

โยคะ สารัตถะ

จดหมายข่าว

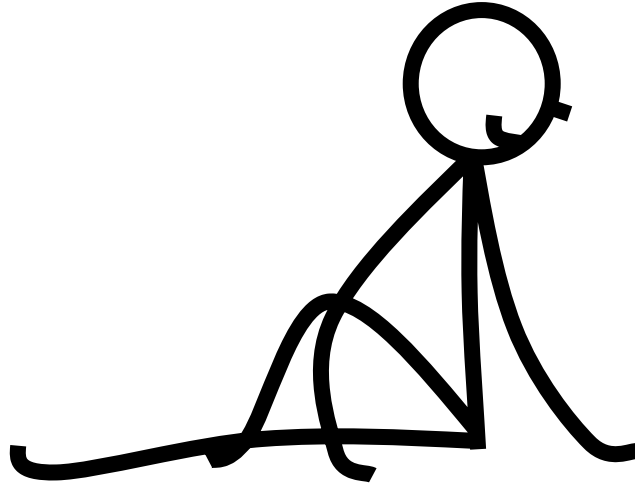
วิถีชีวิต เพื่อสุขภาพ

www.thaiyogainstitute.com

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 เดือน มิถุนายน 2551

สารบัญ

คุยกันก่อน	2
ปฏิทินกิจกรรม	2
จดหมายจากเพื่อนครู	3
โยคะวิถี	4
ตำราโยคะดั้งเดิม	6
เล่าเรื่อง	8
จิตศึกษา	10
เกร็ดความรู้โยคะ	11
ใบสมัครสมาชิกจดหมายข่าว	14



จดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

ที่ปรึกษา

แก้ว วิฑูรย์เชียร ชีรเดช อุทัยวิทยรัตน์ นพ.บงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์

กองบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์ กุลธิดา แซ่ตั้ง จีรวรรณ ตั้งจิตเมธี ณิชจุฑา ปิยมหันต์ พรจันทร์ จันทนไพรวัน
ณัฐวรรดี ศิริกุลภัทรศรี วรณวิภา มาลัยนวล วีระพงษ์ ไกรวิทย์ อมรรัตน์ อัครนนท์วิวัฒน์
ศันสนีย์ นีรามิษ อัจฉรา ปานิเสน

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

201 ซอยรามคำแหง 36/1 บางกะปิ กทม. 10240

โทรศัพท์ 02 732 2016 – 7, 081 407 7744

โทรสาร 02 732 2811

อีเมลล์ yogasaratta@yahoo.co.th

เว็บไซต์ www.thaiyogainstitute.com

สิ่งตีพิมพ์

คุยกันก่อน

สวัสดีครับ พบกันคราวนี้ เป็น “จดหมายข่าว” ซึ่งเราจำเป็นต้องลดรูปแบบการพิมพ์ลงด้วยเรื่องของความประหยัด ดังที่ได้อธิบายในฉบับก่อนหน้า แม้จะไม่สวย ไม่มีสีสันเหมือนจุลสาร แต่อย่างน้อย เราก็ได้อ่านตัวอักษรที่ใหญ่ขึ้น 😊 และได้ อ่านเร็วขึ้น เพราะเราลดขั้นตอนการทำอาร์ตเวอร์คไป 3 วัน ลดการทำเพลทไปอีก 3 วัน

ในการลดรูปโฉมนี้ ทางกองบรรณาธิการได้เสนอให้มีการขยายช่องทางการรับจดหมายข่าวออกไปให้ได้กว้างที่สุด ช่องทางแรกก็คือ การสมัครรับทางไปรษณีย์ สำหรับเพื่อนๆ ที่ไม่สะดวกในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ช่องทางที่สองคือ การส่ง จดหมายข่าวทางอีเมลตามอีเมลแอดเดรสที่เรามี ซึ่งหากใครประสงค์จะรับทางอีเมล ก็สามารถส่งที่อยู่เข้ามาได้เลย และ ช่องทางที่สามคือ โปสต์ขึ้นเว็บของสถาบันฯ ให้ได้อ่านกัน

ในการส่งทางไปรษณีย์ เราขอให้ช่วยสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการถ่ายเอกสาร ค่าแสตมป์ ปีละ 200 บาท ปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนี้คือ สมาชิกหลายคนจำไม่ได้ว่าจะครบกำหนดเมื่อไหร่ ซึ่งสามารถดูได้จาก วันที่หมดอายุ จะพิมพ์อยู่ทางมุม ขวาบน ของสติ๊กเกอร์ที่จำหน่ายนั่นเอง ส่วนสมาชิกที่ได้รับจดหมายข่าวแบบไม่มีวันหมดอายุพิมพ์ที่สติ๊กเกอร์ คือสมาชิก แบบอภินันทนาการ สำหรับผู้อ่านจดหมายข่าวนี้จากอีเมลล์และจากเว็บไซต์ จะร่วมสนับสนุนการจัดทำก็ยินดีครับ

จดหมายข่าวฉบับนี้ เตรียมต้นฉบับตอนต้นเดือนสิงหาคม 2 เดือนเต็ม หลังจากสถาบันฯ ย้ายไปยังที่อยู่ใหม่ ทาวน์เฮาส์ 3 ชั้น ถนนรามคำแหง ซึ่งตอนนี้ ชั้นล่างเป็นที่ทำงานของสำนักงาน มีการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ สื่อการเรียนการสอน โยคะ มีคลินิกกายูรเวทเล็กๆ (เล็กมาก) ของอาจารย์ธีระเดช ชั้น 3 ก็เปิดคอร์ส สอนโยคะสำหรับคนไม่เกิน 7 คน ส่วนชั้น 2 ยัง จัดไม่เรียบร้อยนะ

กวี

ปฏิทินกิจกรรม

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน จัดอบรมโยคะเพื่อความ สุข (ขั้นพื้นฐาน) เพื่อมาเรียนรู้ทำความเข้าใจถึงแก่นของ โยคะที่แท้จริงเป็นอย่างไร

	วพป.	วพป.	มศว.	รามคำแหง 36/1	รามคำแหง 36/1
เวลา	18.00-20.00	9.00-15.00	18.00-20.00	18.00-20.00	9.00-15.00
วัน	จันทร์ และ พุธ	เสาร์	ธรรมดา, เสาร์	อังคารและพฤหัสบดี	เสาร์
กัณยายน	15,17,22,24	27	17,19,22,24,26	16,18,23,25	20
ค่าลงทะเบียน	800	600	1,000	800	600

สถาบันโยคะวิชาการ จัดอบรม “ครูโยคะ หลักสูตรระยะสั้น (7 วัน) รุ่น 11 ts2/51” (เข้าค่าย) ในระหว่างวันจันทร์ที่ 20 – วันอาทิตย์ที่ 26 ตุลาคม 2551 ณ สวนสันติธรรม อ.ลำลูกกา (คลอง 11) จ.ปทุมธานี รับจำนวน 26 คน ค่าลงทะเบียน 11,000 บาท

สถาบันโยคะวิชาการ จัดอบรมค่าย “ลมหายใจเพื่อความ สุขอันประณีต” วิทยากรโดย ครูกวี คงภักดีพงษ์ ในวันเสาร์ อาทิตย์ที่ 27- 28 กันยายน 2551 ณ สวนสันติธรรม อ.ลำลูกกา คลอง 11 ค่าลงทะเบียน 2,500 บาท

สถาบันโยคะวิชาการ ขอเชิญร่วมกิจกรรม “จิตสิกขา: ครูโยคะจะเริ่มฝึกวิปัสสนาอย่างไรดี” วิทยากรโดย ครูสุรศักดิ์ จิระ ศรีปัญญา (พี่ยี) ผอ. อาศรมแสงอรุณ ทุกวันเสาร์ที่ 3 ของเดือน จนถึงเดือนธันวาคม 2551 เวลา 13.30 – 16.30 น. ณ ห้อง 262 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สุขุมวิท 23 ครั้งที่เจ็ดนี้ จัดวันที่ 16 สิงหาคม นี้ ไม่มีค่าลงทะเบียน โดยตั้งกล่องรับบริจาคเพื่อช่วยค่าสถานที่ และเจ้าหน้าที่

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข จัด **มหกรรมสมุนไพรมหาชาติ ครั้งที่ 5** โดยสถาบันโยคะวิชาการ เข้าร่วมจัดงาน โดยมีการอบรมโยคะพื้นฐาน 7 รุ่น และอบรมปรารถนายามะพื้นฐาน 2 รุ่น นอกจากนั้นสถาบันฯ ยังนำผลิตภัณฑ์ต่างๆ ไปจำหน่ายในงาน เชิญเพื่อนครูโยคะไปชมงาน พบปะสังสรรค์กัน ระหว่างวันที่ 3 - วันเสาร์ที่ 7 กันยายน 2551 ณ เมืองทองธานี

ในงานนี้ ยังมีนิทรรศการความรู้เกี่ยวกับ โยมิโอพาร์ตี ศาสตร์ทางเลือกอีกแขนงหนึ่ง ซึ่งสังคมไทยเริ่มให้ความสนใจ

กิจกรรม-อบรมโยคะ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สถาบันโยคะวิชาการ โทร. 02-732-2016-7 โทรสาร 02-732-2811 หรือ www.thaiyogainstitute.com และ E-mail : yoga_thai@yahoo.com

จดหมายจากเพื่อนครู

ประสบการณ์ อาสนะ 14 ทำพื้นฐาน จากสุราษฎร์ธานี

เข้าค่ายอบรมช่วงกลางเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ความรู้สึกในตอนนั้นคือ ทำไมสอนท่านน้อยจัง

เรียนจบ กลับไปสุราษฎร์ฯ ก็เริ่มสอน เริ่มแนะนำโยคะ และมีโอกาสสอนที่โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ตั้งแต่วันที่ 3 ถึง 29 ก.ค. 51 สอนอาสนะ 14 ทำพื้นฐานตามหลักสูตรที่เรียนมา ปรากฏว่า สมาชิกตอบรับดีมาก ไม่มีสมาชิกท่านใดต้องการฝึกท่ายาก ๆ หรือทำอื่น ๆ เลย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้เรียนซึ่งเป็นบุคลากรโรงพยาบาล บ้างต้องนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอด บ้างทำงานเผชิญกับความทุกข์ของผู้ป่วยโดยตรง บ้างเป็นผู้บริหารที่มีความเครียดสูง พวกเขาอยากคลายเครียดกัน ไม่ต้องการฝึกโยคะแล้วเจ็บตัว ต้องการอะไรที่มันผ่อนคลาย

ดังนั้น 14 ทำพื้นฐานและเทคนิคการเกร็งคลายจึงเหมาะมาก ๆ แม้ระยะเวลาในการฝึกจะแค่ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ (ทุกวันอังคาร, พุธ) สิ่งที่เกิดขึ้นคือ เมื่อถึงเวลาเรียน 15.30 น. ทุกคนจะรีบ มาถึงที่เรียนเร็วมาก คงต้องการการผ่อนคลายเครียดรวมทั้งดูแลสุขภาพ

