

# ทบทวนความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้

- ภูซงค้ออาสนะ ตามตำราคั้งเดิมเป้าหมายเพื่อ ?
- การทำภูซงค้ออาสนะ แบบสุนัขแลจั้น ( งูใหญ่ ) ทำได้หรือไม่ ได้ผลเหมือนหรือแตกต่างจากภูซงค้ออาสนะ ตามตำราคั้งเดิม
- การทำอาสนะมีถูกผิด หรือไม่ ?

# ทบทวนความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้

- ภูซงค้ออาสนะ ตามตำราดั้งเดิมเป้าหมายเพื่อ ?
  - บริหารกล้ามเนื้อรอบกระดูกสันหลังและเพิ่มความยืดหยุ่น
  - เกิดการกดนวดอวัยวะภายในช่องท้อง
  - เชื้อต่อการหายใจที่มีประสิทธิภาพขึ้น
  - และมีผลต่อองค์รวมของร่างกาย
- 
- และสำคัญผลต่อจิต

# ทบทวนความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้

- ภูซงค้ออาสนะ ตามตำราดั้งเดิมเป็าหมายเพื่อ ?
  - บริหารกล้ามเนื้อรอบกระดูกสันหลังและเพิ่มความยืดหยุ่น
  - เกิดการกดนวดอวัยวะภายในช่องท้อง
  - เชื้อต่อการหายใจที่มีประสิทธิภาพขึ้น
  - และมีผลต่อองค์รวมของร่างกาย
- 
- และสำคัญผลต่อจิต

# ทบทวนความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้

- การทำภูขงศ์อาสนะ แบบสุนัขแลจันู ( งูใหญ่ ) ทำได้หรือไม่ ได้ผลเหมือนหรือแตกต่างจากภูขงศ์อาสนะ ตามตำราดั้งเดิม
- ผลที่เกิด แรงที่ยกลำตัวไม่ใช่จากแผ่นหลัง น้ำหนักลำตัวถ่ายสู่ ฝ่ามือ ข้อมือ แขน ไหล่ (หากร่างกายพร้อม ไม่เกิดปัญหา )
- เกิดการเหยียดยัดลำตัวด้านหน้ามาก ( หากร่างกายพร้อม ไม่เกิดปัญหา )
- เกิดการแอ่นของกระดูกสันหลังมากและเกิดแรงกดมาก( หากร่างกายพร้อม ไม่เกิดปัญหา )
- หน้าท้องพ่นพ่นเกิดการกดน้อย
- ผลที่เกิดกับจิตละ กรณีกายพร้อม กรณีกายไม่พร้อม

# ทบทวนความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้

- การทำอาสนะมีถูกผิด หรือไม่ ?
- ไม่มีถูกผิด ต้องดูเป้าหมายว่าคืออะไร เช่น ภูซงค์อาสนะ จะทำแบบใดก็ได้ แต่ต้องมีความเข้าใจ ไม่หลงประเด็น และหากทำ ด้วยความพอเหมาะพอดีกับตน ( หนึ่ง สบาย ใช้แรงน้อย มีสติ ) ก็จะไม่เกิดโทษขึ้น และอย่าลืมว่า เราทำเพื่อ ดูแล ภายใจ ให้เกิดความสมดุล จึงเกิดการพัฒนาได้
- หากกายพร้อม ใจขี้เกียจ ก็ไม่สมดุล กายไม่เกิดการพัฒนา และใจก็ไม่เกิดการ พัฒนา ขี้เกียจ ( กิเลส ) โต้
- หากใจอยากทำนุ่นนี้ อยากทำมากๆ เช่นกัน กายไม่เกิดการพัฒนา อาจบาดเจ็บ และใจก็ไม่เกิดการพัฒนา ตามใจ สมใจ ( กิเลส ) โต้

