

ใช้เวลาสักนิดกับการฝึกโยคะ

โคย นาวาเอกหญิง อัครวิทย์ อุณากุล

จำได้ว่าช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา “โยคะ” เป็นคำฮิตติดปากสำหรับสาว ๆ ทุกคน เมื่อมีใครพูดถึงการฝึกโยคะ ตนเองจะนึกถึงภาพยาคิตัดตนทันที ทำให้มีความรู้สึกว่าการฝึกโยคะน่าจะฝึกได้ยาก ประกอบกับตัวเลขอายุก็มากแล้ว ทำให้ไม่เคยคิดจะใช้เวลากับการฝึกโยคะเลย วันหนึ่งมีโอกาสพบปะกลุ่มเพื่อนสนิทสมัยเรียนอยู่คณะบัญชีที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยนัดกันไปรับประทานอาหารที่บ้านของเพื่อนคนหนึ่งที่บ้านพระ จังหวัดชลบุรี (อุตสาหกรรมจากกรุงเทพ ฯ ไปกันเป็นขบวน) หลังจากรับประทานอาหารอันแสนอร่อย ก็เริ่มหาเรื่องคุยเพื่อมิให้เกิดอาการเหงาหงอถึงนั่งตาคอยนอน เพื่อนคนหนึ่งซึ่งเป็นผู้ฝึกโยคะ ได้คุยให้ฟังว่าการฝึกโยคะนั้นคืออะไร ให้ประโยชน์อย่างไร จนพวกเราที่ไม่เคยฝึกโยคะมาก่อนเริ่มให้ความสนใจ เพื่อนจึงทำการสาธิตการฝึกในท่าอู่นเครื่องให้ชมกัน พร้อมทั้งอธิบายให้ฟังว่าการฝึกโยคะจะช่วยผ่อนคลายอาการปวดต่าง ๆ โดยเฉพาะอาการปวดแขน ปวดเอวและหลัง ปวดต้นคอ ปวดเท้า เหมาะสำหรับผู้ที่นั่งทำงานอยู่กับโต๊ะทำงานทั้งวัน หากต้องการฝึกก็ใช้เวลาไม่มาก และสามารถใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในบ้านแล้ว เช่น พรมบ้าน ผืนผ้า เบาะ โซฟา โต๊ะ ช่วยในการฝึกได้ เมื่อเขาแสดงท่าฝึกต่าง ๆ ให้ดูรู้สึกว่าจะทำเองได้ไม่ยาก พอตีพีเชียว (น.อ.หญิง สุมาลี มานะนิยมไทย) นำหนังสือเรื่อง “โยคะในบ้าน” เรียบเรียงโดย เคียมกัล ของสำนักพิมพ์ดอกจัน มาให้เพื่อใช้เป็นบทความลงในหนังสือการประชุมทหารเรือหญิง อ่านดูแล้วเห็นว่าท่าต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ ตรงกับท่าต่าง ๆ ที่เพื่อนสาธิตให้ดู แต่มีคำอธิบายท่าต่าง ๆ มากมาย จึงขอนำส่วนหนึ่งของการฝึกโยคะจากหนังสือเล่มดังกล่าวโดยเฉพาะท่าอู่นเครื่องมาให้เพื่อนทหารหญิงได้ลองนำไปฝึก หากท่านใดสนใจรายละเอียดเพิ่มเติม ก็หาซื้อหนังสือดังกล่าวมาอ่าน และลองใช้เวลาสักนิดกับการฝึกโยคะ อาจทำให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง ไม่บ่นปวดเมื่อยอีกต่อไป ขอแนะนำว่าก่อนจะฝึกท่าต่าง ๆ ควรทำการฝึกด้วยท่าอู่นเครื่องก่อนเพื่อให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผ่อนคลาย และปรับอุณหภูมิให้พร้อมแล้วจึงจะทำการฝึกโยคะในท่าต่าง ๆ ต่อไป



อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับโยคะในบ้าน

- เก้าอี้พับได้ หรือเก้าอี้แบบบันไดเดี่ยว ๆ จะเหมาะมาก แต่หากไม่มีก็ใช้เก้าอี้นั่งในบ้านตัวใดก็ได้
- เนลไทเก่า ๆ ๒ เส้น หรือเชือกคาดเอวที่ใช้กับเสื้อคลุม
- ผ้าห่ม ๒-๓ ผืน ควรใช้แบบหนา
- หนังสือเล่มหนา ๆ ๒-๓ เล่ม เช่น พจนานุกรม หรือสมุดโทรศัพท์หน้าเหลือง
- เสื่อและกางเกงที่สวมสบาย
- บริเวณผนังว่าง ๆ ของบ้าน

ข้อควรระวังสำหรับการทำโยคะในบ้าน

- ในการเปลี่ยนท่าแต่ละครั้ง ต้องเคลื่อนไหวช้า ๆ และระมัดระวัง
- ท่องไว้เสมอว่า...อย่ากลั้นหายใจ
- แผ่นหลังและกระดูกสันหลังต้องตรง
- เมื่อทำท่าก้มไปด้านหน้า พยายามให้แผ่นหลังตั้ง และยิ่งคุณใช้กระดูกสันหลังในการยกตัวขึ้นมากเท่าใด จะทำให้แผ่นหลังช่วงเหนือเอวคุณยิ่งแข็งแรงขึ้นเท่านั้น เช่นเดียวกับที่คุณยืดแผ่นหลังให้ยาวมากขึ้นเท่าใด ก็จะช่วยแผ่นหลังช่วงใต้เอวลงมาให้แข็งแรงขึ้น เพราะการทำเช่นนี้ จะช่วยให้คุณกล้ามเนื้อแข็งแรง ทั้งยังช่วยผ่อนคลายความปวดเมื่อยได้อย่างดี แต่หากคุณค้างอยู่ในขณะที่ควรต้องยืดแผ่นหลังให้ตรง จะทำให้กระดูกสันหลังกดซึ่งแน่นอนว่าย่อมทำให้การฝึกโยคะไม่ได้ผลดีตามที่ต้องการ
- เวลาเคลื่อนไหว ต้องยกตั้งแต่บริเวณรอยพับของสะโพก ซึ่งก็คือส่วนที่เชื่อมระหว่างต้นขาและสะโพกนั่นเอง
- ยืดหัวเข่าและข้อศอกให้ตรง หากไม่สามารถยืดเข้าได้เต็มที่ ลองพยายามยืดบริเวณเอ็นหลังหัวเข่า และยกบริเวณกล้ามเนื้อด้านหน้าต้นขา หากไม่สามารถยืดข้อศอกได้เต็มที่ เปลี่ยนไปยืดแขนออกให้มากที่สุด อย่าลืมว่าทุกอย่างต้องมีการเริ่มต้น
- ตั้งศีรษะให้เป็นแนวเดียวกับกระดูกสันหลังหรือพุงง่าย ๆ ก็คือ อย่าเงยศีรษะไปทางด้านหลังขณะที่ทำท่าฝึก เพราะอาจจะทำให้คุณเกิดอาการปวดต้นคอได้
- อย่าเกร็งบริเวณ ลำคอ ไหล่ และขากรรไกร ปล่อยสบาย ๆ และพยายามเตือนตนเองไว้ตลอดเวลาที่ฝึกโยคะ



- สำหรับการฝึกหัดหรือยกแขนขาในด้านที่ไม่ถนัด ควรทำเพิ่มเป็นสองครั้ง
- เสื้อผ้าที่สวมใส่ต้องสบาย ไม่คับ ไม่รุ่มร่าม
- ไม่ควรสวมรองเท้าใด ๆ ทั้งสิ้นขณะฝึกโยคะ
- ในตอนเริ่มฝึกใหม่ ๆ คุณอาจจะรู้สึกว่ายบางวันคุณสามารถฝึกโยคะได้ง่าย ในขณะที่บางวันทำได้ลำบาก แต่หากคุณฝึกเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง มันใจได้เลยว่า คุณจะรู้สึกสบายเนื้อสบายตัวขึ้น
- ทำโยคะในหนังสือเล่มนี้ แม้จะเหมาะสำหรับคนที่มีสุขภาพร่างกายโดยทั่วไปเป็นปกติ แต่ก็ไม่ควรหักโหมในการฝึก