สำหรับการสอนที่ศูนย์เอกชน "โยคะสุราษฎร์ & ธรรมชาติบำบัด" ในช่วงแรก ตั้งแต่วันเปิดร้าน ผู้เรียนยึดติดกับคำว่า "เหงื่อ" มาเล่นโยคะแล้วต้องการได้เหงื่อ ถ้าไม่ได้เหงื่อก็ไม่ใช่ โดยเฉพาะกลุ่มผู้เรียนวัยรุ่น ก็ยังมีความต้องการทำมาก ๆ หวังผลด้านความงาม มากกว่าสุขภาพ

จึงได้ใช้วิธีการดังนี้

1. ให้ความรู้ อธิบาย บรรยาย ให้เข้าใจ ถึงศาสตร์แห่งโยคะ และคุณค่าที่จะได้รับ
2. ปรับทัศนคติ เมื่อผู้เรียนเข้าใจ ก็รู้สึกดีขึ้น ไม่มีอคติ และไม่ยึดติดกับคำว่า "เหงื่อ"
3. ฝึกปฏิบัติ เมื่อผู้เรียนมีทัศนคติที่ดี ก็ให้ลองปฏิบัติ ปฏิบัติบ่อยๆ รวมทั้งให้ไปฝึกที่บ้านในวันที่ไม่มีการเรียนการสอน

ปรากฏว่า ผู้เรียนเข้าใจ โดยเฉพาะพวกวัย 30 ปีขึ้นไป หลายๆ คนเปลี่ยนไป บอกว่าสุขภาพดีขึ้น ผิวดูดีขึ้น ขับถ่ายดีขึ้น รู้สึกสบาย รู้สึกดีมาก เห็นความสำคัญของ 14 ทำพื้นฐาน และเทคนิคการเกร็ง-คลาย บ้างบอกว่าถ้าฝึกโยคะแล้วเจ็บตัวก็ไม่รู้จะฝึกไปทำไม ฟังแล้วประทับใจมาก ยิ้มแป้นเลย รู้สึกประทับใจถึงความสำเร็จของการนำอาสนะ 14 ทำพื้นฐานมาสอน

ในส่วนการฝึกของตัวเอง จากตอนเข้าค่ายที่ไม่ค่อยประทับใจในอาสนะ 14 ทำพื้นฐานเท่าไรนัก แต่เมื่อฝึกปฏิบัติมาเรื่อยๆ ก็เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ และกระดูกสันหลังที่แข็งแรงขึ้นมากๆ โดยฝึกอย่างช้าๆ บรรจง ใส่ใจในการฝึก พบว่าเราไม่ควรมองข้ามเทคนิคการเกร็ง-คลาย มันสำคัญมากๆ ที่จะฝึกด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งแนะนำให้ผู้อื่นฝึก

ภายใต้เงื่อนไขทางสภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่ย่ำแย่ สิ่งสำคัญที่ค้นพบคือ การฝึกอย่างผ่อนคลาย นิ่ง สบาย ใช้ความพยายามแต่น้อย และมีสติรู้

ความเดิมตอนที่แล้ว ครั้งหนึ่งระหว่างกลับไปอยู่กับครูอายุรเวทที่อินเดียช่วงสั้นๆ น้องสาวในแวดวงโยคะ เขียนอีเมลล์เล่าว่าเธอได้หนังสือพุทธศาสนาสำหรับเด็ก ซึ่งเปรียบคนเราว่าเป็นดั่งหนอน เนื้อ และเหล็ก ผมตีความเอาเองว่าคนที่เป็นหนอนคงหมายถึงคนที่มึจิตใจและพฤติกรรมที่รูกล้าล่วงเกินชีวิตรอบข้าง เหมือนหนอนที่ซ่อนไข เนื้อหนึ่งม้งสา ส่วนเนื้อน่าจะเปรียบกับคนที่ปล่อยให้สิ่งภายนอกมากกระทบเหมือนเนื้อที่ถูกหนอนซ่อนไข และเหล็กอาจเทียบได้กับคนที่จิตใจเข้มแข็งมั่นคง ไม่ถูกกระทบจากเหตุปัจจัยภายนอก ประหนึ่งเหล็กที่แข็งแกร่งไม่มีสิ่งใดเจาะทะลวงได้

คำว่าหนอน เนื้อ และเหล็ก ทำให้ผมนึกถึงสารัตถะในศาสตร์โยคะที่ว่าด้วยคุณสมบัติสามแบบของจิตใจ ได้แก่ รัชสหมายถึงสภาวะของจิตใจที่แผ่สายไปมา ตมัสหรือสภาวะจิตใจที่เฉื่อยชาซึมเซา และสัตตวะซึ่งเป็นสภาวะจิตที่ชัดเจน รับรู้สรรพสิ่งตามความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับคำจำกัดความของคำว่าโยคะที่หมายถึง จิตใจที่จดจ่อ แน่วแน่ไม่แผ่สาย

สรุปรวมความแล้ว ทั้งพุทธศาสนาและโยคะต่างก็ชี้ให้เราเข้าใจธรรมชาติของจิตใจที่มีทั้งด้านที่มืดและสว่าง มีทั้งภาวะที่มัวัวชัดตมัว และภาวะที่สงบนิ่งมั่นคงกระจ่างชัด สภาวะอย่างหลังถือว้าเป็นทิศทางที่เราแต่ละคนพึงมุ่งสู่มัวว่าจะในอุดมคติของพุทธหรือโยคะ

คำเปรียบเปรยมนุษย์ว้าเป็นหนอน เนื้อ และเหล็ก นอกจากทำให้ผมนึกถึงคำว้ารัชส ตมัส และสัตตวะซึ่งรวมเรียกว้าตรีคุณะหรือคุณสมบัติสามแบบของจิตใจแล้ว ยังทำให้ผมนึกถึงคำอีกสามคำในสารัตถะของโยคศาสตร์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นสภาวะสามแบบในชีวิตของคนเรา

สามคำที่ว้าคือ โยคี โภคี และโรคี

คำว้าโยคีเป็นคำเรียกว้าผู้ที่ก้าวไปบนหนทางแห่งโยคะ โดยที่คำว้าโยคะมาจากรากศัพท์"ยฺช"อีกที ซึ่งแปลว้า ผูก โยง เชื่อม หรือรวมกัน โยคะจึงมักหมายถึงสภาวะรวมทั้งวิถีหรือมรรคานำพาผู้ฝึกไปสู่ว้าการหลอมรวม

ส่วนคำว้าโยคีนั้นตำราบางเล่มกล่าวว้า หมายถึงถึงทั้งผู้ที่กำลังเดินไปมรรคแห่งโยคะ" และผู้ที่บรรลุถึงจุดหมายปลายทางของโยคะแล้ว

พูดง่าย ๆ ว้าโยคีอาจแบ่งเป็นสองระดับขึ้น ขึ้นแรกคือผู้ที่ยังก้าวย่างไปบนเส้นทางโยคะ หรือ "โยคสาธก" (ผู้ปฏิบัติโยคะ) ส่วนอีกชั้นอาจเรียกว้า"โยคสิทธา" หมายถึงผู้บรรลุถึงซึ่งโยคะ

คำถามก็คือ ที่กล่าวว้าโยคะคือมรรคานำพาเราไปสู่ว้าการหลอมรวมนั้น หลอมรวมกับอะไรหรือสิ่งใดกระนั้นหรือ?

จะตอบว้าเราหลอมรวมกับอะไรหรือสิ่งใด ผมคิดว้าขึ้นอยู่กบัว้าเราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งใดบ้างในชีวิต ซึ่งน่าจะมียู่ ๓ สิ่ง

สิ่งแรกเลยคือชีวิตและสรรพสิ่งรอบตัวเรา ตั้งแต่คนใกล้ตัวที่สุดคือพ่อแม่ญาติพี่น้องหรือพูดง่าย ๆ ว้าคนในครอบครัว และห่างออกไปจนถึงธรรมชาติที่กว้างใหญ่ไพศาล ต่อให้เราจะมีโลกส่วนตัวแคไหน ไช้หรือมัวว้าถึงที่สุดแล้ว เราเหล็กไม่พ้นที่จะต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนและสรรพสิ่งรอบตัว

การหลอมรวมระหว่างเรากับชีวิตและสรรพสิ่งรอบตัวที่กล่าวมา ผมคิดว้าคงไม่ใช่การหลอมรวมในแบบที่ร่างกายของเราหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตรอบข้างหรือจักรวาลอันไร้ขอบเขต – อย่างน้อยตราบใดที่เรายังมีกายเนื้อ และยังคงกลับมาเวียนว้าตายเกิดอยู่ หากน้าจะเป็นการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกลมกลืนกับชีวิตรอบข้างและธรรมชาติ หรือพูดอีกอย่างว้าเป็นการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างมีเอกภาพท่ามกลางความหลากหลายแตกต่างของชีวิต

อย่างที่สองที่เราเกี่ยวข้องกับตัวก็คือตัวเราเอง การหลอมรวมในแง่ที่น่าจะพอเรียกรวมๆ ได้ว่าความลงตัวในชีวิต ตั้งแต่อาชีพการงาน (มีความสุขกับงานที่ทำ) ฐานะทางเศรษฐกิจ(มีรายได้พอเลี้ยงตัวเองและครอบครัวอย่างไม่อึดอัดขัดสน) ความเป็นอยู่ (มีอาหารและที่สถิตอาศัยที่เหมาะสมแก่สภาพ) เครื่องอำนวยความสะดวก (เช่นเครื่องมือเครื่องใช้ การสื่อสาร การคมนาคม) ไปจนถึงสุนทรียภาพในชีวิต (มีงานอดิเรกที่ให้ความเพลิดเพลินใจ ได้ท่องเที่ยวในสถานที่ที่ทำให้ผ่อนคลายสบายใจ ฯลฯ)

สิ่งที่สามเป็นการเกี่ยวข้องกับด้านในสุดของเราคือจิตใจและจิตวิญญาณ การหลอมรวมในระดับนี้อาจเรียกได้ว่าเป็นจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมายสูงสุดของโยคีวิถี คือการหลอมรวมที่ลึกที่สุด ซึ่งอาจไล่ตั้งแต่การหลอมรวมของจิตใจ จนเกิดสภาวะที่เรียกว่าสมาธิ คือดวงจิตที่แน่วหนึ่งไม่แผ่ส่าย ไปจนถึงระดับที่เรียกกันว่าตัวตนปัจเจกหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับจิตวิญญาณสากล

ผมคิดว่าคนทั่วไปอย่างเราๆ น่าจะพอสัมผัสรับรู้ได้ถึงการหลอมรวมแบบแรกกับแบบที่สอง ส่วนแบบที่สามคือในระดับจิต ผู้ที่ฝึกสมาธิภาวนารู้สึกหรือสัมผัสได้ ส่วนจะสัมผัสได้กระจ่างชัดต่อเนื่องหรือร่าเริงประเดี๋ยวประด๋าว คงแล้วแต่ความเข้มข้นจริงจังในการฝึก

