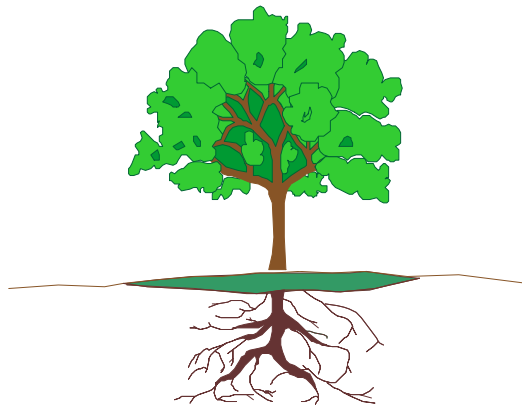


เอกสารประกอบ

โยคะ

การฝึกทำทุกวัน



ตามหลักสูตรของ
สถาบัน ไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย

โดย
โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส

สารบัญ

คำนำ

โยคะไม่ใช่อะไร: โยคะแปลว่าอะไร, สภาวะอันถือว่าเป็นแก่นของโยคะ 3 ประการ,
คำอธิบายเชิงวิทยาศาสตร์ของโยคะ, ใครฝึกโยคะได้บ้าง, โยคะมีกี่ชนิด 3

การเตรียมกาย – ใจ ก่อนฝึกอาสนะ

การบริหารข้อ 4 - 6

อาสนะ

ในเมื่ออาสนะไม่ใช่การออกกำลังกาย แล้วอาสนะช่วยให้ผู้ฝึกมีสุขภาพดีขึ้นได้อย่างไร? 7 - 9

ข้อควรระวัง ในการทำอาสนะ, ประเภทของอาสนะ, หลักในการทำอาสนะ, ลักษณะของอาสนะ

เวลา, ปริมาณเวลา, สถานที่, ลำดับในการทำอาสนะ, อาหาร, ข้อจำกัดของสตรี 10

ท่าศพ (ชวาซัน) 11

ท่าจรเข้ (มคระซัน) 12

ท่างู (ภุชกะซัน) 13

ท่าตั๊กแตน (ชาลระซัน) 14

ท่าคันไถ ครึ่งตัว (ฮารดะ หาสะซัน) 15

ท่าเหยียดหลัง (ชานู ศรีษะซัน) 16

ท่าคีม (ปิจฉิมโทนะซัน) 17

ท่านั่งเพชร (วัชระซัน) 18

ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ (โยคะมูทรา) 19

ท่าบิดสันหลัง (วักระซัน) 20

ท่ากงล้อ (จักระซัน) 21

ข้อแตกต่างระหว่าง โยคะอาสนะ กับ การออกกำลังกาย 22

การผ่อนคลาย

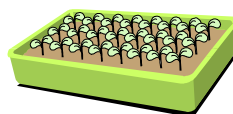
การผ่อนคลายอย่างลึก, การหายใจด้วยหน้าท้อง 23

ภาคผนวก

ตัวอย่างการฝึกทำโยคะด้วยตนเอง ใช้เวลา 45 นาที 24

อัฐางค์โยคะ หรือ มรรค 8 ของโยคะ 25

หนังสืออ่านเพิ่มเติม 25



โยคะไม่ใช่อะไร?

โยคะไม่ใช่เพียง “การออกกำลังกายชนิดหนึ่ง” อย่างที่หลายคนเข้าใจ

ทั้งโยคะไม่ใช่เป็นเพียงแค่ การออกกำลังกายไป + การกำหนดลมหายใจไป + การทำสมาธิ ไปพร้อมๆ กัน เท่านั้น

โยคะแปลว่าอะไร

คำว่าโยคะ มาจากภาษาสันสกฤต ซึ่งรากศัพท์แปลว่า รวม, เต็ม, Integration หรือที่เราคุ้นกันว่า องค์กรรวม

สถานะอันถือว่าเป็นแก่นของโยคะ 3 ประการ คือ

- 1 การรวมกาย – จิต เข้าด้วยกัน อันหมายถึงการมีสติ รู้อยู่กับ กาย ตลอดเวลา
- 2 ความสมดุล ทั้งสมดุลภายในตนเอง สมดุลระหว่างตนเองกับผู้อื่น และ สมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม
- 3 การพัฒนา โดยเฉพาะ การฝึกจิตให้นิ่ง การบริหารจิตให้เข้มแข็ง ตลอดจนยกระดับจิตให้สูงยิ่งขึ้นไป

คำอธิบายเชิงวิทยาศาสตร์ของโยคะ

โยคะคือศาสตร์ที่ว่าด้วยการฝึกฝนตนเอง อันมีรากฐานมาจากอินเดียโบราณ

เป้าหมายของโยคะคือ พัฒนาตัวมนุษย์ ในทุกๆ มิติ เช่น กาย จิต อารมณ์ บุคลิกภาพ ฯลฯ อย่างเป็นองค์รวม

การเข้าสู่แก่นของโยคะนั้น ประกอบด้วยเทคนิคอันหลากหลายโดยลักษณะร่วมของเทคนิคโยคะทั้งหมดล้วนเป็นเรื่อง กาย-จิตสัมพันธ์ แม้แต่ละเทคนิคจะมีกระบวนการ ช่องทางต่างกัน แต่ทุกเทคนิคก็ล้วนสนับสนุนกันและกัน

ใครฝึกโยคะได้บ้าง?

ทุกทุกคน โดยไม่มีข้อจำกัด ทางอายุ, เพศ, เชื้อชาติ หรือศาสนาใดๆ ทั้งสิ้น แม้คนพิการก็ฝึกโยคะได้

โยคะมีกี่ชนิด?

โยคะมีเพียงหนึ่งเดียว แม้จะมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันมากมาย

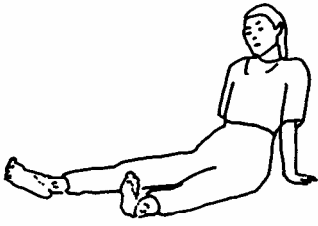
ความแตกต่างของโยคะ เป็นเพียงความแตกต่างของเทคนิคการสอน เนื่องจากผู้เรียนมีความหลากหลายนั่นเอง ทุกวันนี้ บางโรงเรียนก็เน้นให้ฝึกปฏิบัติทำ บางโรงเรียนจะเน้นเรื่องศรัทธาความเชื่อ

ส่วนของโครงการเผยแพร่ เน้นการทำความเข้าใจโยคะอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ และ ยึดตามหลักตำราดั้งเดิม

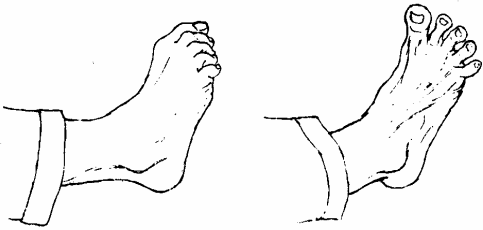
เป้าหมายสุดท้ายของโยคะ ก็ยังคงเป็นเพียงหนึ่งเดียวเสมอ คือ นำมนุษย์ไปสู่โมกษะ หรือ ความหลุดพ้น

การเตรียมกาย – ใจ ก่อนฝึกอาสนะ

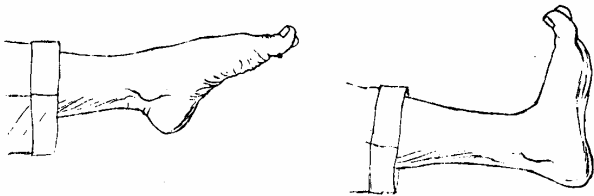
การบริหารข้อ



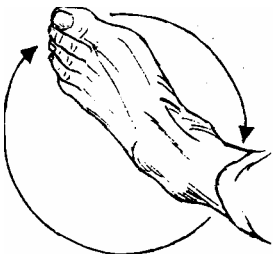
ท่าเตรียม นั่งบนพื้นราบ เหยียดขาไปด้านหน้า เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย ฝ่ามือยันตัวไว้ พักร่างกายสบายๆ หายใจตามปกติ



