

## บทความวิชาการ

# โยคะเพื่อสุขภาวะจิตวิญญาณสตรีตั้งครรภ์

เยาวเรศ สมทรัพย์\*<sup>๑</sup>

### บทคัดย่อ

การตั้งครรภ์เป็นความมหัศจรรย์ตามธรรมชาติ ที่ทำให้สตรีมีโอกาสสัมผัสถึงสติจิตวิญญาณ ดังนั้นการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ให้มีสุขภาวะด้านจิตวิญญาณจึงเป็นเรื่องสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการดูแลสุขภาพด้านร่างกาย จิต และอารมณ์ เนื่องจากช่วงตั้งครรภ์สตรีมีการเปลี่ยนแปลงทุกระบบของร่างกาย ทำให้เกิดความไม่สมดุลของชีวิต ต้องประสบกับความทุกข์ หรือความไม่สุขสบายทั้งกาย ใจ และอารมณ์ ที่อาจกระทบถึงจิตวิญญาณได้ โยคะเข้ามาช่วยเติมเต็มการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณ เนื่องจากช่วยสตรีตั้งครรภ์เข้มแข็งก้าวข้ามทุกความยากลำบาก รวมทั้งเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจความหมายและคุณค่าของชีวิต ชัดเจนในบทบาทแม่ผู้ให้กำเนิดชีวิตใหม่ และมีความมั่นใจในการเลี้ยงดูลูก โดยโยคะสอนสตรีตั้งครรภ์ให้ทบทวนและประเมินตนเองจนเข้าใจอย่างลุ่มลึก ฝึกปฏิบัติตามแนวทางโยคะ ด้วยการมีทัศนคติทางบวก ปฏิบัติอาสนะเพื่อสร้างความยืดหยุ่นจนแข็งแรงทั้งกายและใจ เพิ่มพลังชีวิตด้วยการฝึกควบคุมลมหายใจ การผ่อนคลาย และการพัฒนาจิต

บทความนี้มีวัตถุประสงค์นำเสนอแนวคิดของจิตวิญญาณ โยคะสูตร ชีวิตและองค์ประกอบชีวิตตามความเชื่อของโยคะ การดูแลสุขภาพจิตวิญญาณสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ และปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในการนำโยคะมาพัฒนาสุขภาพจิตวิญญาณสตรีตั้งครรภ์ พยาบาลผดุงครรภ์ซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดสตรีตั้งครรภ์มีอิทธิพลในการส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ได้พัฒนาจิตวิญญาณ ควรสนับสนุนสตรีตั้งครรภ์ฝึกโยคะ เพื่อช่วยสตรีตั้งครรภ์บรรลุสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ

คำสำคัญ : โยคะ; สุขภาวะจิตวิญญาณ; สตรีตั้งครรภ์

\* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยพายัพ

<sup>๑</sup> ผู้เขียนหลัก เยาวเรศ สมทรัพย์ Email : ysomsap@gmail.com

รับบทความ: 15 มี.ค. 65; รับบทความแก้ไข: 14 เม.ย. 65; ตอปรับตีพิมพ์: 14 เม.ย. 65; ตีพิมพ์ออนไลน์ 4 พ.ค. 65

## *Review Article*

# Yoga for Spiritual Wellness of Pregnant Women

Yaowares Somsap<sup>\*a</sup>

## Abstract

Pregnancy is the natural miracle that makes the pregnant women feel in depth of spiritual wellness. So, the management of pregnant women to gain the spiritual wellness is important as well as the body, mind, and mood. During pregnancy, there is the systemic change of the body that makes life imbalance and suffer or uncomfortable of the body, mind, and mood that impacts on the spiritual wellness. Yoga may fulfill the spiritual wellness that makes pregnant women to strengthen overcoming difficulty and gain self-awareness, know the meaning and value of life, the mother's role, and confidence of parenting. Yoga teaches pregnant women to consider and self-evaluate to the esteem understanding while practicing yoga with positive attitudes. Asana also makes the flexibility to the body and mind; empowerment by controlling breathing and mental development.

The objective of this article is to introduce the concept of spirituality, Yoga sutra, life, and life elements in Yoga beliefs. The spiritual wellness of pregnant women by Yoga, and also the concerned factors to bring Yoga to develop the spiritual wellness of pregnant women. The midwives closely observe pregnant women, have influences in developing pregnant women's spirituality, and encourage pregnant women to practice Yoga, and fulfill the spiritual wellness.

**Keywords :** Yoga; Spiritual wellness; Pregnant women

---

\* Associate Professor, McCormick Faculty of Nursing, Payap University

<sup>a</sup> Corresponding author : Yaowares Somsap Email : ysomsap@gmail.com

*Received: Mar. 15, 22; Revised: Apr. 14, 22; Accepted: Apr. 14, 22; Published Online: May 4, 22*

## บทนำ

การตั้งครรรค์เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของสตรีทั้งทางกาย จิต และสังคม<sup>(1)</sup> เป็นเวลาที่สตรีมีโอกาสได้อยู่กับตัวเอง และสัมผัสชีวิตที่ลึกลงไปจนถึงระดับจิตวิญญาณ<sup>(2)</sup> ด้วยไม่มีเหตุการณ์ทางจิตวิญญาณใด จะยิ่งใหญ่และเชื่อมโยงถึงความเป็นมนุษย์ได้เท่ากับการให้กำเนิดชีวิตใหม่ แต่ปัจจุบันผู้คนรวมทั้งทีมสุขภาพส่วนใหญ่ยังมีมุมมองต่อการตั้งครรรค์และการคลอด เป็นเพียงประเด็นทางสรีรวิทยาเท่านั้น จึงเน้นการดูแลร่างกายเป็นหลัก จนอาจหลงลืมมิติจิตวิญญาณอันเป็นแก่นของชีวิต<sup>(3)</sup> และเป็นองค์ประกอบหนึ่งของภาวะสุขภาพ<sup>(4)</sup> อย่างไรก็ตามยังมีผู้คนบางกลุ่ม รวมถึงชาวตะวันตกที่เชื่อว่า การตั้งครรรค์ช่วยให้สตรีได้เติบโตทางจิตวิญญาณ<sup>(5)</sup> เพราะความไม่สุขสบายกายและใจที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรรค์ ล้วนเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นอาการแพ้ท้อง ท้องอืด แสบยอดอก ผิวหนึ่งยึดขยาย หน้าเป็นฝ้า ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเอว ความกลัว ความกังวล ความเครียด และภาวะผิดปกติอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรายที่ตั้งครรรค์ร่วมกับมีภาวะแทรกซ้อน<sup>(1)</sup>

การก้าวข้ามความทุกข์ที่เกิดขึ้นตลอดการตั้งครรรค์ ทำให้สตรีตั้งครรรค์จำเป็นต้องดูแลด้านจิตวิญญาณอย่างเข้มข้น จนกระทั่งเกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ เนื่องจากจิตวิญญาณมีผลต่อสตรีตั้งครรรค์ทางบวกใน 6 ด้าน คือ 1) เป็นแนวทางและคำจูงชีวิต 2) เป็นสิ่งคอยปกป้อง ค้ำครอง ให้พร และเป็นเสมือนรางวัลชีวิต 3) เป็นสิ่งที่ทำให้ได้สื่อสารกับพระเจ้า 4) เป็นสิ่งที่ทำให้เข้มแข็งและให้เกิดความมั่นใจ 5) ช่วยให้ตัดสินใจได้เมื่อต้องเลือกบางอย่างในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรม และ 6) มีผลต่อชีวิตในทางบวก<sup>(6)</sup> ซึ่งการดูแลด้านจิตวิญญาณ ทำได้ด้วยการส่งเสริมให้ชีวิตสตรีตั้งครรรค์มีความสมดุลและเป็นปกติที่สุด มีความเข้าใจเป้าหมายแท้จริงของชีวิต พัฒนาจิตให้สงบ มีโอกาสปฏิบัติตามความเชื่อและศรัทธา ฝึกการคิดทางบวกและการให้อภัย เพื่อให้เกิดทั้งปัญญา ความรัก และความเมตตา อันบริสุทธิ์ครั้งยิ่งใหญ่ต่อลูก ซึ่งโยคะเป็นศาสตร์เพื่อชีวิต มาจากภูมิปัญญาของชาวอินเดีย สามารถช่วยดูแลสตรีตั้งครรรค์ให้เกิดสุขภาวะด้านจิตวิญญาณได้ โดยผ่านกระบวนการ และวิธีการในแนวทางของโยคะสูตร<sup>(7-8)</sup>