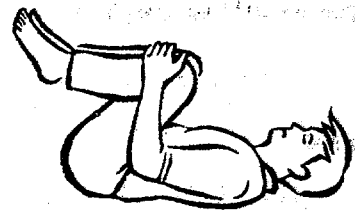
โยคะเป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่ง ดังนั้นก่อนทำควรมีการอุ่นเครื่อง และปรับอุณหภูมิให้พร้อมก่อนจะเริ่มฝึกอย่างจริงจัง

สำหรับทำอุ่นเครื่องนี้ มีทั้งชุดต่อเนื่องสำหรับโยคะบนพื้น และโยคะบนเก้าอี้ เพื่อให้คุณเลือกทำการเตรียมร่างกายให้พร้อมและสัมพันธ์กับการทำโยคะในชุดต่าง ๆ

ชุดอุ่นเครื่องด้วยโยคะบนพื้น

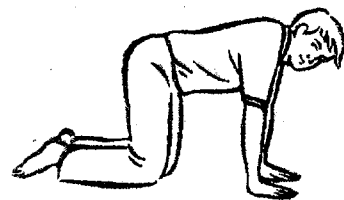
ยกเข่าจรดอก

- นอนหงายราบกับพื้น
- ค่อย ๆ ยกเข่าทั้งสองข้างขึ้นชิดลำตัว โดยใช้มือทั้งสองข้างช่วยประคอง
- ค้างไว้สักครู่ ก่อนกลับสู่ท่าปกติ
- เตรียมทำท่าต่อไป



คุกเข่ากับพื้น

- คุกเข่ากับพื้น ให้ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหลัง พร้อมทั้งวางฝ่ามือราบกับพื้น
- ระวังให้สันหลังตรง อย่าโก่งหรือแอ่นหลัง
- ค้างไว้สักครู่ก่อนเตรียมทำท่าต่อไป



กลับเป็นเด็กทารก (อีกครั้ง)

- จากท่าคุกเข่ากับพื้น ให้ย่อตัวลง โดยแนบต้นขาด้านหลังราบไปกับพื้น
- สะโพกอยู่บนปลายส้นเท้า
- คอวางต่ำลง พร้อมกับแขนทั้งสองไปทางด้านหลัง ให้หลังมือแนบกับพื้น

- หากไม่สามารถหย่อนสะโพกจรดปลายเส้นเท้าได้ ให้ผ้าห่มหนึ่งหรือสองผืนพับซ้อนกัน และวางไว้ที่เส้นเท้า
- ค้างอยู่ในท่านี้สักครู่ โดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ด้วยการหายใจอย่างถูกวิธี คือ หายใจเข้าให้ท้องป่อง และหายใจออกให้ท้องแฟบ เตรียมทำท่าต่อไป



แอ่นตัว

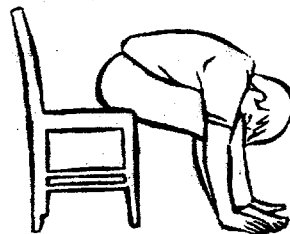
- นอนหงายราบกับพื้น จากนั้นค่อย ๆ ยกสะโพกขึ้นให้สูงจากพื้น โดยวางมือและเท้าราบไปกับพื้น
- พยายามยกสะโพกให้สูงจากพื้นมากที่สุดด้วยการดึงเข่าขึ้น
- ค้างไว้สักครู่ ก่อนกลับสู่ท่านอนหงาย
- หากสามารถประสานมือทั้งสองไว้ได้แผ่นหลังที่ยกสูงขึ้น พร้อมทั้งหมุนไหล่ทั้งสองไปพร้อมกันด้วยจะดีมาก



