การฝึกโยคะอาสนะ: วิถีแห่งการบริหารกายและจิตของมนุษย์

โยคะคืออะไร (What is Yoga ?)

โยคะ (Yoga) เป็นภาษาสันสกฤต **แปลว่า ความเป็นหนึ่ง ความแน่วแน่ ความสงบ หรือ การรวม** (Integration) ดังนั้นจึงหมายถึง **"ศิลปะในการดำเนินชีวิตที่มุ่งบริหารกาย และฝึกจิต เพื่อให้ชีวิตมีสันติสุข"** สรุปได้ว่า โยคะนั้นก็คือ วินัยต่อร่างกาย และจิตใจ โดยมุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกันของระบบต่างๆ ของชีวิต ซึ่งต้องอาศัยเทคนิคหลายๆอย่างมาประกอบกัน ได้แก่ **อาสนะ (การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ และการฝึกสมาธิ** เป็นต้น จากคำจำกัดความเช่นนี้ โยคะจึงเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่จำเป็นต้องหมั่นตรวจสอบตลอดเวลา และมีความเกี่ยวโยงกับทุกแง่มุมของชีวิตมนุษย์ ในการอยู่อย่างเป็นองค์รวม

อาสนะคืออะไร (What is Asana ?)

โยคีได้คิดค้นวิธีปฏิบัติตนอย่างหนึ่งเพื่อให้บังเกิดผลต่อตนให้มีสุขภาพกายและจิตที่สมบูรณ์ เรียกว่า **"อาสนะ" (Asana)** หมายถึง **"ท่าทางการออกกำลังกายหรือท่าการดัดตนของโยคี"** นั่นเอง **อาสนะ แปลว่า ท่าที่ทำแล้วจะรู้สึกสบาย** ดังนั้น กล่าวได้ว่า การฝึกโยคะ**จึงไม่จำเป็นต้องทำให้ได้ทุกท่าหรือทำครบทุกท่า จึงจะถือว่าสำเร็จ ไม่มีการโอ้อวด แต่เป็นการเลือกเอาบางท่าที่เหมาะกับตน มาปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ส่วนตัวที่ดีกว่า**เท่านั้น กล่าวโดยสรุป การฝึกโยคะอาสนะ **ก็คือ การฝึกฝนการบริหารร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไปโดยใช้วิธีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเชื่องช้า พร้อมๆกับการฝึกกำหนดลมหายใจ ซึ่งเป็นการ ฝึกสมาธิไปในตัว ด้วยการใช้ท่าที่โยคีคิดค้นขึ้นมา จึงเรียกว่า "โยคะอาสนะ"**

จุดประสงค์ของการฝึกโยคะอาสนะ สรุปได้ดังนี้

1. ให้ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี จิตใจเป็นอิสระจากความหวาดกลัว ทำลายความวิตกกังวล
3. เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานโรค หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่บรรเทาอาการ หรือหายไปได้ในที่สุด
4. เพื่อให้มีอำนาจใจ อำนาจปัญญา และอำนาจความรักสูง
5. เพื่อให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย รูปร่างสวยงาม อ่อนช้อย
6. เพื่อช่วยให้ชะลอความชราด้วยวิธีธรรมชาติ

ฉลองชัย ม่านโคกสูง
หัวหน้าสาขาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
E-mail : chalongchai@csc.ku.ac.th โทรศัพท์ 0-4273-1233 ต่อ 42000