ท่าอาสนะพื้นฐาน	ท่าอาสนะเปรียบเทียบ
สูง ( ฤชังคาสนะ )	สูงใหญ่
กลุ่ม 1.ธนู ( ธนูราสนะ )	สะพานโค้ง
กลุ่ม 2.คันไถครึ่งตัว ( อรรถหลาสนนะ )	1 คันไถครึ่งตัวแบบใช้ขาพาด กำแพง, 2 นั่งบนเก้าอี้แล้วยกขาทั้งสองข้างทำมุม 90 องศากับลำตัว
กลุ่ม 3.ปิดกระดูกสันหลัง ( วักราสนนะ )	นั่งบนเก้าอี้เอี้ยวบิดตัวจับพนัก , ยืนบิด
กลุ่ม 4.คีม ( ปัสจิมตานาสนนะ )	ก้มมือถึงเท้า
กลุ่ม 5.กงล้อ ( จักราสนนะ )	1 กงล้อแบบแขนไม่แนบหู 2 การวาดแขนขึ้นด้านหน้าลำตัวจนสุด 3 การเอียงกระดูกสันหลังในท่านั่ง
กลุ่ม 6.โยคะมูทรา ( แบบวัชระ ) โยคะมูทรา (แบบไม่วางมือที่ขาหนีบ )	นั่งท่าบนเก้าอี้ จับลม

	ท่าอาสนะพื้นฐาน	ท่าอาสนะเปรียบเทียบ
	กลุ่ม 1.ธนู ( ธนูราสนะ )	สะพานโค้ง
<b>SPINE</b>	แอ่น ทวน G	แอ่น ตามแรง G
<b>M</b> ที่ออกแรง	ด้านหลัง แขน ขาข้าง	แขน ขารับ นน. +ทรงตัวอย่างเต็มที่ ด้านหน้า ลำตัวเหยียดยึด
การเหยียดยึด	ด้านหน้าลำตัวเหยียดยึด หลัง แอ่น ได้จำกัดตามศักยภาพ	ด้านหน้าลำตัวเหยียดยึด สุดๆ หลังแอ่นเต็มที่ ( หากกายพร้อมไม่เกิดปัญหา หากไม่พร้อม บาดเจ็บ หรือไม่สามารทำได้เลย +ไม่ได้ ประโยชน์ที่จะเกิดจากท่านี้ )
อวัยวะภายใน	เกิดการกดหนดกับพื้น	เกิดการกดหนด น้อยจาก M ที่เหยียด
ศรัษะ กอ	สูงกว่าหัวใจ คอมีแรงกดน้อยกว่า	ต่ำกว่าหัวใจ คอมีแรงกด

	ท่าอาสนะพื้นฐาน	ท่าอาสนะเปรียบเทียบ
	<p><b>กลุ่ม 2. คັນโลกครึ่งตัว ( อรรถหลาสนะ )</b></p>	<p>1 คันโลกครึ่งตัวแบบใช้ขาพาด กำแพง, 2 นั่งบนเก้าอี้แล้วยกขาทั้งสองข้างทำมุม 90 องศากับลำตัว</p>
M SPINE	ใช้แรงเล็กน้อย	<p>1.แทบไม่ใช้แรง 2. ใช้แรงมากกว่า</p>
M ที่ออกแรง	หน้าท้อง ขาทั้งท่อน ( ก้นสะโพกข้าง )	<p>1.หน้าท้อง ขาทั้งท่อน ก้นสะโพกข้าง แทบไม่ใช้แรง 2.หน้าท้อง ขาทั้งท่อน ก้นสะโพกข้าง ใช้แรงมาก</p>
แรง	ใช้แรงต้าน G ขณะเคลื่อนไหว เมื่อค้ำ นน. ทิ้งดิ่งลงตาม G	<p>1.เมื่อค้ำ นน. ทิ้งดิ่งลงตาม G 2. ใช้แรงต้าน G ขณะเคลื่อนไหว เมื่อค้ำ นน. ฉากกับ G</p>
ศีรษะ	ระนาบเดียวกับหัวใจ	<p>1.ระนาบเดียวกับหัวใจ 2.สูงกว่าหัวใจ</p>



