

ไกลห่างโรคภัยด้วยโยคะ

รองศาสตราจารย์ ดร.ภก.กิตติศักดิ์ ศรีภา

และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภญ.สวรรยา บุรณะผลิน

ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหิดล

โยคะ (Yoga) จัดเป็นศาสตร์โบราณแขนงหนึ่งที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดียที่มีมานานกว่า 5,000 ปี เป็นศาสตร์ที่มีความผูกพันกับปรัชญาของศาสนาฮินดูและวัฒนธรรมของอินเดีย คำว่า “โยคะ (Yoga) มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤต ยูจ (Yuj)” ซึ่งแปลว่า องค์กรวม เต็ม หรือ integration เป็นการรวมเป็นหนึ่งเดียวอย่างสมบูรณ์ระหว่างกายกับจิตและสรรพสิ่งรอบๆตัว หลักการสำคัญของโยคะคือการรักษาสภาวะสมดุลให้อยู่ในสภาพองค์รวมให้ได้มากที่สุด การขาดสภาวะสมดุลเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ โยคะในปัจจุบันจึงเป็นการฝึกตนเพื่อรักษาสภาวะสมดุลโดยใช้เทคนิคหลายอย่างประกอบกัน ได้แก่ การฝึกร่างกายโดยใช้ท่าโยคะที่มีการเหยียดและคลายสลับกันไป การฝึกการหายใจ และการฝึกสมาธิ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการฝึกโยคะนอกจากจะช่วยป้องกันการเกิดโรคด้วยการเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายแล้ว ยังช่วยบำบัดรักษาอาการและโรคต่างๆได้ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases, NCD) เช่น อาการปวดกล้ามเนื้อที่เกิดจากออฟฟิศ ซินโดรม (office syndrome) สภาวะเครียด วิดกกังวลและซึมเศร้า โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และสภาวะไขมันในเลือด ประจำเดือนมาไม่ปกติ อาหารไม่ย่อยหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ในที่นี้จะยกตัวอย่างการใช้โยคะเพื่อป้องกันและ/หรือรักษาอาการโรคดังกล่าวข้างต้น

1) **อาการปวดหลังช่วงล่าง (Lower back pain)** เกิดจากการนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน บางครั้งอาจส่งผลต่อลำไส้และกระเพาะปัสสาวะ สามารถใช้ท่าโยคะต่อไปนี้เพื่อรักษาอาการได้ ท่านอนหงาย ปิดกระดูกสันหลัง (1. Supine spinal twist pose) ท่านี้นี้ช่วยลดอาการปวดบริเวณหลังได้ และ ทำต้นไม้ (2. Tree pose) ซึ่งเป็นท่าที่มีประโยชน์ต่อกระดูกสันหลังและช่วยให้เกิดสภาวะสมดุลของร่างกาย



1. Supine spinal twist pose



2. Tree pose

2) **สภาวะเครียด วิดกกังวลและซึมเศร้า** การเล่นโยคะ

มีประสิทธิภาพมากในการป้องกันสภาวะเครียด ความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า และยังมีผลต่อโรคที่มีความสัมพันธ์กับสภาวะเครียดได้ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคที่เกี่ยวข้องกับเส้นเลือดฝอยที่หัวใจ ท่า



3. Butterfly pose

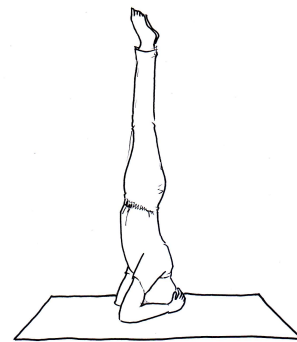


4. Easy pose



5. Lotus pose

โยคะที่ช่วยป้องกันสภาวะเครียด วิตกกังกล และซึมเศร้า เช่น ท่าผีเสื้อ (3. Butterfly pose) และทำนั่งแบบผ่อนคลาย (4. Easy pose) ท่านี้แม้จะไม่ใช่ท่าโยคะที่ยากแต่เมื่อทำแล้วจะช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้าและยัง



