใจ

อวัยวะที่สำคัญของระบบหายใจประกอบไปด้วย

- t ปอด
- t หลอดลม หลอดลมแยก
- t หลอดคอ
- t หลอดเสียง
- t รูจมูกทั้งสองข้าง

อวัยวะทั้งหมดที่กล่าวมาต้องแข็งแรง ปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ และโดยเฉพาะรูจมูก หลอดลม หลอดเสียง ต้องสะอาด โโล่ง ไม่มีอะไรมาอุดตัน จะเห็นว่าการทำหน้าที่ของระบบหายใจและระบบไหลเวียนต้องทำหน้าที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

ท่าโยคะหรืออาสนะ ที่มีประโยชน์ต่อระบบการหายใจ

วิธีฝึกลมปราณหรือปราณยามะ วิธีทำความสะอาดรูจมูกทั้งสองข้าง วิธีเป่าลมพิษหรือลมหมักหมมออกจากปอด ที่เรียกว่า CLEANSING BREATH



- t ทำวัชระสมบูรณ์แบบ
- t ทำปลา
- t ทำสิงโต
- t ทำยืนด้วยไหล่
- t ทำหายใจแบบโยคะสมบูรณ์แบบ

ทำโยคะเหล่านี้ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในกระแสโลหิต ไหลเวียนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย

ประโยชน์ของท่าโยคะต่อระบบการย่อยอาหาร

อวัยวะที่สำคัญประกอบไปด้วย

- t ท่อทางเดินอาหาร
- t อวัยวะที่ช่วยในการย่อย ได้แก่ ลิ้น ฟัน ต่อม้ำลาย ตับอ่อน กระเพาะอาหารและตับ

อวัยวะทั้งหมดนี้อยู่ในช่องท้อง ล้อมรอบด้วยกล้ามเนื้อท้องที่แข็งแรง และกระดูกเชิงกรานรองรับและมีกล้ามเนื้อกระบังลมคั่นกลางระหว่างอวัยวะในทรวงอก และอวัยวะในช่องท้อง การที่จะช่วยอวัยวะเหล่านี้ให้แข็งแรง โดยวิธีนวดตามธรรมชาติอยู่ตลอดเวลาตามจังหวะการหายใจ เมื่อหายใจเข้าท้องพอง กล้ามเนื้อหน้าท้องจะขยายตัวและกล้ามเนื้อกระบังลมหย่อนลงมาในช่องท้อง เมื่อหายใจออกกล้ามเนื้อหน้าท้องจะบีบตัวหรือหดตัว ช่วยดันอวัยวะในช่องท้อง (รวมทั้งระบบการย่อยอาหาร) ขึ้นและลงตามจังหวะการหายใจ ซึ่งเป็นวิธีนวดคลึงโดยธรรมชาติอยู่แล้ว

ท่าโยคะที่มีประโยชน์ต่อระบบการย่อยอาหาร

- t หายใจที่ช่องท้อง หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ
- t อุทียานะ (ท่าหัดท้อง)



- t นอลิ (การเคลื่อนไหวช่องท้อง)
- t ท่าจู
- t ท่าคันไถ ท่าคีม
- t ท่าศีรษะถึงเข่า

เมื่อได้ฝึกท่าโยคะเหล่านี้สม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยระบบการย่อยอาหาร การดูดซึมสารอาหารเข้าไปในกระแสโลหิตไปหล่อเลี้ยงทุกอวัยวะในร่างกายให้สมบูรณ์

ประโยชน์ของท่าโยคะต่อระบบขับถ่าย

ของเสียของร่างกาย ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ กรดยูริก น้ำดี ปัสสาวะ อุจจาระ สิ่งที่ย่อยและดูดซึมไม่หมด ของเสียเหล่านี้ส่วนใหญ่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือเป็นพิษ ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งควรถูกขับออกจากร่างกาย

แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ ถูกขับออกโดยระบบการหายใจ

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ที่จะต้องขับกรดยูริก ยูเรีย อวัยวะที่เข้ามาเกี่ยวข้องคือ

- t กระเพาะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ
- t ไต ท่อไต

และอวัยวะที่กล่าวมาต้องแข็งแรง ท่าโยคะที่ช่วยได้มาก

- t ท่าจู
- t ท่าคู้แค้น
- t ท่าปทุมอาสนะ
- t ท่าวัชโรลี (ยกขาเกร็งหน้าท้อง)

ระบบขับถ่ายอุจจาระและกากอาหารที่ตกค้างนี้สำคัญมาก ต้องมีการถ่ายอุจจาระทุกวัน ระบบการย่อยอาหารที่ดีเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย และการรับประทาน



อาหารที่มีเส้นใยมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ ฝรั่ง ลูกพรุน จะช่วยให้การถ่ายอุจจาระสะดวกขึ้น ทำโยคะที่ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องเคลื่อนไหวช่วยได้มาก เช่น

- t อุทธานะ (ท่าหัดท้อง)
- t นอลิ (การเคลื่อนไหวช่องท้อง)
- t ท่าคีม
- t ท่าศีรษะถึงเข่า

เมื่อได้ฝึกทำโยคะที่กล่าวมาสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยให้อวัยวะที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับแข็งแรง ทำหน้าที่ดี จะช่วยขับของเสียออกจากร่างกายจนหมด ไม่ตกค้างให้เกิดพิษ

ประโยชน์ของท่าโยคะต่อระบบต่อมไร้ท่อ (ระบบฮอร์โมน)

สารเคมีที่ผลิตมาจากต่อมไร้ท่อเรียกว่า ฮอร์โมน ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมาก สารเคมีนี้จะไปตามกระแสโลหิต ไปหล่อเลี้ยงยังส่วนต่างๆ ของร่างกายและควบคุมการทำงานของอวัยวะนั้นๆ โดยเฉพาะ เช่น ฮอร์โมนเกี่ยวกับการย่อยอาหาร การทำงานของระบบประสาท ควบคุมจำนวนน้ำในร่างกาย เป็นต้น แต่ฮอร์โมนในแต่ละชนิดมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกันอยู่มาก

ต่อมพิทูอิทารี (PITUITARY) ตั้งอยู่ที่ฐานของสมอง ต่อมนี้นี้ถือว่าเป็นแม่ของต่อมไร้ท่อ เพราะเหตุว่ามีหน้าที่ควบคุมการทำหน้าที่ของต่อมไร้ท่ออื่นๆ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมพาราไทรอยด์ ต่อมหมวกไต ต่อมเพศ และตับอ่อน

ท่าโยคะที่มีประโยชน์ต่อระบบฮอร์โมน

- t ทำยืนด้วยไหล่
- t ท่ากระต่าย ท่าเด็ก
- t ท่าธนู



- t ทำคันไถ
- t ทำปลา
- t อุทธิยานะ (ท่าहतท้อง)
- t นอลิ (การเคลื่อนไหวช่องท้อง)

เมื่อได้ฝึกท่าเหล่านี้สม่ำเสมอและต่อเนื่องจะช่วยให้ต่อมพิทูอิทารี ซึ่งเป็นแม่ของต่อมไร้ท่อสมบรูณ์ สามารถควบคุมการทำหน้าที่ของต่อมไร้ท่ออื่นๆ ได้อย่างดีเยี่ยม และยังช่วยในการพัฒนาโครงร่างของเด็กวัยรุ่นให้รูปร่างสูงโปร่ง สวยงาม การหลั่งของฮอร์โมนสมดุล ช่วยให้การย่อยการดูดซึมอาหารดีขึ้น ดับอ่อนแข็งแรงหลั่งฮอร์โมนอินซูลินสมดุล ป้องกันเบาหวาน

เป็นที่เชื่อได้ว่า เมื่อระบบฮอร์โมนสมบรูณ์ เป็นประโยชน์ต่อระบบสืบพันธุ์ไปด้วย ท่าโยคะที่กล่าวมายังช่วยให้อวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของเพศชายและหญิงแข็งแรง มีประจำเดือนเป็นปกติ ไม่ปวดท้องเมื่อมีรอบเดือน เพศชายระบบสืบพันธุ์ปกติไม่เสื่อมสมรรถภาพทางเพศและเมื่ออยู่ในวัยครองเรือนสามารถมีบุตรธิดา เป็นครอบครัวที่สมบรูณ์

คุณประโยชน์ด้านเสริมสร้างสุขภาพจิต

วิชาโยคะได้แบ่งระดับของจิตไว้เป็น 3 ระดับ

1. จิตในระดับล่างหรือหยาบ (The Lower Mind) จิตระดับนี้มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ของร่างกาย เป็นขอบเขตของจิตที่รับรู้โดยสัญชาตญาณ ส่วนนี้ของจิตยังมีความสับสน ความกลัว ความไม่กล้า และความทลึงโหล ใฝ่ฝัน ให้ปรากฏออกมา (จิตรับรู้เพียงผิวเผิน)

2. จิตระดับปานกลาง (The Middle Mind) จิตอยู่ในระดับที่รับรู้ข้อมูลและส่วนนี้ของจิตสามารถวิเคราะห์ แยกแยะหรือเปรียบเทียบอย่างมีเหตุมี



ผลและสรุปออกมาชัดเจนในข้อมูลที่ได้รับ จิตอยู่ในขอบเขตที่มีสติหรือมีความคิดที่เข้าใจเหตุผล ที่เรียกว่า (Intellectual Thinking) รู้เหตุรู้ผล

3. จิตในระดับมีสติเป็นเลิศ หรือความฉลาดลึกล้ำ (The Higher Mind) จิตที่อยู่ในขอบเขตที่มีอำนาจความนึกคิดสูงส่ง มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นบ่อเกิดของความรอบรู้ ความเฉลียวฉลาด ปัญญาหลักแหลม จิตระดับนี้สามารถคิดสร้างสรรค์หรือประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ให้ปรากฏเหมือนได้รับพลังเหนือธรรมชาติมาเกื้อหนุน

เมื่อเราทราบว่ายธรรมชาติดของจิตมีอยู่ 3 ระดับแล้ว เราจะต้องหาวิธีฝึกจิตให้พัฒนาไปตามขั้นตอน คือ ฝึกตั้งแต่ระดับหยาบที่รับรู้แต่เพียงผิวเผิน ให้พัฒนาผ่านขึ้นไปในระดับปานกลางหรือรู้เหตุรู้ผล ขึ้นไปจนกระทั่งถึงระดับจิตมีสติเป็นเลิศหรือเข้าขอบเขต จิตมีความคิดสร้างสรรค์

ในตำราโยคะแนะนำวิธีฝึกไว้ 2 แบบ ที่เรียกว่าฝึกสมาธิขณะปฏิบัติหน้าที่ (Active Meditation) และวิธีตั้งใจฝึกสมาธิแบบเข้มข้น (Passive Meditation)

แบบที่ 1 ฝึกสมาธิขณะปฏิบัติหน้าที่ (Active Meditation) คือ ไม่ว่าจะทำอะไรขอให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น เมื่อท่านเดิน พุด รับประทานอาหาร หรือท่านมีอาชีพอะไรก็ตาม เช่น นักดนตรี จิตรกร นักปั้น นักเขียน ขอให้มีสติอยู่ในขณะปฏิบัติงานอย่างแน่วแน่ เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาจิตของแบบที่เรียกว่า ฝึกสมาธิขณะปฏิบัติหน้าที่

จะเห็นได้ว่าทำโยคะทั้งหมดในขณะที่เราเคลื่อนไหวท่าของแต่ละขั้นตอน หะฐะโยคะ สอนให้เราใช้ลมหายใจคุมท่า เป็นการช่วยให้เรามีสติอยู่กับการปฏิบัติตลอดเวลา เป็นอุบายให้เราได้ฝึกทั้งกายและจิต ผลก็คือมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

แบบที่ 2 ตั้งใจฝึกสมาธิแบบเข้มข้น (Passive Meditation) จำเป็น



ต้องเลือกทำที่นั่งหลังตรง ต้องเป็นท่าที่ผ่อนคลาย สบาย ไม่นั่ง เช่น ทำนั่งดอกบัวหรือท่าปทุมอาสนะ หรือนั่งในท่าคุกเข่า นั่งบนเก้าอี้ที่เรียกว่านั่งแบบอียิปต์ก็ได้ ส่งสมาธิที่หน้าท้องหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ ในขณะที่นี้อาจจะมีความคิดเข้ามามากมาย ปล่อยให้ผ่านไป ไม่ต้องไปวิเคราะห์หรือยึดติดกับสิ่งเหล่านั้น เราจะใช้คำมนตรานำสมาธิก็ได้ เช่น คำว่า โอม เป็นคำสากล หรือจะใช้พุทธ ตอนหายใจเข้า โธ หายใจออก การฝึกสมาธิทั้ง 2 แบบ จะช่วยให้จิตผ่านระดับล่างไปอย่างง่ายดาย เข้าขอบเขตจิตระดับปานกลางรู้จักวิเคราะห์และต่อไปจิตยกระดับเข้าขอบเขตที่มีความรู้สึกตัวสูงหรือมีสติเป็นเลิศ

จะเห็นได้ว่าการฝึกทำโยคะหรืออาสนะ เราได้ฝึกจิตขณะปฏิบัติหน้าที่และสละเวลาวันละ 25-30 นาที ฝึกจิตหรือสมาธิแบบนั่งตั้งใจฝึก ผลที่ได้รับคือ เสริมสร้างสุขภาพจิตให้สมบูรณ์ได้

จุดประสงค์ของการฝึกโยคะโดยรวม คือ

1. เพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อแข็งแรง
2. เพื่อให้ร่างกายอ่อนช้อย ยังความเป็นสาวหนุ่ม กระชุ่มกระชวยนานที่สุด
3. เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บเป็นอย่างดีที่สุดถึงขนาดบำบัดให้โรคภัยหายไป หรือบรรเทาเบาบางลง
4. เมื่อร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นแล้ว โยคะช่วยบำบัดให้หายได้และช่วยให้ชีวิตยืนยาวออกไป
5. เพื่อให้เกิดสุขภาพจิต ให้จิตใจเป็นอิสระจากความหวาดกลัวและมีการยับยั้งชั่งใจ