ส่วนคำว่า*โภคี* มาจากคำว่า*โภคะ*”ซึ่งมาจากรากศัพท์*”ภุช”* ที่แปลว่าเพลิดเพลิน กิน เสพ ใช้ *โภคี*จึงหมายถึงผู้ที่ดื่มกินเสพและแสวงหาความเพลิดเพลิน หรือจะกล่าวว่ก็คือมนุษย์ที่ต้องกินดื่มเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ก็คงไม่ผิดนัก

คำสุดท้าย*โรคี* มาจากคำว่า*”โรคะ”*ซึ่งมาจากรากศัพท์ว่า*”รุช”* ที่แปลว่าทำให้เจ็บปวด บาดเจ็บ ทำลาย หรือทำให้แตกสลาย

ที่เราเรียกอาการเจ็บไข้ไม่สบายต่างๆ นานาว่า*”โรคะ”*(โรค) ก็เพราะมันทำให้เราเจ็บปวด หรือทำให้เกิดการแตกสลายของร่างกายส่วนต่างๆ ไม่ว่าจะภายในหรือภายนอก

คนที่เจ็บไข้ไม่สบายจึงมีคำเรียกว่า*โรคี*

ดูจากความหมายของคำทั้งสามแล้ว อาจตั้งข้อสังเกตว่าโยคีกับโรคีนั้นอยู่กันคนละด้านของเส้นทางชีวิต เพราะคนแรกเดินไปบนหนทางแห่งการหลอมรวม – จะในระดับไหนก็ตามแต่ ในขณะที่คนหลังไปสู่สภาวะที่ปรแยก – อาจจะในทางร่างกายหรือจิตใจ ส่วนโยคีอาจพออนุมานว่าเป็นคนที่อยู่ตรงกลางระหว่างคนสองแบบแรก

แต่ถ้ามองในสภาพความเป็นจริงของชีวิตเยี่ยงปุถุชนทั่วไป ผมคิดว่าพวกเราส่วนใหญ่ น่าจะเป็นทั้งโยคี โภคี และโรคีในตัวเอง ขึ้นอยู่กับว่าสภาพร่างกาย จิตใจ และชีวิตของเราเป็นเช่นไรในแต่ละขณะ

ถ้าเรามีความสุขกับการทำงาน จดจ่อกับงานที่อยู่ตรงหน้า ไม่นึกนินทาเจ้านายหรือเพื่อนร่วมงาน ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกับคนในครอบครัว หรือบางคนใช้เวลาสั้นบ้างยาวบ้างในแต่ละวันบำเพ็ญสมาธิภาวนา อีกทั้งร่างกายก็เป็นปกติสุข

สภาพชีวิตในช่วงเวลาเหล่านี้ แม้ยังไม่ถึงขั้น*โยคสิทธิ์า*หรือผู้ที่บรรลุถึงจุดหมายปลายทางของโยคะ แต่ก็น่าจะพอเรียกตัวเองว่าโยคีหรือ*โยคสาธก*ได้ – อย่างน้อยก็ยังมีสภาวะของการหลอมรวมสามแบบเป็นครั้งคราว

แต่ยามใดที่จิตใจขุ่นข้องเศร้าหมองหรือวิตกกังวล ปรับตัวเข้ากับโลกรอบตัวไม่ได้ หรือเจ็บไข้ไม่สบาย สภาพเช่นนี้เรากำลังอยู่ในสภาวะของโรคี

ส่วนเวลาไหนที่เราเสพกินหรือกระทั่งไปช้อปปิ้ง อ่านหนังสือดูหนังฟังเพลง เราก็กำลังเป็นโภคี ที่อาจจะแปลงเป็นโยคีหรือโรคีก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าเรากินอาหารแบบไหนด้วยวิถีการกินอย่างไร เราแสวงหาความเพลิดเพลินในรูปแบบต่างๆ ผ่านอินทรีย์ประสาททางตาบ้างหูบ้างเพื่อสุนทรียารมณ์อันละเมียดละไม หรือสิ่งบันเทิงเหล่านั้นปลุกเร้าจิตใจให้ตื่นเต้น ตระหนก

พูดถึงเรื่องโยคี โภคี และโรคี ทำให้ผมนึกถึงหลายปีก่อนตอนที่ไปช่วยครูอายุรเวทที่อินเดีย ทำการบำบัดด้วยวิธียุทธเวท เช่น นวดน้ำมัน หยาดน้ำมัน ฯลฯ เพื่อปรับสมดุลให้กับชาวต่างชาติที่ตามครูโยคะไปเข้าคอร์สแบบทูอินวัน คือ รับประทานอาหารไปพร้อมๆ กับเรียนและฝึกอาสนะแบบเข้มข้นไปด้วยเป็นเวลาหนึ่งเดือน

โยคีชนที่ไปเข้าคอร์สส่วนใหญ่ก็มีปัญหาสุขภาพติดพวงมาด้วย เพราะวิถีชีวิตอย่างคนสมัยใหม่ที่เคยดำเนินมาก่อนฝึกโยคะ

สามอาทิตย์แรกของคอร์สโยคายุรเวท ตอนเช้าทุกคนจะผ่านการนวดน้ำมัน หยาดน้ำมัน สวนทวารเพื่อชำระร่างกาย ภายใน และหยาดน้ำมันที่ปรุปร่วมกับยาสมุนไพรรพตกเย็นก็ฝึกอาสนะแบบไม่หนักหน่วงเข้มข้น เนื่องจากอยู่ในระยะที่ร่างกายควรผ่อนคลายเพื่อได้รับประโยชน์จากการบำบัดอย่างเต็มที่

อาจเป็นเพราะอาหารเช้าซึ่งส่วนมากเป็นอาหารอ่อนๆ จำพวกข้าวต้ม หรือไม่ก็แป้งนึ่งจิ้มกับน้ำจิ้ม ส่วนมื้อกลางวันจะเป็นผลไม้สองสามอย่าง ปริมาณก็ไม่มาก โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับเรือนกายบึกบึนของโยคีชนเหล่านี้ แถมตอนเย็นยังฝึกอาสนะอีก แม้จะเป็นอาสนะที่ไม่หนักหน่วงมากนัก แต่เท่าที่ผมเคยไปแจมด้วย ก็เล่นเอาเหงื่อพรั่งพรูชนิดหยดตึงๆ เหมือนกัน

จึงไม่น่าแปลกใจที่พอถึงเวลาอาหารเย็น โยคีชนแต่ละท่านกินจาปาตี (อาหารจำพวกแป้งคล้ายโรตีสีบ้านเรา แต่รับประทานกับกับข้าวแทนข้าว) กันคนละแปดแผ่นบ้างสิบแปดแผ่นบ้าง ชนิดที่แม่ครัวต้องนวดแป้งกันมือเป็นระวิง

พวกผม – คือครูหม้ออายุรเวท หมอรุ่นน้องๆ ที่ไปขอฝากตัวเรียนรู้เพิ่มเติมกับครู รวมทั้งผม - ซึ่งเป็นไวยา (หมายถึงแพทย์หรือผู้เยียวยา) เลยแอบแซวต้งๆ ว่า โยคีชนเหล่านี้ตอนเช้าเป็นโรตี (ที่รับการบำบัด) ตอนบ่ายแก่ๆ เป็นโยคีที่ฝึกอาสนะอย่างตั้งอกตั้งใจ แต่พอตกค่ำก็แปลงกายเป็นโภคิที่หิวโซ

ระหว่างเดินสูดบรรยากาศยามราตรีอันสงบ เสียงพูดคุยของโยคีที่กลายร่างเป็นโภคิชั่วคราว แ่ววมาแ่วๆ ผมคิดถึงเส้นทางชีวิตของคนเราที่อาจเป็นไปได้หลายแบบหลายวิถี

เป็นต้นว่า โภคิโภคิ (ผู้ที่กินดื่มเสพจนเจ็บป่วยกายใจ) โยคิโภคิ (ผู้ที่กินดื่มเสพขณะหรือเพื่อเดินไปสู่มรรคาแห่งโยคะ) ไม่น่ว่าบางคนก็อาจเป็นโภคิโยคี คือฝึกโยคะเพื่อความเพลิดเพลิน

ในบรรยากาศอันสงบของราตรีกาล โสภกในปตัญชลีโยคสูตรพลันผุดขึ้นในใจผม

โยคศุจิตตวฤตตินิโรธหุ (โยคะคือสภาวะจิตที่หยุดนิ่งอย่างสมบูรณ์)

ตำราโยคะดั้งเดิม

วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี แปลและเรียบเรียง

โยคศุจิตตวฤตตินิโรธหุ



หัวเรื่องตำราโยคะดั้งเดิมคราวนี้เป็นประโยคที่ปรากฏอยู่ในตำราโยคะสูตร ของมหาฤษีปตัญชลี ในบทที่ ๑ ประโยคที่ ๒ ที่กล่าวว่า โยคศุจิตตวฤตตินิโรธหุ ซึ่งแปลว่า โยคะคือการหยุดอย่างสมบูรณ์ของบรรดาพฤติกรรมหรือการเคลื่อนไหวดำเนิไปของจิต ประโยคนี้เป็นประโยคที่ให้ความหมายของคำว่า “โยคะ” ในฐานะที่เป็นวิธีหรือวิถีในการปฏิบัติ หากมองอย่างกว้างๆ แล้วจะพบว่า ปตัญชลีคิดถึงโยคะว่าเป็นวิถีในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ส่วนองค์ประกอบของวิถีในการปฏิบัติหรือเทคนิคโยคะทั้ง ๘ นั้น ปตัญชลีได้กล่าวถึงในบทที่ ๒ สารนา (ผู้เขียนได้เคยนำเสนอไว้แล้วในจุลสารโยคะสารัตถะฉบับก่อนๆ)