ชนิดของโยคะ

โยคะนั้นมีเพียงชนิดเดียว แม้จะมีชื่อเรียกต่างๆ กันมาก เป็นการยากที่จะหาสถาบันสอนโยคะที่มุ่งเน้นที่แง่มุมใดมุมหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกปฏิบัติโยคะมักมุ่งเน้นไปยังเทคนิคเฉพาะตามความสนใจของตน สำหรับในประเทศทางตะวันตก มีแนวโน้มหลายสถาบันที่มีการสอนโยคะจะแตกแขนงออกไปเป็นโยคะต่างๆกันบ้าง เช่น โยคะร้อน โยคะเปลือย ฯลฯ ส่วนประเทศทางตะวันออก เห็นว่าเป็นเพียง "แง่มุมหลากหลายของโยคะที่มีเพียงหนึ่งเดียว" เท่านั้น (โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ, ม.ป.ป.) สำหรับท่าของโยคะแต่ละท่านั้น เป็นของโยคีหลายท่าน เมื่อรวบรวมจึงมีความหลากหลายนับได้กว่าห้าหมื่นท่า (ลลิตา และวัลลี, 2547) และเนื่องจากคนเราต่างก็มีปัญหาทางด้านสุขภาพที่ไม่เหมือนกัน โยคีแต่ละท่านจึงมีท่าฝึกประจำตัวที่แตกต่างกันออกไป ด้วยเหตุนี้จึงทำให้**การฝึกโยคะเป็นกิจกรรมที่ง่ายมาก ไม่มีท่าต่อเนื่องและไม่มีท่าบังคับ กล่าวคือ ผู้ใดถูกกับท่าไหนก็ให้ทำท่าอย่างนั้น จะทำกี่ท่าก็ได้ ไม่จำเป็นต้องทำทุกท่า** และไม่จำเป็นต้องทำท่ายากๆที่พิสดารจนเกินไป

ลักษณะของการฝึกโยคะ

โยคะ "เป็นกิจกรรมการยืดเหยียด และเคลื่อนไหวร่างกายที่เชื่องช้า และเน้นการผ่อนคลาย โดยไม่ต้องการการออกกำลังกายที่หนักหน่วง รุนแรง แต่ผลที่ได้จะเป็นการพัฒนาสภาพของหัวใจ ด้วยวิธีกำหนดลมหายใจตามสถานการณ์ทุกขณะที่มีการเคลื่อนไหว" กล่าวได้ว่าการฝึกโยคะ เป็นการวิธีการฝึกฝนเพื่อควบคุมร่างกาย และจิตใจให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรงไปพร้อมๆ กัน จากการค้นคว้าในทางวิชาการของนักปราชญ์ และนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตก พบว่า โยคี รู้เรื่องวงจรโลหิต ซึ่งไหลเวียนไปทั่วร่างกายของคนเราก่อนนักวิทยาศาสตร์ทางตะวันตกมาเป็นเวลานับพันปีมาแล้ว โยคี รู้ว่าอัตราการเต้นของชีพจร (Pulse Rate) คือ อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) และรู้เป็นอย่างดีว่า การที่จะทำให้หัวใจเต้นแรง หรือเต้นช้านั้น "อาจทำได้ด้วยการควบคุมลมหายใจ และทำนองเดียวกันก็ยังสามารถทำให้ประสาทตื่นเต้น หรือระงับไปก็ได้" อันจะเป็นผลทำให้จิตใจมีความวุ่นวาย หรือทำให้สงบลงก็ได้เช่นกัน

