

The Path of Yoga: The Science Challenging Nurses' Role

วิถีแห่งโยคะ: ศาสตร์ที่ท้าทายต่อบทบาทของพยาบาล

Klinchaba Suvarnarong, RN, MEd¹

กลิ่นชบา สุวรรณรงค์, กศ.ม.¹

Abstract

Yoga is an alternative therapy for balancing body and mind leading to well-being and quality of life of a yoga practitioner. Nurses have incorporated yoga into their clinical practice in order to promote health and prevent illnesses. Yoga is also widely used for healing and rehabilitating persons with physical and mental health problems. Therefore, yoga can challenge and attract nurses to study in order to obtain deep understanding of such knowledge and be able to apply it effectively in their nursing practice.

Keywords: yoga, path of yoga, nurses' role

บทคัดย่อ

โยคะถือเป็นการบำบัดทางเลือกแขนงหนึ่งที่ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุล ผู้ปฏิบัติมีความผาสุกและมีคุณภาพชีวิตดี พยาบาลได้มีการประยุกต์ใช้โยคะในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วยแก่ผู้ป่วยและบุคคลทั่วไป นอกจากนี้ ยังมี การนำโยคะมาใช้ในการบำบัดรักษา และช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพแก่บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้นโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ น่าสนใจและมีความท้าทายสำหรับพยาบาล ในการศึกษาวิจัยเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และนำมาใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: โยคะ วิถีแห่งโยคะ บทบาทพยาบาล

บทนำ

จากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 11¹ ที่ได้มุ่งเน้นความสำคัญในการดูแลสุขภาพของประชาชน ส่งผลถึงบทบาทของพยาบาลที่ต้องพัฒนานวัตกรรมใหม่ๆ จากการประยุกต์วิถีทางเลือกที่สามารถนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อย่างเป็นองค์รวมแก่ประชาชน โยคะถือเป็นวิถีทางเลือกที่พยาบาลได้นำมาประยุกต์ใช้ทั้งในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการเกิดโรค รวมไปถึงการรักษาและฟื้นฟูสภาพของผู้ที่เจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ดังนั้น โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ท้าทายอย่างยิ่งภายใต้บทบาทของพยาบาล รวมทั้งความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจของประชาชน โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของโยคะ วิถีของโยคะ ประโยชน์และรูปแบบของโยคะที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพพร้อมทั้งหลักฐานเชิงประจักษ์ และบทบาทของพยาบาลในการประยุกต์ศาสตร์แห่งโยคะเพื่อสุขภาพที่ดีให้แก่ประชาชน

ความหมายของโยคะ

โยคะคือศาสตร์ที่เป็นวิถีแห่งการฝึกฝนพัฒนาตนเองที่มีมานานกว่า 5,000 ปี เป็นระบบปรัชญาเก่าแก่ของอินเดียที่นักปราชญ์โบราณ หรือโยคีคิดค้นขึ้นเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนามนุษย์ในทุกๆ มิติ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณอย่างเป็นองค์รวม วิธีการปฏิบัติโยคะเป็นการพัฒนาร่างกายและจิตใจเพื่อฝึกหัดร่างกายให้แข็งแรง ไม่เป็นโรค ฝึกหัดการหายใจ และขั้นสุดท้ายเป็นการฝึกจิตเป็นสมาธิถึงระดับฌาน^{2,3}

โยคะมีรากศัพท์มาจากภาษาสันสกฤตว่า “ยูช” (Yuj) ซึ่งแปลได้ 3 ความหมายอันเป็นแก่นแห่งโยคะ คือ ความหมายแรก โยคะแปลว่าการรวมกายกับจิตใจของผู้ฝึกให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ความหมายที่สอง โยคะแปลว่าการควบคุมให้อยู่ในภาวะที่สมดุล คือ การที่ผู้ฝึกอยู่ในสถานะใดๆ โดยที่ไม่รู้สึกดีหรือหยาบจนเกินไป แต่ให้อยู่กลางๆ พอดี และความหมายที่สาม โยคะแปลว่าสภาวะแห่งจิตที่สูงขึ้น คือ การฝึกโยคะเป็นการค่อยๆ ยกระดับจิตของผู้ฝึกให้สูงขึ้น² ในหนังสือปตัญจลียะสูตร³ ได้ให้ความหมายของโยคะว่า หมายถึงสมาธิ³ ดังนั้น โยคะจึงหมายถึงการรวมการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันของผู้ปฏิบัติ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณให้อยู่ในภาวะที่สมดุล อันจะเป็นการยกระดับจิตของผู้ปฏิบัติให้สูงขึ้น

โยคะสามารถฝึกได้ทุกเพศทุกวัย แม้แต่ผู้พิการก็ฝึกโยคะได้ โยคะนั้นมีเพียงหนึ่งเดียว แม้จะมีชื่อเรียกแตกต่างกันมากมายตามเทคนิคการสอน เนื่องจากต้องการตอบสนองผู้เรียนที่มีความ

หลากหลายนั่นเอง โดยเป้าหมายของโยคะยังคงเป็นการนำมนุษย์ไปสู่โมกษะ ซึ่งหมายถึงความหลุดพ้น หรือการพ้นทุกข์