ตอนที่ 3

กายวิภาคและสรีรวิทยาของร่างกาย (Anatomy and Physiology in Adolescence)

โดย นายแพทย์เอนก ยัวจิตติ

กายวิภาค เป็นวิชาที่กล่าวถึงโครงสร้าง ลักษณะ ตำแหน่งที่ตั้งของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ส่วนสรีรวิทยาเป็นวิชาที่กล่าวถึงการทำงานของอวัยวะต่างๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ได้

สำหรับวัยรุ่น (Adolescence) ในเด็กผู้หญิงจะโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย โดยผู้หญิงมีหน้าอกเริ่มโตขึ้นตอนอายุ 10 ขวบ ส่วนเด็กผู้ชายอายุ 12 ปี เริ่มมีการแตกพาน คือ หัวนมโตขึ้นมาเล็กน้อย และเริ่มมีขนขึ้นที่บริเวณหัวเหน่า

การแบ่งส่วนของร่างกาย (Anatomical Part of the body)

ร่างกายของมนุษย์ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

1. ศีรษะ มีสมองเป็นอวัยวะสำคัญ รับความรู้สึก ควบคุมกระบวนการคิด ความจำ ความหิว กระหาย การหายใจ นอกนั้นยังมีตา หู จมูก
2. คอ มี หลอดลม ลูกกระเดือก ต่อมไทรอยด์และพาราไทรอยด์
3. ลำตัว มีอวัยวะที่อยู่ในทรวงอกและช่องท้อง ได้แก่ หัวใจ ปอด ตับ ม้าม กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ไต และกระเพาะปัสสาวะ
4. แขน ขา และเท้า เป็นอวัยวะที่เป็นส่วนยื่นออกไปจากลำตัว ช่วยในการเคลื่อนไหวและช่วยทรงตัว
5. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง



สรีรวิทยา เพื่อสะดวกต่อการฝึกศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย จึงได้จัดแบ่งร่างกายออกเป็น 9 ระบบ คือ

1. ระบบโครงร่าง (Skeletal System) ประกอบด้วย กระดูก กระดูกอ่อน ข้อต่อและเอ็นต่างๆ ทำให้ร่างกายคงรูปร่างอยู่ได้และคอยป้องกันอันตรายจากภายนอกเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ เช่น กระดูกแขนขา กระดูกนิ้วมือ นิ้วเท้า กระโหลกศีรษะและกระดูกหน้าอก กระดูกเชิงกราน

2. ระบบกล้ามเนื้อ (Muscular System) ทั่วไป เช่น ที่แขน ขา หน้าอก กัน เป็นกล้ามเนื้อลายช่วยในการเคลื่อนไหวทำงานได้อย่างจิตใจ นอกนั้นยังมีกล้ามเนื้อเรียบของอวัยวะภายใน เช่น ในหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก ส่วนที่กล้ามเนื้อหัวใจเป็นกล้ามเนื้อพิเศษไม่อยู่ในอำนาจจิตใจและถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ทำให้หดตัวได้เป็นจังหวะ

3. ระบบประสาท (Nervous System) มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้ปรับกับสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

3.1 ระบบประสาทส่วนกลาง (Central Nervous System, CNS)

3.1.1 สมอง ตั้งอยู่ในกะโหลกศีรษะ มีน้ำสมองและน้ำไขสันหลังหล่อเลี้ยง แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

1) สมองส่วนหน้า มีหน้าที่ควบคุมความทรงจำ ความคิด ไหวพริบ ความรู้สึกตัว อารมณ์ รับความรู้สึกเจ็บปวด หนาวและเย็น ควบคุมการมองเห็นและการได้ยิน ควบคุมความหิวและความกระหาย และควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย

2) สมองส่วนกลาง มีหน้าที่ทำให้ลูกตาถลอกไปมา การปิดเปิดม่านตาและเกี่ยวกับการได้ยินเสียง และเป็นศูนย์กลางการรับภาพ



3) สมองส่วนล่าง มีหน้าที่ทำให้กล้ามเนื้อทำงานประสานกัน ช่วยให้การทรงตัวและท่าทาง เชื่อมสมองซีกของสมองใหญ่ให้ติดกันและเชื่อมก้านสมองกับสมองใหญ่

มีศูนย์ต่างๆ อยู่ เช่น ศูนย์ควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ การหดและขยายตัวของหลอดเลือด ควบคุมการไอ จาม อาเจียน การขับถ่ายย่อยของระบบทางเดินอาหารและความรู้สึกไปยังสมองใหญ่

3.2ระบบประสาทส่วนปลาย (Peripheral Nervous System)
ได้แก่ เส้นประสาทที่แยกออกมาจากสมอง ซึ่งมีจำนวน 12 คู่ ดังนี้

- ประสาทสมองคู่ที่ 1 (Olfactory nerve) เป็นประสาทที่รับกลิ่น
- ประสาทสมองคู่ที่ 2 (Optic Nerve) เป็นประสาทเกี่ยวกับการเห็น
- ประสาทสมองคู่ที่ 3 (Oculomotor nerve) เป็นประสาทเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวลูกตา
- ประสาทสมองคู่ที่ 4 (Trochlear nerve) เป็นประสาทเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวลูกตา
- ประสาทสมองคู่ที่ 5 (Trigeminal nerve) เป็นประสาทควบคุมความรู้สึกเจ็บปวด ความร้อนหนาวบริเวณใบหน้า
- ประสาทสมองคู่ที่ 6 (Abducent nerve) เป็นประสาทควบคุมการเคลื่อนไหวของลูกตา
- ประสาทสมองคู่ที่ 7 (Facial nerve) เป็นประสาทควบคุมการรู้รส แสดงสีหน้าและการขับน้ำลาย
- ประสาทสมองคู่ที่ 8 (Acoustic nerve) เป็นประสาทควบคุมการได้ยินและการทรงตัว
- ประสาทสมองคู่ที่ 9 (Glossopharyngeal nerve) เป็นประสาทควบคุมการรู้รสและการขับน้ำลาย



ประสาทสมองคู่ที่ 10 (Vagus nerve) เป็นประสาทควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ การกลืน การขับน้ำลาย

ประสาทสมองคู่ที่ 11 (Accessory nerve) เป็นประสาทช่วยการทำงานของ Vagus Nerve

ประสาทสมองคู่ที่ 12 (Hypoglossal nerve) เป็นประสาทควบคุมการเคลื่อนไหวของลิ้น

3.3 ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System)

3.3.1 ระบบ Sympathetic Nervous System เป็นส่วนที่เร่งการทำงานของใยประสาทที่มาจากไขสันหลัง ส่วนนอกและเอว

3.3.2 ระบบ Parasympathetic Nervous System เป็นส่วนที่เร่งการทำงานของใยประสาทที่แยกมาจากไขสันหลังส่วนก้นกบและจากสมอง

ระบบ Sympathetic และ Parasympathetic นี้ จะทำงานไปพร้อมๆ กัน ถ้ากลุ่มหนึ่งทำงานมากอีกกลุ่มจะทำงานน้อยสลับกันไป และบางทีก็ช่วยกันทำงาน เช่น ควบคุมระดับน้ำ ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย รวมทั้งควบคุมอวัยวะภายในและต่อมต่างๆ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม

4. ระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular System)

ประกอบด้วยหัวใจและหลอดเลือด ระบบนี้ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย และของเสียที่เกิดขึ้นจะถูกโลหิตนำกลับมากำจัดที่ตับ ไต และปอด



หัวใจถูกควบคุมโดยเส้นประสาท Vagus (10th) ซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นช้าลง เช่น ในขณะที่นอนหลับหรือเมื่ออารมณ์เศร้าหมอง แต่ในขณะที่กำลังตื่นเต้น ตกใจหรือทำงาน การออกกำลัง หัวใจจะเต้นเร็วและแรงขึ้น

5. ระบบการหายใจ (Respiratory System)

มีปอด 2 ข้าง ซ้ายและขวา ซึ่งอยู่ในทรวงอก ปอดแต่ละข้างมีรูปร่างเป็นทรงกรวย ล้อมรอบด้วยกระดูกซี่โครง กระดูกสันหลังและกระดูกหน้าอก มีกล้ามเนื้อต่างๆ ที่ช่วยในการหายใจ เช่น กล้ามเนื้อกระบังลม ปอดและทรวงอกด้านใน มีเยื่อหุ้มที่ชุ่มชื้นเพื่อช่วยหล่อลื่น สำหรับกระบังลมจะมีช่องเปิดให้หลอดเลือดผ่านลงไปยังกระเพาะ และเป็นช่องผ่านของหลอดเลือดต่างๆ อีกด้วย

การถ่ายเทออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ เกิดขึ้นที่หลอดเลือดฝอยรอบๆ ถุงลมในปอด ปอดแต่ละข้างจะมีถุงลมอยู่ประมาณ 150 ล้านถุง ตามปกติถุงลมของผู้ที่มีสุขภาพดีจะขยายตัวและหดตัว 15,000 ครั้งต่อวัน และถุงลมในปอดจะพองอยู่เสมอเพื่อทำหน้าที่แลกเปลี่ยนออกซิเจน

6. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ (Urinary System)

ไตแก่ ไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะ

ไต มี 2 ข้างทำหน้าที่ควบคุมปริมาตรและส่วนประกอบของ ของเหลวนอกเซลล์ (Extracellular Fluid) เป็นการควบคุมและรักษาความสมดุลของสิ่งแวดล้อมภายในร่างกาย

ท่อไต มี 2 ข้าง เป็นท่อที่นำปัสสาวะจากไตไปสู่กระเพาะปัสสาวะ
ท่อไตมีความยาวประมาณ 10 - 12 นิ้ว กว้าง $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ นิ้ว



กระเพาะปัสสาวะ มีหน้าที่เก็บกักปัสสาวะเมื่อมีปริมาตรประมาณ 250 - 500 ซีซี กระเพาะปัสสาวะก็จะขับออกมา วันหนึ่งๆ ปัสสาวะจะถูกขับออกมาประมาณวันละ 1200 - 1500 ซีซี

ท่อปัสสาวะ ในผู้หญิงจะยาวประมาณ 1 นิ้ว ไปเปิดตรงช่องทางระหว่างปมคลิตอริสและช่องคลอด ในผู้ชายจะยาวกว่าติดต่อออกจากต่อมลูกหมากและลำกล้องปัสสาวะ ใช้เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำอสุจิ

การขับถ่ายปัสสาวะ เริ่มจากเมื่อมีน้ำปัสสาวะที่ผ่านออกมาจากท่อไตมาในกระเพาะปัสสาวะได้ประมาณ 250 ซีซี จะทำให้กระเพาะปัสสาวะขยายใหญ่ ประสาทที่อยู่รอบส่งกระแสความรู้สึกไปยังไขสันหลัง แล้วไปสู่มองส่วนบน ทำให้เกิดความรู้สึกอยากถ่ายปัสสาวะ ถ้าต้องการจะถ่ายปัสสาวะ กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะจะหดตัวและกล้ามเนื้อหูรูดตอนในจะคลายตัว ทำให้น้ำปัสสาวะถูกขับออกมาได้จนหมด

7. ระบบทางเดินอาหาร (Gastro-intestinal System) เป็นระบบที่ทำหน้าที่ย่อยและดูดซึมอาหารไปเลี้ยงร่างกาย

อวัยวะที่ทำหน้าที่นี้ ได้แก่ ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และมีอวัยวะอื่นที่ช่วยร่วมทำงานคือ ต่อม้ำลายในปาก ตับ ตับอ่อน และทวารหนัก ไว้เก็บอุจจาระและถ่ายออกเมื่อปวด

การย่อยอาหาร จะเกิดขึ้นหลังจากอาหารซึ่งถูกเคี้ยวในปากแล้วถูกกลืนลงไปสู่กระเพาะอาหาร และจะเคลื่อนไปสู่ลำไส้เล็ก อาหารที่มีประโยชน์จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ส่วนที่เหลือเป็นกากอาหารจะเคลื่อนไปสู่ลำไส้เล็กซึ่งจะดูดของเหลวและน้ำเหลือเป็นกากอาหารส่งไปเก็บไว้ที่ลำไส้ใหญ่ จะถูกขับต่อไปเป็นอุจจาระ



8. ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System)

8.1 ต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) เป็นต่อมไร้ท่อที่อยู่ด้านล่างของสมอง มี 2 กลีบ คือ กลีบหน้าเรียกว่า Anterior Pituitary Gland และกลีบหลังเรียกว่า Posterior Pituitary Gland เป็นต่อมที่อยู่ตรงกลางของกะโหลกศีรษะตรงบริเวณด้านหลังของสันจมูก มีขนาดเล็กเท่ากับเมล็ดข้าว ทำหน้าที่หลั่งฮอร์โมนหลายชนิด ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยกระบวนการเผาผลาญ การเจริญทางเพศและการสืบพันธุ์

8.2 ต่อมไทรอยด์ (Thyroid Gland) เป็นต่อมไร้ท่อที่อยู่ทางด้านหน้าของลำคอ ได้ลูกกระเดือก มีหน้าที่หลั่งฮอร์โมน Thyroxin กระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออกมากทำให้น้ำหนักลด กระวนกระวายตัวร้อน อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด ถ้าขาดธาตุไอโอดีนต่อมไทรอยด์จะผลิตฮอร์โมน thyroxin น้อยลง ต่อมไทรอยด์จะมีขนาดโตขึ้นทำให้เป็นโรคคอหอยพอก

8.3 ต่อมพาราไทรอยด์ (Parathyroid Gland) เป็นต่อมที่อยู่ทางด้านหลังของต่อมไทรอยด์ มีหน้าที่ควบคุมระดับแคลเซียมให้อยู่ในระดับปกติ

8.4 ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) เป็นต่อมที่อยู่ทางด้านบนของไตทั้งสองข้าง ทำหน้าที่ควบคุมความสมดุลของน้ำและเกลือแร่ในร่างกาย

