

ทางเลือกของสุขภาพ
East Meets West

ภูมิปัญญาตะวันออก
Acupuncture

นิน่า สุจิตา เรื่องรองหิริญญา...
สาวหน้าใส หัวใจสปอร์ต
จอย รินกนิ ศรีพิญญา
Super Star's Secret



Win a Romantic Night at
The Grand Fourwings Convention Hotel
aiGLEmag.com/m062

Yoga for a Better You

เมื่อพูดถึงโยคะ ทุกคนก็ร้อง 'อ้อ' กันทันที
แล้วก็ว่ามันดียั้งนั้น ดียั้งนี้ แต่โยคะนี่คืออะไรกันแน่?

โยคะ นับเป็นปรัชญาชั้นสูงของชนหนึ่งของอินเดีย แต่ปัจจุบัน
ที่เราพบปฏิบัติกันนั้น เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการฝึกเท่านั้น
โยคะเป็นคำในภาษาสันสกฤตหมายถึงการรวมให้เป็นหนึ่ง
(unite) การฝึกโยคะจะเป็นการรวมกาย จิตวิญญาณให้เป็น
หนึ่งทำให้ราบรื่นและอยู่บนพื้นฐานของความจริงของชีวิต

พื้นฐานของโยคะ คือ การบริหารกาย สบายใจ และ การผ่อนคลาย (อาสนะ และ ปรานายามะ) คำว่า อาสนะ มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า อาส ซึ่งหมายถึง มีอยู่ อาศัยอยู่ใน นั้น เจริญ อยู่อาศัย ทำหน้าที่ ความดีที่ อาสนะ หมายถึง การนั่งหรือยืนนิ่งในท่าที่หนึ่ง ในเรื่องโยคะอาสนะ หมายถึง ท่าและตำแหน่งต่างๆ ในการฝึกโยคะ ส่วนปรานายามะ คือ การฝึกหายใจที่ถูกต้อง

ดังนั้นการฝึกโยคะนั้นต่างจากการออกกำลังกายแบบอื่น เพราะนอกจากจะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจแล้ว ยังสามารถฟื้นฟูจิตใจของกายให้กลับมามีสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมออีกด้วย

คุณรู้ ที่เล่นโยคะประจำคงจะอึดอัดกันใหญ่ เพราะมากเกินทางแล้ว สำหรับคนที่คิดจะออกกำลังกายกับเค้าบ้างแล้ว อยากรู้ให้มาเล่นโยคะกัน เพราะเห็นๆ กันอยู่ว่า คนที่เล่นโยคะกับประจำจะมีหุ่นดี ผิวกระชับ หน้าตาดีเลือดฝาด ไม่ค่อยเจ็บป่วย แถมแก้ช้ำอีกต่างหาก ดูอย่างน้องป๊อป อารีญา ปิ๊งี้ อัจฉราพรรณ นั้นใจ เพราะการฝึกโยคะ เป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนแอของกล้ามเนื้อ สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น ทำของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกายและจิตร่วมกัน

ก่อนจะฝึกโยคะ ก็ต้องมีการเตรียมตัวก่อนเสมอเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บ เราจะต้องอบอุ่นร่างกาย หรือ วอร์มอัพ ก่อนการฝึกทุกครั้ง เช่น ทำวอร์มแขน ทำไหว้พระอาทิตย์เบื้องต้น ทำวอร์มหลัง และทำอื่นๆ ครบถ้วนทำบริหารแต่ละท่าให้เข้าใจดีก่อนฝึก แล้วเริ่มฝึกช้าๆ อย่างเร็ว อย่าฝืน ถ้ารู้สึกเจ็บให้หยุด สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือมีปัญหาด้านกระดูก ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อแนะนำท่าฝึกที่เหมาะสม ถ้าพร้อมแล้วเราไปเริ่มกันเลย จะได้สดชื่นกันถ้วนหน้า

ข้อเสนอแนะ ผู้ฝึกควรมีการฝึกให้สอดคล้องกับลมหายใจ หายใจต่อเนื่อง และผ่อนคลาย เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการฝึกอย่างเต็มที่ และไม่เกิดการบาดเจ็บระหว่างการฝึก

ท่าที่ 1
ท้าวอร์ม (ยืด) หลัง และไหล่ก่อนที่จะฝึกอาสนะ
ประโยชน์ นอกจากเป็นการวอร์มอัพหลัง และไหล่แล้ว ยังช่วยลดกระชับได้
ท้องแขน และหน้าอกอีกด้วย