วิถีแห่งโยคะ

ตามหลักโยคะสูตร คือ อัษฎางคิโยคะ หรือมรรค 8 ของโยคะ อันหมายถึง แนวทางหรือเส้นทางปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนเอง อย่างเป็นองค์รวม มี 8 ประการหรือ 8 แนวทาง ซึ่งพยาบาลหรือผู้ที่สนใจโยคะเบื้องต้นมักจะเข้าใจว่า การฝึกปฏิบัติอาสนะคือทั้งหมดของวิถีโยคะ แต่ในความเป็นจริง วิถีแห่งโยคะประกอบด้วยขั้นตอน 8 ประการที่เชื่อมซึ่งกันและกัน ซึ่งมีผู้เปรียบอัษฎางคิโยคะว่าเป็นเสมือนกับวงล้อ 8 ที่ของวงล้อ ล้อที่ประกอบด้วยวงที่สมบูรณ์เท่านั้นที่จะเคลื่อนไปข้างหน้าสู่เป้าหมายได้ เช่นเดียวกัน หากพยาบาลสามารถประยุกต์ใช้วิถีโยคะได้ครบสมบูรณ์ ก็ย่อมจะนำไปสู่การพัฒนาบุคคลอย่างเป็นองค์รวมได้เช่นกัน ในการปฏิบัติโยคะมาใช้เพื่อสุขภาพนั้น ไม่ต้องใช้ทั้ง 8 ขั้น จากผลงานวิจัยที่ผ่านมา มักมีการประยุกต์ใช้เพียง 3-4 ขั้นเท่านั้น^{2,4-5} การใช้ทั้ง 8 ขั้น เป็นการฝึกฝนอย่างเข้มงวดเพื่อบรรลุเป้าหมายทางด้านจิตวิญญาณมากกว่า ซึ่งวิถีแห่งโยคะประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. ยมะ คือ หลักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ โดยหมายรวมถึงสิ่งมีชีวิตทั้งหมด มี 5 ประการ คือ
 - อหิงสา การไม่ทำร้ายชีวิต การไม่เบียดเบียน การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
 - สตัยะ การรักษาสัตย์ ไมโกหก
 - อัสเตยะ การไม่ลักทรัพย์ ไม่ละโมภะ ไม่ตกเป็นเหยื่อของความโลภ
 - พรหมจรรย์ การประพฤติตนไปบนหนทางแห่งพรหม การรักษาศรัทธา การควบคุมจิตใจไม่ให้เกิดอยู่ในอำนาจของความรู้สึกทางเพศ
 - อปริครหะ การไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น
2. นียมะ คือ วินัยต่อตนเอง มี 5 ประการ คือ
 - เศาจะ หมั่นรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ
 - สันโตษะ พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
 - ตปะ มีความอดทน อดกลั้น
 - สวาธยายะ หมั่นศึกษา เรียนรู้ ทั้งเรียนรู้เกี่ยวกับโยคะ และเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง
 - อิศวรประณิธานะ อ่อนน้อมถ่อมตน มีความศรัทธาในโยคะที่กำลังฝึกปฏิบัติ
3. อาสนะ คือ การพัฒนาร่างกายให้มีความยืดหยุ่น ทนทาน และเป็นประโยชน์แก่การเจริญสมาธิ
4. ปราณายามะ คือ กำหนดควบคุมลมหายใจ เพื่อการควบคุมอารมณ์ของตนให้สงบ

5. ปรีตยาหาระ คือ สํารวมอินทรียทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส
6. ธารณา คือ มีสติให้กำหนดรู้อยู่กับสิ่งใดสิ่งเดียว อยู่กับเรื่องใดเรื่องเดียว (concentration)
7. ธยานะ คือ ฟังจ้องอยู่กับสิ่งที่กำหนด จนดื่มด่ำหลอมรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งนั้น (meditation)
8. สสมาธิ คือ ยกระดับจิตให้สูงขึ้นให้เป็นสภาวะที่พ้นไปจากระดับจิตทั่วไป (trans-consciousness)

ประโยชน์ของโยคะ

โยคะมีประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกาย การปฏิบัติโยคะจะทำให้ร่างกายได้รับการเหยียดยืด ช่วยให้กล้ามเนื้อและเอ็นมีความยืดหยุ่นดีขึ้น และทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น ด้านจิตใจ การปฏิบัติโยคะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย รู้จักตนเองมากขึ้น มีสติ มีสติสัมปชัญญะ ไม่หงุดหงิดง่าย และทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่เริ่มต้นปฏิบัติโยคะส่วนใหญ่จะรับรู้ได้ชัดเจนจากการปฏิบัติอาสนะโยคะ^{2,4-6} ซึ่งถือเป็นขั้นที่ 3 และ 4 ตามวิถีแห่งโยคะ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญจะกล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติอาสนะโยคะต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

ระบบกระดูกสันหลัง

การฝึกชุดท่าอาสนะของโยคะ คือ การเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางต่าง ๆ เท่าที่จะเคลื่อนไหวได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ทิศทาง คือ 1) การแอ่นกระดูกไปด้านหลัง 2) การก้มกระดูกสันหลังไปด้านหน้า 3) การบิดกระดูกสันหลัง และ 4) การเอียงกระดูกสันหลัง เมื่อมีการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะช่วยให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่น ทำงานได้เป็นปกติ สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ระบบประสาท เนื่องจากกระดูกสันหลังถือเป็นอวัยวะที่สำคัญยิ่งในการดูแลให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติ ผู้ที่รักษากระดูกสันหลังของตนเองให้ เป็นปกติ คือ ผู้ที่ดูแลระบบประสาทของตนให้ทำงานได้เป็นปกตินั่นเอง⁴⁻⁵

ระบบไหลเวียนของเลือด

การปฏิบัติโยคะช่วยให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจในปริมาณมากและเร็วขึ้น ส่งผลให้เลือดสามารถไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้รับออกซิเจนและสารอาหารมากขึ้น ในผู้ที่ปัญหาเส้นเลือดอุดตัน พบว่าการฝึกปฏิบัติโยคะทำให้ปัญหาเส้นเลือดอุดตันที่เกิดขึ้นลดลง ตลอดเวลาของการฝึกท่าอาสนะโยคะ ผู้ฝึกจะรับรู้ถึงการไหลเวียนของเลือดได้อย่างชัดเจน เช่น บางขณะรับรู้ถึงสัญญาณชีพจรที่เต้นจุกจุกได้ทีุ่ดนั้น ๆ ท่าฝึกอาสนะบางท่าปฏิบัติแล้วรู้สึกอุ่นทันที ซึ่งเป็นกลไกของระบบไหลเวียนของเลือด นอกจากนั้น การปฏิบัติอาสนะสลับ

กับการพักโดยตลอด ทุกครั้งที่พักจะรับรู้ถึงการไหลเวียนของเลือดที่เกิดขึ้นจากท่าที่เพิ่งทำผ่านไปอย่างชัดเจน เป็นการกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะเป็นส่วน ๆ ตามแต่ละอาสนะและอิริยาบถ ผลที่เกิดขึ้นกับระบบไหลเวียนของเลือดไม่ได้น้อยไปกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิค แต่ใช้แรงน้อยกว่าการออกกำลังกายมาก และไม่ทำให้หัวใจรับภาระหนัก⁴

ระบบการย่อยและการดูดซึมอาหาร

การปฏิบัติโยคะทำให้มีการเคลื่อนไหวอวัยวะสำคัญ ๆ ภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะ การเคลื่อนไหวอวัยวะภายในมีแนวโน้มที่จะทำให้กลไกการทำงานของอวัยวะของระบบต่าง ๆ ทำงานได้ดี ทำงานได้เป็นปกติ เช่น การเคลื่อนไหวของลำไส้ใหญ่ ที่ส่งผลให้กลไกระบบขับถ่ายของผู้ปฏิบัติดีขึ้น ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง ระบบย่อยอาหารดีขึ้น อวัยวะในช่องท้องวางตัวในตำแหน่งที่ถูกต้อง ทำให้การขจัดของเสียทำงานได้เป็นอย่างดี⁴