8.5 ตับอ่อน (Pancreas) เป็นต่อมที่อยู่ตรงกลางของช่องท้องตรงส่วนโค้งลงล่างของ Duodenum มีหน้าที่หลั่งฮอร์โมน อินซูลิน เพื่อช่วยการเผาผลาญน้ำตาลให้ลดน้อยลงและเอาไปใช้ได้ ถ้าขาดฮอร์โมนชนิดนี้จะทำให้เกิดโรคเบาหวานเนื่องจากร่างกายไม่สามารถที่จะนำเอาน้ำตาลในกระแสโลหิตไปใช้ได้ จึงทำให้มีน้ำตาลออกมามากในน้ำปัสสาวะ

8.6 รังไข่ (Ovary) ควบคุมการเจริญเติบโตทางเพศและสร้างเซลล์สืบพันธุ์หรือไข่ในเพศหญิง (รายละเอียดดูในระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิง)

8.7 อัณฑะ (Testes) ควบคุมการเจริญทางเพศและสร้างอสุจิใน



เพศชาย (รายละเอียดดูในระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย)

8.8ต่อมไทมัส (Thymus) ควบคุมการสร้างเม็ดเลือดขาวบางชนิด ซึ่งช่วยให้มีภูมิคุ้มกันโรคบางอย่างได้ โดยสร้างภูมิต้านทานหรือ Antibody มาต่อต้าน

9. ระบบสืบพันธุ์ (Reproductive System)

9.1ระบบสืบพันธุ์ในเพศหญิง ประกอบด้วย

9.1.1 รังไข่ (Ovary) ทำหน้าที่ผลิตไข่ของเพศหญิงและผลิตฮอร์โมนควบคุมการเจริญเติบโตของเพศหญิง

9.1.2 มดลูก (Uterus) อยู่ด้านหลังของกระเพาะปัสสาวะ ในทุกๆ เดือนเยื่อบุชั้นในของมดลูกหรือ endometrium จะหนาตัวขึ้นเพื่อเตรียมรับการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว เพื่อให้เกิดการตั้งครรภ์ขึ้น แต่ถ้าไม่เกิดการตั้งครรภ์ เยื่อบุข้างในจะสลายตัวและถูกขับออกนอกร่างกายไปตามวงจรของประจำเดือน

9.1.3 ช่องคลอด (Vagina) เป็นท่อยาว 4-6 นิ้ว เชื่อมต่อกับมดลูกและเปิดออกสู่ภายนอก เป็นช่องที่รับอวัยวะเพศชายและน้ำเชื้ออสุจิ ทั้งเป็นทางที่ให้ทารกผ่านออกมาสู่โลกภายนอก ช่องคลอดประกอบด้วยกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อที่ยืดหยุ่นได้ ทั้งช่องคลอดและปากช่องคลอด ได้รับความชุ่มชื้นจากต่อม Bartholin ซึ่งอยู่บริเวณปากช่องคลอด ทุกๆ เดือนที่มีการตกไข่ น้ำเมือกนี้จะใสและมีปริมาณมากขึ้น เพื่อช่วยให้เชื้ออสุจิเคลื่อนเข้าไปสู่ช่องคลอดและมดลูก เพื่อให้เกิดการปฏิสนธิต่อไป แต่ในช่วงเวลาอื่นน้ำเมือกนี้จะข้นซึ่งทำให้เชื้ออสุจิผ่านเข้าไปได้ยาก

9.1.4 ปากช่องคลอด (Vulva) เป็นอวัยวะเพศส่วนนอกของเพศหญิง ส่วนบนอยู่บนกระดูกหัวเหน่า มีเนื้อเยื่อไขมันคลุมอยู่ ถัดจากหัวเหน่าส่วนล่างจะเป็นแคมใหญ่ (Labia Majora) ซึ่งประกอบด้วยเยื่อไขมันที่พับเป็นสองลอนและยาวลงไปจนเกือบถึงทวารหนัก แคมใหญ่ทำหน้าที่ป้องกัน



อวัยวะเพศที่อยู่ภายใน ถัดจากแคมใหญ่จะเป็นแคมเล็ก (Labia Minora) ซึ่งเป็นที่เปิดของท่อปัสสาวะและช่องคลอด ส่วนยอดของแคมเล็กจะเป็นหนัง เรียกว่า พรีพิวส์ (Prepuce) ซึ่งคลุมอยู่บนปุ่มกระสัน (Clitoris) ซึ่งส่วนนี้จะพองตัวออกเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ

9.2 ระบบสืบพันธุ์ในเพศชาย ประกอบด้วย

9.2.1 อัณฑะ (Testes) ทำหน้าที่ผลิตเชื้ออสุจิและผลิตฮอร์โมนเพศชาย (Testosterone)

9.2.2 องคชาติ (Penis) เป็นอวัยวะนำอสุจิจากเพศชายไปยังเพศหญิง

9.2.3 ถุงน้ำอสุจิ (Seminal Vesicle) และต่อมลูกหมาก (Prostate) ทำหน้าที่ผลิตน้ำหล่อเลี้ยงเชื้ออสุจิ



ตอนที่ 4

หลักทั่วไปและวิธีปฏิบัติในการฝึกโยคะ

โดย นางสุนีย์ ยูวจิตติ / นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ

ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังฝึกโยคะ

- / ในระยะเริ่มต้น ควรฝึกกับครูผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะโดยตรง หรือเรียนรู้จากสื่อการสอน หรือคู่มือที่ได้มาตรฐาน เพื่อให้มั่นใจว่าได้รับการถ่ายทอดอย่างถูกต้อง
- / ควรฝึกโยคะในขณะที่ยังว่าง เช่น ก่อนรับประทานอาหารเช้า และมือเย็น หรือหลังจากรับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- / การแต่งกาย ควรสวมเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ดี ให้ความรู้สึกสบายตัว ไม่คับหรือรัดมาก
- / สถานที่ฝึกสงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากเสียงรบกวนเพื่อให้เกิดสมาธิได้ดี
- / ควรฝึกบนพื้นที่เรียบแข็ง มีเบาะรอง ไม่หนา ไม่อ่อนนุ่มเกินไป เช่น ผ้าห่มพับซ้อนกัน หรือเสื่อ
- / **ควรฝึกไปทีละขั้นตอนจากทำง่าย ๆ ไปก่อน จนเกิดความชำนาญ และฝึกทำที่ยากตามลำดับ โดยไม่ฝืนหรือหักโหม**
- / อ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจจากคู่มือ หรือจากสื่อให้ถูกต้อง จะช่วยให้ได้ผลและร่างกายยืดหยุ่น อ่อนช้อย เร็วขึ้น
- / ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว



- / จัดเต็มของมีนเมาที่มีแอลกอฮอล์
- / ไม่สูบบุหรี่
- / ไม่ควรนอนดึกจนเกินไป
- / ในระหว่างทำอาสนะ ต้องมีสมาธิควบคุมลมหายใจให้ถูกต้องไปตามการเคลื่อนไหวของท่า

ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ

1. อย่างบริหารร่างกายด้วยการทำอาสนะบนที่นอนหรือเบาะที่อ่อนจนเกินไป ควรใช้ผ้าห่มหนาๆ ผืนเดียวพับซ้อนกัน หรือใช้เสื่อเป็นอาสนะในการฝึก
2. อย่าหายใจทางปากระหว่างการทำอาสนะ ให้หายใจเข้าและหายใจออกทางรู จมูก ริมฝีปากปิดสนิท
3. ฝึกทำอาสนะตามที่คุณคิดว่าสามารถทำได้ก่อน เมื่อได้แล้วจึงค่อยพยายามทำท่าอื่นต่อไปอีก โดยทำอย่างช้าๆ และใช้แรงน้อย
4. ทำอาสนะใดที่ทำไม่ได้ทุกขั้นตอน ให้ยืดหยุ่นและดัดแปลงเองตามสะดวก เช่น ถ้าก้มเอามือแตะเท้าไม่ได้ อาจแตะเข่าแทนได้
5. ให้ทำท่าพักผ่อนคลายในระหว่างอาสนะ เมื่อรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อย 1 นาที
6. หากเกิดความพอใจอาสนะใดอาสนะหนึ่งโดยเฉพาะ ก็พยายามทำให้อยู่ในท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่อย่าให้เกิน 15 นาทีเพราะอาจเกิดอันตรายได้
7. หากเกิดความรู้สึกเจ็บปวดที่ขาและแขน ภายหลังเมื่อทำอาสนะแล้ว หรือระหว่างที่ทำอาสนะ ให้ใช้น้ำอุ่นประคบหรือนวดเบาๆ และพักผ่อนสัก 1-2 นาที แล้วก็ทำต่อไปได้



8. ควรขยับด้ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ก่อนลงมือทำอาสนะทุกครั้ง
9. ควรจะสวมเสื้อ และกางเกงยืด ที่เบาสบาย เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหวในขณะที่ทำอาสนะ
10. ไม่ควรสวมแว่นตา นาฬิกา และเครื่องประดับใดๆ ในขณะที่ทำอาสนะ เพราะทำให้ไม่คล่องตัวในการทำอาสนะได้
11. สำรวมใจของตนเองให้อยู่กับการทำอาสนะ อย่าให้จิตใจไขว่เขวไปทางอื่น
12. พยายามฝึกอาสนะอย่างต่อเนื่อง และทำด้วยความสม่ำเสมอจึงจะเกิดประโยชน์ตามที่ได้กล่าวไว้ ยิ่งทำติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าไร ก็ยิ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตัวเองมากเท่านั้น
13. พยายามหายใจเข้า-ออก ให้ถูกต้องและช้าๆ ในการฝึกทำท่าหนึ่ง (ทำ ยืนด้วยศีรษะ เบื้องต้น ทำยืนด้วยไหล่)
14. จดพูดคุยหรือเล่นกันในระหว่างทำอาสนะ
15. อย่าออกกำลังกายประเภทอื่นอย่างหนักมาก่อนฝึกอาสนะ หรือหลังจากออกกำลังกายอื่นๆ มาแล้วนั้น ก่อนจะทำอาสนะควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย 30 นาที
16. ในเพศหญิงช่วงมีประจำเดือนควรงดทำอาสนะ เพราะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ทำให้เลือดออกมามากขึ้นได้
17. หลังจากเลิกทำอาสนะแล้ว พักในท่าศพอาสนะอย่างน้อย 10-15 นาที เพื่อเป็นการเก็บพลังที่ได้จากการทำอาสนะ ไม่ควรจะให้กล้ามเนื้อใช้ไปเสียจนหมด แต่ควรให้อวัยวะภายในกับประสาทได้ใช้ และอาจดื่มนมสดสักหนึ่งแก้วจะเป็นการดีมาก



ตอนที่ 5

ความมหัศจรรย์ของลมหายใจ

โดย พระมหาบุญญิต ฐมสาโร

หายใจอย่างไรอายุยืน

ตามหลักวิทยาศาสตร์ของโยคะ ปรานยามะคือ การควบคุมลมหายใจซึ่งจะเริ่มต้นด้วยการควบคุมกระบังลมอย่างถูกต้องและเหมาะสมเป็นประการแรก และควบคุมกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจที่ติดอยู่กับทรวงอกและไหล่เป็นประการถัดมา นอกจากนี้ ปอดจะถูกขยายออกให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อดูดซับเอาปริมาณของปรานะ ซึ่งเป็นพลังแห่งชีวิตไว้ให้มากที่สุดจากอากาศที่เราหายใจเข้าไปนั้น โดยการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ให้ร่างกายอยู่ในแนวตรง เพื่อให้ทรวงอกสามารถขยายตัวได้อย่างเต็มที่
 2. หายใจเข้าโดยที่ครั้งแรกให้ใช้กระบังลม หายใจเข้าท้องพองและหายใจออกท้องแฟบ หลังจากนั้นให้ขยายซี่โครงออกทั้งตอนล่าง - กลางและบนด้วยความช่วยเหลือของกล้ามเนื้อบริเวณซี่โครงและกล้ามเนื้อไหล่
 3. หายใจออกอย่างช้าๆ โดยใช้กระบังลมเป็นส่วนใหญ่ในลักษณะกลับทางกันกับข้อ 2 กล่าวคือ การใช้กระบังลมเป็นตัวบีบหรือตัวบีบ ผลักดันลมออกมานั่นเอง
 4. ให้มีสติและจังหวะการหายใจสม่ำเสมอโดยตลอด
 5. ให้มีการหยุดพักการระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ หลังจากหายใจออกแล้วคือ หยุดชั่วขณะ ก่อนที่จะเริ่มหายใจเข้าอีกครั้ง
- การหายใจอย่างลึกๆ และช้าๆ จะทำให้กระแสโลหิตได้รับออกซิเจนมากขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง



การหายใจยาว-สั้นย่อมมีผลต่างกัน สัตว์ที่หายใจยาวจะมีอายุยืนมากกว่าสัตว์ที่หายใจสั้น เช่น ช้าง เต่า งู เป็นต้น ส่วนสัตว์ที่หายใจสั้นอายุจะสั้น เช่น หมู หมา กา ไก่ เป็นต้น คนเราเวลาเหนื่อยจะหายใจสั้น บางครั้งหายใจออกทางจมูกไม่ทันต้องหายใจออกทางปาก คนอยู่ในอารมณ์โกรธ ตกใจกลัว วิดกกังวล เครียด ป่วยไข้ไม่สบาย ใกล้ตาย ล้วนหายใจสั้นทั้งสิ้นเพราะฉะนั้นจึงมีคำกล่าวว่าหากใครต้องการมีอายุยืนต้องพยายามฝึกหายใจยาวไว้หรือฝึกปราณายามะ (เดินลมปราณ) ตามแบบของโยคะ โยคะมีวิธีหายใจหลายแบบ แต่ล้วนหายใจเข้าทางจมูกทั้งนั้น ห้ามหายใจเข้าทางปากเป็นอันตราย แต่ให้หายใจออกทางปากได้ เมื่อมีการหายใจอย่างถูกวิธีแบบโยคะแล้ว จะมีผลทางการป้องกันและบำบัดโดยธรรมชาติอย่างไม่น่าเชื่อ