	ท่าอาสนะพื้นฐาน	ท่าอาสนะเปรียบเทียบ
	กลุ่ม 4.คิม ( ปัสจิมตานาสนะ )	ก้มมือถึงเท้า
SPINE	ก้ม 90 องศา	ก้ม ตามแรง G 180 องศา
M ที่ออกแรง	ด้านหลังลำตัวหด	ด้านหลังลำตัวหด
การเหยียดยืด	ด้านหลังลำตัวทั้งหมดเหยียดยืด ได้ จำกัดตามศักยภาพ	ด้านหลังลำตัวเหยียดยืด
การทรงตัว	ท่าเอื้อให้ทรงตัวได้ปลอดภัย	ท่าทำให้ทรงตัวได้ยาก ทุกส่วนใช้เพื่อทรงตัวโดยเฉพาะ ร่างกายที่อ่อนล้า ( หากกายพร้อมไม่เกิดปัญหา หากไม่ พร้อมบาดเจ็บ หรือไม่สามารทำได้เลย +ไม่ได้ ประโยชน์ที่จะเกิดจากท่านี้ )
ศรีษะ	ค่อนข้างระนาบเดียวกับหัวใจ	ต่ำกว่าหัวใจ ความดันที่เกิดมาก ในแนวตั้ง

	ท่าอาสนะพื้นฐาน	ท่าอาสนะเปรียบเทียบ
	กลุ่ม 1.ธนู ( ธนูราสนะ )	สะพานโค้ง
<b>SPINE</b>	แอ่น ทวน G	แอ่น ตามแรง G
<b>M</b> ที่ออกแรง	ด้านหลัง แขนาบ้าง	แขนขารับ นน. +ทรงตัวอย่างเต็มที่ ด้านหน้า ลำตัวเหยียดยึด
การเหยียดยึด	ด้านหน้าลำตัวเหยียดยึด หลัง แอ่น ได้จำกัดตามศักยภาพ	ด้านหน้าลำตัวเหยียดยึด สุดๆ หลังแอ่นเต็มที่ ( หากกายพร้อมไม่เกิดปัญหา หากไม่บาดเจ็บ หรือไม่สามารถทำได้เลย +ไม่ได้ประโยชน์ที่จะเกิด จากท่านี้ )
อวัยวะภายใน	เกิดการกดขนาดกัพื้น	เกิดการกดขนาด น้อยจาก M ที่เหยียด
ศรีษะ กอ	สูงกว่าหัวใจ คอมีแรงกดน้อยกว่า	ต่ำกว่าหัวใจ คอมีแรงกด

	เยาะมุทรา (แบบเมวว่างมอทขา หนีบ	ขบلم
<b>SPINE</b>	ก้มตาม G ก้มตาม G	ก้มตาม G ก้มทวน G
<b>M</b> ที่ออกแรง	แขน ขา คอ ที่งน. สบายแขน แขน ขา คอ ที่งน. สบาย	แขน ขา คอ ที่งน. สบาย คอ แขน ขาใช้แรง ทรงในท่า
การเหยียดยืด	ด้านหลังลำตัวเหยียดยืด ได้จำกัด ตามศักยภาพ ด้านหลังลำตัวเหยียดยืด ได้จำกัด ตามศักยภาพ	ด้านหลังลำตัวเหยียดยืด ได้จำกัดตามศักยภาพ ด้านหลังลำตัวเหยียดยืด ( หากกายพร้อมไม่เกิดปัญหา หากไม่บาดเจ็บ หรือไม่สามารถทำได้เลย + ไม่ได้ประโยชน์ที่จะเกิด จากทำนี้ )
อวัยวะภายใน	เกิดการกดหนดกับต้นขา เกิดการกดหนดกับต้นขา	เกิดการกดหนดกับต้นขา เกิดการกดหนด น้อยกว่า
ศรีษะ	ค่อนข้างระนาบเดียวกับหัวใจ ค่อนข้างระนาบเดียวกับหัวใจ	ค่อนข้างระนาบเดียวกับหัวใจ สูงกว่าหัวใจ