ระบบฮอร์โมนและต่อมไร้ท่อ

การปฏิบัติโยคะในท่าโยคะมูทรา ซึ่งมีความหมายว่า สัญลักษณ์แห่งโยคะ ทำให้เกิดการกดตามจุดต่าง ๆ อันเป็นที่ตั้งของต่อมไร้ท่อได้อย่างครบถ้วน กล่าวคือ การทำอาสนะโยคะคือการดูแลกลไกการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อให้ เป็นปกติ การฝึกโยคะทำให้ระบบฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น เช่น อวัยวะในระบบสืบพันธุ์ รังไข่มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น⁴ เป็นต้น

ระบบกล้ามเนื้อ

การปฏิบัติโยคะช่วยเพิ่มจำนวนเส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีประสิทธิภาพในการเผาผลาญสารอาหารโดยไม่เกิดอาการล้า ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นสูง ลดความตึงตัว ทำให้เกิดความสมดุลของกล้ามเนื้อ² หากพิจารณาให้ลึกซึ้ง จะเห็นว่าท่าอาสนะโยคะล้วนมุ่งเน้นที่กล้ามเนื้อที่ประกอบอยู่กับอวัยวะที่สำคัญต่อชีวิตทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อซี่โครง กระบังลม กล้ามเนื้อลึกชั้นในที่ทำหน้าที่พยุงกระดูกสันหลัง ฯลฯ นอกจากนั้น โดยปกติแล้วธรรมชาติของท่าอาสนะโยคะ คือ นั่ง อาสนะโยคะจึงไม่ใช่การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic of exercise) ซึ่งหมายถึงการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวอวัยวะแขนขา หรือข้อต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายแบบต่อสู้แรงต้านทาน และเป็นการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อภายนอก แต่กล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับออกกำลังกายด้วยเลย เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่งบนบก ยกดัมเบลล์ ในขณะที่อาสนะโยคะเป็นการปฏิบัติที่ใช้แรงแต่น้อย ให้ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถหนึ่ง ๆ ได้นานโดยใช้แรงน้อยที่สุด เมื่อพิจารณาจากตำราดั้งเดิมระบุว่า เป้าหมายแห่งอาสนะ

คือ อาสนะชัย กล่าวคือ “การนั่งนิ่งหลังตรงเป็นเวลา 3 ชั่วโมงต่อเนื่องกันโดยไม่เมื่อย” หรือ การนั่งสมาธิให้ได้ 3 ชั่วโมงนั่นเอง ดังนั้นประโยชน์ของโยคะอาสนะต่อระบบกล้ามเนื้อ คือ การพัฒนาความตึงตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (muscle tone) ซึ่งเป็นกลไกต่อต้านการเหยียดของกล้ามเนื้อที่มากเกินไป อาสนะโยคะไม่ได้ชักกล้ามเนื้อแขนขามากมาย จึงไม่เกิดกรดแลคติกที่ส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้าหลังฝึกโยคะ แต่เป็นการเก็บ การสงวนพลังงาน ไม่ไหม้ใช้พลังงานแบบการออกกำลังกาย ภายหลังการฝึกอาสนะโยคะ จึงมีความรู้สึกสดชื่น พร้อมทั้งจะไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน ต่างจากผู้ออกกำลังกายเร็ว ที่เหนื่อยล้าอ่อนเพลียและต้องการที่พัก⁴

ระบบประสาท – กล้ามเนื้อสัมพันธ์

การปฏิบัติโยคะส่งผลให้เส้นทางเดินของระบบประสาทจากสมองที่เชื่อมต่อไปยังอวัยวะทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ระบบประสาท para-sympathetic ทำงาน ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย ลดการใช้พลังงาน นำพาร่างกายและจิตใจเข้าสู่สภาวะสงบนิ่งและมีความสุข ประโยชน์สำคัญของอาสนะโยคะอีกประการหนึ่งคือ กลไกประสาท-กล้ามเนื้อสัมพันธ์ การทำงานของร่างกายมนุษย์เป็นกระบวนการสื่อสารระหว่างสมองที่เป็นศูนย์สั่งการและกล้ามเนื้อที่เป็นผู้รับคำสั่งเสมอ บุคคลเมื่อเติบโตขึ้นจะมีความสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชำนาญ มีความเคยชินจนกระทั่งไม่ได้ตระหนักถึงกิริยาท่าทางของตนเอง จึงก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายประการตามมา เช่น คนตัวสูงที่ยืนก้มคอจนเป็นนิสัย และมีปัญหากระดูกต้นคอในภายหลัง คนที่ก้มหลังเพื่อยกของหนักจนทำให้ปวดหลัง หรือมีอาการเคล็ดขัดยอกบริเวณหลัง⁴ เป็นต้น

หลักสำคัญในการปฏิบัติอาสนะโยคะคือ การเคลื่อนไหวที่ช้า เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถรู้สึกถึงความโปร่งสบายในการทำงานของกล้ามเนื้อกับการทำงานของประสาท ผู้ที่ฝึกอาสนะโยคะจะชำนาญก็จะพัฒนาความรู้ตัวต่อกลไกนี้ได้มากขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการมีสุขภาพที่เป็นปกติของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการป้องกันไม่ให้โครงสร้างร่างกายของตนเองผิดปกติ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงไม่ให้ตนเองบาดเจ็บจากอิริยาบถในชีวิตประจำวัน

ระบบหายใจ

การปฏิบัติอาสนะโยคะทำให้ระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากปอดได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ เนื้อเยื่อในร่างกายนี้อาจได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ รวมทั้งโพรงจมูกก็ได้รับการฟื้นฟูประสิทธิภาพ กระบังลมถูกยกให้สูงขึ้น ส่งผลให้ระบบหัวใจและกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้นด้วย

เมื่อพิจารณาภาพรวมทั้งหมดของโยคะ ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ในทุก ๆ มิติอย่างเป็นองค์รวม โดยให้ความสำคัญ

กับจิตเป็นหลัก และความสำคัญของอาสนะโยคะ คือ การส่งเสริมให้มีไอศตาชิสของกล้ามเนื้อ ร่างกายสามารถคงอยู่ในท่าที่นิ่งเป็นเวลานาน มีความนิ่งของลมหายใจ ซึ่งจะเป็นปัจจัยนำไปสู่ความสงบของจิต เพื่ออิสรหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง⁴

