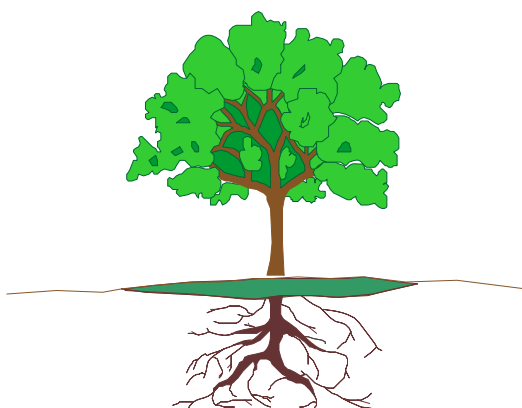


เอกสารประกอบ

โยคะ

การฝึกทำทุกวัน



ตามหลักสูตรของ

สถาบัน ไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย

ศึกษาทำความเข้าใจโยคะอย่างเป็นวิทยาศาสตร์

และยึดแนวทางปฏิบัติตามหลักตำราดั้งเดิม

ผลิตโดย

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

ไม่สงวนสิทธิ์ ยินดีให้เผยแพร่เพื่อสาธารณประโยชน์

สารบัญ

โยคะคืออะไร

โยคะไม่ใช่อะไร โยคะแปลว่าอะไร สภาวะอันดีถือว่าเป็นแก่นของโยคะ 3 ประการ
คำอธิบายเชิงวิทยาศาสตร์ของโยคะ ใครฝึกโยคะได้บ้าง โยคะมีกี่ชนิด 3

การเตรียมกาย – ใจ ก่อนฝึกอาสนะ

การบริหารข้อ 4 - 6

อาสนะ

อาสนะคืออะไร ประเภทของอาสนะ ลักษณะของอาสนะ หลักในการทำอาสนะ ลำดับในการทำ
อาสนะ ข้อควรระวังในการทำอาสนะ 7

ประโยชน์ของอาสนะ

ในเมื่ออาสนะไม่ใช่การออกกำลังกาย แล้วอาสนะช่วยให้ผู้ฝึกมีสุขภาพดีขึ้นได้อย่างไร? 8 - 10

การเตรียมตัวก่อนฝึกอาสนะ

เวลา ปริมาณเวลา สถานที่ อาหาร ข้อจำกัดของสตรี 11

ทำอาสนะพื้นฐานที่ควรฝึกประจำทุกวัน

ท่าศพ (สวาสนะ) 12

ท่าจระเข้ (มกราสนะ) 13

ท่างู (ภุชังกาสนะ) 14

ท่าตั๊กแตน (ศลภาสนะ) 15

ท่าคันไถ ครึ่งตัว (อัทมหาลาสนะ) 16

ท่าหัวจรดเข่า (ชานูศิรยาสนะ) 17

ท่าเหยียดหลัง (ปีศจิมตานาสนะ) 18

ท่านั่งเพชร (วัชราสนะ) 19

ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ (โยคะมูทรา) 20

ท่าบิดสันหลัง (วักราสนะ) 21

ท่ากงล้อ (จักราสนะ) 22

ข้อแตกต่างระหว่าง โยคะอาสนะ กับ การออกกำลังกาย 23

การผ่อนคลาย

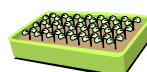
การผ่อนคลายอย่างลึก การหายใจด้วยหน้าท้อง 24

ภาคผนวก

ตัวอย่างการฝึกทำโยคะด้วยตนเอง ใช้เวลา 30 นาที 25

อัญญาณ์โยคะ หรือ มรรค 8 ของโยคะ 26

หนังสืออ่านเพิ่มเติม 26



โยคะคืออะไร

โยคะไม่ใช่อะไร?

โยคะไม่ใช่เพียง “การออกกำลังกายชนิดหนึ่ง” อย่างที่หลายคนเข้าใจ

ทั้งโยคะไม่ใช่เป็นเพียงแค่ การออกกำลังกาย + การกำหนดลมหายใจไป + การทำสมาธิ ไปพร้อมๆ กัน เท่านั้น

โยคะแปลว่าอะไร

คำว่าโยคะ มาจากภาษาสันสกฤต ซึ่งรากศัพท์แปลว่า รวม, เต็ม, Integration หรือที่เราคุ้นกันว่า องค์กรวม

สถานะอันถือว่าเป็นแก่นของโยคะ 3 ประการ คือ

- 1 การรวมกาย – จิต เข้าด้วยกัน อันหมายถึงการมีสติ รู้อยู่กับ กาย ตลอดเวลา
- 2 ความสมดุล ทั้งสมดุลภายในตนเอง สมดุลระหว่างตนเองกับผู้อื่น และ สมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม
- 3 การพัฒนา โดยเฉพาะ การฝึกจิตให้นิ่ง การบริหารจิตให้เข้มแข็ง ตลอดจนยกระดับจิตให้สูงยิ่งขึ้นไป

คำอธิบายเชิงวิทยาศาสตร์ของโยคะ

โยคะคือศาสตร์ที่ว่าด้วยการฝึกฝนตนเอง อันมีรากฐานมาจากอินเดียโบราณ

เป้าหมายของโยคะคือ พัฒนามนุษย์ ในทุกๆ มิติ เช่น กาย จิต อารมณ์ บุคลิกภาพ ฯลฯ อย่างเป็นองค์รวม

การเข้าสู่แก่นของโยคะนั้น ประกอบด้วยเทคนิคอันหลากหลายโดยลักษณะร่วมของเทคนิค โยคะทั้งหมดล้วนเป็นเรื่อง กาย-จิตสัมพันธ์ แม้แต่ละเทคนิคจะมีกระบวนการ ช่องทางต่างกัน แต่ทุกเทคนิคก็ล้วนสนับสนุนกันและกัน

ใครฝึกโยคะได้บ้าง?

ทุกทุกคน โดยไม่มีข้อจำกัด ทางอายุ, เพศ, เชื้อชาติ หรือศาสนาใดๆ ทั้งสิ้น แม้คนพิการก็ฝึกโยคะได้

โยคะมีกี่ชนิด?

โยคะมีเพียงหนึ่งเดียว แม้จะมีชื่อเรียกต่างๆ กันมากมาย

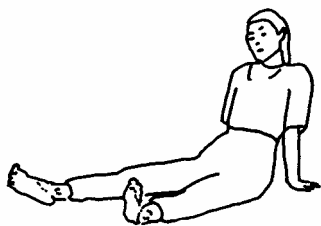
ความแตกต่างของโยคะ เป็นเพียงความแตกต่างของเทคนิคการสอน เนื่องจากผู้เรียนมีความหลากหลายนั่นเอง
ทุกวันนี้ บางโรงเรียนก็เน้นให้ฝึกปฏิบัติทำ บางโรงเรียนจะเน้นเรื่องศรัทธาความเชื่อ

ส่วนของสถาบันโยคะฯ เน้นการทำสมาธิเข้าใจโยคะอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ และ ยึดตามหลักตำราดั้งเดิม

