

โยคะ...ทำเองก็ได้ง่ายจัง

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552

ใครๆ ก็รู้ว่าการเล่นโยคะนั้นมีประโยชน์มากมาย ได้ทั้งร่างกายและจิตใจ โยคะไม่ใช่แค่เรื่องของการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว



นอกจากคุณูปการรอบด้านแล้ว ยังเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกรูปร่าง แถมโยคะยังมีหลายแบบให้เลือกที่เหมาะกับเรามากที่สุด เรียกว่าแทบไม่มีขอยกเว้นใดๆ เลย แถมยังช่วยเรื่องการบำบัดโรคบางชนิดได้อีกด้วย

รู้อย่างนี้แล้วพยายามมองข้ามความขี้เกียจ ฝึกลงมือให้มันชินแล้วไปเข้าคอร์สโยคะดูบ้าง เป็นการให้รางวัลแก่ตัวเองได้ดีที่สุด เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมาผมนิตยสารโยคะเจอร์นัล จัดงานโยคะ คอนเฟอเรนซ์ มีเวิร์กช็อปโยคะจากครูโยคะน่าสนใจมากมาย ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ แต่หัวข้อน่าสนใจที่นำมาฝากน่าจะเริ่มฝึกกันได้ทุกคน เป็นโยคะง่ายๆ ทำได้ทั้งที่บ้าน และที่ทำงาน

เริ่มฝึกกับครู

ปัจจุบันนี้สตูดิโอสอนโยคะมีให้เลือกหลากหลายขึ้นมาก ช้อแนะนำจาก ครูหนู-ชมชื่น สิทธิเวช ที่สอนโยคะมากกว่า 20 ปี สำหรับผู้เริ่มเล่นควรเรียนกับครูก่อน เพื่อให้รู้แนวทางการถูกต้องปลอดภัยในท่าต่างๆ หลังจากนั้นสามารถฝึกฝนตัวเองอยู่ที่บ้าน

โยคะเป็นศาสตร์ที่ต้องอาศัยความฝึกฝนต่อเนื่อง หากมีวินัยเล่นอย่างสม่ำเสมอ อยู่ที่ไหนก็เล่นได้ไม่ว่าจะที่บ้าน ที่ทำงาน ในรถสวนตัว หรือบนเครื่องบินก็ยังได้

ครูหนู กล่าวว่า หัวใจหลักในการฝึกที่บ้านนั้น เราควรทิ้งความคาดหวังในตัวเองออกไป ฝึกฝนอย่างตั้งใจและอยู่บนความจริงตามข้อจำกัดของตัวเอง ยิ่งอายุน้อย ไม่มีปัญหาน้ำหนัก ก็สามารถเล่นท่าหนักๆ

แรงๆ ลุยได้เต็มที่ แต่ถ้าเริ่มสูงวัย น้ำหนักเยอะ ก็ต้องเล่นแบบไม่รุนแรง เล่นให้เหมาะสมกับอายุและวัย เล่นแบบมีเมตตาแก่ตัวเอง อย่าทำร้ายตัวเองมากเกินไป ฝึกเท่าที่ร่างกายจะรับไหว

?ไม่จำเป็นต้องตั้งกฎเกณฑ์เข้มงวดว่าต้องฝึกเป็นเวลาเท่าไรเท่านี้ถึงจะเหมาะสม หรือต้องมีบรรยากาศเขมขลังเหมือนเรียนในสตูดิโอ ไม่จำเป็นต้องฝึกในที่เงียบสงบเท่านั้น เพราะเราต่างมีข้อจำกัด ที่สำคัญที่ว่าคุณอยากทำมากกว่าผิันท่า และรู้สึกว่ายโคะนั้นช่วยหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกายและจิตใจของคุณเอง?



ง่ายๆ เอาไว้ก่อน

เมื่อพร้อมแล้วที่จะฝึกโยคะที่บ้าน จะรู้ได้ทันทีว่าร่างกายต้องการการฝึกแบบใด ลองศึกษาประเภทของท่าที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียงลำดับท่าต่อเนื่อง อย่างท่ายืน ท่าก้มตัว ท่าบิดตัว ท่าโค้งหลัง ท่าเปิดไหล่ และท่ากลับตัว เมื่อฝึกเองลองเลือกมาสัก 3 ท่า ท่าละ 3 แบบ จะใช้เวลาประมาณ 30 นาทีพอดี