คำว่า “จิตตะ” (citta) ในที่นี้ไม่ได้มีความหมายเหมือนคำว่า “จิต” (mind) อย่างที่คนส่วนใหญ่เข้าใจกัน จิตตะมาจากรากศัพท์ซึ่งเป็นคำกริยาว่า “จิต” (cit) หมายถึง กระตุ้น รู้แจ้ง หรือตระหนักรู้ เป็นต้น เมื่อเติมปัจจัย (suffix) “ตะ” (ta) เข้าไปจึงกลายเป็นคำนาม ดังนั้นคำว่า “จิตตะ” จึงมีความหมายตามตัวอักษรว่า สิ่งซึ่งถูกกระตุ้น ถูกทำให้รู้แจ้ง หรือถูกทำให้มีสำนึกรู้ เป็นต้น ตามมุมมองของปรัชญาasangขยะนั้น “จิตตะ” คือ สิ่งที่เกิดขึ้นจากประกฤติ (prakrti) และประกฤติโดยตัวมันเองนั้นไม่สามารถที่จะเป็นผู้กระทำหรือมีสำนึกรู้ได้ แต่ปุรุชะ (purusa) จะนำไปประกฤติรวมถึงจิตตะเกิดสำนึกรู้ได้ เราจึงควรเข้าใจ “จิตตะ” ว่าเป็นทุกสิ่งที่มีสำนึกรู้ปรากฏในตัวมนุษย์ มองในมุมนี้ “จิตตะ” จะทำงานจากระดับกายหยาบที่อวัยวะรับความรู้สึกทั้ง ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ไปจนถึงระดับจิตละเอียด รวมถึงระดับจิตไร้สำนึกและจิตใต้สำนึก และแม้แต่ระดับจิตเหนือสำนึก¹ ด้วย ดังนั้น “จิต” (mind) จึงเป็นเพียงส่วนเล็กๆ ของ “จิตตะ” (citta) แต่โดยปกติแล้วคนทั่วไปมักจะคุ้นเคยกับคำว่า “จิต” โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตในส่วนที่ทำงานในภาวะที่มีสำนึกตื่นรู้ (conscious mind)

คำว่า “วฤตติ” (vrtti) มาจากรากศัพท์คำกริยาว่า “วฤ” (vrt) ซึ่งหมายถึง ประพฤติ และ เคลื่อนไหวหรือดำเนินไปเป็น วงจรหรือวัฏจักร ประกอบกับคำปัจจัย “ติ” ซึ่งชี้ถึงกระบวนการหรือการเคลื่อนไหว ดังนั้น คำว่า “วฤตติ” ในที่นี้จึงหมายถึง รูปแบบการประพฤติหรือการดำเนินไปของจิตตะ อรรถกถาจารย์ที่แปลเป็นภาษาอังกฤษส่วนใหญ่จะใช้คำว่า “การเปลี่ยนแปลง” (modification) ส่วนการแปลที่ดีกว่านี้และสามารถชี้ถึงแนวโน้มทางพฤติกรรมของจิตตะด้วยก็จะใช้คำว่า “การเปลี่ยนแปลงของหน้าที่” (functional modification) วฤตติ หรือ พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นในจิตตะที่ละอย่างเหมือนกับระลอกคลื่น วงกลมที่เกิดขึ้นในน้ำซึ่งถูกรบกวน และลักษณะที่เหมือนกับระลอกคลื่นที่รบกวนความสงบของน้ำนี้จึงได้รับการใช้ในความหมายเดียวกันกับคำว่า “วฤตติ” ในความจริงแล้วอรรถกถาจารย์บางท่านได้อุปมาที่กักเก็บน้ำว่าเป็น “จิตตะ” และน้ำที่ถูกรบกวนเป็นคลื่นก็คือ วฤตติ ซึ่งเกิดขึ้นในจิตตะ ดังนั้น จิตตะที่ได้รับการควบคุมหรือทำให้สงบแล้วจึงเปรียบได้กับน้ำในบึงหรือทะเลสาบที่ไม่ได้ถูกรบกวนแล้วนั่นเอง

ส่วนคำว่า “นิโรธะ” มีรากศัพท์มาจากคำกริยาว่า “รฺ” แปลว่า หยุดโดยขัดขวางหรือกีดกัน คำปัจจัย “นิ” เป็นรูปสัน ๆ ของคำว่า “นิหฺ” หมายถึง ปราศจากสิ่งที่เหลือตกค้างอยู่ ดังนั้นคำว่า “นิโรธะ” จึงหมายถึง การหยุดอย่างไม่มีสิ่งใดหลงเหลืออยู่ เป็นการหยุดอย่างสมบูรณ์ คำว่า “รฺ” นั้นมีความหมายในเชิงของการกีดกันขัดขวางกระบวนการหรือการเคลื่อนไหว หน้าที่ (วฤตติ) ของจิตตะ ในระบบโยคะของปัทมยูลีนั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยวิธีการใช้กำลังบีบบังคับใดๆ นิโรธะนี้จะนำไปตามธรรมชาติและเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติจากการฝึกทั้งหมดของอัสฏางคโยคะ (มรรคทั้ง ๘ ของโยคะ) ซึ่งเป็นระบบการฝึกปฏิบัติโยคะตามแนวทางของปัทมยูลี ในความเป็นจริงแล้ว ไม่ว่าจะโยคะแบบใดก็ตามก็คือกระบวนการฝึกปฏิบัติที่สงบราบรื่นไม่ใช้ความรุนแรง ดังนั้น เราจึงควรเข้าใจคำว่านิโรธะว่าเป็นการหยุดกระบวนการกระตุ้นเร้าวฤตติในจิตตะ ซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยกระบวนการที่ราบรื่นและสงบสันติ

เอกสารอ้างอิง :

Karambelkar, P. V., (1986). **PATANJALA YOGA SUTRAS Sanskrit Sutras with**

Transliteration, Translation & Commentary. Lonavla : Kaivalyadhama.

1 ขยายความเรื่องสภาวะจิตโดยสังเขปกว่าคือ จิต แบ่งเป็น 4 สภาวะ ได้แก่ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก จิตไร้สำนึก และจิตเหนือสำนึก จิตสำนึก (Conscious) เป็นจิตปกติธรรมดาของคนเราในขณะที่ตื่นอยู่ มีความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ตลอดเวลาไม่ว่างเว้น ไม่อยู่นิ่ง ความเป็นอิสระในการคิด และเลือกคิดเฉพาะสิ่งที่ชอบและสนใจ จิตสำนึกอาศัยสมองเป็นเครื่องมือทำการแยกแยะเหตุผล แสดงออกถึงความสงสัย การคาดคะเน การคิดคำนวณ หรือการยอมรับเรื่องราวต่าง ๆ สิ่งที่ไม่สนใจก็ตัดออก แต่ถ้ามีสิ่งสนใจ จะส่งผ่านไปยังจิตใต้สำนึกให้จดจำเก็บเอาไว้ จิตใต้สำนึก (Subconscious) อยู่ลึกกว่าจิตสำนึก แต่อาจจะแสดงออกมาชัดเจนในบางครั้ง เป็นจิตที่ว่างจากอารมณ์และความคิด ขณะที่เรากำลังเข้าสู่ภาวะสมาธิ เช่น กำลังเคลิ้มหรือครึ่งหลับครึ่งตื่น หรือเข้าสู่สมาธิ จิตใต้สำนึกมีอำนาจสร้างสรรค์ ส่วนจิตสำนึกไม่มีอำนาจการสร้างสรรค์ มีหน้าที่เพียงส่งความคิดเรื่องราวต่าง ๆ ที่ประทับใจผ่านไปให้จิตใต้สำนึกเท่านั้น หากจิตสำนึกมีได้พิจารณาเหตุผลหาข้อมูลที่ถูกต้อง จิตใต้สำนึกก็ได้รับข้อมูลไม่ถูกต้อง อำนาจการสร้างสรรค์ก็พลอยผิดพลาดไปด้วย อย่างไรก็ตาม จิตใต้สำนึกมีอิสระ ไม่ต้องอาศัยสมองเป็นเครื่องมือทำให้เกิดช่องว่างขึ้นระหว่างจิตและสมอง อาศัยช่องว่างนี้เป็นพื้นฐานทำให้เราสามารถกำหนดสติให้จิตตั้งมั่นจดจ่อที่อารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งเป็นจุดเดียว คือการทำสมาธิซึ่งสามารถเป็นปัจจัยนำไปสู่การค้นพบ ตลอดจนการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ และการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างน่าทึ่ง จิตไร้สำนึก (Unconscious) อยู่ลึกกว่าจิตใต้สำนึก เป็นจิตขณะนอนหลับสนิท ไม่รู้สึกตัว สมองพักผ่อน จิตมีสภาพเป็นภวังค์ เรียกภวังคจิต ไม่รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ชั่วขณะ ไม่รู้สึกชอบ ไม่รู้สึกชัง ไม่ริษยา ไม่ตระหนี่ ไม่ลำคัญตน และไม่เมตตากรุณา อย่างไรก็ตาม ข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำและความรู้สึกนึกคิดของเราที่ผ่านมา ส่วนใหญ่จะถูกเก็บสะสมไว้ในจิตไร้สำนึก เมื่อใดที่มีเหตุปัจจัยเหมาะสม ข้อมูลจากจิตไร้สำนึกจะถูกนำมาใช้ จิตเหนือสำนึก (Supra-conscious) คือสภาพจิตใต้สำนึกที่มีสติควบคุมสม่ำเสมอจนเป็นมหาสติ พบได้ในการนั่งสมาธิ (ที่มา <http://wiki.most.go.th/index.php/>)



เล็งเล่าเรื่อง

ล.เล็งเสียงกระดิ่งหยก (ไม่ใช่มังกรบิน)

พวกเราไปค่ายสุขภาพของหมอเขียว มาอีกแล้วจ้า เมื่อวันที่ 23-24-25 มิถุนายน 2551 ที่ผ่านมา ครูกี และทีมครู อันมี ครูหมู ครูตา และเล็งได้กลับไปสวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร หรือที่รู้จักกันในนาม ... ค่ายสุขภาพฟุ้งตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของหมอเขียว ซึ่งต่อไปนี่ขอเรียกว่า... ค่ายหมอเขียว...ก็แล้วกันนะ

ไปคราวนี้ เราไม่ได้เป็นนักเรียนเพื่ออบรมเรื่องสุขภาพหรอกนะ แหม...คนเรามันก็ต้องมีพัฒนาการบ้างสิเน้อ...จะเป็นนักเรียนอยู่ตลอดได้อย่างไร..... คราวนี้เราไปเป็นครูจ้า ! เปลี่ยนคนในค่ายของหมอเขียวมาเป็นนักเรียนบ้าง

อันเนื่องมาจากว่า เมื่อ 2 เดือนก่อน ทีมครูได้มาเข้าค่ายหมอเขียว 10 วัน แล้วก็เกิดประทับใจกับประสบการณ์ดีๆ ในช่วงเวลาที่ได้ออกฝึก...เก็บผัก... และนอนอยู่ข้างๆ แปลงผัก ซึ่งท่านผู้อ่านทั้งหลายก็คงจะทราบกันแล้วจากจุลสารฉบับก่อนหน้านี่ ว่ามว่า ... ครูบางคนกินผักมาตลอดชีวิต ยังไม่เท่ากับผักที่มากินที่นี่เลย ! และเนื่องจากครูบางคนเอาจริง เอาจัง เพราะฉะนั้น ถ้าหมอเขียวให้ทำอะไร ก็จะทำตามนั้นไม่มีบิดพลิ้ว เช่นให้เคี้ยวผักสดทีละชนิด....จนเป็นน้ำ ก่อนกินข้าวและกับข้าว ซึ่งต้องกินทีละอย่าง ตามลำดับ ก็จะทำตามนั้น ไม่มีการกินไอ้โน่นผสมกับไอ้นี้ กินข้าว...กับข้าว และผักสดผสมกัน เพื่อความเอร็ดอร่อย แบบที่เล็งชอบทำ เพราะเล็งพบว่ากินแบบนี้ คือกินผักสดก่อน จะทำให้เล็งท้องอืดไปอีกหลายมือ

และเนื่องจากทีมครูโยคะเป็นนักเรียนดีเด่นของหมอเขียว จึงเคี้ยวข้าวไปมือละประมาณชั่วโมงครึ่ง... ทำไปแบบนี้ 10 วัน นับว่าทีมครูของเราเป็นยอดมนุษย์ที่อดทนมากจริงๆ... ก็ในเมื่อทำตามกติกาที่กำหนดไว้แทบทุกประการ ไม่ใช่แค่เรื่องกินข้าวเคี้ยวข้าวเท่านั้น...ยังมีรายละเอียดอีกมาก...เขียนไป 3 วัน 7 วัน ก็ยังไม่จบ.... การฝึกฝนตนเองอย่างจริงจังทำให้ทีมครูผ่านด่านอรหันต์ไปได้ทุกด่าน และได้รับประโยชน์จากค่ายสุขภาพนี้ไปแบบเต็มร้อย (ไม่เหมือนเล็ง ที่ได้ไปแบบกระปรองกระแพรง เพราะนิสัยตามใจตัวเอง... ถ้าชอบ...ก็ทำมากหน่อย ถ้าไม่ชอบ...ก็ทำน้อยหน่อย เลยยังไม่ไปถึงไหน ต้องเวียนกลับมาสอบใหม่... เพราะยังสอบไม่ผ่านนั่นเอง...