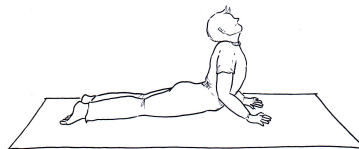
6. Headstand pose

ช่วยทำให้เกิดความสบายระหว่างเท้าและกระดูกเชิงกราน นอกเหนือจากการดังกล่าวข้างต้น โยคะยังช่วยป้องกันอาการปวดหัวจาก ไมเกรน ซึ่งอาจเกิดจากสภาวะเครียด การถูกกระตุ้นด้วยแสง เสียง หรือกลิ่นบางชนิด ท่าโยคะที่สามารถช่วยป้องกันอาการปวดหัวจากไมเกรนได้ เช่น ท่าสมาธิดอกบัว (5. Lotus pose) ซึ่งเป็นท่าที่ทำให้ผ่อนคลายและบรรเทาอาการปวดหัว และท่าศีรษะอาสนะหรือทำยืนด้วยศีรษะ (6. Headstand) ท่านี้เป็นท่าโยคะที่ยากกว่าท่าเบื้องต้นทั่วไป ดังนั้นไม่ควรทดลองเข้าทำเองสำหรับผู้ไม่เคยฝึกโยคะ หรือฝึกโยคะเพียงเบื้องต้น ควรได้รับการฝึกและคำแนะนำจากครูสอนโยคะ ท่านี้จะช่วยเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตในสมองได้

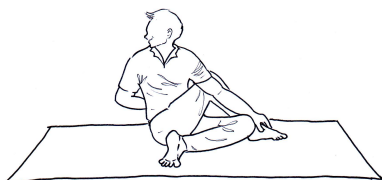
3) **กลุ่มโรค Polycystic ovarian syndrome** พบได้ในผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ อาการที่พบคือ ประจำเดือนมาไม่ปกติ การมีถุงน้ำที่บริเวณรังไข่ การมีขนขึ้นมากกว่าปกติที่ใบหน้าหรือตามลำตัว สาเหตุสำคัญเกิดจากร่างกายผลิตฮอร์โมนเพศชายมากกว่าปกติ อาการเหล่านี้สามารถรักษาได้ด้วยท่าโยคะ เช่น ท่าคันธนู (7. Bow pose) ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ท่านี้นอกจากนี้จากการใช้รักษาอาการดังกล่าวยังช่วยรักษาอาการปวดหลังได้ด้วย และท่างู (8. Cobra pose) จะช่วยกระตุ้นการทำงานของรังไข่



7. Bow pose

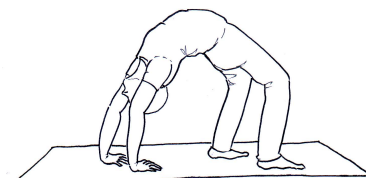


8. Cobra pose



9. Half spinal twist pose

4) **โรคเบาหวาน** โรคนี้พบได้บ่อยในประเทศไทย โดยเฉพาะเบาหวานชนิดที่ผลิตอินซูลินได้น้อย หรือร่างกายไม่ตอบสนองต่ออินซูลิน เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลสูง



10. Wheel pose

เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม หรือบริโภคอาหารที่มีแป้งเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปัง เบเกอรี่ หรือข้าว เป็นต้น ทั้งทั้งนี้เพราะแป้งสามารถเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้ในร่างกายได้ พบมากในผู้ที่

มีอายุมากขึ้นและออกกำลังกายน้อย ตัวอย่างท่าโยคะที่ช่วยรักษาเบาหวาน เช่น ท่าบิดครึ่งลำตัว (9. Half spinal twist pose) และท่าวงล้อ (10. Wheel pose) ทั้งสองท่านี้อาจควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

5) โรคที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหาร อาหารไม่ย่อย อาการที่พบ เช่น ปวดท้อง จุกเสียด แน่นท้อง หรืออาจปวดแสบที่บริเวณหน้าอก หรือรู้สึกไม่อยากอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน มีแก๊สในกระเพาะอาหาร



12. Seated forward bend pose

อาการเหล่านี้สามารถรักษาได้

ด้วยท่าโยคะ เช่น ท่าเข้าชิดอก (11. Knee to chest pose) ท่านี้นี้ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก อาหารไม่ย่อย และมีกรดในกระเพาะอาหารสูง เป็นประโยชน์ต่อการย่อยอาหารและช่วยขับถ่ายสารพิษออกจาก

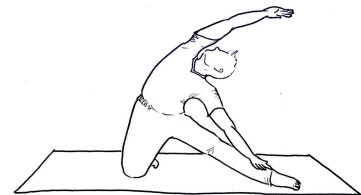
ร่างกาย หรือ ท่านั่งก้มตัว (12. Seated forward bend pose) แม้ว่าจะเป็นท่าที่ง่าย แต่ท่านี้นี้ช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหาร ท่านี้นอกจากช่วยรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหารแล้ว การฝึกทำท่านี้อย่างสม่ำเสมอช่วยลดอาการปวดประจำเดือนได้