กลุ่มบุคคลที่สามารถฝึกโยคะได้

ไม่มีข้อจำกัดด้านอายุ เพศ เชื้อชาติ หรือศาสนาใดๆทั้งสิ้น **โยคะจะปรับการสอนให้เข้ากับผู้เรียน บุคคลใดก็สามารถที่จะเรียนโยคะได้ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้สูงอายุ สตรีตั้งครรภ์ คนพิการทางกายหรือพิการทางสมอง ก็สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งมีทั้งการฝึกกับครูที่ชำนาญหรือการฝึกด้วยตนเองอย่างง่ายๆ** แต่แม้ว่าการฝึกโยคะอาสนะ จะมีคุณค่าต่อสุขภาพของคนเรามาก แต่สำหรับสตรีช่วงมีรอบเดือน แรงกดจากการฝึกท่าอาสนะอาจจะส่งผลกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ได้บ้าง เช่น ทำให้มีเลือดออกมากขึ้น ดังนั้น **จึงควรงดการฝึกอาสนะ**ในช่วงนั้น ส่วนสตรีมีครรภ์ ควรมีการปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนการฝึก อย่างไรก็ตาม การฝึกท่าอาสนะจะเกิดผลดีต่อสตรีเป็นอย่างมาก เนื่องจากว่าโยคะอาสนะจะทำให้เลือดลมดี ประจำเดือนเป็นปกติ ผิวพรรณผ่องใส ทรวดทรงสมส่วน (ชมชื่น. ม.ป.ป.) หากได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ สำหรับผู้ป่วย อาจยังสามารถฝึกท่าอาสนะบางท่าได้ โดยหลีกเลี่ยงท่าที่จะกระทบต่ออาการที่เป็นอยู่ สำหรับผู้ป่วยที่เพิ่งผ่าตัดมา**ควรงดฝึกอาสนะ**เป็นเวลานานพอที่จะทำให้อวัยวะส่วนนั้น มีความแข็งแรง สามารถรับน้ำหนัก รับแรงกดจากท่าอาสนะได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของแพทย์ และตัวผู้ป่วยเองเป็นสำคัญ

การฝึกโยคะกับการออกกำลังกายทั่วไป

โยคะอาสนะ ผิดกับการออกกำลังกายทั่วไป ตั้งแต่เริ่มต้น จนกระทั่งผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในภายหลัง ถึงแม้ว่าลักษณะท่าทางจะดูละม้ายคล้ายคลึงกันมากก็ตาม ดังตารางเปรียบเทียบต่อไปนี้ (ลลิตา และ วัลลี, 2547)

ตารางเปรียบเทียบระหว่าง
การออกกำลังกายทั่วไปกับการฝึกโยคะ

การออกกำลังกาย	การฝึกโยคะ
1.เป็นการทำซ้ำๆออกแรงยืด หดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง	1.เป็นการทำท่าเดียวอย่างเดียวช้าๆ ยืดเส้นเพื่อการผ่อนคลาย
2.หัวใจต้องทำงานหนัก	2.หัวใจไม่ต้องทำงานหนักเพราะเป็นการเคลื่อนไหวช้าๆ
3.เน้นการทำงานของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย	3.เน้นการทำงานของต่อมไร้ท่อ
4.ไม่เน้นเรื่องการหายใจ	4.เน้นเรื่องการหายใจขณะฝึกอาสนะ
5.เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้าให้รับรู้กับ สิ่งเร้าภายนอกตลอดเวลา	5.ลดการับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งห้าต่อสิ่งเร้าภายนอก
6.เป็นกิจกรรมที่ใช้ "การกระทำ" เป็นตัวนำ	6.เป็นกิจกรรมที่ใช้ "ความรู้สึก" เป็นตัวนำ
7.เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อพัฒนาระบบกล้ามเนื้อโดยตรง	7.เป็นการยืดเหยียดมากกว่าการเกร็งตึงกล้ามเนื้อ เน้นที่การประสานงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ
8.เน้นความชำนาญ หรือความเชี่ยวชาญที่ส่วนหนึ่งส่วนใด	8.พิจารณามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ช่วยรักษาสมดุลให้ร่างกาย