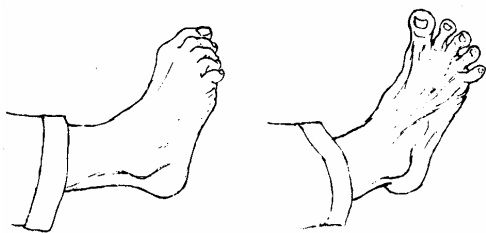
เป้าหมายสุดท้ายของโยคะ ก็ยังคงเป็นเพียงหนึ่งเดียวเสมอ คือ นำมนุษย์ไปสู่โมกษะ หรือ ความหลุดพ้น

การเตรียมกาย – ใจ ก่อนฝึกอาสนะ

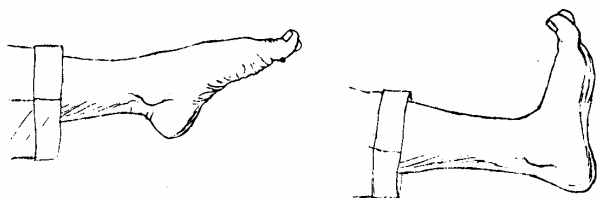
การบริหารข้อ



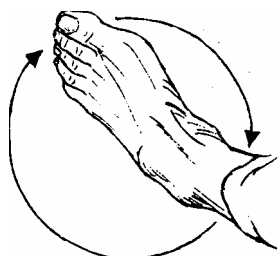
ท่าเตรียม นั่งบนพื้นราบ เขยิบขาไปด้านหน้า เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย ฝ่ามือยันตัวไว้ พักร่างกายสบายๆ หายใจตามปกติ



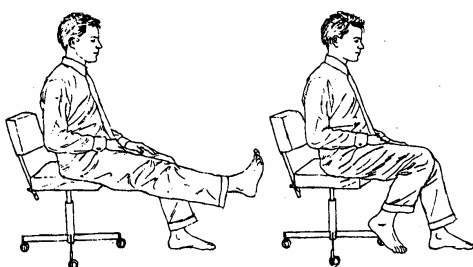
งุ้ม – กาง ข้อนิ้วเท้า ส่วนอื่นของร่างกาย นั่ง สบาย ค่อยๆ งุ้ม นิ้วเท้า เข้าจนสุด จากนั้น เขยิบคาง นิ้วเท้า จนตึง ทำ 10 รอบ จะทำพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง หรือ ทีละข้าง ก็ได้



เขยิบข้อเท้า เขยิบปลายเท้าทั้งสองไปข้างหน้า จนหลังเท้าตึง ตึงเท้าทั้งสองกลับจนอ่อนตึง กำหนดรู้อยู่ที่ข้อเท้า ซึ่งเป็นจุดหมุนของการเคลื่อนไหว ทำ 10 รอบ



หมุนข้อเท้า ให้ข้อเท้าเป็นจุดศูนย์กลาง ค่อยๆ หมุนเท้าเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา 10 รอบ แล้วหมุนทวนเข็มนาฬิกาอีก 10 รอบ ขณะทำ ตั้งใจวาดปลายเท้าให้เป็นวงกลมวงใหญ่



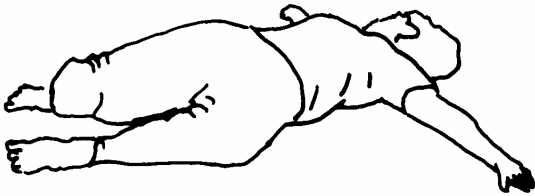
เขยิบเข่า หากนั่งบนเก้าอี้ ให้ทำตามรูป หากนั่งบนพื้น ให้ชันเข่า ใช้มือช่วยรวบหน้าแข้งเข้าชิดลำตัว แล้วเขยิบขาคืนกลับ ทำทีละข้าง ข้างละ 10 รอบ



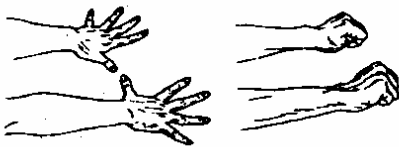
หมุนเข่า หากนั่งบนเก้าอี้ ให้ทำตามรูป หากนั่งบนพื้น ให้ดึงต้นขามาแนบชิดลำตัว เอามือสอดไว้ใต้เข่า ปลดปล่อยปลายขาห้อยไว้ วาดปลายเท้าเป็นวงกลม หมุนขาส่วนล่าง โดยให้เข่าเป็นจุดศูนย์กลาง หมุนทวนเข็มนาฬิกาตามเข็มนาฬิกา อย่างละ 10 รอบ แล้วทำสลับที่ขาอีกข้าง



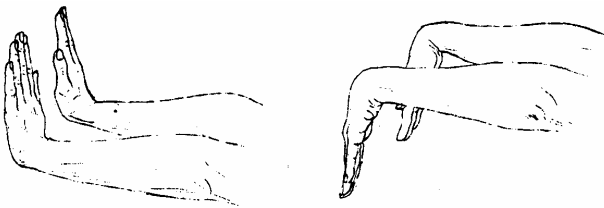
บริหารข้อสะโพก (ท่าผีเสื้อ) ประกบฝ่าเท้าทั้งสองเข้าหากัน ดึงส้นเท้าเข้าชิดลำตัว มือรวบปลายเท้าไว้ ขยับเข้าทั้งสองข้างขึ้นและลง คล้ายผีเสื้อกำลังกระพือปีก ทำ 20 รอบ ตอนท้าย ลองเอามือกดเข้าลงชิดพื้น เพื่อให้ข้อสะโพกเหยียดตึง



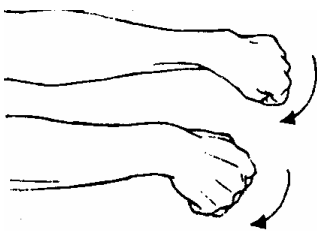
ท่าบิดเอว นอนหงาย ชันเข่าทั้งสอง กางแขนทั้งสอง ออกเสมอแนวไหล่ คว่ำฝ่ามือ ค่อยๆลดเข่าทั้งสองลงข้างซ้าย พร้อมกับบิดลำตัว หันหน้าไปทางขวา นิ่งไว้สักครู่ จึงคืนกลับ แล้วทำสลับข้าง ทำ 2 รอบ



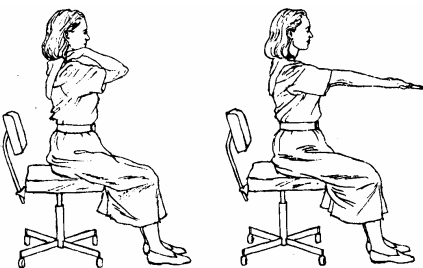
ข้อมือ มือ กางนิ้วมือเต็มที่ แล้วกำหมัดแน่น ทำ 10 รอบ ระหว่างกำ ให้นิ้วโป้งอยู่ในหมัด



เหยียดข้อมือ ตั้งฝ่ามือขึ้นฉาก แล้วพับฝ่ามือลง ปลายนิ้วชี้พื้น ข้อมือเหมือนบานพับ ทำ 10 รอบ



หมุนข้อมือ กำหมัดหลวมๆ แล้วหมุนหมัดเป็นวงกลม โดยให้ข้อมือเป็นจุดศูนย์กลาง ทำตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกาอย่างละ 10 รอบ



