

สารบัญ

นิยามของ “โยคะ”	20
โยคะแห่งสติคืออะไร	24
เป้าหมายและแนวทางของโยคะ	30
หลักการ เทคนิค และหัวใจสำคัญของการฝึกโยคะ	34
Q&A เกี่ยวกับโยคะ	46
หัวใจสำคัญในการฝึกโยคะ	56
ระบบต่างๆ ในร่างกายกับการฝึกโยคะ	62
ข้อควรทราบและการเตรียมตัวก่อนฝึกโยคะ	68



การอุ่นเครื่องและการบริหารข้อต่อ	74
งอนิ้วเท้า หน้า-หลัง	76
งอข้อเท้า หน้า-หลัง	76
หมุนข้อเท้า	77
งอเข่า	77
หมุนเข่า	78
ผีเสื้อครึ่งตัว แบบขึ้น-ลง	78
ผีเสื้อครึ่งตัว แบบหมุน	79
ผีเสื้อ	80
เปิดสะโพก	81
หมุนเอว	82
บิดเอว	83
ท่าลูก	84
บริหารข้อนิ้วมือ	86
บริหารข้อมือ	89
บริหารข้อศอก	90
บริหารหัวไหล่	91
บริหารคอ	92

อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย	94
ทำต่าย	96
ทำจระเข้	97
ทำจระเข้แลจันท์	99

ลำดับการฝึกอาสนะหลักสูตรเบื้องต้น	102
ทำให้ว้พระอาทิตย์ (สุริยนมัสการ) แบบที่ 1	103
ทำบานพับ (อุทวปราสวิตราพตาสนะ)	108
ทำคันไถครึ่งตัว (อัมหลาสนะ)	110
ทำซับลม (ปวานมุกตาสนะ)	114
ทำกลับบนลงล่าง (วิปริตกรณี)	115
ทำสะพานหรือแอ่นหลัง (เสตุพันธาสนะ) แบบที่ 1	116
ทำสะพานหรือแอ่นหลัง (เสตุพันธาสนะ) แบบที่ 2	118
ทำงอเข้าชิดอก (อัมพนาสนะ)	120
ทำงู (ภุชงคาสนะ)	121
ทำตักแต่น (ศลภาสนะ)	124
ทำตักแต่นปิด (ศลภาสนะ 2)	126

อาสนะนั่ง	128
ท่าเด็ก (กุมาราสนะ)	129
ท่ากระต่าย (ศรिकासนะ)	130
ท่านั่งเพชรยอดหลัง (วีราสนะ)	132
ท่านั่งหลังตรง (ตันตาสนะ)	134
ท่าหัวชิดเข้า (ชานูศิราสนะ)	135
ท่าบิดสันหลัง (วัคราสนะ)	138
ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ (โยคะมุทรา)	140
ท่านกพิราบ (คโปตาสนะ) แบบที่ 1	141

อาสนะเพิ่มเติม	144
ท่ากงล้อยืน (จักราสนะ)	145
ท่านักรบ (วีรภัทราสนะ)	148
ท่าต้นไม้ (พฤกษาสนะ)	150
ท่าเรือใบ (ปริบุรนา นาวาสนะ)	152
ท่าเครื่องสูง (อัฒมุขงคาสนะ)	154
ท่าอุฐ (อุษฏาสนะ)	156
ท่านักปราชญ์ (วาลิตาสนะ)	158
ท่าดอกบัว (ปัทมาสนะ)	160

อาสนะสำหรับผู้ฝึกขั้นต้นได้ยึดหยุ่นดีแล้ว	164
ท่าไหว้พระอาทิตย์ (สุริยนมัสการ) แบบที่ 2 หรือแบบประยุกต์	165
ท่ายืนด้วยไหล่ (สรวางคาสนะ)	174
ท่าคันทไถ (หลาสนะ)	176
ท่ากงล้อ (จักราสนะ)	178
ท่าหมุนท้อง (ชฐระ ปวีรรัตนาสนะ)	180
ท่าคันศร (ธนูราสนะ)	182
ท่าธนูขาเดียว (ฮารดา ธนูราสนะ)	183
ท่ากบ (มณฑุคาสนะ)	184
ท่ายืดหลัง (ปคจีโมทนาสนะ)	186
ท่าบิดหลัง (มัสเยนทราสนะ)	188
ท่านกพิราบ (คโปตาสนะ) แบบที่ 2	190
ท่าราชานกพิราบ (ราชาคโปตาสนะ)	192
ท่านกกระยาง (การานคาสนะ)	194
ท่าเพชรอนหงาย (ศุภตวัชราสนะ)	196
ท่าจักรบ (วีรภัทราสนะ) แบบที่ 2 และแบบที่ 3	198
ท่านกอินทรี (ครุทาสนะ)	201
อาสนะที่ต้องระวังเป็นพิเศษ	202
ท่ายืนด้วยศีรษะ (ศีรชาสนะ) และท่าต่อเนื่อง	204

