ผู้จัดการ
ปริทรรศน์
วันอังคารที่ 20 พฤษภาคม 2551

Pi (lates)

Mix นี้ที่ลงตัว

ไพโย (Piyo) คือการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่แตกไลน์มาจากศาสตร์ใดดังที่เรียกว่า โยคะ เป็นการบริหารร่างกายแนวใหม่ที่น่าสนใจสำหรับคนรักสุขภาพ ซึ่งไพโยเป็นการผสมผสานจุดเด่นของพิลาทิสทั้งเรื่องของการยืดกล้ามเนื้อ การกำหนดท่า และการเคลื่อนไหว และจุดเด่นของโยคะในเรื่องของการกำหนดลมหายใจ การฝึกสมาธิ ซึ่งการออกกำลังกายเทรนด์ใหม่นี้มีส่วนช่วยในการเผาผลาญไขมัน และกระชับส่วนเกินเฉพาะจุด มีส่วนในการเสริมสร้างความแข็งแรง และเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ร่างกาย

ไพโยเป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นกล้ามเนื้อระดับลึกโดยเฉพาะกล้ามเนื้อหน้าท้อง ต้นขา และสะโพกให้ทำงานยืดและหดตัวอย่างเต็มที่ โดยอาศัยท่าทางที่ผ่านการคิดค้นผสมผสานเพื่อช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ทำให้กล้ามเนื้อเกิดความยืดหยุ่นสัมพันธ์กับกระดูกและข้อต่อ ซึ่งจะช่วยปรับโครงสร้างร่างกายให้เข้ารูป

จุดกำเนิดของศาสตร์ไพโย คือ **พอร์เทีย** อาจารย์ชาวอินเดียประจำสถาบันออกกำลังกายชื่อดังได้คิดค้นไพโยด้วยการผสมผสานการออกกำลังกายแบบโยคะเข้ากับพิลาทิสไว้อย่างลงตัว

สถิต กิ่งวงษา ครูผู้สึกสอนเกี่ยวกับศาสตร์การออกกำลังกาย มีความเชี่ยวชาญทางด้านแอโรบิก โยคะ รวมถึงไพโยด้วย ได้เล่าถึงความเป็นมาของไพโยว่าเริ่มต้นจากการคิดค้นของพอร์เทีย และได้รับการถ่ายทอดมาอีกขั้นหนึ่ง

กัญญา ชูสวัสดิ์ ครูสาวที่รับหน้าที่ถ่ายทอดลักษณะการออกกำลังกายแบบไหนนี้มานานถึง 4 ปีได้เล่าให้ทราบถึงต้นกำเนิดของไพโยว่า

"จริงๆ แล้วไพโยเป็นการรวมตัวของโยคะกับพิลาทิส เพราะว่าถ้าเป็นโยคะอย่างเดียวจะไม่เน้นที่คอร์เบสิกซึ่งเป็นกล้ามเนื้อตรงส่วนหน้าท้อง หลัง และรอบๆ เอว แต่พิลาทิสจะใช้กล้ามเนื้อตรงส่วนนี้มากกว่า

"ที่ทันมาสนใจไพโยนี่ จริงๆ แล้วเป็นคนออกกำลังกายเยอะ แล้วพบว่าการออกกำลังกายแบบยืนยังจะไม่ค่อยช่วยในการกำหนดลมหายใจ อีกทั้งการใช้ท่าต้าง หรือเครื่องกล้วมเนื้อในห่วงไพโยจะช่วยทำให้หุ่นเราเพรียวขึ้น ยาวขึ้นได้ เลยทันมาสนใจ"

ไพโย...ส่วนหนึ่งของโยคะ

ไพโยคือโยคะที่แตกไลน์ออกมาใหม่ เพื่อประโยชน์ทางด้านการบริหารเฉพาะส่วน ซึ่งสถิตได้อธิบายให้เห็นความแตกต่างกันของไพโยกับโยคะอย่างชัดเจนว่า ลักษณะท่าทางก็จะคล้ายๆ กัน แต่ไพโยจะเน้นท่าที่แข็งแรง กระชับสัดส่วนเฉพาะรวมถึงระบบการหายใจที่แตกต่างกัน