เหยียดข้อศอก พับศอกจนนิ้วมือแตะไหล่ แล้วเหยียดแขนออกสุด ทำ 10 รอบ



หมุนข้อศอก ยกแขนขึ้น นำฝ่ามือซ้ายไปรองใต้ศอกขวา
 วาดมือเป็นวงกลม โดยให้ข้อศอกเป็นจุดศูนย์กลาง
 หมุนตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา อย่างละ 10 รอบ
 จากนั้นทำสลับข้าง



ยกไหล่ ปลดปล่อยมือวางข้างลำตัว ค่อยๆยกไหล่ขึ้น แล้วลด
 ไหล่ลง ทำ 3 รอบ



หมุนไหล่ พับศอก นำมือแตะไหล่ ปิดศอกเข้าชิดกัน
 วาดศอกเป็นวงกลม โดยให้ไหล่เป็นจุดศูนย์กลาง วาด
 ศอกขึ้นด้านบนแล้วอ้อมไปด้านหลัง 3 รอบ แล้ววาด
 ศอกย้อนทิศทางลงด้านล่าง แล้วจึงอ้อมมาด้านหน้า อีก
 3 รอบ



บริหารคอ ทิศทางแรก หันหน้าซ้าย – ขวา ทิศทางที่
 สอง เอียงศีรษะซ้าย – ขวา ทิศทางที่สาม เงยและก้มคอ
 ทำอย่างละ 1 – 2 รอบ

อาสนะ

อาสนะคืออะไร

อาสนะคือการอิริยาบถเฉพาะเจาะจง หรือท่าทางที่เฉพาะเจาะจง อาสนะมีอยู่มากมาย แต่ล้วนมีเป้าหมายเดียวกันคือ เพื่อจัดปรับกลไกการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย รวมทั้งจิตใจให้เกิดความสมดุล homeostasis นอกจากความสมดุลแล้ว อาสนะยังทำให้ระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างสัมพันธ์กัน ทำให้เราสามารถคงตัวอยู่ในอิริยาบถต่างๆ ไม่ใช่พลังงานมากจนเกินไป อยู่ในอิริยาบถในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติสุข muscle tone

ประเภทของอาสนะ

- 1 อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย
- 2 อาสนะเพื่อการสร้างสมดุล
- 3 อาสนะเพื่อสมาธิ

ลักษณะของอาสนะ ในกลุ่มอาสนะเพื่อการสร้างสมดุล

- 1 ก้มตัวไปข้างหน้า
- 2 แอนตัวไปข้างหลัง
- 3 บิดตัว
- 4 เอียงตัวไปทางด้านข้าง

หลักในการทำอาสนะ

- 1 สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง
- 2 นิ่ง อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ
- 3 ใช้แรงแต่น้อย ใช้ความพยายามแต่น้อย ไม่จำกัดแค่ร่างกาย แต่รวมถึงการใช้ความพยายามทางใจให้น้อยที่สุดด้วย
- 4 มีสติ คือการมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ

ลำดับในการทำอาสนะ

ทำอาสนะแต่ละท่าเป็นอิสระจากกัน โดยเฉพาะในการฝึกท่าต่างๆ ในเบื้องต้น ไม่มีข้อบังคับในเรื่องของการเรียงลำดับท่าอาสนะแต่อย่างใด

ข้อควรระวังในการทำอาสนะ

ตลอดการฝึกอาสนะ ควรเป็นไปทีละขั้นๆ อย่างช้าๆ นุ่มนวล ทั้งตอนเข้า และตอนออกจากท่า พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน ไม่โหมเกินขีดจำกัดของตน การฝึกอาสนะ ไม่ได้เป็นไปเพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใดๆ

ในการทำอาสนะ อย่างกังวลกับการหายใจ การหายใจเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ร่างกายจัดปรับไปตามสภาพ

ประโยชน์ของอาสนะ: ในเมื่ออาสนะไม่ใช่การออกกำลังกาย แล้วอาสนะช่วยให้ผู้ฝึกมีสุขภาพดีขึ้นได้อย่างไร?

เมื่อคุณเพียงผิวเผิน คนทั่วไปจะเข้าใจว่า อาสนะ คือการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง คนหลายคนถึงกับทำอาสนะด้วยนิยามของแอโรบิกเลยด้วยซ้ำ คือทำงานหัวใจเต้นแรงขึ้นกว่า 120 ครั้งต่อนาที เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 30 นาที เหงื่อออกโทรมกาย แล้วเกิดความรู้สึกว่า ตนเองได้ “ทำ” โยคะแล้ว

ครั้งเมื่อได้ศึกษาตำราดั้งเดิมของโยคะ ซึ่งระบุไว้เป็นที่ชัดเจนว่า อาสนะนั้น ต้องปฏิบัติด้วยความ นิ่งสบาย ใช้แรงแต่น้อย ก็เกิดความสงสัยว่า มันเราจะได้ประโยชน์อะไรจากการฝึกอาสนะ? จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่ผู้สนใจโยคะจริงจัง ต้องมีความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง ถึงธรรมชาติของอาสนะ เข้าใจผลของอาสนะตามที่เป็นจริง ซึ่งจะเอื้อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตน



กระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น

เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า การฝึกชุดท่าอาสนะของโยคะ คือการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางต่างๆ เท่าที่จะเคลื่อนได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ทิศทางคือ 1) การแอ่นกระดูกไปด้านหลัง 2) การก้มกระดูกสันหลังไปด้านหน้า 3) การบิดกระดูกสันหลัง และ 4) การเอียงกระดูกสันหลัง เมื่อมนุษย์เคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางที่หลากหลายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ผลก็คือ การมีกระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น ซึ่งหมายถึงการมีกระดูกสันหลังที่ทำงานได้เป็นปกติ

สิ่งสำคัญอีกประการที่เกี่ยวข้องกับกระดูกสันหลังคือ ระบบประสาท เพราะกระดูกสันหลังถือเป็นอวัยวะที่สำคัญยิ่งในการดูแลให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติ ผู้ที่รักษากระดูกสันหลังของตนเองให้เป็นปกติ ก็คือผู้ที่กำลังดูแลระบบประสาทของตนให้ทำงานได้เป็นปกตินั่นเอง



ระบบไหลเวียนของเลือดที่ทำงานได้เป็นปกติ โดยใช้พลังงานน้อยมาก

ตลอดเวลาของการฝึกท่าอาสนะ ผู้ฝึกจะรับรู้ถึงการไหลเวียนของเลือดได้อย่างชัดเจน เช่น บางขณะ ก็รู้สึกเลือดไปออกลง ณ จุดใดจุดหนึ่ง รับรู้ถึงสัญญาณชีพจรที่เด่นจนรู้สึกได้ที่จุดนั้นๆ บางท่าทำแล้วรู้สึกอุ่น หรือรู้สึกขาทันที อันล้วนเป็นกลไกของระบบไหลเวียนของเลือดทั้งสิ้น นอกจากนั้น เราทำท่าอาสนะสลับการพักโดยตลอด และทุกครั้งที่พัก เราก็จะรับรู้ถึงผลการไหลเวียนของเลือด ที่เกิดขึ้นจากท่าที่เพิ่งทำผ่านไป อย่างชัดเจน