สรุปว่า... ก็เมื่อทีมเราเป็นนักเรียนชั้นดี จึงได้รับผลดีจากการเข้าค่ายสุขภาพอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย และเมื่อสุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด บวกกับเจ้าหน้าที่ประจำค่ายของหมอเขียว ได้ติดต่อประสานงานกับครูหมูของเรา จนในที่สุดก็สรุปได้ว่า...พวกเราจะมาสอนโยคะให้กับเจ้าหน้าที่ของหมอเขียว และผู้ป่วยที่ยังไม่ยอมกลับบ้าน เพราะจะรอเรียนโยคะนั่นเอง... และแล้ว...คราวนี้ก็มีนักเรียน และครูรวมกันประมาณ 26 ชีวิต

ถ้าจะให้เล่าว่าเราเรียนอะไรกันบ้างก็คงไม่สนุกนะ...เพราะพวกเราก็รู้กันอยู่แล้วว่า..ต้องเรียนอาสนะ ปรารถนามะ มุทรา พันธะ กริยา ทศนคติเชิงบวก ...อะไรทำนองนี้ ...ก็เลยขอตัดตอน เอาแต่ช่วงฝึก กริยา ที่เราไม่ค่อยได้ทำกันในชั้นเรียนปกติดีกว่า เราเลือกสอนกริยา 3 จากทั้งหมด 6 ชนิด ดังนี้

ตราฎะ : การเพ่งจ้องไปที่จุดใดจุดหนึ่งโดยไม่กระพริบตา จนกระทั่งน้ำตาไหลออกมา

การฝึกนี้ครูตา เป็นครูประจำชั้น ครูตาแอบมากระซิบว่า นี่เป็นการสอนตราฎะครั้งแรกในชีวิตเลยนะ แต่ครูตาก็สอนได้ไม่มีติดขัด (ไม่ให้เสียชื่อ Organizer มือหนึ่งของเมืองไทย ผู้รับผิดชอบ จัดงานใหญ่ๆ เปิดตัวสินค้ามาจนเชี่ยวชาญ) ครูตาเริ่มด้วยการสอน บริหารดวงตา ทำ Palming (ถูฝ่ามือให้อุ่นแล้วทำเป็นฝาขนมครก ปิดดวงตา โดยที่ฝ่ามือไม่โดน เปลือกตา) จากนั้น ก็จ้องเทียน โดยไม่กระพริบตา จนกว่าน้ำตาจะไหล หรือตาเคียด

ตราฎะ นี้ฝึกเพื่อให้หน้าตาไหลออกมาชำระล้างดวงตา ตาจะได้ใสปิ๊ง และยังทำให้ จิตนิ่ง จิตสงบ มีสมาธิ เมื่อจิตนิ่งแล้ว ปัญหาหรือความรู้สึกขัดแย้งที่ซ่อนอยู่ในใจ ก็อาจแสดงตัวตนออกมาให้เราได้เห็น เหมือนน้ำในบ่อน้ำนิ่ง เราก็อาจมองเห็นได้ถึงก้นบ่อ ฉันทิดก็ฉันทัน ... จึงมีผู้นำเทคนิค ตราฎะนี้ไปใช้เพื่อปรับสมดุลระบบประสาท ลดความเครียด อากาศกระวนกระวาย อากาศซึมเศร้าอนไม่หลับ

แม้ว่าในการฝึกตราฎะจะมีอุปสรรคคือ น้องๆที่ยืนยันมากจน เป็นระยะๆ ทำให้ไม่ค่อยมีสมาธิ แต่ในการฝึกวันที่ 2 เมื่อเริ่มคุ้นชิน เราก็เริ่มจดจ่อได้มากขึ้น บางคนฉลาดก็เอาน้ำมันเขียวมาทาที่ขมับไว้ก่อน ในวันที่ 2 จำนวนคนที่ต้องหลั่งน้ำตาให้กับกิจกรรม ตราฎะก็เพิ่มมากขึ้น พอเป็นกำลังใจให้ครูตาสอนตราฎะต่อไป และคราวหน้าเล็งคิดว่า เราน่าจะฝึก ตราฎะกันใหม่มั้ ..ยุ่งจะได้ไม่มากวนดีกว่านะ !

ขลเหติ : การชำระล้างโพรงจมูกด้วยน้ำเกลืออุ่นๆ

ถึงแม้จะไม่ใช้ครั้งแรกที่สอนทำเนติ แต่เล็งก็เกร็งทุกครั้งที่ต้องสอนไม่รู้จะทำไม่ .. ตอนแรกเล็งนึกว่าจะเชียร์นักเรียนไม่ขึ้นเสียแล้ว โชคดีได้หอมเขียวมาทดลองทำเป็นคนแรก.... หอมเขียวลองทำไปตั้ง 6 กาณะ...พอท่านผู้นำสนุก...ท่านผู้ตามทั้งหลายก็ขอลองบ้าง นักเรียน 20 กว่าคน แต่กาที่เราเตรียมไปมีแค่ 5-6 ใบ ก็เลยต้องวนกันใช้... ให้นึกกังวลเรื่องความสะดวก แต่หอมเขียวลอบใจว่า ซ่อนกินข้าวยังใช้ด้วยกันเลย ล้างแล้วก็น่าจะพอใช้ได้ ก็เลยทำตามนั้น โดยมีการตั้งกระติกน้ำร้อนไว้ลวกกาเนติ เพื่อความสะดวกสบายใจ ... สอนเนติคราวนี้ เล็งไม่ลืมบอกนักเรียน เรื่องข้อห้าม ในการทำเนติ 2 ข้อคือ ไม่ควรทำเนติเมื่อมีเลือดออกจากจมูก และหลังการผ่าตัดไซนัส หรือหูไม่ถึง 1 ปี ส่วนข้อควรระวัง ก็คือ ไม่ควรนอนหงายหรือเงยหน้าขึ้น เพราะน้ำจะไหลย้อนกลับ หรือไหลออกไม่หมด อาจทำให้เป็นหวัด หรือปวดหัวได้

กपालภาติ : การหายใจด้วยหน้าท้อง อย่างแรงและเร็ว เพื่อทำความสะดวกช่องทางเดินหายใจ และจะได้กบาลโล่ง เป็นของแถม

งานนี้เราทำคนไข้ของหอมเขียวน็อคไป 1 รายคะ คือว่าผู้โชคดีท่านนี้มีเนื้องอกที่มดลูก แล้วเมื่อเข้าก็ฝีกอาสนะท่างูและตักแตน ซึ่งกตขนาดช่องท้อง จากนั้นตกป่วย ก็มาเจอ กपालภาติเข้าไป เนื่องจากเธอเป็นนักเรียนดีเด่น พอครูบอกให้ทำอะไร เธอก็พยายามทำตาม ตอนแรกๆ พวกเราก็ไม่ได้คิดว่า เธอจะเป็นอะไรร้ายแรง แต่พอเธอล้มตัวลงไปนอนแผ่ แล้วหอมเขียวต้องเข้าไปช่วย เท่านั้นเอง พวกเราก็รู้ว่า “ผิดทำแล้ว” และ “ไม่ได้การแล้ว” ใจของพวกเราก็ตกไปอยู่ที่ตาตุ่มกันหมดเลยคะ ถ้าผู้ป่วยเกิดเป็นอะไรขึ้นมา พวกเราเหล่าครูโยคะคงต้องคุกเข่าสำนึกผิดกันคนละ 3 ชั่วโมงแน่ๆ ... แต่ในที่สุด หอมเขียวก็กู้สถานการณ์กลับคืนมาได้ พวกเราเลยรอดตายไป พวกเราก็เลยได้ประสบการณ์ใหม่ว่า นอกจากห้ามทำกपालภาติในช่วงมีประจำเดือน หรือช่วงโรคกระเพาะกำเริบแล้ว.... ยังมีข้อห้ามสำหรับคนที่เป็เนื้องอกในช่องท้อง แถมมาอีก 1 รายการด้วย !