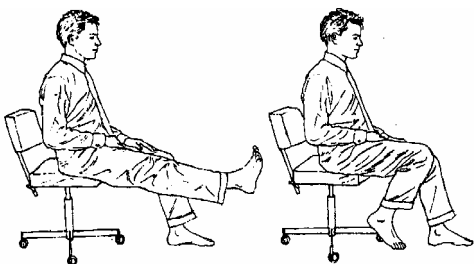
งู้ม – กาง ข้อนิ้วเท้า ส่วนอื่นของร่างกาย นั่ง สบาย ค่อยๆ งู้นิ้วเท้าเข้าจนสุด จากนั้น เหยียดกางนิ้วเท้าจนตึง ทำ 10 รอบ จะทำพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง หรือ ทีละข้างก็ได้



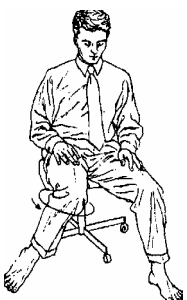
เหยียดข้อเท้า เหยียดปลายเท้าทั้งสองไปข้างหน้า จนหลังเท้าตึง ดึงเท้าทั้งสองกลับจนตึง กำหนดรู้อยู่ที่ข้อเท้า ซึ่งเป็นจุดหมุนของการเคลื่อนไหว ทำ 10 รอบ



หมุนข้อเท้า ให้ข้อเท้าเป็นจุดศูนย์กลาง ค่อยๆ หมุนเท้าเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา 10 รอบ แล้วหมุนทวนเข็มนาฬิกาอีก 10 รอบ ขณะทำ ตั้งใจวาดปลายเท้าให้เป็นวงกลมวงใหญ่



เหยียดเข่า หากนั่งบนเก้าอี้ให้ทำตามรูป หากนั่งบนพื้น ให้ชันเข่า ใช้มือช่วยรวบหน้าแข้งเข้าชิดลำตัว แล้วเหยียดขาคืนกลับ ทำทีละข้าง ข้างละ 10 รอบ



หมุนเข่า หากนั่งบนเก้าอี้ให้ทำตามรูป หากนั่งบนพื้น ให้ดึงต้นขามาแนบชิดลำตัว เอามือสอดไว้ใต้เข่า ปลดปล่อยปลายขาห้อยไว้ วาดปลายเท้าเป็นวงกลม หมุนขาส่วนล่าง โดยให้เข่าเป็นจุดศูนย์กลาง หมุนทวนเข็มนาฬิกาตามเข็มนาฬิกา อย่างละ 10 รอบ แล้วทำสลับที่ขาอีกข้าง



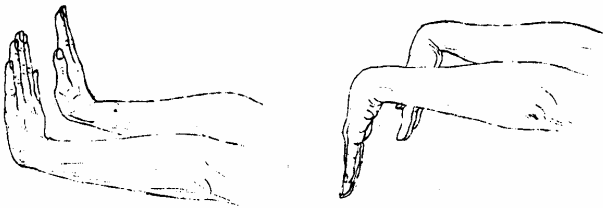
บริหารข้อสะโพก (ท่าผีเสื้อ) ประกบฝ่าเท้าทั้งสองเข้าหากัน ดึงส้นเท้าเข้าชิดลำตัว มือรวบปลายเท้าไว้ ขยับเข่าทั้งสองข้างขึ้นและลง คล้ายผีเสื้อกำลังกระพือปีก ทำ 20 รอบ ตอนท้าย ลองเอามือกดเข่าลงชิดพื้น เพื่อให้ข้อสะโพกเหยียดตึง



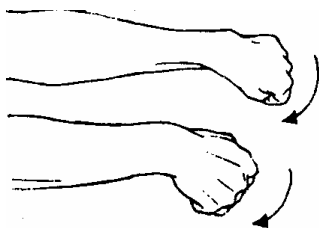
ท่าบิดเอว นอนหงาย ขันเข่าทั้งสอง กางแขนทั้งสอง ออกเสมอแนวไหล่ คว่ำฝ่ามือ ค่อยๆ ลดเข่าทั้งสองลงข้างซ้าย พร้อมกับบิดลำตัว หันหน้าไปทางขวา นิ่งไว้สักครู่ จึงคืนกลับ แล้วทำสลับข้าง ทำ 2 รอบ



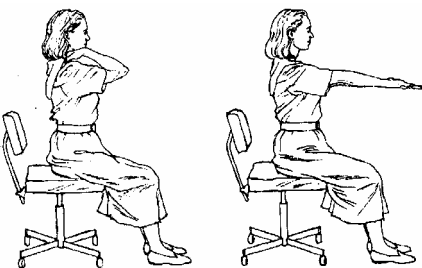
ข้อมือมือ กางนิ้วมือเต็มที่ แล้วกำหมัดแน่น ทำ 10 รอบ ระหว่างกำ ให้นิ้วโป้งอยู่ในหมัด



เหยียดข้อมือ ตั้งฝ่ามือขึ้นฉาก แล้วพับฝ่ามือลง ปลายนิ้วชี้พื้น ข้อมือเหมือนบานพับ ทำ 10 รอบ



หมุนข้อมือ กำหมัดหลวมๆ แล้วหมุนหมัดเป็นวงกลม โดยให้ข้อมือเป็นจุดศูนย์กลาง ทำตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกาอย่างละ 10 รอบ



เหยียดข้อศอก พับศอกจนนิ้วมือแตะไหล่ แล้วเหยียดแขนออกสุด ทำ 10 รอบ



หมุนข้อศอก ยกแขนขึ้น นำฝ่ามือซ้ายไปรองใต้ศอกขวา
วาดมือเป็นวงกลม โดยให้ข้อศอกเป็นจุดศูนย์กลาง
หมุนตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา อย่างละ 10 รอบ
จากนั้นทำสลับข้าง



ยกไหล่ ปลดปล่อยมือวางข้างลำตัว ค่อยๆยกไหล่ขึ้น แล้วลด
ไหล่ลง ทำ 3 รอบ



หมุนไหล่ พับศอก นำมือแต่ละไหล่ ปิดศอกเข้าชิดกัน
วาดศอกเป็นวงกลม โดยให้ไหล่เป็นจุดศูนย์กลาง วาด
ศอกขึ้นด้านบนแล้วอ้อมไปด้านหลัง 3 รอบ แล้ววาด
ศอกย้อนทิศทางลงด้านล่าง แล้วจึงอ้อมมาด้านหน้า อีก
3 รอบ

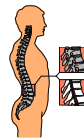


บริหารคอ ทิศทางแรก หันหน้าซ้าย – ขวา ทิศทางที่
สอง เอียงศีรษะซ้าย – ขวา ทิศทางที่สาม เงยและก้มคอ
ทำอย่างละ 1 – 2 รอบ

ในเมื่ออาสนะไม่ใช่การออกกำลังกาย แล้วอาสนะช่วยให้ผู้ฝึกมีสุขภาพดีขึ้นได้อย่างไร?

เมื่อคุณเพียงผิวเผิน คนทั่วไปจะเข้าใจว่า อาสนะ คือการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง คนหลายคนถึงกับทำอาสนะด้วยนิยามของแอโรบิกเลยด้วยซ้ำ คือทำงานหัวใจเต้นแรงขึ้นกว่า 120 ครั้งต่อนาที เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 30 นาที เหงื่อออกโทรมกาย แล้วเกิดความรู้สึกว่า ตนเองได้ “ทำ” โยคะแล้ว

ครั้นเมื่อได้ศึกษาคำราชดำรัสเดิมของโยคะ ซึ่งระบุไว้เป็นที่ชัดเจนว่า อาสนะนั้น ต้องปฏิบัติด้วยความ นิ่ง สบาย ใช้แรงแต่น้อย ก็เกิดความสงสัยว่า มันเราจะได้ประโยชน์อะไรจากการฝึกอาสนะ? จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สนใจโยคะจริงจัง ต้องมีความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง ถึงธรรมชาติของอาสนะ เข้าใจผลของอาสนะตามที่เป็นจริง ซึ่งจะเอื้อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตน



กระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น

เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า การฝึกชุดท่าอาสนะของโยคะ คือการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางต่างๆเท่าที่จะเคลื่อนได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ทิศทางคือ 1) การแอ่นกระดูกไปด้านหลัง 2) การก้มกระดูกสันหลังไปด้านหน้า 3) การบิดกระดูกสันหลัง และ 4) การเอียงกระดูกสันหลัง เมื่อมนุษย์เคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางที่หลากหลายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ผลก็คือ การมีกระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น ซึ่งหมายถึงการมีกระดูกสันหลังที่ทำงานได้เป็นปกติ

สิ่งสำคัญอีกประการที่เกี่ยวข้องกับกระดูกสันหลังคือ ระบบประสาท เพราะกระดูกสันหลังถือเป็นอวัยวะที่สำคัญยิ่งในการดูแลให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติ ผู้ที่รักษากระดูกสันหลังของตนเองให้เป็นปกติ ก็คือผู้ที่กำลังดูแลระบบประสาทของตนให้ทำงานได้เป็นปกตินั่นเอง



ระบบไหลเวียนของเลือดที่ทำงานได้เป็นปกติ โดยใช้พลังงานน้อยมาก

ตลอดเวลาของการฝึกท่าอาสนะ ผู้ฝึกจะรับรู้ถึงการไหลเวียนของเลือดได้อย่างชัดเจน เช่น บางขณะ ก็รู้สึกเลือดไปออกทั้ง ๓ จุดใดจุดหนึ่ง รับรู้ถึงสัญญาณชีพจรที่เด่นจนรู้สึกได้ที่จุดนั้นๆ บางท่าทำแล้วรู้สึกอุ่น หรือรู้สึกขาทันที อันล้วนเป็นกลไกของระบบไหลเวียนของเลือดทั้งสิ้น นอกจากนั้น เราทำท่าอาสนะสลับการพักโดยตลอด และทุกครั้งที่พัก เราก็จะรับรู้ถึงผลการไหลเวียนของเลือด ที่เกิดขึ้นจากท่าที่เพิ่งทำผ่านไป อย่างชัดเจน

จะเห็นได้เลยว่าอาสนะก็เป็นการกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานตามส่วนต่างๆของร่างกาย โดยการทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะเป็นส่วนๆตามแต่ละท่า ผลที่เกิดขึ้นกับระบบไหลเวียนของเลือด จากอาสนะ จึงมิได้ด้อยไปกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (ที่มุ่งเน้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย) เลย แต่ที่ต่างกันมากก็คือ การออกกำลังกาย เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ขณะที่อาสนะนั้น เน้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงเฉพาะอวัยวะสำคัญๆภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะเท่านั้น ไม่นั่นที่กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา

หรือเราสามารถกล่าวได้ว่า ทำอาสนะให้ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนของเลือดได้ไม่แพ้การออกกำลังกาย แต่ใช้แรงน้อยกว่ากันมาก โดยไม่ต้องให้หัวใจรับภาระ ขณะเดียวกัน เพราะอาสนะไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อแขน ขา มากมาย จึงไม่เกิดกรดแลคติก ที่ส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้าหลังฝึก

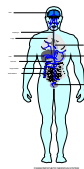
ธรรมชาติของอาสนะข้อนี้ ทำให้โยคะสามารถฝึกได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ต่างไปจากการออกกำลังกาย ที่ผู้ปฏิบัติต้องมีร่างกายที่แข็งแรงพอสมควรเป็นพื้นฐานเสียก่อน

ที่สำคัญ เราจะพบว่า ลักษณะของการทำอาสนะคือ การเก็บ การสงวนพลังงาน ไม่ใช่การใช้พลังงาน แบบการออกกำลังกาย ผู้ฝึกอาสนะเสร็จ จึงมีความรู้สึกสดชื่น พร้อมทั้งจะไปทำกิจกรรมอื่นๆในชีวิตประจำวัน ต่างจากผู้ออกกำลังกายเสร็จ ที่เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย และต้องการที่จะพัก

การกหนดวาระสำคัญๆ ภายในช่องลำตัว

ในบรรดาศาสตร์เพื่อการดูแลร่างกายมนุษย์อย่างพึงตนเอง คุณก็มีเพียงอาสนะเท่านั้น ที่ทำให้เกิดการกหนด วาระต่างๆภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะ การกหนดวาระภายใน มีแนวโน้มที่จะทำให้กลไกการทำงานของอวัยวะของระบบต่างๆ ทำงานได้ดี ทำงานได้เป็นปกติ เช่น การกหนดท้องน้อยของท่าตั๊กแตน ที่เอื้อต่อการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ที่ส่งผลให้กลไกระบบขับถ่ายของผู้ฝึกดีขึ้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า ทำโยคะมุทรา ซึ่งมีความหมายว่า สัญลักษณ์แห่งโยคะ ทำให้เกิดการกหนดตามจุดต่างๆอันเป็นที่ตั้งของต่อมไร้ท่อได้อย่างครบถ้วน กล่าวคือ ลักษณะเด่นมากอันหนึ่งในการทำอาสนะ คือการดูแลกลไกการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ให้เป็นปกตินั่นเอง



จากลักษณะสำคัญ 3 ประการที่ขมามาข้างต้น คือ กระดูกสันหลัง การไหลเวียนของเลือด และ การกหนดวาระภายใน เมื่อพิจารณาลึกลงไป จะพบว่า ระบบที่ได้รับการดูแลจากท่าอาสนะคือ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนของเลือดและระบบภูมิคุ้มกัน (ซึ่งทำงานควบคู่ไปกับระบบเลือด) และระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งทั้ง 3 ระบบนี้คือองค์ประกอบสำคัญของกลไก โฮมีโอสตาซิส หรือการจذبปรับสมดุลภายในร่างกายนั่นเอง ยิ่งเมื่อพิจารณาหลักการสำคัญของโยคะคือความสมดุล จึงน่าจะเป็นการเหมาะสมที่จะกล่าวว่า อาสนะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพกายของผู้ฝึก คือ การสร้าง และจัดปรับสมดุล ของการทำงานของระบบต่างๆภายในร่างกาย เป็นการเหมาะสมกว่าที่จะกล่าวว่า คุณงามความดีของอาสนะคือ โฮมีโอสตาซิส ข้อสรุปนี้ จะตรงกับลักษณะธรรมชาติของอาสนะมากกว่า ที่จะใช้กรอบของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมาอธิบายอาสนะ



กล้ามเนื้อก็ได้ประโยชน์ แต่เป็นกล้ามเนื้อลึกชั้นใน

รูปธรรมที่สร้างความสับสน ทำให้คนมองอาสนะเป็นการออกกำลังกายก็คือกล้ามเนื้อ เราควรมีทัศนคติต่อเรื่องนี้อย่างไร

โยคะมองความสำคัญของร่างกายที่อวัยวะสำคัญๆ ศัพท์เฉพาะที่ใช้คือ vital organs ซึ่งหมายถึง อวัยวะที่สำคัญถึงชีวิต อวัยวะเหล่านี้ ล้วนอยู่ในช่องท้อง ช่องทรวงอก ศีรษะ ทั้งสิ้น ขณะที่โยคะเรียกแขน ขาว่า แขนง (limbs) อันหมายถึงสิ่งที่ ไม่มีก็ยังมีชีวิตอยู่ได้

หากพิจารณาให้ลึกซึ้ง ทำอาสนะล้วนมุ่งเน้นที่กล้ามเนื้อที่ประกอบอยู่กับ อวัยวะที่สำคัญถึงชีวิต ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อซี่โครง กระบังลม กล้ามเนื้อลึกชั้นในที่ทำหน้าที่พยุงกระดูกสันหลัง ฯลฯ