จะเห็นได้เลยว่าอาสนะก็เป็นการกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานตามส่วนต่างๆของร่างกาย โดยการทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะเป็นส่วนๆ ตามแต่ละท่า ผลที่เกิดขึ้นกับระบบไหลเวียนของเลือด จากอาสนะ จึงมิได้ด้อยไปกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (ที่มุ่งเน้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย) เลย แต่ที่ต่างกันมากก็คือ การออกกำลังกาย เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ขณะที่อาสนะนั้น เน้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงเฉพาะอวัยวะสำคัญๆภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะเท่านั้น ไม่นั่นที่กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา

หรือเราสามารถกล่าวได้ว่า ทำอาสนะให้ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนของเลือดได้ไม่แพ้การออกกำลังกาย แต่ใช้แรงน้อยกว่ากันมาก โดยไม่ต้องให้หัวใจรับภาระ ขณะเดียวกัน เพราะอาสนะไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อแขนขา มากมาย จึงไม่เกิดกรดแลคติก ที่ส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้าหลังฝึก

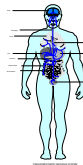
ธรรมชาติของอาสนะข้อนี้ ทำให้โยคะสามารถฝึกได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ต่างไปจากการออกกำลังกาย ที่ผู้ปฏิบัติต้องมีร่างกายที่แข็งแรงพอสมควรเป็นพื้นฐานเสียก่อน

ที่สำคัญ เราจะพบว่า ลักษณะของการทำอาสนะคือ การเก็บ การสงวนพลังงาน ไม่ใช่การใช้พลังงาน แบบการออกกำลังกาย ผู้ฝึกอาสนะเสร็จ จึงมีความรู้สึกสดชื่น พร้อมทั้งจะไปทำกิจกรรมอื่นๆในชีวิตประจำวัน ต่างจากผู้ออกกำลังกายเสร็จ ที่เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย และต้องการที่จะพัก

การกหนดอวัยวะสำคัญๆ ภายในช่องลำตัว

ในบรรดาศาสตร์เพื่อการดูแลร่างกายมนุษย์อย่างพึ่งตนเอง คุณก็จะมีเพียงอาสนะเท่านั้น ที่ทำให้เกิดการกหนด อวัยวะต่างๆภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะ การกหนดอวัยวะภายใน มีแนวโน้มที่จะทำให้กลไกการทำงานของอวัยวะของระบบต่างๆ ทำงานได้ดี ทำงานได้เป็นปกติ เช่น การกหนดท้องน้อยของท่าตั๊กแตน ที่เอื้อต่อการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ที่ส่งผลให้กลไกระบบขับถ่ายของผู้ฝึกดีขึ้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า ทำโยคะมุทรา ซึ่งมีความหมายว่า สัญลักษณ์แห่งโยคะ ทำให้เกิดการกหนดตามจุดต่างๆ อันเป็นที่ตั้งของต่อมไร้ท่อได้อย่างครบถ้วน กล่าวคือ ลักษณะเด่นมากอันหนึ่งในการทำอาสนะ คือการดูแลกลไกการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ให้เป็นปกตินั่นเอง



จากลักษณะสำคัญ 3 ประการที่ยกมาข้างต้น คือ กระดูกสันหลัง การไหลเวียนของเลือด และ การกหนดอวัยวะภายใน เมื่อพิจารณาลึกลงไป จะพบว่า ระบบที่ได้รับการดูแลจากท่าอาสนะคือ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนของเลือดและระบบภูมิคุ้มกัน (ซึ่งทำงานควบคู่ไปกับระบบเลือด) และระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งทั้ง 3 ระบบนี้คือองค์ประกอบสำคัญของกลไก โฮมีโอสตาซิส หรือการจذبสมดุลภายในร่างกายนั่นเอง ยิ่งเมื่อพิจารณาหลักการสำคัญของโยคะคือความสมดุล จึงน่าจะเป็นการเหมาะสมที่จะกล่าวว่า อาสนะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพกายของผู้ฝึก คือ การสร้าง และจัดปรับสมดุล ของการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เป็นการเหมาะสมกว่าที่จะกล่าวว่า คุณุแจสำคัญๆของอาสนะคือ โฮมีโอสตาซิส ข้อสรุปนี้ ดูจะตรงกับลักษณะธรรมชาติของอาสนะมากกว่า ที่จะใช้กรอบของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคมาอธิบายอาสนะ



กล้ามเนื้อก็ได้ประโยชน์ แต่เป็นกล้ามเนื้อลึกชั้นใน

รูปธรรมที่สร้างความสับสน ทำให้คนมองอาสนะเป็นการออกกำลังกายก็คือกล้ามเนื้อ เราควรมีทัศนคติต่อเรื่องนี้อย่างไร

โยคะมองความสำคัญของร่างกายที่อวัยวะสำคัญๆ ศัพท์เฉพาะที่ใช้คือ vital organs ซึ่งหมายถึง อวัยวะที่สำคัญถึงชีวิต อวัยวะเหล่านี้ ล้วนอยู่ในช่องท้อง ช่องทรวงอก ศีรษะ ทั้งสิ้น ขณะที่โยคะเรียกแขน ขาว่า แขนง (limps) อันหมายถึงสิ่งที่ ไม่มีก็ยังมีชีวิตอยู่ได้

หากพิจารณาให้ลึกซึ้ง ทำอาสนะล้วนมุ่งเน้นที่กล้ามเนื้อที่ประกอบอยู่กับ อวัยวะที่สำคัญถึงชีวิต ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อซี่โครง กระบังลม กล้ามเนื้อลึกชั้นในที่ทำหน้าที่พยุงกระดูกสันหลัง ฯลฯ

ที่สำคัญที่สุด ธรรมชาติของท่าอาสนะ คือนิ่ง นั่นหมายความว่า อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายแบบ ไอโซโทนิค ขณะเดียวกัน อาสนะก็เตือนให้เราคอยระลึกถึงการ ใช้แรงแต่น้อย ซึ่งชี้ว่า อาสนะ ก็ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบ ไอโซเมตริกด้วย สำหรับเรื่องกล้ามเนื้อแล้ว ดูเหมือนอาสนะอยากให้เราพัฒนา มัสเซิล โทน มากกว่า คือ ทำอย่างไร ให้เราอยู่ในอิริยาบถหนึ่งๆ ได้นาน โดยใช้แรงน้อยที่สุด ยิ่งเมื่อพิจารณาจากตำราดั้งเดิม ที่ระบุว่า เป้าหมายแห่งอาสนะคืออาสนะชัย คือ “การนั่งนิ่ง หลังตรง เป็นเวลา 3 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันโดยไม่เมื่อย” (พุดภาษาไทยก็คือ การนั่งสมาธิให้ได้ 3 ชั่วโมงนั่นเอง) ก็จะยิ่งเห็นความสำคัญของ มัสเซิล โทน ในอาสนะมากกว่าตัวอื่นๆ

จึงเป็นการเหมาะสมกว่า หากจะสรุปว่า คุณแจ่มสำคัญของกล้ามเนื้อในอาสนะคือ การพัฒนา มัสเซิล โทน