ความเหมือนที่แตกต่าง

คนกับสัตว์มีส่วนประกอบจากธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เหมือนกัน มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ต่างกันเลย มีการกิน พักผ่อน หลับนอน ขับถ่าย สืบพันธุ์ กลัวยักษ์ เช่นเดียวกัน แต่ที่ทำให้แตกต่างกันก็คือสติปัญญา ใจคิด ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือจิตสำนึกในทางดีงาม ได้แก่ ธรรมะในทางศาสนา เช่น ความกตัญญูกตเวที เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สัจจะ ฯลฯ

ในทางพระพุทธศาสนา mong สรรพสิ่งเป็นเพียงสมมติ แม้สิ่งมีชีวิตประกอบด้วย ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นคน สัตว์ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น มีใช้สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา เป็นแต่ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติเท่านั้น

โดยหลักการของโยคะ เวลาหายใจเข้า ท้องต้องป่อง เวลาหายใจออก ท้องต้องแฟบ ทำให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ ได้อย่างเต็มที่



ถ้าคนเราหายใจเช่นนี้ได้ตลอดเวลา จะมีสุขภาพดีแข็งแรง ไม่เครียด ไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วยง่าย จะรู้สึกกระฉับกระเฉง สมองปลอดโปร่ง ไร้ความวิตกกังวลต่างๆ มีความคิดและความจำดี อายุจะยืนยาว วิธีการหายใจดังที่กล่าวมานับเป็นระบบการหายใจที่จัดว่าสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่มนุษย์ชาติเคยค้นพบมา ลมหายใจนั้นสำคัญแน่นแต่การหายใจแบบถูกวิธีตามหลักการโยคะย่อมสำคัญยิ่งกว่า



ตอนที่ 6

ท่าโยคะเบื้องต้นที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

โดย นางสุนีย์ ยุวจิตติ / นางสิริพิมล อัญชลีสังภาส

1. ท่าศพอาสนะ



วิธีทำ

นอนหงายราบไปกับพื้น ใช้ฝ่าอาสนะรองหลัง ขา และเท้าแยกออกจากกันประมาณ 1 ฟุต แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว ฝ่ามือหงาย แขนห่างจากลำตัวเล็กน้อยให้รู้สึกแขนไม่เกร็ง ศีรษะวางตรงกับลำตัว ไม่มีหมอนหนุน หลังตาเพียงแผ่วเบา ชับความคิดต่างๆ ให้ออกจากสมองหรือจิตใจให้หมด แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ พยายามให้ระยะของการหายใจเข้ากับหายใจออกเป็นไปโดยเท่าเทียมกัน จากนั้นตั้งใจคิดผ่อนคลายความตึงเครียดที่หนังศีรษะ หน้าผาก หนวดตา รุงrug ปาก คาง นิ้ว ตามลำดับ จนรู้สึกว่าความคิดหมดสิ้นไปอย่างแท้จริง จากนั้นก็คิดคลายความตึงเครียด จากหน้าท้องลงไปจนถึงปลายเท้าในที่สุด ให้น้ำหนักตัวทั้งหมดวางอยู่บนพื้นโดยเท่าเทียมกัน ให้รู้สึกเหมือนกับว่าร่างกายฝังจมนลงไปในพื้นที่โดยไม่มีการต้านทานเลย นอนผ่อนคลายเช่นนี้ประมาณ 10-15 นาที



ข้อแนะนำ ควรฝึกท่าพواسะก่อนและหลังฝึกท่าโยคะอื่น ประโยชน์

- / ช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
- / ทำให้นอนหลับสบาย
- / รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
- / ช่วยให้ความดันโลหิตกลับคืนภาวะปกติ หลังจากทำอาสนะ

2. การหายใจหน้าท้อง (ส่วนล่างของปอด)



วิธีทำ

นั่งในท่าขัดสมาธิหรือในท่ายืน ใช้มือขวาทับมือซ้าย วางไว้ที่หน้าท้อง ให้ความรู้สึกอยู่ที่สะดือทุกครั้งที่ยายใจ เข้าและหายใจออกทางจมูกอย่างช้าๆ และนุ่มนวล

ให้เริ่มหายใจออก ผ่นังหน้าท้องจะยุบ พอสุดจังหวะหายใจออกให้สุดลมหายใจเข้าช้าๆ ผ่นังหน้าท้องจะพองออก ส่วนล่างของปอดจะมีลมเข้าไปอยู่เต็มที่ แล้วเริ่มหายใจออก

ใหม่โดยแขม่วหน้าท้อง ให้ท้องยุบมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การหายใจที่หน้าท้องนี้ลมจะเข้าไปเต็มปอดตอนล่างเท่านั้น และโดยวิธีนี้เองที่ทำให้ช่องท้องมีความเคลื่อนไหวกระเพื่อมขึ้นลง มีลักษณะของคลื่น ส่วนอกนี้จะไม่เคลื่อนไหว



ข้อแนะนำ

- / ให้อภัยใจเป็นธรรมชาติของตนเอง
- / หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบให้รู้ แต่อย่าตั้งใจมากเกินไป

ประโยชน์

- / ช่วยให้หัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- / ทำให้ความดันโลหิตดีขึ้น
- / กระตุ้นระบบย่อยอาหาร
- / นวดอวัยวะในช่องท้อง



3. การหายใจส่วนกลาง ของลำตัว (ส่วนกลางของ ปอด)

วิธีทำ

นั่งในท่าขัดสมาธิหรือทำยีนก็ได้
ให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่บริเวณซี่โครงทั้งสองข้าง มือขวามาแตะที่ซี่โครงข้างขวา และมือซ้ายมาแตะซี่โครงด้านซ้าย ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ได้รัดแร่นิ้วอีกสี่นิ้วชี้ขึ้นข้างบนตรงระดับซี่โครง ระบายลมหายใจออกช้าๆ ซี่โครงก็จะยุบเข้า

มาทั้งสองข้าง ต่อไปสูดลมหายใจเข้าช้าๆ ขณะนั้นซี่โครงทั้งสองจะขยายออก ส่วนกลางของปอดจะมีลมเข้าไปอัดอยู่เต็มที่ แล้วหายใจออก ซี่โครงทั้งสองข้างจะยุบเข้า มือที่จับอยู่ที่ซี่โครงจะมีความรู้สึกว่า เวลาหายใจเข้าซี่โครงจะขยายและหายใจออกซี่โครงจะยุบเข้า



ข้อแนะนำ

/ ในระยะเริ่มต้นหายใจเป็นธรรมชาติ อย่าตั้งใจมากเกินไป

ประโยชน์

/ ปอดแข็งแรง

/ หัวใจได้พักผ่อน

/ โลหิตหมุนเวียนไปที่ตับ น้ำดี กระจายอาหาร ม้าม ไต ทำให้
ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การหายใจส่วนบนของลำตัว (ส่วนบนของปอด)



วิธีทำ

ยืนเท้าชิดกัน หายใจเข้าช้าๆ ยก
แขนทั้งสองข้างขึ้นไปทางด้านข้าง มือ
ประกบกันเหนือศีรษะยืดแขนตึง รู้สึก
ตึงที่ก้านคอและไหล่ จากนั้นหายใจ
ออกช้าๆ วาดแขนลงมาข้างลำตัว

หายใจเข้ายกแขนไปทางด้าน
หน้าช้าๆ ยืดคอไปทางด้านหลังให้รู้สึกตึง
หายใจออกวาดแขนลงมาข้างหน้าช้าๆ

หายใจเข้าไขว้แขน ยกแขนทั้ง
สองข้างเหนือศีรษะ หายใจออกวาด
แขนลงมาช้าๆ

ประโยชน์

/ ปอดแข็งแรง

/ ป้องกันโรคปอดต่างๆ



5. ท่าไหว้พระอาทิตย์ (ท่าเตรียม ขั้นที่ 1)



วิธีการ

ยืนเท้าห่างกันประมาณ 1 ฟุต หายใจเข้าช้าๆ ยกแขน เหยียดหน้าไปทางด้านหลังให้รู้สึกตึง หายใจออก ก้มตัวลงมาช้าๆ แคร้รู้สึกตึงในระยะเริ่มฝึก ฝึกจนชำนาญยืดหยุ่นดีแล้ว ปลายนิ้วสามารถแตะพื้นได้ ทำ 6 ครั้ง

ข้อแนะนำ

/ ขณะก้มลงเพียงแค้รู้สึกตึงเท่านั้น

ประโยชน์

- / บริหารข้อต่อหลังกล้ามเนื้อหลัง
- / แขน ขา แข็งแรง

ท่าไหว้พระอาทิตย์ (ท่าเตรียม ขั้นที่ 2)



วิธีการ

ยืนเท้าชิดกัน สูดหายใจเข้ายกแขนไปทางเหนือศีรษะ เหยียดหน้า แอ่นตัวไปทางด้านหลังให้รู้สึกตึง จากนั้นค่อยๆ ก้มตัวและศีรษะลงมาให้มือมาแตะข้างเท้า เมื่อทำจนชำนาญ หน้าผากจรดเข้าได้ทำ 6 ครั้ง

ข้อแนะนำ

/ ขณะก้มลงเพียงแค้รู้สึกตึงเท่านั้น

ประโยชน์

- / กล้ามเนื้อข้อต่อทั่วร่างกายยืดหยุ่น
- / โลหิตไหลเวียนทั่วอวัยวะ



6. ทำไหว้พระอาทิตย์ (Salute to The Sun)

วิธีทำ

เป็นท่าเริ่มต้น ก่อนที่จะทำท่าอื่นๆ ในระยะแรกอาจทำ 6 ครั้ง แล้วต่อไปค่อยๆ เพิ่มเป็นวันละ 12 ครั้ง



3. พอสูดหายใจออกและแขนเหยียดตรง แล้วจึงหายใจเข้าพร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ แอ่นหลังและเงยคอให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



2. หายใจออกพร้อมกับยืดแขนทั้งสองไปข้างหน้า



4. หายใจออกแล้วก้มตัวมาข้างหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พยายามให้ฝ่ามือและอุ้งแขนพื้นข้างๆ เท้าทั้งสองข้าง พยายามก้มศีรษะลงมาให้แตะเข้า และขาทั้งสองข้างต้องเหยียดตรง สำหรับการก้มศีรษะให้คิดเข้านี้ ในระยะแรกๆ ที่เริ่มฝึกอาจจะลำบากนิดหน่อย โดยเฉพาะผู้ชาย แต่ต่อไปกล้ามเนื้อและเอ็นต่างๆ ถูกยืดออกก็จะทำได้โดยง่าย



5. ค่อยๆ เคลื่อนขาขวาไปข้างหลังจนเกือบสุด ให้เข้าขวาแตะกับพื้น โน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย พับเข่าซ้ายและเงยหน้าขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า เหยยคางให้สูงขึ้นเท่าที่จะทำได้



6. กลับหายใจและยืดขาขวาออกไปทางด้านหลังจนเท้าและขาชิดกัน ยกตัวให้เข้าพื้นให้หน้าหนักตัวอยู่บนแขนทั้งสองข้าง ให้แขนเหยียดตรง พยายามให้ศีรษะ หลังและขา เป็นเส้นตรง



1. สูดหายใจเข้าเต็มที่



12. ยืดตัวขึ้นทั้งหมด พร้อมกับ
หายใจเข้า แอ่นหลังให้เต็มที่
แขนเหนือศีรษะ แล้วลดแขน
ลงมาข้างลำตัว



11. ค่อยๆ เคลื่อนขาซ้าย
เข้ามาชิดกับขาขวา
แล้วยืดขาทั้งสองข้าง
ให้ตรงและกดคอลงมา
จนกระทั่งหน้าผาก
จรดเข่า พร้อมกับ
หายใจออก



10. ยกเท้าซ้ายมาข้างหน้า
เล็กน้อยแล้วดึงขาขวา
มาข้างหน้าจนอยู่ระดับ
เดียวกับมือซ้าย แล้ว
สูดหายใจเข้าเหมือน
ท่าที่ทำอย่างรูปที่ 5



9. ก้มหน้าลง หายใจออก
แล้วยกกันให้โค้งขึ้น
พยายามดันตัวไปข้างหลัง
ให้ส้นเท้าจรดพื้น



8. หายใจเข้า เงยหน้าขึ้น พร้อมกับดัน
แขนขึ้นให้ลำตัวท่อนบนยกขึ้น
แอ่นหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
ส่วนหน้าขา เข่า และท้องคงอยู่กับพื้น
เช่นเดิม



7. หายใจออกลดตัวลง ร่างทาบพื้น ให้หน้าผาก ออก มือ เข่า
และปลายเท้าเท่ากันที่แตะพื้น พยายามอย่าให้หน้าท้องแตะพื้น



1. สูดหายใจเข้าเต็มที่
2. หายใจออกพร้อมกับยืดแขนทั้งสองไปข้างหน้า
3. พอสูดหายใจออกและแขนเหยียดตรง แล้วจึงหายใจเข้าพร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ แอ่นหลังและเงยคอให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
4. หายใจออกแล้วก้มตัวมาข้างหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พยายามให้ฝ่ามือแตะอยู่บนพื้นข้างๆ เท้าทั้งสองข้าง พยายามก้มศีรษะลงมาให้แตะเข่า และขาทั้งสองข้างต้องเหยียดตรง สำหรับการก้มศีรษะให้ติดเข่านี้ ในระยะแรกๆ ที่เริ่มฝึกอาจจะลำบากนิดหน่อย โดยเฉพาะผู้ชาย แต่ต่อไปกล้ามเนื้อและเอ็นต่างๆ ถูกยืดออกก็จะทำได้โดยง่าย
5. ค่อยๆ เคลื่อนขาขวาไปข้างหลังจนเกือบสุด ให้เข่าขวาแตะกับพื้น โนม้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย พับเข่าซ้ายและเงยหน้าขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า เงยคางให้สูงขึ้นเท่าที่จะทำได้
6. กลับหายใจและยืดขาขวาออกไปทางด้านหลังจนเท้าและขาชิดกัน ยกตัวให้เข้าพนักพื้นให้น้ำหนักตัวอยู่บนแขนทั้งสองข้าง ให้แขนเหยียดตรง พยายามให้ศีรษะ หลังและขา เป็นเส้นตรง
7. หายใจออกลดตัวลง ร่างทาบพื้น ให้น้ำหนัก ออก มือ เข่าและปลายเท้าเท่านั้นที่แตะพื้น พยายามอย่าให้หน้าท้องแตะพื้น
8. หายใจเข้า เงยหน้าขึ้น พร้อมกับดันแขนขึ้นให้ลำตัวท่อนบนยกขึ้น แอ่นหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนหน้าขา เข่า และท้องคงอยู่กับพื้นเช่นเดิม
9. ก้มหน้าลง หายใจออก แล้วยกกันให้โด่งขึ้น พยายามดันตัวไปข้างหลังให้ส้นเท้าจรดพื้น
10. ยกเท้าซ้ายมาข้างหน้าเล็กน้อยแล้วดึงขาขวามาข้างหน้าจนอยู่ระดับเดียวกับมือซ้าย แล้วสูดหายใจเข้าเหมือนท่าที่ทำอย่างรูปที่ 5