การนำโยคะสูตรมาดูแลสตรีตั้งครรรค์ให้มีสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ สตรีต้องเข้าใจแนวคิดของภาวะสุขภาพตามมุมมองของโยคะเป็นเบื้องต้นก่อน เพื่อจะปฏิบัติตามแนวทางโยคะสูตร จนเกิดความสมดุลของชีวิตทุกด้าน ส่งผลต่อไปยังสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ ดังนั้นบทความนี้ จะกล่าวถึงแนวคิดจิตวิญญาณ แนวคิดของโยคะ แนวคิดชีวิตและองค์ประกอบชีวิตตามความเชื่อของโยคะ การดูแลจิตวิญญาณสตรีตั้งครรรค์ด้วยโยคะ และปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในการนำโยคะมาพัฒนาสุขภาวะจิตวิญญาณสตรีตั้งครรรค์

## แนวคิดของจิตวิญญาณ

*ความหมาย* จิตวิญญาณ มาจากรากศัพท์ภาษาละติน คือ *Spiritualitas*<sup>(9)</sup> หรือจากคำกริยาคือ *spirare* ที่หมายถึง การหายใจ<sup>(10)</sup> ดังนั้นจิตวิญญาณจึงเปรียบได้ดั่งลมหายใจ ซึ่งเป็นชุมพลของชีวิต ที่แม้ว่าจะมองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ แต่รับรู้ว่ามีอยู่และสำคัญมากที่สุด เนื่องจากหากชีวิตปราศจากลมหายใจ ย่อมเท่ากับการสิ้นสุดชีวิต

## แนวคิดของโยคะ

โยคะเป็นหลักปรัชญาสากล ถูกนำไปปฏิบัติในผู้คนทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา และทุกวัฒนธรรม ซึ่งโยคะสอนสตรีให้มีทัศนคติต่อการตั้งครรภ์ว่า เป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญของชีวิต ที่ช่วยพัฒนาสตรีทุกด้านรวมทั้งด้านจิตวิญญาณ<sup>(8)</sup> เพราะช่วงตั้งครรภ์เป็นเวลาที่ดีที่สุด ในการเผชิญหน้ากับทุกการเปลี่ยนแปลงด้วยสติและปัญญา การนำโยคะไปปฏิบัติขณะตั้งครรภ์นั้น เริ่มต้นจากทำความเข้าใจความหมาย ความเป็นมา และเป้าหมายของการฝึกโยคะ โยคะสูตร และแนวทางการดูแลจิตวิญญาณ

**ความหมายของโยคะ** โยคะมาจากคำว่า “ยูช” หรือ “ยูจ” (*yuj*) หมายถึง การรวมกัน การผูกมัด<sup>(11)</sup> ซึ่งการรวมกันตามความหมายของโยคะคือ การประสานรวมชีวิต ที่ประกอบด้วยกาย จิตอารมณ์ ลมหายใจ และจิตวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน และการรวมเป็นหนึ่งเดียวของชีวิตกับสรรพสิ่ง และจักรวาล ดังนั้นความหมายของโยคะ สะท้อนความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ของทุกสิ่งในจักรวาลนี้<sup>(5)</sup>

**ความเป็นมาของโยคะ**<sup>(12)</sup> โยคะเป็นมรดกล้ำค่าจากประเทศอินเดีย มีตำนานเล่าถึงโยคะมานานนับหมื่นปี โดยกล่าวถึงครูโยคะคนแรกคือ พระศิวะ ได้สอนโยคะให้ชายาของท่าน นามว่าปารวตี ห้าพันปีต่อมาได้พบหลักฐานเป็นภาพการปฏิบัติอาสนะ ในถ้ำทางตอนเหนือของประเทศไทย จนกระทั่ง 200-300 ปีก่อนพุทธกาล มีท่านมหาฤๅษีชื่อ “ปตัญชลี” ได้รวบรวมและเรียบเรียงเนื้อหาของโยคะเป็นหนังสือโยคะสูตรขึ้นมา ซึ่งองค์ความรู้ของโยคะถูกแบ่งเป็น 3 ยุค<sup>(13)</sup> ยุคแรก เป็นโยคะที่ถูกเขียนไว้โดยท่านปตัญชลี ยุคกลางคือยุคที่มีการรวบรวมหนังสือชื่อ “หฐโยคะ ประทีปิกะ” และยุคใหม่ เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2463 เป็นต้นมา ยุคนี้มีครูโยคะรุ่นใหม่ เป็นผู้นำโยคะจากอินเดียออกเผยแพร่ทั่วโลก จนเกิดหลากหลายสาขาของโยคะ

**สาขาของโยคะ**<sup>(5)</sup> เกิดจากครูโยคะรุ่นใหม่ นำศาสตร์โยคะ ออกไปเผยแพร่ในหลายประเทศทั่วโลก ทำให้โยคะเกิดการพัฒนาเป็นหลายสาขา มีรูปแบบการฝึกแตกต่างกัน ได้แก่ โยคะร้อน (บิกรัมโยคะ) โยคะพิลาทิส โยคะลีลา วินยาสะกรมโยคะ ไอเอนการ์โยคะ โยคะบ็อกซิ่ง โยกลาดิส โยคะคอมแบท และออฟฟิศโยคะ แม้โยคะจะมีหลายสาขา แต่แก่นแท้จริงของโยคะยังคงเป็นการพัฒนาจิต ตามเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะ<sup>(7)</sup>

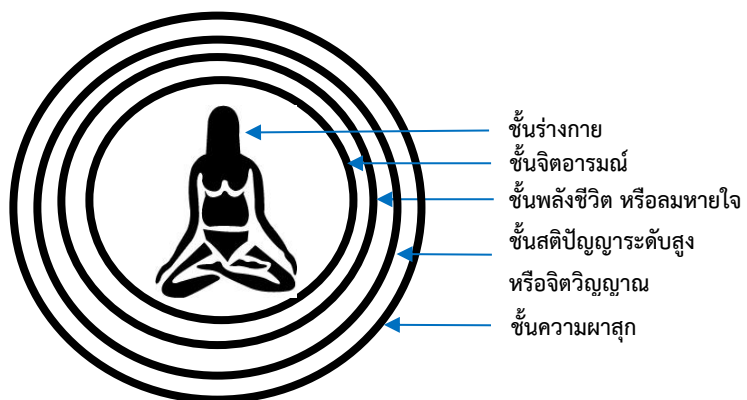
**เป้าหมายของการฝึกโยคะ**<sup>(5,7,13)</sup> คือการนำจิตคืนสู่สภาวะเดิมแท้ ที่หยุดการปรุงแต่งอย่างสิ้นเชิง ให้จิตได้รับรู้ เห็นตามความจริง และเป็นอิสระ ซึ่งเป้าหมายนี้ถูกระบุชัดเจนในโยคะสูตร หรือโยคะภาคฤๅษี

เล่มแรก ในโคลกที่ว่า “โยคะ ศจิตตะวฤตติ นิโรธ” หมายถึง โยคะเป็นไปเพื่อดับการปรุงแต่งของจิต<sup>(14)</sup> การฝึกโยคะจึงมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาจิต ให้ตระหนักรู้ถึงความจริงแท้ภายในตน ซึ่งการบรรลุเป้าหมายนี้มีแนวปฏิบัติตามมรรค 8 ในโยคะสูตร ที่ได้ให้รายละเอียดของการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน

อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่าเป้าหมายการฝึกโยคะในสตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อลดความไม่สุขสบายขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ อาการเหนื่อยล้าทางกายและใจ<sup>(15)</sup> ปวดหลัง<sup>(16)</sup> บวมที่ข้อเท้า เส้นเลือดขอด ปวดศีรษะ<sup>(16-17)</sup> ส่งเสริมสุขภาพกาย ใจ สังคมดีขึ้น<sup>(17)</sup> ได้แก่ เสริมสร้างความแข็งแรงด้านร่างกายและอู่เชิงกราน พัฒนาการหายใจ ลดความเครียด เพิ่มความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง เพิ่มการรับรู้ความสามารถ และอิสรภาพในการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์และคลอด แต่ยังไม่มีการศึกษาใดที่มุ่งเป้าไปที่ดับการปรุงแต่งของจิต และพัฒนาจิตวิญญาณตามเจตนารมณ์เดิมของศาสตร์ ดังนั้นจึงเป็นความท้าทายอย่างมาก ในการนำโยคะมาประยุกต์เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณในสตรีตั้งครรภ์ เนื่องจากองค์ความรู้จากการวิจัย ด้านโยคะกับการพัฒนาจิตวิญญาณในสตรีตั้งครรภ์มีน้อยมาก ผู้เขียนได้ค้นคว้าข้อมูลความรู้จากตำราโยคะดั้งเดิมของประเทศอินเดีย และงานวิจัย นำมาเรียบเรียงโดยเริ่มจากการทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดและองค์ประกอบของชีวิตตามความเชื่อของโยคะ ก่อนที่จะนำสู่การดูแลจิตวิญญาณสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ

### แนวคิดของชีวิต และองค์ประกอบชีวิตตามความเชื่อของโยคะ

โยคะเชื่อว่าชีวิตคนประกอบไปด้วย 5 ชั้น (The model of human being, 5 koshas or levels of being, 5 sheaths)<sup>(5,7,8,14)</sup> คือ 1) ร่างกาย เป็นชั้นที่รับรู้และมองเห็นได้ด้วยตา ด้วยมีความเป็นรูปธรรม และส่วนที่เป็นนามธรรมคือ 2) จิตอารมณ์ 3) พลังชีวิต หรือลมหายใจ 4) ปัญญา หรือจิตวิญญาณ และ 5) ความผาสุก ซึ่งองค์ประกอบ 5 ชั้นนี้ เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่คงที่ หรือเป็น “มายา” จำลองให้เห็นดังภาพ 1



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของชีวิต 5 ชั้นตามความเชื่อของโยคะ

ที่มา: โยคะเพื่อสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ โดย เยาวเรศ สมทรัพย์. 2553, อัลลาร์ด เพรส จำกัด. (หน้า 20)

**ขั้นที่ 1 ขั้นร่างกาย (อันนา มายาโกชะ)** อันนา (anna) เป็นภาษาสันสกฤตที่แปลว่า อาหาร ขั้นของร่างกาย หมายถึงขั้นที่ประกอบขึ้นด้วยอาหาร หากอธิบายตามศาสตร์ตะวันตก ขั้นนี้หมายถึง โครงสร้างทางกายวิภาคศาสตร์ และกระบวนการทางสรีระวิทยา ได้แก่ ระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น และมุมมองของโยคะ ร่างกาย หมายถึง ลักษณะหรือประเภท (type) ทางร่างกายของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย ธาตุลม (vata) ธาตุไฟ (pitta) และธาตุน้ำ (kapha)

**ขั้นที่ 2 ขั้นลมหายใจ หรือขั้นพลังชีวิต (ปราณา มายาโกชะ)** เป็นขั้นที่มองไม่เห็นและจับต้องไม่ได้ เนื่องจากเป็นพลังงาน แต่รู้สึกได้ ขั้นนี้เกิดจากร่างกายที่แข็งแรง การเดินของพลังปราณดี จิตที่เป็นสุข และการได้รับพลังชีวิตในธรรมชาติจากดิน น้ำ อากาศ เป็นต้น เป็นขั้นที่มีเครือข่ายของพลังงาน เชื่อมโยงระหว่างสติปัญญากับร่างกาย ดังนั้นต้องมีการไหลเวียนของพลังอย่างเพียงพอในขั้นนี้ จึงจะรักษา ภาวะสุขภาพที่ดีไว้ได้

**ขั้นที่ 3 คือขั้นของจิตอารมณ์ (มนโน มายาโกชะ)** เป็นขั้นประกอบด้วยความคิดและอารมณ์ คำว่า มโน (mano) แปลว่า มนัส หรือ จิต ขั้นนี้หมายถึงลักษณะทางอารมณ์ ที่เป็นลักษณะเด่นและเป็นรูปแบบของความคิด อันจะนำมาสู่บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล<sup>(7)</sup> ซึ่งมีรูปแบบ 3 ประการ หรือตรี गुणा (tri gunas) ได้แก่ *รชัส (rajas)* หมายถึง ลักษณะก้าวร้าว รุนแรง หยาบคาย โมโหง่าย ดุดัน โลก ฉลาดปานกลาง ความจำ บางครั้งดี บางครั้งซ้ำ มีแรงปรารถนาต่อความมั่งคั่ง ร่ำรวย และสถานภาพ มักมีคำถามหรือสงสัยในสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือสงสัยในความจริง *ตะมัส (tamas)* หมายถึง ลักษณะจิตที่ทึบ ชี้เกียด โง่ ความจำไม่ดี เฉื่อย ไม่มีแรงปรารถนาใด เศร้า เสียใจง่าย ซักถั่ว ขลาด เชื่อถือในสิ่งผิด *สัตวา (sattva)* คือลักษณะที่สมดุล ตื่น รู้ เบิกบาน มีสติปัญญาฉลาด มีความจำดี ไม่มีแรงปรารถนาต่อความมั่งคั่ง ร่ำรวย และสถานภาพใดๆ มีความสุขภาพ สงบ ยึดมั่นสิ่งที่เป็นความจริง และตระหนักในการรักษาสุขภาพของตนด้วยตัวเอง ขั้นของจิตอารมณ์นี้ จิตจะทำหน้าที่กระตุ้นและตอบสนอง โดยที่เจ้าของชีวิตไม่สามารถมองเห็นตัวเองได้ เนื่องจากความเป็นตัวตน เข้ารวมเป็นหนึ่งเดียวกันกับความคิดและอารมณ์ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 จึงเป็นอุปสรรคคอยขัดขวางและปิดกั้นความสงบของจิตและปัญญา หรือความเข้าใจความเป็นจริงของบุคลิกภาพตนเอง

**ขั้นที่ 4 ขั้นของสติปัญญาระดับสูง หรือจิตวิญญาณ (วิญญา มายาโกชะ)** เป็นขั้นของจิตในระดับปัญญา หรือจิตวิญญาณ คือ การรู้แจ้งด้วยสติ ที่ตามรู้กับประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ รู้แจ้งทางตา เรียกว่า จักขุวิญญาณ รู้แจ้งทางหู เรียกว่า โสตวิญญาณ รู้แจ้งทางจมูก เรียกว่า นาสิกวิญญาณ รู้แจ้งทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ รู้แจ้งสัมผัสทางกาย เรียกว่า กายะวิญญาณ รู้แจ้งทางใจ เรียกว่า จิตวิญญาณ การรู้แจ้งด้วยสติที่ไปตามรู้กับประสาทสัมผัสทั้ง 6 นี้ เป็นปัญญาที่มีอยู่ในตัวบุคคล เมื่อไม่มีการปิดกั้นด้วยอารมณ์และความคิด จึงเกิดความสงบของจิตและปัญญา เข้าใจในความเป็นจริงของบุคลิกภาพตนเอง เป็นสุขภาวะ

ด้านจิตวิญญาณ คือความสมบูรณ์ในขั้นนี้ ที่จิตมีความสะอาด สงบจากอารมณ์ สิ่งเศร้าหมอง และจากความคิดที่มารบกวน จึงสว่างด้วยปัญญาภายในที่เข้าใจชีวิตทั้งหมด เข้าใจตนเอง และสามารถมองเห็นบุคลิกภาพของตนเอง หยั่งลึกลงไปถึงตัวตนที่แท้จริง ถึงแก่นกลาง และรากเหง้าของตน<sup>(7)</sup>