ที่สำคัญที่สุด ธรรมชาติของท่าอาสนะ คือนิ่ง นั่นหมายความว่า อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายแบบ ไอโซโทนิค ขณะเดียวกัน อาสนะก็เตือนให้เราคอยระลึกถึงการใช้แรงแต่น้อย ซึ่งชี้ว่า อาสนะ ก็ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบ ไอโซเมตริกด้วย สำหรับเรื่องกล้ามเนื้อแล้ว ดูเหมือนอาสนะอยากให้เราพัฒนา มัสเซิลโทนมากกว่า คือ ทำอย่างไร ให้เราอยู่ในอิริยาบถหนึ่งๆ ได้นาน โดยใช้แรงน้อยที่สุด ยิ่งเมื่อพิจารณาจากตำราดั้งเดิม ที่ระบุว่า เป้าหมายแห่งอาสนะคืออาสนะชัย คือ “การนั่งนิ่ง หลังตรง เป็นเวลา 3 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันโดยไม่เมื่อย” (พุดภาษาไทยก็คือ การนั่งสมาธิให้ได้ 3 ชั่วโมงนั่นเอง) ก็จะยิ่งเห็นความสำคัญของ มัสเซิลโทนในอาสนะมากกว่าตัวอื่นๆ

จึงเป็นการเหมาะสมกว่า หากจะสรุปว่า คุณเจสำคัญๆ ของกล้ามเนื้อในอาสนะคือ การพัฒนามัสเซิลโทน



ระบบประสาท - กล้ามเนื้อสัมพันธ์

ประโยชน์สำคัญของอาสนะอีกประการหนึ่ง ที่คนส่วนใหญ่ละเลย คือ กลไกประสาท – กล้ามเนื้อสัมพันธ์ หากพิจารณาให้ดี ทุกๆ การกระทำของมนุษย์ เป็นกระบวนการสื่อสารระหว่างสมองที่เป็นศูนย์สั่งการ และ กล้ามเนื้อที่เป็นผู้กระทำ เสมอ เมื่อเราเดิน โด่ขึ้น มีความสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างชำนาญ มีความเคยชิน จนกระทั่งละเลยความจริงข้อนี้ไป ปัญหาสุขภาพหลายประการมาจากการละเลยข้อเท็จจริงง่ายๆ ข้อนี้ เช่น คนตัวสูง ที่ยืนก้มคอจนเป็นนิสัย และมีปัญหากล้ามเนื้อตึงตัวในภายหลัง หรือเช่น คนที่ก้มหลังเพื่อยกของหนัก จนทำให้หลัง ยอก

สาระสำคัญในการทำอาสนะคือการเคลื่อนไหวที่ช้า เพื่อให้ผู้ฝึก สามารถสำรวจรู้กลไก ความเป็นไป ระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อ กับ การทำงานของประสาท ผู้ที่ฝึกโยคะจนชำนาญ ก็จะพัฒนาความรู้ตัวต่อกลไก นี้ได้มากขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการมีสุขภาพที่เป็นปกติของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการป้องกัน ไม่ให้โครงสร้างร่างกายของ ตนเองผิดปกติ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงไม่ให้ตนเองบาดเจ็บจากอิริยาบถในชีวิตประจำวัน

เมื่อพิจารณาภาพรวมทั้งหมดของโยคะ ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ในทุกๆ มิติอย่างเป็นองค์รวม โดยให้ความสำคัญกับจิตเป็นหลัก การตีความคุณเจสำคัญๆ ของอาสนะ ว่าหมายถึง โฮมีโอสตาซิส ว่าหมายถึง มัสเซิล โทนิค ดูจะสอดคล้อง ตรงตามตำราดั้งเดิม ตรงตามเป้าประสงค์ของโยคี ผู้คิดค้นและพัฒนาศาสตร์นี้ โดยหวังจะพา มนุษย์ไปสู่ ความสมดุลของกาย ความนิ่งของลมหายใจ ความสงบของจิต เพื่ออิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ข้อควรระวังในการทำอาสนะ

ตลอดการฝึกอาสนะ ควรเป็นไปทีละขั้นๆ อย่างช้าๆ นุ่มนวล ทั้งตอนเข้า และตอนออกจากท่า
พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน ไม่โหมเกินขีดจำกัดของตน
การฝึกอาสนะ ไม่ได้เป็นไปเพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใดๆ

ในการทำอาสนะ อย่ากังวลกับการหายใจ การหายใจเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ร่างกายจัดปรับไปตามสภาพ

ประเภทของอาสนะ

- 1 อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย
- 2 อาสนะเพื่อการสร้างสมดุล
- 3 อาสนะเพื่อสมาธิ

หลักในการทำอาสนะ

- 1 สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง
- 2 นิ่ง อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ
- 3 ใช้แรงแต่น้อย ใช้ความพยายามแต่น้อย ไม่จำกัดแค่ทางกาย แต่รวมถึงการใช้ความพยายามทางใจให้น้อยที่สุดด้วย
- 4 มีสติ คือการมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ

ลักษณะของอาสนะ

- 1 ก้มตัวไปข้างหน้า
- 2 แ่นตัวไปข้างหลัง
- 3 บิดตัว
- 4 เอียงตัวไปทางด้านข้าง

เวลา

เวลาที่เหมาะในการฝึกโยคะ คือ ยามเช้า ฝึกทำโยคะจนเป็นนิสัย เฉกเช่นกิจวัตรประจำวันอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน

ปริมาณเวลา

จัดปรับตามความเหมาะสมของแต่ละคน ประมาณวันละ 15 – 60 นาที

สถานที่

สถานที่ฝึกอาสนะควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก

ลำดับในการทำอาสนะ

ทำอาสนะแต่ละท่าเป็นอิสระจากกัน โดยเฉพาะในการฝึกท่าต่างๆ ในเบื้องต้น ไม่มีข้อบังคับในเรื่องของการเรียงลำดับท่าอาสนะแต่อย่างใด

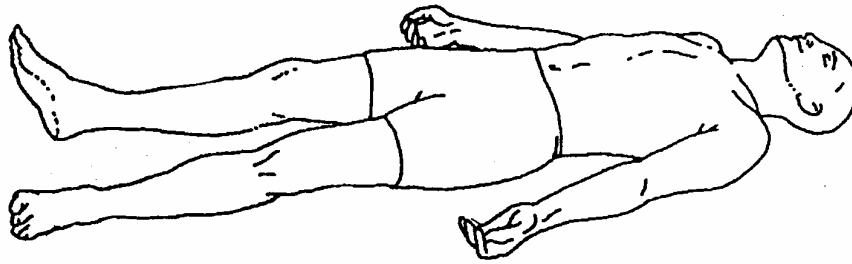
อาหาร

ทำอาสนะควรฝึกตอนท้องว่าง ว่างจากอาหารหนัก 4 ชั่วโมง หรือว่างจากอาหารเบาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

ข้อจำกัดของสตรี

อาสนะเป็นผลดีต่อมนุษย์ทั้งชายและหญิง อย่างไรก็ตาม ในช่วงมีประจำเดือน แรงกดจากท่าอาสนะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ เช่น อาจทำให้เลือดออกมากขึ้น จึงควรงดการฝึกอาสนะ โดยเฉพาะท่าที่เกิดแรงกดในบริเวณดังกล่าว ผู้หญิงมีครรภ์จะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใดๆ

ท่าศพ Savasana ชะนะ



ขั้นตอนการฝึก

นอนหงาย กางขาประมาณ 1 ฟุต กางแขนประมาณ 1 ฟุต หายฝ่ามือ

ประโยชน์

ผ่อนคลาย ทั้งร่างกาย และ จิตใจ

ลดความเครียด

ช่วยให้เราเฝ้าสังเกต ความรู้สึกภายในตัวเอง ได้ดีขึ้น

สร้างความคุ้นชินกับการอยู่ในท่าศพ ปล่อยวางจาก ความกลัวตาย

คำแนะนำ

การหลับตา อาจช่วยให้ฝึกได้ดีขึ้น

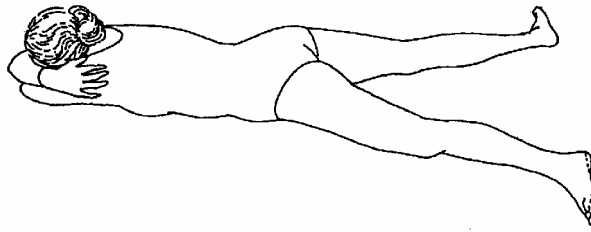
คอยมีสติกำหนดรู้ ลมหายใจ

พักสรีระสบายๆ จะตะแคงสรีระก็ได้

ท่าศพไม่ใช่การนอนหลับ

หากง่วง ให้ลองขยับตัว เช่น รวบรวมขาชิดสัักพัก ให้รู้ตัวตื่น แล้วกลับไปอยู่ท่าศพต่อไป