11. ค่อยๆ เคลื่อนขาซ้ายเข้ามาชิดกับขาขวา แล้วยืดขาทั้งสองข้างให้ตรง และกดคอลงมาจนกระทั่งหน้าผากจรดเข่า พร้อมกับหายใจออก

12. ยืดตัวขึ้นทั้งหมด พร้อมกับหายใจเข้า แอ่นหลังให้เต็มที่ แขนเหนือศีรษะ แล้วลดแขนลงมาข้างลำตัว

ประโยชน์

ทำให้หัวใจพระอาทิตย์ มีประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
2. ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย นับตั้งแต่ต้นคอ หน้าอก แขน หน้าท้อง ลำตัวและขาได้เคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยืดออก จึงทำให้การบริหารในท่าอื่นๆ ได้ง่ายขึ้น เหมือนกับเป็นการอุ่นเครื่องไว้ก่อน

ทำให้หัวใจพระอาทิตย์ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายขั้นต้น ท่านี้ควรจะทำทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา

ข้อแนะนำ

/ ในการทำท่าหัวใจพระอาทิตย์ จะสมบูรณ์และได้รับประโยชน์ตามที่กล่าว จะต้องหายใจตามวิธีการที่กำหนดไว้ มิฉะนั้น จะกลายเป็นการออกกำลังกายแบบธรรมดา

/ ผู้เริ่มฝึกใหม่ให้ฝึกวันละ 2 ครั้งและค่อยๆ เพิ่ม ไปเรื่อยๆ วันละ 1 ครั้ง จนครบ 6 ครั้ง เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว ฝึกวันละ 12 ครั้ง

/ ในขณะที่ก้มตัวลง ให้รู้สึกเพียงแค่ว่าเท่านั้น อย่าหักโหม



7. ทำตัวแอล (ขาทีละข้าง)



วิธีทำ

ใช้ผ้าขนหนูผืนใหญ่ (หรือผ้าอาสนะ) รองหลังและศีรษะ นอนราบไปกับพื้น เท้าทั้งสองข้างชิดกัน แขนชิดลำตัว หายใจเข้าซ้ายยกขาซ้ายขึ้นแค่นี้ (หรือตั้งตรง 90°) ยกแขนและมือไปแตะที่ขา กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที หายใจออกค่อยลดขาลงราบกับพื้น ทำสลับกันข้างละ 6 ครั้ง

นอนพักในท่าผ่อนคลาย (ศพอาสนะ) หายใจประมาณ 6 ครั้ง หรือจนกระทั่งหายเหนื่อย

ข้อแนะนำ

/ ระยะเริ่มต้น ยกขาขึ้นเท่าที่ทำได้

ประโยชน์

- / ลดไขมันหน้าท้อง โคนขา
- / ขาดตรงสวยงาม
- / ข้อต่อสะโพก ข้อเข่า กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
- / แก้ปวดหลัง



8. ท่าตัวแอล (ขาสองข้าง)



วิธีการ

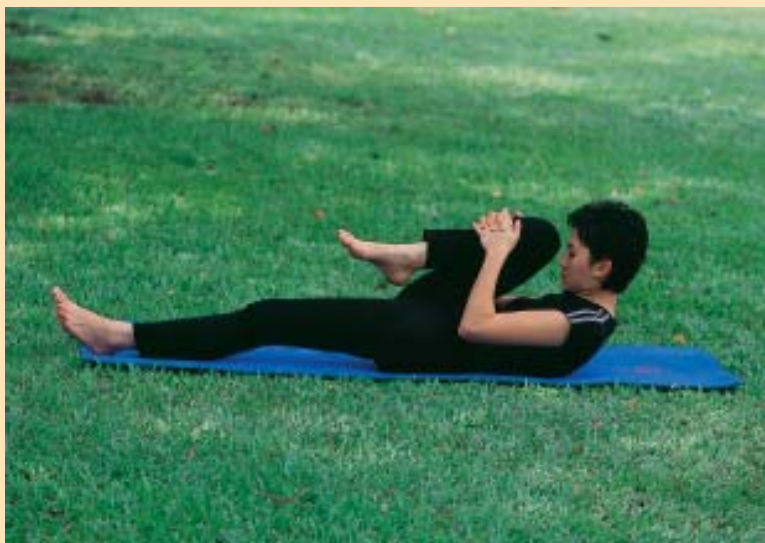
นอนหงายราบไปกับพื้น ใช้ผ้าอาสนะ หรือผ้าขนหนูรองหลัง เท้าชิดกัน แขนวางข้างลำตัว หายใจเข้าช้าๆ ยกขาซ้ายขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว และในเวลาเดียวกันยังหายใจเข้าอยู่ยกขาขวาไปประชิดขาซ้ายเข้าตึง ยกแขนทั้งสองข้างไปแตะที่ขาให้แขนตึง ในช่วงนี้กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที จากนั้นหายใจออก ลดขาซ้าย ขาขวาราบลงไปกับพื้น ทำประมาณ 6-10 ครั้ง นอนพักในท่า ศพอาสนะเพื่อผ่อนคลาย

ประโยชน์

- / ลดไขมันหน้าท้อง โคนขา
- / แก้อาการปวดหลัง ข้อต่อ สะโพก ข้อเข่าแข็งแรง



9. ท่างอเข้าที่ละข้าง



วิธีทำ

นอนหงายราบไปกับพื้น ให้ศีรษะ หลังอยู่บนผ้าอาสนะ หายใจเข้ายกขาซ้ายให้ตั้งฉากกับลำตัว จากนั้นหายใจออกงอเข้าซ้ายลงมา มือซ้ายอยู่ด้านล่าง มือขวายู้ง้างบนเหนือเข่า ดึงเข่าลงมาให้รู้สึกตึงแล้วค่อยยกศีรษะขึ้นไปเท่าที่รู้สึกตึง (เมื่อชำนาญแล้ว หน้าผากจดเข่าได้) จากนั้นหายใจเข้ายกขาซ้ายตั้งตรง หายใจออกลดขาลงกับพื้น ศีรษะราบไปกับพื้นทำสลับกันข้างละ 6-10 ครั้ง

ประโยชน์

- / นวดอวัยวะช่องท้อง ขัณฑม แก้กท้องผูก
- / บริหารข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อต่อหลัง แข็งแรง แก้อาการปวดหลัง
- / ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก ต้นขาและหลัง



10. ท่างอเข้าสองข้าง



วิธีทำ

นอนหงายราบไปกับพื้น ศีรษะ หลัง อยู่บนฝ่าอาสนะ แขนและมือทั้งสองข้างคว่ำข้างลำตัว สูดหายใจเข้าช้าๆ ยกขาทั้งสองให้ตั้งฉากกับลำตัว จากนั้นผ่อนลมหายใจออก งอเข้าทั้งสองข้างลงมา ใช้มือขวาและซ้ายซ้อนกันเหนือเข่า ดึงเข่าลงมาให้ตึง แล้วค่อยๆ ยกศีรษะขึ้นให้รู้สึกตึงหรือหน้าผากแตะเข่าทั้งสองข้าง จากนั้นหายใจเข้า ยกขาทั้งสองตั้งตรง หายใจออก ลดขาลง ลดศีรษะลงราบกับพื้น ทำซ้ำ 6-10 ครั้ง นอนพักในท่าศพอาสนะเพื่อผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง

/ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหมอนรองกระดูกสันหลัง และกระดูกสันหลังอักเสบ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทำการฝึกทำนี้

ประโยชน์

- / นวดอวัยวะช่องท้อง ขับลม แก้อืดผูก
- / บริหารข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อต่อหลัง แข็งแรง แก้อาการปวดหลัง
- / ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก ต้นขาและหลัง



11. ท่าพวันมุกตาสนะ 1



วิธีการ

นอนหงายราบลงไปกับพื้น ใช้ฝ่าอสนะรองหลังและศีรษะ ชันเข้าซ้ายขึ้น
เท้าราบลงไปกับพื้น หายใจเข้ายกขาขวาขึ้นตั้งตรง ยกแขนทั้งสองข้างไปแตะที่ขา
กลั้นหายใจ นับ 1-3 วินาที หายใจออกลดขาขวาลงกับพื้น ทำสลับกันกับขา
ซ้ายข้างละ 6-10 ครั้ง นอนพักในท่าศพอาสนะ เพื่อผ่อนคลาย

ประโยชน์

- / บริหารกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง
- / ทำให้ข้อต่อสะโพก ข้อเข่ายืดหยุ่น
- / ช่วยบำบัดอาการปวดหลัง



12. ท่าพวันมุกตาสนะ 2



วิธีทำ

นอนหงายราบลงไปกับพื้น ใช้ฝ่าอ่าสนะรองหลังและศีรษะ ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น ให้เข่าห่างเท่ากับความกว้างของหัวไหล่ทั้งสองข้าง แขนยืดขึ้นไปเหนือศีรษะ หายใจเข้า ยกแขนและคอขึ้น เอามือทั้งสองข้างแตะที่เข่ากลั้นหายใจ นับ 1-3 วินาที หายใจออก คอและศีรษะราบลงไปกับพื้น แขนเลยไปทางเหนือศีรษะ ทำซ้ำ 6 ครั้ง นอนพักในท่าศพอาสนะเพื่อผ่อนคลาย

ประโยชน์

- / บริหารกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง
- / ทำให้ข้อต่อสะโพก ข้อเข่ายืดหยุ่น
- / ช่วยบำบัดอาการปวดหลัง



13. ท่าพวันมุกตาสนะ 3 (ท่ายกสะโพก)



วิธีการ

นอนราบลงไปกับพื้น ใช้ฝ่าอสนะรองหลังและศีรษะ ชันเข้าขึ้น เข้าท่างันเท่ากับความกว้างของหัวไหล่ แขนชิดลำตัว ฝ่ามือและแขนกดกับพื้น หายใจเข้าดันลำตัวให้เหยียดจากพื้น ให้รู้สึกแฉะถึงก้นหายใจ นับ 1-3 วินาที หายใจออกลดลำตัวลง ทำซ้ำ 6-10 ครั้ง นอนพักในท่าศพอาสนะเพื่อผ่อนคลาย

ประโยชน์

- / บริหารกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง
- / ทำให้ข้อต่อสะโพก ข้อเข่ายืดหยุ่น
- / ช่วยบำบัดอาการปวดหลัง



14. ทำยืนด้วยไหล่



วิธีการ

1. นอนหงายราบไปกับพื้น ใช้ผ้าอสาสนะรองหลังและศีรษะ ฝ่ามือคว่ำข้างลำตัว
2. หายใจเข้าพร้อมกับยกขาทั้งสองข้างขึ้นอย่างช้าๆ เข้าเหยียดตรงจนกระทั่งขาตั้งได้ฉากกับลำตัว
3. เอามือพยุงลำตัวพร้อมกับยกลำตัวและขาขึ้นตรงจนกระทั่งขาและลำตัวอยู่ในเส้นตั้งฉากกับพื้น พยายามกดค้างให้จรดหน้าอก ให้น้ำหนักตัวลงมาอยู่ที่ขาทั้งสองข้าง หลับตาหายใจเข้าหายใจออกช้าๆ ขณะนี้ไม่ควรเกร็งกล้ามเนื้อ 1 - 60 วินาที ช้าๆ จากนั้นค่อยๆ วางแขนลงกับพื้นหายใจเข้า-ออกช้าๆ นับ



1-60 วินาที แล้วสูดหายใจเข้า ลดลำตัว สะโพก และขา ลงมาช้าๆ นอนราบกับพื้น ในท่าศพอาสนะ เพื่อผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง

- / ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ ไม่ควรฝึกท่านี
- / ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากๆ หน้าท้องใหญ่ หลังแข็ง ยังไม่ควรทำท่านี
- / ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับต้นคอ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึกท่านี

ประโยชน์

- / โลหิตไปเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้น
- / ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- / พัฒนาการโครงร่างและสรีระให้สง่างาม



15. ท่าบริหารกระดูกข้อต่อหลัง



วิธีทำ

นั่งลงไปกับพื้น ใช้ผ้าอสนะรองนั่ง ให้เท้าห่างจากกันประมาณ 1 ฟุต กางแขนระดับไหล่ให้แขนตึง หายใจเข้าช้า หมุนแขนซ้ายมือมาแตะหัวแม่เท้าขวา ส่วนแขนขวาชี้ไปทางด้านหลังให้แขนทั้งสองข้างอยู่เส้นตรง หันศีรษะและหน้าไปทางด้านหลังจึงปล่อยนิ้วมือขวา กลับหายใจ 1-3 วินาที หายใจเข้าหมุนแขนขวามาแตะหัวแม่เท้าซ้าย ด้านซ้ายหมุนไปทางด้านหลัง ดึงข้อปลายนิ้วซ้าย กลับหายใจ 1-3 วินาที ทำสลับกันข้างละ 6 ครั้ง