การผ่อนคลาย	208
เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด	214
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	215
การผ่อนคลายด้วยลมหายใจ	217
การผ่อนคลายอย่างลึก	218
การหายใจ ปราณ และปราณายามะ	222
ประโยชน์ของการฝึกลมหายใจ ปราณ และปราณายามะต่อจิต	227
การหายใจเป็นส่วนๆ (ธีรกา สวาสัม ปราณายามะ)	228
การหายใจด้วยหน้าท้องอย่างรวดเร็ว (กัลปาระปาตี)	232
การหายใจด้วยจมูกทีละข้าง (อนุโลมา)	233
การหายใจแบบใช้เสียง	234
การหายใจทางโพรงจมูก (อุจจัย)	235
ท่าแขม่วท้อง (อุทธานพันธะ)	236
ตัวอย่างโปรแกรมฝึกโยคะ	238
การประเมินผลความก้าวหน้าในการฝึก	244
การรับประทานอาหารตามหลักโยคะ	244

นิตยามของ “โยคะ”



มีผู้ให้นิยามความเข้าใจเกี่ยวกับโยคะไว้หลายๆ อย่าง เช่น เป็นคำเก่ามาจากภาษาสันสกฤต ที่มาจากคำว่า “ยูช” แปลว่า ความเป็นหนึ่ง หรืออีกนัยหนึ่งหมายถึง ความแน่วแน่มั่นคง

“ศรีอรรพินโท” มหาบุรุษของอินเดียยกย่องโยคะว่าเป็น ความพยายามไปสู่ความสมบูรณ์ของมนุษย์ โดยการพัฒนาทั้ง กาย ชีวิต สมอ่ง สติปัญญา และจิตวิญญาณ โดยพื้นฐานสำคัญ ที่สุดในการพัฒนาดังกล่าวก็เพื่อที่จะเป็นนายของใจตนเอง ส่วน คำนิยามตามความเข้าใจของผู้เขียนเอง โยคะคือศิลปะในการ ดำเนินชีวิตที่มุ่งบริหารกายและฝึกจิต นำมาเพื่อความสมดุล สงบสุข ผ่อนคลาย และมีสุขภาพดี หรือเป็นการฝึกกายและจิต เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ไปสู่ความสุขที่แท้จริง

โยคะเป็นศาสตร์หรือวิชาการแขนงหนึ่งที่เก่าแก่มากในซีกโลกตะวันออก จุดกำเนิดอยู่ที่อินเดีย ซึ่งทุกวันนี้ได้รับการยอมรับจากทั่วโลกว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ฝึกได้สัมผัสความสุข สงบ แจ่มใส สุขภาพแข็งแรง มีบุคลิกภาพโดดเด่นและสมบูรณ์ ทำให้ผู้คนจำนวนมากหาโอกาสไปรำเรียน มีการสอนกันถึงระดับปริญญาเอกเลยทีเดียว

ในปัจจุบันที่ผู้คนมีวิถีชีวิตเร่งรีบ อยู่อย่างโดดเดี่ยว รับประทานอาหารที่ทำลายสุขภาพมากขึ้น คุณภาพชีวิตก็ถดถอย โยคะถือเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการมีสุขภาพดี ซึ่งไม่ใช่เพียงไม่มีโรคภัยเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของการดำรงอยู่อย่างปกติทั้งกายและใจ แม้ว่าจะอยู่ในช่วงเจ็บป่วยก็ตาม

.....

“การฝึกโยคะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วย**เพิ่มพลังแห่งสมาธิ**
เหมาะกับผู้ที่นั่งสมาธิหลับตาแล้วจิตไม่นิ่ง
ช่วย**เพิ่มพูนพลังแห่งสติ** ทำให้**เท่าทันสิ่งต่างๆ** ที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลง”

.....



