

การวิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐานโดยนักกายภาพบำบัด

โครงการ โยคะเพื่อการพัฒนาจิตสู่สุขภาวะ

วิทยากร

อ.คมปกรณ์ ลิมป์สุทธิรักษ์

หัวหน้าโครงการ

นายทวี คงภักดีพงษ์

คณะทำงาน

นางสาวกรชพร สุวรรณรัตน์

นางสาวณัฐธิดา ปิยมหันต์

นางธารทิพย์ อุไรไพรวรรณ

นางสาววิชชุดา กฤษณะติลล

นายสมภพ โหมตเจริญ

โดยสถาบันโยคะวิชาการ

มูลนิธิหมอชาวบ้าน

31 มกราคม 2551

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

และ มูลนิธิสตรีศึกษา (มสส.)

คำนำ

โยคะเป็นศาสตร์ที่มีคุณค่าสูงมาก มีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่การพัฒนาจิตไปจนเข้าสู่ความหลุดพ้น เสน่ห์ของโยคะคือ มีรูปแบบการฝึกที่เป็นรูปธรรม จับต้องได้ โดยเฉพาะเทคนิค อาสนะ ที่เป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก

ผู้สนใจอาสนะ มาจากทุกสาขาอาชีพ ทั้งบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ครู อาจารย์ พนักงานองค์กรธุรกิจ เอกชน ผู้ประกอบวิชาชีพเฉพาะ เช่น นักบัญชี สื่อมวลชน ฯลฯ คนเหล่านี้ ฝึกโยคะ ได้รับประโยชน์ ตระหนักในคุณค่า และค่อยๆ ผันตัวเองมาเป็นครูสอนโยคะ

ณ ปัจจุบัน ครูโยคะจำนวนมากไม่ได้มีความรู้ทางด้านสรีระวิทยา กายวิภาค อันเป็นศาสตร์พื้นฐานที่ว่าด้วยร่างกาย และกลไกการทำงานของร่างกาย ครูเหล่านี้ หากได้เรียนรู้ทางด้านสรีระวิทยา กายวิภาค ก็จะช่วยให้สามารถสอนโยคะ ทำให้ผู้เรียนฝึกโยคะได้อย่างปลอดภัย

โครงการโยคะเพื่อการพัฒนาจิตสู่สุขภาพะ จัดกิจกรรมโยคะศึกษาขึ้น โดยกำหนดให้ช่วงเดือนมิถุนายน 2550 ถึง มกราคม 2551 เป็นหัวข้อเรื่อง “การวิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด” โดยเชิญอาจารย์ คมปกรณ์ ลิมป์สุทธิรักษ์ หัวหน้าหมวดวิชากายภาพบำบัดในระบบกล้ามเนื้อกระดูก และข้อ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล มาเป็นวิทยากรบรรยาย

โยคะไม่ใช่การทำท่าต่างๆ ที่เหมาะกับคนบางคนเท่านั้น ตรงกันข้ามโยคะคือการพัฒนาจิตที่สามารถฝึกกันได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ด้วยทักษะเช่นนี้ สถาบันฯ จึงมีนโยบายที่จะเผยแพร่โยคะให้แพร่หลายไปยังประชาชนทุกคน จากนโยบายนี้ สถาบันฯ จึงเน้นการสอนท่าโยคะพื้นฐานง่ายๆ ให้กับผู้เริ่มสนใจฝึกโยคะ ตลอดจนมีนโยบายอบรมครูโยคะให้เป็นผู้มีทักษะสามารถฝึกและสอนท่าโยคะพื้นฐานนี้ได้อย่างชำนาญ

ท่าโยคะพื้นฐาน 14 ท่านี้ มาจากหลักสูตรของสถาบันไควล์ธรรมประเทศอินเดีย ซึ่งได้คัดเลือกท่าที่ง่าย ปลอดภัย เหมาะกับคนทั่วไป ทั้งยังมีการทำวิจัยท่าพื้นฐานเหล่านี้ในช่วงทศวรรษ 2490 ท่าโยคะพื้นฐานชุดนี้ เมื่อนำมาเผยแพร่ในประเทศไทยช่วงทศวรรษ 2540 ก็ได้รับการยอมรับจาก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ว่ามีความปลอดภัย สถาบันฯ จึงมีความมั่นใจที่จะนำมาเผยแพร่ในวงกว้าง และเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจในพื้นฐานชุดนี้ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น จึงได้จัดกิจกรรม เชิญนักกายภาพบำบัดมาวิเคราะห์ท่าดังกล่าว

เป็นการจัดกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง โดยได้ทำการบันทึกและเรียบเรียงคำบรรยาย จัดพิมพ์เพื่อทำการเผยแพร่ให้กับครูโยคะ

รายงานชุดนี้เป็นต้นฉบับ โดยมีแผนในอนาคต ที่จะนำรายงานนี้มาบรรณาธิกรณ์ ทำเป็นตำราที่ครบถ้วนสมบูรณ์ เพื่อเผยแพร่ไปยังผู้สนใจในวงกว้างต่อไป

สารบัญ

1	อาสนะนอนคว่ำ	2 มี.ย. 2550	
	ท่างู	4 – 18
	ท่าตักแตน	19 - 23
2	อาสนะนอนหงาย	21 ก.ค. 2550	
	ท่าศพ	24 - 37
3	อาสนะนอนหงาย / นั่ง	22 ก.ย. 2550	
	ท่าคันทิโกครึ่งตัว	38 - 44
	ท่าเหยียดหลัง	45 - 49
4	อาสนะนั่ง	17 พ.ย. 2550	
	ท่าวัชระ + ท่าโยคะมูทรา	50 - 59
	ท่าบิดสันหลัง	60 - 63
5	อาสนะยืน	19 ม.ค. 2551	
	ท่ากงล้อ	64 - 69

โยคะศึกษา ครั้งที่ 1
วิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด
โดยอาจารย์ คมปกรณ์ ลิ้มปัสุทธิรักษ์
วันเสาร์ที่ 2 มิถุนายน 2550
ภุชงค์อาสนะ ท่างู



คำนำ

กิจกรรมนี้ เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในส่วนของครูโยคะที่มีลูกศิษย์มาศึกษา มาเรียนด้วย และในส่วนของวิทยากร อ.คมปกรณ์ นักกายภาพบำบัด ที่มีคนไข้มารับการรักษา แล้วก็แลกเปลี่ยนลักษณะวิชาการร่วมกัน

เป็นการวิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน 13 ท่า ตามหลักสูตรไกวล์ยธรรมไปที่ละท่า มาดูซิว่าในแต่ละท่า มีคำอธิบายจากทางโยคะอย่างไร ขณะเดียวกัน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด ท่าอาสนะนั้นๆ จะมีผลต่อร่างกายอย่างไร มีผลข้างเคียงอะไรต่อร่างกายเรา รวมไปถึงแนวทางในการทำความเข้าใจกับนักเรียนที่มาเรียน ที่มาขอคำปรึกษาแนะนำ ผมก็จะวิเคราะห์แลกเปลี่ยนกัน นะครับ นี่คือนิยามของสิ่งที่จะคุยกัน ตามประเด็นเหล่านี้

การสอนของครูโยคะ

เวลาเราสอน เราเริ่มจากท่าผ่อนคลาย ก็คือท่าจะเข้ แล้วจากนั้นเราก็เข้าสู่ท่างู ท่างูเราก็จะบอกผู้เรียนว่า เริ่มนำขาชิด เอามือวางข้างลำตัวเสมอทรงงอก หน้าผากจรดพื้น อันนี้เป็นท่าเตรียม

เราบอกผู้เรียนให้ตั้งศอกขึ้น ปิดศอกเข้าชิดกัน และอธิบายว่าเพื่อให้กล้ามเนื้อหลังพร้อมที่จะทำงานได้มากขึ้น เดี่ยวเราก็จะถามอาจารย์ว่ามันใช่อย่างนั้นไหม อันนี้เป็นท่าเตรียม

จากนั้นเราก็จะค่อยๆ เรียนรู้ตนเอง สังเกตตนเองว่าการเคลื่อนไหวมันจะเกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อส่วนไหนบ้าง เริ่มจากกล้ามเนื้อคอ เราจะค่อยๆ เลื่อนคางมาข้างหน้า เกิดอะไรขึ้นที่กล้ามเนื้อคอเราก็รับรู้ จากนั้นเราค่อยๆ เลื่อนศีรษะ เกิดอะไรกับกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ส่วนบนเราก็รับรู้ จากนั้นยกทรงงอกขึ้นไปจนสุดเท่าที่เราทำได้แล้วนิ่งไว้ ในสภาวะนี้เองที่เราเรียกว่าท่างู

ประโยชน์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเราก็อธิบายไป มีการแอ่นกระดูกสันหลัง เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อลึกชั้นในที่ทำหน้าที่พยุงกระดูกสันหลัง พร้อมกันนั้นก็เป็นการกดนวดช่องท้องส่วนบน ทำให้อวัยวะภายในทำงานได้ดีขึ้น นั่นก็คือคำอธิบายที่เวลาเราสอนกัน เมื่อพอแล้วก็ค่อยๆ ลดตัวลง เรียนรู้กล้ามเนื้อที่ค่อยๆ คลายลงไปพัก จากส่วนหลัง ไหล่ และคอ กลับไปอยู่ในท่าเตรียมแล้วก็กลับไปพักในท่าจะเข้