ระบบประสาท - กล้ามเนื้อสัมพันธ์

ประโยชน์สำคัญของอาสนะอีกประการหนึ่ง ที่คนส่วนใหญ่ละเลย คือ กลไกประสาท – กล้ามเนื้อสัมพันธ์ หากพิจารณาให้ดี ทุกๆ การกระทำของมนุษย์ เป็นกระบวนการสื่อสารระหว่างสมองที่เป็นศูนย์สั่งการ และ กล้ามเนื้อที่เป็นผู้กระทำ เสมอ เมื่อเราเติบโตขึ้น มีความสามารถทำอะไรต่างๆ ได้อย่างชำนาญ มีความเคยชิน จนกระทั่งละเลยความจริงข้อนี้ไป ปัญหาสุขภาพหลายประการมาจากการละเลยข้อเท็จจริงง่ายๆ ข้อนี้ เช่น คนตัวสูง ที่ยืนก้มคอจนเป็นนิสัย และมีปัญหากระดูกต้นคอในภายหลัง หรือเช่น คนที่ก้มหลังเพื่อยกของหนัก จนทำให้หลัง ยอก

สาระสำคัญในการทำอาสนะคือการเคลื่อนไหวที่ช้า เพื่อให้ผู้ฝึก สามารถสำรวจรู้กลไก ความเป็นไป ระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อ กับ การทำงานของประสาท ผู้ที่ฝึกโยคะจนชำนาญ ก็จะพัฒนาความรู้ตัวต่อกลไก นี้ได้มากขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการมีสุขภาพที่เป็นปกติของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการป้องกัน ไม่ให้โครงสร้างร่างกายของตนเองผิดปกติ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงไม่ให้ตนเองบาดเจ็บจากอิริยาบถในชีวิตประจำวัน

เมื่อพิจารณาภาพรวมทั้งหมดของโยคะ ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ในทุกๆ มิติอย่างเป็นองค์รวม โดยให้ความสำคัญกับจิตเป็นหลัก การตีความคุณแจ่มสำคัญของอาสนะ ว่าหมายถึง โสมิโอสตาซิส ว่าหมายถึง มัสเซิล โทน คุณจะสอดคล้อง ตรงตามตำราดั้งเดิม ตรงตามเป้าประสงค์ของโยคี ผู้คิดค้นและพัฒนาศาสตร์นี้ โดยหวังจะพามนุษย์ไปสู่ ความสมดุลของกาย ความนิ่งของลมหายใจ ความสงบของจิต เพื่ออิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

การเตรียมตัวก่อนฝึกอาสนะ

เวลา

เวลาที่เหมาะในการฝึกโยคะ คือ ยามเช้า ฝึกทำโยคะจนเป็นนิสัย เหมือนกิจวัตรประจำวันอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน

ปริมาณเวลา

จัดปรับตามความเหมาะสมของแต่ละคน ประมาณวันละ 15 – 60 นาที

สถานที่

สถานที่ฝึกอาสนะควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก

อาหาร

ทำอาสนะควรฝึกตอนท้องว่าง ว่างจากอาหารหนัก 4 ชั่วโมง หรือว่างจากอาหารเบาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

ข้อจำกัดของสตรี

อาสนะเป็นผลดีต่อมนุษย์ทั้งชายและหญิง อย่างไรก็ตาม ในช่วงมีประจำเดือน แรกคดจากทำอาสนะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ เช่น อาจทำให้เลือดออกมากขึ้น จึงควรงดการฝึกอาสนะ โดยเฉพาะท่าที่เกิดแรงคดในบริเวณดังกล่าว ผู้หญิงมีครรภ์จะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใดๆ

ทำอาสนะพื้นฐานที่ควรฝึกประจำทุกวัน

ท่าศพ Savasana สวาสนะ



ขั้นตอนการฝึก

นอนหงาย กางขาประมาณ 1 ฟุต กางแขนประมาณ 1 ฟุต หายฝ่ามือ

ประโยชน์

ผ่อนคลาย ทั้งร่างกาย และ จิตใจ

ลดความเครียด

ช่วยให้เราเฝ้าสังเกต ความรู้สึกภายในตัวเอง ได้ดีขึ้น

สร้างความคุ้นชินกับการอยู่ในท่าศพ ปล่อยวางจาก ความกลัวตาย

คำแนะนำ

การหลับตา อาจช่วยให้ฝึกได้ดีขึ้น

คอยมีสติกำหนดรู้ ลมหายใจ

พักศีรษะสบายๆ จะตะแคงศีรษะก็ได้

ท่าศพไม่ใช่การนอนหลับ

หากง่วง ให้ลองขยับตัว เช่น รวบขาชิดสักพัก ให้รู้ตัวตื่น แล้วกลับไปอยู่ท่าศพต่อไป

ท่าจรเข้ Makarasana มกราสนะ



ขั้นตอนการฝึก

นอนคว่ำ

ขาทั้งสองกางออกราว 2 ฟุต ปลายเท้าชี้ออก

รวบแขน มือโอบไหล่ หรือจับต้นแขน

พักศีรษะบนปลายแขน

ประโยชน์

เป็นท่าผ่อนคลายสำหรับกลุ่มอาสนะในท่านอนคว่ำ

เป็นการนวดผนังหน้าท้องให้แข็งแรง

ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

คำแนะนำ

ควรให้หน้าท้องแนบติดพื้น

เหมาะสำหรับผู้มีอาการปวดหลัง ซึ่งไม่สามารถพักในท่าศพได้สะดวก

ท่า Bhujangasana ภูซังคาสนะ



ขั้นตอนการฝึก



เริ่มจากท่าจรเข้ แล้วเข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวบขาชิด
แขนเหยียด คางจรดพื้น



ยกมือวางเสมอและชิดทรวงอก หน้าผากจรดพื้น ตั้งศอก
ขึ้น ปิดศอกชิด



ค่อยๆยกขึ้นตามลำดับ จากหน้าผาก ศีรษะ ไหล่ และ
ทรวงอก

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อหลัง ส่วนบน

เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง

กदनวดช่องท้อง ลดกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยการขับถ่าย

คำแนะนำ

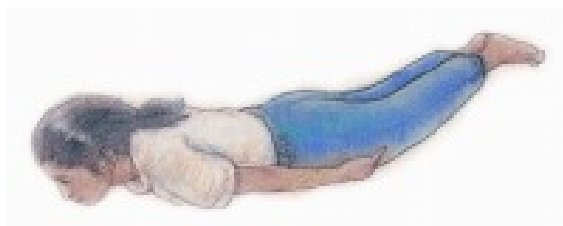
ค่อยๆ ยกศีรษะ ยกหลังขึ้นช้าๆ เสมือนว่าเรากำลังยกกระดูกสันหลังทีละข้อๆ

ไม่ยกสูงเกิน ให้สะดือแนบติดพื้นตลอด

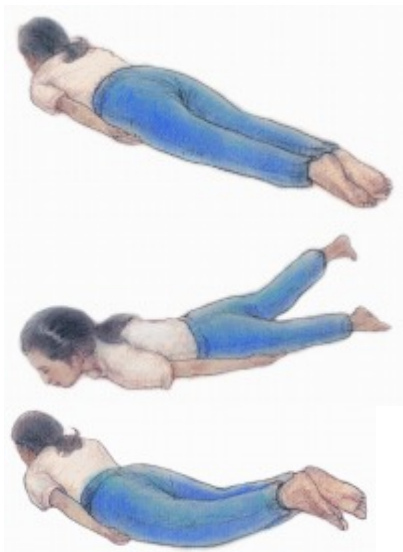
อย่าเงยหน้ามากเกินไป เพราะจะทำให้ปวดคันทอได้