โดยสรุป การปฏิบัติโยคะมีประโยชน์ต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ผู้ที่ฝึกอาสนะโยคะอย่างสม่ำเสมอ หรือนำแนวทางแห่งวิถีโยคะไปประยุกต์ใช้ นอกจากจะช่วยให้เกิดความสมดุลทางร่างกายและจิตใจแล้ว การปฏิบัติโยคะยังช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและสงบ มีสัมพันธภาพทางสังคมดีขึ้น ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น⁶

หลักการและขั้นตอนการฝึกอาสนะโยคะเพื่อสุขภาพ

การฝึกอาสนะโยคะเป็นการฝึกการทำงานประสานกันอย่างสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยมีขั้นตอนในการฝึก เริ่มจากการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมก่อนการฝึกอาสนะโยคะ จนเข้าสู่การฝึกอาสนะโยคะในอิริยาบถนอน นิ่ง และยืน และในตอนท้ายมีการผ่อนคลายอย่างลึก และอาจจะมีการฝึกควบคุมการหายใจหรือปราณายามะ ซึ่งเป็นวิถีโยคะในขั้นที่ 3 และ 4 นั้นเอง

การฝึกอาสนะโยคะ อาสนะ หมายถึง “อยู่” “นิ่ง” หรืออยู่ในท่างท่าเฉพาะ คือ ท่าทางต่าง ๆ ในการปฏิบัติโยคะ ซึ่งอาสนะโยคะส่วนใหญ่เกิดจากการเลียนแบบท่าทางตามธรรมชาติของสัตว์ ตลอดจนวัตถุที่มีความหมายเปรียบเทียบเชิงสัญลักษณ์โดยตั้งชื่อตามสัญลักษณ์นั้น ๆ เช่น ท่าธนู ท่าคันไถ เป็นต้น

การฝึกอาสนะโยคะเป็นการใช้ท่าทางที่มีทั้งการเคลื่อนไหวและหยุดนิ่งประสานกันเป็นอย่างดี กับการหายใจในลักษณะที่เป็นการเคลื่อนไหวที่ละขั้นตอนของท่าท่านั้น ๆ อย่างช้า ๆ นุ่มนวล ทั้งตอนเข้าและตอนออกจากท่า โดยพยายามคงอยู่ในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่โดยไม่ฝืนหรือหักโหมจนเกินขีดจำกัดของตนเอง ภายใต้อาสนะคือ 1) สบาย คือ การฝึกทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง 2) นิ่ง คือ อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ 3) ใช้แรงแต่น้อย ใช้ความพยายามแต่น้อย ไม่จำกัดแค่ร่างกาย แต่รวมถึงการใช้ความพยายามทางใจให้น้อยที่สุดด้วย และ 4) มีสติ คือ การมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ ทฤษฎีของโยคะคือ การบำบัดโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามที่กำหนด อาจจะมีการบูรณาการการหายใจเข้า-ออกให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกายร่วมกับการทำสมาธิระหว่างการฝึกโยคะโดยการนำสติไปตามรู้

องค์ประกอบในการฝึกอาสนะโยคะและข้อจำกัด

เวลา: เวลาที่เหมาะสมในการฝึกโยคะ คือ เช้าตรู่ หรือเวลาเย็นใกล้ค่ำ ซึ่งในตอนเช้าร่างกายจะมีความยืดหยุ่นน้อยกว่า แต่มีความสงบมากกว่า ส่วนเวลาเย็น ร่างกายจะมีความยืดหยุ่น

มากกว่า ควรฝึกทำโยคะจนเป็นนิสัยกิจวัตรประจำวัน จัดปรับตามความเหมาะสมของแต่ละคน ประมาณวันละ 15-60 นาที⁴

สถานที่: สถานที่ที่ฝึกควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก⁴

อาหาร: ควรฝึกอาสนะตอนท้องว่าง ควรดอาหารมื้อหนักอย่างน้อย 2-4 ชั่วโมง เช่น อาหารตามมื้ออาหาร และควรงดอาหารมื้อเบา เช่น ขนม เครื่องดื่ม อาหารว่างต่าง ๆ อย่างน้อย 1-2 ชั่วโมงเนื่องจากหากท้องอืด อาจทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัวในขณะที่ฝึกปฏิบัติได้⁴

การแต่งกาย ควรแต่งกายสบาย ๆ ด้วยผ้ายืด เช่น เสื้อยืด กางเกงวอร์ม จะเหมาะสมที่สุด เนื่องจากทำให้เกิดความยืดหยุ่น ในขณะที่ฝึก ควรหลีกเลี่ยงการใส่ชุดออกกำลังกายที่รัดรูป เพราะจะทำให้เลือดไหลเวียนได้ไม่ดี⁴

อาสนะรองขณะฝึกโยคะ เบาะรองสำหรับปฏิบัติโยคะควรมีความหนา ประมาณ 1.5-6.5 มิลลิเมตร ขนาดกว้างยาวประมาณ ตัวผู้ฝึก ควรใช้ผ้าห่มที่เนื้อผ้าไม่ลื่น หรือผ้าขนหนูผืนยาวมารองตัวขณะฝึก⁴

ข้อจำกัด อาสนะโยคะเป็นผลดีต่อมนุษย์ทั้งชายและหญิง อย่างไรก็ตาม สตรีในช่วงมีประจำเดือน แรงกดจากท่าอาสนะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ เช่น อาจทำให้เลือดออกมากขึ้น จึงควรงดการฝึกอาสนะโดยเฉพาะท่าที่เกิดแรงกดในบริเวณดังกล่าว ผู้หญิงมีครรภ์จะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใด ๆ⁴

รูปแบบอาสนะโยคะพื้นฐาน

อาสนะโยคะเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาตน มุ่งเน้นการมีสติรับรู้ อยู่กับตนเอง และการเคลื่อนไหวของร่างกายในปัจจุบันขณะ ท่าอาสนะโยคะจึงเป็นท่าเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน หรือยากลำบากเกินกว่าจะปฏิบัติได้ สามารถฝึกได้ทุกเพศทุกวัย ท่าอาสนะโยคะประกอบด้วยอิริยาบถต่าง ๆ ได้แก่ นอน นั่ง และยืน รวมถึงการฝึกควบคุมการหายใจเบื้องต้น ผู้ฝึกจะรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความสงบ มีสมาธิ ซึ่งลำดับในการทำอาสนะแต่ละท่าเป็นอิสระจากกัน โดยเฉพาะในการฝึกท่าง่าย ๆ ในเบื้องต้น ไม่มีข้อบังคับในเรื่องของการเรียงลำดับท่าอาสนะแต่อย่างใด ในที่นี้ ผู้เขียนนำเสนอรูปแบบของท่าอาสนะโยคะในอิริยาบถนอนหงาย นอนคว่ำ นั่ง และยืน พร้อมรูปภาพประกอบการฝึกการควบคุมการหายใจ การผ่อนคลายอย่างลึก และประโยชน์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติในท่าต่าง ๆ ดังนี้