ในทางเพิ่มเติม เรายังอธิบายผลที่ได้รับ เราบอกว่าหลักการสำคัญของท่าอาสนะ โดยเฉพาะตามแนวทางของไกวล์ยธรรม ก็คือ การดูแลกระดูกสันหลัง เราบอกว่ามนุษย์เรา กระดูกหลังยึดหยุ่นเป็นตัวบ่งชี้สุขภาพที่ดี และการที่มนุษย์จะมีกระดูกสันหลังที่ยึดหยุ่น ก็ควรจะมีการดูแลตัวเองในการที่จะให้กระดูกสันหลังเราได้แอ่น ได้ก้ม ได้บิด ได้เอียง เพราะฉะนั้นท่าแรกนี่ก็เป็นการบริหารไปในทิศทางแรกก็คือการแอ่นกระดูกสันหลัง และเมื่อได้ทำการแอ่นกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อที่เข้ามาเกี่ยวเนื่องก็คือบริเวณกล้ามเนื้อหลังส่วนบนที่มันค่อยๆ พุง เพราะฉะนั้นจึงบอกผู้เรียนว่าพยายามใช้แรงที่แขนให้น้อย บางทีครูจะสาธิตโดยการยกแขนขึ้นด้วยซ้ำ ซึ่งเป็นการเน้นการใช้แรงที่หลัง พัฒนากล้ามเนื้อลึกชั้นในที่บริเวณหลังให้แข็งแรงขึ้น

การวิเคราะห์ของอ.คมปกรณ์

จากการปฏิบัติตรงนี้ จะเป็นการเคลื่อนที่จากส่วนของศีรษะก่อนเป็นขั้นต้นแรก กะโหลกศีรษะกระดกขึ้นก่อน แล้วข้อต่อคอเคลื่อนขึ้นที่ละปล้องๆ ขึ้นมา

กระดูก

ดูจากโครงกระดูกจำลอง ตรงนี้คือขณะที่เรานอนคว่ำ นี่คือกะโหลกศีรษะ เคลื่อนขึ้นมาก่อน แล้วก็ค่อยๆ ยกขึ้นมาทีละน้อยๆ ซึ่งในการทำงานของส่วนต่างๆ ตรงนี้นะครับก็มึกล้ามเนื้อ ตั้งแต่กล้ามเนื้อโครงสร้างทั้งหมดเลย ตรงนี้ก็มีหมดเลยคือกล้ามเนื้อตรงนี้นะครับ

กล้ามเนื้อ

ดูภาพกายวิภาค ลักษณะกล้ามเนื้อตรงนี้หน่อยเป็นอย่างไรร่าง อันนี้เป็นชั้นต่างๆ ด้านหลังนะครับ ก็เราลอกผิวหนังออกไปทีละชั้น เลาะทีละชั้นไปเรื่อยๆ ก็เป็นเส้นเลือดดำ แล้วก็ลงมาก็เป็นเส้นประสาท ที่มารับรู้ความรู้สึกต่างๆ ของผิวหนัง แล้วก็พอออกไปถึงกล้ามเนื้อก็เป็นกล้ามเนื้อชั้นนอก ในส่วนนี้คือกล้ามเนื้อชั้นนอกๆ ชั้นผิวหนังนะครับ กล้ามเนื้อทั้งหมดจะมี 3 ชั้นด้วยกัน ที่เกี่ยวข้องในท่าทางนี้ จะมีกล้ามเนื้อแถวๆ ท้ายทอย แถวคอ แถวทรวงอกส่วนบน ซึ่งจะครอบคลุมถึงตรงนี้ แล้วก็เกี่ยวข้องคือส่วนของบริเวณนั้นเอง ในภาพตรงนี้ ก็มีชื่อกล้ามเนื้อต่างๆ กันที่เราเห็นอยู่

กล้ามเนื้อซึ่งเกาะอยู่ระหว่างสะบักกับกล้ามเนื้อคอ ภาษาทางการแพทย์เรียก **แทบปีเซียต** ตรงนี้นะครับ ลีกลงไปหน่อยแล้วครับ และลีกลงไปอีก ซึ่งผมว่าวันนี้เราไม่ต้องรู้ชื่อกล้ามเนื้อหรอก ให้เราเห็นภาพของกล้ามเนื้อ ตอนที่เราสอนให้ลูกศิษย์ทำท่าทาง มันเกิดอะไรขึ้นบ้าง ผมจะพยายามชี้และลีกลงไปอีกหน่อย เอาละนี่คือชั้นที่ลีกลงไปแล้วนะ เห็นกล้ามเนื้อมีเยื่อคลุมอยู่นะ ชั้นต่อไปเป็นชั้นกลางนะครับ ตอนนี้นักกล้ามเนื้อที่เกาะสะบักที่มีการดึงสะบักไปข้างหลังนะครับ แล้วก็ในชั้นนั้นจะเจาะลงไปเรื่อยๆ ตอนนี้ออกกล้ามเนื้อเป็นชั้นที่ลีกลงไป ต่อไปก็เป็นกล้ามเนื้อที่ลีกลงไปเรื่อยๆ

ตรงนี้เป็นกล้ามเนื้อต้น เวลาปอกเข้าไปนิดหนึ่งจึงมีกล้ามเนื้อตรงสะบักอยู่ เพราะฉะนั้นท่าทาง ตอนที่ทำ กล้ามเนื้อตรงนี้จะไม่ค่อยได้ใช้งานเท่าไร เพราะเราจะถ่วงน้ำหนักลงยืนพื้น จึงมีแต่การประคองท่า ตั้งไว้เฉยๆ อย่างเดียว

ผมจะปอกลีกลงไปเรื่อยๆ นะครับ ให้ดูกล้ามเนื้อส่วนที่คอ เห็นชั้นของกล้ามเนื้อตรงนี้ เริ่มลีกลง ลงมาเป็นชั้นกลาง ตอนนี้เป็นส่วนของชั้นกลาง

จากนั้นเลาะแขนออก ตอนนี้นะครับเริ่มหายไปแล้ว กล้ามเนื้อสะบักตรงนี้หายไปแล้ว ก็มีกล้ามเนื้อตรงสะบักอยู่อีกอันหนึ่งนะครับ แล้วก็เราเอาสะบักออก นี่คือกล้ามเนื้อชั้นกลางที่ลีกลงไปอีกนิดหนึ่ง เห็นไหมเป็นกล้ามเนื้อที่เกาะกับกระดูก

นี่คือกระดูกเชิงกราน ตรงนี้ ที่เวลาเราทำสะเอวอยู่ตรงนี้ แถวนี่คือกล้ามเนื้อกระดูกเชิงกราน ก็จะมีกล้ามเนื้อเกาะวิ่งจากข้างหลังนี้ วิ่งยาวไปถึงนูนเลย เมื่อกี้ผมบอกว่าทำนี้ ถึงจะเป็นการเคลื่อนไหวบริเวณส่วนบนก็ตาม แต่ตัวกล้ามเนื้อเองจะวิ่งยาวจากกระดูกเชิงกรานไปจนถึงทรวงอก นี่คือทรวงอกนะครับ และก็ยังมีส่วนไปหน่อยหนึ่ง จนถึงกะโหลกศีรษะด้วย เพราะฉะนั้นชั้นกล้ามเนื้อเหล่านี้จะถูกทำงานด้วย กล่าวคือเวลาร่างกายเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อเหล่านี้มีการหดตัว ยกศีรษะยกทรวงอกขึ้นมา กล้ามเนื้อก็ลั่นทำงานไปด้วย ส่วนนี้เองมันก็จะได้กำลังของกล้ามเนื้อ เพราะฉะนั้นเวลาเรายกตัวขึ้นมา กล้ามเนื้อจะหดตัว ก็จะได้กำลังของกล้ามเนื้อด้วยนะ

คำถาม ส่วนสีขาวคืออะไร

สีขาวเป็นส่วนหนึ่งของกล้ามเนื้อ แต่ไม่เรียกว่าเป็นตัวกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่เราจะเห็นว่าเป็นเนื้อแดงๆ แล้วจะเห็นว่าตอนเริ่มเกาะกระดูกมันต้องเปลี่ยนเป็นเอ็น เป็นใยของเอ็นเพื่อไปเชื่อมกับกระดูกอีกทีหนึ่ง เพราะฉะนั้นภาพของกล้ามเนื้อแต่ละมัด ตรงปลายจะเห็นเป็นเอ็นเกาะอยู่กับกระดูก

คำถาม กล้ามเนื้อที่วิ่ง เป็นแผ่นเดียวหรือว่าเป็นเส้นยาวเรียงต่อๆ กัน

ลักษณะเรียงเป็นแผ่นก่อนอย่างนี้ หากเปรียบกับนิ้วมือผมนะครับ เกาะอย่างนี้เป็นแผ่น แต่ว่าในแผ่นจะเป็นเส้นเป็นเส้นเรียงไป รูปร่างจะเป็นทาง เป็นเส้น เป็นใย เป็นแนวของกล้ามเนื้อ เห็นไหม แต่ละเส้นมีจุดเกาะที่แตกต่างกัน หมายความว่ามันแยกเกาะแต่ละส่วนของกระดูก ในภาพนี้ไปเกาะที่กระดูกซี่โครง เพราะฉะนั้นก็จะแยกออกมาแต่ละส่วนๆ

เราจะเข้าไปดูอีกนิดหนึ่ง จากชั้นเมื่อที่เราตัดออกนะครับ ลอกออกไป ลอกออกไปเรื่อยๆ เริ่มมีกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ เกาะกระดูกแล้ว จากข้างนอก ลีกลงไปชั้นกลาง แล้วจะมีชั้นในสุดนะครับ มันจะเกาะแถวๆ นี้ เพราะฉะนั้นโดยสรุปก็คือว่ากล้ามเนื้อด้านหลังของร่างกายที่เราเห็นอยู่ที่นี่ จะมีกล้ามเนื้อชั้นนอกสุด ชั้นกลาง และก็ชั้นลึกสุด ชั้นลึกสุดนี้ทำไม่มันถึง

