

# หะฐะโยคะ เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ฤทธิ เทพไทอำนวย<sup>1</sup>

## บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้การดำรงชีวิตของคนเราได้รับความสะดวกสบายเพิ่มขึ้น แต่ในทางตรงข้ามแล้วกลับทำให้ผู้คนทุกเพศ ทุกวัย และทุกสาขาอาชีพพบกับสิ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งเกิดขึ้นมาจากเทคโนโลยีเหล่านั้น เช่น ปัญหาจราจรติดขัด ความแออัดของผู้คน ปัญหามลพิษที่เกิดจากท่อไอเสียรถยนต์และอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งสิ่งดังกล่าวอาจจะเป็นตัวบั่นทอนให้สุขภาพร่างกาย และที่สำคัญอย่างยิ่งยังเป็นตัวก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ทำให้หลายคนตกอยู่ในสภาวะที่เรียกว่าโรคเครียดหรือมีความเครียดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งความเครียดจะทำให้เกิดปฏิกิริยาต่างๆ ทางร่างกายอันได้แก่ เกิดความดันโลหิตสูง ชีพจรเต้นเร็ว อัตราการหายใจเพิ่มขึ้น โลหิตไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายน้อยลง ภูมิคุ้มกันต้านในร่างกายน้อยลง และทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวได้ง่ายขึ้น ส่วนปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านจิตใจที่มีต่อความเครียด ได้แก่ พฤติกรรมและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลง เช่น เฉื่อยชา อารมณ์แปรปรวน ระดับความรู้ สติ ความจำ หรือสมาธิเสียไป การรับรู้ทางประสาทผิดปกติ การตัดสินใจไม่เหมาะสม รู้สึกว่าตัวเอง

ไร้ค่าและต่ำต้อย เป็นต้น จากปฏิกิริยาตอบสนองอันเกิดจากความเครียดซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานจากร่างกายและการดำเนินชีวิตดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังส่งผลให้ร่างกายเกิดโรคต่างๆ อีกมากมาย ซึ่งสันต์ หัตถิรัตน์ (2534, 36) ได้ยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากอาการของความเครียดได้แก่ โรคไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่เนื่องจากภูมิคุ้มกันที่มีต่อเชื้อไวรัสลดลง โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเส้นโลหิตอุดตันในสมอง โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ และโรคมะเร็ง เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าความเครียดที่เกิดขึ้นไม่ได้ก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจเลย ซ้ำยังเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตของคนเราถูกบั่นทอนลงไปทุกวันอีกด้วย ฉะนั้นการหาหนทางหรือวิธีการที่จะช่วยผ่อนคลายหรือจัดการความเครียดให้หายไปจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนจะมองผ่านเสียมิได้ ซึ่งวิธีการผ่อนคลายความเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การนวด การฝึกสมาธิ รวมทั้งการฝึกหะฐะโยคะ ดังที่จะเสนอในบทความนี้

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

## หะฐะโยคะ

หะฐะโยคะ เป็นการฝึกออกกำลังกายอย่างหนึ่งซึ่งเป็น 1 ใน 7 สาขาของวิชาโยคะที่ใช้สำหรับฝึกของโยคี และขอกล่าวรายละเอียดถึงความเป็นมาดังต่อไปนี้

### 1. โยคะคืออะไร

โยคะตามความหมายของรากศัพท์เดิมมาจากคำว่า “ยูจิระ หรือยูช” ในภาษาสันสกฤต หมายถึงการรวมกัน การเชื่อมแอก การประกอบ การผูกมัด ซึ่งตามความหมายของรากศัพท์ โยคะจึงหมายถึงการทำสมาธิเพื่อควบคุมความแปรปรวนแห่งจิตให้หมดสิ้นไป (สุนิย์ ยูวจิตติ, 2536, 18) โยคะเป็นปรัชญาแขนงหนึ่งของชาวอินเดียที่ปฏิบัติสืบต่อกันมากกว่า 6,000 ปี และได้แยกสาขาออกมากมาย (เอกไชย พรรณเชษฐ์, 2538, 15)

### 2. สาขาของโยคะ

สุนิย์ ยูวจิตติ (2536, 20) ได้รวบรวมสาขาโยคะต่างๆ ให้เป็นหมวดหมู่เดียวกัน และสามารถแบ่งสาขาโยคะออกเป็น 7 สาขา คือ