**ขั้นที่ 5 ขั้นของความผาสุก (อนันตะ มายาโกษะ)** เป็นขั้นที่ประสานรวมความเป็นบุคคล (self) เข้าเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาลอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด มีความเป็นปกติทุกช่วงเวลา เป็นความสุขที่สงบ และเป็นอิสระ มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตอารมณ์ พลังชีวิต และสติปัญญาหรือจิตวิญญาณ ซึ่งขั้นของความผาสุก เป็นการเข้าถึงภาวะที่ตระหนักรู้ในตน (awareness, consciousness) เต็มไปด้วยพลังบวก (positive energy) และความสงบภายใน (inner peace)<sup>(7)</sup>

ดังนั้นการปฏิบัติโยคะสามารถนำสตริตั้งครบกี้ไปสู่คำตอบของคำถามที่ว่า ชีวิตเกิดมาทำไม เป้าหมายของชีวิตคืออะไร และอะไรคืออุดมการณ์สูงสุดของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ดังที่ท่านไอเอนการ์ ครูโยคะผู้มีชื่อเสียงชาวอินเดียกล่าวว่า<sup>(15)</sup> “โยคะคือการเดินทางสู่ภายใน โดยเริ่มผ่านจากชั้นนอกสุดคือ ชั้นร่างกาย ไปสู่ชั้นที่ละเอียดขึ้นทีละน้อย จนถึงชั้นในสุดคือชั้นแก่นแกนของชีวิตหรือตัวตน” ซึ่งทำให้เกิด สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ อาศัยโยคะสูตรเป็นแนวทางปฏิบัติ ในการดูแลแต่ละขั้นของชีวิตให้มีความสุข

## โยคะสูตร

โยคะสูตรเป็นแนวทางปฏิบัติ 8 ประการ ที่ทำให้ชีวิตทั้งห้าขั้นมีความสุข ประกอบด้วย<sup>(5,7-8,18-19)</sup>

**1. ยามะ (yama)** คือ ศีลของโยคะ หรือจริยธรรม หรือทัศนคติที่เรามีต่อบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ รอบตัว ยามะมีข้อย่อย 5 ข้อ คือ

1.1 อหิงสา (ahimsa) หรืออหิมสา หรือมิตรไมตรี ปราศจากอคติต่อกัน ไม่มุ่งร้าย ไม่เอาใจเอาเปรียบ ไม่เบียดเบียนกันและกัน ให้คิดถึงสรรพชีวิตทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ยากลำบาก และผู้ที่ด้อยกว่าเรา

1.2 สัตยา (satya) คือ มีความสำรวมในการพูด เลือกพูดแต่ความจริงที่เป็นประโยชน์ และก่อให้เกิดความสุขทั้งแก่ตนและผู้อื่น

1.3 อัสเตยะ (asteya) คือ การไม่ไปล่วงละเมิดสิ่งของผู้อื่น ทั้งทรัพย์สินทางวัตถุ ทรัพย์สินทางปัญญา รวมถึงการไม่แสวงหาประโยชน์จากความไว้วางใจที่ผู้อื่นมอบให้

1.4 พรหมจริยา (brahmachariya) คือการมีพฤติกรรม ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความรับผิดชอบ และความตั้งใจทั้งทางกาย วาจา และใจ

1.5 อปริกรหะ (aparigraha) คือ การดำเนินชีวิตทุกช่วงเวลา ด้วยความพอดี เรียบง่าย เหมาะสม กับสถานะ และความเป็นอยู่ หรือการดำรงชีวิตโดยไม่มีส่วนที่เกินพอดี

หลักจริยธรรมพื้นฐานทั้ง 5 ข้อนี้ เป็นคำสอนของทุกวัฒนธรรม เพื่อให้คนในสังคมอยู่ร่วมกัน อย่างสงบ เพราะโยคะเชื่อว่าทัศนคติเชิงลบเป็นอันตรายต่อทั้งตนเองและผู้อื่น トラバドที่ยังไม่เปลี่ยนทัศนคติ

เชิงลบให้เป็นบวก บุคคลนั้นไม่สามารถเข้าสู่สุขภาวะได้ ดังนั้นการปฏิบัติยามะจึงเป็นจุดเริ่มต้นในการปฏิบัติโยคะ เพราะทำให้บุคคลนำหลักจริยธรรมนี้มาใช้ดำเนินชีวิต ซึ่งสตรีตั้งครุภควรรคปฏิบัติยามะให้ครบห้าข้อย่อย เพื่อปลูกฝังการมีทัศนคติที่ดี มองโลกและมีพฤติกรรมทางบวก ซึ่งเป็นพื้นฐานในการนำสตรีตั้งครุภควรรคสู่สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ

2. นียามะ (niyama) คือ การมีวินัยในตนเอง หรือทัศนคติที่มีต่อตนเอง ซึ่งการสร้างวินัยให้เกิดในตนเอง โดยปฏิบัติ नियามะ 5 ข้อ คือ

2.1 เศาจะ (saucha) คือ การรักษาความบริสุทธิ์สะอาดหมดจด ทั้งกาย วาจา และใจ การดื่มกินอาหารสด สะอาด ประหยัดน้อยที่สุด ตามปกติแล้ว บุคคลทั่วไปจะดูแลความสะอาดตนเองด้านกายภาพจนเป็นกิจวัตร ได้แก่ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ทำความสะอาดเสื้อผ้า ของใช้ และที่อยู่อาศัย แต่การทำ ความสะอาดใจหรือการรักษาใจให้บริสุทธิ์นั้น อาจไม่ได้ทำเป็นประจำ วิธีชำระใจให้สะอาดมีหลายวิธีตามแต่จะเลือกปฏิบัติ เช่น วิปัสสนา สวดมนต์ ร้องเพลงสวดสรรเสริญพระเจ้า ละหมาด เป็นต้น

2.2 สันโดษ (santosha) คือ ความรู้สึกยินดีและพอใจ กับสิ่งที่ตนเองมี หรือตนเองเป็น หรือตนเองได้รับ

2.3 ตบะ (tapas) คือ การฝึกฝนตนเอง ให้มีความอดทนต่ออุปสรรคและความยากลำบากทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต หรือความพากเพียรกับการฝึก ที่นำไปสู่การควบคุมตนเองทั้งทางกายและใจ

2.4 สวัสดิยายะ (svadhyaya) คือ ความขยันหมั่นเพียรศึกษาเพื่อหาความรู้ ทั้งความรู้ด้านในและนอกตัว โดยความรู้ด้านในตัว เป็นเรื่องการศึกษาและการปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตน ส่วนความรู้ด้านนอกตัว เป็นความรู้ที่จะนำมาใช้ในการประกอบอาชีพหรือศึกษาเพื่อทำความเข้าใจสังคม และสิ่งแวดล้อม

2.5 อิศวรประนิธาน (isvara pranidhana) คือ ความพร้อมที่จะเสียสละและอุทิศตนเอง เพื่อคนอื่นและส่วนรวม และการยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ถือเป็น การยอมรับศิโรราบเพื่อละตัวตนหรืออวดตาลงอย่างสิ้นเชิง

นियามะ เป็นวินัยที่จะดูแลและจัดการตนเองในสภาวะตั้งครุภควรรค ซึ่งสตรีจะได้ฝึก नियามะตลอดกระบวนการ ได้แก่ เศาจะ เพราะต้องหมั่นดูแลความสะอาดของร่างกายอย่างดี รักษาใจให้สงบ มีสันโดษเพราะพอใจ ยอมรับกับรูปร่าง หน้าตา และภาพลักษณ์แม้ว่าจะเปลี่ยนแปลงไป<sup>(18)</sup> เนื่องจากมีการขยายขนาดของมดลูก ผิวหนังแตกลาย หน้าเป็นฝ้า ส่วนตบะจะถูกพัฒนาอย่างเข้มข้นขึ้นตามอายุครุภควรรค เพราะสตรีต้องทำกิจกรรมด้วยความลำบากขณะตั้งครุภควรรค สำหรับสวัสดิยายะ คือการเรียนรู้เพื่อรู้จักตัวตนที่แท้จริง และเผชิญหน้ากับทุกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตามสติปัญญาของแต่ละคน เมื่อสตรีตั้งครุภควรรคตระหนักรู้ว่า ทุกสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สุขสบายทั้งกายและใจนั้น เป็นการเรียนรู้ชีวิต และไม่ปล่อยให้ชีวิตตนเองจมจ่อมกับความไม่สุขสบายนั้น เป็นการพัฒนาจิตให้ตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ยอมรับกับทุกสิ่งที่เผชิญ