ต้องมี เราจะดูตรงนี้นะครับ เป็นการเกาะปล้องต่อปล้องเลย ที่เห็นอยู่ตรงนี้ กระดูกคอเรามี 7 ข้อ ทรวงอกมี 12 บั้นเอวมีอยู่ 5 ต่อไปยังเชิงกราน ในแต่ละปล้อง ชั้นลึกสุดก็คือกล้ามเนื้อที่เกาะระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละปล้องๆ ก็คือตรงนี้นะครับ เห็นไหมครับว่าหนึ่งปล้อง ชั้นลึกสุดก็คือชั้นที่เกาะหนึ่งปล้องหรือเป็นข้อต่อ

ส่วนข้อต่อเราเช่น ข้อต่อข้อศอก หัวไหล่ หรือหัวเข่า นี่เป็นข้อๆ เดียว เพราะฉะนั้นกล้ามเนื้อที่เกาะตรงนี้ถึงเป็นมัดใหญ่ได้ แต่กระดูกสันหลังนี่เป็นปล้องเล็กๆ เพราะฉะนั้นจึงมีกล้ามเนื้อเล็กๆ เหล่านี้ กล้ามเนื้อชั้นลึกข้างในนี่เป็นกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการเพิ่มความมั่นคงให้กับข้อต่อ ซึ่งกล้ามเนื้อเหล่านี้ทำหน้าที่ควบคุมการทรงท่าทาง การทรงอิริยาบถ และควบคุมความละเอียดของการเคลื่อนไหวด้วย

พอเราเคลื่อนไหวไป ตรงนี้เราจะเห็นส่วนท้ายกะโหลกศีรษะ ยังมีกล้ามเนื้อเล็กๆ อีกกลุ่มหนึ่งด้วย เห็นภาพตรงนี้ไหมครับ กระดูกข้อต่อคอกับกะโหลกศีรษะ มีกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ เป็นกลุ่มเกาะๆ อยู่พื้นฐานกะโหลก เพราะฉะนั้นเวลาเราเคลื่อนไหวคอตอนทำท่าๆ เราเริ่มจากการที่ผิงศีรษะขึ้นมาก่อน นั่นคือกล้ามเนื้อที่อยู่ฐานคอตรงนี้ครับ พวกนี้ทำงานทำหน้าที่ดึงขึ้นมาก่อน เสร็จแล้วพอเงยสูงขึ้นอีกนิดนึง กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ตรงที่ข้อต่อจะเริ่มทำงานต่ออีกทีหนึ่ง ดึงกระดูกคอแต่ละปล้องขึ้นมา ในการฝึกอาสนะ ครูโยคะจะชี้ให้เห็นว่า เวลาเคลื่อนไหวส่วนนี้ ต้องเคลื่อนไหวให้เกิดความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของข้อต่อนี้ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ปล้องๆ ไม่ใช่เคลื่อนไหวรวดขึ้นมา

คือครูอินเดียวบางคนถึงกับบอกว่า อยากให้จินตนาการว่ากระดูกสันหลังนี้เหมือนโซ่เป็นข้อๆ และทุกครั้งที่ทำท่าแต่ละท่า ให้เห็นว่าเรากำลังหยิบโซ่ โซ่มันจะขึ้นเป็นข้อๆๆ เขาจึงบอกว่าการเคลื่อนไหวของโยคะถึงควรจะเป็นไปอย่างช้าๆ แล้วค่อยๆ เรียบรู้อะไรสภาวะอย่างที่เรากำลังคุยกันนี้

มันไปเชื่อมโยงกับการมีสติระลึกรู้กับปัจจุบัน รับรู้ความรู้สึกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ฉะนั้นเมื่อเรามีสติที่ดี ความรู้สึกที่เราจะสัมผัสว่าข้อต่อภายในเคลื่อนไหวที่ปล้องนี้ มันจะยิ่งส่งเสริมคุณภาพ กับผลของการฝึกได้ดียิ่งขึ้นด้วย

สรุปย่อ การฝึกอาสนะ ควรค่อยๆ ยก ควรเคลื่อนไหวช้าๆ

การยกตัว เคลื่อนกระดูกสันหลังขึ้นที่ปล้องจะดีกว่าเคลื่อนขึ้นมาพรวดเดียว เพราะทำไมครับ เพราะเคลื่อนขึ้นมาที่ปล้องนี้ กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ จะทำงานขยับไปที่ปล้องๆ จนยกกระดูกสันหลังขึ้นมาทั้งหมด ในเมื่อเราต้องการให้กล้ามเนื้อชั้นลึกมัดเล็กเหล่านี้มีความมั่นคง และเคลื่อนไหวได้ดี เราคงเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อที่ปล้องๆ ทั้งช่วยให้มันค่อยๆ ทำงานประสานกันเอง อย่างนี้ครับ กระดกขึ้นมา ส่วนอื่นก็จะค่อยๆ ดึงตามขึ้นมา เห็นไหมมันจะค่อยๆ ดึงขึ้น และในขณะที่เดียวกันจะค่อยๆ ขยับขึ้นมา เพราะฉะนั้นควรขยับที่ปล้องจะดีกว่า

ถ้าจะให้กล้ามเนื้อชั้นในแข็งแรง (ตามที่ตำราระบุว่าเป็นการพัฒนาัมสซิลโทน) หมายความว่ากล้ามเนื้อนั้นควรจะขยับที่ปล้อง เพราะถ้าเราเคลื่อนไหวเร็วๆ มันจะเป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อชั้นนอกขึ้นมา คือกล้ามเนื้อชั้นใหญ่ชั้นนอก (major muscle) มันจะทำหน้าที่แทน มันคลุมทั้งหมดเลย ยกกระดูกสันหลังขึ้นมาเป็นแท่ง แทนที่จะเป็นข้อ

เวลาเราไปสอนโยคะ เรามักจะบอกอะไรบางอย่างที่พวกเราทำกันนี้ ไม่ใช่การทำท่า หากเราคิดว่าเรากำลังทำท่า เราก็จะไปคำนึงถึงรูปลักษณะที่เกิดขึ้น ไปยึดที่ท่าที่ได้ในตอนสุดท้าย ไปเน้นที่ท่า ฉันทก็คำนึงแต่จะยก พวกเราสอนว่าโยคะคือการปรับสมดุลภายใน ค่อยๆ ดูแลกล้ามเนื้อลึกชั้นใน ต้องช้า สลับกับนิ่ง พออาจารย์คัมภรณ์อธิบาย ยิ่งทำให้เห็นเหตุผลว่า ต้องทำช้าๆ จึงจะได้ผลในทำนองนี้ต่างหาก ถ้าทำเร็วๆ มันจะไม่ได้แบบนี้ (มันก็แค่การออกกำลังกาย)

เนื้องานที่กระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อชั้นในบริเวณหลัง เป็นสำคัญ

บางคนก็ทำผิดนะครับ ท่าๆที่ขึ้นขึ้นมา สมมุติว่าเขาใช้แขนดันขึ้นมา เป็นการใช้กล้ามเนื้อแขน ในกรณีนี้เราต้องการให้กล้ามเนื้อหลังทำงานมากขึ้น ก็ต้องผ่อนคลายตรงแขนโซ่ใหม่ครับ แล้วก็ยกตัวขึ้นมา อันนี้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อหลังเป็นแบบ **แอคทีฟ** คือสมองสั่งกล้ามเนื้อส่วนนี้ ควบคุมกล้ามเนื้อส่วนนี้ให้ทำงานโดยตรง แต่ถ้าใช้กำลังแขนยกขึ้นมา กล้ามเนื้อหลังทำงานเหมือนกัน แต่น้อยกว่า เป็นแบบ **พาสซีฟ** สมองไม่ได้สั่งไปที่มันโดยตรง จะเห็นว่าจำนวนกล้ามเนื้อหลังที่ทำงานจะน้อยกว่า

อีกประการหนึ่ง เวลากล้ามเนื้อระหว่างข้อกระดูกสันหลังทำงาน มันหดตัว ยกกระดูกสันหลังขึ้น กระดูกสันหลังส่วนนี้ จะมีลักษณะคล้ายปีกออกมา มีอยู่ทั้งสองข้าง เรียกข้อต่อฟาเซ็ท เห็นไหมครับ เวลาที่มีแรงกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังกระทำลงมา ข้อต่อฟาเซ็ทจะชนกัน หนุนกันเพื่อยกกระดูกสันหลังขึ้นมา แต่ถ้าเราใช้แรงแขนยก บริวณกระดูกสันหลังเป็นแพสสิฟ แรงหรือการกดตรงข้อต่อฟาเซ็ทก็น้อยลง การเคลื่อนไหวยกขึ้นที่ต่างกัน จึงมีผลแตกต่างกันครับ

อาการปวดศีรษะจากการทำท่างู

พวกเราเวลาไปสอน นักเรียนใหม่ส่วนหนึ่งจะพยายามยกขึ้นสูงๆ บางคนเขายกหลังไม่ได้มาก ก็เลยงอคอมากๆ แทนหลายคนฝึกเสร็จ บอกว่าปวดศีรษะ บางคนถึงกับคลื่นไส้ อาเจียน ก็เป็นเพราะเราไปเพิ่มความมดที่บริเวณกระดูกสันหลัง คอนี้ ซึ่งมีมันละเอียดย่อย มีเส้นประสาทอยู่เยอะมาก

กระดูกสันหลังส่วนคอ

ปกติเรายกศีรษะขึ้นมาตรงนี้ เรายกเพียงเล็กน้อย เริ่มจากเคลื่อนที่ที่ละปล้อง แล้วค่อยๆ เคลื่อนต่อไปในระยะที่พอดี แต่ถ้าเราเคลื่อนผิด คือแอ่นมากเกินไปตรงนี้