2.1 หะฐะโยคะ เป็นสาขาที่ถือว่าร่างกายจะต้องถูกควบคุมให้สะอาดบริสุทธิ์เสียก่อน โดยการใช้ปฏิบัติ “อาสนะ” (ท่าออกกำลังกายของโยคีกับการควบคุมการหายใจเข้าออก) หรือที่เรียกว่า “ปราณายาม”

2.2 ลายะโยคะ เป็นสาขาที่มุ่งบังคับจิตใจให้นิ่งเพื่อปลุกพลังที่ซ่อนอยู่ภายในที่เรียกว่า “กุณฑลินี”

2.3 มนตรโยคะ เป็นสาขาที่ถือว่าหนทางไปสู่ความหลุดพ้นคือ การสวดมนต์ ซึ่งถือเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์และจะต้องท่องกันเป็นหมื่นเป็นแสนครั้ง บางตำราเรียกสาขานี้ว่า จาปะโยคะ

2.4 ภักติโยคะ เป็นสาขาที่เน้นการบวงสรวงบูชาเป็นหลักและยังใช้ร่วมกับการทอมนต์ของ “มนตรโยคะ” ด้วย เพื่อดับความปรารถนาแห่งหัวใจมนุษย์และความจงรักภักดีต่อสิ่งที่ตนเคารพสูงสุด

2.5 กรรมโยคะ เป็นสาขาที่ถือกรรมเป็นหลัก และถือว่ามกรรมก็ต้องมีผลของกรรมอยู่เสมอ

2.6 ญาณะโยคะ เป็นสาขาของโยคะที่แสวงหาความรู้อย่างไม่รู้จบ เพื่อหาคำตอบและยอมรับความจริงที่อยู่ในปรัชญาอื่นด้วย และเป็นสาขาของโยคะที่แสวงหาความรู้ที่อยู่ภายในจิตใจ ซึ่งถือเป็นโยคะแห่งความฉลาดและปัญญา

2.7 ราชาโยคะ เป็นสาขาที่นำเอาสาขาอื่นมาปฏิบัติร่วมกัน โดยเฉพาะหะฐะโยคะ เน้นที่สมาธิ เป็นการฝึกจิตวิญญานโดยอาศัยอาสนะและลมหายใจ ซึ่งเป็นวิถีทางไปสู่นิพพานในทางลัด

จากสาขาโยคะต่างๆ ที่กล่าวมาทั้ง 7 สาขานั้น มีสาขาที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย คือ หะฐะโยคะ ซึ่งเป็นสาขาที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับร่างกาย เพื่อพัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ซึ่งเป็นปัจจัยให้สุขภาพของจิตใจสมบูรณ์ด้วย (เทียม กาญจนจารี, 2516, 3) การฝึกหะฐะโยคะเป็นการออกกำลังกายที่ดียวหนึ่ง เพราะเป็นการทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นและอวัยวะภายในได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เป็นการดึงเอาพลังภายในที่ซ่อนเร้นออกมาให้ให้เป็นประโยชน์ ก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือเมื่อกกล้ามเนื้อเส้นเอ็นแข็งแรงยิ่งขึ้นจะทำให้จิตใจแข็งแรง และจะผ่อนคลายจากความเครียดได้เอง การปฏิบัติหะฐะโยคะยังเป็นการควบคุมลมหายใจ เพื่อช่วยในการปรับฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตที่ชื่อ ออดรีนาลีน (adrenaline) ให้เกิดความสมดุล ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้จะถูกขับออกมาในขณะที่ร่างกายมีอารมณ์โกรธ อารมณ์พลุ่งพล่าน เป็นเหตุให้หัวใจเต้นแรงและเร็ว หายใจถี่ หอบ และกล้ามเนื้อเกร็ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความไม่สมดุลที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ดังนั้นการหายใจเข้าออกที่ลึกและยาวจะช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง เป็นการลดอัตราการทำงานของหัวใจ ทำให้ออร์โมนอดรีนาลีนลดลงไปด้วย (ลลิตา ธีระสิริ และวัณดี ชูณหสวัตติกุล, 2538, 15, 24-25) นอกจากนี้ท่าการปฏิบัติหะฐะโยคะยังกระทำลงบนค่อมต่างๆ ที่เสื่อโยคะให้กลับดีขึ้นอีกด้วย การปฏิบัติหะฐะโยคะจะจบลงด้วยการนวดเสมอ ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกถึงการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ การนวดจะทำให้ปลายประสาทตื่นตัวอยู่เสมอ อีกทั้งยังช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทำให้ผิวพรรณดีและยังเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายและยังช่วยผ่อนคลายความเครียดในกล้ามเนื้อให้อยู่ในระดับต่ำลงด้วย (ละเอียด สีลาน้อย, 2529, 15, 27, 93-95) จะเห็นได้ว่าร่างกายและจิตใจจะมีความสัมพันธ์กันอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะการที่จะทำจิตใจให้สมบูรณ์มีความสงบได้นั้น จะต้องทำร่างกายเกิดความแข็งแรงและสมบูรณ์เสียก่อน โดยอาศัยการปฏิบัติอาสนะดังที่กล่าวมา แล้วจะทำให้จิตใจนั้นดีขึ้น