ประโยชน์

- / แก้อาการปวดต้นคอ ปวดหลัง
- / ลดไขมันส่วนเอว และต้นแขน



16. ทำคันไถ



วิธีทำ

นอนหงายราบลงไปกับพื้น ใช้ฝ่าอสนะรองหลังและมือทั้งสองข้างวางชิดลำตัว เท้าชิดกัน หายใจเข้าช้าๆ ยกเท้าทั้งสองข้างขึ้น จนขาตั้งได้ฉากกับลำตัว หายใจออกค่อยๆ กระดกเท้าทั้งสองข้างเลยไปทางด้านหลังศีรษะ (ผู้เริ่มฝึกใหม่เพียงรู้สึกตึง) เมื่อชำนาญแล้วปลายเท้าแตะพื้น ช่วงนี้หายใจออกตลอด จากนั้นกลั้นหายใจ 1-3 วินาที หายใจเข้า ลดสะโพกและขาลงมา หายใจออก ขาและเท้าราบลงไปกับพื้นช้าๆ ทำ 6 ครั้ง นอนพักในท่าศพอาสนะเพื่อผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง

/ ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก สะโพกใหญ่ หน้าท้องใหญ่ และความดันโลหิตสูง

ไม่ควรทำ

/ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับต้นคอ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึกทำนี้



ข้อแนะนำ

/ ในระยะเริ่มต้นให้กระดูกปลายเท้าเหนือศีรษะเล็กน้อย ลดขนาดลง
ราบกับพื้น

- / เมื่อฝึกจนชำนาญ ปลายเท้าสามารถแตะพื้นได้
- / ถ้ามีปัญหาตึงกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นที่บริเวณหลัง ให้เลิกทำทันที

ประโยชน์

- / ทรวดทรงงดงาม
- / ช่วยให้คอมหวมกโศ ดับ ดับอ่อน ม้าม ทำหน้าที่ได้อย่างดี
- / ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก โคนขา
- / ขับลมหมักหมม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- / ช่วยให้โลหิตเลี้ยงไปหน้าดีขึ้น ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย
- / ช่วยให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงศูนย์ประสาทในไขสันหลังมากขึ้น ทำให้
แข็งแรง
- / ช่วยให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า



17. ท่าจูเห่า



วิธีการ

นอนคว่ำลงไปกับพื้น ใช้ฝ่าอสนะรองลำตัว ฝ่ามือคว่ำบนพื้นใกล้หน้าอก สันเท้าชิดกัน ข้อศอกทั้งสองข้างหนีบลำตัว หายใจเข้าช้าๆ ยกลำตัวขึ้น ใช้กล้ามเนื้อหลังดึงไหล่และลำตัวให้สูงขึ้น โดยไม่ต้องใช้กำลังแขนดัน ให้ลำตัวสูงจากพื้นแค่สะดือ เชิดคางเงยหน้าขึ้นหลังตา กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที หายใจออกค่อยๆ ลดลำตัวลงอยู่ในท่าเดิม ทำซ้ำ 6 ครั้ง แล้วนอนพักในท่าศพอาสนะ เพื่อผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง

- / ผู้ฝึกใหม่ ให้สันเท้าห่างประมาณ 1 ศอก เพื่อป้องกันการเป็นตะคริว
- / ผู้ที่เป็นต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ให้มองตรงไม่ควรเงยหน้า

ประโยชน์

- / ข้อต่อหลัง กล้ามเนื้อหลัง แข็งแรง
- / ไตแข็งแรง
- / ต่อมไทรอยด์ทำงานปกติ
- / ช่วยนวดตับอ่อน
- / ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก
- / ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน



18. ทำดึกแดนเดียวทีละข้าง



วิธีทำ

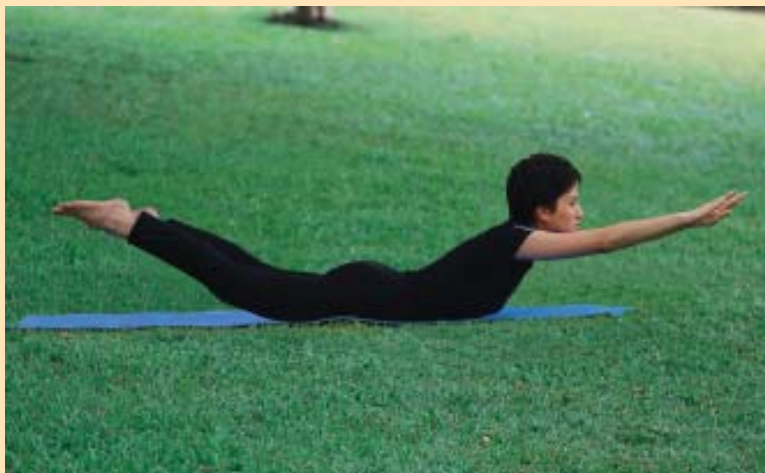
นอนคว่ำลงไปกับพื้น ใช้ฝ่าอสนะรองลำตัว ฝ่าขนหนูรองศีรษะ มือคว่ำข้างลำตัวใกล้สะเอว คางกดกับพื้นมีฝ่าขนหนูรอง ข้อศอกหนีบลำตัว หายใจเข้า ยกขาซ้ายขึ้นให้รู้สึกขาตึง กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที หายใจออกลดขาซ้ายลง ทำเช่นเดียวกันกับขาขวา 6 ครั้ง สลับกัน เมื่อชำนาญแล้วสามารถยกขาทั้งสองข้างพร้อมกันได้

ประโยชน์

- / ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก
- / นวดอวัยวะในช่องท้อง ให้แข็งแรง
- / ลดไขมันสะโพก หน้าขา หลังและก้น
- / กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง แก้ปัญหาปวดหลัง และหมอนรองกระดูกเสื่อม
- / เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ
- / แก้โรคความดันต่ำ



19. ทำตั๊กแตนคู่



วิธีทำ

นอนคว่ำลงไปกับพื้น ใช้ฝ่าอสนะรองลำตัว แขนเหยียดตั้งไปทางเหนือศีรษะ เท้าห่างประมาณ 1 ฟุต ก้มหน้าผากลง หายใจเข้าค่อยๆ ลอยตัวขึ้น เหย่งหน้าให้แขน ขา ลอยขึ้นจากพื้น กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที หายใจออกลดลำตัวลง ทำซ้ำ 6 ครั้ง

ประโยชน์

- / เพิ่มความแข็งแรงของปอด
- / ช่วยแก้อาการท้องผูก
- / ทำให้เลือดมาเลี้ยงตับมากขึ้น ทำให้ตับแข็งแรง
- / ลดไขมันสะโพก หน้าขา หลังและก้น
- / ช่วยให้กล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
- / เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

ข้อควรระวัง

- / ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไม่ควรทำท่านี



20. ท่าคีม



วิธีการ

นั่งบนพื้นใช้ผ้าอาสนะรอง เทียบขาไปข้างหน้าทั้งสองข้าง ขาชิดกัน หายใจเข้าช้าๆ ยกแขนและแขนหน้า จากนั้นค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก ก้มตัวลงมา เอามือไปจับที่ส้นเท้า หน้าผากจรดเข่า แขนหนีบขา ทำ 6 ครั้ง นอนพัก ในท่าศพอาสนะเพื่อผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง

ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหมอนรองกระดูกและกระดูกสันหลัง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทำการฝึกทำนี้

ข้อแนะนำ

/ ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่อาจจะก้มตัว โดยที่ศีรษะไม่อาจแตะเข้าได้ เพราะสันหลังยังแข็ง ค่อยๆ ทำอย่างสม่ำเสมอ ค่อยเป็น ค่อยไป สุดท้ายก็ทำได้สมบูรณ์เหมือนในรูป

ประโยชน์

- / ช่วยให้การเพาะอาหาร ดับ ม้าม ไต และลำไส้ ทำหน้าที่ได้อย่างดี
- / บรรเทาอาการท้องผูก
- / ช่วยให้เจริญอาหาร
- / ลดไขมันหน้าท้อง ต้นขา สะโพก



21. ท่าหนู



วิธีทำ

นอนคว่ำลงไปกับพื้นใช้ผ้าอาสนะ รองแขนทั้งสองข้างหงายข้างลำตัว พับขาขึ้นไปใช้มือจับที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง ก้มหน้าผกกลง หายใจเข้าช้าๆ ดึงลำตัวขึ้นให้แขนตึง เงยหน้าให้ลำตัวและหลังโค้งแอ่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที จากนั้นค่อยผ่อนลมหายใจออก ลดลำตัวลงมา ทำ 6 ครั้ง นอนพักในท่าศพอาสนะเพื่อผ่อนคลาย

ข้อห้าม

/ ผู้ที่เป็นไส้เลื่อน หลังโก่งมากๆ วัณโรคลำไส้ ห้ามทำท่านี้

ประโยชน์

- / ช่วยให้ตับอ่อนแข็งแรง
- / แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก
- / ช่วยให้กล้ามเนื้อขา แขน หลัง แข็งแรง
- / ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก



22. ทำบิดตัว



วิธีการ

นั่งตัวตรงบนผ้าอาสนะ พับขาขวา ให้ฝ่าเท้าขวาแตะสะโพกซ้าย ชันเข้าซ้ายขึ้น ให้ฝ่าเท้าซ้ายอยู่ใกล้ๆ เข่าขวา หายใจแขนขวามาด้าน พับเข้าซ้ายที่ตักอยู่ มือขวาจับข้อเท้าซ้าย มือซ้ายแตะที่เข่าซ้าย หายใจเข้ายกแขนซ้ายให้ไต่ระดับไหล่ ค้างจนปลายนิ้วซ้าย หายใจออกวาดแขนซ้ายไปทางด้านหลัง พลิกหลังมือซ้ายแตะที่เอว บิดลำตัวและหัวไหล่ซ้ายจนรู้สึกตึง กลั้นหายใจนับ 1 - 3 วินาที ต่อไปหายใจเข้ายกแขนซ้ายไต่ระดับไหล่ หายใจออกมือไปแตะที่ข้อเท้าซ้าย ทำ 6 ครั้ง ต่อไปทำด้านขวา 6 ครั้งเช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำ

ในขณะที่กวาดแขน อย่าเกร็งแขนและลำคอ

ประโยชน์

- / กระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
- / ทำให้ตบ ดับอ่อน ม้าม ลำไส้และไต ทำงานได้อย่างดี
- / ลดไขมันบริเวณเอว และต้นขา



23. ทำนึ่งดอกบัว



วิธีทำ

นั่งบนผ้าอาสนะ พับขาขวาให้เท้าพาดบนต้นขาซ้าย พับขาซ้ายให้เท้าซ้ายมาพาดบนต้นขาขวา ยึดตัวตรง มือขวาจับส้นนิ้วมือซ้ายทางด้านหลัง หายใจเข้าช้าๆ เยกหน้าขึ้นหายใจออก ก้มตัวและศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นยกแขนตั้งกลั้นหายใจ 1-3 วินาที ทำ 6 ครั้ง เปลี่ยนขาซ้ายขึ้นก่อน มือซ้ายจับส้นนิ้วมือขวา ทำเหมือนกัน 6 ครั้ง

ประโยชน์

- / กล้ามเนื้อขา สะโพก แข็งแรง
- / ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อสันหลัง
- / ป้องกันโรคไขข้อเสื่อม
- / บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก
- / ช่วยให้โลหิตไหลเวียนดี นำโลหิตไปเลี้ยงที่ใบหน้า



24. ทำสมาธิ



วิธีการ

หลังจากฝึกทำนั่งดอกบัวเสร็จแล้ว มือทั้งสองข้างมาซ้อนกัน มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือแตะกันแต่เพียงนิ้วเบา นั่งหลังตรง กำหนดสมาธิที่หน้าท้องหรือสะดือ หายใจเข้าท้องพอง กำหนดรู้ หายใจออกท้องแฟบ สมาธิอยู่ที่ลมหายใจเข้า หายใจออกประมาณ 10-25 วินาที จนมีความรู้สึก จิตนิ่ง สงบ เมื่อฝึกจนชำนาญ จนเกิดสมาธิ

ประโยชน์

- / ช่วยให้จิตใจสงบ
- / ปลุกจิตสำนึกที่ดี
- / เกิดปัญญา
- / มีความคิดสร้างสรรค์



25. ทำสามเหลี่ยม



วิธีทำ

ยืนเท้าห่างประมาณ 2 ฟุต กางแขนออกไป 90° ฝ่ามือหงายขึ้น ยึดดอก หายใจเข้าช้าๆ ก้มตัวลง มือขวามาแตะหลังเท้าซ้าย แขนซ้ายยึดดึงเหนือศีรษะ หันหน้าตามองหลังมือซ้าย กลั้นหายใจ 1-3 วินาที ทำเช่นเดียวกันนี้ สลับข้าง ซ้ำละ 6 ครั้ง