วิธีปฏิบัติ
1. ยืนหันหน้าเข้าผนัง หรือเสา ทาง
ขาคือความกว้างของสะโพก ขา
ตรง
2. วางมือลงบนผนัง หรือเสา ความ
สูงประมาณระดับใบหน้า ความ
กว้างของมือประมาณหัวไหล่ แขนตรง
3. หายใจออก กระดก และดันสะโพกไปทางด้านหลัง กดช่วงท้องลง และ
ดันหน้าอกไปทางด้านหน้า แขนและขาตรงที่งอเล็กน้อยไปที่ลำตัว ผู้ฝึกจะ
รู้สึกตึงที่หัวไหล่ หลัง และขา ตั้งท่าอย่างน้อย 5-6 ลมหายใจ อยู่นาน 2
เซต

ท่าที่ 2
Marjar-asana (Cat Posture and Cow Posture)
ประโยชน์ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นตั้งแต่คอ หัวไหล่ และหลัง ลดการปวด
ประจำเดือน เรียกว่ายืดเส้นยืดสายได้เต็มที่ และยังช่วยบรรเทาอาการ
อาหารไม่ย่อย

วิธีปฏิบัติ
1. เริ่มจากท่า Shashankasana (Child Posture) แล้วยกลำตัวขึ้นมา
ทางขาออกให้หัวเข่าตรงกับสะโพก
2. หายใจเข้า เหยียดหน้ามองขึ้นด้านบน
กระดูกสะโพกไปด้านหลัง กดท้องลง
และดันหน้าอกไปด้านหลังในท่า Cat
Posture
3. หายใจออก ก้มหน้าคางชิด
หน้าอก โกงหลัง แรม่วพุ่ง ดึงสะโพก
เข้า Cow Posture
การหายใจ หายใจเข้าลึก บรรจุ
อากาศให้เต็มปอด แล้วกลืนลม
หายใจ 3-5 วินาที หายใจออก ค่อยๆ
ผ่อนลมหายใจออกมาช้าๆ แล้วกลืน
ลมหายใจ 3-5 วินาที จำนวนครั้งใน
การฝึก ทำ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 3
Sarpasana (ท่างู)
ประโยชน์ ทำนี้จะช่วยให้
หลังแข็งแรง ช่วยยืด
กล้ามเนื้อหัวไหล่ และ
แขนมาด้านหลัง ประสาน
นิ้วมือ วางมือที่สะโพก ตามรูป

วิธีปฏิบัติ
1. นอนคว่ำหน้า หน้าผกติด
พื้น ขาตรง เท้าชิดกัน ยืด
แขนมาด้านหลัง ประสาน
นิ้วมือ วางมือที่สะโพก ตามรูป
2. หายใจเข้า ขมิบสะโพก ใช้กล้ามเนื้อหลังช่วงล่างยกหน้าอกขึ้นช้าๆ แขน
เหยียดตรงไปด้านหลัง และยกแขนสูง คล้ายกับมีคานมาดึงแขนมาจากด้าน
หลัง
3. เปิดหน้าอก ดึงสะบักเข้าหากัน ยกคางขึ้นเล็กน้อย ผ่อนคลายใบหน้า
หน้าผาก และลำคอ
4. หายใจออก ค่อยๆวางตัวลง ผ่อนคลาย มือวางที่พื้นข้างลำตัว
จำนวนครั้งในการฝึก 3-4 ครั้ง และค้างท่าประมาณ 6-8 ลมหายใจ ต่อ 1
ครั้ง

ข้อควรระวัง ท่านี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ และความดันสูงมาก

ท่าที่ 4
Bhujangasana (ท่างู)
ประโยชน์ ท่านี้จะช่วย
ลดความเครียดและ
เหนื่อยล้าได้ดี และยังช่วย
นวดหลัง ทำให้หลังยืดหยุ่น
และแข็งแรงมากขึ้น บรรเทาการปวดหลังและยังช่วยนวดอวัยวะในช่องท้อง
และอวัยวะในช่องอกโดยเฉพาะ ตับอ่อน ไต รังไข่ และมดลูก เหมาะสำหรับผู้ที่มี
ประจำเดือนมาไม่ปกติ ที่สำคัญช่วยให้หลับสบายอีกด้วย

วิธีปฏิบัติ
1. นอนคว่ำหน้า หน้าผกติดพื้น ขาตรง เท้าชิด
ติดกัน วางมือข้างหน้าอก ปลายนิ้วมือเสมอรระดับ
ไหล่ คอทั้งสองข้างตั้งฉากกับลำตัว ตามรูป
2. หายใจเข้า เหยียดหน้า ขมิบสะโพก ใช้กล้ามเนื้อ
หลังช่วงล่างยกหน้าอกขึ้นช้าๆ จนสะบักแตะพื้น
เล็กน้อย ตามรูป
3. ผ่อนคลายใบหน้า หน้าผาก และลำคอ ข้อศอก
งอ และดึงข้อศอกแนบลำตัว ตามรูป
สำหรับผู้ฝึกใหม่ และ/หรือ ผู้ที่ปวดหลังมาก ให้
เริ่มฝึกท่านี้เพื่อเตรียมร่างกายก่อน ตามรูป
4. หายใจออก ค่อยๆวางตัวลงสู่ท่าเริ่มต้น
จำนวนครั้ง ในการฝึก 3-4 ครั้ง และค้างท่า
ประมาณ 6-8 ลมหายใจ ต่อ 1 ครั้ง