"ไพโย คือ การออกกำลังกายแบบโยคะ ผสมกับพิลาทิสและกำหนดลมหายใจ อาจเรียกได้ว่าไพโยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโยคะ คือไพโยจะนำอาท่าโยคะมาบางท่า แล้วเน้นเฉพาะจุด ผสมเข้ากับหลักการหายใจที่กำหนดลมหายใจเข้า-ออก

"นอกจากนี้ โยคะจะเน้นความยืดหยุ่นและอ่อนตัวของท่า แต่ไพโยจะเน้นที่ความแข็งแรงของท่าต่างๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อกระชับ รวมถึงในเรื่องการหายใจที่โยคะจะเน้นเข้าจมูก ออกจมูก แต่ไพโยจะเน้นการหายใจเข้าจมูก ออกปาก" สถิตเล่า

ซึ่งกัญญาได้แสดงความเห็นว่า แท้จริงแล้วไพโยก็คือการออกกำลังกายที่ไม่ได้แตกต่างจากโยคะมากนัก และไม่ได้ต่างจากพิลาทิสด้วย เพราะไพโยคือจุดกึ่งกลางของทั้งสองศาสตร์นี้

"จริงๆ แล้วไพโยไม่ได้ต่างกับโยคะมากนะ แต่อาจจะไม่ได้เน้นความอ่อนตัวเหมือนโยคะที่จะมีท่าทางที่ค่อนข้างยาก ที่หับตัวและยืดตัวเยอะๆ แต่จะเน้นความปลอดภัยของร่างหลัง เราจะรักษาแนวธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ในเวลายืนจะยืนแบบที่ทำมุม 90 องศา นั่งก็ต้องยืดหลังตรงขึ้นไป ต้องรักษาความปลอดภัยของร่างกายมากที่สุด"

เล่นไพโยเพื่อ...

จากที่ได้กล่าวมาแล้วคงมีหลายคนตั้งข้อสงสัยว่า ถ้าไพโยเป็นเพียงส่วนหนึ่งของโยคะ อย่างนี้ก็เล่นโยคะไม่ดีกว่าหรือ แน่นอนว่าเราต้องมีคำตอบให้ เพราะถึงแม้ไพโยจะเป็นส่วนหนึ่งของโยคะ แต่รูปแบบการออกกำลังกายเทรนด์ใหม่นี้มีข้อดีตรงที่เราสามารถกระชับกล้ามเนื้อได้ตรงส่วน โดยเฉพาะช่วงหน้าท้องลงมาถึงต้นขา ซึ่งเป็นที่รู้กันดีว่าเป็นส่วนที่ลดได้ยาก

ในช่วงที่ออกกำลังกายแบบไพโยนี้จะช่วยให้ระบบร่างกายได้ต่อเวาไขมันที่ซ่อนอยู่ได้กล้ามเนื้อไปใช้พลังงานอย่างเต็มที่ จึงช่วยในการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน

ทั้งนี้ไพโยยังมีส่วนช่วยปรับลักษณะท่าทาง หรือบุคลิกที่เร่งรามของผู้เล่น ข้อต่อและเอ็นจะได้รับการจัดและปรับสมดุลให้เข้าทาง

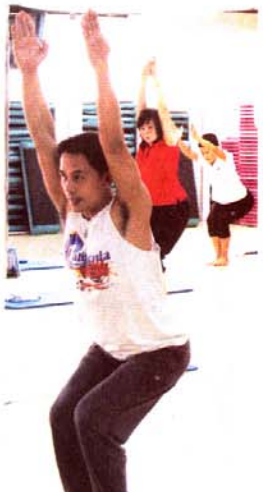
นอกจากนี้การเล่นไพโยยังช่วยในเรื่องของสมาธิคล้ายกับโยคะ เพราะมีหลักในการกำหนดลมหายใจ ทำให้ผู้เล่นมีสมาธิและเกิดความสงบของจิตใจ ส่งผลต่อการทำงานภายในของร่างกาย รวมถึงการทำงานของจิตใจด้วย จึงนับว่าน่าสนใจเพราะเป็นประโยชน์ที่สามารถดึงไปใช้กับการทำงานและการดำเนินกิจกรรมอื่นๆ ได้