ข้อแนะนำในการเตรียมตัวเพื่อฝึกโยคะ

1. **ต้องฝึกในเวลาท้องว่าง**
2. ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด**คือเช้าตรู่** หรือช่วงบ่ายค่อนไปถึงเย็น (ก่อนอาหารค่ำ)
3. สถานที่ควร**สะอาด สงบ อากาศถ่ายเทสะดวก** ไม่มีกลิ่นควันไม่อบอ้าว เช่น ในห้องโถง หรือ **ห้องนอนที่บ้าน**
4. เครื่องแต่งกายควร**กระชับ เคลื่อนไหวได้สะดวก**
5. อุปกรณ์ อาจใช้ผ้าหนาพอควร**ปูรองรับร่างกายขณะฝึก** หรืออาจฝึกบนพรม หรือ **บนที่นอนที่ไม่นุ่มมาก** ก็ได้
6. ปฏิบัติอาสนะด้วยท่าทางที่แช่มช้า นุ่มนวล ไม่เกร็ง ไม่ฝืน และ**พยายามทำ แต่ให้ทำเท่าที่ทำได้**
7. ควรทำอาสนะ ใน**ท่าที่ง่าย**และสามารถทำได้ก่อน จากนั้นจึงค่อยพยายามทำท่าอื่นต่อไป
8. **อย่าหายใจทางปาก**ระหว่างการทำอาสนะ ให้ใช้การหายใจที่เป็นธรรมชาติ คือ **หายใจเข้า – ออกทางรูจมูก**
9. ใจเย็น **ให้ตั้งใจ แต่อย่าหักโหม** โดยเฉพาะผู้มีอายุเกิน 40 ปี ไปแล้ว
10. ในช่วงระหว่างการฝึกอาสนะแต่ละท่าต้องมีการทำท่าพักคั่น**ทุกครั้ง** หากรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อย 30-60 วินาที
11. หลังจาก**เลิกทำอาสนะ**แล้ว ให้**พักอย่างน้อย 10 นาที** เพื่อเป็นการเก็บพลังงานจิตที่ได้จากการทำอาสนะ
12. สำรวมใจตนอยู่ที่การทำอาสนะ อย่าให้จิตใจไขว้เขว

การฝึกหายใจแบบลึก (Deep Breathing)

เป็นการหายใจที่ช่องท้อง (ส่วนล่างของลำตัว) การหายใจเป็นสิ่งสำคัญ ควรมีการฝึกทุกครั้งที่มีการฝึกอาสนะ

วิธีการฝึก

1. อยู่ในท่านอนหงายท่านอนตาย เริ่มต้นด้วยการหายใจออกแขม่วท้องขับเอาลมหายใจออกให้หมด ผนังหน้าท้องจะยุบ

2. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ ให้ลมหายใจค่อยๆ เข้าไปเต็มปอดให้รับรู้ว่าเมื่อลมหายใจเข้าไปเต็มปอด ท้องจะป่องออกส่วนล่างของปอดจะมีลมเข้าไปอยู่เต็มที่ อาจใช้วิธีนับลมหายใจเข้าช้า ๆ เช่น นับ 1- 5 (สุนีย์, 2544)
3. เริ่มหายใจออกใหม่ โดยแขม่วท้อง ให้ท้องยุบมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ บังคับลมออกจากปอดให้หมด การหายใจที่ช่องท้องนี้ลมจะเข้าไปเต็มปอดตอนล่างเท่านั้น วิธีนี้เองที่ทำให้ช่องท้องมีความเคลื่อนไหว กระเพื่อมขึ้น- ลง ส่วนทรวงอกจะนิ่ง

ตัวอย่าง โปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะขั้นพื้นฐานด้วยตนเอง (สำหรับผู้ฝึกใหม่) 5 ท่า รวม 4 ขั้นตอน ใช้เวลารวมประมาณ 20 นาที

ลำดับขั้นตอนในการฝึก

1. การเตรียมความพร้อมของร่างกาย ด้วยการอบอุ่นร่างกาย (Warming-up) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อต่างๆทั่วร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 3 นาที
2. เริ่มการฝึกตั้งแต่ท่าที่ 1 ถึง ท่าที่ 4 (ดังภาพประกอบ) ใช้เวลาประมาณ 12 นาที
3. ใช้การผ่อนคลายด้วยท่าศพอาสนะ (ท่านอนตาย) ท่าที่ 5 เพื่อเป็นการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ พร้อมกับการฝึกการหายใจแบบลึกเพื่อเป็นการฝึกสมาธิ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ขั้นที่ 1 เริ่มการอบอุ่นร่างกาย (Warming - up) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อต่างๆ ทั่วร่างกายด้วยท่ากายบริหารทั่วไป (3 นาที)

ประโยชน์

1. เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ
2. เพิ่มอุณหภูมิให้กล้ามเนื้อทุกส่วนมีความพร้อม
3. เพิ่มอัตราการไหลเวียนเลือดภายในร่างกาย