### 3. อาสนะ

อาสนะ หมายถึง ทำบริหารกายของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดความสมบูรณ์เต็มที่ (เทียม กาญจนจารี, 2516, 3) ซึ่งเป็นท่าทางที่สบายและมีความรู้สึกเหมือนได้รับการพักผ่อน (ละเอียด ศิลาน้อย, 2529, 2) อันประกอบด้วยท่าการบริหารแบบต่างๆ กับปราณยามหรือการควบคุมการหายใจ (เอกไชย พรรณเชษฐ์, 2538, 23) และการกำหนดลมหายใจขณะที่ปฏิบัติอยู่ในท่าอาสนะนั้น ถือว่าเป็นการฝึกหะฐะโยคะที่สมบูรณ์ (ลลิตา ธีระสิริ และ วลัฒิ ชูณหสวัตติกุล, 2538, 61) อีกทั้งจะต้องมีสมาธิอย่างแน่วแน่ในการกำหนดลมหายใจและมีความพยายามอย่างแท้จริง ซึ่งจะเป็นการเอื้อให้เกิดสมาธิอีกทางหนึ่ง ด้วยเหตุนี้เอง หะฐะโยคะตามที่กล่าวมาจึงเป็นที่นิยมกันในการปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจกันอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะในชาติตะวันตกและชาติตะวันออก (เอกไชย พรรณเชษฐ์, 2538, 21)

### 4. ขั้นตอนในการฝึกหะฐะโยคะ

ในการฝึกหะฐะโยคะจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ (ลลิตา ธีระสิริ และ วลัฒิ ชูณหสวัตติกุล, 2538, 33-84)

**ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย** ทำสุริยาสนะหรือท่าไหว้พระอาทิตย์ใช้เป็นท่าอาสนะท่าแรกก่อนการปฏิบัติอาสนะอื่น เป็นการบริหารกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกาย นับตั้งแต่ส่วนคอลงไปถึงส่วนขา ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นได้เคลื่อนไหวและยืดออก เพื่อทำให้การปฏิบัติอาสนะในท่าอื่นง่ายขึ้น (สุนีย์ ยุวจิตติ, 2536, 44) อีกทั้งการกำหนดลมหายใจเข้าออกในขณะที่เคลื่อนไหวนั้นเพื่อช่วยในการควบคุมการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น และการให้ออกซิเจนของร่างกายจะเป็นผลดีต่อระบบประสาทและระบบต่อม การอบอุ่นร่างกายประกอบด้วยกระบวนท่าที่ต้องทำต่อเนื่องกัน 12 ท่า แต่ละท่าจะกำหนดลมหายใจเข้าออกและการกลืนหายใจเอาไว้ในขณะที่ปฏิบัติอาสนะ

**ขั้นที่ 2 การปฏิบัติอาสนะเพื่อความสมบูรณ์** ทั้งทางกายและจิต ท่าอาสนะในขั้นตอนนี้จะประกอบไปด้วยท่าต่างๆ ที่เน้นเพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น เพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปยังสมอง อวัยวะต่างๆ และต่อมไร้ท่อให้ดีขึ้น รวมทั้งกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อให้สามารถควบคุมระดับฮอร์โมนภายในร่างกายได้อย่างสมดุล และช่วยในการทำงาน

มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น (ละเอียด ศิลาน้อย, 2529, 22) โดยเฉพาะต่อมไพเนียล (pineal gland) มีการหลั่งฮอร์โมนที่ชื่อเซราโทนิน (serotonin) และต่อมไทรอยด์กับพาราไทรอยด์ (thyroid and parathyroid gland) หลั่งฮอร์โมนออกมาในปริมาณที่เหมาะสมและสมดุล จะทำให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย จิตใจสงบและความเครียดก็จะลดลงไปด้วย นอกจากนี้การควบคุมการหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ และลึกๆ ในขณะที่ปฏิบัติอาสนะจะเป็นการช่วยปรับฮอร์โมนอดรีนาลิน (adrenalin) ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง เป็นการลดอารมณ์ที่อยู่ในภาวะเคร่งเครียดให้น้อยลงไป

**ขั้นที่ 3 การนวดแบบหะฐะโยคะ** เป็นการปฏิบัติหลังจากการทำอาสนะต่างๆ แล้ว โดยจะเน้นการนวดที่ต่อมน้ำเหลืองบริเวณต่างๆ ของร่างกาย เช่น หน้าผาก ขมับ ลำคอ ซอกแขน และต้นขา เป็นต้น เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลืองในการจัดของเสียต่างๆ ออกจากร่างกายได้เร็วขึ้น รวมทั้งเป็นการกระตุ้นระบบประสาทให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เพื่อผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อให้อยู่ในระดับต่ำ และยังช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้รับการพักผ่อน การนวดจะจบลงด้วยการนวดที่ฝ่าเท้า ซึ่งถือได้ว่าเป็นศูนย์รวมปลายประสาทของส่วนต่างๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ระบบต่างๆ ในร่างกายและต่อมไร้ท่อทำงานได้ดียิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่าจากขั้นตอนในการปฏิบัติของหะฐะโยคะทั้ง 3 ขั้นตอนนี้จะเป็นการปฏิบัติเพื่อทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงและสมบูรณ์ และในขณะที่เดียวกันจิตใจก็จะสมบูรณ์ตามไปด้วย ทำให้ร่างกายและจิตใจที่อยู่ในภาวะของความเครียดนั้นได้ผ่อนคลายและความเครียดก็จะลดลงตามไป นอกจากนี้การฝึกหะฐะโยคะยังมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจทางด้านอื่นอีกด้วย

### 5. ผลของการฝึกโยคะและหะฐะโยคะ

เอกไชย พรรณเชษฐ์ (2538, 198-203) ได้สรุปผลของการปฏิบัติหะฐะโยคะออกเป็น 2 ด้าน คือ

#### 5.1 ผลที่มีต่อร่างกาย

1) ทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อต่างๆ มีความยืดหยุ่นและแข็งแรงมากขึ้น จากการศึกษาผลของการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและประสิทธิภาพการทำงานของปอด ผลการวิจัยพบว่าการฝึกหะฐะโยคะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความอ่อนตัว

ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ศิริรัตน์ ศุภนาเศรษฐ์, 2525, บทคัดย่อ) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Garfinkel (1992, 1408) เกี่ยวกับผลของการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายแบบโยคะที่มีต่อตัวแปรต่างๆ ของผู้ป่วยข้ออักเสบ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยข้ออักเสบของโรงพยาบาลในรัฐเพนซิลเวเนีย (Pennsylvania) ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองให้ฝึกโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 60 นาที และกลุ่มควบคุมไม่ต้องฝึกอะไรเลย พบว่ามีความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มในตัวแปรดังนี้คือ การเคลื่อนไหวของข้อต่อที่นิ้วมือ การกดเจ็บของข้อต่อที่นิ้วมือ อาการปวดมือ โดยกลุ่มทดลองมีการปรับปรุงอาการทั้ง 3 อย่างดีกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าการฝึกโยคะกับการผ่อนคลาย ช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อที่นิ้วมือนดีขึ้น ลดการกดเจ็บของข้อต่อที่นิ้วมือ และลดอาการปวดมือขณะทำกิจกรรมต่างๆ

2) ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่ล้าไม่เกร็ง เนื่องจากมีการหดยึดของกล้ามเนื้อได้ดี เพิ่มการไหลเวียนโลหิตมาหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ช่วยให้การกรดแลคติก (Lactic Acid) ที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อถูกขจัดออกไปอย่างรวดเร็ว