ท่าจรเข้ Makarasana มักระชั้น



ขั้นตอนการฝึก

นอนคว่ำ

ขาทั้งสองกางออกราว 2 ฟุต ปลายเท้าชี้ออก

รวบแขน มือโอบไหล่ หรือจับต้นแขน

พักศีรษะบนปลายแขน

ประโยชน์

เป็นท่าผ่อนคลายสำหรับกลุ่มอาสนะในท่านอนคว่ำ

เป็นการนวดผนังหน้าท้องให้แข็งแรง

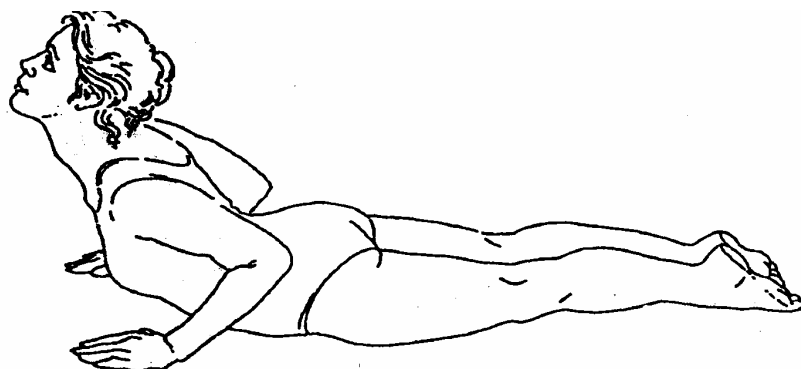
ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

คำแนะนำ

ควรให้น้ำท้องแนบติดพื้น

เหมาะสำหรับผู้มีอาการปวดหลัง ซึ่งไม่สามารถพักในท่าศพได้สะดวก

ท่า Bhujangasana ภูงคะชัน



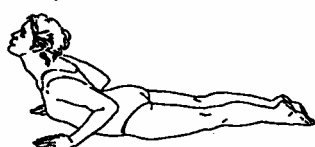
ขั้นตอนการฝึก



เริ่มจากท่าจรเข้ แล้วเข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวบขาชิด
กัน แขนชิดลำตัว หายฝ่ามือ คางจรดพื้น



ยกมือวางเสมอและชิดทรวงอก หน้าผากจรดพื้น ตั้งสอก
ขึ้น ปิดศอกชิด



ค่อยๆยกขึ้นตามลำดับ จากหน้าผาก ศรีษะ ไหล่ และ
ทรวงอก

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อหลัง ส่วนบน

เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง

กदनวดช่องท้อง ลดกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยการขับถ่าย

คำแนะนำ

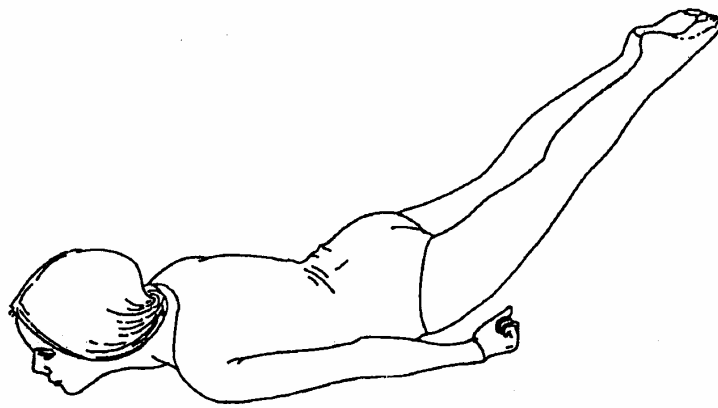
ค่อยๆยกศีรษะ ยกหลังขึ้นช้าๆ เสมือนว่าเรากำลังยกกระดูกสันหลังทีละข้อๆ

ไม่ยกสูงเกิน ให้สะดือแนบติดพื้นตลอด

อย่าเงยหน้ามากเกินไป เพราะจะทำให้ปวดต้นคอได้

ทอดขาแนบพื้น ไม่เกร็งขา โดยเฉพาะช่วงเริ่มยก

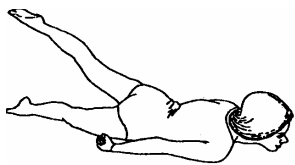
ท่าคิกเตน Salabhasana ชาลภะชัน



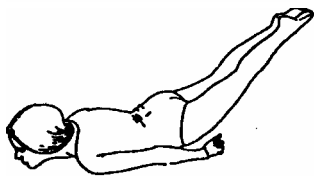
ขั้นตอนการฝึก



จากท่าจรเข้ เข้าสู่ท่าเตรียม



ยกขาขึ้นทีละข้าง สลับกัน



ยกทั้ง 2 ขาขึ้นพร้อมกัน

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

กदनวดช่องท้อง

กระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย

คำแนะนำ

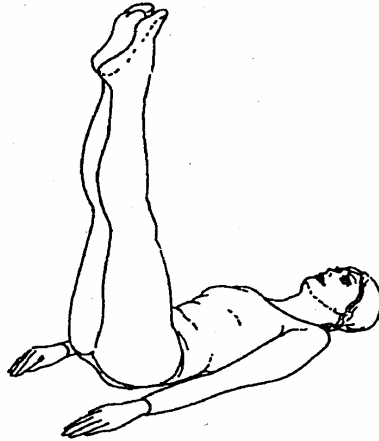
ยกขาขึ้นช้าๆ

ยกขาขึ้นทั้งสองตอน ไม่อ่อเข้า คือยกต้นขาขึ้น โดยที่เข่าและปลายเท้าลอยติดขึ้นมาด้วย

ระวังไม่เกร็งขา ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งไหล่ โดยเฉพาะตอนเริ่มยก

ไม่ยกสูง ท้องน้อยยกจนแบนพื้นอยู่ตลอด

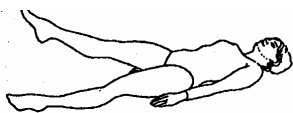
ทำคันท่าครึ่งตัว Ardha Halasana อารตะ หาละซัน



ขั้นตอนการฝึก



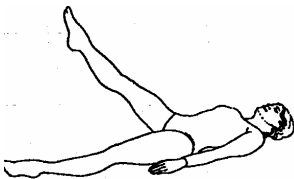
1 จากท่าศพ เข้าสู่ท่าเตรียม โดยรวบขาชิดกัน แขนชิด
ลำตัว คว่ำฝ่ามือ



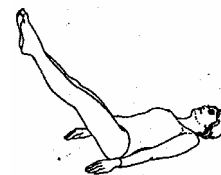
2 ยกขาทีละข้าง ถึง 30
องศา รอสักครู่



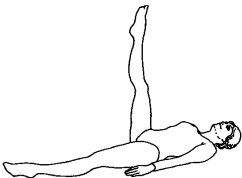
5 จากนั้น ลองยกขา 2 ข้าง
พร้อมกัน ถึง 30 องศา รอ
สักครู่



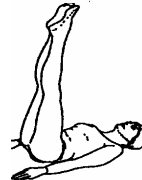
3 ยกถึง 60 องศา รอสักครู่



6 ยกถึง 60 องศา รอสักครู่



4 ยกขาขึ้นสุด ยกเท่าที่ได้
โดยไม่เกินมุมฉาก รอ
สักครู่ แล้วสลับทำอีกข้าง



7 ยก 2 ขาขึ้นสุด ยกเท่าที่
ได้ อย่ายกเกินมุมฉาก

ประโยชน์

สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก

บริหารอวัยวะในช่องท้อง เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร และ ระบบขับถ่าย