ถือเป็นการศัลยกรรมอย่างไม่มีเงื่อนไข ตรงกับข้ออิศวรประณิธาน ความทุกข์จะถูกปลดปล่อย จิตเป็นสุข และกลับมารับรู้อิสรภาพอีกครั้ง ทำให้เกิดสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ

**3. อาสนะ (asana)** คือ ท่าทาง การทรงตัวอย่างมีสติ รู้ตัว ใช้แรงแต่น้อย ไม่ฝืน และปฏิบัติตามความสามารถของตน อาสนะประกอบด้วย 2 คุณลักษณะ คือความนิ่ง และความสุท้งของกายและจิต<sup>(19)</sup> ซึ่งอาสนะนั้น มีความโดดเด่นจนผู้คนจำนวนมากเข้าใจว่า โยคะคืออาสนะ และเป็นการออกกำลังกาย ผู้ฝึกโยคะส่วนใหญ่จึงมุ่งไปยังการฝึกอาสนะ ที่เป็นเช่นนี้ น่าจะมาจากอาสนะ ทำให้ผู้คนยุคปัจจุบันที่อ่อนแอทางร่างกาย จิต อารมณ์ และไม่สมดุลในชีวิต กลับมาแข็งแรงและมีความสุข อาสนะจึงถูกใช้เป็นเครื่องมือสร้างเสริมสุขภาพ และบำบัดเยียวยา ดังพบในการวิจัยโยคะ จะนำอาสนะมาเป็นหนึ่งในวิธีปฏิบัติเสมอ ทั้งที่การฝึกอาสนะตามเป้าหมายเดิมของศาสตร์ คือ การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง จนนิ่งนิ่งๆ ได้นานเพื่อฝึกจิต ดังนั้นแม้ปฏิบัติอาสนะด้วยจำนวนท่ามากมาย แต่ทั้งหมดเป็นไปเพื่อการเข้าสู่ท่าดอกบัว ซึ่งเป็นอาสนะท่าหนึ่งเพื่อสมาธิ ท่าดอกบัวช่วยให้ผู้ปฏิบัตินั่งได้อย่างมั่นคงนานอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ถือเป็นชัยชนะจากการดำรงอยู่ในท่า เรียกว่า อาสนะชัย<sup>(12)</sup> ท่าดอกบัวจึงเอื้อต่อการภาวนาและพัฒนาจิต กรณีการฝึกอาสนะของสตรีตั้งครรภ์ ตามตำราโยคะดั้งเดิมไม่ได้บอกไว้ว่าท่าอาสนะใด ที่มีความเฉพาะเจาะจงสำหรับสตรีตั้งครรภ์ ระบุเพียงการฝึกอาสนะช่วยผู้ที่ฝึกเป็นประจำ มีร่างกายสมดุลกับจิต<sup>(7,12)</sup> ส่วนสุขภาวะเป็นเพียงผลพลอยได้

**4. ปรานายามะ (pranayama)** คือ การควบคุมลมหายใจ โดย ปราน หมายถึงลมหายใจ ยามะหมายถึงการควบคุม ดังนั้นปรานายามะจึงเป็นการฝึกเพื่อควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจ ซึ่งลมหายใจจะนำพลังแห่งชีวิตให้กับกายและจิต โดยสร้างสะพานสู่ชั้นกายแห่งพลังงาน (energy body)<sup>(7)</sup> การมีรูปแบบการหายใจถูกต้องจะช่วยให้การไหลเวียนของพลังงานดีขึ้น โยคะให้ความสำคัญกับการหายใจและธาตุลม และเรียกส่วนนี้ว่าปราน หรือลมปราน ที่ใช้เป็นตัวเชื่อมและปรับสมดุลระหว่างพลังของร่างกายและพลังของจิต ทำให้จิตสงบ ส่งเสริมให้เกิดสติ สัมผัสปัญญา ความผ่อนคลาย เบิกบาน รู้ตื่นด้วยสติและปัญญา ส่งผลให้คลื่นสมองเปลี่ยนแปลงเป็นชนิดเดียวกับคลื่นของจักรวาล จึงมีผลต่อการทำงานของระบบในร่างกายทั้งหมด รวมถึงสมาธิแห่งจิต และการตื่นรู้ของจิตวิญญาณ เทคนิคของการควบคุมลมหายใจมีหลายวิธี<sup>(18)</sup> เริ่มจากการเฝ้าดูลมหายใจ จากนั้นจึงฝึกควบคุมลมหายใจด้วยการใช้กล้ามเนื้อไหล่ หน้าอก และหน้าท้อง การควบคุมอัตราส่วนของลมหายใจการใช้จังหวะการหายใจที่แตกต่าง การหายใจทางจมูกข้างเดียว สองข้าง และหายใจทางปาก การฝึกปรานายามะ เป็นลำดับต่อจากการฝึกอาสนะ

**5. ปรีตยาหาระ (pratyahara)** คือ การถอนตนเองออกจากสิ่งเร้า ที่เข้ามากระทบทางประสาทสัมผัสทั้งหก คือ หู ตา จมูก ลิ้น การสัมผัส และจิต การฝึกปรีตยาหาระใช้การควบคุมลมหายใจหรือปรานายามะ เพื่อให้จิตได้มีที่เกาะหรือที่ยึด ซึ่งเมื่อจิตจดจ่อกับลมหายใจ ย่อมลดการใช้ จนถึงไม่ได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหก

หากสามารถควบคุมลมหายใจได้ต่อเนื่องยาวนาน ท้ายที่สุดแล้วจะเกิดสภาวะปรกติยาหารอย่างสมบูรณ์ คือ จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจได้ต่อเนื่อง โดยที่ประสาทสัมผัสหยุดการทำงาน<sup>(20)</sup>

6. **ธารณะ (dharana)** คือ สภาวะที่จิตได้จดจ่อและแน่วแน่ยังจุดใดจุดหนึ่ง ซึ่งเป็นสภาวะที่ต่อเนื่องมาจากการฝึกปรกติยาหาระ<sup>(18)</sup>

7. **ญาณ หรือ ธยาน (yana)** เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการตระหนักรู้ตามความเป็นจริง โดยไม่ใช้เหตุผลหรือความคิดใดๆ<sup>(18)</sup>

8. **สมาธิ (smadhi)** หรือการประสานสอดคล้องขึ้นของชีวิตจนเป็นหนึ่งเดียวกัน และสอดคล้องกับสรรพสิ่งที่ชีวิตได้เข้าไปเกี่ยวข้อง<sup>(18)</sup>

สตรีตั้งครรรค์สามารถฝึกตามโยคะสูตรข้อใดก่อนก็ได้ การปฏิบัติยามะ และนิยามะ เป็นรากฐานของการปฏิบัติโยคะเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุด โดยการปฏิบัติโยคะสูตร 4 ข้อแรก เป็นเหตุปัจจัยนำสู่ผลในโยคะสูตร 4 ข้อหลัง<sup>(5,7,18)</sup> นอกเหนือจากการปฏิบัติตามโยคะสูตรแล้ว สตรีตั้งครรรค์สามารถใช้การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพกายและจิต มุทรา พันธะที่ปรากฏในตำรายุคหลังได้เช่นกัน เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อสตรีตั้งครรรค์ ตัวอย่างเช่น พันธะ ช่วยเพิ่มแรงเบ่งของสตรีตั้งครรรค์ในระยะคลอดได้<sup>(5)</sup>