โยคะแห่งสติคืออะไร



ถึงทุกวันนี้โยคะจะได้รับความนิยม การสอนแตกแขนง
ออกไปมากมาย มีสำนัก รูปแบบ และวิธีการหลากหลาย ตำรา
โยคะก็มีให้เลือกเต็มชั้นในร้านขายหนังสือ จนผู้ยากเริ่มฝึกอาจ
ไม่รู้จะเลือกสำนักไหนหรือหนังสือเล่มใดดี ในกลุ่มครูโยคะที่
ศึกษาอย่างท่องแท้มักจะพูดกันเสมอว่า สิ่งที่คนฝึกกัน
มากมายนั้นไม่ใช่โยคะ ผู้เขียนเห็นว่าการเข้าถึงโยคะก็มี
หลากหลายระดับ ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เรียน สิ่งหนึ่ง
ที่สำคัญก็คือ ขอให้ผู้เรียนเลือกสำนักต่างๆ หรือหนังสือเล่มที่
สามารถแนะนำให้ผู้เรียนได้เข้าใจ และนำไปสู่การดูแลสุขภาพ
อย่างถูกต้อง ส่วนหนังสือโยคะเล่มนี้จะให้ความสำคัญแก่ด้าน
จิตใจ นำเสนอมุมที่ทำให้ผู้ฝึกได้เข้าถึงแก่นของศาสตร์โยคะ
จริงๆ

หากจะกล่าวถึงเป้าหมายหลักๆ ของศาสตร์โยคะดั้งเดิมแล้ว โยคะคือศาสตร์ที่จะช่วยให้มนุษย์รู้จักตนเอง ทำให้พันธุกรรม ปัตถุมูลี (ปราชญ์โยคะคนแรก) ก็ปรารถนาที่จะให้โยคะเป็นหนทางแห่งการพันธุกรรม จุดนี้เองที่ผู้เขียนสนใจและแสวงหาคำตอบจากศาสตร์นี้ โยคะอย่างไรเล่าจึงจะพันธุกรรม จึงจะมีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาสິงเร้าภายนอกวิธีการใด ครูคนไหน สำนักใด จะให้แนวทางนั้นแก่เราได้ กฎุญแจสำคัญคือผู้เรียนต้องตอบคำถามตัวเองก่อนว่าฝึกโยคะไปทำไม เราต้องการประโยชน์ข้อไหนจากอาหิสงส์ที่หลากหลายของโยคะ แล้วจึงมุ่งฝึกฝนไปตามแนวทางที่เหมาะสมกับตน ตามความถนัดบุคลิกภาพ หรือตามแต่จริตของตน ด้วยโยคะนั้นมีความเป็นกลาง ทุกชาติทุกศาสนา นำไปปรับใช้เพื่อบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดตามปรัชญาของตนได้ทั้งสิ้น ส่วนตัวผู้เขียนนำโยคะมาเป็นอุปายในการฝึกเจริญสติ หมายถึงการพัฒนาศักยภาพของสติให้มีพลังทำงานได้เร็วขึ้น และเมื่อเราใช้กับวิปัสสนา (หลักการพิจารณาให้เห็นสังขาร) นั่นคือใช้ปัญญาควบคู่ไปกับการฝึก พบว่าได้ผลในทางบารัตที่ดีมาก

อาจกล่าวได้ว่าโยคะไม่ใช่เรื่องของศาสนา แต่เป็นวิถีที่นำมาซึ่งสิ่งที่ดีมนุษยชาติแสวงหา นั่นคือความสุข

เคยมีชายเฝ้าสูงวัยผู้หนึ่ง เล่าว่าเคยฝึกโยคะขั้นสูงมาแล้ว คือนอนบนตะปู เขาเห็นว่าผู้เขียนฝึกมานาน และมองดูแล้วน่าจะตัวเบา จึงชักชวนให้ผู้เขียนนอนตะปูดูบ้าง บอกว่าถ้าทำได้ถึงจะเรียกว่าเจนจบโยคะขั้นสูง แต่ผู้เขียนบอกไปว่าไม่เป็นไร นั่นไม่ใช่เป้าหมายและแนวทาง ผู้เขียนเห็นว่าโยคะขั้นสูงมิใช่การทำท่าพิสดารได้ทุกท่า เช่น นั่งนอนบนตะปู เเดินลุยไฟ หรือพนัฟออกมาทางปาก แต่ก็มิได้กีดกันว่าคนที่ทำสิ่งเหล่านี้จะไม่ใช้ผู้ฝึกโยคะ

ชั้นสูง เขาอาจใช้หรือไม่ใช้ หากฝึกสิ่งเหล่านี้ได้และพบวิธีหลุดพ้นด้วยก็ใช่ พิเศษขึ้นหน่อย ตรงที่สามารถดึงดูดความสนใจของคนส่วนมากได้ แต่ผู้ฝึกโยคะทั่วไปไม่ควรติดภาพ เช่นนั้น เพราะอาจทำให้หลายคนเข้าใจโยคะผิดๆ ว่าเป็นเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ ลึกลับ ยากลำบาก คนธรรมดาคงไม่มีวันฝึกได้ ทั้งที่แท้จริงแล้วหนทางแห่งโยคะนั้นเป็นเรื่อง แส่นจะธรรมดา เรียบง่าย และเป็นธรรมชาติมากที่สุด