1. อิริยาบถนอนหงาย มี 2 ท่า ได้แก่

1) ท่าศพ (ควาสนะ: Savasana) เป็นท่าที่ใช้พักสำหรับการฝึกอาสนะในท่านอนหงาย จะมีประโยชน์ในการช่วยให้เกิดความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ⁴



2) ท่าคันไถครึ่งตัว (อัมहाลาสนะ: Ardha Halasana) มีประโยชน์ในการช่วยสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก บริหารอวัยวะในช่องท้อง เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ทำให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณขาดีขึ้น⁴



2. อิริยาบถนอนคว่ำ มี 3 ท่า ได้แก่

1) ท่าจระเข้ (มกธาสนะ: Makarasana) มีประโยชน์ในการช่วยผ่อนคลาย เป็นท่าพักสำหรับกลุ่มอาสนะในท่านอนคว่ำ ช่วยนวดผืนหน้าท้องให้แข็งแรง ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น⁴



2) ท่างู (ภุจังกาสนะ: Bhujangasana) มีประโยชน์ในการช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง กदनวดช่องท้อง ลดกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยการขับถ่าย⁴



3) ท่าตั๊กแตน (ศลาภาสนะ: Salabhasana) มีประโยชน์ในการช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง กदनวดช่องท้อง กระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย⁴



3. อริยาบถนี้ มี 5 ท่า ได้แก่

1) ท่าหัวจรดเข่า (ชานูศิรชานะ: Janu Srisasana) มีประโยชน์ในการช่วยเหยียดเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ ตลอดส่วนหลังของร่างกาย ทั้งบริเวณขา หลัง และคอ เป็นการกदनวดอวัยวะในช่องท้อง⁴



2) ท่าเหยียดหลัง (ปศิมิตานาสนะ: Pascimatanasana) หรือท่าคีม มีประโยชน์ในการเหยียดอวัยวะบริเวณส่วนหลังทั้งหมดอย่างเต็มที่ กदनวดอวัยวะภายในช่องท้อง เป็นท่าที่รักษาสุขภาพทั่วทั้งร่างกายอย่างเป็นองค์รวม เป็นท่าที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดความสงบ มีสติรู้ภายในได้ชัดเจน⁴



3) ท่านั่งเพชร (วัชรชานะ: Vajrasana) มีประโยชน์ในการเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้อวัยวะรอบกระดูกเชิงกรานแข็งแรง เชื้อต่อความสงบ เชื้อต่อการนั่งสมาธิ⁴



4) ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ (โยคะมูทรา: Yoga Mudra) ประโยชน์เป็นการกदनวดอวัยวะภายในช่องท้องอย่างเต็มที่ ทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงศีรษะได้เป็นอย่างดี ทำให้สมองแจ่มใส เสริมสร้างความแข็งแรงของหลอดเลือดใหญ่ที่โคนขา⁴



5) ท่าบิดสันหลัง (วัคราสนะ: Vakrasana) ช่วยสร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง จัดแนวกระดูกสันหลังให้เป็นระเบียบ กระตุ้นระบบประสาทตลอดแนวกระดูกสันหลัง บริหารอวัยวะภายในช่องท้อง บริหารคอ บริหารสายตา⁴



4. อริยาบถในท่ายืน มี 1 ท่า ได้แก่

1) ท่าก่งล้อ ช่วยบริหารแนวกระดูกสันหลังไปทางด้านข้างเหยียดกล้ามเนื้อข้างลำตัว กदनวดอวัยวะภายในช่องท้อง เพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณแขน⁴



การฝึกควบคุมการหายใจ

การฝึกควบคุมการหายใจ หรือปราณยามะ ซึ่งเป็นวิถีโยคะในขั้นที่ 4 ผู้เขียนขอยกตัวอย่างการฝึกควบคุมการหายใจขั้นต้น



ด้วยวิธีการหายใจสลับรูจุมูก⁴ เริ่มจากปิดรูจุมูกขวาหายใจเข้ารูจุมูกซ้าย แล้วปิดรูจุมูกซ้าย เปิดรูจุมูกขวาหายใจออก และหายใจเข้ารูจุมูกขวา ปิดรูจุมูกขวา เปิดรูจุมูกซ้ายหายใจออก หายใจเข้าซ้าย ปิดรูจุมูกซ้ายนับเป็น 1 รอบ ทำต่อเนื่องจนครบอย่างน้อย 10 รอบ กำหนดให้อัตราส่วนหายใจเข้าต่อการหายใจออกเท่ากัน เช่น หายใจเข้า 5 วินาที ต้องค่อย ๆ หายใจออก 5 วินาทีเท่ากัน และการบริหารการหายใจในท่าอุจจัย เป็นการหายใจโดยสร้างเสียงในลำคอเพื่อฝึกสมาธิ บริหารการหายใจ การฝึกการควบคุมการหายใจ เป็นการฝึกที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบหายใจ และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น นอกจากนี้ ยังทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้เกิดความสงบในจิตใจอีกด้วย⁴

การผ่อนคลายอย่างลึก (deep relaxation technique)

เป็นการใช้สติไปกำหนดความรู้สึกที่อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายพร้อม ๆ ไปด้วยกับการกำหนดความรู้สึกผ่อนคลายที่อวัยวะนั้น ๆ ไล่ไปที่ละส่วน จนครบตลอดทั่วทั้งร่างกาย⁴ ซึ่งวิธีการนี้ พยาบาลสามารถประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่ต้องนอนนาน เช่น ผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้าย จะช่วยให้มีสติ ผ่อนคลาย และมีความสุขความสงบมากขึ้น ผ่อนคลายจากความเครียดกังวลจากอาการป่วยได้

