

โยคะร้อน (Bikram Yoga) : โยคะเพื่อสุขภาพ..

นำเสนอเมื่อ : 27 เม.ย. 2552

โยคะร้อน (Bikram Yoga) : โยคะเพื่อสุขภาพ



การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นแต่เราไม่ค่อยได้สนใจดูแลสุขภาพกันเท่าใดนัก โดยมากมักอ้างเหตุผลงายว่าไม่มีเวลา จึงเป็นที่น่าเสียใจยิ่งนักเพราะร่างกายเราก็เหมือนเครื่องจักรเหมือนรถยนต์ หากเราใช้งานไปทุกวันไม่บำรุงดูแลรักษา สักวันร่างกายเราก็ทรุดโทรม ... เกิดการเจ็บป่วย และต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาอีกมากมาย

ดังนั้นเราจึงขอแนะนำโยคะร้อนเพื่อสุขภาพ โดยการเล่นโยคะ นั้นไม่ยากอย่างที่คิด บางครั้งก็สามารถฝึกเอง และเรียนโยคะ ได้ด้วยตัวเอง ตามคลิปโยคะ โดยทำตามท่าฝึกโยคะ หรือจะแวะไปฟิตเนตใกล้บ้านท่านก็ได้ หากสะดวก

โยคะร้อน อีกหนึ่งวิวัฒนาการของศาสตร์แห่งโยคะ ที่ตอนนี้กำลังเป็นที่นิยม อย่างมากในสหรัฐอเมริกา และขณะนี้ก็ฮิตและแพร่หลายในเมืองไทย ประกอบด้วยท่าหลักทั้งหมด 26 ท่า ผู้ฝึกจะฝึกในห้องที่มีอุณหภูมิสูงใกล้เคียงกับอุณหภูมิภายในร่างกาย ประมาณ 36-37 องศาเซลเซียส ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น ได้มากกว่า อุณหภูมิปกติ ท่าต่างๆของโยคะร้อน จะช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆของร่างกาย ลดปัญหาการปวดหลังและคอ รวมทั้งทำให้ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น อุณหภูมิที่สูงยังทำให้ร่างกายสามารถกำจัดของเสียออกมาในรูปเหงื่อได้เป็นอย่างดี จึงเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้หน้าหน้าแห้ง และ ทำให้รู้สึกสดชื่นหลังการฝึก

คุณสมบัติของโยคะร้อน

การเล่นโยคะร้อนในห้องร้อนนี้จะทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นได้มากกว่าในอุณหภูมิปกติ ท่าต่างๆของโยคะร้อนจะช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆของร่างกาย ลดปัญหาการปวดหลังและคอ รวมทั้งทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น นอกจากนี้อุณหภูมิที่สูงยังช่วยให้ร่างกายสามารถกำจัดของเสียออกมาในรูปเหงื่อได้อย่างดี ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่จะทำให้หน้าหน้าแห้งและรู้สึกสดชื่น สบายตัวหลังการเล่น

โยคะร้อนทั้ง 26

ท่าเหมาะกับผู้เล่นทุกระดับไม่ว่าจะเพิ่งเริ่มเล่นเป็นครั้งแรกหรือเคยฝึกมานานแล้วก็ตาม เพราะแต่ละท่าจะอยู่ในระดับขั้นพื้นฐาน (Beginner) ผู้ผสมผสานความยืดหยุ่น ความแข็งแรง เน้นการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนหลังและหัวเข่า รวมทั้งความสมดุลเขาไวด้วยกัน จึงเป็นการท้าทายให้ผู้เล่นพยายามปฏิบัติแต่ละท่าให้ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตั้งใจจดจ่ออยู่กับท่าที่กำลังปฏิบัติว่าควรเคลื่อนไหวอย่างไรด้วยจังหวะช้าหรือเร็วขนาดไหน ถือว่าเป็นการบังคับตัวเองให้เกิดสมาธิอย่างเป็นธรรมชาติ เนื่องจากผู้เล่นจะต้องค้างแต่ละท่าไวประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที ซึ่งผลต่อจึงหวังว่าการหายใจ