ข้อแนะนำ

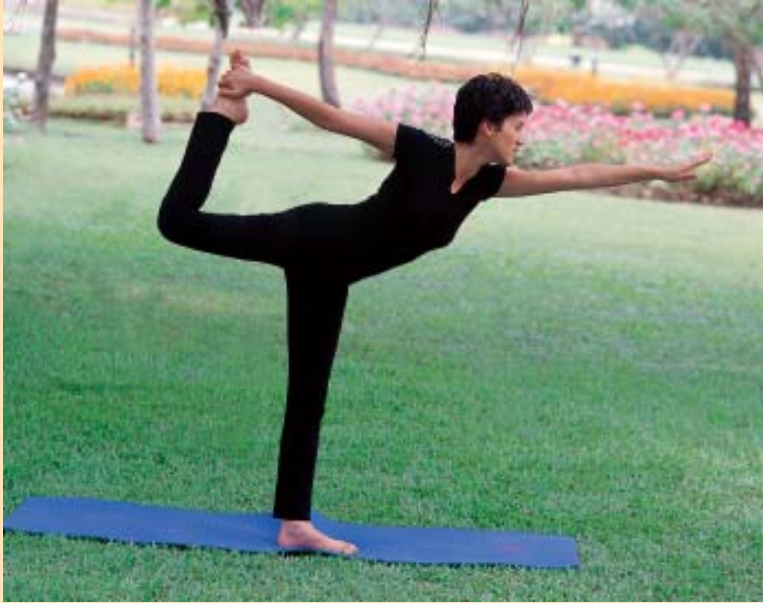
/ ก้มลงไปให้แค่รู้สึกตึง

ประโยชน์

- / แก้อาการปวดหลัง
- / ลดไขมันบริเวณเอว สะโพก ขา
- / นวดคับ



26. ทำต้นไม้



วิธีทำ

ยืนบนเท้าขวา พับขาซ้ายขึ้นมาเอามือซ้ายไปจับข้อเท้าซ้าย หายใจเข้าช้าๆ ต่อจากนั้นหายใจออก ค่อยๆ ดึงขาซ้ายขึ้นไปทางด้านหลังให้ขาและแขนตั้ง แขนขวาขึ้นไปให้ได้ระดับไหล่ แขนขวาตึง ตาจ้องปลายนิ้วขวา หายใจเข้า-หายใจออก 2 รอบ จากนั้นหายใจเข้าและหายใจออก ลดขาและแขนลงมายืนที่เดิม แล้วเปลี่ยนข้างยืนบนเท้าซ้าย ทำเช่นเดียวกันประมาณข้างละ 2-5 ครั้ง

ประโยชน์

- / ช่วยให้กระดูกยาว แขน ขา เจริญแข็งแรง
- / รูปร่างสมส่วน ส่างงาม
- / ช่วยในการทรงตัว
- / ลดไขมันโคนขา แขน หน้าท้อง น่อง สะโพก



27. ท่าคริ่งงู



วิธีทำ

พับผ้าอาสนะตามยาว คุณเข้าซ้ายตรงกลางผ้าอาสนะ เท้าขวาเอียงไปทางด้านหน้าอยู่กับพื้น มือทั้งสองข้างแตะที่เข่าขวา หายใจเข้าช้าๆ งอเข่าขวาไปทางด้านหน้าพร้อมกับยื่นแขนออกไปให้ตึงได้ระดับไหล่ ตาจ้องปลายนิ้ว หายใจออกหมุนแขนไปทางซ้าย ปลายนิ้วมือซ้ายแตะที่ส้นเท้าซ้าย มือขวามาแตะหน้าอก กลับหายใจ 1-3 วินาที จากนั้นหายใจเข้าเหวี่ยงแขนมาซ้าย กลับที่เดิมพร้อมกับมือวางที่เข่า หายใจออก ตาจ้องปลายนิ้ว ทำซ้ำข้างละ 6 ครั้ง (เมื่อชำนาญ ยกแขนขวาเลยไปทางศีรษะ)

ข้อแนะนำ

ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวเข่า ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทำการฝึกทำนี้

ประโยชน์

- / ช่วยในการทรงตัว
- / กระดูกแขนขา กระดูกข้อต่อหลัง เคลื่อนไหวได้คล่อง
- / ลดไขมันเอว สะโพก ขา
- / เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อหัวเข่า อู้งเชิงกราน



28. ท่านกอินทรี



วิธีการ

ยืนบนเท้าซ้าย งอเข่าเล็กน้อย ใช้ขาขวามาไขว้กับขาซ้าย ใช้ปลายเท้าขวาเกี่ยวข้อเข่าเอาไว้ ให้แขนขวาจอลงมาอยู่ใต้คาง แขนซ้ายมาไขว้กันในลักษณะประนมมือ ถ้าแขนไม่สามารถไขว้กันได้ใช้มือขวามาแตะใต้คางปลายนิ้วไปทางซ้าย ใช้มือขวามาแตะมือซ้ายใต้คาง ยึดตัวให้รู้สึกตึง หายใจเข้าหายใจออก 2 รอบ สลับยืนบนเท้าขวาบ้าง ทำข้างละ 2 ครั้ง

ประโยชน์

- / ช่วยในการทรงตัว
- / ทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
- / ในสตรีช่วยให้ประจำเดือนปกติและไม่มีอาการปวดท้อง



29. ท่ากระต่าย



วิธีทำ

นั่งคุกเข่าบนผ้าอาสนะ เลื่อนผ้าขนหนูไปด้านหลังหน้าประมาณ 1 1/2 คืบ ใช้ฝ่ามือซ้ายและขวาวางข้างผ้าขนหนู ยกลำตัวขึ้น เหยงหน้าหายใจเข้าช้าๆ หายใจออกค่อยๆ ก้มศีรษะลงไป บนผ้าขนหนู มือทั้งสองข้างจับที่น่อง หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ นับ 1-60 วินาที (ทำนี้มีประโยชน์คล้ายๆ ท่าศีรษะอาสนะ)

ประโยชน์

- / ทำให้ระบบประสาททำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ
- / กระตุ้นต่อมต่างๆ ในสมอง
- / แก้อาการเวียนศีรษะและปวดศีรษะ



30. ท่าเด็ก



วิธีการ

นั่งคุกเข่าบนผ้าอาสนะ นั่งแบบญี่ปุ่น ก้มตัวและศีรษะลงไปกับจนกระทั่งหน้าผากจรดพื้น (ใช้ผ้าขนหนูรองศีรษะ) แขนทั้งสองข้างปล่อยวางไว้ข้างๆ ขา โดยหายใจเข้าแล้วหายใจเข้า หายใจออกช้าๆ นับ 1-60 วินาที ในขณะที่อยู่ในท่านี้ให้รู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นมือทั้งสองข้างมาวางข้างศีรษะ หายใจเข้าค่อยๆ ยกศีรษะและลำตัวขึ้น มีอวางที่เข้าหายใจออก นั่งอยู่ในท่านั้นหายใจเข้า-ออก 5 ครั้ง

ประโยชน์

- / ช่วยให้ประสาทหู ประสาทตาดีขึ้น
- / ไบโหนามีเลือดฝาด
- / ช่วยให้ผู้อ่อนกว่าวัย
- / ประโยชน์ที่ได้คล้ายๆ กับท่าศีรษะอาสนะ



31. ทำศิระอาสนะเบื้องต้น



วิธีทำ

คุกเข่าใกล้ผ้าอาสนะ วางแขนเป็นสามเหลี่ยมด้านเท่า ประสานมือแน่น ในแนวตั้ง นิ้วหัวแม่มือกางออก ก้มศีรษะลงให้ตรงกลางศีรษะอยู่ในอุ้งมือ กด สอกและแขนกับพื้น หายใจเข้าช้าๆ หายใจออก ไถ่ลำตัวขึ้น ปลายเท้าจิกกับพื้น ขาตรง ลืมตา หายใจเข้าหายใจออกช้าๆ 1-120 วินาที จากนั้นหายใจเข้าค่อยๆ คุกเข่าลงปลายเท้าราบไปกับพื้น หายใจออกอย่าเพิ่งลุกขึ้นให้ฝึกทำเสริมอีก 4 ท่า

ข้อควรระวัง

/ ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ไช้มนในเลือดสูง โรคหัวใจ ความผิดปกติของเส้นสันดา หมอนรองกระดูกเคลื่อน เคยประสบอุบัติเหตุเกี่ยวกับคอ ห้ามทำท่านี้

ประโยชน์

- / ทำให้ระบบประสาททำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ
- / ช่วยให้ประสาทหู ประสาทตาดีขึ้น
- / แก้อาการนอนไม่หลับ
- / ขจัดผ้า
- / ช่วยให้โลหิตไหลเวียนมาเลี้ยงสมอง ใบหน้าเพิ่มขึ้น ป้องกันอาการหลงลืม ใบหน้าอมเลือดฝาด ดูอ่อนกว่าวัย



32. ท่ากระท่ายโยกแขน (ท่าเสริมหลังจากทำท่าศีระอาสนะ)



วิธีทำ

หลังจากทำท่าศีระอาสนะเบื้องต้นแล้ว อย่าเพิ่งลุกขึ้นทันที จะมีอาการเวียนศีรษะได้ ใช้มือขวาไปจับส้นนิ้วมือซ้ายทางด้านหลัง หายใจเข้าช้าๆ โยกแขนไปทางเหนือศีรษะ ขณะนี้หายใจออกทำ 6 ครั้ง (กระท่ายโยกแขน) ต่อไปฝึกท่ากระท่ายหมอบ

ประโยชน์

- / โลहितไหลเวียนสู่สภาพเดิม
- / ป้องกันอาการเวียนศีรษะ
- / ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง



33. ท่ากระด่ายหมอบ (ท่าเสริมหลังจากทำท่าศีรชะอาสนะ)



วิธีทำ

เมื่อฝึกท่ากระด่ายโยกแขน 6 ครั้ง แล้วยืดแขนไปทางเหนือศีรษะ ฝ่ามือคว่ำลงไป หน้าผากแตะที่ฝ่าแขนหนุนอยู่ในท่ากระด่ายหมอบ หายใจเข้า-หายใจออก 6 รอบ ต่อไปฝึกท่าเสริม 3 ที่เรียกว่า วัชระเบื้องต้น

ประโยชน์

- / โลหิตไหลเวียนสู่สภาพเดิม
- / ป้องกันอาการเวียนศีรษะ



34. ท่าวัชระเบื่องต้น (ท่าเสริมหลังจากทำท่าศีรชะอาสนะ)



วิธีทำ

จากท่ากระด่ายหมอบ ยกมือทั้งสองข้างมาวางข้างศีรษะ หายใจเข้าช้าๆ ยกศีรษะ ลำตัวขึ้นยังหลับตาอยู่ หายใจออก เอาฝ่ามือมาวางที่เข่าทั้งสองข้าง หายใจเข้า หายใจออกอีก 6 รอบ

ประโยชน์

- / โสทิตโหลเวียนสู่สภาพเดิม
- / ป้องกันอาการเวียนศีรษะ



35. ท่าต้นตาล (ท่าเสริมหลังจากท่าทำศีรชะอาสนะ)



วิธีทำ

จากท่าวัชระเบื่องต้น ลืมตาช้าๆ ลูกขึ้นยืน สันเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกกันเล็กน้อย แขนทั้งสองข้างชูขึ้นไปเหนือศีรษะ มือซ้ายหงายขึ้น มือขวาจับส้นนิ้วมือซ้าย หายใจเข้า เขย่งปลายเท้า ในขณะเดียวกันแขนยืดถึงเหนือศีรษะ หายใจออก ลดแขนและฝ่ามือบนศีรษะ ทำซ้ำ 6 ครั้ง

ประโยชน์

- / อวัยวะในทรวงอกและช่องท้องกลับสู่สภาพเดิม
- / ช่วยให้กระดูกยาว แขน ขา ได้บริหาร ทำให้รูปร่างสูงโปร่ง สมส่วน สว่างงาม



36. ทำสบจิต



วิธีการ

นอนหงายราบไปกับพื้น ใช้ฝ่าอสนะรองหลัง ฝ่าขมหูรองศีรษะ แขนและมือคว่ำข้างลำตัว ยกเท้าทั้งสองให้ตั้งฉากกับลำตัว กระดุกขึ้นไปทางเหนือศีรษะ ให้เท้าขนานกับพื้น ค่อยๆ ยกมือไปแตะที่ขาแตะเพียงแผ่วเบา ส่งสมาธิไปที่คอทั้งสองข้าง (ซ้าย-ขวา) อยู่ในท่านี้นี้ 1-2 นาที แขนทั้งสองวางลงกับพื้น หายใจเข้าลดลำตัวลง หายใจออกวางขาลงไปกับพื้น นอนในท่าศพอาสนะ ผ่อนคลายประมาณ 10-15 นาที

ข้อแนะนำ

- / ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับต้นคอ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึกท่านี้นี้
- / ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ให้วางปลายเท้าแตะข้อเข่าเพียง

ประโยชน์

- / คลายความเครียด
- / ทำให้นอนหลับสบาย
- / แก้อาการมือเย็น เท้าเย็น



ตอนที่ 7

ตารางการฝึกโยคะอาสนะ

โดย นางสิริพิมล อัญชลีสังกาฬ

ตารางการฝึกประจำวันแบ่งตามหมวดการฝึก เมื่อฝึกเป็นประจำสำหรับฝึกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทุกวัน และแบ่งตามกลุ่มท่าฝึกและประโยชน์ของท่าฝึกที่ได้รับ โดยผู้ฝึกสามารถเลือกท่าฝึกอาสนะได้ตามกลุ่มตามเป้าหมายของการฝึก และประโยชน์ที่ได้รับต่อร่างกายเมื่อมีการฝึกท่าอาสนะเป็นประจำ

ตัวเลขในวงเล็บ คือ หน้าหนังสือของท่าต่าง ๆ

ตารางการฝึกประจำวันแบ่งตามหมวดการทำอาสนะ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

หมวดที่ 1 : สัปดาห์แรกของการฝึก สำหรับฝึกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทุกวัน
ก่อนฝึกควรนอนพักในท่าศพอาสนะนานประมาณ 5 นาที

1. ท่าการหายใจหน้าท้อง (ส่วนล่างของปอด) (54)
2. ท่าการหายใจส่วนกลางของลำตัว (ส่วนกลางของปอด) (55)
3. ท่าการหายใจส่วนบนของลำตัว (ส่วนบนของปอด) (56)
4. ท่าไหว้พระอาทิตย์ (ท่าเตรียม ขั้นที่ 1) (57)
5. ท่าไหว้พระอาทิตย์ (ท่าเตรียม ขั้นที่ 2) (57)
6. ท่าไหว้พระอาทิตย์ (58-59)
7. ท่ากระด่าย (86)
8. ท่าเด็ก (87)
9. ท่าตัวแอล(ขาทีละข้าง) (62)



- | | |
|-------------------------|------|
| 10. ทำตัวแอล(ขาสองข้าง) | (63) |
| 11. ท่างอเข่าทีละข้าง | (64) |
| 12. ท่างอเข่าสองข้าง | (65) |
| 13. ท่าสมาธิ | (81) |
| 14. ท่าศพอาสนะ | (53) |