ผลที่เกิดขึ้น ทำให้ไม่ถึงปวดศีรษะ ทำให้ไม่ถึงเวียนศีรษะ ดูจากโครงสร้างในข้อต่อ มีอยู่ด้วยกันหลายสาเหตุ สาเหตุหลักๆ ก็คือ อาจจะเป็นกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ที่อยู่แถวนี้ เกาะกันอยู่ตรงนี้ เห็นไหมครับ ส่วนสีเหลืองๆ ที่โผล่ออกมานี้คือ เส้นประสาท เส้นประสาทเหล่านี้จะมาเลี้ยงแถวๆ ท้ายทอย แถวๆ ขมับ มันจะแทงทะลุกล้ามเนื้อ เพราะฉะนั้นตรงส่วนนี้ พอตีกล้ามเนื้อหดตัวมากหรือเกร็งตัวมากเกินไป ตรงนี้บีบมากๆ อาจจะไปรบกวนเส้นประสาทแถวนี้ ทำให้มีการปวดศีรษะวิ่ง ร้าวมาที่นี้ได้ นี่เป็นเหตุที่หนึ่ง ยังมีอีกเหตุหนึ่ง คืออาจจะปวดเมื่อยตึงๆ ท้ายทอยตรงนี้ ซึ่งเป็นเรื่องของกระดูกที่ตีกล้ามเนื้อ มัดเล็กๆ มันทำงานบีบตัวมากๆ หดตัวมากเกินไป หรือบีบไว้ ก็ทำให้ปวดได้เหมือนกัน เห็นไหมครับ แถวนี้ ขาวๆ ตรงนี้คือ ข้อต่อกระดูกชั้นที่ 6 ที่ชี้ให้ดูเราเรียกว่าข้อต่อฟาเซ็ท ประคบกันอยู่ นี่ครับประคบกันอยู่อย่างนี้ จริงๆ ในข้อต่อเหล่านี้จะมี เส้นประสาทมาเลี้ยงไว้อยู่จำนวนมาก กรณีที่ชนกันตรงนี้เข้าไป อาจจะมีในคนบางคน ที่มีภาวะการอักเสบ มีพังผืดเกาะ แถวนี้ นี่นะครับ ภาพนี้เป็นภาพเล็กๆ ที่มีเส้นประสาทมาเลี้ยงอยู่ และก็ตรงแถวๆ นี้จะมีจำนวนเส้นประสาทมาเลี้ยงแถวนี้ เป็นแถบ ตรงนี้มีเส้นประสาทเล็กๆ เกาะอยู่ ฉะนั้นบางคนที่เกิดปัญหาขึ้นมาเนี่ย ปรากฏว่ามีการอักเสบมาก่อน เช่นบางคน นอนตกหมอน บางคนชอบนอนบนพื้นดูทีวี ที่ตั้งไว้สูงๆ เกิดการอักเสบตรงนี้ขึ้นมา เป็นพังผืดเกาะอยู่ ทำให้รบกวน ไปหนีบ เข้าก็ทำให้เกิดการปวดหัว โดยเฉพาะข้อต่อกระดูกคอ ข้อที่ 1 ข้อที่ 2 ข้อที่ 3 พวกนี้ทำให้ปวดที่ศีรษะได้ ส่วนคนที่มีปัญหา กระดูกคอข้อล่างๆ อาจจะปวดคออยู่แถวๆ บริเวณคอได้ อันนี้เกิดขึ้นจากการชนกันกดกันตรงนี้ ไปรบกวนข้อต่อได้

อยากให้อาจารย์อธิบายกระดูกคอข้อที่ 1 ข้อที่ 2

อันนี้คือฐานกะโหลก อันนี้คือกระดูกข้อที่ 1 ฐานกะโหลกจะวางอยู่บนข้อที่ 1 อยู่มันทำหน้าที่อย่างนี้ครับ เคลื่อนไหวในทิศทางหน้าหลัง คือผกศีรษะ ก้มลงอย่างนี้ กระดูกคอข้อที่ 2 คือตัวนี้ครับ เป็นแกนเกาะไว้ ลักษณะ เคลื่อนไหวคือการหมุน

โดยสรุปนะครับเวลาคนทำท่านี้ปั่นปวดศีรษะ เนื่องจากอาจจะเป็นภาวะผืดปกติที่คนนั้นมีอยู่ก่อน หรือการเคลื่อนที่ มากเกินไป พยายามเงยคอ แหงนคอ จนเกินแนวปกติของกระดูกสันหลังส่วนคอ ซึ่งปกติแล้ว ควรเคลื่อนให้อยู่ในแนวส่วนโค้ง ของคอไม่ให้เกิดการโค้งมากเกินไป ส่วนนี้ครับคือที่โค้งมาก โค้งมากเกินไป มากกว่าปกติ ตรงนี้

เราดูแนวกระดูกสันหลังตามธรรมชาติ ซึ่งมันมีความโค้งอยู่ เวลาเรยกท่างู เราจะยกขึ้น แต่ยังรักษาองศาของการ โค้งนี้ตามรูปแบบหรือไม่มากจนเกินไป โดยส่วนใหญ่ พอนักเรียนเริ่มทำ เขาจะเงยหน้าก่อนเลย สังเกตที่เอว องศาของการ โค้งน้อย แต่องศาของการโค้งตรงคอบอกว่าปกติ ซึ่งแทนที่ฝึกแล้วจะได้ประโยชน์ ก็กลายเป็นโทษไปเสีย ทั้งหมดนี้ก็จาก ความเข้าใจผิดทั้งนั้นเลย เข้าใจผิดว่าการทำโยคะคือการท่าทำ ยิ่งสูง ยิ่งสวย ยิ่งดี เพราะฉะนั้นหลังไม่โค้ง ก็ขอเงยศีรษะขึ้น ไปก่อนก็ยิ่งดี เราในฐานะครูโยคะ เรามีความเข้าใจมากขึ้น เราจะได้แนะนำให้เขาปฏิบัติให้ได้ประโยชน์ ไม่ให้เกิดอันตราย ไม่ให้เกิดโทษ

ท่างูแบบเหยียดแขน

อันนี้เป็นท่างูอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเราเห็นบ่อยมากเลยที่เขาสอนกัน ตรงนี้จะครับ โคง์เหมือนกับท่างูที่ทำอยู่ แต่เหยียดแขนสุด ใช้แรงแขนพุง การโค้งเกิดมากกับส่วนด้านล่าง บั้นเอวตรงนี้ ในกรณี อาจเกิดปัญหาของการขบดด้านล่างบั้นเอว

คือการที่ใช้แขนค้ำ ออกแรงยันตัวขึ้นมา กำลังของมือจะทำหน้าที่แทนกล้ามเนื้อหลัง ในหนึ่งมันเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง ในอีกแง่หนึ่งก็คือ กล้ามเนื้อหลังไม่ได้ทำงานมากนัก ส่วนการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้เหมือนกัน

อีกจุดหนึ่งที่เราต้องไม่ลืม พวกเราศึกษาโดยให้ความสำคัญกับตำราดั้งเดิมว่าเขาเขียนไว้อย่างไร ตำราดั้งเดิมบอกไว้ว่า “ทำถึงสะดือแตะพื้น ยกตัวขึ้น เรียกว่าท่างู” เพราะฉะนั้น ถ้าเราดูตามตำราดั้งเดิม มันจะต้องเป็นแบบที่เราคุยกันตอนต้นอย่างที่มีคำถามว่า เห็นคนเขาทำกันท่างูที่ยกตัวสูงๆ กันมาก มันไม่มีการอ้างอิงในตำราดั้งเดิม เพราะในกรณีนั้น มันไม่มีทางเลยที่สะดือแตะพื้น มันก็ไม่ใช้ท่างูอย่างที่ตำราเก่าเขาเขียนเอาไว้ ซึ่งเราอธิบายว่ามันเป็นการพัฒนาทำให้หลากหลายขึ้นในภายหลัง คือท่างูท่าหนึ่ง อาจทำได้หลายๆ รูปแบบ ซึ่งมันก็เกิดประโยชน์ด้วยเหมือนกัน แต่คนละจุด ในแนวทางตำราดั้งเดิมนี้ เรากำลังพัฒนาตัวสติ พัฒนาให้รู้รายละเอียดภายในตนเองลึกๆ ดูเหมือนว่าการท่างูแบบยกไม่สูง น่าจะนำผู้ฝึกไปในทิศทางเพื่อสติ มากกว่าการท่างูแบบยกตัวสูง

ผมตอบยืนยันอีกทีก็ได้ว่า ในท่างูที่ใช้มือยันขึ้นมาจะครับ จริงๆ แล้วกล้ามเนื้อหลังไม่ได้ทำงาน กล้ามเนื้อหลังทำงานน้อยมาก ขณะที่กำลังมีการเคลื่อนไหว มีการยกกระดูกสันหลังขึ้นมา

ของทางกายภาพเอง ที่เราสอนคนไข้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหมอนรองกระดูกสันหลังที่บั้นเอว หมอนรองกระดูกที่คล้ายๆ จะเริ่มปลิ้นออกมา เราใช้วิธีให้ยันตัวขึ้นมาโดยใช้กำลังมือ ให้กล้ามเนื้อหลังทำงานน้อยที่สุดก่อน เราหวังให้หมอนรองกระดูกกลับเข้าข้างในที่บั้นเอวตรงนี้ โดยใช้วิธีดันขึ้นมา ซึ่งจุดประสงค์มันก็จะต่างกัน