ทำให้การหายใจอย่างช้าๆ จนจิตใจสงบลงได้โดยอัตโนมัติและยังช่วยระบบการเผาผลาญพลังงานของร่างกายได้ดีอีกด้วย

โยคะร้อนเป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะของความสมดุลตามธรรมชาติ (natural balance) ซึ่งจะช่วยแก้ไขด้านบุคลิกภาพ เช่น การนั่งหลังโก่งหรือห่อไหล่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เพียงแค่การเคลื่อนไหว ทำ back bend หรือการเอนตัวไปข้างหลังนั้นจะช่วยเปิดส่วนและสะโพก ดึงกล้ามเนื้อบริเวณนั้น ให้ยืดเหยียด กระชับกล้ามเนื้อส่วนก้นและหน้าท้อง ในขณะที่เดียวกันยังช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ดี



ภาพทำโยคะ

เล่นโยคะอย่างไรให้ได้ผล

การเล่นโยคะต้องอาศัยความสม่ำเสมอในการฝึกฝนเช่นเดียวกับการเล่นกีฬาอื่นๆ เพื่อความพริ้วและการปรับตัวของร่างกาย เสริมสร้างความแข็งแรงและสัดส่วนของกล้ามเนื้อให้สมดุล ที่สำคัญคือการเล่นโยคะเป็นประจำนอกจากจะทำให้เกิดความแม่นยำในการเล่นแต่ละท่าแล้ว ยังทำให้ได้ผลลัพธ์เป็นที่น่าพอใจอีกด้วย ดังนั้น แนะนำว่าควรเล่นอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน ส่วนเวลาในการเล่นประมาณครั้งละ 90 นาที จะเป็นช่วงเช้าหรือช่วงเย็นก็ขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้เล่น

Clip_Yoga: คลิปโยคะ สำหรับผู้กำลังฝึกเล่นโยคะ

โยคะร้อนประกอบด้วยท่าอะไรบ้าง

การเล่นโยคะร้อนในแต่ละท่าจะแบ่งเป็น 2 ช่วง โดยช่วงแรกจะใช้เวลา 60 วินาที ส่วนช่วงที่สองจะลดเวลาเหลือ 30 วินาที และแน่นอนว่าก่อนการเล่นทุกครั้งควรเริ่มด้วยท่าอบอุ่นร่างกาย(warm-up) ก่อน ซึ่งมักจะใช้ท่า Surya Namaskara 10 ครั้ง ดังนี้

ท่า Surya Namaskara

เริ่มจากยืนตัวตรงแขนแนบลำตัวแล้วชูแขนขึ้นเหยียดตรง ก้มตัว แขนทอดหลังขา ทั้งสี่ระยะจรดเข้า จากนั้นใช้มือแตะปลายเท้า ขาเหยียดตรงยืดศีรษะไปข้างหน้าแล้วสปริงตัวมาอยู่ในท่าวิดพื้นโดยลำตัวขนานกับพื้น แขนศีรษะไปด้านหลัง ส่วนขาเหยียดตรงกับพื้น ดันสะโพก แขนและลำตัวเป็นเส้นตรง ส่วนศีรษะขนานกับแขน ลักษณะเหมือนรูปสามเหลี่ยม เสร็จแล้วกระโดดกลับมาในท่ายืนขาตั้งมือแตะปลายเท้า ย้อนกลับมาท่ากอดเข่า ยืนตรงชูแขนขึ้น และค่อยๆวางแขนลงแนบลำตัวเช่นเดิม