3) ช่วยให้อาการของข้อต่อต่างๆ ลดลง ทำให้กระดูกแข็งแรงโดยเฉพาะกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นและแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาของ Mose (1971, 90) เรื่อง “ผลของการฝึกโยคะที่มีผลต่อความอ่อนตัว ความจุปอดและอัตราการหายใจ” โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 2 กลุ่มๆ ละ 27 คน กลุ่มทดลองฝึกโยคะในช่วงพักพิศเป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มที่ฝึกโยคะจะมีความจุปอด ความอ่อนตัวของข้อต่อที่สะโพก ลำตัว หลังและคอ มากกว่ากลุ่มควบคุม แต่ความอ่อนตัวของข้อเท้าและอัตราการหายใจไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4) ทำให้อวัยวะภายในมีความแข็งแรง ทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร และลำไส้จะขับถ่ายของเสียโดยสะดวก เพิ่มประสิทธิภาพของระบบน้ำย่อย ป้องกันอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และท้องผูกได้เป็นอย่างดี

5) ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบนำเหลืองทำงานได้ดีขึ้น ลดภาวะการสูบฉีดโลหิตของหัวใจ

6) ทำให้ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจลดลง การหายใจเข้าออกซ้ำทำให้ปอดได้รับออกซิเจนและถ่ายเทก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น Bagchi และ Wenger (1957, 132-149) ได้ศึกษา “ความเกี่ยวพันคลื่นไฟฟ้าของโยคี” พบว่า โยคีที่เข้ารับการทดลองส่วนหนึ่งมีอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจลดลง และการศึกษาของ Cusmano (1991, 3333) ได้ศึกษาผลทางด้านร่างกายและจิตใจในระยะสั้นในการฝึกหะฐะโยคะและการผ่อนคลายแบบต่อเนื่องที่มีต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองโดยใช้แบบสอบถามของ Rosenberg และความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้แบบสอบถามของ Ryckman กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษาโปรแกรมพลศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในโตเกียว พบว่า การฝึกทั้ง 2 ชนิด มีผลต่อความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจลดลง และมีการเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง แต่ไม่มีความแตกต่างในเรื่องของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในการฝึกทั้ง 2 แบบ

7) เพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานมากขึ้น จากการศึกษาของ Herzog และคณะ (1991, 182-187) พบว่า ผลของการฝึกโยคะต่อการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญกลูโคส (glucose metabolism) มากกว่าก่อนการฝึก

8) ทำให้สุขภาพดีขึ้นและช่วยรักษาอาการของโรคต่างๆ เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับข้อต่อต่างๆ โรคหัวใจ โรคปวดหลัง เป็นต้น (สุนีย์ ยุวจิตติ, 2536, 81-92)

9) ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง เต็มไปด้วยพลังแจ่มใส คล่องแคล่ว ว่องไว ประสาทสัมผัสดีขึ้น การเรียนรู้และทักษะทางกลไกเพิ่มขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของซูชิพ อุสาโห (2526, บทคัดย่อ) เกี่ยวกับผลของการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม โดยให้กลุ่มที่ 1 ฝึกหะฐะโยคะทุกวัน วันละ 45 นาที ควบคู่กับการเล่นเทนนิส ส่วนกลุ่มที่ 2 ฝึกหะฐะโยคะวันเว้นวัน วันละ 45 นาที ควบคู่กับการเล่นเทนนิส และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ฝึกการเล่นเทนนิสเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า หลังจาก

การฝึกกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เทนนิสสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 5.2 ผลที่มีต่อทางด้านจิตใจ

1) ช่วยการกระตุ้นระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่างๆ ให้ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และจะส่งผลถึงการรับรู้ ความจำ ความคิด การพูด การสื่อสารภายในคลองแล้วและมีประสิทธิภาพมากขึ้นความกระตือรือร้นและความตื่นตัวทางจิตใจดีขึ้น