หุดอุ้งเครื่องด้วยโยคะบนเก้าอี้

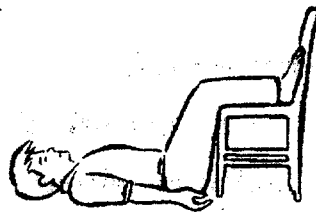
ก้มตัวบนเก้าอี้

- นั่งบนเก้าอี้ โดยให้บริเวณสะโพกสัมผัสกับเก้าอี้ กางขาออกให้กว้าง
- ค่อย ๆ ก้มตัวลงไปข้างหน้าให้มากที่สุด
- ปลดปล่อยทุกส่วนของร่างกายให้ผ่อนคลาย ทั้งศีรษะให้ห้อยลง และอย่าเกร็งบริเวณคอ
- หากรู้สึกไม่สบายตัวเมื่ออยู่ในท่านี้ ลองหาผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัวม้วนเป็นก้อนกลมวางที่บริเวณต้นขาด้านใน และก้มตัวลงมาใหม่อีกครั้ง
- เตรียมทำท่าต่อไป



ศพบนเก้าอี้

- นอนหงายราบให้แผ่นหลังราบไปกับพื้น โดยวางขาทั้งสองข้างไว้บนเก้าอี้
- ตั้งปลายเท้าทั้งสองขึ้นแนบกับพนักเก้าอี้
- หากนอนหงายกับพื้น ไม่ถนัด หาหมอนหรือผ้าห่มรองศีรษะได้

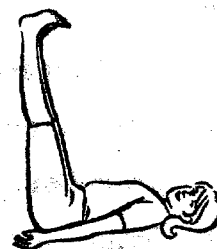


- ใช้ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก ๆ ปิดที่เปลือกตาขณะหลับตา และอาจจะใส่หูฟังเพลงบรรเลงไว้ที่หูทั้งสองข้างก็ได้ถ้าต้องการ
- ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ปลดปล่อยจิตใจให้สงบ หายใจเข้า-ออก ลึก ๆ ช้า ๆ พยายามอย่าเกร็งส่วนใดของร่างกายทั้งสิ้น

ชุดที่ ๑ โยคะบนพื้น (๑)

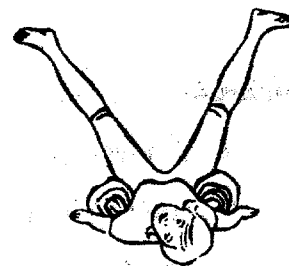
เสาธง

- นอนหงายราบกับพื้น ให้บริเวณก้นแนบชิดกับผนังหรือใกล้ที่สุดที่จะทำได้
- ยกขาทั้งสองขึ้นสูงแนบผนัง ปลดปล่อยแขนแนบลำตัวตามสบาย
- พยายามยืดหัวเข่าออกให้มากที่สุดขณะอยู่ในท่านี้นี้ และให้ส้นเท้าชิดผนังขณะที่ปลายเท้าชี้เข้าหาตัว
- เตรียมทำท่าต่อไป



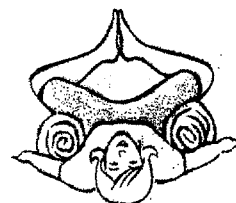
แยกขาออกเป็นมุม

- ขณะยังอยู่ในท่าเสาธง ให้ค่อย ๆ แยกขาทั้งสองข้างออกจากกันอย่างช้า ๆ เพื่อไม่ให้ต้นขาด้านในเกิดการเคล็ดขัดยอกง่าย ๆ
- ปลายเท้าสองข้างชี้เข้าหาตัว
- หากรู้สึกว่าจะต้องเกร็งสะโพกมากเกินไป ให้หาผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัวหนา ๆ ม้วนวางไว้ที่ใต้สะโพก
- เตรียมทำท่าต่อไป



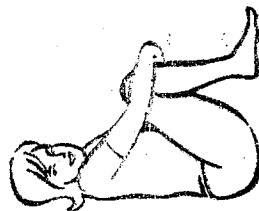
ประกบเท้าทั้งสอง

- หลังจากแยกขาทั้งสองข้างออกข้างไว้ จนรู้สึกเกร็งแล้ว ให้ค่อย ๆ ประกบฝ่าเท้าทั้งสองเข้าหากัน
- หากยังไม่ได้ใช้ผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัวรองสะโพกไว้ในท่าที่แล้ว คุณอาจจำเป็นต้องใช้ในที่นี้