ทำให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณขาดีขึ้น

คำแนะนำ

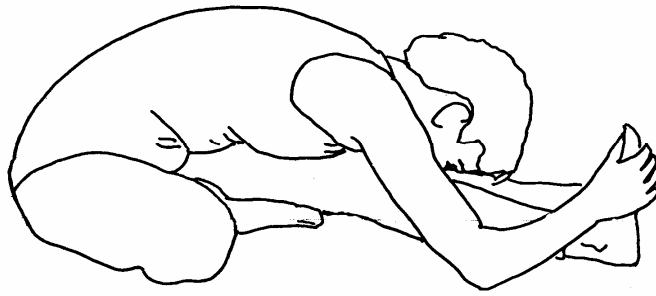
ยกขาช้าๆ ทั้งตอนขึ้น และตอนลง ไม่ย่อเข่า

ไม่เกร็งขาจนเกินไป ไม่ฝืนเกร็งหน้าท้องจนเกินไป ระวังการเป็นตะคริว

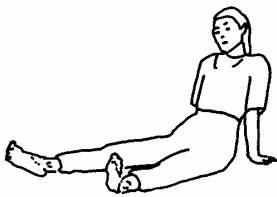
ท่านนี้เป็นท่าที่ยาก ทำเอาเท่าที่ทำได้ อย่าฝืนตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดอันตราย

ผู้มีปัญหาปวดหลัง ควรหลีกเลี่ยงท่านี้นี้ หรือทำด้วยความระวังเป็นพิเศษ

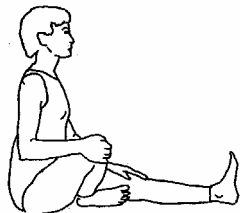
ท่าเหยียดหลัง Shanu srisasana ชาณู ศรีษะชั้น



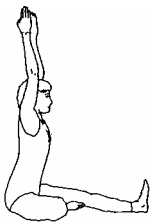
ขั้นตอนการฝึก



จากท่านั่งพับ



รวบขาชิด ตั้งหลังตรง พับเข่าข้างหนึ่ง นำฝ่าเท้าไปวาง
ชิดต้นขา ดึงส้นเท้าชิดสุดลำตัว



ยกมือทั้ง 2 ขึ้น



ค่อยๆเหยียดหลัง ลดตัวลง เอามือรวบจับที่ขา จากนั้นลด
ทรวงอก แล้วค่อยลดศรีษะลง หน้าผากจรดขา

ประโยชน์

เป็นการเหยียดเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ ตลอดส่วนหลังของร่างกาย ทั้งบริเวณขา หลัง และคอ
เป็นการกคผนวคว้ยะในช่องท้อง

คำแนะนำ

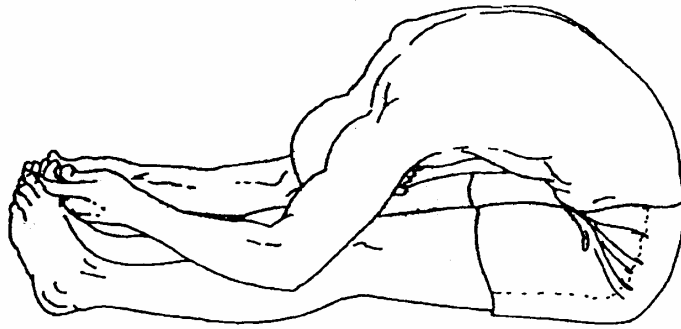
ไม่ม่อเข้า

วางขาข้างที่เหยียดให้อยู่กึ่งกลางพอดิ เพื่อตัวจะได้ไม่เอียง เกิดการเหยียดทั่วแผ่นหลัง

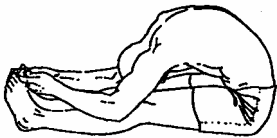
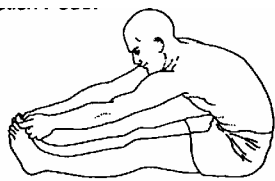
ในตอนเริ่มทำ ระวังอย่าให้ขาตึงเกินไป ซึ่งเป็นอันตราย และไม่เกิดประโยชน์เลย

ผู้เริ่มทำมักเหยียดได้ไม่มาก อย่าฝืนโดยเด็ดขาด ในเบื้องต้น มืออาจจับถึงที่บริเวณเข่าเท่านั้น

ท่าคีม Paschimotanasana ปึงฉิมโพนะชัน



ขั้นตอนการฝึก



จากท่านั่งพับ รวบขาชิด นั่งหลังตรง ค่อยๆเหยียดหลัง
ลดแผ่นหลังลงจนสุด มือจับไว้ที่ขา บริเวณที่เราจับถึง

หากมือแตะถึงเท้าได้ ทำนิ้วชี้เป็นตะขอ เพื่อเกี่ยวนิ้วหัว
แม่มือโป่ง

ลดทรวงอกลง แล้วจึงลดศีรษะลงเป็นลำดับสุดท้าย

ประโยชน์

เป็นการเหยียดอวัยวะบริเวณส่วนหลังทั้งหมด อย่างเต็มที่

กदनวดอวัยวะภายในช่องท้อง

เป็นทำรักษาสุขภาพทั่วทั้งร่างกายอย่างเป็นองค์รวม

เป็นท่าที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดความสงบ มีสติรู้ภายในได้ชัดเจน

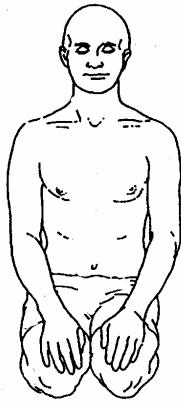
คำแนะนำ

ไม่ม่งเข่า

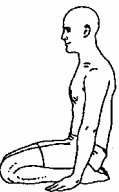
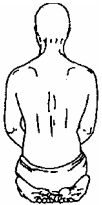
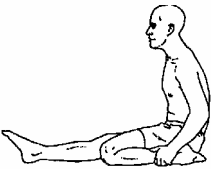
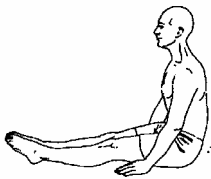
ทำด้วยความรู้สึกที่เรากำลังเหยียดหลัง ไม่ใช่กำลังก้มตัว

เนื่องจากกระดูกต้นคอเคลื่อนไหวได้คืออยู่แล้ว ควรลดศีรษะลงด้วยความระมัดระวัง อย่าก้มศีรษะมากเกินไป

ทำนั่งเพชร Vajrasana วัชรसन



ขั้นตอนการฝึก



เข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวบขาชิด นั่งหลังตรง

ใช้มือช่วย พับเข่าทีละข้าง

แบะส้นเท้า วางกันไว้ระหว่างส้นเท้า ปลายนิ้วเท้าชิด
ติดกัน นั่งหลังตรง มือวางไว้บนเข่า

นั่งบนหลังเท้า ในเบื้องต้น อาจใช้มือช่วยพยุงน้ำหนัก
ตัวไว้

ประโยชน์

เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร

ทำให้หัวใจรอบกระดุกเชิงกรานแข็งแรง

เอื้อต่อความสงบ เอื้อต่อการนั่งสมาธิ

คำแนะนำ

นั่งบนหลังเท้า อย่างนั่งบนส้นเท้า ซึ่งไม่ถนัด และเจ็บ

นั่งอย่างสงบ มีสติรู้ลมหายใจ

ผู้มีปัญหาปวดเข่า เลี่ยงการทำท่านี้ หรือทำด้วยความระมัดระวัง

ทำสัญลักษณ์แห่งโยคะ Yoga Mudra โยคะมูทรา



ขั้นตอนการฝึก



นั่งในท่าวัชระ



กำหมัด นำหมัดวางที่บริเวณขาพับ



ค่อยๆเหยียดหลัง ลดตัวลงช้าๆ แล้วลดทรวงอก สูดทำย
ลดศรียะลงจรดพื้น

ประโยชน์

เป็นการกคนวดอวัยวะภายในช่องท้องอย่างเต็มที่
ทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงศรียะได้เป็นอย่างดี ทำให้สมองแจ่มใส
เสริมสร้างความแข็งแรงของหลอดเลือดใหญ่ที่โคนขา