ทอดขาแนบพื้น ไม่เกร็งขา โดยเฉพาะช่วงเริ่มยก

ท่าตักแตน Salabhasana ศลภาสนะ



ขั้นตอนการฝึก



จากท่าจระเข้ เข้าสู่ท่าเตรียม รวบขาชิด แขนชิดลำตัว
ฝ่ามือหงาย

จดจ่ออยู่ที่ขาข้างหนึ่ง ยกขาขึ้น โดยไม่งอเข่าเมื่อรู้สึก
เมื่อยลดขาลงพัก จากนั้นสลับทำอีกข้าง

แล้วจึงลองยกทั้ง 2 ขาขึ้นพร้อมกัน

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

กคผนวคชองทออง

กระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย

คำแนะนำ

ยกขาขึ้นช้าๆ

ยกขาขึ้นทั้งท่อน ไม่งอเข่า คือยกต้นขาขึ้น โดยที่เข่าและปลายเท้าลอยติดขึ้นมาด้วย

ระวังไม่เกร็งคาง ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งไหล่ โดยเฉพาะตอนเริ่มยก

ไม่ยกสูง ท้องน้อยกดแนบพื้นอยู่ตลอด

ทำคันทันไถ ครึ่งตัว Ardha Halasana อัฒहालासना



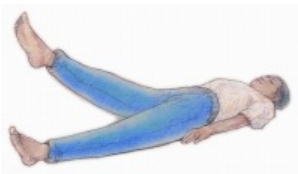
ขั้นตอนการฝึก



1 จากท่าศพ เข้าสู่ท่าเตรียม โดยรวบขาชิดกัน แขนชิด ลำตัว คว่ำฝ่ามือ



2 ยกขาทีละข้าง ถึง 30 องศา รอสักครู่ ยกถึง 60 องศา รอสักครู่



3 ยกขาขึ้นสุด เท่าที่ทำได้ โดยไม่เกินมุมฉาก รอสักครู่ แล้วสลับทำอีกข้าง



4 จากนั้น ลองยกขา 2 ข้าง พร้อมกัน ถึง 30 องศา รอสักครู่ ยกถึง 60 องศา รอสักครู่

5 ยก 2 ขาขึ้นสุด ยกเท่าที่ได้ อย่ายกเกินมุมฉาก

ประโยชน์

สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก

บริหารอวัยวะในช่องท้อง เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร และ ระบบขับถ่าย

ทำให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณขาดีขึ้น

คำแนะนำ

ยกขาช้าๆ ทั้งตอนขึ้น และตอนลง ไม่ม่อเข้า

ไม่เกร็งขาจนเกินไป ไม่ฝืนเกร็งหน้าท้องจนเกินไป ระวังการเป็นตะคริว

ทำนี้เป็นท่าที่ยาก ทำเอาเท่าที่ทำได้ อย่าฝืนตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดอันตราย

ผู้มีปัญหาปวดหลัง ควรหลีกเลี่ยงท่านี้ หรือทำด้วยความระวังเป็นพิเศษ

ท่าหัวจรดเข่า Janu srisasana ชานูศีรษาสนะ



ขั้นตอนการฝึก



1 จากท่านั่งพับ



4 ยกมือทั้ง 2 ขึ้น



2 รวบขาชิด ตั้งหลังตรง
มือวางข้างสะโพก เป็นท่า
เตรียม



5 ค่อยๆเหยียดหลัง ลดตัว
ลง เอามือรวบจับที่ขา



3 พับเข่าข้างหนึ่ง นำฝ่า
เท้าไปวางชิดต้นขา ดึงสัน
เท้าชิดสุดลำตัว



6 จากนั้นลดทรวงอก แล้ว
ค่อยลดศีรษะลง หน้าผาก
จรดขา

ประโยชน์

เป็นการเหยียดเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ ตลอดด้านหลังของร่างกาย ทั้งบริเวณขา หลัง และคอ
เป็นการกนวดอวัยวะในช่องท้อง

คำแนะนำ

ไม่จ่อเข่า

วางขาข้างที่เหยียดให้อยู่กึ่งกลางพอดี เพื่อตัวจะได้ไม่เอียง เกิดการเหยียดทั่วแผ่นหลัง

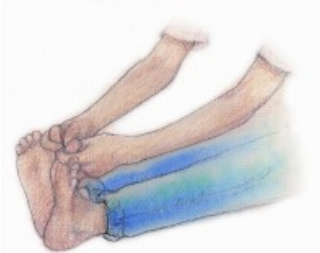
ในตอนเริ่มทำ ระวังอย่าให้ขาตึงเกินไป ซึ่งเป็นอันตราย และไม่เกิดประโยชน์เลย

ผู้เริ่มทำมักเหยียดได้ไม่มาก อย่าฝืน โดยเด็ดขาด ในเบื้องต้น มืออาจจับถึงที่บริเวณเข่าเท่านั้น

ท่าเหยียดหลัง Pascimatanasana ปัสจิมตานาสนะ



ขั้นตอนการฝึก



จากท่านั่งพัก รวบรวมขาชิด นั่งหลังตรง ค่อยๆยกแขนทั้ง 2 ขึ้น

เหยียดหลัง ลดแผ่นหลังลงจนสุด มือจับไว้ที่ขา บริเวณที่เราจับถึง

หากมือแตะถึงเท้าได้ ทำนิ้วชี้เป็นตะขอ เพื่อเกี่ยวนิ้วหัวแม่มือไป

ลดทรวงอกลง แล้วจึงลดศีรษะลงเป็นลำดับสุดท้าย

ประโยชน์

เป็นการเหยียดอวัยวะบริเวณส่วนหลังทั้งหมด อย่างเต็มที่
กคผนวคอวัยวะภายในช่องท้อง

เป็นทำรักษาสุขภาพทั่วทั้งร่างกายอย่างเป็นองค์รวม

เป็นทำที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดความสงบ มีสติรู้ภายในได้ชัดเจน

คำแนะนำ

ไม่มอเข้า

ทำด้วยความรู้สึกที่เรากำลังเหยียดหลัง ไม่ใช่กำลังก้มตัว

เนื่องจากกระดูกต้นคอเคลื่อนไหวได้ดีอยู่แล้ว ควรลดศีรษะลงด้วยความระมัดระวัง อย่าก้มศีรษะมากเกินไป

ทำนั่งเพชร Vajrasana วัชรसनะ



ขั้นตอนการฝึก



เข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวบขาชิด นั่งหลังตรง
แล้วจึงพับเข่าที่ละข้าง โดยใช้มือช่วยจับ



พับเข่าอีกข้าง นั่งหลังตรง



ในการนั่ง แปะสันเท้า วางกันไว้ระหว่างสันเท้า ปลาย
นิ้วเท้าชิดติดกัน

ประโยชน์

เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร
ทำให้อวัยวะรอบกระดูกเชิงกรานแข็งแรง
เอื้อต่อความสงบ เอื้อต่อการนั่งสมาธิ