บทบาทของพยาบาลในการประยุกต์ศาสตร์ของโยคะเพื่อสุขภาพ

บทบาทของพยาบาลที่มีต่อสุขภาวะของบุคคลและชุมชน ต้องสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคล โดยเน้นผู้รับบริการเป็นสำคัญ ที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นการดูแลแบบองค์รวม⁵ สอดคล้องกับวิถีแห่งโยคะที่มุ่งพัฒนาตนแบบองค์รวมเช่นกัน บทบาทของพยาบาลมีทั้งบทบาทที่เป็นอิสระ บทบาทที่ไม่เป็นอิสระ และบทบาทที่ร่วมกับวิชาชีพอื่น บทบาทที่เป็นอิสระนั้น พยาบาลสามารถริเริ่มกิจกรรมต่าง ๆ และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าสำคัญและส่งผลกระทบต่อพัฒนาวิชาชีพพยาบาล ที่จะใช้ศักยภาพของตนในการพัฒนาการพยาบาลแบบองค์รวม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จากบทบาทอิสระนี้ พยาบาลสามารถประยุกต์ใช้ศาสตร์ของโยคะพัฒนาสุขภาพบุคคลอย่างเป็นองค์รวม ในบุคคลกลุ่มต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายของการพยาบาลทั้ง 4 ประการ⁶ ดังนี้คือ

1. บทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นบทบาทของพยาบาลในการช่วยให้บุคคลทั้งที่มีสุขภาพดีและเจ็บป่วยหรือพิการ มีสุขภาวะดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น การฝึกโยคะช่วยให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจมีความสมดุล เกิดการผ่อนคลาย ดังนั้นหากนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพในบุคคลกลุ่มวัยต่าง ๆ จะทำให้กลุ่มบุคคลมีสุขภาวะด้านร่างกายและจิตใจ จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าได้มีการประยุกต์ใช้ศาสตร์ของโยคะในการสร้างเสริมสุขภาพแก่บุคคลกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

กลุ่มวัยรุ่น โยคะในวัยรุ่นนั้น ควรฝึกโยคะสลับไปกับการเล่นและการออกกำลังกายอย่างอื่นด้วย เนื่องจากโยคะเป็นรูปแบบการบริหารร่างกายที่ไม่ได้ใช้พลังกำลังมาก ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพลังมาก หากมีการฝึกโยคะเป็นประจำ วัยรุ่นจะเกิดความรักในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในรูปแบบอื่น ๆ ด้วย อีกทั้งมีสุขภาพดี ช่วยควบคุมอารมณ์ ปรับทัศนคติให้เป็นไปในทางที่ดี ช่วยในการคุมน้ำหนัก มีความสมดุลของรูปร่าง จิตใจ และวิถีชีวิต วัยรุ่นที่ฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะรับรู้ได้ถึงผลดีที่เกิดขึ้น และหาก

วัยรุ่นหญิงฝึกโยคะต่อเนื่อง 12 สัปดาห์ จะช่วยให้สุขภาพกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ สมรรถภาพทางกาย ความยืดหยุ่นของร่างกาย และความจุปอดสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกโยคะ¹⁰

กลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ฝึกโยคะอย่างน้อย 10 ครั้ง ๆ ละ 1-2 ชั่วโมง มีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น คือมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองและมีความสุขเพิ่มขึ้น¹¹ และพบว่าการฝึกโยคะจำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ช่วยให้ขนาดรอบเอว ไชมันโนเลียด ความดันโลหิตซิสโตลิกของนักศึกษาหลังการฝึกโยคะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าความยืดหยุ่นทางด้านร่างกาย แรงบีบมือ ความแข็งแรงของขา ความแข็งแรงของหลัง ความจุปอดของนักศึกษาหลังการฝึกโยคะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ²

กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ การฝึกโยคะในระหว่างตั้งครรภ์ช่วยให้เกิดความสุขสบายระหว่างการคลอด และลดอาการปวดท้องได้มากกว่ากลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ฝึกโยคะ¹² การฝึกโยคะในหญิงตั้งครรภ์เพียงสัปดาห์ละ 20 นาที รวม 12 ครั้ง จะช่วยลดภาวะซีมเศร้า ความวิตกกังวล ลดอาการปวดหลังและปวดขาได้¹³

พยาบาลควรมีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ศาสตร์ของโยคะแก่บุคคลทุกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมสุขภาพของตนเองตามวิถีแห่งโยคะ ซึ่งถือเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับพยาบาล เนื่องจากพยาบาลมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ เคร่งเครียด ต้องทำงานอยู่เวรและให้การพยาบาลอย่างต่อเนื่อง และพบว่าพยาบาลดูแลสุขภาพตนเองน้อยมาก มีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง¹⁴ พยาบาลจึงควรดูแลส่งเสริมสุขภาพของตนให้แข็งแรง สมดุลด้วยวิถีแห่งโยคะ ก่อนที่จะไปให้การดูแลผู้อื่นต่อไป

2. บทบาทการป้องกันโรคหรือการบาดเจ็บต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ บทบาทนี้ พยาบาลจะสามารถประยุกต์ใช้วิถีโยคะในกลุ่มบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ผู้ที่เสี่ยงหรือมีประวัติโรคหัวใจและหลอดเลือดในครอบครัว การฝึกโยคะในกลุ่มเสี่ยงที่มีประวัติโรคหัวใจและหลอดเลือดระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกโยคะส่วนใหญ่รับรู้ถึงการพัฒนาที่ดีขึ้นของการทำงานของร่างกายและความยืดหยุ่นดีขึ้น รับรู้ได้ว่าการฝึกโยคะช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับให้ดีขึ้น รับรู้ได้ว่าการฝึกโยคะช่วยให้การทำงานของระบบย่อยอาหารดีขึ้น^{15,16} ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดโรคในบุคคลกลุ่มเสี่ยงได้

3. บทบาทการดูแลรักษาพยาบาล⁹ เป็นบทบาทของพยาบาลในการดูแลรักษาพยาบาลบุคคลที่เจ็บป่วย ให้บรรเทาความเจ็บป่วยและได้รับความสุขสบาย ปลอดภัยมากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นการเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โยคะถือเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกในกลุ่มจิตประสานกาย (mind body intervention) ซึ่งบำบัดโดยใช้กายและใจ หรือใช้สมาธิในการบำบัด การเลือกนำ

โยคะมาใช้เป็นศาสตร์ทางเลือกในการรักษาควบคู่ไปกับการรักษาแผนปัจจุบัน พบว่าช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้ป่วยในกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยมะเร็งต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาการเจ็บป่วย ทั้งจากอาการของโรคโดยตรง ผลข้างเคียงจากการรักษา และผลกระทบทางจิตสังคมที่เกิดจากการเจ็บป่วย โดยปัญหาจะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามการดำเนินโรค การรักษา และสภาพความเป็นจริงของชีวิตผู้ป่วยในระยะต่าง ๆ ความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งเป็นอาการที่พบบ่อย ไม่ว่าจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการ การรักษา หรือความไม่แน่นอนในอนาคต และการกลับเป็นซ้ำ โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษา การฝึกโยคะถูกนำมาใช้เพื่อการบำบัดโรค ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายจากความวิตกกังวล และช่วยเสริมสร้างสมาธิ ความแข็งแรงทางจิตใจ และช่วยผ่อนคลายทางอารมณ์ ลดอาการปวดในผู้ป่วยมะเร็งได้ นอกจากนี้ การฝึกโยคะช่วยลดความอ่อนล้าอ่อนเพลียได้ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านม หากได้ฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง จะช่วยลดอาการข้างต้นได้¹⁷