6) โรคที่เกี่ยวข้องกับตับ เนื่องจากตับเป็นอวัยวะที่สำคัญในร่างกาย



13. Half frog pose

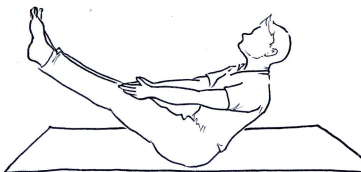
เพราะช่วยกำจัดสารแปลกปลอมต่างๆที่เข้าไปในร่างกาย ควบคุมการเกิดเมตาบอลิซึม ควบคุมการสร้างโปรตีน และโคเลสเตอรอล ความผิดปกติที่เกิดขึ้นจากตับอาจ



14. Gate pose

สังเกตได้จาก เหนื่อยง่าย น้ำหนักลด คลื่นไส้ อาเจียน หรืออาจมีตัวเหลือง ท่าโยคะที่ช่วยรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับตับ เช่น ท่าครึ่งกบ (13. Half frog pose) และท่าประตู (14. Gate pose) สองท่านี้นี้ช่วยให้ตับทำงานได้ดีขึ้น ลดความผิดปกติของตับ

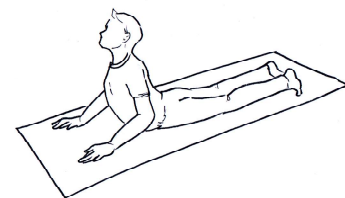
7) โรคที่เกี่ยวข้องกับไต นอกเหนือจากตับ ไตจัดเป็นอวัยวะที่สำคัญในร่างกายเช่นเดียวกัน ไตมีหน้าที่สำคัญในการขับของเสียและน้ำส่วนเกินในรูปแบบปัสสาวะออกจากร่างกาย รวมทั้งควบคุมสมดุลเกลือแร่ต่างๆใน



16. Boat pose

ร่างกาย ถ้าไตทำงานบกพร่องจะทำให้มีของเสียสะสมในร่างกาย

และอาจมีผลทำให้ความดันโลหิตสูงได้ ตัวอย่างท่าโยคะที่ช่วยป้องกันหรือรักษาไตทำงานผิดปกติ เช่น ท่าสฟิงซ์ (15. Sphinx pose) ท่านี้นี้คล้ายกับท่างู จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของอวัยวะในช่องท้อง ช่วยเพิ่มระดับอิมมูน



15. Sphinx pose

ในร่างกาย และท่าเรือ (16. Boat pose) ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและกระตุ้นการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง ช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้นและบรรเทาความเครียดได้

ที่กล่าวมาเป็นเพียงตัวอย่างบางส่วนของ การป้องกันและบำบัดรักษาโรคด้วยโยคะ ยังมีอีกหลายโรคและหลายกลุ่มอาการที่ใช้โยคะช่วยป้องกันและบำบัดรักษาได้ บทความชิ้นนี้เขียนขึ้นเพื่อแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของโยคะที่ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถห่างไกลจากโรคต่างๆได้ จึงเหมาะสำหรับผู้เคยฝึกโยคะมาบ้างแล้ว ผู้ที่ไม่เคยฝึกเข้าทำโยคะมาก่อน การฝึกด้วยตัวเองอาจทำได้เฉพาะท่าพื้นฐานง่ายๆเท่านั้น ถ้าเป็นท่าที่มีความยากมากขึ้นจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำจากครูผู้สอน เพราะการเข้าทำโยคะที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ จึงแนะนำให้ผู้ที่ไม่เคยฝึกโยคะมาก่อนเลยได้เรียนชั้นพื้นฐานจากครูโยคะโดยตรงก่อนจนชำนาญระดับหนึ่งจึงเริ่มฝึกฝนด้วยตนเองจากหนังสือหรือคลิปจากครูโยคะที่โพสต์ไว้ตาม social media ต่างๆ การฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและยังช่วยให้จิตใจสงบ สมาธิแจ่มใส ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตไปข้างหน้าอย่างมีสติ

Credit: ขอขอบคุณภาพวาดท่าโยคะสวยๆจาก ผศ.ดร.ภญ.สุวรรยา บุรณะพลิน

เอกสารอ้างอิง

Ishwar V. Basavaraddi. Yoga: Its Origin, History and Development [Internet]. [2015 April 23].

Available from: https://www.mea.gov.in/search-result.htm?25096/Yoga:_su_origen,_historia_y_desarrollo.

Davendra Kumar Taneja. Yoga and Health. Indian J Community Med. 2014; 39(2): 68–72.

Klinchaba Suvarnarong. The Path of Yoga: The Science Challenging Nurses' Role. J Nurs Sci. 2014; 32(4): 15-24.