ขั้นที่ 2 เริ่มฝึกอาสนะ (ท่าการบริหารกายแบบโยคะ) (12 นาที)

ท่าที่ 1 **ท่ายืนด้วยไหล่ (Shoulder Stand Pose)** ใช้เวลารวม 2 นาที (ทำทั้งหมด 4 ครั้ง)

ประโยชน์

1. หัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆได้ง่ายขึ้น
2. ทำให้เลือดจากอวัยวะต่างๆไหลกลับมาสู่หัวใจมากขึ้น เช่น อวัยวะจากช่องท้อง ทรวงอก
3. ทำให้เลือดไปเลี้ยงต่อมไทรอยด์ ทอนซิล ปอด หู ทำให้สายตาดี ดวงตาเป็นประกายสดใส

วิธีฝึก

1. นอนหงาย แขนแนบข้างลำตัว ฝ่ามือคว่ำ
2. หายใจเข้า พร้อมกับยกขาทั้งสองขึ้นช้าๆ เข่า เหยียดตรง จนกระทั่งขาตั้งได้ฉากกับลำตัว
3. เอามือพยุงลำตัวพร้อมกับยกลำตัว และขาขึ้นตรงจนกระทั่งขาและลำตัวอยู่ในเส้นตั้งฉากกับพื้น พยายามกดคางให้จรดหน้าอก เพื่อให้น้ำหนักตัวลงมาอยู่ที่บ่าทั้งสองข้าง หลับตาแล้วหายใจออก - เข้าช้าๆ และไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ
4. อยู่ในท่านี้ 10 วินาที แล้วกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น ทำเช่นนี้อีก 3 ครั้ง แล้วพัก 30-60 วินาที ก่อนฝึกท่าต่อไป

ภาพที่ 1 แสดงการฝึกท่ายืนด้วยไหล่

ท่าที่ 2 **ท่าคันไถ (Plough Pose)**

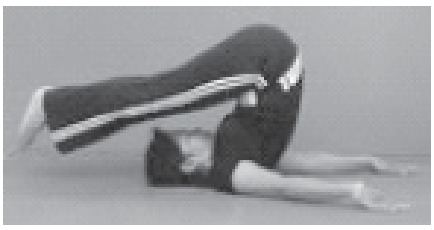
ใช้เวลารวม 2 นาที (ทำทั้งหมด 4 ครั้ง)

ประโยชน์

1. ทรวดทรงสมส่วน โดยเฉพาะที่ขา อวัยวะในช่องท้องจะรัดตัว และได้รับเลือดหล่อเลี้ยงมากขึ้น
2. ทำให้การไหลเวียนเลือดที่ส่งไปหล่อเลี้ยงศูนย์ประสาทไขสันหลัง ทำให้สดชื่น มีพละกำลังขึ้น
3. ทำให้ต่อมเพศ ตับ ม้าม ไต และต่อมหมวกไตแข็งแรงขึ้น สตรีที่มีปัญหาประจำเดือนไม่ปกติ และผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน การทำอาสนะท่านี้ จะช่วยบรรเทาอาการได้

วิธีฝึก

1. จากท่านอนหงาย ให้รวบขาชิดกัน แขนชิด ลำตัว คว่ำฝ่ามือ
2. หายใจเข้าพร้อมกับยกขาทั้งสองตั้งฉากกับลำตัว
3. หายใจออก แล้วค่อยๆดึงขาทั้งสองข้างเหยียดไปทางด้านหลังจนสุด
4. พยายามกดปลายเท้าให้จรดพื้น ยืดขาออกไปให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ อยู่ในท่านี้ 10 วินาที แล้วกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น
5. ทำเช่นนี้อีก 3 ครั้งแล้วนอนพัก 30-60 วินาที ก่อนฝึกท่าต่อไป