หมวดที่ 2 : เริ่มต้นในสัปดาห์ที่ 2 สำหรับฝึกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทุกวัน
กล้ามเนื้อจะเริ่มยืดหยุ่น เริ่มจากท่าที่ 1- ท่าที่ 12 ของหมวดที่ 1 สัปดาห์
แรกของการฝึก แล้วให้เพิ่มท่าฝึก โดยเริ่มจากท่าที่ 13 ดังนี้

- | | |
|-----------------------------|------|
| 13. ทำยืนด้วยไหล่ | (69) |
| 18. ท่าพวันมุกดาสนะ 3 | (68) |
| 19. ท่างูเห่า | (74) |
| 20. ท่าตักแตนเดี่ยวทีละข้าง | (75) |
| 21. ท่าตักแตนคู่ | (76) |
| 22. ท่าคีม | (77) |
| 23. ท่าธนู | (78) |
| 24. ท่าบิดตัว | (79) |
| 25. ท่ากระต่าย | (86) |
| 26. ท่าเด็ก | (87) |
| 27. ท่าวัชระเบื้องต้น | (91) |
| 28. ท่าสมาธิ | (81) |
| 29. ท่าศพอาสนะ | (53) |



หมวดที่ 3 : เริ่มต้นในสัปดาห์ที่ 3-4 สำหรับฝึกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทุกวัน กล้ามเนื้อจะเริ่มอ่อนช้อยขึ้น ให้เพิ่มท่าฝึกโดยเริ่มจากท่าที่ 1- ท่าที่ 12 ของหมวดที่ 1 สัปดาห์แรกของการฝึก และต่อด้วยท่าที่ 13 -ท่าที่ 20 ในหมวดที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 แล้วให้เพิ่มท่าฝึกโดยเริ่มฝึกจากท่าที่ 21 ดังนี้

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 21. พวณมุกตาสนะ1 หรือ 2 | (66-67) |
| 22. ท่าคันไถ | (72) |
| 23. ท่าบริหารกระดูกข้อต่อหลัง | (71) |
| 24. ท่าครึ่งงู | (84) |
| 25. ท่าสามเหลี่ยม | (82) |
| 26. ท่าต้นไม้ | (83) |
| 27. ท่าศิระอัสสนะเบื้องต้น | (88) |
| 28. ท่ากระต่ายโยกแขน | (89) |
| 29. ท่ากระต่ายหมอบ | (90) |
| 30. ท่าวัชระเบื้องต้น | (91) |
| 31. ท่าสงบจิต | (93) |
| 32. ท่าศพอาสนะ | (53) |

หมวดที่ 4 : เริ่มต้นในสัปดาห์ที่ 5-6 สำหรับฝึกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทุกวัน โดยเริ่มต้นจากหมวดที่ 1 - หมวดที่ 3 จากสัปดาห์ที่ 1-4 และเพิ่มท่าฝึกโดยฝึกอัสสนะเริ่มจากท่าหมายเลข 1 - ท่าหมายเลข 32 ดังนี้

ก่อนฝึกควรนอนพักในท่าศพอาสนะนานประมาณ 5 นาที

1. ท่าการหายใจหน้าท้อง (ส่วนล่างของปอด) 6 ครั้ง (54)
2. ท่าการหายใจส่วนกลางของลำตัว (ส่วนกลางของปอด) 6 ครั้ง (55)
3. ท่าการหายใจส่วนบนของลำตัว (ส่วนบนของปอด) 6 ครั้ง (56)



4. ทำไหว้พระอาทิตย์ (ท่าเตรียม ขั้นที่ 1) 6 ครั้ง (57)
5. ทำไหว้พระอาทิตย์ (ท่าเตรียม ขั้นที่ 2) 6 ครั้ง (57)
6. ทำไหว้พระอาทิตย์ 6 ครั้ง - 12 ครั้ง (58-59)
7. ทำตัวแอล(ขาทีละข้าง) (62)
หรือทำตัวแอล(ขาสองข้าง) 6 ครั้ง (63)
8. ท่างอเข่าทีละข้าง (64) หรือ ท่างอเข่าสองข้าง 6 ครั้ง (65)
9. ทำพวันมุกดาสนะ 1 หรือ 2 6 ครั้ง (66-67)
10. ทำยืนด้วยไหล่ 1 - 2 นาที (69)
11. ทำพวันมุกดาสนะ 3 1นาที (68)
12. ทำบริหารกระดูกข้อต่อหลัง 6 ครั้ง (71)
13. ทำคันทไโด 6 ครั้ง (72)
14. ทำงูเห่า 6 ครั้ง (74)
15. ทำตักแตนเดี่ยวทีละข้าง (75) หรือทำตักแตนคู่ 6 ครั้ง (76)
16. ทำคีม 6 ครั้ง (77)
17. ทำธนู 6 ครั้ง (78)
18. ทำบิดตัว 6 ครั้ง (79)
19. ทำนั่งดอกบัว 6 ครั้ง (80)
20. ทำสมาธิ 1- 2 นาที (81)
21. ทำสามเหลี่ยม 6 ครั้ง (82)
22. ทำต้นไม้ ทำข้างละ 2 - 5 ครั้ง (83)
23. ทำครึ่งงู 6 ครั้ง (84)
24. ทำนกอินทรี 6 ครั้ง (85)
25. ทำกระต่าย 1 นาที (86)
26. ทำเด็ก 1 นาที (87)



27. ทำศีรษะอาสนะเบื้องต้น 1- 2 นาที (88)
28. ทำกระด้ายโยกแขน (89) ทำกระด้ายหมอบ ทำท่าละ 6 ครั้ง (90)
29. ทำวัชระเบื้องต้น 6 ครั้ง (91)
30. ทำต้นตาล 6 ครั้ง (92)
31. ทำสงบจิต 1 นาที (93)
32. ทำศพอาสนะ 10 - 15 นาที (53)

คำแนะนำการท่าอาสนะ ตามหมวดท่าอาสนะ

การฝึกปฏิบัติอาสนะตามตารางการฝึก ในการท่าอาสนะแต่ละท่า ควรมีการพักระหว่างท่าอาสนะเพื่อผ่อนคลายด้วยท่าศพอาสนะ 1 นาที และในแต่ละท่าควรท่าอาสนะอย่างช้าๆ โดยไม่รีบเร่งและไม่ฝืนตัวเอง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อฝึกท่าอาสนะอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เมื่อกล้ามเนื้อเริ่มมีความยืดหยุ่นมากขึ้น จึงค่อยเพิ่มความอึดตัวในการทำอาสนะแต่ละท่า

ตารางการฝึกแบ่งตามกลุ่มท่าฝึก และประโยชน์ของท่าอาสนะที่ร่างกายได้รับ
เมื่อทำท่าอาสนะเป็นประจำ

ตัวเลขในวงเล็บ คือ หน้าหนังสือของท่าต่าง ๆ

กลุ่มที่ 1 เพื่อการผ่อนคลาย ช่วยให้อึดสงบ

- ท่าสมาธิ (81)
- ท่าวัชระเบื้องต้น (91)
- ท่าสงบจิต (93)



กลุ่มที่ 2 เพื่อบริหารปอด ลดการทำงานของหัวใจ

ทำการหายใจหน้าท้อง (ส่วนล่างของปอด) (54)

ทำการหายใจส่วนกลางของลำตัว (ส่วนกลางของปอด) (55)

ทำการหายใจส่วนบนของลำตัว (ส่วนบนของปอด) (56)

กลุ่มที่ 3 เพื่อบริหารข้อต่อหลัง กล้ามเนื้อหลัง กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

ท่าไหว้พระอาทิตย์ (ท่าเตรียม ขั้นที่ 1) (57)

ท่าไหว้พระอาทิตย์ (ท่าเตรียม ขั้นที่ 2) (57)

ท่าไหว้พระอาทิตย์ (58-59)

กลุ่มที่ 4 เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง

ท่าตัวแอล(ขาทีละข้าง) (62)

ท่าตัวแอล(ขาสองข้าง) (63)

ท่างอเข้าที่ละข้าง (64)

ท่างอเข้าสองข้าง (65)

ท่าพวันมุกดาสนะ 1 (66)

ท่าพวันมุกดาสนะ 2 (67)

ท่าพวันมุกดาสนะ 3 (68)

ท่าบริหารกระดูกข้อต่อหลัง (71)

ท่างูเห่า (74)

ท่าบิดตัว (79)

ท่าธนู (78)

ท่านั่งดอกบัว (80)

ท่าสามเหลี่ยม (82)

กลุ่มที่ 5 เพื่อลดไขมันหน้าท้อง เอว และบริหารสะโพก ขา

ท่าตัวแอล(ขาทีละข้าง) (62)



ท่าตัวแอล(ขาสองข้าง)	(63)
ท่างอเข่าทีละข้าง	(64)
ท่างอเข่าสองข้าง	(65)
ท่าบริหารกระดูกข้อต่อหลัง	(71)
ท่าคันไถ	(72)
ท่าดักแค้นเดี่ยวทีละข้าง	(75)
ท่าดักแค้นคู่	(76)
ท่าคีม	(77)
ท่าธนู	(78)
ท่าบิดตัว	(79)
ท่าสามเหลี่ยม	(82)
ท่าต้นไม้	(83)
ท่าครึ่งจู	(84)

กลุ่มที่ 6 เพื่อนวดอวัยวะช่องท้อง ขับลม

ท่าการหายใจหน้าท้อง (ส่วนล่างของปอด)	(54)
ท่างอเข่าสองข้าง	(65)
ท่าคันไถ	(72)
ท่างูเห่า	(74)
ท่าดักแค้นเดี่ยวทีละข้าง	(75)
ท่าดักแค้นคู่	(76)
ท่าคีม	(77)
ท่าธนู	(78)
ท่าบิดตัว	(79)
ท่านั่งดอกบัว	(80)



กลุ่มที่ 7 เพื่อให้โลหิตไปเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้น

ทำยืนด้วยไหล่	(69)
ท่ากระด่าย	(86)
ท่าเด็ก	(87)
ท่าศีรษะอาสนะเบื้องต้น	(88)
ท่ากระด่ายโยกแขน	(89)
ท่ากระด่ายหมอบ	(90)

กลุ่มที่ 8 เพื่อพัฒนาโครงร่าง และสรีระให้สง่างาม

ทำยืนด้วยไหล่	(69)
ท่าคันไถ	(72)
ท่าต้นไม้	(83)
ท่าครึ่งจู	(84)
ท่านกอินทรี	(85)
ท่าต้นตาล	(92)

ข้อควรปฏิบัติในการทำอาสนะตามตาราง

แบ่งตามกลุ่มอาสนะ

1. ในการฝึกอาสนะตามตารางการฝึก ผู้ฝึกอาจฝึกทำอาสนะตามกลุ่มที่ 1-8 โดยเลือกฝึกอาสนะบางท่า ตามใจชอบในแต่ละกลุ่ม จากกลุ่มที่ 1- กลุ่มที่ 8 และเลือกฝึกตามประโยชน์ของกลุ่มอาสนะ ที่ผู้ฝึกต้องการ
2. ก่อนฝึกอาสนะ ควรมีการวอร์มร่างกายด้วยท่าไหว้พระอาทิตย์ทุกครั้ง
3. หลังฝึกทำอาสนะจบในการฝึกแต่ละครั้ง ควรพักในท่าศพอาสนะนาน 10 -15 นาที เพื่อเป็นการผ่อนคลาย



บรรณานุกรม

1. กมล จันทรสร์ โยคะ วิถีแห่งความสุข (เรียบเรียงจากคำสอนของ โยคี วิชาญเทวะนันทะ แห่งฤาษีเกษอินเดีย) 2540
2. ชด หัสบำเรอ โยคะสุขภาพ สบายจิต (รวบรวมโดยชุดิมา ธนะปุระ) สำนักพิมพ์ ริมธาร กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 3 2541
2. ชด หัสบำเรอ การหายใจแบบโยคะ เอกสารสิ่งพิมพ์ 2514 (อัดสำเนา)
3. เทียม กาญจนจารี โยคะกับพลานามัย 2514
4. นางเยาว์ ชาญณรงค์ ปรัชญาอินเดียสมัยโบราณ สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 3 2545
5. ผาสุก (บุญชื้อ) มหรรฆานุเคราะห์ ประสาทกายวิภาคศาสตร์พื้นฐาน ฉบับแก้ไขและเพิ่มเติม สำนักพิมพ์ บี.พี. ฟอเรน บุ๊คส์เซนเตอร์ กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 2 2545
6. พิระ บุญจริง โยคะเพื่อสุขภาพ (เรียบเรียงจากหนังสือโยคะเพื่อสุขภาพ ของริชาร์ด ฮิตเติลแมน) จัดจำหน่ายโดยบริษัทเคล็ดไทย จำกัด กรุงเทพฯ 2523
7. วรณี ศรีวิสัย กายวิภาคศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี 1 2539
8. สุคนธ์ คอนดี และเกศินี เห็นพิทักษ์ กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา (Anatomy and Physiology) วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ ฯ กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 9 2531



9. สวามี สัตยานันท์ สาราสวัสดิ์ หนังสือโยคะและกฤษยา โรงเรียนโยคะพิหาร มงกักร์ อินเดีย 2524 (อัดสำเนา)
10. เอนก ยูวจิตติ และสุนีย์ ยูวจิตติ โยคะเพื่อพลั้กายและพลั้จิต โรงพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 9 2544
11. Reiter. ED and Kulin HE. **Neuroendocrine regulation of puberty.** In : McAnarney ER., Kreipe. RE, Orr DP, Comerci GD. Text book of adolescent medicine Philadelphia. W.B. Saunder, 1992.
12. Valadian, Isabelle and Porter, Douglas. **The immune system.** In : Valadian, Isabelle and Porter, Douglas, ed. Physical growth and development : from conception to maturity : a programmed text. Boston : Little Brown, 1997





คู่มือโยคะด้วยรูป

สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