"ประโยชน์ที่จะได้จากการออกกำลังกายแบบไพโยมีมากมายหลายด้าน ทั้งแต่ด้านความแข็งแรงของร่างกาย การกระชับเฉพาะส่วนโดยเฉพาะหน้าท้อง รอบเอว ต้นขา รวมถึงประโยชน์ทางด้านสมาธิ การกำหนดลมหายใจทำให้จิตใจสงบ ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะภายใน" สถิตกล่าว

เล่นได้ทุกคน

ไพโยเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย ขึ้นกับความชอบของแต่ละบุคคล ซึ่งนักเรียนที่พบโดยมากมักเป็นกลุ่มแม่บ้านและนักศึกษา ซึ่งที่จริงแล้วไพโยยังมีส่วนช่วยอย่างมากสำหรับผู้ที่เป็นโรคปวดหลัง ข้อต่อยึดตรูป ผู้มีปัญหากระดูกและข้อต่อเรื้อรัง ซึ่งผู้ฝึกควรเล่นไพโยอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง

"จริงๆ แล้วไพโยนี้เล่นได้ทุกวัย ทุกคนนะ เพราะจะมีออปชันให้เลือกเล่น คนต้องก็ยังเล่นได้เลย เพราะมีท่าที่เหมาะกับแต่ละคน คือถ้าดูแล้วท่าได้ ก็ทำตาม แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องขยตัวเองด้วยนะ" กัญญาเสริม


สถิต กิ่งวงษา

แต่ทั้งทุกชนิดก็ต้องมีข้อจำกัดในการเล่น เพราะการออกกำลังกายประเภทนี้มักต้องใช้อวัยวะบางส่วนเป็นจุดฐาน ซึ่งไพโยจะไม่เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาด้านไขข้อ เพราะบางท่าจำเป็นต้องใช้ข้อเป็นฐานอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ ซึ่งกัญญาได้กล่าวว่า

"พวกคนที่เจ็บเข่า หรือพวกที่มีปัญหาเรื่องหัวใจ หรือความดันก็ไม่เล่นละ เพราะมันจะมีบางท่าที่จำเป็นต้องใช้ข้อเป็นฐานรองรับ แล้วก็ทำประเภทนี้จะเรียกเหงื่อได้มาก ค่อนข้างเหนื่อยจึงไม่เหมาะกับคนที่มีปัญหาสุขภาพมากนัก"

ไพโยแบบนี้ ที่ได้ผล

สุภาวดี จงสถิตวุฒิธรรม ผู้มีประสบการณ์เล่นไพโย เล่าให้ฟังว่า เขอได้เล่นเล่นโยคะมาก่อนที่จะเล่นไพโยทำให้สามารถเล่นได้ค่อนข้างดี ซึ่งไพโยมีส่วนช่วยในการยืดกล้ามเนื้อ และกระชับสัดส่วนได้ดีกว่าที่ทำแบบเดิมๆ

"ที่ทันมาเล่นไพโยก็เพราะจริงๆ แล้วอยากยืดกล้ามเนื้อมากกว่า แล้วเดิมเล่นโยคะมาก่อน ซึ่งรู้สึกเล่นโยคะแล้วร่างกายดี คือไม่ค่อยเบาตเจ็บง่ายเหมือนกับว่าเวลาออกกำลังกาย เรารู้สึกว่าร่างกายมันต้องการการยืด และไพโยช่วยเรื่องกล้ามเนื้อให้มันเพิ่มขึ้น ตั้งแต่ต้นแขน ต้นขา เอวจะเพิ่มขึ้น คลาสอื่นๆ ถึงจะได้เปรียร่างกายก็จริงแต่มันไม่ได้เกร็งกล้ามเนื้อ เหมือนกับไพโย"

นอกจากไพโยจะมีประโยชน์ในการช่วยกระชับส่วนต่างๆ ของร่างกายแล้วยังมีส่วนช่วยในเรื่องข้อท้าของสุภาวดีอีกด้วย

"เมื่อก่อนคนมีปัญหาเรื่องข้อเท้าที่เคยเล่นกีฬาประเภทเอ็นแล้วเราไม่ใช้ข้อเท้ากับหัวเข่าแบบผิดท่าก็มีเจ็บๆ แล้วเราก็ต้องรอให้หายก่อนถึงมาเล่นไพโย ซึ่งมีส่วนช่วยให้ดีขึ้น บางทีกล้ามเนื้อเราไม่ได้ยืดแล้วจะเจ็บเวลาออกกำลังกายในคลาสอื่นๆ แต่ไพโยนี่ช่วยเรื่องความยืดหยุ่นได้เยอะ" สุภาวดีเล่า