หากใช้ร่างกายส่วนใดมาก ก็ให้บริหารส่วนนั้นมากเป็นพิเศษ เช่น ถ้าทำงานนั่งโต๊ะใช้คอมพิวเตอร์เกือบทั้งวัน ก็ให้ฝึกท่าเปิดสะโพก เปิดไหล่ ท่าบิดตัว ประเภทละ 4 ท่า เมื่อทำท่าก้มแล้วอย่าลืมท่าหงาย เมื่อบิดซ้ายก็อย่าลืมบิดขวา เพื่อคงความสมดุลของกล้ามเนื้อ แด่อย่าลืมเปิดด้วยทาสूरियะนมัสการ เป็นท่าไหว้ครูและท่าเปิดที่ดี และควรจบด้วยท่าพนอนคลาย

?เมื่อฝึกจนคล่องแล้ว จะพบว่าคุณสามารถเรียงท่าได้อย่างต่อเนื่องนุ่มนวลเป็นไปตามธรรมชาติ มีการเริ่มต้นและจบลงอย่างเหมาะสม มีการหายใจที่สงบเป็นสมาธิเพื่อการฝึกที่สมบูรณ์แบบ โยคะที่แท่นั้นคือความเรียบง่ายให้คุณสามารถฝึกได้จากสถานที่ใกล้ตัว นั่นคือที่บ้าน หรือที่ทำงานของคุณ โดยที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมาเลย? ครูหนู ว่า

ตามความพร้อมของร่างกายและจิตใจ

ข้อดีอย่างแรกก็คือ เราอาจจะพบว่า การฝึกที่บ้านช่วยแก้ปัญหาเรื่องเวลาที่ไม่แน่นอนได้ และยังฝึกได้ตั้งแต่ 15 นาที ไปจนถึง 2 ชั่วโมงเท่าที่คุณจะมีเวลาฝึก และคุณสามารถทบทวนอาสนะหรือคางในท่าต่างๆ ได้ตามเสียงเรียกร้องของร่างกาย เช่น ถ้าร่างกายต้องการพักถึง 20 นาทีในทาศพ หรือต้องการแก้ไขบางท่า ก็สามารถทบทวนและฝึกได้มากขึ้นอย่างเป็นส่วนตัว

แต่หัวใจหลักที่สำคัญที่สุดของการฝึกด้วยตนเองก็คือ การตื่นรู้ที่สถิตอยู่ภายใน เมื่อไม่มีครุมาคอยกำกับระหว่างการฝึก ต้องสามารถฟังเสียงของตัวเองได้ และสามารถสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ เมื่อใดคนหาสิ่งซึ่งอยู่ลึกลงไปในนี้ได้ คุณก็จะรู้จักตัวตนและสัมผัสประสบการณ์แห่งตัวตนได้อย่างแจ่มชัดขึ้น ที่สำคัญจะไม่กังวลในการเปรียบเทียบกับคนอื่นเช่นเมื่ออยู่ในสตูดิโอ

ฝึกอย่างมีวินัย

การเรียนรู้โยคะส่วนใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 90 นาที แต่การฝึกในบ้านหากทำได้ทุกวัน หรือสัปดาห์ละ 3 วัน อาจจะเหลือแค่วันละ 20-30 นาทีก็ได้ การฝึกสั้นๆ ก็ได้ประโยชน์เหมือนกัน หรืออาจจะทำตอนเช้าและเย็นครั้งละ 20 นาที เท่าที่เวลาจะอำนวย โดยทำทาสุริยะนมัสการในตอนเช้าเพื่อปลุกความสดชื่น และทำอาสนะแบบกมัตว์เพื่อสร้างความผ่อนคลายในช่วงเย็น ซึ่งการฝึกแบบนี้สร้างสมดุลให้กับร่างกายได้ดีทีเดียว

ครูฝึกโยคะส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า การฝึกวันละ 20 นาทีส่งผลดีต่อร่างกายกว่าการโหมฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที หากมีเวลาจำกัดการฝึกเพียง 15-20 นาที ก็เพียงพอแล้วสำหรับความสมดุลต่อร่างกาย การเหยียดยืดร่างกายวันละนิดวันละหน่อยนั้นเป็นการบริหารความตึงเครียดในแต่ละวันที่เหมาะสม ทั้งยังช่วยคืนสติและปรับภาวะร่างกาย ซึ่งให้ผลลัพธ์อันมหาศาลหากปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ การทบทวนทำในทุกวันยังช่วยปรับปรุงการฝึกให้ดีขึ้นได้ เพราะการเรียนรู้จากการทำซ้ำๆ นั่นเอง