การฝึกโยคะไม่ได้มุ่งหวังเพียงการมีท่วงท่าสวยงาม รูปร่างอ่อนช้อย สมส่วน นั้นเป็นเพียงผลพลอยได้จากประสบการณ์ ความสม่ำเสมอในการฝึก และพฤติกรรม การบริโภคของตนเอง การฝึกโยคะมุ่งหวังความรู้เท่าทันภายในตัวเองทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สุดท้าย ผู้ฝึกควรจะได้สัมผัสกับสันติสุขภายใน รั้วขอบเขต ธรรมชาติของ กายและจิตตัวเอง เรียนรู้ที่จะเป็นมิตรกับร่างกายและลมหายใจของตัวเอง และ ความสามารถเช่นนี้ก็จะส่งต่อไปสู่การเรียนรู้ที่จะเป็นมิตรกับผู้คน กับสิ่งอื่นรอบๆ ตัวได้ ซึ่งสิ่งนี้เราต้องฝึกฝนอยู่เสมอ ไม่มีขีดจำกัดว่าได้แล้ว พอแล้ว เพราะร่างกาย ลมหายใจ และอารมณ์ของเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามอายุขัยและกาลเวลา

เมื่อมีโอกาสฝึกโยคะ นั้นย่อมเป็นการเริ่มต้นคุณภาพชีวิตที่ดี แต่เพื่อให้ได้มาซึ่ง คุณภาพนั้นเราจำเป็นต้องมีหลักการ รู้เทคนิควิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะ อย่างยิ่ง เราไม่ควรฝึกโยคะด้วยความคาดหวังผลลัพธ์ไว้สูง ฝึกด้วยความเคร่งเครียด อยากรักษาโรคโน้นโรคนี้ อยากทำทำนั้นทำนี้ให้ได้จนลืมการผ่อนคลาย เพราะเจตจำนงนั้น อาจทำให้เราทิ้งช่วงขณะปัจจุบันในการฝึก ซึ่งเป็นช่วงประสบการณ์การเรียนรู้ที่สำคัญ เป็นเวลาที่ผู้ฝึกได้เริ่มสงบนิ่งกับตัวเอง ได้เรียนรู้จักตัวเอง เราควรฝึกโยคะอย่างมีสติ

อยู่กับปัจจุบัน ฝึกให้เหมาะสมกับศักยภาพของตน มีเป้าหมายและทำอย่างพอดีพองาม ไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป มีระเบียบวินัยในการฝึก นั่นคือจุดเริ่มต้นที่ดีและปลอดภัย

ผู้เขียนเองมิได้บังอาจเขียนตำราขึ้นเยี่ยงปรมาจารย์ผู้ชำนานญ แต่หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นด้วยความรักและเห็นคุณค่าของโยคะ ต้องการสื่อสิ่งที่ดีนี้ให้แก่ผู้สนใจ และเพื่อให้ลูกศิษย์ที่เรียนได้มีคู่มือประกอบการเรียน 21 ปีที่ผ่านมา ผู้เขียนได้สัมผัสประสบการณ์จากครูอาจารย์หลายท่าน จากตำราที่เป็นประโยชน์ จากประสบการณ์ตรงที่ได้ปฏิบัติ และยังเสมือนได้เรียนอีกครั้งจากผู้เรียนทั้งหลาย ผ่านการตั้งคำถาม ทดลอง วิเคราะห์ วิจัย หาคำตอบกับตัวเองอย่างเข้มข้น และเชื่อว่าการเรียนรู้ไม่ได้จบอยู่เพียงแค่นี้ ผู้เขียนยังต้องเรียนรู้และมีโยคะเป็นวิถีชีวิตต่อไปตราบนานกาล

หากหนังสือเล่มนี้มีข้อผิดพลาดขาดตกบกพร่องไปบ้าง ผู้เขียนต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ และสุดท้าย ขอให้ผู้ฝึกใช้เวลา มีแรงใจ สงบสบาย มีความสุขและมีกำลังใจที่จะรักษาภาวะที่รู้ ตื่น และเบิกบาน และมีโยคะเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ตลอดไป



“**สติ**คือตัวที่คอยเฝ้าดู เป็นผู้รับรู้ หรือกลั่นกรองติดตามความเคลื่อนไหว
เท่าทันความเป็นไปของ**ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก**ของร่างกาย”