ในกรณีที่ยันตัวขึ้นมาสูงๆ ตัวข้อต่อแถวหลังตรงนี้จะขบกันได้อย่างมาก ข้อต่อเล็กๆ ตรงนี้คือข้อต่อฟาเซ็ทนะครับ ตรงนี้จะมีการหนีข้อต่อไว้ เพราะฉะนั้นในกรณีคนที่กระดูกสันหลังเสื่อม หรือผู้สูงอายุ เวลาเราแอ่น ตัวข้อต่อแถวนี้จะหนีกัน สังเกตช่องตรงนี้ ปกติจะมีช่องว่าง เมื่ออายุมากช่องว่างเล็กลง ช่องว่างเล็กลงเวลาแอ่นปุ๊บ คนปกติยังมีรูเล็กๆ ตรงนี้ ส่วนคนไม่ปกติ อันนี้รูไม่มี ในกรณีคนสูงอายุ ถ้าแอ่นเยอะ อาจจะไปรบกวนเส้นประสาทได้ แล้วอาจจะมีการปวดแหวๆ ข้อต่อฟาเซ็ทด้านข้างได้ ซึ่งในคนที่เขามีพยาธิสภาพมาก่อนแล้ว แต่คนปกติจะไม่ค่อยเกิดตรงนี้ขึ้นมา

ในส่วนของคนเองก็เช่นกันนะครับ เราจะพบช่องตรงนี้ ในกรณีที่หมอนรองกระดูกเสื่อมลง เช่นเดียวกัน รูดตรงนี้ก็แค่แคบลง ถ้าเราแอ่นคอสูงๆ มากๆ เพราะฉะนั้นพอแอ่นปุ๊บ นอกจากปวดคอแล้ว บางทีปวดร้าวลงแขน อย่างนี้ครับ เหมือนกับมีไฟฟ้าวิ่งช็อตลงมาที่นี้ ถ้าผู้ฝึกมีอาการแบบนี้ เป็นอาการของคนที่มีกระดูกเสื่อม หรือมีการรบกวนเส้นประสาท ถ้าใครทำแบบนี้ แล้วมีการร้าวลงแขน อันนี้เราต้องดูนิดหนึ่ง ให้เขาหยุด ให้เขาลองทำ โดยอย่าให้มีอาการ อย่าให้มีอาการเป็นดีที่สุด

อาการผิดปกติที่เกิดขึ้น 2 ลักษณะ ระดับประสาท ระดับเส้นเลือดฝอย

เส้นประสาทที่ดีๆ เป็นปกติ เวลาเราเอาไปเข้าห้องทดลอง เอาเหล็กไปเขี่ย ไปที่มันเส้นประสาท มันจะไม่รู้สึกเจ็บเท่าไร ยกเว้นคนที่มีการอักเสบรอบๆ ตัวเส้นประสาทเอง จะรู้สึกเจ็บ คือไวกับความรู้สึกเจ็บปวดมากขึ้น หมายความว่า สมมุติแขนเรามีแผลมีบาดแผล ปกติเราดข้างๆ จะไม่ค่อยรู้สึกเจ็บ แต่พอโดนมีบาดแผล ช่วง 2-3 วันจะรู้สึกเจ็บขึ้นกว่าเดิมทำนองเดียวกันครับ นั่นคือความไวของเส้นประสาทจะไวขึ้น ในการที่จะคอยรับรู้ความเจ็บปวด เพื่อให้ร่างกายเราหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดอันตรายกับบริเวณนี้ ที่มันผิดปกติอยู่

อาการเจ็บปวดจริงๆ นี่เราถือว่าเป็นสัญญาณที่ดี เป็นสิ่งที่ดีครับ เป็นมิตรกับตัวเรา ร่างกายเรามีความรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมา เป็นสัญญาณเตือนภัยให้กับเราว่า เกิดอันตรายกับร่างกายของเราแล้ว มีสัญญาณคอยเตือนไว้ คนที่ไม่มีอาการเจ็บปวด ส่วนมากจะเสียชีวิตเร็ว เพราะสัญญาณนี้จะไม่มี เพราะฉะนั้นการเจ็บปวด ถือว่าเป็นธรรมชาติที่ดี เราว่าความเจ็บปวดเกิดขึ้นตรงนี้ ฉะนั้นตรงที่มันเกิดการรบกวนตรงนี้ก็คือ มีพยาธิสภาพแล้ว

เวลาเราแหงนคอขึ้นไป มันเจ็บปวดในทันทีทันใดก็มี ถ้าเกิดขึ้นโดยตรงในทันทีทันใด หมายความว่ามันไปรบกวนเส้นประสาทที่มันไวแล้ว พอแตะปุ๊บ มันเจ็บขึ้นมาทันทีเลย

มีอีกแบบหนึ่ง เกิดเจ็บขึ้นมาภายหลัง คือไม่ได้เจ็บทันที อธิบายได้ว่า เส้นประสาทเหล่านี้ มันมีเส้นเลือดฝอยไปเลี้ยง เส้นเลือดฝอย เส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำนี้ไปเลี้ยงด้วยเหมือนกัน พอเราเงย มันไปกดจุดเส้นเลือดฝอย ระบายเส้นเลือดฝอย เข้า ทำให้เนื้อเยื่อ ของเส้นประสาทเหล่านี้ขาดเลือด มันก็แสดงอาการเหน็บชา ซ้ำๆ มีอาการขึ้นมาเป็นหนึ่ง เมื่อลดตัวลง คลายท่าลง สักครู่หนึ่งก็ค่อยๆ ดีขึ้นแล้วอาการก็หายไป

ก็มีอยู่ 2 กรณี แล้วแต่รูปแบบที่เกิดขึ้น แบบที่มีการปวดขึ้นทันทีทันใด หรือทำสักครู่หนึ่ง มีอาการชาขึ้นมา

ควรทำอะไร ถ้ามีอาการปวด

ก็เป็นประเด็นเหมือนกันว่า เอ คนที่มีการปวดแล้ว ควรจะทำหรือไม่ควรทำดี ในความเห็นผมคิดว่า ถ้าเรายังสามารถที่จะทำได้ ในกรณีที่มีอาการปวดนะครับ สิ่งหนึ่งที่จะทำได้ก็คือ สังเกตตนเอง ตอนเริ่มต้น เราอาจทำเยอะ ทำมาก แล้วมีอาการปวด จากนั้นลองปรับทำให้น้อยลง ต่ำลง ทำเอาแค่ระดับที่ไม่ปวดดู ทำไป ผึกไป หากวันสองวันแล้ว อาการที่ปวดตรงนี้มีมันทุเลาลง แล้วก็เริ่มเคลื่อนไหวได้เยอะขึ้น จนทำท่านี้ได้ตามปกติ อันนี้แสดงว่าอะไรครับ แสดงว่า พยาธิสภาพที่มีอยู่ไม่มากนัก อยู่ในระดับที่ร่างกายพอจะซ่อมแซมตัวเองได้

แต่ถ้าเราทำไปๆ มันปวดเพิ่มขึ้นๆ รู้สึกแหย่งๆ ทั้งปวดเพิ่มขึ้นขณะที่ทำ หรือทำเสร็จแล้วปวด ไม่สบาย ปวดค้างอยู่แบบนี้ผมคิดว่า ร่างกายยังไม่สามารถที่จะซ่อมแซมตัวเองได้ เราอาจจะต้องมีการดูแล เพื่อฟื้นฟูสภาพข้อต่อเอ็นต่าง ๆ เหล่านั้น ให้ฟื้นตัวขึ้นมาระดับหนึ่งก่อน แล้วค่อยกลับมาทำท่าอีกที น่าจะดีกว่า

เราต้องมีความเชื่ออย่างหนึ่งครับว่า ร่างกายของเราเองมันมีการซ่อมแซมตัวเองอยู่แล้ว ที่นี้การที่จะซ่อมแซมตัวเองได้ เราก็ต้องมี ต้องทำ หรือต้องเตรียมให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ดีที่สุด ถ้าอาการมากเกินไป มันยังซ่อมแซมไม่ได้ เราก็ต้องคอย รอให้มันฟื้น ถอยกลับมาบออสักพัก แล้วลองปรับใหม่ ให้พอเหมาะพอดี หรือถ้าเป็นมาก อาจจะต้องถึงกับดูแลรักษา สักระยะหนึ่งก่อน ให้ฟื้นตัว แล้วค่อยกลับมาทำอีกทีหนึ่ง

พังผืด

อาจารย์ถาม แยกเป็น 2 ประเด็น ประเด็นที่ 1 เวลาร่างกายเกิดการบาดเจ็บ ร่างกายซ่อมแซมตัวเองเกิดพังผืด อีกประเด็นหนึ่งคือว่า เมื่อเป็นแล้วนี่ร่างกายจะซ่อมแซมตัวเองได้อย่างไรตรงนี้ใช่ไหมครับ