คำแนะนำ

นั่งบนหลังเท้า อย่างนั่งบนสันเท้า ซึ่งไม่ถนัด และเจ็บ
นั่งอย่างสงบ มีสติรู้ลมหายใจ
ผู้มีปัญหาปวดเข่า เลี่ยงการทำท่านี้ หรือทำด้วยความระมัดระวัง

ทำสัญลักษณ์แห่งโยคะ Yoga Mudra โยคะมูทรา



ขั้นตอนการฝึก



นั่งในท่าวัชระ กำหมัด นำหมัดวางที่บริเวณขาพับ

ค่อยๆเหยียดหลัง ลดตัวลงช้าๆ แล้วลดทรวงอก สูดหายใจ
ลดศีรษะลงจรดพื้น

ประโยชน์

เป็นการกดนวดอวัยวะภายในช่องท้องอย่างเต็มที่
ทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงศีรษะได้เป็นอย่างดี ทำให้สมองแจ่มใส
เสริมสร้างความแข็งแรงของหลอดเลือดใหญ่ที่โคนขา

คำแนะนำ

ให้ก้นติดพื้นเท้าตลอดเวลา

ในช่วงแรก หากศีรษะยังไม่จรดพื้น ให้หาหมอนหรือเก้าอี้ตัวเล็กๆมารองรับไว้ที่บริเวณศีรษะ
เราอาจจะตั้งศอกไว้ หรือ พักศอกลงก็ได้ แล้วแต่นัด

หากรู้สึกกดนวดช่องท้องมากเกินไป อย่างวางหมัดไว้กลางช่องท้อง ให้ขยับหมัดไปด้านข้าง

ท่าบิดสันหลัง Vakrasana วักราสนะ



ขั้นตอนการฝึก



เข้าสู่ท่านั่งหลังตรง ชันเข่าขวา สันเท้าขวาเสมอเข่าซ้าย

วาดมือขวาไปทางด้านหลัง

ใช้มือขวายันหลัง นำข้อศอกซ้ายคร่อมเข่าขวา ออกแรง
ศอกซ้าย ดันต้นขาขวาเข้าแนบเอว เข็มว่ทอ้ง แล้วบิดตัว
ไปทางขวาตามลำดับ จากเอว ไหล่ และคอ แล้วทำสลับ
อีกข้าง

ประโยชน์

เป็นการสร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง
กระตุ้นระบบประสาทตลอดแนวกระดูกสันหลัง
บริหารอวัยวะภายในช่องท้อง
บริหารคอ บริหารสายตา

คำแนะนำ

รักษาข้อศอกของแขนข้างที่ใช้ยันพื้นให้ตรง ไม่งอศอก
รักษาระดับไหล่ทั้งสองข้าง ให้ขนานพื้น
ตั้งแผ่นหลังให้ตรง ตลอดเวลาที่บิด

ท่ากมล Cakrasana จักราสนะ



ขั้นตอนการฝึก



ยืนหลังตรง ไม่
เกร็ง สันเท้าชิด
มีสติรับรู้อยู่ที่
บริเวณฝ่าเท้า



ยกแขนขึ้นทาง
ด้านข้างลำตัว
แล้วยกต่อเนื่อง
จนแขนแนบชิด
หู เขยิบข้าง
ลำตัวทั้งหมด



ค่อยๆ โน้มตัวไป
ทางข้าง เขยิบ
กล้ามเนื้อข้าง
ลำตัวทุกส่วน
จากนั้น ทำสลับ
ข้าง

ประโยชน์

บริหารแนวกระดูกสันหลังไปทางด้านข้าง
เขยิบกล้ามเนื้อข้างลำตัว
ลดขนาดอวัยวะภายในช่องท้อง
เพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณแขน

คำแนะนำ

ตลอดเวลา ให้สันเท้าชิดกันได้
ท้ายสุด ให้ก้มคอ ไม่ฝืนกระดูกต้นคอ
สายตามองตรงไปข้างหน้า จนช่วงสุดท้ายที่พับกระดูกต้นคอ ค่อยๆ ก้มมองพื้น
ไม่ดันสะโพกออกข้างตัว เพียงงอเอวเท่านั้น

ข้อแตกต่างระหว่าง โยคะอาสนะ กับ การออกกำลังกาย

แปลจากคำบรรยายของ S.K. Ganguly สถาบันโยคะ ไกวัลยธรรม อินเดีย

อาสนะ

- 1 อาสนะหมายถึง การนั่ง ที่นั่ง ท่านั่ง เป็นท่าของร่างกายที่นิ่งอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
- 2 เป็นสภาวะนิ่งสงบ อยู่ในท่าแบบเป็นฝ่ายรับ (passive) ความตึงของกล้ามเนื้อค่อยๆลดลง ไปสู่ความผ่อนคลาย ให้ความสำคัญที่จิต
- 3 เป็นการเหยียด มากกว่าการเกร็งตึงกล้ามเนื้อ เน้นที่การประสานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ
- 4 การทำอาสนะ เป็นการเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ใช้ความรู้สึกภายในเป็นตัวนำ
- 5 พัฒนาอวัยวะภายในทรวงอกและอวัยวะภายในช่องท้อง
- 6 พิจารณามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ช่วยรักษาสมดุลของทั้งร่างกาย
- 7 กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ที่รับผิดชอบด้านการผ่อนคลาย Parasympathetic Nervous System
- 8 ทำอาสนะโดยใช้แรงน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำเพียงเท่าที่สามารถทำได้ ไม่มีการฝืนแต่อย่างใด
- 9 ลดการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งห้า ต่อสิ่งเร้าภายนอก
- 10 เป็นกิจกรรมที่ใช้ “ความรู้สึก” เป็นตัวนำ

การออกกำลังกาย

- 1 การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหว การใช้ความพยายาม
- 2 เป็นการทำซ้ำๆ เพิ่มความตึงของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเกร็งอยู่ตลอดเวลา เป็นแบบ (active) ให้ความสำคัญที่กล้ามเนื้อ
- 3 เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบกล้ามเนื้อโดยตรง
- 4 การออกกำลังกายเป็นการรับรู้จากภายนอก ใช้การรับรู้ต่อสภาวะภายนอกเป็นตัวนำ
- 5 พัฒนากล้ามเนื้อกลุ่มหลักๆของร่างกาย โดยเฉพาะที่บริเวณแขน ขา
- 6 เน้นความเชี่ยวชาญ ความชำนาญที่ส่วนหนึ่งส่วนเดียว
- 7 กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ที่รับผิดชอบด้านการตื่นตัว Sympathetic Nervous System
- 8 การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงให้มากที่สุด ใช้แรงเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ
- 9 เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า ให้รับรู้กับสิ่งเร้าภายนอกตลอดเวลา
- 10 เป็นกิจกรรมที่ใช้ “การกระทำ” เป็นตัวนำ



การผ่อนคลายอย่างลึก Deep Relaxation Technique

เป็นการใช้สติไปกำหนดรู้ที่อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย พร้อมๆไปกับการกำหนดความรู้สึกผ่อนคลายที่อวัยวะนั้นๆ ไล่ไปที่ละส่วน จนครบตลอดทั่วทั้งร่างกาย