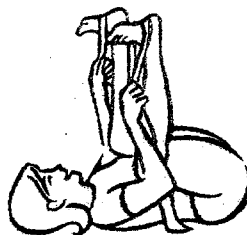
ยกเข่าจรดอก

- หลังจากประกบฝ่าเท้าเข้าด้วยกันจนแน่นแล้ว ให้ค่อย ๆ ลดขาทั้งสองลงมาแนบชิดอก โดยใช้มือสองข้างโอบกอดหัวเข่าไว้



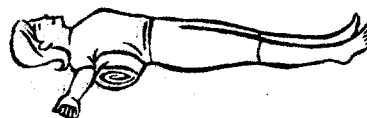
แมลงตาย

- ยกขาทั้งสองขึ้นเหนือลำตัว
- กางขาออก แยกเท้าสองข้าง ทำท่าเหมือนว่ากำลังจะไต่ไปบนอากาศ
- เขยวเนคไทไว้ที่ฝ่าเท้าทั้งสองและใช้มือสองข้างหนีวเนคไทเพื่อดีงเท้าทั้งสองเข้าหาตัว
- แต่ถ้าคุณคิดว่าไม่จำเป็นต้องใช้เนคไท ก็สามารถใช้มือทั้งสองจับที่ฝ่าเท้า และดึงขาเข้าหาตัว
- ให้จบด้วยท่าพาดตัวบนผ้า ซึ่งเป็นท่าพักสำหรับ โยคะบนพื้น



พาดตัวบนผ้า

- ม้วนผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัวให้หนาและวางไว้บนพื้น
- นอนราบไปกับพื้น โดยให้บริเวณแผ่นหลังหนุนผ้าที่ม้วนไว้
- อาจจะต้องทดลองดูก่อนว่าควรจะมีผ้าให้สูงเท่าใด จึงจะทำให้ผ่อนคลาย
- ใช้หมอนหรือผ้าที่พับทบอีกชั้นหนึ่งหนุนศีรษะด้วยก็ได้
- เขยิดขาสองข้างให้ตรง กางแขนทั้งสองออกราบไปกับพื้น
- ปลดปล่อยทุกส่วนของร่างกายให้เป็นอิสระ หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ช้า ๆ ทำจิตใจให้สงบ



ชุดที่ ๕ โยคะบนพื้น (๕)

งูเห่า

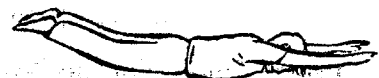
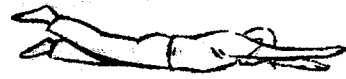
- นอนคว่ำหน้าให้ส่วนของท้องแนบติดพื้น วางมือทั้งสองข้างไว้บริเวณหน้าอก
- ขาเหยียดตรงและให้มั่นคง ปลายเท้าชี้ออกทางด้านหลัง เพื่อป้องกันด้านข้างของส่วนหลังไม่ให้เจ็บกดบริเวณกระดูกหัวเข่าให้จมไปกับพื้น



- ขณะยกหน้าอกขึ้นสูงจากพื้น ให้ช่วงแผ่นอกทำมุมเฉียงกับพื้น แต่ช่วงล่างของแผ่นหลังยังคงแนบพื้นไว้
- ขณะยกตัวขึ้น แขนทั้งสองข้างยังคงแนบกับลำตัว
- ยกศีรษะขึ้นให้เป็นแนวเดียวกับช่วงอก อย่าก้มหรือเงยศีรษะ เพราะอาจทำให้เกิดอาการปวดต้นคอได้
- กลับมานอนในท่าคว่ำหน้าตามปกติเพื่อพักร่างกาย ก่อนเตรียมทำท่าต่อไป