ในกรณีแบบที่เกิดพังผืด การบาดเจ็บที่เกิดขึ้น เหมือนบาดแผลที่เราโดนมีดบาด ปิดพลาสติกไว้ ให้ปากแผลมันชนกัน ร่างกายก็จะซ่อมแซม เซลล์ เม็ดเลือดขาว น้ำเลือดต่างๆ ก็จะถูกดึงมาที่นี้ สร้างเป็นเนื้อเยื่อ เกาะติดรั้งไว้ ให้เชื่อมติดกัน การดึง เกาะยึดกันตรงนี้ ก็คือก็เกิดเป็นพังผืด พังผืดที่เกิดขึ้นมานี้ มันจะยึดเอาไว้สุดเลย สร้างระเกะระกะไม่เป็นระเบียบเลย ถ้าใครที่เคยมีบาดแผลนี้ เราจะพบว่ามันรู้สึกขยับลำบาก เวลาเคลื่อนไหว มันรู้สึกตึงๆ แต่เมื่อมีการเคลื่อนไหวเบาๆ ให้เหมาะสม พังผืดที่มันเกาะตรงนี้มันจะปรับตัว ถ้าเราเคลื่อนไหวดีๆ มันจะปรับใหม่ เออตรงนี้ควรจะยึดตรงนี้ ยึดเส้นนั้น ยึดข้อต่อตรงนี้ เคลื่อนไหวทิศทางนี้ มันต้องยึดตรงนี้ มันก็จะเริ่มจับตัวใหม่ จับตัวใหม่ในรูปแบบที่จะออกแรงต้าน เพื่อคอย ประคอง ป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น นี่คือการซ่อมแซมของร่างกาย เกิดพังผืด แต่พังผืดนั้น มันไม่มากเกินไป แล้วมันเคลื่อนไหวไป เมื่อเกิดการเคลื่อนไหวที่พอเหมาะ ก็จะทำให้พังผืดเรียงตัวในแนวที่ถูกต้องขึ้น

ก็เหมือนบาดแผลที่เกิดขึ้น แรกๆ ก็ตึงมาก พอเราเคลื่อนไหวขยับไป วันหลังๆ เออเริ่มตึงน้อยลง ทีนี้ถ้าหากว่า พังผืดที่เกิดขึ้นจากการบาดเจ็บนั้น เกิดที่ใกล้ข้อต่อ แม้มันตึงอยู่ เจ็บอยู่ ยังไม่ยอมให้เราเคลื่อนไหวมันเรื่อยๆ การซ่อมแซมจะเป็นอย่างไรครับ ก็ทำได้ลำบาก มันก็เกิดการอักเสบ ที่เขาเรียกการอักเสบเรื้อรัง ก็หายช้า เป็นไงครับ เริ่มมีขอบแผลขึ้นมา ขอบแผลหรือเนื้อแผลจะเริ่มหนาตัวเป็นผื่นแข็งขึ้นมา เป็นพังผืดที่หนาตัวมาก ในกรณีข้อต่อที่เกิดการบาดเจ็บหรือเกิดการอักเสบขึ้นมา ถ้ามันถูกกระตุ้นซ้ำอยู่เรื่อยๆ โดยที่คนไข้ไม่เข้าใจ ไม่ดูแลตั้งแต่ต้นๆ ก็จะเกิดพังผืดเรื้อรัง พังผืดจะหนาตัวขึ้น พอหนาตัวขึ้น ตรงนี้ก็จะทำให้การดูแลใช้เวลานานขึ้นกว่าเดิม บางรายจะหนาๆ จนการเคลื่อนไหวธรรมดาของร่างกายไม่สามารถไปเปลี่ยนแปลงได้ ในกรณีแบบนี้ เรามีวิธีการ คือเอามือไปขยี้แผลที่เป็นพังผืด ให้สลายไปหน่อยหนึ่ง ช่วยมันหน่อยหนึ่ง ขยี้ๆ แล้วก็เคลื่อนไหวใหม่ อันนี้พังผืดที่มันเกาะกันมันก็จะสลายตัวมากขึ้น คือเราเอาแรง

ภายนอกไปช่วยทำให้มันสลาย แล้วร่างกายก็จะเคลื่อนไหวต่อไปในกรณีแบบนี้ เพราะฉะนั้น พังผืดที่เกิดขึ้นเป็นการซ่อมแซมตัวเอง ดูแลตัวเอง ถ้าเราเข้าใจธรรมชาติของมัน มันก็จะช่วยให้เราฟื้นคืนเป็นปกติ

นำวิชา ความรู้ มาพัฒนากระบวนการคิด

มาถึงตรงนี้ อยากชวนพวกเราหยุดคิดนิดหนึ่ง คือพอได้คุยกับอาจารย์คมปกรณ์ ซึ่งมีความรู้ความเข้าใจเรื่องร่างกาย ได้สังเกตเวลาอาจารย์ตอบคำถาม อาจารย์จะไม่ฟังตรง ไม่ตอบแบบ ด่า – ขาว คือที่ได้คุยกับอาจารย์คมปกรณ์ เราก็มีย่อสรุปว่าทัศนคติหลายๆ อย่างของพวกเรา เกิดจากความไม่รู้ และทำให้เรามองแบบตายตัว

จริงๆ แล้วพวกเราไม่รู้ นักเรียนที่มาเรียนก็ไม่ได้ พอเวลามีอะไรเกิดขึ้น คนไม่รู้ ก็จะมองแบบเหมารวม แล้วก็มีย่อสรุปแบบแข็งตัว เช่นบอกว่า ถ้าอย่างนี้ทำไม่ได้ ก็ทำไม่ได้เลย เช่นบอกว่า ท่าสูงใหญ่ตัวใหญ่ไม่น่าจะดี ก็ไม่ดีไปเลย ความที่เราไม่รู้ เราก็มีย่อสรุปในลักษณะนั้น

แต่พอเราเริ่มคุยกับอาจารย์ เรามีข้อมูลมากขึ้น เราก็พบว่าทัศนะของเราเปลี่ยน การตอบคำถามของเราเปลี่ยน แทนที่จะตอบแบบฟังตรง คำตอบจะออกมาในโทน “มันขึ้นกับอันนี้ – มันขึ้นกับอันนี้” ยิ่งข้อมูลมาก ก็ยิ่งมีรายละเอียดปลีกย่อยมากขึ้น แล้วก็ทำให้กระบวนการมองแบบว่า “อันนี้ไม่ใช่ อันนี้ใช่” ลดลง เริ่มตอบแบบมีเงื่อนไข ไม่ใช่ ในเงื่อนไขนี้ใช่ ในอีกเงื่อนไขหนึ่ง ฯลฯ

มาตอกย้ำว่ากระบวนการที่พวกเราฝึกโยคะ ก็มาฝึกเพื่อให้เกิดสติ อาจารย์คมปกรณ์มีความรู้ ความชำนาญ ก็เล่าให้เราฟัง ให้เราเห็นเป็นภาพ ตรงนี้เป็นข้อมูลที่เป็นภายนอก แต่จริงๆ แล้วกระบวนการที่เราทำนี้ เราทำเพื่อให้มีวิจาร์ณญาณแยกแยะ ให้เข้าใจตนเองมากขึ้นจริงๆ เราทำแล้ว เราต้องรู้เอง รู้จากภายใน เอ๊ะ ทำไมมันดีขึ้น ทำไมมันแยกลง เราทำแบบนี้ไปแล้วทำไม 3 วันก็ไม่หาย เราทำแบบนี้แล้ว ทำไม 2 วันก็หาย โยคีเขาก็เรียนรู้จากภายในตัวเองแบบนี้ แล้วค่อยๆ สั่งสมเป็นองค์ความรู้ เป็นระบบขึ้นมา ส่วนแพทย์สมัยใหม่มองจากข้างนอกเข้าไป เรียนรู้จากการผ่าศพเป็นชิ้นๆ

ทั้งหมดนี้ก็คือ ทำอย่างไรให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น ปรับตัวเองมากขึ้น และปรับไปสู่สมดุลมากขึ้น แล้วยังมีข้อมูลเข้ามา ก็ยิ่งมาปรับ ฉะนั้นการค้นเอาคำตอบที่ตายตัวอาจไม่ใช่แนวทางที่โยคีควรจะเป็น เวลาเรายุ่งกัน ผมมักจะบอกว่าทำไมคนไทยคิดน้อยจัง ซึ่งผมก็เป็นคนไทยนะ เรามาเรียนรู้ เพิ่มศักยภาพในการตั้งคำถาม นี่มันจะทำให้เราคิด ฉะนั้น การรณรงค์ให้คนมาฝึกโยคะนี้ เป็นการรณรงค์ให้คนดูแลร่างกายตัวเอง ดูแลสมองตัวเอง พัฒนาความคิดตนเอง ให้เป็นคนมีวิจาร์ณญาณ มีความไตร่ตรอง อะไรอย่างนี้ นี่เป็นสิ่งที่อยากจะฝาก

ก็เห็นว่าเวลาเราดูแลตัวเองนี้ ยึดทางสายกลางครับ ทางสายกลางหมายความว่าไม่เคลื่อนไหวมากเกินไปที่ทำให้ร่างกายเจ็บปวด เราเคลื่อนไหวในทางที่ทำให้มันรู้สึกผ่อนคลาย เจ็บบ้างหรือเจ็บนิดหน่อย ซึ่งถ้าเจ็บ เราก็ดูซิว่า เอ๊ะ มันเจ็บแล้วความเจ็บนั้นค่อยๆ ทุกเลลงไหม มันก็จะไปถูกทาง เพราะเรารู้ตัวเองข้างในนะครับ มันจะมีทางบอกเรา ร่างกายจะเป็นตัวบอกเราเอง ว่าตอนนี้อยู่ตรงไหนแล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง เพราะฉะนั้นความรู้สึกภายในที่เรารู้กับมัน มีสติเรารู้กับมันนี่ เป็นแนวทางในการที่จะรักษาตัวเราเองครับ

ปวดหลังเรื้อรังจากการล้มกระแทกในอดีต

ก็มีหลายๆ บัจจัย เรามองได้หลายจุดด้วยกัน โดยการปฏิบัติก็เป็นไปตามแนวทางที่ได้กล่าวไว้ การบริหารตรงนี้ค่อยๆ ทำเบาๆ ไม่ขึ้น ทำแล้วความเจ็บที่หลังเบาลงไปเรื่อยๆ..แปลว่าร่างกายรับได้...ถ้าทำไป ความเจ็บรุนแรงเพิ่มขึ้น แสดงว่า ณ ขณะนั้น ไม่เหมาะที่จะยกขนาดนั้น มันเกินไปสำหรับที่จะให้ร่างกายดูแลตัวเองในระยณะนั้น เราก็ต้องถอยออกมา หรือหลีกเลี่ยงทำที่ไม่ปลอดภัย ก็ลองทำทำอื่นๆ ไม่ทำท่าสูง หรืออาจจะเป็นท่าสูงที่ต่ำลง คือค่อยๆ เรียนรู้ไป