หลังจากทำคนไข้เตียงไป 1 รายแล้ว พวกเราก็เรียนรู้ที่จะระมัดระวังในการแนะนำเทคนิคโยคะ ต่างๆ มากขึ้นถ้าไม่เจอเข้ากับตัวเอง...ได้แต่อ่านเอาจากหนังสือก็คงไม่ซาบซึ้งเท่านี้ ... แต่น้องเค้าก็ยังไม่ถอดใจ (ในขณะที่พวกครูถอดกันไปหมดแล้ว) พอเธอฟื้นขึ้นมา ก็ขอให้สอนทำเนติที่เธอพลาดไป เมื่อวาน หลังจากนั้นเราก็เลยให้เธอนอนพักในท่าจะเข้ หรือท่าท่าหมาแลง เพื่อให้หน้าที่ยังอยู่ในจมูกไหลออกมา แทนการทำกपालภาติ พักกันไปครูใหญ่ แล้วก็แนะนำให้ทำท่า แอนตัวในท่านอนหงาย แทนที่จะทำในท่านอนคว่ำ เพื่อที่หน้าหนักตัว จะได้ไม่กดทับลงไปที่ยองท้อง... ก็ได้แต่หวังว่า เธอจะไม่เป็นอะไรไปมากกว่านี้ ... นับว่าพวกเราได้ไถ่บาปไปแล้วเล็กน้อย

ขอสรุปชื่อๆ กันเลยนะว่า มาค่ายสุขภาพของหอมเขียวทุกครั้ง เราได้เรียนรู้วิถีชีวิตที่เป็นไป เพื่อการดูแลสุขภาพ สุขภาพทั้งกาย และใจ การเลือกที่จะกิน หรือไม่กินอะไร การเลือกคิดว่าจะเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่น่าจะเป็นสุขอยู่ได้ จนในที่สุดเมื่อเราคิดว่าความรู้อะไรที่เราได้ ... หากได้ถ่ายทอด แบ่งปัน ให้กับชุมชนแห่งนี้... จะก่อเกิดประโยชน์ให้ชาวค่ายได้มีวิชาดูแล กาย-ใจของตนเพิ่มขึ้นอีกหลายกระบวนการ ในขณะเดียวกันพวกเราทีมครูโยคะก็ได้เรียนรู้ที่จะระมัดระวังในการถ่ายทอดเทคนิคการฝึกโยคะต่างๆ ให้มากขึ้น รวมถึงการศึกษาข้อห้าม และข้อควรระวังต่างๆ

อย่างไรก็ตาม งานของเรา ก็จบลงแบบ Happy Ending ค่ะ เสร็จสิ้นภารกิจ พวกเราต้องรีบจรถูกกลับบ้าน เพราะถ้าขึ้นอยู่นาน เจ้าหน้าที่ของหอมเขียว อาจจับตัวไว้...ไม่ยอมปล่อยให้กลับบ้าน เพราะหลงเสียงครู... อยากให้ครูมาบอกให้ทำอาสนะ ทุกเช้า..ทุกเย็น นั่นเอง ขนาดเวลากินข้าว ยังถือจานข้าวมานั่งกินข้างๆ เลยนะ.....จบข่าวจ้า

ปล. 1) ตอนนี้จะไปค่ายหอมเขียว ต้องโทรศัพท์ ไปที่ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ 045-511491# 1221

2) เทคนิคการทำกริยา... สามารถหาอ่านเพิ่มเติมได้ที่

- Asana Pranayama Mudrou Bandha by Swami Satyananda Saraswati, Bihar

- Yoga Bharati, Munyer, Bihar, India

- ศาสตร์และศิลป์แห่งโยคะ ดร.เอ็ม.แอล.ฆาโรเต เขียน, วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี แปล

จิตศึกษา

การบริหาร - จัดการ

เรียบเรียงจาก การบรรยายจิตศึกษา โดย สุรศักดิ์ จิระศรีปัญญา เมื่อวันที่ 12 ก.ค. 2551

ชีวิตของเราประกอบด้วยการบริหาร ๓ เรื่อง คือการบริหารชั้น (๑) บริหารสมมติ (๒) และบริหารปรมาตถธรรม (๓) เริ่มจากเมื่อเกิด ได้รูปชั้น นามชั้นมาแล้ว เราคอยดูแลมันให้เป็นปกติไปตลอดรอดฝั่ง เพื่ออะไร... เพื่อทำกุศลชั้นที่สูงกว่า ก็คือเอามาบริหารสมมติ แล้วเอาสมมติมาบริหารวิมุตติ หรือบริหารปรมาตถธรรม ลองดูนะว่า เราบริหารสามอย่างนี้ถูกต้องไหม

ชั้น เราต้องรู้ว่าเขาเสื่อมของเขา แต่เพราะเรามีทิฐิที่ผิด เราคิดว่าชั้นนี้เป็นของถาวร เป็นของที่ต้องปรนเปรอ เราจึงบำรุงจนเกินเลยจากความจำเป็น เช่น หออาหารเอร็ดอร่อยล้นมาให้เขากิน ทั้งๆ ที่ไม่ได้มีคุณค่าอาหารอะไรเลย ส่วนใหญ่เป็นตัวทำลายเขาด้วยซ้ำ พาเขาไปเที่ยวเตร่ อดหลับ อดนอน ลำบากเดือดร้อน เพื่อไปดูสิ่งต่างๆ ที่อยากดู แล้วก็ไต่วิบาก คือได้ความเจ็บปวด ได้ความเหน็ดเหนื่อย อะไรต่างๆ กลับมา นี่แสดงว่า บริหารชั้นไม่เป็น เพราะฉะนั้น ชีวิตของเรา ต้องบริหารชั้นโดยที่รู้ความเป็นชั้น ไม่ยึดชั้นมาเป็นเรา หิวก็กิน ง่วงก็นอน เหนื่อยก็พัก หรือทำมาหากิน เพื่อที่จะให้ได้ปัจจัยสี่ที่พอไม่ใช่ปัจจัยที่ห้า ที่หก มาปรนเปรอชั้น จนทำให้ชั้นเสียหาย นี่คือการบริหารชั้นโดยความเป็นชั้น

ชั้นเป็นที่ตั้งแห่งสมมติ เป็นตัวเรา เป็นตัวเขา เป็นพ่อแม่ เป็นอะไรต่างๆ นาๆ การบริหารสมมติก็คือการบริหารโดยเข้าใจความเป็นสมมติ สมมติก็คือสมมติ สมมติไม่ใช่จริงแท้ พอไปเชื่อว่า มีตัวเราจริงๆ มีคนอื่นจริงๆ มีสิ่งเหล่านี้จริงๆ เราจึงห่วงหาใคร่ครวญ และพยายามที่จะดึงทุกสิ่งทุกอย่างมาเป็นของเรา เพราะมีเรา จึงมีของเรา จึงมีการบริหารสมมติที่เกินเลย บริหารสมมติอย่างเป็นทางการ

การบริหารสมมติที่ถูกต้อง เราต้องรู้ว่า สมมติมีไว้เพื่อสร้างบารมี มีไว้เจริญกุศล เช่น ความเป็นพ่อเป็นแม่ มีไว้เพื่อเจริญความกตัญญูกตเวที ลูก เพื่อนมีไว้เพื่อเจริญพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ทั้งกุศล พรหมวิหาร เหล่านี้มันจะหล่อเลี้ยงชีวิตเราในวันข้างหน้า สมมติทุกอย่างมีไว้เจริญกุศลเท่านั้น ถ้าเอาสมมติมาเจริญกุศล มันผิดทาง เป็นการถอยหลังกลับ แทนที่จะสะสมเสบียง กลายเป็นว่าเราเอาเสบียงเก่ามาทิ้งอย่างอ้อลู่จួយแฉกโดยอกุศลจิต

ยกตัวอย่าง ที่บ้านเต็มไปด้วยมด มดเป็นสิ่งสมมติ เราบริหารสมมติมด รู้ว่ามดมาให้เจริญทานบารมี ถ้าหลงทาง เราจะไปเจริญโทสะแทน รำคาญมด ชำมด ไซ้ใหม่ หรือลูกเรา ลูกนั้นมาให้เราเจริญเมตตา เราเข้าใจผิด ไปเจริญโลภะแทน คิดขงว่านี่ลูกของเรา ลูกเราต้องดีกว่าลูกคนอื่น ต้องเก่งกว่าคนอื่น คือเรลื้มไปเลยว่า ลูกของเรามาเพื่อให้เราเจริญทาน เจริญเมตตา เจริญอุเบกขา เจริญมุทิตา เจริญกรุณา

ถ้าเรารู้ว่าสมมติมีไว้เจริญกุศล เราจะไม่ติดสมมติ ไม่ติดหัวโขน เรารู้ว่าหัวโขนนี้จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามสิ่งที่สังคมกำหนด ในแต่ละช่วงชีวิต เราเป็นพ่อ - แม่ เป็นปู่ - ย่า เป็นตา - ยาย ตอนเราอยู่ในที่ทำงาน เราเป็นหัวหน้า เป็นลูกน้อง เราอยู่ในประเทศชาติ ก็เป็นบุคคล เป็นประชาชน เป็นอะไรต่างๆ สิ่งเหล่านี้ เป็นไปเพื่อให้ทำหน้าที่ของกุศล ให้ฝึกศีล ฝึกสมณะ

อย่างเหตุการณ์สังคมตอนนี้ เรบอกว่ บ้านเมืองกำลังเดือดร้อน แล้วเราก็ไปก่นด่าคนที่เราคิดว่าทำให้สังคมเดือดร้อนด้วยอกุศลจิต อย่างนี้เราบริหารสมมติไม่เป็น แนนอน เรามีหน้าที่ บทบาทใด ก็ว่าไปตามที่โลกเขากำหนด โลกเขาว่าสิ่งเหล่านี้ดี โลกเขาว่าสิ่งเหล่านี้ควรทำ โลกเขาว่าสิ่งเหล่านี้ควรสรรเสริญ สิ่งเหล่านั้นควรตำหนิ เราก็กทำไป แต่ไม่มายึดถือว่ามันเป็นของจริง นี่คือการบริหารสมมติที่เหมาะสม

มิติที่สูงที่สุดก็คือ การบริหารปรมาตถ การบริหารปรมาตถก็เพื่อวิมุตติ ซึ่งก็คือเพื่อหลุดออกจากสมมติ การบริหารปรมาตถนั้น ก็อยู่ในการบริหารชั้น อยู่ในการบริหารสมมตินั้นเอง หมายความว่า มีชั้น ก็อยู่โดยความเป็นชั้น ขณะที่หิว ก็กิน ง่วง ก็นอน เพลีย ก็พัก โดยรู้ไปตามความเป็นจริง

การบริหารปรมาตถ ก็อยู่ในการบริหารสมมติด้วย หมายความว่า มีสมมติ ก็อยู่โดยสมมติ ขณะทำกิจการงานต่างๆ กุศลเกิดก็รู้ อกุศลเกิดก็รู้ คือรู้กายรู้ใจไปด้วย ขณะทำหน้าที่ ก็ให้มีความพอเหมาะพอดี และในขณะที่รู้ตัวไปด้วย ทำหน้าที่ไป รู้กาย รู้ใจ ไปตลอดเวลา ชื่อว่าบริหารปรมาตถในขณะที่กำลังบริหารสมมติ

เพราะฉะนั้น การบริหารสิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่แยกขาดจากกัน การเจริญวิปัสสนา ไม่ได้อยู่นอกโลก มันอยู่ในโลก อยู่ในโลกของการบริหารชั้นในชีวิตประจำวัน อยู่ในโลกของการบริหารสมมติที่ต้องติดต่อกับผู้อื่น ถ้าเราเข้าใจแบบนี้เชื่อมโยงกันหมด เราจะไม่ปลีกออกจากโลก เห็นว่าโลกมีไว้เจริญกุศล ก็จะดำเนินชีวิตไปได้อย่างปกติ สุข สงบ และ เป็นอิสระ