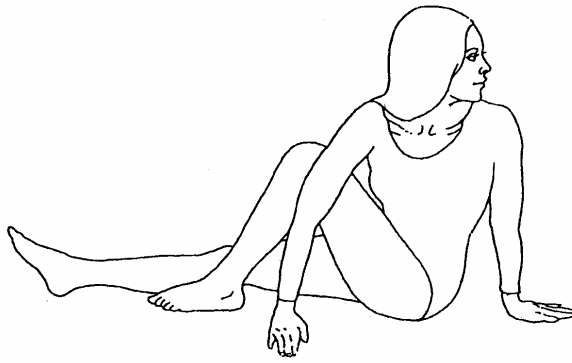
คำแนะนำ

ให้ก้นติดสันเท้าตลอดเวลา

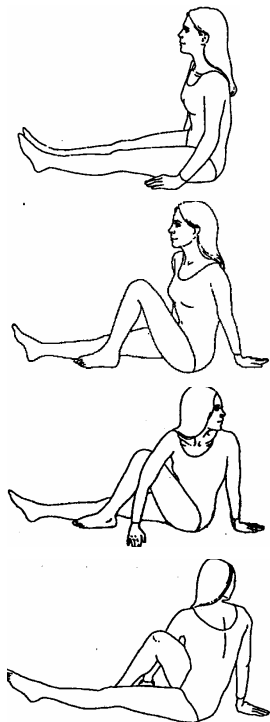
ในช่วงแรก หากศรียะยังไม่จรดพื้น ให้หาหมอนหรือเก้าอี้ตัวเล็กๆมารองรับไว้ที่บริเวณศรียะ
เราอาจจะตั้งสอกลงไว้ หรือ พักสอกลงก็ได้ แล้วแต่ถนัด

หากรู้สึกกดนวดช่องท้องมากเกินไป อย่างวางหมัดไว้กลางช่องท้อง ให้ขยับหมัดไปด้านข้าง

ท่าปิดสันหลัง Vakrasana วักระชัน



ขั้นตอนการฝึก



เข้าสู่ท่านั่งหลังตรง

ชันเข่าซ้าย สันเท้าซ้ายเสมอเข่าขวา มือซ้ายยันหลัง ตั้ง
หลังตรง

ข้อศอกขวาคร่อมเข่าซ้าย ออกแรงศอกขวา ดันดันขาซ้าย
เข้าแนบเอว เขม่วท้อง แล้วบิดตัวไปทางซ้ายตามลำดับ
จากเอว ไหล่ และศีรษะ

ทำสลับข้าง

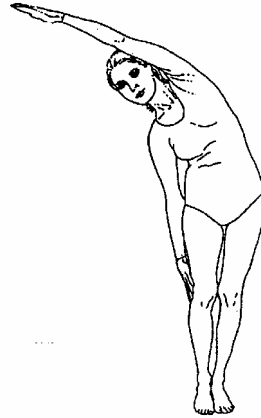
ประโยชน์

เป็นการสร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง
กระตุ้นระบบประสาทตลอดแนวกระดูกสันหลัง
บริหารอวัยวะภายในช่องท้อง
บริหารคอ บริหารสายตา

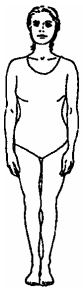
คำแนะนำ

ตั้งแผ่นหลังให้ตรง ตลอดเวลาที่บิด
รักษาระดับไหล่ทั้งสองข้าง ให้ขนานพื้น
รักษาข้อศอกของแขนข้างที่ใช้ยันพื้นให้ตรง ไม่งอศอก

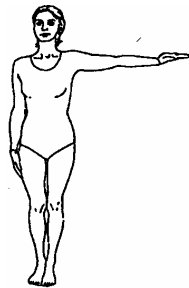
ท่ากงล้อ Chakrasana จักระชั้น



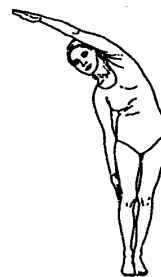
ขั้นตอนการฝึก



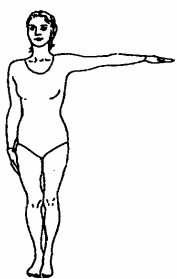
1 ยืนหลังตรง
ไม่เกร็ง ส้นเท้า
ชิด มีสติรับรู้
อยู่ที่บริเวณฝ่าเท้า



3 พลิกฝ่ามือ
หงาย



5 ค่อยๆ โน้มตัว
ไปทางขวา
เหยียดกล้ามเนื้อ
ข้างลำตัวทุก
ส่วน



2 ยกแขนซ้ายขึ้น
ทางด้านข้าง
ลำตัว จนแขน
ขนานพื้น



4 ยกแขนต่อ จน
ให้ต้นแขนแนบ
ชิดหู เหยียดข้าง
ลำตัวทั้งหมด

6 จากนั้น ทำ
สลับข้าง

ประโยชน์

บริหารแนวกระดูกสันหลังไปทางด้านข้าง
เหยียดกล้ามเนื้อข้างลำตัว
กदनวดอวัยวะภายในช่องท้อง
เพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณแขน

คำแนะนำ

ตลอดเวลา ให้ส้นเท้าชิดกันไว้
ท้ายสุด ให้ก้มคอ ไม่ฝืนกระดูกต้นคอ
สายตามองตรงไปข้างหน้า จนช่วงสุดท้ายที่พับกระดูกต้นคอ ค่อยก้มมองพื้น
ไม่ดันสะโพกออกข้างตัว เพียงงอเอวเท่านั้น

ข้อแตกต่างระหว่าง โยคะอาสนะ กับ การออกกำลังกาย

แปลจากคำบรรยายของ S.K. Ganguly สถาบันโยคะ ไกวัลยธรรม อินเดีย

อาสนะ	การออกกำลังกาย
1 อาสนะหมายถึง การนั่ง ที่นั่ง ทำนั่ง เป็นท่าของร่างกายที่นิ่งอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง	1 การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหว การใช้ความพยายาม
2 เป็นสภาวะนิ่งสงบ อยู่ในท่าแบบเป็นฝ่ายรับ (passive) ความตึงของกล้ามเนื้อค่อยๆลดลงไปสู่ความผ่อนคลายให้ความสำคัญที่จิต	2 เป็นการทำซ้ำๆ เพิ่มความตึงของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเกร็งอยู่ตลอดเวลา เป็นแบบ (active) ให้ความสำคัญที่กล้ามเนื้อ
3 เป็นการเหยียด มากกว่าการเกร็งตึงกล้ามเนื้อ เน้นที่การประสานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ	3 เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบกล้ามเนื้อโดยตรง
4 การทำอาสนะ เป็นการเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ใช้ความรู้สึกภายในเป็นตัวนำ	4 การออกกำลังกายเป็นการรับรู้จากภายนอก ใช้การรับรู้ต่อสภาวะภายนอกเป็นตัวนำ
5 พัฒนาอวัยวะภายในทรวงอกและอวัยวะภายในช่องท้อง	5 พัฒนากล้ามเนื้อกลุ่มหลักๆของร่างกาย โดยเฉพาะที่บริเวณแขน ขา
6 พิจารณามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ช่วยรักษาสมดุลของทั้งร่างกาย	6 เน้นความเชี่ยวชาญ ความชำนาญที่ส่วนหนึ่งส่วนเดียว
7 กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ที่รับผิดชอบด้านการผ่อนคลาย Parasympathetic Nervous System	7 กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ที่รับผิดชอบด้านการตื่นตัว Sympathetic Nervous System
8 ทำอาสนะโดยใช้แรงน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำเพียงเท่าที่สามารถทำได้ ไม่มีการฝืนแต่อย่างใด	8 การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงให้มากที่สุด ใช้แรงเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ
9 ลดการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งห้า ต่อสิ่งเร้าภายนอก	9 เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า ให้รับรู้กับสิ่งเร้าภายนอกตลอดเวลา
10 เป็นกิจกรรมที่ใช้ “ความรู้สึก” เป็นตัวนำ	10 เป็นกิจกรรมที่ใช้ “การกระทำ” เป็นตัวนำ



การผ่อนคลายการผ่อนคลายอย่างลึก Deep Relaxation Technique

เป็นการใช้สติไปกำหนดรู้ที่อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย พร้อมๆไปกับการกำหนดความรู้สึกผ่อนคลายที่อวัยวะนั้นๆ ไปไปที่ละส่วน จนครบตลอดทั่วทั้งร่างกาย