ท่าที่ 1 Standing Deep Breathing

ยืนตรงขาชิด กำมือประสานกันไว้ใต้คาง สูดลมหายใจเข้าทางจมูกพร้อมกับค่อยๆแหงนหน้า กางข้อศอกออก จากนั้นหุบข้อศอกลงมาชนกันพร้อมกับปล่อยลมหายใจออกทางปาก สังเกตว่าทานี้จะบังคับให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องทำงาน ซึ่งเป็นการบริหารปอดรับออกซิเจนได้ดี

ท่าที่ 2 Half Moon Pose with Hand to Feet Pose

ยืนชูแขนเหยียดตรงโดยที่ฝ่ามือประกบกัน แล้วเอียงตัวไปด้านขวาให้ศีรษะด้านซ้ายรู้สึกยืดเหยียดเต็มที่ ค้างไว้ 1 นาที แล้วทำสลับอีกข้างหนึ่งเสร็จจากการบริหารสี่ข้างแล้วให้มาต่อที่การบริหารส่วนหลัง โดยยืนเตรียมในท่าเดิมแต่เปลี่ยนมาเอนตัวไปข้างหลัง พร้อมกับหายใจและเก็บหน้าท้องค้างไว้ 1 นาที ตามด้วยท่าเอนตัวไปข้างหน้า โดยดึงหลังตรงขนานไปข้างหน้าทั้งสามท่างานี้จัดว่าเป็นท่า warm-up ที่ดี สามารถยืดกล้ามเนื้อแทบทุกส่วน เช่น กลางลำตัว ขา และ หลัง เป็นต้น

ท่าที่ 3 Standing Bow Pulling Pose

ยืนตรงเข้าดิ่ง ก้มตัวลงมือจับยึดส้นเท้า ศีรษะติดเข่า
(ท่านี้เหมาะสำหรับทำตอนเช้าตื่นนอนเพราะจะช่วยให้อวัยวะตื่นตัวเร็ว) ต่อด้วยท่าทรงตัวด้วยขาข้างเดียว
โดยเริ่มจากยืนด้วยขาซ้าย ยกขาขวาเขງอ มือจับข้อเท้าส่วนแขนซ้ายให้คว่ำมือ
ปลายนิ้วชี้ติดเหยียดขนานกับพื้นไปข้างหน้าพร้อมกับค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้า และใช้แขนขวาดึงขาให้ยกสูงขึ้น
ท่ายนี้จะสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อขา หลัง และสีข้าง

ท่าที่ 4 Triangle

เริ่มจากยืนกางแขนและขา เอนขาขวามาด้านข้างให้เข่างอตั้งฉากกับพื้น
โดยทิ้งน้ำหนักลงที่หัวเข่าซ้ายเหยียดตรง เท้ายึดพื้นเอาไว้ แล้วยกมือไปด้านข้าง
แขนซ้ายชี้ขึ้นบนทำมุมตรงกับแขนขวา ปลายนิ้วมือจรดปลายนิ้วเท้า ท่ายี้จะเป็นการบริหารกล้ามเนื้อได้ต้นขา
หัวเข่า รวมทั้งสะบักหลัง

ท่าที่ 5 Tree Pose

ยืนตรงเปิดไหล่แล้วยกเท้าขวามาปักที่หน้าขาบริเวณใต้สะโพก
แล้วประนมมือปลายนิ้วจรดปลายคางท่ายี้จะช่วยดึงขา หลัง ลำคอหลังจนถึงศีรษะให้เหยียดตั้ง
ขณะเดียวกันให้ดึงลำตัวขึ้น เก็บก้นและหน้าท้องเพื่อช่วยในการทรงตัว

ท่าที่ 6 Tose Stand Pose

ยืนเตรียมลักษณะเดียวกับท่า Tree pose
แต่เป็นท่าหนึ่งบนขาข้างเดียวโดยเปิดส้นเท้าขึ้นและทิ้งน้ำหนักลงบนส้นเท้า ซึ่งการพับหรือย่อเข้าในท่ายี้ประมาณ 1
นาที จะเป็นการกักเก็บเลือดเอาไว้
แล้วเพิ่มแรงดันในเส้นเลือดบริเวณดังกล่าวสูงขึ้นส่งผลให้เลือดไหลเวียนได้อย่างสะดวก
รวมทั้งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับข้อเท้า หัวเข่า และการทรงตัวที่ดี แต่ขอควรระวัง คือ
ผู้เล่นท่ายี้จะต้องแน่ใจว่าไม่มีปัญหาเรื่องข้อเท้าหรือหัวเข่า