เกร็ดความรู้โยคะ

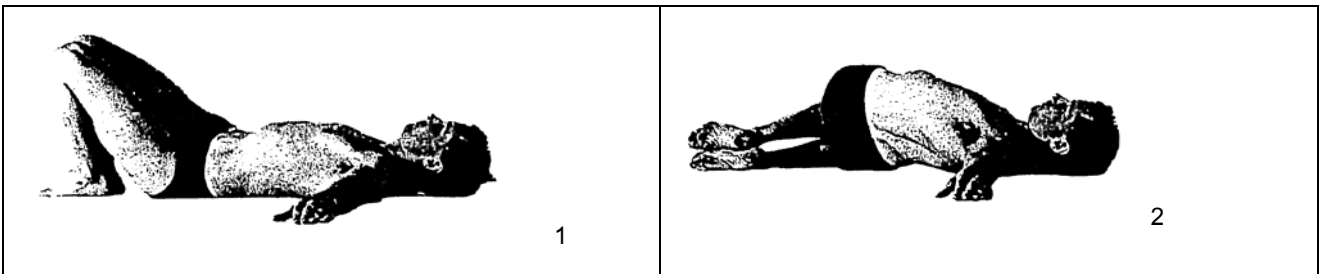
ณัฐวรรดี ศิริกุลภัทรศรี ตันสนีย์ นีรามิษ แพลและเรียบเรียง

ทำบิดตัวแบบนอนหงาย

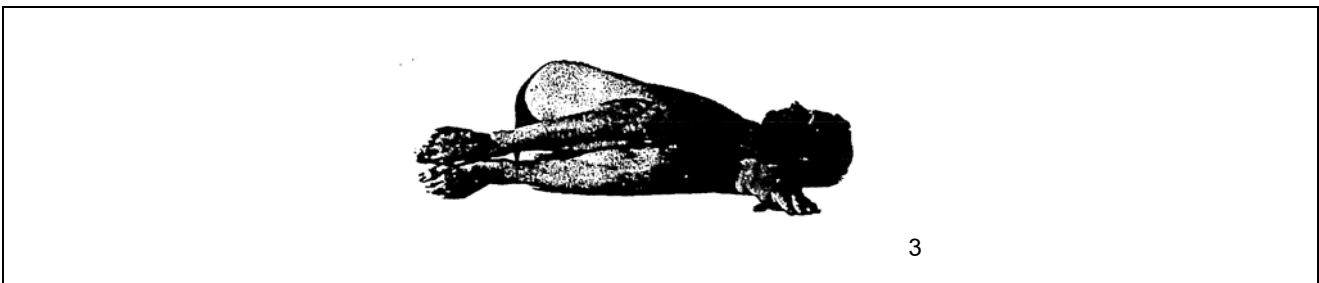
ทำบิดตัวแบบนอนหงายเป็นท่าที่ง่ายอีกท่าหนึ่งที่ใช้ทั้งในการเริ่มต้นและหลังจบชั่วโมงฝึกหฐโยคะ เพราะเป็นท่าที่ผ่อนคลาย, ทำให้เกิดกำลัง และไม่ใช้ความพยายามมากนัก หากทำพร้อมๆ กับท่าเปิดสะโพกจะเป็นเครื่องวัดที่ดีถึงความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อขณะเริ่มฝึกหฐโยคะ และพัฒนาการความยืดหยุ่นหลังฝึกเสร็จ

ทำบิดตัวแบบง่าย

สำหรับขั้นตอนแรกให้นอนหงายหลังกับพื้นราบ วางส้นเท้าทั้งสองข้างให้เข้าใกล้สะโพก และกางแขนทั้งสองออกไปทางด้านข้าง จากนั้นวางหัวเข่าไปทางด้านข้าง 45 องศา โดยให้เท้า ขา และต้นขาชิดติดกันตลอดและวางฝ่าเท้าแนบพื้น (รูปที่ 1) กระดูกเชิงกรานของสะโพกด้านตรงข้ามจะยกสูงจากพื้นเล็กน้อย นี่เป็นการฝึกร่างกายอย่างเบาๆ เพื่อบิดข้อต่อสะโพก และทำให้เกิดการหมุนระหว่างข้อต่อสะโพกกับช่วงเอวพอประมาณ ทั้งหมดนี้จะไม่มีการบิดบริเวณหน้าอก เพื่อให้เกิดความตึงรุนแรงน้อยที่สุด ผู้ฝึกควรวางฝ่าเท้าไว้กับพื้นและไม่วางเข่าออกไปทางด้านข้างไกลเกินไป จากนั้นทำซ้ำอีกด้านหนึ่งที่เหลือ



จากนั้นลองบิดตัวให้มากขึ้นด้วยการวางเข่าทั้งสองข้างลงบนพื้น โดยครั้งนี้ให้หันฝ่าเท้าไปในทิศตรงกันข้าม (รูปที่ 2) พยายามผ่อนคลายร่างกาย แต่ให้หัวเข่าชิดติดกันและหัวไหล่ทั้งสองข้างติดพื้นอยู่เสมอ ท่านี้จะแตกต่างจากท่าข้างต้นโดยสิ้นเชิง เพราะต้นขาทั้งสองข้างจะค่อยๆ หมุนรอบกระดูกเชิงกราน คุณจะรู้สึกได้ว่าจะเป็นการบิดตรงข้อต่อสะโพก ช่วงบริเวณเอวและหน้าอก ถ้าคุณยังคงค้างอยู่ในท่านี้มากกว่า 1 หรือ 2 นาที การหมุนตรงข้อต่อสะโพกและช่วงบริเวณเอวนั้นจะดึงความสนใจของคุณได้ และการบิดบริเวณหน้าอกนั้นทำให้มีการจัดร่างกายระหว่างกระดูกสันหลังบริเวณช่วงอกกับซี่โครงอีกด้วย ถ้าคุณลองเอาฝ่ามือไปที่หลังส่วนล่าง คุณจะรู้สึกได้ว่าหลังของคุณเกือบจะอยู่ในระนาบเดียวกันกับกระดูกเชิงกราน และการบิดส่วนใหญ่จะอยู่ที่บริเวณหน้าอกแทน ถ้าคุณไม่สามารถอยู่ในท่านี้โดยไม่ยกไหล่จากพื้นได้ ให้วางหมอนซักใบหรือมากกว่านั้นรองใต้หัวเข่าเพื่อช่วยได้

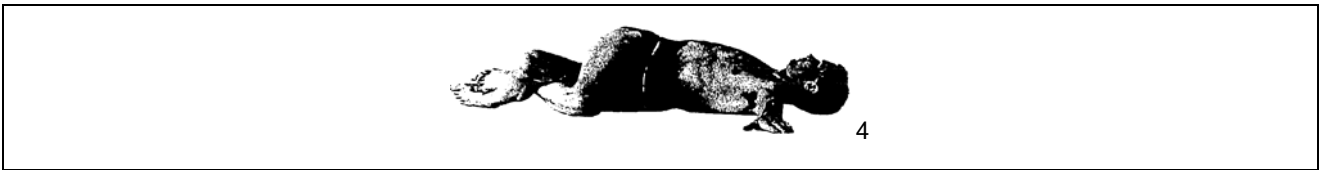


สุดท้ายเป็นการบิดตัวไปด้านข้างพร้อมกับยกเข่าเข้าใกล้หน้าอก สำหรับท่านี้หากคว่ำบนพื้นพร้อมกับกางแขนออกไปทางด้านข้าง จะช่วยให้สามารถวางไหล่ไว้แนบพื้นได้ง่ายขึ้น คุณอาจจะต้องพยายามใช้กล้ามเนื้อในการดึงเข่าเข้าใกล้หน้าอก ซึ่งจะเป็นการเหยียดตัวไปข้างหน้าพร้อมกับบิดตัวไปด้วย จะเห็นได้ว่าท่านี้จะทำให้กระดูกเชิงกรานจัดอยู่ในมุมที่ถูกต้องกับพื้น (รูปที่ 3) และปล่อยให้ต้นขาอยู่ในตำแหน่งที่ไม่มีการหมุนรอบกระดูกเชิงกราน จะไม่มีอาการตึงที่ข้อต่อสะโพกและบริเวณเอว

คุณจะรู้สึกได้ว่าการบิดส่วนใหญ่จะอยู่สูงในบริเวณหน้าอก ซึ่งมันเป็นการยากที่จะวางไหล่ให้ยึดติดกับพื้นได้ ให้นำหมอนรองไว้ใต้หัวเข่าจะทำให้บิดตัวได้น้อยลง มันเป็นการดีที่สุดที่คุณจะวางศีรษะให้อยู่ตรงกลางขณะที่ฝึกทั้ง 3 ท่า เพราะไม่เช่นนั้นจะทำให้คุณเสียสมาธิจากการวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นกับร่างกายของคุณ จากนั้นให้ทำซ้ำอีกด้านหนึ่ง

การบิดหลังอย่างผ่อนคลาย

เนื่องจากท่าที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ในทางกลับกันจะเป็นการบิดหลังอย่างผ่อนคลาย ให้วางมือคว่ำบนพื้นพร้อมกับกางแขนออกไปทางด้านข้าง ลากส้นเท้าเข้าหาสะโพก ยกเข่าขวาไว้ทับเข่าซ้าย และบิดลำตัวช่วงล่างไปทางด้านขวาจนกระทั่งเข่าล่างตกลงไปกับพื้น (รูปที่ 4) ท่านี้จะทำให้หลังยกขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น จัดปรับการงอของหัวเข่าและสะโพกจนคุณรู้สึกสบายได้เท่าที่ต้องการ โดยดูได้จากระยะการวางของสะโพกกับเท้าว่าห่างกันมากเท่าไร ยิ่งงอตัวได้มากเท่าใด ก็จะมีบิดตัวได้มากขึ้นเท่านั้น และยิ่งบิดตัวมากเท่าใดก็จะยิ่งทำลายความผ่อนคลายมากขึ้นเช่นกัน



ลักษณะเด่นของท่านี้อีกคือคุณสามารถวิเคราะห์ความรู้สึกขณะเหยียดตัวเพื่อความผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ ท่านี้อาจช่วยจัดทางด้านซ้ายไปในทิศทางของการบิดตัว ดึงกระดูกโคนขาด้านซ้ายให้ออกจากข้อต่อ และยกกระดูกเชิงกรานด้านซ้ายออกจากพื้น ด้วยผลลัพธ์ของท่านี้อาจจะทำให้มีการหมุนบริเวณเอวและข้อต่อสะโพกด้านซ้าย จากนั้นให้ฝึกท่าซ้ำอีกครั้งด้วยการไขว่เข่าซ้ายไปบนหัวเข่าขวา และกดเข่าลงไปทางด้านซ้าย ถ้าคุณทำการฝึกท่านี้อีกในช่วงเริ่มต้นและจบท้ายขณะฝึกหฐโยคะ จะทำให้คุณรู้สึกแตกต่าง หากฝึกช่วงเริ่มต้นคุณจะรู้สึกเจ็บเล็กน้อยในช่วงสะโพกและข้อต่อสะโพก ซึ่งจะทำให้ตึงบนเอวลงไป แต่จะเป็นการอบอุ่นร่างกายให้ฝึกได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยให้คุณสุขภาพของกระดูกและกล้ามเนื้อพัฒนา และช่วยให้คุณค้นพบการผ่อนคลายร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ขึ้นทีละน้อย