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จากการศึกษาประสิทธิภาพของการส่งเสริมการรักษาโรคเบาหวานด้วย โยคะในผู้ป่วยโรคเบาหวาน การฝึกปฏิบัติโยคะพร้อมครูกฝึกและฝึกด้วยตนเองที่บ้านตามสื่อวีดิทัศน์ครั้งละ 30-40 นาที โดยฝึก 1 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 12 ครั้ง รวม 3 เดือน พบว่าดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) และระดับฮีโมโกลบินเอวันซี (HbA_{1c}) ต่ำลง¹⁸ และยังพบว่า เมื่อฝึกอาสนะโยคะในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้¹⁹

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้มีการนำโยคะมาใช้ในการบำบัดผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแบบไม่ทราบสาเหตุ ร่วมกับการบำบัดอื่นซึ่งเป็นวิธีผสมผสาน พบว่าโยคะช่วยลดและควบคุมระดับความดันโลหิตได้²⁰

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า การฝึกโยคะช่วยลดอาการซึมเศร้า โดยช่วยให้ผู้ป่วยมีกิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่วมกับการรับรู้การเหยียดยืดของร่างกาย ทำให้ผู้ฝึกโยคะอยู่กับปัจจุบัน จึงช่วยลดอาการซึมเศร้าจากการคิดวนเวียนกับเรื่องในอดีต และคิดกังวลไปกับเรื่องอนาคต โยคะจึงช่วยบำบัดภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้าได้ จากการศึกษาวิจัยในผู้ป่วยจิตเวชที่มีภาวะซึมเศร้า ที่ได้รับการฝึกอาสนะโยคะสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 ครั้ง และแจกคู่มือพร้อมวีดิทัศน์สำหรับฝึกโยคะเพื่อให้ฝึกโยคะต่อเนื่องอีก 2 เดือน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยมีความสุขเพิ่มขึ้นและมีอาการซึมเศร้าลดลง^{11,21}

ผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมและหอบหืด การฝึกอาสนะโยคะเพื่อบำบัดโรคมะเร็งเต้านมและหอบหืด ควรเป็นอาสนะโยคะที่ช่วยทำให้เกิดความ

ผ่อนคลาย ร่วมกับการฝึกบริหารการหายใจเบื้องต้น เช่น การหายใจสลับรูจมูก และอุจจัย หรือการหายใจแบบลึก ๆ ซ้ำ ๆ จะช่วยให้อาการของภูมิแพ้ลดลง การฝึกหายใจแบบ กपालาตี คือการหายใจออกสั้น ๆ ประกอบกับการใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องจะช่วยให้จมูกโล่ง น้ำมูกแห้งลง การฝึกโยคะเพื่อผ่อนคลายจะช่วยลดการตอบสนองของร่างกายต่อภาวะภูมิแพ้ได้²²

4. บทบาทการฟื้นฟูสมรรถภาพและการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพดี เป็นการช่วยให้ความสามารถของบุคคลหรือผู้ป่วยกลับคืนสู่สภาพเดิม หรือสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้ผู้ป่วยได้ใช้ความสามารถ ใช้อวัยวะที่ยังเหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข⁹ ดังตัวอย่างการวิจัยที่นำโยคะมาใช้ในการฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดในผู้ป่วยที่มีอายุระหว่าง 20-65 ปี ที่ได้รับการผ่าตัดช่องท้องครั้งแรก และไม่มีประวัติโรคเรื้อรัง โดยฝึกโยคะก่อนผ่าตัดอย่างน้อย 6 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 2 สัปดาห์ หลังผ่าตัดให้ผู้ป่วยฟังเทปบันทึกเสียงเทคนิคการผ่อนคลายขณะทำโยคะ ในวันที่ 1, 2 และ 3 วันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ช่วงเวลาเช้าและเย็น ผลการศึกษาพบว่า การฝึกโยคะช่วยให้การฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดดีกว่า การรับรู้อาการปวดทางร่างกายและการรับรู้ความรู้สึกทุกข์ทรมานจากอาการปวดน้อยกว่า มีจำนวนครั้งของการใช้ยาแก้ปวดหลังผ่าตัดวันที่ 1 และ 2 น้อยกว่า มีการเคลื่อนไหวร่างกายหลังผ่าตัดมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้ฝึกโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ²³ นอกจากนี้ โยคะยังช่วยบำบัดเพื่อลดอาการของโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ พัฒนากล้ามเนื้อและเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ผู้ป่วยได้²⁴ บทบาทของพยาบาลในการฟื้นฟูสมรรถภาพและการจัดการปัญหาสุขภาพอย่างเฉพาะเจาะจง จึงรวมถึงการใช้โยคะ การจัดการกับอาการปวด การนอนไม่หลับ และการลดความเครียด²⁵

5. บทบาทในการช่วยให้ผู้ป่วยได้สิ้นใจอย่างสงบและมีศักดิ์ศรี ผู้ป่วยในระยะสุดท้ายจะมีภาวะเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า หดหู่ และอาจนอนไม่หลับได้ พยาบาลสามารถประยุกต์ใช้โยคะเพื่อการผ่อนคลาย หรือการบริหารการหายใจเบื้องต้น ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้ ซึ่งการฝึกโยคะจะช่วยให้คุณภาพการนอนดีขึ้น ลดภาวะซึมเศร้า และเพิ่มคุณภาพชีวิต ภายหลังฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 3 เดือน²⁵ บทบาทนั้นเป็นการช่วยให้ผู้ป่วยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของโรคได้สิ้นใจอย่างสงบ⁹

สรุป

โยคะเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งซึ่งช่วยบริหารร่างกายและจิตใจให้เกิดความสมดุลและสามารถฝึกฝนเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองสู่ภาวะพ้นทุกข์ได้ และเป็นความท้าทายต่อพยาบาลผู้ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของประชาชนทั่วไปและผู้ป่วย ปัจจุบันมีการ