ข้อควรระวัง ท่านี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ฝึกที่กำลังตั้งครรภ์ หรือเป็นโรคหัวใจ
และความดันสูงมาก

ท่าที่ 5
Artha Shalabhasana
(ท่าตั๊กแตนขาเดียว)
ประโยชน์ ท่านี้คนปวดหลังต้อง
ทำเพราะเป็นการปวดหลังบางชนิดได้ ทั้งยังช่วยจัดกล้ามเนื้อหลัง ช่วย
ให้ปอด กระบังลม และหัวใจแข็งแรงขึ้น กระชับ และลดไขมันบริเวณสะโพก
และต้นขา

วิธีปฏิบัติ
1. นอนคว่ำหน้า คางติดพื้น ขาตรง เท้าชิดติด
กัน สอดมือใต้ต้นขา คว่ำฝ่ามือลง ตามรูป
2. หายใจเข้า ขมิบสะโพก ใช้กล้ามเนื้อหลังยก
ขาซ้ายให้ต้นขาออกจากพื้น ใช้นิ้วชี้กางขาติดพื้น
ไม่บิดสะโพก ตามรูป
3. หายใจออก ค่อยๆวางขาซ้ายลงสู่ท่าเริ่มต้น
4. หายใจเข้า ขมิบสะโพก ใช้กล้ามเนื้อหลังยก
ขาขวาให้ต้นขาออกจากพื้น ใช้นิ้วชี้กางขาติดพื้น
ไม่บิดสะโพก ตามรูป
5. หายใจออก ค่อยๆวางขาขวาลงสู่ท่าเริ่มต้น
จำนวนครั้งในการฝึก 3-4 ครั้ง และค้างท่าประมาณ 6-8 ลมหายใจ ต่อ
1 ครั้ง

ท่าที่ 6
Shalabhasana (ท่าตั๊กแตน)
ประโยชน์ โครปวดหลังโดย
เฉพาะช่วยปรับเอวสะกี้ ทำ
ดัดแกมนี้เลยช่วยให้หลังส่วนล่างแข็งแรงขึ้น แก้อาการปวดหลัง เหมาะ
สำหรับผู้เป็นโรคกระดูกกอดทับเส้นประสาท และหมอนรองกระดูก
เคลื่อนแบบเบ้า ช่วยให้อวัยวะในช่องเชิงกราน และในช่องท้องแข็งแรง
กระชับ และลดไขมันบริเวณสะโพก และต้นขา

วิธีปฏิบัติ
1. นอนคว่ำหน้า คางติดพื้น ขาตรง เท้าชิดติด
กัน สอดมือใต้ต้นขา คว่ำฝ่ามือลง ตามรูป
2. หายใจเข้า ขมิบสะโพก ใช้กล้ามเนื้อหลังยก
ขาให้ต้นขาออกจากพื้น ใช้นิ้วชี้กางขาติดพื้น
ตามรูป 3. หายใจออก ค่อยๆวางขาขวาลงสู่ท่าเริ่ม
ต้น ตามรูป
จำนวนครั้งในการฝึก 2-3 ครั้ง และค้างท่าประมาณ 6-8 ลมหายใจ ต่อ 1 ครั้ง
ข้อควรระวัง ท่านี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ และความดันสูง
มาก

ท่าที่ 7 Makarasana (ท่าจระเข้)
ประโยชน์ ท่านี้จะช่วย
ช่วยให้ผ่อนคลายทั้งกายและใจ
ได้อย่าง เพลิดเพลินทีเดียว และ
ยังเหมาะสำหรับผู้เป็นโรค
กระดูกกอดทับเส้นประสาท และหมอนรองกระดูกเคลื่อน และปวดหลังส่วน
ล่าง ช่วยจัดเรียงกระดูกสันหลัง ผู้ป่วยโรคข้ออักเสบ และโรคเกี่ยวกับปอด

วิธีปฏิบัติ
1. นอนคว่ำ กางขาพอสบาย ยกหน้าอกขึ้น ตั้งข้อศอกให้คางตามรูป
ตำแหน่งของข้อศอกสามารถปรับได้ โดยให้วางในตำแหน่งที่ผู้ฝึกรู้สึก
สบายหลังมากที่สุด
จำนวนครั้งในการฝึก ฝึกบ่อย และค้างท่าในระยะเวลาตามที่ต้องการ