ภัทรญา วัฒนสุคนธ์ สาวใหญ่วัย 53 ปีได้เล่าให้ฟังว่าเล่นไพโยมา 2 ปีแล้ว โดยไพโยมีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ของเธอแข็งแรงขึ้น

ภัทรญาได้เคยทดลองเล่นกีฬาทั้ง 3 ชนิดมาก่อนได้อธิบายถึงความแตกต่างของกีฬาทั้ง 3 นี้ว่า

"เคยเล่นพิลาทิสมาก่อน แต่ไม่ชอบพิลาทิสนะ เพราะเหมือนกับมันแล่นอยู่แต่กับเครื่องคนเดียว จะชอบการเปลี่ยนอิริยาบถไปเรื่อยๆ มากกว่า"

"ถ้าเป็นโยคะจะได้สมาธิมากกว่านี้ แต่ว่าไพโยจะมีการเคลื่อนไหวมากกว่าโยคะ มันจะได้เหงื่อ ได้กระชับกล้ามเนื้อมากกว่า"

ถึงแม้ว่าจะมีปัญหาเรื่องหัวเข่าแต่ภัทรญายังยืนกรานที่จะเล่นไพโย ซึ่งต่อมาการตัดสินใจของเธอก็ช่วยให้อาการปวดเข่าที่ว่าหายไป

"ปวดเข่า ถึงแม้ว่าจะครูจะไม่แนะนำ แต่เล่นไพโยแล้วดีขึ้น เมื่อปีที่แล้วมีหลายท่าที่เล่นไม่ได้ แต่ปีนี้ก็เล่นได้ ก็ค่อยๆ ทำ แต่เราก็ต้องขยตัวเข่าของเราด้วย ถ้าทำไหนที่ใช้เข่ามากก็ไม่เล่นเดี๋ยวก็จะทำแต่ 70 เปอร์เซ็นต์เท่าที่เราทำได้ ทำไหว"

ฮิตไม่เท่าโยคะ

ถึงแม้ว่าไพโยจะมีจุดเด่นที่แตกต่างกับโยคะไม่ต่างกันมากนัก แต่ก็เป็นที่รู้จักในเคนกลุ่มหนึ่งผ่านลักษณะการบอกต่อที่ได้ผลแต่ไม่มีที่ท่าว่าจะได้ดังไปทั่วโลกเฉกเช่นศาสตร์ดั้งเดิมของโยคะ

"ไพโยก็น่าจะได้รับความนิยมขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง แต่คงไม่ได้ดังเที่ยบเท่ากับโยคะ เพราะอย่างช่วงปิดเทอมนี่ คนที่เข้ามาเรียนก็มีไม่เยอะเท่าไร" สถิตแสดงความเห็น

"โยคะเป็นอะไรที่ฮิตมากนะ ไพโยนี่จะต่อนข้างใช้ทำความแข็งแรง อาจจะไม่ได้รับความนิยมแท่าโยคะ แต่ก็น่าจะเป็นที่ชื่นชอบของคนบางกลุ่มนะ พูดยากเพราะเป็นเรื่องความชอบของแต่ละคน" กัญญาเล่า

Safe ตัวเองก่อนดีไหม

ด้านวิธีการป้องกันการบาดเจ็บ **ปาริชาติ แปลงโสม** นักกายภาพบำบัด ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านสรีรวิทยามานานกว่า 9 ปีแล้วน่าว่า ผู้เล่นควรรู้ว่าศักยภาพของร่างกายว่าสามารถทำได้มากขนาดไหน หากร่างกายบ่งบอกถึงอาการมึน หรือเกิดความผิดปกติควรหยุดเล่นกีฬานั้นทันที ไม่ควรไปฝืนเล่นต่อ และรีบพบแพทย์ หรือปรึกษานักกายภาพบำบัดทันที

"ควรดูข้อความสามารถของร่างกายว่า ซึ่งต่างคนย่อมมีความสามารถในการเล่นของแต่ละคน เพราะไพโยเป็นกีฬาที่เน้นความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ"