การบิดหลังด้วยแรงต้านเต็มที่

ท่านี้อาจเป็นการใช้ท่าบิดหลังผ่อนคลายข้างต้นไปสู่ท่าการบิดหลังมากขึ้นอีก 1 ท่า ให้คุณนอนหงายหลังลงแนบพื้นและไขว่เข่าขวาทับเข่าซ้ายอีกครั้ง แต่คราวนี้ให้มีการล็อคข้อเท้าให้เป็นเกลียวด้วยการวางข้อเท้าขวาไว้ใต้ข้อเท้าซ้าย และแทนที่จะบิดตัวลงไปทางด้านขวาเหมือนท่าที่ผ่านมา ให้คุณเหยียดแขนและคว่ำมือลงออกทางด้านข้าง และให้ช่วงลำตัวด้านบนอยู่นิ่งมากที่สุด กดไหล่ขวาให้แนบกับพื้น จากนั้นบิดเข่าทั้งสองข้างลงไปทางด้านซ้ายให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (รูปที่ 7.14) เพื่อที่จะให้รู้สึกอยู่ในท่าได้สบายขึ้น คุณจะต้องสร้างกล้ามเนื้อภายในด้วยการต้านตัวเองขณะบิดตัว พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อช่วงล่างเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกและกล้ามเนื้อสำหรับทำยืนอีกด้วย การสร้างกล้ามเนื้อด้วยแรงต้านทานขณะอยู่ในท่านี้นั้นเห็นได้ง่ายมาก เหมือนกับคุณกำลังบิดผ้าขณะซักเสื้อผ้าอยู่ การสร้างกล้ามเนื้อด้วยการบิดตัวนี้จะต้องให้ร่างกายบิดตัวประสานกันไปตั้งแต่หัวไหล่จนถึงปลายเท้า ทั้งหมดนี้เป็นการทำแบบไอโซเมตริก บางส่วนบิดตัว บางส่วนต้านไว้ คงคิดไม่ถึงว่าเราจะผ่อนคลายด้วยการบิดตัวในท่านี้อีก สูดหายใจค่อยๆ คลายตัวลงและทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง

การบิดหลังด้วยการยกขาทั้งสองข้าง

การบิดหลังด้วยการยกขาทั้งสองข้างนี้จะต้องเกร็งท้องและใช้กล้ามเนื้อหลังเพื่อบิดอย่างมาก เริ่มจากอยู่ในท่านอนหงายพร้อมกับเหยียดแขนและคว่ำมือออกไปทางด้านข้างให้ตรงที่สุด ขณะที่หายใจออกกอดหลังช่วงล่างลงแนบพื้น ยืดเข่าและยกขาทั้งสองข้างที่แนบชิดติดกันเหยียดขึ้นไปให้เป็นมุมฉากกับพื้น (รูปที่ 5) จากนั้นค่อยๆ เหยียดขาทั้งสองข้างไปทางด้านข้างพร้อมกับหันศีรษะไปด้านตรงกันข้าม ให้เท้าทั้งสองข้างสูงจากพื้นประมาณ 1 นิ้วหรือแนวเส้นตรงเดียวกัน ให้อยู่ในท่าด้วยการตรึงหลังช่วงบนให้มากขึ้นและให้หัวไหล่แนบกับพื้นให้ได้มากที่สุด จากนั้นให้ทำซ้ำในอีกข้างหนึ่ง



5

ท่านี้ร่างกายจะต้องมีความยืดหยุ่นอย่างดี และมีหน้าท้องและหลังที่แข็งแรง เริ่มจากท่านอนหงายและเหยียดขาทั้งสองข้างขึ้นให้สะโพกตั้งฉากกับพื้น 90 องศา ผู้ที่สามารถทำท่านี้ได้สมบูรณ์ตำแหน่งของกระดูกเชิงกรานจะทำมุมประมาณ 75 องศาจากพื้น ดังนั้นถ้าสามารถวางไหล่แนบกับพื้นได้ ท่านจะบิดหลังท่ามุมระหว่างไหล่และกระดูกเชิงกรานได้ 75 องศา ถ้าเรามีการบิดบริเวณบั้นเอว 5 องศา นั่นหมายความว่าช่วงบริเวณทรงอกของแนวกระดูกสันหลังจะมีการบิดไป 70 องศา หรือมากกว่าค่าเฉลี่ยที่ 45 องศาไป 25 องศา



6, 7

ถ้ามีการยกแขนและหัวไหล่ที่อยู่ด้านตรงข้ามกับการบิดหลังจากพื้น หรือไม่สามารถเบี่ยงขาออกไปทางด้านข้างตามท่าด้านบนได้ ก็มีหลายวิธีเพื่อปรับทำให้เหมาะสม คุณสามารถเหยียดขาให้ตรงโดยงอเข่าลงเล็กน้อยได้เท่าที่คุณจะรู้สึกสบาย วางขาไปทางด้านข้างขณะหายใจออก และยกขากลับมาตั้งฉากขณะที่หายใจเข้า (รูปที่ 6) ท่านี้ต้องการกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งแรง และรับรู้ถึงแรงกระตุ้นที่สะโพก, ข้อต่อสะโพก และหลังช่วงล่าง หรือคุณอาจจะยืดหลังช่วงล่างและเหยียดขาให้ตรง แต่ยกขาขึ้นน้อยกว่า 90 องศาแทนการตั้งฉากกับพื้น จากก่อนหน้านี้อาจว่าคุณไม่สามารถยกเท้าที่อยู่ด้านล่างขึ้นจากพื้นได้ ก็ให้ปล่อยเท้าขึ้นให้สบาย ง่ายที่สุดให้ทำการพับสะโพก 120 องศาและงอหัวเข่า 90 องศา (รูปที่ 7) จากนั้นให้บิดตัวไปด้านข้างโดยให้หัวเข่าติดกันจนกระทั่งหัวเข่าแตะกับพื้น ไม่ว่าจะทำการผ่อนคลาย หรือกำหนดลมหายใจ ให้ยกขา กลับทำท่าอย่างต่อเนื่อง จากนั้นค่อยๆ บิดตัวลงอีกข้างหนึ่ง

ถ้าคุณสามารถอยู่ในท่าได้อย่างเต็มที่ด้วยการยืดเข้าได้ตรงและยกสะโพกได้ 90 องศา ให้คุณลองเก็บเท้าให้ชิดติดกันขณะอยู่ในท่าด้วย ซึ่งต้องเหยียดเท้าออกไปจนกระทั่งเข้าใกล้พื้นที่ที่สุด เพื่อให้วางเท้าให้อยู่ในแนวได้ดีที่สุดจะต้องให้กระดูกเชิงกรานเข้าใกล้พื้นที่มากขึ้น ซึ่งถ้าคุณสามารถกดหัวไหล่ไว้กับพื้นได้ ทำบิดหลังสุดท้ายจะทำมุมระหว่างหัวไหล่และกระดูกเชิงกรานได้ 90 องศาแทน 75 องศาตั้งที่กล่าวมาในข้างต้น

การบิดหลังด้วยการยกขานั้นจะสามารถทำได้ 2 วิธี คือขณะที่ทำการเคลื่อนไหว หรือขณะที่ค้างในท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงเต็มที่ คุณควรจะทำสลับกันแต่ละข้างอย่างต่อเนื่องโดยไม่ให้เท้าแตะพื้นและไม่มีการหยุดพัก ในทางกลับกันคุณสามารถวางขาลงบนพื้นขณะที่ทำการพักชั่วคราวขณะฝึกได้ อย่างไรก็ตามการฝึกทั้งหมดนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับการบิดกระดูกสันหลังบริเวณช่วงอก เพราะไม่มีการหมุนสะโพกขณะที่ขาทั้งสองข้างวางบนพื้น อีกทั้งกระดูกเชิงกรานและหัวไหล่ก็อยู่นิ่งกับที่ ขณะที่คุณกำลังบิดตัว คุณสามารถงอขาและหัวเข่าให้เหมาะสมเพื่อให้บั้นเอวและช่วงอกได้ผ่อนคลายไม่ตึงมากเกินไป



ใบสมัครสมาชิก จดหมายข่าว

โยคะสารัตถะ

วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

เลขที่สมาชิก.....

ชื่อ – สกุล ผู้สมัคร.....

โทรศัพท์.....โทรศัพท์มือถือ.....

อีเมล.....

ที่อยู่ที่จะส่งจดสาร.....

ชื่อจำหน่าย (ถ้าไม่ตรงกับข้างต้น).....

ชื่อองค์กร (ถ้ามี).....

บ้านเลขที่ / ชื่ออาคาร ชั้น.....

ต.รอก / ซอย.....

ถนน.....

ตำบล / แขวง.....

อำเภอ / เขต.....

จังหวัด.....

รหัสไปรษณีย์.....

ค่าใช้จ่ายในการจัดส่ง 12 ฉบับ 200 บาท เริ่มตั้งแต่เดือน..... ถึง.....

สถาบันฯ มุ่งที่จะเผยแพร่ สาระให้ถึงผู้สนใจได้มากที่สุด จึงเพิ่มช่องทางในการรับ / อ่าน จดหมายข่าวดังนี้

1 ส่งให้ทางอีเมล (โปรดระบุที่อยู่อีเมลเพื่อการจัดส่ง).....

2 อ่านจากเว็บไซต์ www.thaiyogainstitute.com ซึ่งจะโพสต์ขึ้นเว็บพร้อมๆ กับการส่งทางไปรษณีย์

ผู้ที่รับจดหมายข่าวทางอีเมล หรือ อ่านจดหมายข่าวทางเว็บไซต์ สามารถบริจาคเงินสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการจัดทำจดหมายข่าวได้เช่นกัน

ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ () ชาย () หญิง

อายุ () ต่ำกว่า 20 () 21 – 30 () 31 – 40 () 41 – 50 () มากกว่า 50

การศึกษา () ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี

อาชีพ () แพทย์ พยาบาล () ครู อาจารย์ () ครูโยคะ () พนักงานบริษัทเอกชน

() เจ้าของกิจการ () ข้าราชการ () แม่บ้าน นักศึกษา () อื่นๆ ระบุ.....

รายได้ต่อเดือน () ต่ำกว่า 10,000 () 10,001 – 20,000 () 20,001 – 30,000

() 30,001 – 40,000 () 40,001 – 50,000 () มากกว่า 50,001

การชำระเงิน โปรดโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ นายทวี คงภักดีพงษ์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาเตาปูน

เลขบัญชี 141 – 2 – 13988 – 1

และช่วยส่งใบสมัครพร้อมแบบโอนเงิน ไปที่สำนักงาน หรือแฟกซ์มาที่ โทรสาร 02 – 732 – 2811

หรืออีเมลใบสมัครและหลักฐานการโอนเงินไปที่ yogasaratta@yahoo.co.th

(สามารถถ่ายเอกสารใบสมัครได้ จะได้ไม่ต้องตัดออกจากเล่ม)