ภาพที่ 2 แสดงการฝึกท่าคันไถ

ท่าที่ 3 **ท่างูเห่า (Cobra Pose)**

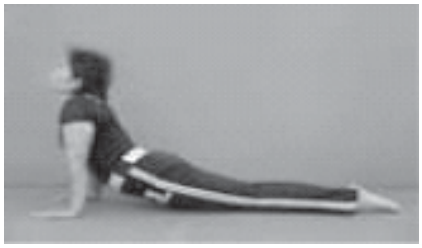
ใช้เวลารวม 2 นาที (ทำทั้งหมด 4 ครั้ง)

ประโยชน์

1. บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน
2. เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง
3. เป็นการกดนวดช่องท้อง ลดกรดในกระเพาะอาหารช่วยในการขับถ่าย

วิธีฝึก

1. จากท่านอนคว่ำ ให้รวบขาชิดกัน แขนแนบชิดลำตัว หงายฝ่ามือ คางจรดพื้น
2. ยกมือวางเสมอ และชิดทรวงอก หน้าผากจรดพื้น ตั้งศอกขึ้น ปิดศอกชิด
3. ค่อยๆยกขึ้นตามลำดับ จากหน้าผาก ศีรษะ ไหล่ และทรวงอก อยู่ในท่านี้ 10 วินาที แล้วกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น
4. ทำเช่นนี้อีก 3 ครั้ง แล้วนอนพัก 30-60 วินาที ก่อนฝึกท่าต่อไป



ภาพที่ 3 แสดงการฝึกท่างูเห่า

ท่าที่ 4 **ท่าคันศร (Bow Pose)**

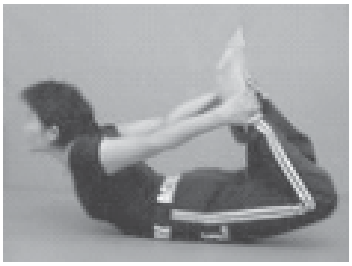
ใช้เวลารวม 2 นาที (ทำทั้งหมด 4 ครั้ง)

ประโยชน์

1. ทำให้กระดูกสันหลังอ่อนช้อย รวมถึงเป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณเอวและหน้าท้องให้แข็งแรง
2. กระตุ้นประสาทบริเวณกระดูกสันหลัง

วิธีฝึก

1. นอนคว่ำกับพื้น งอเข่าทั้งสองข้างขึ้นทางด้านหลัง แล้วใช้มือจับข้อเท้าทั้งสองไว้ให้แน่น แขนตึง
2. หายใจเข้า พร้อมกับยกตัวขึ้นด้วยการค่อยๆ ดีดขาทั้งสองข้าไปข้างหลัง ให้ทำอย่างช้าๆ แขนทั้งสองข้างตรง
3. เมื่อลำตัวเป็นรูปโค้งเหมือนคันศร โดยมีแขนทั้งสองข้างเป็นสายคันศร หน้าท้องต้องติดอยู่ที่พื้น อยู่ในท่านี้ 10 วินาที แล้วค่อยๆลดตัวลงสู่พื้นกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น พร้อมหายใจออก
4. ทำเช่นนี้อีก 3 ครั้ง แล้วนอนพัก 30-60 วินาที ก่อนฝึกท่าต่อไป



ภาพที่ 4 แสดงการฝึกท่าคันศร

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย (Relaxation) และ

ขั้นที่ 4 การฝึกหายใจแบบลึก (Deep Breathing)

ท่าที่ 5 **ท่าศพอาสนะ หรือท่านอนตาย (Corpse Pose)**

ใช้เวลารวม 5 นาที

ประโยชน์

1. เป็นท่าผ่อนคลายทั้งร่างกาย และจิตใจ
2. ช่วยลดความเครียด
3. ช่วยให้ผู้ฝึกเฝ้าสังเกตความรู้สึกภายในตัว
4. สร้างความเคยชินกับการอยู่ในท่าศพ ปล่อยวางจากความกลัวตาย