### การดูแลจิตวิญญาณสตรีตั้งครรรค์ด้วยโยคะ

1. **เก็บรวบรวมข้อมูล หรือการประเมินสภาพสตรีตั้งครรรค์** โดยสอบถามความถี่ที่สตรีตั้งครรรค์สำรวจและทำความเข้าใจในชีวิตทุกชั้นของตนเอง ทั้งด้านร่างกาย จิตอารมณ์ และลมหายใจ การมีประสบการณ์พัฒนาหรือฝึกฝนทางจิต เนื่องจากการรู้จัก และทำความเข้าใจตนเองนั้นเป็นเรื่องสำคัญ การประเมินมีดังนี้

1.1 **สำรวจลักษณะร่างกาย** ว่าโครงสร้างพื้นฐานร่างกายสตรีตั้งครรรค์ แข็งแรง ยืดหยุ่น อ่อนแอ หรือมีข้อจำกัดเรื่องใดบ้าง มีการวางท่วงท่าอิริยาบถในการนั่ง นอน ยืนถูกต้องหรือไม่ มีแบบแผนชีวิตประจำวันในการทำงาน การพักผ่อนนอนหลับ การรับประทานอาหาร และการขับถ่ายเป็นอย่างไร<sup>(18)</sup> มีประสบการณ์เดิมในการฝึกหรือสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายอย่างไรบ้าง สำรวจปัญหาของร่างกายขณะนี้ปัจจุบันว่าปกติ ไม่สุขสบาย หรือเจ็บปวดตำแหน่งใด เพื่อออกแบบการฝึกอาสนะให้เหมาะสมกับแต่ละคน ซึ่งข้อมูลลักษณะทางกายภาพบางข้อ ยังบ่งบอกจิตอารมณ์สตรีตั้งครรรค์ได้

1.2 **ประเมินจิตอารมณ์** ด้วยการสำรวจจากพฤติกรรม คำพูด ที่สตรีตั้งครรรค์แสดงออก ซึ่งจะพบลักษณะจิตอารมณ์ 3 รูปแบบคือ รชัส ตมัส และสัตวา การจำแนกจิตอารมณ์เป็นไปเพื่อจะวางแนวทางปฏิบัติในโยคะสูตร ให้สอดคล้องกับจิตอารมณ์ของสตรีตั้งครรรค์

1.3 สังเกตลมหายใจของสตรีตั้งครรภ์ ในแต่ละรอบการหายใจ มีลักษณะการหายใจเป็นอย่างไร ทั้งความสั้นยาวในการหายใจเข้าและออก การรับรู้และจดจ่อกับลมหายใจมีมากน้อยเพียงใด หรือไม่เคยรับรู้กับลมหายใจของตนเองมาก่อน

1.4 สำรวจชีวิตของสตรีตั้งครรภ์ด้วยใจเป็นกลาง ไม่ปิดกั้นการสำรวจด้วยอารมณ์และความคิด เพื่อจะได้ทำความเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองตามความเป็นจริง หยั่งลึกลงไปถึงตัวตนที่แท้จริง<sup>(7)</sup> เพื่อทำความเข้าใจขั้นของปัญหาหรือจิตวิญญาน

2. นำข้อมูลที่รวบรวมได้ทั้งหมด มาหาความเชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนดูแลจิตวิญญานของสตรีตั้งครรภ์ เนื่องจากการประเมินทุกชั้นของชีวิต ตามแนวคิดของโยคะเป็นบันไดขั้นแรก เพื่อตรวจสอบชั้นชีวิตสตรีตั้งครรภ์ ซึ่งสุขภาวะด้านจิตวิญญานจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากแต่ละชั้นของชีวิตยังไม่สมดุล สำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่มีจิตใจเข้มแข็ง อาจก้าวข้ามความไม่สมดุลทางกาย จิต อารมณ์ และลมหายใจไปได้ จึงไม่เป็นอุปสรรค แต่หากเกิดความไม่สมดุลของชีวิตในชั้นใดชั้นหนึ่ง จำเป็นอย่างยิ่งต้องดูแลทุกชั้นให้เกิดความสมดุล เริ่มจากชั้นของร่างกายเป็นลำดับแรก และต่อเนื่องไปยังทุกชั้น

### 3. การดูแลสุขภาวะจิตวิญญานสตรีตั้งครรภ์ มีกิจกรรมดังนี้

3.1 ให้ความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับโยคะสูตร แนวคิดของชีวิตและองค์ประกอบของชีวิต เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์เข้าใจโยคะถูกต้อง จะได้ทราบวิธีดูแลจิตวิญญานให้มีสุขภาวะตามแนวทางของโยคะ โดยการดูแลชั้นของมีรายละเอียดดังนี้

3.2 การดูแลชั้นร่างกาย โดยแนะนำสตรีตั้งครรภ์รับรู้กับร่างกายตัวเอง (body awareness) โดยให้สังเกต และมุ่งความสนใจไปที่การเปลี่ยนแปลงร่างกายขณะตั้งครรภ์ เรียนรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะป็นอาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้อาเจียน เวียนศีรษะ แน่นท้อง หายใจลำบาก รวมถึงการรับประทานอาหาร การอยู่ในอิริยาบถ การดำรงท่าทาง การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน ฝึกสื่อสารกับร่างกายด้วยการฟังเสียงจากร่างกายอย่างเอาใจใส่ เฉเชิญหน้ากับทุกการเปลี่ยนแปลงในทางบวก โดยมีทัศนคติเป็นการได้เรียนรู้กับธรรมชาติของร่างกายตนเองขณะตั้งครรภ์

ให้สตรีตั้งครรภ์รับประทานอาหารตามแนวทางโยคะ<sup>(8)</sup> ที่แบ่งเป็นอาหารประเภทสัตตวิค (sattvic) ซึ่งเป็นอาหารมีสภาวะเป็นกลางหรืออาหารธรรมชาติ เพราะไม่ผ่านการปรุงแต่ง เช่น ข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง เป็นต้น ธัญพืช เมล็ดถั่วต่างๆ เมล็ดพืชที่กำลังงอก เช่น ถั่วงอกหัวโต ถั่วงอก เป็นต้น ข้าวโพด นม นม สหรัยทะเล สีเขียว ผักใบเขียว เป็นต้น รับประทานอาหารประเภทสัตตวิคทุกวัน เพื่อเพิ่มพลังชีวิตให้ร่างกายและจิตใจ อาหารประเภทราชสิค (rajasic) เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ไขมันจากพืชและสัตว์ อาหารที่มีน้ำตาลและแป้งสูง เป็นต้น อาหารประเภทนี้จะกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว เพิ่มพลังงาน ควรรับประทานอาหารราชสิคในปริมาณพออิ่ม และอาหารประเภททามาสิค (tamasic) เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ขาดพลังของชีวิต ทำให้ร่างกายเฉื่อยชา เช่น อาหารที่ผ่านการปรุงแต่ง

อาหารสำเร็จรูป อาหารที่ถูกแช่แข็งไว้นาน อาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติ เป็นต้น ให้สตรีตั้งครรภ์หลีกเลี่ยงอาหารประเภทนี้

สอนและสาธิตการฝึกอาสนะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมรับกับสภาวะของร่างกายซึ่งทำหน้าที่มากขึ้น จัดฝึกอาสนะ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถที่ถูกต้อง โดยให้กระดูกสันหลังและลำตัวตรง เขยียด ยืด และคลายกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อจนยืดหยุ่น เลือกอาสนะท่าที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายสตรีตั้งครรภ์แต่ละคน เพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบขับถ่าย ระบบฮอร์โมน ระบบภูมิคุ้มกัน ทำงานดีขึ้น ลดอาการปวดเมื่อย เจ็บปวด อ่อนล้า ไม่มีแรง และไม่สุขสบาย การเลือกอาสนะสำหรับสตรีตั้งครรภ์ต้องคำนึงถึงโครงสร้างพื้นฐานร่างกาย โดยการปฏิบัติอาสนะนั้น สตรีตั้งครรภ์ต้องมั่นคงในท่าทาง ควบคุมคู่กับความสมดุลของจิต อาสนะที่เหมาะสมกับสตรีตั้งครรภ์ ควรเป็นชุดท่าที่ประกอบด้วยท่านั่ง ท่านยืน และท่านอน<sup>(18)</sup>