ศึกษาวิจัยเพื่อนำความรู้จากวิถีแห่งโยคะมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกรพยาบาล ทั้งในด้านการส่งเสริม ป้องกัน ดูแลรักษา และฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ รวมถึงจิตวิญญาณของผู้ป่วยและบุคคลทั่วไป เพื่อให้ครอบคลุมการพยาบาลแบบองค์รวมพยาบาลควรเริ่มนำไปปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองก่อนเป็นลำดับแรก เพื่อให้สามารถดูแลผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อย่างไรก็ตาม ยังขาดการศึกษาในมิติอื่นอีกหลายด้าน เช่น การนำมาประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้สิ้นใจอย่างสงบและมีศักดิ์ศรี วิถีแห่งโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ท้าทายต่อบทบาทพยาบาลที่จะศึกษาค้นคว้า และฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อไป

เอกสารอ้างอิง (References)

1. Steering Committee on Formulation of 11th National Health Development Plan, 2012-2016 Ministry of Public Health Thailand. The 11th National Health Development Plan under the National Economic and Social Development Plan B.E. 2555-2559 (A.D. 2012-2016) [Internet]. Bureau of Policy and Strategy Office of the Permanent Secretary Ministry of Public Health; 2012 [cited 2014 June 20]. Available from: http://www.moph.go.th/ops/oic/data/20130213143740_1_.pdf. (in Thai).
2. Wichianrat S. Effect of yoga practice combined with group process program on physical fitness of nursing students [master's thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2004. 192 p. (in Thai).
3. Puri Satyanuntha. Patanjali Yoga. 4th ed. Bangkok: Thai Yoga Institute, Folk Doctor Foundation; 2011.
4. Thai Yoga Institute. Practice yoga daily [Internet]. Folk Doctor Foundation; 2013 [cited 2014 June 20]. Available from: <http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=nooneinmyrind&date=23-12-2013&group=3&gblog=141>. (in Thai).
5. Laungtip K, Srinaun D. The study of exercise behavior of staffs in Samchook Hospital, Samchook District, Suphanburi Province [Internet]. Nakhon Pathom Rajabhat University; 2007 [cited 2014 June 20]. Available from: <http://ps.npru.ac.th/health/wp-content/uploads/2008/04/binder17.pdf>. (in Thai).

6. Rossa A, Friedmanna E, Bevansb M, Thomasa S. National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complement Ther Med.* 2013;21(4):313-23.
7. Kuvalayananda S, Vinekar SL. Yogic therapy: Its basic principles and methods. In: Kongpukdeepong K, translator. Bangkok: Folk Doctor Foundation; 2010. 142 p. (in Thai).
8. Thaweeboon T. Nursing: Role of nursing. In: Chatchisucha S, Ucharattana P, Boonchun N, editors. *Basic skills in nursing.* 3th ed. Bangkok: N P Press; 2010. p.5-8. (in Thai).
9. Senadisai S. Nursing and healthcare team: Role of nursing. In: Senadisai S, Prapaipnich W, editors. *Basic nursing: Concepts and practice.* 13th ed. Bangkok: Jutthong Ltd.; 2011. p.4-6. (in Thai).
10. Somsap Y, Kasetsoomboon P, Krischareon S, Polain K. The effects of yoga on female adolescents' health. *Songklanagarind Medical Journal.* 2005;23(3):165-76. (in Thai).
11. Suvarnarong K, Kaesomsamut P, Kumpalasisri N, Kongsuriyanavin W, Krongthammachart K. The effects of yoga program on happiness, self-esteem and depressive symptoms in nursing students. *J Nurs Sci.* 2013;31(4):66-78. (in Thai).
12. Chuntharapat S, Petpichetchian W, Hatthakit U. Yoga during pregnancy: Effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Complement Ther Clin Pract.* 2008;14(2):105-15.
13. Field T, Diego M, Delgado J, Medina L. Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol. *J Bodyw Mov Ther.* 2013;17(4):397-403.
14. Laohawatanapinyo W, Suriyo P, Limpisil K, Yimsrual P. The quality of work life of nurses at Petchaburi Prachomkiao Hospital. Petchaburi: Surgery Intensive Care Unit Petchaburi Prachomkiao Hospital; 2009. 99 p. (in Thai).
15. Gina KA, Innes KE, Selfe TK, Brown CJ. "More than I expected": Perceived benefits of yoga practice among older adults at risk for cardiovascular disease. *Complement Ther Med.* 2013;21(1):14-28.

16. Mizuno J, Monteiro HL. An assessment of a sequence of yoga exercises to patients with arterial hypertension. *J Bodyw Mov Ther.* 2013;17(1):35-41.
17. Sadjja J, Mills PJ. Effects of yoga on fatigue in cancer patients and survivors: A systematic review of randomized controlled trials. *Explore (NY).* 2013;9(4):232-43.
18. Anchalisankasa S. The study of efficacy of complementary treatment of diabetes mellitus type II with yoga. *Journal of Bureau of Alternative Medicine.* 2010;3(3):36-47. (in Thai).
19. Youngwanichsetha S, Phumdoung S, Ingkathawornwong T. The effects of mindfulness eating and yoga exercise on blood sugar levels of pregnant women with gestational diabetes mellitus. *Appl Nurs Res.* 2014 Feb 10. Pii: S0897-1897(14)00034-2.
20. Sriyanaluk T, Puyasopun U, Srikaew M. Complementary care practice among patients with hypertension. *Princess of Naradhiwas University Journal.* 2011;3(1):61-73. (in Thai).
21. Kunvetchkit A, Pawong T, Seangtrong P, Pulongpeer P, Raschasri M. Effects of yoga on happiness and depression in patients with depression. *J Psychiatr Assoc Thailand.* 2010;55(3):261-8. (in Thai).
22. Bureau of Alternative Medicine. Yoga for Allergic Rhinitis (AR) and asthma [internet]. Nonthaburi: Bureau of Alternative Medicine; [cited 2014 June 20]. Available from: http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=279:-yoga-for-respiratory-allergy&catid=56:2009-09-09-09-47-03-&Itemid=97. (in Thai).
23. Chukhean R, Hirunchunha S, Sae-sia W, Chuntharapat S. The effect of yoga on postoperative recovery in patients undergoing abdominal surgery. *Thai Journal of Nursing Council.* 2009;24(3):42-55. (in Thai).
24. Uhlig T. Tai Chi and yoga as complementary therapies in rheumatologic conditions. *Best Pract Res Clin Rheumatol.* 2012;26(3):387-98.
25. Chen KM, Chen MH, Chao HC, Hung HM, Lin HS, Li CH. Sleep quality, depression state, and health status of older adults after silver yoga exercises: Cluster randomized trial. *Int J Nurs Stud.* 2009;46(2):154-63.