การฝึกโยคะเป็นเวลายังช่วยเสริมสร้างเรื่องวินัย การฝึกโยคะที่บ้านทุกวันจนเป็นกิจวัตรจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สงบ มีสมาธิ คุณจะติดเหมือนต้องอาบน้ำทุกวันเลย

โยคะแก้ปวดเมื่อยคนทำงาน

1.ท่าเงยคอ-ก้มคอ

วิธีทำ - นั่งตัวตรง ยืดกระดูกสันหลัง หายใจเข้า เงยคอก
ยกไหล่ขึ้นเล็กน้อยเพื่อให้ไหลรับน้ำหนักของศีรษะ หายใจออก ก้มคอช้าๆ โดยไม่ก้มไหล่ กลับคืนสู่ท่าตรง ทำ 3 ครั้ง

2.ท่าหันคอซ้าย-ขวา

วิธีทำ ? หายใจเข้า อยู่ในท่าตรง หายใจออก หันคอไปทางซ้าย ตามองไปข้างหน้า พยายามให้ดวงตากับไหล่ซ้าย กลับคืนท่าตรง สลับข้าง หายใจเข้า อยู่ในท่าตรง หายใจออก หันคอไปทางขวา

ตามองไปข้างหน้า พยายามให้ค้างตรงกับไหล่ขวา กลับคืนสู่ท่าตรง ทำ 3 ครั้ง

3. ทำเอียงคอ-ซ้ายขวา

วิธีทำ ? หายใจเข้าอยู่ในท่าตรง หายใจออก เอียงคอทางซ้ายให้ตึงคอทางขวา กลับคืนท่าตรง สลับข้าง หายใจเข้าอยู่ในท่าตรง หายใจออกเอียงคอทางขวาให้ตึงคอทางซ้าย กลับคืนท่าตรง ทำ 3 ครั้ง

4. ท่ายกไหล่ 2 ข้าง

วิธีทำ ? นั่งตัวตรง ยึดกระดูกสันหลัง แขนสองข้างผ่อนคลาย หายใจเข้า ยกไหล่ 2 ข้าง หายใจออก ลดไหล่ลง ทำ 3 ครั้ง

ประโยชน์ที่ได้ ? บำบัดและป้องกันปัญหาอันเกิดจากการทำงานนั่งโต๊ะที่เมื่อยล้า เพื่อป้องกันการเกิดหินปูนที่กระดูกคอและข้อต่อไหล่ เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาไขข้ออักเสบ

5. ทำวีรบุรุษ

วิธีทำ ? เป็นการยึดกระดูกสันหลัง นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง นิ้วมือทั้ง 5 ประสานกัน กลับฝ่ามือออกจากลำตัว หายใจเข้า คออยู่ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับยึดกระดูกสันหลัง หดลมหายใจ 3 วินาที หายใจออก ลดแขนลงช้าๆ กลับสู่ท่าเริ่ม ทำ 3 ครั้ง

- นั่งสมาธิหลังตรง หายใจเข้า แขนเหยียดตรงเหนือศีรษะ หายใจออก เอียงตัวทางซ้ายจนถึงลำตัวด้านขวา กลับคืนท่าตรง สลับทำอีกข้าง ทำ 3 ครั้ง

ประโยชน์ที่ได้ ? ป้องกันหินปูนเกาะกระดูกคอ แก้ปัญหาออฟฟิศซินโดรม ช่วยยึดกระดูกสันหลังให้ตรง ป้องกันอาการไหล่ติด เพิ่มประสิทธิภาพของระบบการหายใจ ขณะนั่งบนเก้าอี้ในที่ทำงานพยายามนั่งตัวตรง ไม่พึ่งพนักเก้าอี้ หรือฝึกที่บ้านไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ ควรเปลี่ยนเป็นท่านั่งทับสนทาบแบบญี่ปุ่นก็ได้

6. ท่ากลอกตาและพักสายตา

วิธีทำ ? กลอกตาไปตามทิศทางคือ ซ้าย-ขวา บน-ล่าง และแนวทแยง หมุนตาตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาเป็นวงกลม ทำแบบละ 3-5 รอบ หลังจากนั้นนวดฝ่ามือให้ร้อนหลายๆ ครั้ง ปิดตา และใช้ฝ่ามือประคบเปลือกตาเบาๆ นับในใจ 1 2 3 ปลอมมือ ทำ 3 ครั้ง

ประโยชน์ที่ได้ ? ป้องกันกล้ามเนื้อตาเสื่อม ตาต้อ ช่วยถนอมสายตา