ท่าที่ 7 Fixed Firm Pose

นอนหงายราบกับพื้นพับขาปลายเท้าแนบสะโพก ไช้วแขนเหนือศีรษะมือจับข้อศอก
ยกลำตัวขึ้นเก็บหน้าท้อง แดบริเวณสะบักหลังและหัวไหล่ติดพื้น
ท่ายี้จะเป็นการเปิดสะโพกทำให้เลือดบริเวณสะโพก หน้าขา และหัวเข่าไหลเวียนได้ดี

ท่าที่ 8 Half Tortoise Pose

นั่งคุกเข่าปลายเท้าราบกับพื้น พับลำตัวติดกับหน้า ขาเหยียดหลังให้ตึง
โดยใช้แขนทั้งสองข้างช่วยดึงไปข้างหน้า ฝ่ามือประกบกันและไขว้ นิ้วหัวแม่มือ ท่ายี้จะทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยง
หัวใจและสมองได้ดี

ท่าที่ 9 Camel Pose

ทำยืนบนเข่าแยกขาขนานกันเล็กน้อยแล้วแอ่นหลังในท่าสะพานโค้ง มือจับ
ยึดกับส้นเท้าแขนเหยียดตรง
แหงนหน้าทึงศีรษะไปด้านหลังท่ายี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าขาให้เหยียดตึงและช่วยกระชับกล้ามเนื้อก้น
ส่วนการแหงนหน้าทึงศีรษะจะช่วยนำเลือดไปเลี้ยงสมอง

ท่าที่ 10 Head to Knee Pose with Stretching Pose

เริ่มจากนั่งแยกขาโดยขาข้างหนึ่งชี้เป็นเส้นทแยงมุม 45 องศา ตั้งปลายเท้าขึ้น

ให้รู้สึกว้าหลังเข้าดิ่งเต็มที่ พับขาอีกข้างหนึ่งเก็บมาด้านหน้าแนบต้นขา
เอี้ยวตัวก้มลงให้ศีรษะติดหัวเข่าบนขาที่เหยียดออกพร้อมกับมือจับยึดที่ฝ่าเท้าค้างไว้ 1 นาที

จึงต่อดูยทำนั้งเหยียดขามาข้างหน้า ตั้งปลายเท้าขึ้นแล้วก้มศีรษะติดหัวเข้าเช่นเดิม
ท่านีจะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลังเข้าให้เหยียดตึงรวมทั้งหลังและต้นคอ

ข้อดีของการเล่นโยคะ

- 1.เสริมสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ ข้อพับ หรือ ข้อต่อ
- 2.ช่วยลดน้ำหนักและกระชับกล้ามเนื้อซึ่งช่วยรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วนที่สวยงาม
- 3.การเคลื่อนไหวในแต่ละท่าเอื้อต่อระบบการไหลเวียนของเลือดเพื่อไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 4.ช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนหัวใจให้เลือดไหลเวียนดีและขยายปอด
- 5.ไม่ทำให้เกิดอาการข้อเสื่อมภายหลังเพราะแต่ละท่าจะไม่มีการใช้ข้อต่อที่หักโหมเหมือนการเล่นกีฬาหรือการเทนนิสประเภท
- 6.สามารถฝึกฝนที่บ้านได้ด้วยตนเอง และไม่จำกัดว่าควรเล่นในช่วงเวลาใด

Clip Yoga

ข้อมูลโยคะเพื่อสุขภาพ จาก : Forword Mail