วิธีฝึก

1. นอนหงาย แยกขาออก ประมาณ 1 ฟุต กางแขนออกประมาณ 1 ฟุต หงายฝ่ามือ
2. ควรหลับตา อาจช่วยให้การฝึกดีขึ้น
3. พักศีรษะสบายๆ จะตะแคงศีรษะก็ได้
4. ให้มีสติกำหนดรับรู้ลมหายใจเข้า-ออกโดยใช้การฝึกหายใจแบบลึก (ดูวิธีการฝึกหายใจแบบลึก)
5. ท่าศพอาสนะไม่ใช่ท่าการนอนหลับ แต่เป็นท่าพักผ่อนคลาย หากง่วง ให้ขยับตัวให้รู้ตัวตื่น

ภาพที่ 5 แสดงการฝึกท่าศพอาสนะ (ท่านอนตาย)

บทสรุป

โยคะ (Yoga) เป็นศาสตร์ชนิดหนึ่ง ซึ่งถือเป็นภูมิปัญญาและวิทยาการอันสูงส่งแขนงหนึ่ง ที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดีย ซึ่งมุ่งทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสมดุล โยคะให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ที่จะช่วยให้มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดความสมดุล อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและจัดปรับให้คืนสู่ความเป็นปกติ แก่นของโยคะ ประกอบด้วยภาวะสามประการคือ ***หนึ่ง*** รวมกายและจิตเข้าด้วยกัน หมายถึง มีสติรู้อยู่กับการกระทำของกายตลอดเวลา ***สอง*** ความสมดุล โยคะ คือการสร้างสมดุลให้เกิดขึ้น ทั้งสมดุลภายในตนเองและสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว และ ***สาม*** การพัฒนาจิต กระบวนการของโยคะนั้น เป็นการฝึกจิต โยคะทำให้จิตมีความเข้มแข็ง

มีพลังแห่งความรัก ความเมตตา และความหวัง ซึ่งเป็นการยกระดับจิตของมนุษย์ให้สูงขึ้น หากคนเราสามารถผสานการฝึกโยคะ ซึ่งเรียกกันว่า "โยคะอาสนะ" ให้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตได้อย่างกลมกลืน เราอาจพบว่าโยคะไม่เพียงแต่จะสามารถช่วยคลี่คลายปัญหาต่างๆของมนุษย์ได้เท่านั้น แต่โยคะยังสามารถช่วยเปิดหนทางใหม่ในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข อันถือเป็นยอดปรารถนาของมวลมนุษย์ ฉะนั้น ถือได้ว่า ในระยะเวลาที่ผ่านมา การฝึกโยคะ ยังคงเป็นศาสตร์อีกทางเลือกหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญ มีคุณค่าต่อสังคมโลก สมกับเป็นวิถีแห่งการบริหารกาย และจิตของมนุษย์อย่างแท้จริง ท่ามกลางกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกในยุคสมัยปัจจุบัน

บรรณานุกรม

โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ. ม.ป.ป. **โยคะ** การฝึกทำทุกวัน. ม.ป.ท. (อัดสำเนา)

ชมชื่น สิทธิเวช. ม.ป.ป. **โยคะ กายและจิต.** ม.ป.ท. (อัดสำเนา)

ลลิตา ธีระศิริ และ วัลลี ชุณหสวัสดิกุล. 2547. **โยคะ รักษาโรค**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รวมทรรศน์.

สุชาติ โสมประยูร. 2548. **สุขภาพเพื่อชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุนีย์ ยุวจิตติ.2544. **โยคะ เพื่อพลังกายและพลังจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 9. ม.ป.ท.

Acarya and Avadhutika Anandamitra. 1991. **Yoga for Health**, p.26-48. 1st ed., Manila : Ananda Marga Publications, Philippine.

Allyn and Bacon. 1995. **Physical Fitness and Wellness**, p.144-206. 2nd ed., Boston : Strawberry Field Publishing. USA.

Mark Walsh, Josephine de Souza, Peter scourfield, Paul Stephens and Gareth price. 2000. **Heath and Social Care**, p.162-164. 1st ed., London : HarperCollins Publishers Limited. England.