ท่าสูงกับปัญหาข้อไหล่

มีปัญหาไหล่ยกไม่ขึ้น เรามองว่าเป็นปัญหาของเยื่อหุ้มข้อ ท่าสูงเองนี้ มันไม่ได้เป็นการยกไหล่ยกมากนัก เพราะว่าทิศทางเคลื่อนที่ของข้อไหล่นิดเดียว มันอยู่แค่ช่วงนี้

เราพูดถึงกรณีข้อไหล่ติดยึด ยกไม่ขึ้นเลย ปกติเราต้องการให้แขนยกขึ้นอย่างนี้นะครับ แต่ท่าสูงเอง ก็ได้แค่เคลื่อนที่อยู่ตรงระดับกลางๆ เท่านั้นเอง ถ้าเราทำท่าสูงไป ทำให้เคลื่อนข้อไหล่มาถึงตรงนี้ แต่หากต้องการให้เคลื่อนจนถึงตรงนี้ อาจจะ

ต้องใช้ทำอื่นนะครับ ที่มันเกี่ยวข้องกับข้อไหล่เพิ่มขึ้น ในท่างูมีการเคลื่อนไหวระดับน้อย ระดับนี้ครับ หัวไหล่มีการเคลื่อนไหวที่อยู่กับที่แค่นี้ แล้วยกขึ้นมาตั้ง แล้วตั้งช่วงแขนแค่นี้เอง ในระยะแรกๆ อาจจะช่วยผ่อนคลายการเคลื่อนไหวที่ข้อไหล่ได้ แต่ถ้าเอาให้ถึงที่สุดแล้ว คงต้องดูว่ามีท่าอะไรบ้างใหม่ อย่างเช่น ท่ากงล้อ ที่มีการเคลื่อนไหวข้อไหล่มาก หรืออาจจะใช้ท่าอื่นๆ ประกอบ

วางศอกอย่างไรดี

เวลาทำท่างู เราแนะนำให้ปิดศอก หนีบศอกไว้ชิดข้างตัว ลองทำเปรียบเทียบดูครับ เก็บศอกกับกางศอกออก เอ้า ลองกางดูครับ รู้สึกต่างกันไหม ความต่างไม่ค่อยชัดเท่าไร ไซ้ใหม่ครับ ความต่างไม่เยอะ ไม่เยอะมาก..เพราะบริเวณนี้มีกล้ามเนื้อตั้ง 6 ตัว

ที่แนะนำ คิดว่าควรวางศอกข้างลำตัว แต่ไม่ต้องชิดนัก ให้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องอยู่ระหว่างกลางๆ ครับ ให้มันผ่อนคลายขึ้นมาได้ อย่าไปหนีบมากเกินไป

คือปกติ ข้อต่อเราเนี่ย จะเป็นการเคลื่อนไหวอยู่ในช่วงกลางของระยะที่มันจะเคลื่อนไหวได้ อย่างเช่นข้อไหล่เราเนี่ย ระหว่างการหุบแขนเข้ามา และกางแขนสุด จุดตรงกลางนี้ครับ จะดีที่สุด คืออยู่ในช่วงกลางๆ นั่นคือช่วงที่อยู่ตรงนี้ ซึ่งเยื่อหุ้มข้อ กล้ามเนื้อด้านตรงข้าม มันยืดได้เยอะ ขณะเดียวกัน กางแขนไปสุด เยื่อหุ้มข้อได้รั้งไว้ถูกยืดเยอะ กล้ามเนื้อจะดึงถูกดึงเยอะมาก ถ้าอยู่ช่วงกลางของการเคลื่อนไหว ก็จะหย่อนลง

ทิศทางข้อไหล่นี้แหละครับ ลองยกแขนมาหน้า อย่างนี้อีกช่วงหนึ่งไซ้ใหม่ครับ คราวนี้ไปข้างหลัง ดึงไซ้ใหม่ครับ ลองมาวางช่วงกลางๆ ตรงนี้กล้ามเนื้อจะหย่อนลง เราได้ตรงนี้หนึ่ง ตรงนี้อีกหนึ่ง

ข้อต่อหัวไหล่ หมุนเข้าข้างใน ลองหมุนแขนออกไปซิครับ ก็จะดึงอีกไซ้ใหม่ ลองหมุนเข้ามาก็จะดึงอีกไซ้ใหม่ครับ ถ้าเราอยู่ตรงกลางๆ ก็จะสบาย เพราะฉะนั้นเห็นใหม่ครับ หากแขนเราอยู่ตรงช่วงที่หัวไหล่เรารู้สึกสบายตรงนี้ มันก็คือช่วงที่สบายที่สุด เยื่อหุ้มข้ออยู่ในลักษณะผ่อนคลายที่สุด สรุปลก็คือทางสายกลาง ก็คืออยู่ช่วงตรงกลางของระยะที่มันจะเคลื่อนไหวได้

บางทีเราสอนผู้เรียนให้ทำท่างู แล้วอธิบายว่า การทำท่างู มันทำให้กล้ามเนื้อลึกขึ้นในที่กลางหลังทำงานได้ดีขึ้น อย่างที่อาจารย์ได้อธิบายให้เราได้ฟังไปก่อนหน้านี้ แล้วเราบอกว่า ถ้าบีบศอกเข้าชิดกัน กล้ามเนื้อลึกขึ้นนี้จะทำงานได้ดีกว่า การที่กางศอกออกจากกัน พูดอย่างนี้ใช่หรือไม่

คือในกรณีนี้ กล้ามเนื้อในการเหยียดศอกมานี้ ตอนขึ้นมาเนี่ย อย่างนี้ไซ้ใหม่ครับ แขนอยู่อย่างนั้นนะ แขนเคลื่อนไหวแบบนี้ การเคลื่อนไหวตรงนี้นั้นแหละครับ เป็นกล้ามเนื้อที่เกาะอยู่แถวสะบักนี้ กล้ามเนื้อตรงนี้หัวไหล่เกาะกับสะบัก สะบักยึดกับกระดูกสันหลัง กรณีที่ขึ้นมาตรงนี้นี่ จริงๆ แล้วนะครับ ถ้าเราพูดถึงกรณีที่หุบศอกมากไป ตัวกล้ามเนื้อตรงนี้นั้นจะถูกยืดมาก ตรงนี้ทำงานมากเกินไป เพียงแค่เราบอกให้นักเรียนมีสติรู้ว่าเรากำลังเคลื่อนไหวตรงนี้ รู้สึกดึงตรงนี้ มันก็จะทำงานเพิ่มขึ้นแล้ว แต่ถ้าอย่าให้ปิดศอก มันอาจจะเหมือนกันว่ากล้ามเนื้อตรงนี้จะทำงานมากขึ้น สะบักจะดึงเข้าหากันมากขึ้นกว่าเดิม จะดึงเยอะขึ้นกว่าเดิม ทำให้ไม่สบาย ถามว่าการเน้นตรงนี้จะส่งผลถึงกล้ามเนื้อลึกๆ ที่แผ่นหลังไหม คือส่วนของกล้ามเนื้อที่สะบักตรงนี้ทำงานเยอะ แต่กล้ามเนื้อลึกในแผ่นหลังไม่ค่อยทำงานเท่าไรหรอก เพราะว่ากระดูกสันหลังเกาะอยู่ตรงนี้นี่เดียวแหละครับ เพราะฉะนั้นพูดถึงกล้ามเนื้อลึกๆ กลางหลังแล้ว ไม่แตกต่าง

แต่ที่จะได้คือตรงนี้ได้สะบักที่เกาะตรงนั้น ให้สะบักมันชิดกัน เห็นไหมถ้าเราบีบขึ้นมาเนี่ยสะบักต้องดึงขึ้นมาตรงนี้เลย สะบักชิดกัน สะบักทั้งสองอัน

ดึงศอกเข้า ช่วยให้การหายใจดีขึ้นได้ไหม

ปกติการหายใจมันขึ้นกับกระดูกซี่โครง กระดูกซี่โครงเราเกาะตรงนี้ เวลาเราเคลื่อนไหว หายใจเข้ากระดูกซี่โครงก็จะบานขึ้นบานลง การบานขึ้นบานลงเกิดขึ้นจากกล้ามเนื้อกับข้อต่อ ข้อต่อด้านหน้ากับกระดูกหน้าอกต่อกันตรงนี้ ด้านหลังเองก็ซี่โครงต่อกับกระดูกสันหลัง ข้อต่อจะมีการยกขึ้นยกลงตรงนี้ ถามว่าถ้าเราเบะแขนตรงนี้ มันจะดีขึ้นตรงนี้ไหม คือเราเกร็งกล้ามเนื้อยึดตรงนี้ไว้ ชัดขวางการหายใจด้วยซ้ำไป เพราะที่เราต้องการ คือการบานออกเท่านั้นเอง พอเราบีบตรงนี้ไว้ เห็นไหมครับว่า ตรงที่บีบกล้ามเนื้อเกร็ง ซี่โครงมันดึง เวลาหายใจเข้าเป็นไงครับ มันก็ถูกบังคับให้บีบไปด้วยกันครับ