# สิ่งที่พบ

1. เกิดความเข้าใจได้ดีขึ้น ว่าเกิดสิ่งใดและผลใดจากการฝึกปฏิบัติ
2. สามารถสื่อสารอย่างเป็นเหตุเป็นผลได้ชัดเจนขึ้น
3. เข้าใจข้อจำกัดของผู้อื่นได้มากขึ้น และนำไปสู่การประยุกต์ใช้ด้วยความเข้าใจอย่างเหมาะสม (พอดีกับ และพอดีกับใจ ) ตามเป้าหมาย

ตระหนักว่าทั้งร่างกาย จิตใจ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน อย่างเป็นวิถี  
ชีวิตองค์รวม

# ประเด็น

- มีความเข้าใจในสิ่งที่เกิดกับร่างกาย ขณะฝึกอาสนะ เพื่อเลือกใช้ได้พอเหมาะพอดี ( สิ่งที่เกิดกับกายพอดี จึงเกิดสิ่งที่ดีกับใจหรือพอดีกับใจ )
- การเห็นข้อจำกัด การประยุกต์ใช้ได้พอเหมาะพอดี ตามเป้าหมาย อาจต้องทำหลายท่าประกอบกันจึงเกิดประโยชน์ได้ครบ ดีกว่าโลกเลือกท่าที่ได้ประโยชน์ครบแต่กายไม่พร้อม ไม่ได้ประโยชน์แต่กลับเกิดโทษ ไม่ทำเลยดีกว่ามั๊ย?
- ดูแล กับ รังแก ต่างกัน ?
- เห็นและเข้าใจเป้าหมายของการฝึกโยคะ อย่างชัดเจน กายนั้นสำคัญ แต่จริงแล้วมีไว้เพื่อต่อสิ่งสำคัญที่สุดคือใจ

ถามผู้เรียน ( ถามยากับตัวเอง )

# กาย

- หากโจทย์คือ เช่น การบริหาร **Spine** ไปในทิศทาง การแอ่น ต้องเลือกท่ายากๆ ใหญ่ หนัก สะพานโค้ง หรือ ท่าง่ายตอบโจทย์ได้มั๊ย ?
- การทำท่ายากๆ ทำให้เราพัฒนาจริงหรือ ?
- การที่เราทำท่ายากทำให้แข็งแรงจริงหรือ?
- หรือว่ากายเราพัฒนาจากท่าง่ายๆ จนแข็งแรงจึงมาทำท่ายากได้ ?
- เราแข็งแรงก่อนมาทำท่ายาก ?
- ดูเหมือนถ้ากายพร้อม เราจึงเลือกได้ว่าจะทำหรือไม่

- จับรถชำนาญ ให้จับเร็ว ซึ่ง เราก็ทำได้แต่จะทำมันเท่านั้น หากไม่ชำนาญไม่พร้อมถึงอยากก็ทำไม่ได้ หรือทำได้ลำบากโอกาสพลาดสูง
- จับพอดีก็ถึง โอกาสพลาดน้อย หากเกิดความผิดพลาดอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นก็ไม่รุนแรง ( เราในแต่ละวันพร้อมหรือเหมือนเดิมตลอดเวลา ? )
- เราจะเลือกจับรถด้วยความปลอดภัยจนชำนาญ หรือ เลือกจับเร็วทั้งที่ไม่ชำนาญแล้วรอรับผลความผิดพลาดซึ่งโอกาสเกิดสูง เมื่อไรไม่รู้ แต่เมื่อเกิดเราต้องรับผลนั้นเต็มๆ จะเสียยากลำบากเป็นปกติได้หรือไม่ ?