2) ช่วยกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติให้ทำงานดียิ่งขึ้นในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด และสามารถปรับตัวให้คืนสู่สภาพปกติอย่างรวดเร็ว ทำให้อาการเหนื่อยชา เชื่องซึม อ่อนเพลียหายไป ทำให้จิตใจเข้มแข็ง ปราศจากสิ่งรบกวนที่ทำให้เกิดอาการหงุดหงิด เหนียวซึม และความเครียดของจิตใจ จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (progressive muscle relaxation) และการฝึกสมาธิแบบโยคะ (Yoga meditation) ที่มีผลต่อการบรรเทาความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง และการฝึกสมาธิแบบโยคะที่มีต่อการลดความวิตกกังวล โดยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยของแช็ก (State-Trait Anxiety Inventory for Children) อัตราการเต้นของหัวใจ อาการปวดศีรษะ และ

อาการเครียดทั่วไป โดยใช้แบบทดสอบการประเมินพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเอง (self rating scale) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 60 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มละ 20 คน ให้กลุ่มที่ 1 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิแบบโยคะ และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิแบบโยคะกับการผ่อนคลายแบบต่อเนื่องมีผลต่อการลดความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มควบคุม แต่การฝึกสมาธิแบบโยคะมีผลในการลดอัตราการเต้นของหัวใจมากกว่าทุกกลุ่ม และการฝึกสมาธิแบบโยคะกับการฝึกผ่อนคลายแบบต่อเนื่อง มีผลในการลดอาการปวดศีรษะและความเครียดทั่วไปมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเห็นว่าการฝึกสมาธิแบบโยคะมีผลในการบรรเทาความเครียดได้ดีกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งจะดูได้จากการลดความวิตกกังวล อัตราการเต้นของหัวใจและความเครียดทั่วไป (John, 1989, 3626)

3) ช่วยให้การพัฒนาทางด้านจิตใจให้มั่นคงขึ้น และทำให้เกิดสมาธิ จากผลของการฝึกหะฐะโยคะที่กล่าวมาดังกล่าวข้างต้น จะเป็นได้ว่าการฝึกมีประโยชน์ต่อบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ก็จะทำให้จิตใจสมบูรณ์ไปด้วย โดยเฉพาะความเครียดและความกดดันต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายก็จะผ่อนคลายลง จึงส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างปกติสุข อันเนื่องมาจากสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตนี้ความสมบูรณ์นั่นเอง

## เอกสารอ้างอิง

ชูชีพ อุดาโห. (2526). ผลของการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส. วิทยานิพนธ์

ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เทียน กาญจนจารี. (2516). วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

ลลิตา ชีระศิริ และ วังลี ชูณหสวัสดิกุล. (2538). โยคะรักษาโรค. กรุงเทพฯ: รวมธรรมสาร.

ละเอียด ศิลาน้อย. (2529). โยคะน้ำพุแห่งกรุงรัตนโกสินทร์. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ศิริวัฒน์ ศุภธนาเศรษฐ์. (2525). ผลของหะฐะโยคะที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและประสิทธิภาพ

การทำงานของปอด. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สันดี หัตถิรัตน์. (2534). การตรวจรักษาอาการเครียด. หมอชาวบ้าน, 13, 35-38.

สุนีย์ ยุวจิตต์. (2526). โยคะเพื่อหลังกายและพลังจิต. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

เอกไชย พรรณมณัฐ. (2538). ระเบียบแห่งโยคะ คู่มือปฏิบัติด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลด์คิมทอง.

- Bagchi, B.K., & Wenger, M.A. (1957). Electrophysiological correlates of some Yoga exercises. **Electroencephalography clinical neuro physiology**, 7, 132-149.
- Cusumo, Jerome Anthony. (1991). The short-term psychophysiological effects of hatha Yoga and progressive relaxation on female Japanese students. **Proquest Dissertation Abstracts International**, 1, 3333.
- Garfinkel, Marian S. (1992). The effects of Yoga and relaxation techniques on outcome variables associated with osteoarthritis of the hand and finger joints. **Proquest Dissertation Abstracts International**, 53, 1408.
- Herzog, H. et al. (1990-1991). Changed pattern of regional glucose metabolism during Yoga meditative relaxation. **Proquest Dissertation Abstracts Neuropsychobiology**, 23, 182-187.
- John, A. Kalayil. (1989). A controlled comparison of progressive relaxation and Yoga meditation as methods to relieve stress in middle grade school children. **Proquest Dissertation Abstracts**, 49, 3626.
- Mose, Robson. (1971). Effects of Yoga on flexibility and respiratory measures of vital capacity and breath holding time. **Completed Research in Health physical Education and Recreation**, 13, 90.