หากเล่นเกินระยะเวลาที่เหมาะสม จะทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้อล้า ควรหยุดพัก 1-2 วัน เพื่อให้แร่ยาต่างๆ กลับมาสะสมให้อย่างสมดุล แล้วจึงสามารถกลับมาออกกำลังกายใหม่

ปาริชาติยังได้ให้ข้อแนะนำในการออกกำลังกายว่า

"ต้องมีการเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมก่อนด้วยการอบอุ่นร่างกาย รวมทั้งย่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกายเสร็จสิ้น เพื่อให้กล้ามเนื้อได้กลับสู่สภาวะปกติ เรื่องของอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นจากอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายก็เป็นส่วนสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม"

การออกกำลังกายย่อมส่งผลดีต่อผู้เล่น แต่ควรเลือกให้เหมาะกับสมรรถภาพร่างกายของแต่ละบุคคล หากไม่ได้มีปัญหาทางด้านสุขภาพสามารถเล่นได้ทุกชนิด แต่หากมีปัญหาทางด้านสุขภาพพื้นแตกต่างกันไปแล้ว ควรปรึกษาแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อหากีฬาที่เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง

เทรนด์ใหม่ที่น่าลอง

โดยภาพรวมของการออกกำลังกายเทรนด์ใหม่นี้นับว่าน่าสนใจไม่น้อย เพราะไพโยมีประโยชน์หลายด้าน ซึ่งส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้รับความนิยมเที่ยบเท่ากับโยคะ แต่ก็มีโอกาสที่จะแพร่หลายต่อไป แล้ววันหนึ่งไพโยอาจพัฒนากลายเป็นศาสตร์แขนงใหม่ และได้รับความนิยมไม่แพ้โยคะก็เป็นได้

ปาริชาติ ได้เล่าให้ฟังเกี่ยวกับการออกกำลังกายประเภทโยคะ ไพโย และ พิลาทิสว่า กีฬาจำพวกนี้มีความแตกต่างกันออกไป แต่เมื่อออกมาจากศาสตร์ประเภทเดียวกัน ทั้งนี้โยคะจะเน้นการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และการกำหนดลมหายใจ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เหมาะกับคนที่มีปัญหาด้านกล้ามเนื้อบาดเจ็บ ส่วนพิลาทิสจะช่วยในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัวของร่างกาย

การออกกำลังกายแบบไพโยจะอยู่ตรงกลางเป็นการผสมผสานที่นำเอาจุดดีของโยคะ และพิลาทิสเข้าไว้ด้วยกัน ย่อมส่งผลดีต่อผู้ที่มีปัญหาด้านการปวดหลัง กล้ามเนื้อ หรือข้อต่อได้ดีกว่า ด้านกรณีการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายแขนงนี้ปาริชาติเล่าให้ฟังอีกว่า

"ยังไม่เคยพบกรณีบาดเจ็บจากการเล่นไพโย เพราะอาจจะเป็นกีฬาที่ใหม่ และยังไม่แพร่หลาย แต่เคยพบกรณีบาดเจ็บจากโยคะ และพิลาทิสมาแล้ว เนื่องจากผู้ที่เล่นกีฬาดังกล่าวนี้ทักโหมเกินไป"

จากคำบอกเล่าของผู้เชี่ยวชาญ และผู้ที่มีประสบการณ์จากการเล่นไพโยแสดงให้เห็นว่า ไพโยเป็นการออกกำลังกายที่น่าสนใจ มีประโยชน์ต่อตัวผู้เล่นหลายด้าน แต่ทั้งนี้ผู้ที่สนใจก็ควรศึกษา และปรึกษาผู้ที่มีความเชี่ยวชาญก่อนเลือกเล่นกีฬาชนิดประเภท

แต่หากใครกำลังมองหากีฬาที่น่าสนใจอยู่แล้วล่ะก็ "ปริทรรศน์" วันนี้ขอแนะนำให้ไปทดลองเล่นกีฬาเทรนด์ใหม่นี้ดู รับรองว่าไม่ผิดหวังอย่างแน่นอน ■

ที่มาข้อมูล : www.thaihealth.com
California WOW Xperience

เรื่อง : วลี เกลิงบวรตระกูล