# ใจ

- ทำยากๆเกิดจากความอยาก ใจอยากเพิ่มขึ้นๆ ใจชำนาญ ติดกับการอยากๆมากขึ้นๆ สนองความอยาก มากขึ้นๆ สุขยากขึ้นๆ ทุกข์ง่ายขึ้นๆ ติดเป็นนิสัย ทุกข์กับทุกเรื่อง ทุกสิ่ง ( ติดไปชาติหน้าทุกข์ )
- ทำง่าย ( ทำที่พอดี ) เกิดจากการ ฝึใจให้เห็นความจริงและยอมรับว่า พอดีสำหรับตนนั้นคืออะไร ไม่ทำตามอยาก ความอยากมีผลต่อเรา ลดลงๆ สุขง่ายขึ้นๆ ติดเป็นนิสัยสุขกับทุกเรื่อง ทุกสิ่ง

# ระบบประสาท

- ระบบประสาท มีความสำคัญยิ่ง
- ต่ออะไรบ้าง
- อะไรมีผลต่อระบบประสาทบ้าง

# ระบบไหลเวียนโลหิต

- ระบบไหลเวียนโลหิต มีความสำคัญยิ่ง
- ต่ออะไรบ้าง
- อะไรมีผลต่อระบบประสาทบ้าง

# คำถามที่อาจพบ

- ใครฝึกโยคะได้บ้าง
- เป็นหมอนรองกระดูกเคลื่อนฝึกอาสนะได้มั้ย หรือเป็นโรค...
- หมอนรองกระดูกมีเลือดไปเลี้ยงมั้ย \*
- มีปัญหาเข้าฝึกท่าไหนดี หรือฝึกอาสนะได้มั้ย
- การฝึกอาสนะ หากทำไม่พอดีจะเกิดอะไรขึ้น และจะไม่พัฒนาเลยหรือ (Re.)
- ทำไมจึงเน้นให้ระวังกระดูกต้นคอ สำคัญไฉน
- ทำไมคนมีรอบเดือนต้องระวังในการฝึกเพิ่มขึ้น \*
- ความสมดุลคืออะไร ความสมดุลของคนเราเปลี่ยนแปลงจากอะไร

# คำถามที่อาจมีกับตัวเอง หรือ นำไปใช้กับผู้อื่น

- เรามีหน้าที่ให้ทำผู้อื่น ?
- หรือสื่อให้เข้าใจโยคะอย่างที่โยคะเป็น ถ้าเราไม่ แล้วใครจะทำ
- เราเข้าใจ และ ตระหนักในความเป็นองค์รวมมากขึ้นมั๊ย
- ทักษะที่เห็นว่าเมื่อฝึกชำนาญแล้วชีวิตจะสมดุลขึ้น คือ **sym.**  
หรือ **Parasym.**
- โยคะ คือการรวมกายจิตอย่างสมดุล จึงจะพัฒนาได้ ? แล้วคิดว่าที่สุด  
กาย จิตอะไรสำคัญที่สุด ( วัชรุน , **Pt** จิต , คนพิการ , คนเป็น  
**CA** , เราละ )

# เป้าหมาย

1. เพื่อให้ฝึกปฏิบัติได้อย่างเข้าใจได้ดีขึ้น ว่าเกิดสิ่งใดและผลใดกับตน
2. สำหรับการเป็นครู สามารถสื่อสารอย่างเป็นเหตุเป็นผลได้ชัดเจนขึ้น
3. ทำให้เราเข้าใจข้อจำกัดของผู้อื่นได้มากขึ้น และนำไปสู่การประยุกต์ใช้ด้วยความเข้าใจอย่างเหมาะสม ตามเป้าหมาย
4. เป็นแนวทางในการค้นหาความรู้

ตระหนักว่าทั้งร่างกาย จิตใจ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน อย่างเป็นวิถี  
ชีวิตองค์รวม

ปัญญาเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ขึ้นภายในตัวผู้เรียนเอง

- PYS. 1.2

โยคะ จิตตะ วิตติ นิโรธ

แปลว่า โยคะเป็นไปเพื่อดับการปรุงแต่งของจิต