ขั้นที่ 1 อวัยวะส่วนล่าง จากปลายเท้า ถึง ช่องท้อง

นิ้วเท้า	ฝ่าเท้า	สันเท้า	ข้อเท้า	น่อง	เข่า
ต้นขา	สะโพก	ก้น	เอว		

ขั้นที่ 2 อวัยวะส่วนกลาง จากทรวงอก จรด ปลายนิ้วมือ

ทรวงอก	กระดูกสันหลัง	หลังส่วนล่าง	ส่วนกลาง	ส่วนบน	ไหล่
ต้นแขน	ข้อศอก	ปลายแขน	ข้อมือ	ฝ่ามือ	นิ้วมือ

ขั้นที่ 3 อวัยวะตลอดทั่วศีรษะ

คาง	ริมฝีปาก	ระหว่างริมฝีปาก	ฟัน	เหงือก	ลิ้น
หลอดลม	เพดานปาก	จมูก	แก้ม	ตา	คิ้ว
หว่างคิ้ว	หน้าผาก	ขมับ	หู	หนังศีรษะ	กระหม่อม

ขั้นที่ 4 ทำความรู้สึกผ่อนคลายตลอดทั่วทั้งร่างกาย

จากศีรษะ จรด ปลายเท้า, จากปลายเท้า จรด ศีรษะ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดทั่วทั้งร่างกาย (ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม) ตลอดจนความรู้สึกแฉะใน สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ที่เกิดขึ้นหลังฝึกโยคะ

เทคนิคการหายใจด้วยหน้าท้อง Abdominal Breathing Technique

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ และเพื่อเป็นการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ฝึก

ขั้นที่ 1 เฝ้าสังเกต

พักในท่าศพ ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง นำมือทั้ง 2 วางบนหน้าท้อง หายใจตามปกติ มีสติกำหนดรู้กับลมหายใจ จากนั้นเพิ่มการมีสติกำหนดรู้กับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง สังเกตลมหายใจของเราที่ผ่อนช้าลง สงบลง ลมหายใจจากหยาบมาเป็นลมหายใจที่ละเอียด

ขั้นที่ 2 การหายใจสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง

สูดลมหายใจเข้า ให้หน้าท้องพองขึ้น ผ่อนลมหายใจออก ให้หน้าท้องแฟบลง มีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ ที่สัมพันธ์กับการเคลื่อนขึ้น-ลงของหน้าท้อง พยายามดึงช่วงเวลาของลมหายใจออก ให้นานกว่าช่วงเวลาของลมหายใจเข้า

ขั้นที่ 3 มีสติกำหนดรู้กับความสงบ

มีสติกำหนดรู้ขณะที่ผ่อนลมหายใจออกจนสุด เฝ้าสังเกตห้วงขณะที่เราหยุดหายใจ ซึ่งเป็นช่วงที่เราหายใจออกหมดแล้ว แต่การหายใจเข้ายังไม่เกิดขึ้น โดยไม่ได้ตั้งใจกลับลมหายใจ กำหนดรู้อยู่กับห้วงขณะที่ร่างกายไม่หายใจที่วามัน อันเป็นห้วงขณะที่กายนิ่ง ลมหายใจหยุด และ ... จิตสงบ คอยมีสติระลึกถึงห้วงเวลาที่จิตสงบ ตลอดทั้งวัน

ตัวอย่างการฝึกทำโยคะด้วยตนเอง ใช้เวลา 30 นาที

ท่างู			2 นาที
ท่าตั๊กแตน			2 นาที
ท่าคันไถ ½ ตัว			2 นาที
ท่าหัวจรดเข่า			2 นาที
ท่าเหยียดหลัง			2 นาที
ท่านั่งเพชร			2 นาที
โยคะมูทรา			2 นาที
ท่าบิดสันหลัง			2 นาที
ท่ากงล้อ			2 นาที
การผ่อนคลายอย่างลึก (ท่าศพ)			8 นาที
ฝึกหายใจด้วยหน้าท้อง			4 นาที

อัฐางค์โยคะ หรือ มรรค 8 ของโยคะ

ผู้สนใจโยคะเบื้องต้น มักเข้าใจว่า การฝึกทำอาสนะ คือ ทั้งหมดของการฝึกทำโยคะ! ในความเป็นจริง โยคะประกอบด้วยขั้นตอน 8 ประการ ที่เอื้อซึ่งกันและกัน ผู้ที่จะได้รับประโยชน์จากโยคะ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง เรียนรู้ ทำความเข้าใจ และฝึกองค์ประกอบทั้ง 8 ประการนี้ ควบคู่กันไป เราสามารถเปรียบเทียบอัฐางค์โยคะกับกงล้อ 8 ช่อของวงล้อ ล้อที่ประกอบด้วยกงที่สมบูรณ์เท่านั้น ที่จะเคลื่อนไปข้างหน้าได้ ที่จะนำพาเราไปสู่เป้าหมายได้

1 ยมะ คือหลักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (หมายรวมถึงสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย) ได้อย่างสันติ มีอยู่ 5 ประการ

อหิงสา การไม่ทำร้ายชีวิต การไม่เบียดเบียน การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

สตัยะ การรักษาสัตย์ ไม่โกหก

อัสเตยะ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ละโมภ ไม่ตกเป็นเหยื่อของความโลภ

พรหมจรรย์ การประพฤติตนไปบนหนทางแห่งพรหม (พรหม จรรยา)

อปริครหะ คือการไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

2 นิยมะ คือวินัยต่อตนเอง มีอยู่ 5 ประการ เช่นกัน

เศาจะ หมั่นรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ ทั้งกาย – ใจ

สันโตษะ ฝึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่

ตปะ มีความอดทน อดกลั้น

สวาธยายะ หมั่นศึกษา เรียนรู้ ทั้งเรียนรู้เกี่ยวกับโยคะ และ เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง

อิศวรประณิษณะ ฝึกเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน มีความศรัทธาในโยคะ ที่เรากำลังฝึกปฏิบัติ

3 อาสนะ คือการฝึกฝนร่างกายให้มีความสมดุล

4 ปราณายามะ คือการฝึกกำหนด ควบคุม ลมหายใจ เพื่อการควบคุมอารมณ์ของตนให้สงบ

5 ปรตยาหาระ คือการฝึกสำรวมอินทรีย์ ฝึกควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และ จิต

6 ธารณา คือการฝึกสติให้กำหนดรู้อยู่กับสิ่งใดสิ่งเดียว อยู่กับเรื่องใดเรื่องเดียว Concentration

7 ฌยานะ คือการเพ่งจ้องอยู่กับสิ่งที่กำหนด จนดื่มด่ำ หลอมรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งนั้น Meditation

8 สมาธิ คือการฝึกจิต การยกระดับจิตให้สูงขึ้น เป็นสภาวะที่พ้นไปจากระดับจิตทั่วไป Trans Consciousness

หนังสืออ่านเพิ่มเติม

ผู้สนใจโยคะจริงจัง ควรจะศึกษา เรื่องที่เกี่ยวข้องสำคัญกับโยคะ ในหัวข้อต่างๆ ดังนี้

กายวิภาคและสรีรวิทยา

ปรัชญาอินเดีย

ประวัติศาสตร์โยคะ

ตำราโยคะดั้งเดิม

โยคะประยุกต์