ดักแด้

- นอนคว่ำกับพื้น เหยียดแขนและขาออกให้เต็มที่
- กดบริเวณหัวเข่าให้ติดกับพื้นเพื่อช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง ขาเหยียดตรงและให้มั่นคง
- ค่อย ๆ ยกแขนขวาและขาขวาขึ้นพร้อมกันให้สูงจากพื้นเล็กน้อย ไม่ต้องเงยหน้า
- จากนั้น วางแขนขวาและขาขวาลงกับพื้น และยกแขนซ้าย ขาซ้ายขึ้น
- ทำซ้ำสลับไปมาระหว่างซ้ายและขวา อีกสองสามครั้ง
- จากนั้น กลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น แล้วค่อย ๆ ยกแขนขวาและขาซ้ายขึ้นพร้อมกันให้สูงจากพื้นเล็กน้อย ไม่ต้องเงยหน้า
- วางแขนขวาและขาซ้ายลงกับพื้น และยกแขนซ้าย ขาขวาขึ้น
- ทำซ้ำสลับไปมาระหว่างซ้ายและขวาอีกสองสามครั้ง
- กลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น แล้วค่อย ๆ ยกทั้งสองแขนและสองขาขึ้นพร้อมกันให้สูงจากพื้นเล็กน้อย ไม่ต้องเงยหน้า
- ทำซ้ำอีกสองสามครั้ง ก่อนจะพัก เพื่อเตรียมทำท่าต่อไป



สะพานโค้ง

- นอนหงายกับพื้น ตั้งเข่าขึ้นให้เท้าทั้งสองแยกห่างจากกันพอประมาณ แต่ให้อยู่ระดับสะโพกมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ยกสะโพกขึ้นช้า ๆ ให้สูงจากพื้น และประสานมือทั้งสองข้างไว้ใต้สะโพกที่ยกขึ้น โดยให้วางบนพื้น
- ห่อไหล่เข้าหากันทางด้านหลัง
- จากนั้น ยกสะโพกให้สูงขึ้นมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ค้างไว้ในท่านั้นสักครู่ ก่อนจะกลับลงมานอนราบกับพื้น และเริ่มทำใหม่อีกครั้ง

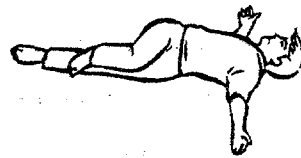


- อย่าลืมว่าต้องหายใจให้ถูกต้องด้วย อย่ากลืนหายใจ
- ให้จบท่านี้ด้วยการใช้เท้าถีบ พาดตัวบนผ้า

ชุดที่ ๖ โยคะบนพื้น (๖)

บิดเท้าบนพื้น

- นอนหงายราบไปกับพื้น งอเข่า แต่ให้เท้าทั้งสองอยู่ชิดพื้น
- กางแขนสองข้างออกไปทางด้านข้างเต็มที่
- ยกขาทั้งสองซึ่งยังคงอยู่ชิดกันมาทางด้านซ้าย
- ยกขาทั้งคู่กลับมาไว้ตรงกลาง ก่อนจะยกไปทางด้านขวา
- ค้างไว้สักครู่ก็กลับมาสู่ท่านอนหงายกับพื้น เหยียดขาสองข้างออกตรง
- แเบะเท้าออกทั้งสองข้าง เหยียดแขนออกด้านข้างลำตัว
- ยกเท้าขวาขึ้นมาวางบนหัวเข่าซ้าย
- หันไปทางด้านขวา ค่อย ๆ ขยับหัวเข่าให้ข้ามพื้น โดยไม่ต้องให้แตะพื้น
- พยายามให้ไหล่ซ้ายยังคงอยู่บนพื้นขณะยกหัวเข่า
- กลับมานอนในท่าเริ่มต้น ก่อนเปลี่ยนเท้าและหัวเข่า ทำซ้ำทำเดิม
- จบด้วยท่าพัก พาดตัวบนผ้า



หวังว่าท่าต่าง ๆ ที่คัดลอกมาลงให้นี้คงเป็นประโยชน์และช่วยให้เพื่อนทหารหญิงหันมาให้ความสนใจและให้เวลาสักนิดกับการฝึกโยคะ นะคะ