3.3 การดูแลสุขภาพหัวใจหรือพลังชีวิต<sup>(5)</sup> โดยใช้อาสนะ ท่าทางและการเคลื่อนไหวที่ทำให้ทรวงอกและไหล่ขยายออก และกระดูกสันหลังตรง

สอนและสาธิตการควบคุมลมหายใจให้สตรีตั้งครรภ์ โดยช่วงแรก จะสอนท่านั่งที่ดีคือ นั่งซ้อนขา กันโดยไม่ทับกัน เรียกว่าท่าสุษะสนะ หรืออาจยกเท้าซ้ายวางบนขาหนีบด้านขวา เรียกว่า ท่าดอกบัวชั้นเดียว ท่านั่งดังกล่าวทำให้ช่วงขาและเชิงกรานมั่นคง ดึงไหล่ตั้งตรงเหนือสะโพก น้ำหนักตัวตกลงบนกระดูกสันหลังทั้งสองข้างผ่อนคลาย วางมือบนเข่า หรือหงายฝ่ามือขึ้น น้ำหนักของแขนจะช่วยดึงให้ไหล่ตกลง โดยไม่ทำให้หลังงุ้ม ยืดคอขึ้นให้คางอยู่ด้านใน ศีรษะอยู่ส่วนบน หลังจากนั้นให้เริ่มเฝ้ามองจังหวะของการหายใจตามธรรมชาติโดยไม่มีการควบคุม<sup>(18)</sup> เพื่อศึกษาความรู้สึกและความสัมพันธ์ของร่างกายกับการหายใจเข้าและออก เมื่อรับรู้และทำความเข้าใจลมหายใจตามธรรมชาติแล้ว จึงฝึกควบคุมลมหายใจด้วยการใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อไหล่ และฝึกหายใจแบบสลับรูจมูกหรืออนุโลมาวิโลมา<sup>(5)</sup>

การฝึกควบคุมลมหายใจดังกล่าว เป็นการฝึกขั้นต้น ซึ่งสตรีตั้งครรภ์ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่น หลังตื่นนอนตอนเช้า หรือฝึกก่อนปฏิบัติอาสนะ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย เต็มไปด้วยชีวิตชีวา ระบบหายใจทำงานเต็มประสิทธิภาพ เพราะกระบังลมถูกยกขึ้นเต็มที่ ปอดได้รับออกซิเจนพอเพียง ส่งผลให้เนื้อเยื่อทั้งร่างกายได้รับออกซิเจนทั่วถึง เกิดผลดีต่อสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ และพลังจากลมหายใจจะคืนความสมดุลให้กับชีวิตสตรีตั้งครรภ์<sup>(7)</sup>

แนะนำสตรีตั้งครรภ์รับพลังปรมาณจากธรรมชาติ (connect with nature)<sup>(5)</sup> ได้แก่ เดินเท้าเปล่าบนดิน ทราย พื้นหญ้า และสัมผัสธรรมชาติ เช่น สายลม แสงแดด น้ำตก ต้นไม้ และทะเล เป็นต้น

สอนวิธีผ่อนคลายกายและจิตแก่สตรีตั้งครรภ์ เพื่อรักษาความสมดุลและพลังงานไว้ ให้ฝึกจนสามารถใช้การผ่อนคลายกายและจิตได้ตลอดเวลาตามต้องการ วิธีการใช้เทคนิคผ่อนคลายอย่างเร็วแบบเกร็ง

และคลายกล้ามเนื้อ คือ ใช้จิตไปรับรู้และสังเกตว่าร่างกายส่วนใดบ้างมีความเกร็ง ตึง จากนั้นให้สตรีตั้งครุรรค์ คลายส่วนที่เกร็งและตึงนั้น ซึ่งมีข้อควรระวังการใช้ในสตรีตั้งครุรรค์ที่มีโอกาสเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด ต้องงดการเกร็งและคลายที่บริเวณสะโพก และช่องท้อง นอกจากนี้ยังมีการผ่อนคลายร่างกายอย่างลึก มีเทคนิคคือ ใช้การสำรวจร่างกายทีละส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าและค่อยๆ ผ่อนคลายแต่ละส่วน ด้วยการใช้นจิตตามไปกำหนดรู้กับอวัยวะภายนอกและภายในร่างกาย และผ่อนคลายทั่วร่างกาย<sup>(5,7)</sup>

3.4 การดูแลชั้นจิตอาารมณ<sup>5</sup> โดยสอนสตรีตั้งครุรรค์ตระหนักรู้ลักษณะทางอาารมณ และความคิดของตนเอง เพื่อรับรู้และเท่าทันอาารมณหรือความคิดที่เกิดขึ้น และปรับเปลี่ยนความคิด ทศนคติ และมุมมองทางลบที่ทำให้สูญเสียพลังชีวิต ด้วยการคิดเชิงบวก ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ปรับอาารมณให้สู่ความสดชื่น และมีพลัง หรือใช้จินตภาพ (visualization) เพื่อเพิ่มศักยภาพของจิต อาจกระทำพร้อมกับการผ่อนคลายแบบโยคะนิตรา (yoga nidra) หรือใช้การปฏิบัติอาสนะ มาดึงจิตจากความคิดและอาารมณ ไปจดจ่อกับการเคลื่อนไหวในท่าอาสนะต่างๆ<sup>(5,7)</sup> ซึ่งได้ผลดีเช่นกัน

นอกจากนี้ อาจแนะนำสตรีตั้งครุรรค์ฟังความสนใจ โดยนำจิตจดจ่อตำแหน่งของจักระที่ 2 ที่อยู่ระหว่างคิ้วสองข้าง ซึ่งถือว่าเป็นตาที่ 3 (third eye) หรือตาแห่งปัญญา เพื่อเฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย ความคิด จิตอาารมณ ลมหายใจ<sup>(7)</sup> สวดมนต์ หรือสวดมนตรา (mantra) โดยใช้เสียงในการควบคุมจิต และฝึกมุทรา (mudra)<sup>(5)</sup>

3.5 การดูแลชั้นของสติปัญญาาระดับสูง หรือจิตวิญญาณ โดยปฏิบัติยามะและนียามะ ซึ่งเป็นจริยธรรมพื้นฐานเพื่อให้ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข หรือทำกิจกรรมหลายรูปแบบ เช่น ดำเนินชีวิต สอดคล้องกับธรรมชาติ คิด พูด และทำแต่เรื่องที่ดีมีประโยชน์ ฟังความสนใจกับเสียง ภาพ หรือจังหวะของลมหายใจ การสวดมนตรา การควบคุมลมหายใจรูปแบบต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว และมีสติกับอริยาบถหรือท่วงท่าขณะปฏิบัติอาสนะ<sup>(5,7)</sup>

3.6 การดูแลชั้นความผาสุก ด้วยการฝึกใช้เสียงในการควบคุมจิต<sup>(5,7)</sup> ได้แก่ การสวดมนต์ หรือมนตรา ซึ่งโทนเสียงที่เกิดจากการสวดจะมีระดับแตกต่างกัน จึงเพิ่มแรงสั่นสะเทือนในร่างกายจากเสียงที่แตกต่างกัน สลับไปมา มีผลต่อศูนย์พลังในร่างกายหรือจักระที่มีทั้งหมด 7 จุดในร่างกาย ตั้งแต่จุดสูงสุดตรงกระหม่อม ไปจนถึงตำแหน่งฝีเย็บ คลื่นเสียงจากการสวดจะช่วยเพิ่มพลังชีวิต การเดินของปราณดี และการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพ

4. การติดตามประเมินผล หลังจากดูแลทุกชั้นของชีวิตให้สมดุลผ่านการปฏิบัติแล้ว ควรติดตามประเมินผล จากการให้สตรีตั้งครุรรค์สะท้อนคิด ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติโยคะ ได้แก่ การมีทศนคติทางบวกต่อการตั้งครุรรค์ ภาวะสุขภาพที่ดีของสตรีตั้งครุรรค์และทารก การรับรู้คุณค่าและพลังอำนาจในตัวเอง ความสามารถในการรักษาสมดุลของชีวิต เพื่อนำผลจากการประเมินมาปรับแก้ไข และส่งเสริมให้ปฏิบัติโยคะอย่างต่อเนื่อง

กระบวนการนำโยคะไปพัฒนาสุขภาพจิตวิญญาณสตรีตั้งครรรค์ เป็นไปตามรายละเอียดดังกล่าวมาทั้งหมด การทำความเข้าใจองค์รวมของชีวิต และความเชื่อมโยงระหว่างจิตตนเองกับจิตจักรวาล ช่วยให้สตรีตั้งครรรค์มีความคิด ความรู้สึก และทำที่ต่อชีวิตถูกต้อง ตรงตามความจริง เข้าใจตนเองว่าเป็นใคร มีเป้าหมายชีวิตอย่างไร ซึ่งสตรีตั้งครรรค์ต้องใช้เวลาตรวจสอบตนเองทุกแง่มุมอย่างเที่ยงธรรม ปราศจากอคติ และความลำเอียง การมีสุขภาพจิตวิญญาณ หรือเข้าถึงสภาวะปิติหรือความผาสุก ผู้ปฏิบัติจะตระหนักรู้ด้วยตนเอง โดยไม่ได้เกิดจากการนึกคิดเอาเอง จึงเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลโดยแท้ ซึ่งช่องทางการพัฒนาสู่สุขภาพจิตวิญญาณนั้น สตรีตั้งครรรค์ต้องดูแลแต่ละชั้นของชีวิต ตั้งแต่ชั้นร่างกาย พลังชีวิต จิตอารมณ์ และจิตวิญญาณให้มีความสมดุล โดยแต่ละชั้นชีวิตจะเชื่อมโยงผลที่เกิดขึ้น ต่อไปยังชั้นชีวิตอื่นๆ และการพัฒนาที่เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นไปตามลำดับขั้น เมื่อทุกชั้นของชีวิตสมดุลกลมรวมจนเป็นหนึ่งเดียว เกิดสุขภาพจิตวิญญาณในที่สุด

### ปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในการนำโยคะมาใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณสตรีตั้งครรรค์

1. การประเมินลักษณะทางกายภาพ จิตอารมณ์ และลมหายใจของสตรีตั้งครรรค์ ต้องมีความแม่นยำ เพื่อจัดรูปแบบฝึกโยคะให้เหมาะสมกับสตรีตั้งครรรค์ และไม่เกิดอันตรายโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการออกแบบท่าอาสนะ
2. การนำโยคะไปพัฒนาจิตวิญญาณสตรีตั้งครรรค์ จะใช้ระยะเวลาในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ตลอดกระบวนการตั้งครรรค์ และการพัฒนาจิตวิญญาณอาจไม่เกิดผลสำเร็จในการตั้งครรรค์แต่ละครั้ง แต่ทุกครั้งของการฝึก ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติยามะ นيامะ อาสนะ ปรานยามะ สตรีตั้งครรรค์ จะเกิดการพัฒนาดตนเอง และได้รับประโยชน์เสมอ

### สรุป

จิตวิญญาณเป็นเรื่องนามธรรม ทำให้การนำโยคะไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณสตรีตั้งครรรค์ เป็นเรื่องที่ไม่ง่าย แต่ไม่ได้ยาก เนื่องจากสถานการณ์ขณะตั้งครรรค์ เป็นสิ่งกระตุ้นให้สตรีเกิดแรงบันดาลใจ ปฏิบัติโยคะเนื่องจากมีลูกเป็นสิ่งหนุนนำ หากทีมสุขภาพใช้ช่วงเวลานี้ เสริมแรงสตรีตั้งครรรค์ให้ปฏิบัติตามแนวทางโยคะสูตร เพื่อสร้างสมดุลให้ทุกชั้นของชีวิต ย่อมทำให้สตรีตั้งครรรค์มีโอกาสสูงในการพัฒนาจิตวิญญาณตนเอง และสามารถดำรงสุขภาพไว้ได้ ตลอดการตั้งครรรค์และตลอดไป

## เอกสารอ้างอิง

1. McKinney ES, James SR, Murray SS, Nelson KA, Ashwill, JW. Maternal-Child Nursing. 5<sup>th</sup> ed. St. Louis, Missouri: Elsevier; 2018.
2. Bilgiç G, Bilgin NC. Relationship between fear of childbirth and psychological and spiritual well-being in pregnant women. J Relig Health. 2020; 60(1): 295–310.
3. Gold JM. Spirituality and self-actualization: considerations for 21st-century counselors. J Human Counseling. 2013; 52(2): 223-34.
4. Bradley KL, Goetz T, Viswanathan S. Toward a contemporary definition of health. Mil Med. 2018; 183(suppl 3): 204-7.
5. เยาวเรศ สมทรัพย์. โยคะเพื่อสุขภาพสตรีตั้งครรภ์. สงขลา: อัลลายด์เพรส จำกัด; 2553.
6. Jesse DE, Schoneboom C, Blanchard A. The effect of faith or spirituality in pregnancy: A content analysis. J Holistic Nurs. 2007; 5(3): 151-8.
7. พเยาว์ เกษตรสมบูรณ์, เยาวเรศ สมทรัพย์. โยคะกับกำเนิดชีวิตใหม่. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2547.
8. Narendran S, Nagarathna R, Nagendra HR. Yoga for pregnancy. Bangalore: Rashtrtthana Mudranalaya; 2005.
9. Sheldrake P. A brief history of spirituality. Vitoria: Blackwell; 2007.
10. Blaszkowski MA, Shields DA, Avino KM, Rosa WE. Dossey & Keegan's holistic nursing: A handbook for practice. 8th ed. Burlington, MA: Jones & Barlett; 2022.
11. อิโรชิ โอคะตะ, ฮิเดโกะ โอคะตะ, สุภาพร พงศ์พฤกษ์, กวี คงภักดีพงษ์. โยคะในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน; 2546.
12. หม่าโรเต เอ็ม แอล. ศาสตร์และศิลป์แห่งโยคะ: Yogic techniques (พิมพ์ครั้งที่ 2, วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน; 2551.
13. กวี คงภักดีพงษ์. วิถีชีวิตแห่งโยคะ (ตอนที่ 2). หมอชาวบ้าน. 2552; 3: 46-7.
14. Iyengar GS. Yoga: A gem for women. New Delhi: Allied Publishers Ltd; 2006.
15. Kusaka M, Matsuzaki M, Shiraishi M, Haruna M. Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre–post test. Women Birth. 2016; 29(5): 82-8.

16. Holden SC, Manor B, Zhou J, Zera C, Davis RB, Yeh GY. Prenatal yoga for back pain, Balance, and maternal wellness: A randomized, controlled pilot study. *Glob Adv Health Med* 2019; 8: 1-11.
17. de Campos EA, Narchi NZ, Moreno G. Meanings and perceptions of women regarding the practice of yoga in pregnancy: A qualitative study. *Complement Ther Clin Pract*. 2020; 39:101099.
18. ยาวเรศ สมทรัพย์. โยคะ: ศาสตร์ทางเลือกในการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์. *พยาบาลสาร*. 2564; 48(1): 318-30.
19. Desikachar TKV. *The Heart of Yoga: Developing a personal practice*. 2 nd ed., Teeradeh Uthaiwittharat, (Translator). Bangkok: Kledthai; 2007.
20. วีรพงษ์ ไกรวิทย์, จีรวรรณ ตั้งจิตเมธี. ตำรายโคะดั้งเดิม: ทำความเข้าใจกับสภาวะของปรัทยาหาระ. *จุลสารโยคะสารัตถะ*. 2550; 1: 27-8.