ขั้นที่ 1 อวัยวะส่วนล่าง จากปลายเท้า ถึง ช่องท้อง

นิ้วเท้า	ฝ่าเท้า	สันเท้า	ข้อเท้า	น่อง	เข่า
ต้นขา	สะโพก	ก้น	เอว		

ขั้นที่ 2 อวัยวะส่วนกลาง จากทรวงอก จรด ปลายนิ้วมือ

ทรวงอก	กระดูกสันหลัง	หลังส่วนล่าง	ส่วนกลาง	ส่วนบน	ไหล่
ต้นแขน	ข้อศอก	ปลายแขน	ข้อมือ	ฝ่ามือ	นิ้วมือ

ขั้นที่ 3 อวัยวะตลอดทั่วศีรษะ

คาง	ริมฝีปาก	ระหว่างริมฝีปาก	ฟัน	เหงือก	ลิ้น
หลอดลม	เพดานปาก	จมูก	แก้ม	ตา	คิ้ว
หว่างคิ้ว	หน้าผาก	ขมับ	หู	หนังศีรษะ	กระหม่อม

ขั้นที่ 4 ทำความรู้สึกผ่อนคลายตลอดทั่วทั้งร่างกาย

จากศีรษะ จรด ปลายเท้า, จากปลายเท้า จรด ศีรษะ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดทั่วทั้งร่างกาย (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) ตลอดจนความรู้สึกแฉะใส สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ที่เกิดขึ้นหลังฝึกโยคะ

เทคนิคการหายใจด้วยหน้าท้อง Breath Awareness Technique

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ และเพื่อเป็นการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ฝึก

ขั้นที่ 1 ฝ่าสังเกต

พักในท่าศพ ชันเข่าทั้ง 2 ขึ้น นำมือทั้ง 2 วางบนหน้าท้อง หายใจตามปกติ มีสติกำหนดรู้กับลมหายใจ

จากนั้นเพิ่มการมีสติกำหนดรู้กับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง

สังเกตลมหายใจของเราที่ผ่อนช้าลง สงบลง ลมหายใจจากหยาบมาเป็นลมหายใจที่ละเอียด

ขั้นที่ 2 การหายใจสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง

สูดลมหายใจเข้า ให้หน้าท้องพองขึ้น ผ่อนลมหายใจออก ให้หน้าท้องแฟบลง

มีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ ที่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวขึ้น-ลงของหน้าท้อง

พยายามดึงช่วงเวลาของลมหายใจออก ให้นานกว่าช่วงเวลาของลมหายใจเข้า

ขั้นที่ 3 มีสติกำหนดรู้กับความสงบ

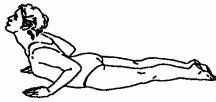
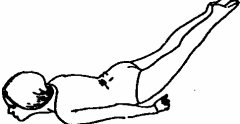
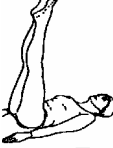
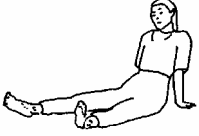
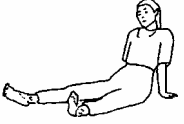
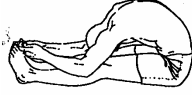
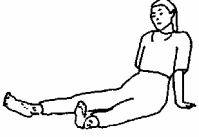
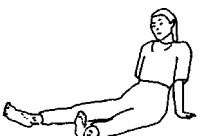
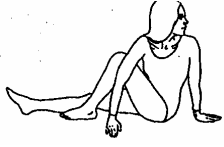
มีสติกำหนดรู้ขณะที่ผ่อนลมหายใจออกจนสุด ฝ่าสังเกตห้วงขณะที่เราหยุดหายใจ

ซึ่งเป็นช่วงที่เราหายใจออกหมดแล้ว แต่การหายใจเข้ายังไม่เกิดขึ้น โดยไม่ได้ตั้งใจกลั้นลมหายใจ

กำหนดรู้อยู่กับห้วงขณะที่ร่างกายไม่หายใจที่วณนี้ อันเป็นห้วงขณะที่กายนิ่ง ลมหายใจหยุด และ ... จิตสงบ

คอยมีสติระลึกถึงห้วงเวลาที่จิตสงบ ตลอดทั้งวัน

ตัวอย่างการฝึกทำโยคะด้วยตนเอง ใช้เวลา 35 นาที

การเตรียมความพร้อมของร่างกาย			3 นาที
ท่าภู			2 นาที
ท่าตั๊กแตน			2 นาที
ท่าคันไถ ½ ตัว			2 นาที
ท่าเหยียดหลัง			3 นาที
ท่าคิม			2 นาที
ท่านั่งเพชร			1 นาที
ท่าโยคะมูทรา			2 นาที
ท่าบิดสันหลัง			3 นาที
ท่ากงล้อ			3 นาที
การผ่อนคลาย			8 นาที
การหายใจ			4 นาที

อัฐางค์โยคะ หรือ มรรค 8 ของโยคะ

ผู้สนใจโยคะเบื้องต้น มักเข้าใจว่า การฝึกทำอาสนะ คือ ทั้งหมดของการฝึกทำโยคะ! ในความเป็นจริง โยคะประกอบด้วยขั้นตอน 8 ประการ ที่เอื้อซึ่งกันและกัน ผู้ที่จะได้รับประโยชน์จากโยคะ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง เรียนรู้ ทำความเข้าใจ และฝึกองค์ประกอบทั้ง 8 ประการนี้ ควบคู่กันไป เราสามารถเปรียบเทียบอัฐางค์โยคะกับกงล้อ 8 ช่อของวงล้อ ล้อที่ประกอบด้วยกงที่สมบูรณ์เท่านั้น ที่จะเคลื่อนไปข้างหน้าได้ ที่จะนำพาเราไปสู่เป้าหมายได้

1 ยมะ คือหลักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (หมายรวมถึงสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย) ได้อย่างสันติ มีอยู่ 5 ประการ

อหิงสา	การไม่ทำร้ายชีวิต การไม่เบียดเบียน การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
สตัย	การรักษาสตัย ไม่โกหก
อัสเตยะ	ไม่ลักทรัพย์ ไม่ละโมภ ไม่ตกเป็นเหยื่อของความโลภ
พรหมจรรย์	การประพฤติตนไปบนหนทางแห่งพรหม (พรหม จรรยา)
อปริครหะ	คือการไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

2 นิยมะ คือวินัยต่อตนเอง มีอยู่ 5 ประการ เช่นกัน

เสาะจะ	หมั่นรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ ทั้งกาย – ใจ
สันโดษ	ฝึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
ตบะ	มีความอดทน อดกลั้น
สวรายายะ	หมั่นศึกษา เรียนรู้ ทั้งเรียนรู้เกี่ยวกับโยคะ และ เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง
อศวรปณิธาน	ฝึกเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน มีความศรัทธาในโยคะ ที่เรากำลังฝึกปฏิบัติ

3 อาสนะ คือการฝึกฝนร่างกายให้มีความสมดุล

4 ปราณายามะ คือการฝึกกำหนด ควบคุม ลมหายใจ เพื่อการควบคุมอารมณ์ของตนให้สงบ

5 พรตยาหาระ คือการฝึกสำรวมอินทรีย์ ฝึกควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และ จิต

6 ธารณะ คือการฝึกสติให้กำหนดรู้อยู่กับสิ่งใดสิ่งเดียว อยู่กับเรื่องใดเรื่องเดียว Concentration

7 ฌาน คือการเพ่งจ้องอยู่กับสิ่งที่กำหนด จนดื่มด่ำ หลอมรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งนั้น Meditation

8 สมาธิ คือการฝึกจิต การยกระดับจิตให้สูงขึ้น เป็นสภาวะที่พ้นไปจากระดับจิตทั่วไป Trans Consciousness

หนังสืออ่านเพิ่มเติม

ผู้สนใจโยคะจริงจัง ควรจะศึกษา เรื่องที่เกี่ยวข้องสำคัญกับโยคะ อย่างน้อย 2 หัวข้อได้แก่

สรีรวิทยา กายวิภาค

ปรัชญาอินเดีย