การฝึกท่าแบบท่ากับลมหายใจประกอบไปด้วย

บางที่เขาสอนท่าท่า ยกขึ้นมา นับ 1 2 3 แล้วลง พัก แล้วยกขึ้นมาใหม่ แล้ว 1 2 3 แล้วลง อย่างนี้ คือแบบ จะไม่ได้เน้นให้มีส่วนหนึ่ง ขณะที่แนวปฏิบัติแบบไทวลิยธรรมนี้ เขาบอกให้หนึ่ง นิ้วไว้ประมาณสัก 1 นาที 60 วินาที ผลที่ได้ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

การเคลื่อนที่ที่เรากำลังศึกษาตรงนี้ มีกล้ามเนื้อที่ทำงานอยู่ 2 ลักษณะด้วยกัน เราพูดถึงหลักการเดียวกัน ลักษณะแรก ขึ้นช้าๆ แล้วค้างไว้ กล้ามเนื้อแถวนี้จะหดตัวที่ละน้อยๆ ขยับขึ้นมา ก็จะดึงข้อต่อที่ปล้อง ๆ ขึ้นมาเรื่อยๆ กล้ามเนื้อ ขยับที่ละอันๆ ท่านรู้สึกไหมครับ รู้สึกว่าตรงนี้ขึ้นมาทีละน้อยค่อยๆ ขึ้นมาเรื่อยๆ สิ่งนี้แหละครับที่ทำมา กล้ามเนื้อก็จะหดตัว ระยะเวลาหนึ่ง ถ้าเราค้างไว้ กล้ามเนื้อจะทำงานเป็นลักษณะของความทนทาน ในกรณีที่กล้ามเนื้อกระดูกสันหลังนี้ การทรงท่า ของแผ่นหลัง ที่ค้างไว้ มันจะได้กล้ามเนื้อออกกำลังแบบทนทานได้ระดับหนึ่งด้วย

อีกกลุ่มหนึ่ง เพียงขึ้นมา 1 2 3 แล้วก็ลงนะครับ อันนี้จะได้เรื่องการเคลื่อนไหวของข้อต่อ กล้ามเนื้อทำงานหดแล้ว เคลื่อนไหวเท่านั้นเองครับ

รูปแบบของการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อนี้มันมีอยู่ 2 ลักษณะ คือเกร็งค้างนิ่งนานไว้ อีกอันหนึ่งทำช้าๆ แต่ไม่ต้องแรงทำเบาๆ ทำเยาะๆ อันนี้ก็เพิ่มทนทานอีกแบบหนึ่ง มี 2 ลักษณะด้วยกัน แต่เมื่อกี้เราเคลื่อนขึ้นเคลื่อนลงคุณ จะได้รับการเคลื่อนไหวของข้อต่อครับ จุดประสงค์ที่ได้ก็จะแตกต่างกัน

โดยปกติเวลาฝึกกล้ามเนื้อแถวๆ ตรงคอนี้เราก็จะให้เกร็งค้างไว้ประมาณสัก 10 วินาที ถึง 20 วินาที แล้วเพิ่ม จำนวนครั้งอย่างนี้ครับ

ท่าแบบผสม

พบว่าบางที่สอนแบบผสม ให้เราเคลื่อนขึ้นลงสัก 3 ครั้ง แล้วครั้งที่ 4 ให้เราหยุดค้างไว้ หมายความว่า 3 ครั้งแรก นี้เป็นการเตรียมข้อต่ออะไรด้วยหรือเปล่าครับ

น่าจะเหมือนการวอร์มอัพนะ อันนี้คือว่าเขาไปสุดขั้วเลย สุดขั้วหมายความว่าไงครับ เขาขึ้น ลงต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ก็ วอร์มที่ละน้อยๆ ไป

น่าจะขึ้นกับรายละเอียดในการทำด้วย ถ้าทำด้วยความประณีต สนใจการเคลื่อนที่ตลอดเวลา ก็คือเราขึ้นไปอย่างนี้ที่ ปล้อง ท่าแบบสายกลาง ขึ้นมา ขยับที่ปล้อง แล้วก็ขยับ ก็จะได้ แต่ถ้าเราไม่สนใจ สักแต่ว่าทำ วอร์มๆ แล้วขึ้นไปค้างไว้ ความละเอียดแตกต่างกัน ความละเอียดของการที่จะดึงเอามาใช้มันต่างกัน

ถ้าขึ้นช้าๆ แล้วก็ลง แล้วขึ้น แล้วลง ขึ้นช้าๆที่ปล้อง แล้วปล่อยลง อันนี้จะได้เป็นการวอร์มอัพ วอร์มอัพการ เคลื่อนไหวที่ละน้อย เรียกว่าท่าแบบเดียวกันกับการวอร์มอัพข้อต่อหน่อยๆ ไม่ต้องสูงมาก ส่วนยกค้างก็จะเป็นอีกรูปแบบหนึ่ง

เวลาพวกเราไปสอนโยคะพื้นฐานให้นักเรียนที่ยังไม่เคยฝึกเลย แรกๆ นี้ เราไม่ให้เขาทำเยาะ ให้ขึ้นแล้วก็ลง แต่ละ ครั้งใช้เวลาไม่นาน โดยทำช้าหลายๆ ครั้ง เมื่อผ่านไปสักคาบที่ 3 คาบที่ 4 เราก็จะให้นักเรียนทำเป็นเวลานาน อาจจะทำ เพียง 2 ครั้ง พอคาบที่ 5 ให้ทำทีเดียว เป็นเวลาเลย อะไรอย่างนี้ ก็คือค่อยๆ เตรียมความพร้อมของผู้เรียน จนกระทั่งเขา ทำได้มากขึ้น นั่นคือในคาบแรกๆ เป็นการวอร์มอัพข้อต่อ กล้ามเนื้อให้พร้อมก่อน

เมื่อฝึกท่า แล้วเกิดการสั่น

หากผู้เรียนยกตัวแล้วอาจจะสั่น สั่นอยู่สักช่วงเวลาหนึ่ง เราควรจะปล่อยไว้อย่างนั้นเพื่อเป็นการฝึกกล้ามเนื้อหรือ เปล่าคะ หรือทำไมคนเขาทำเยาะๆ แล้วสั่น

นี่นะครับ ภาพกระดูกสันหลัง ให้ดูตรงนี้นิดหนึ่ง อันนี้ข้อต่อคอเราพูดไปแล้ว ข้อต่อทรงอกเรา เวลาเรานอนคว่ำ อยู่โค้งแบบนี้ละครับ ถ้าเราขึ้นมาทีไรจะแอ่นตรงนี้ขึ้นมา การนอนคว่ำก็จะมีแอ่นตรงนี้เพิ่มขึ้นมา คนที่ขึ้นไม่ได้ การ เคลื่อนไหวที่ทำอะไรสักอย่างหนึ่ง แล้วทำไม่ได้ เรามองได้ 2 ปัจจัย

ปัจจัยที่หนึ่งนี้อาจจะเป็นเพราะว่ากล้ามเนื้อเขาไม่ค่อยมีกำลังเท่าไรก็ได้ เช่นกล้ามเนื้อเขาอยู่ในตำแหน่งที่หลังค่อม ที่ตรงนี้ตัวกล้ามเนื้อด้านหลังเราที่เกาะอยู่จำได้ไหมครับ กล้ามเนื้อตรงนี้นั้นก็จะดึงรั้งอย่างนี้ กำลังก็จะอ่อนลง อย่างนี้ค่อยๆ แล้วค่อยอย่างนี้ก็มี อันนี้คือกล้ามเนื้ออ่อนกำลัง

ปัจจัยที่ 2 คือ เกิดการยึดติด ยึดอยู่อย่างนี้เป็นเวลานานแล้ว ทำให้การเคลื่อนที่ข้อม้อมันยึดติด ขยับไม่ได้ มันก็อ่อน ไม่ได้ขึ้นมา เพราะฉะนั้นคนกลุ่มที่ลักษณะหลังค่อมๆ อย่างนี้ เวลาทำขึ้นมา มันเกินช่วงการเคลื่อนไหว เช่น สมมุติว่าเขา ยึดอย่างนั้นะครับ กล้ามเนื้อมันเคยทำงานอยู่แต่ตรงนี้นิดเดียว มันก็มีกำลังตรงนี้นิดเดียว ทำให้พลังกำลังยกขึ้นอย่างนี้ไม่มี

ลักษณะของกล้ามเนื้อที่มีความพิเศษอยู่อย่างหนึ่งคือว่า เวลามันเกาะหัวเกาะท้าย อย่างข้อศอกงอมาถึงตรงนี้นะครับ มีกล้ามเนื้อเกาะอยู่ตรงข้อศอกอันหนึ่งกับที่หัวไหล่อันหนึ่ง เวลาอย่างนี้ครับตัวโยของกล้ามเนื้อนี่จะเป็นลักษณะต่อกันยาว เป็นเส้นเลย ลักษณะต่อกันเป็นปล้องๆ กล้ามเนื้อเราจะมีลักษณะว่า หากเราหยุดใช้งานอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา กล้ามเนื้อตรงนี้จะหดสั้นระดับหนึ่ง เวลายืดไปตรงนี้นั้นจะทำงานไม่ค่อยได้

หรือบางคนยืดยาวๆ อย่างนี้ไป ความยาวของกล้ามเนื้อมันจะปรับเปลี่ยนเพื่อให้เราทำงานได้เยอะขึ้น เพราะฉะนั้น กรณีที่คนที่หลังค่อม ค่อมตรงนี้นะครับ ตัวกล้ามเนื้อที่เกาะตรงนี้นั้นจะถูกยืดยาวออกไป เพราะฉะนั้นพอเราให้มันทำงาน ถ้าเปรียบเทียบกับคนอื่นนี่ คงจะทำงานไม่ได้เท่า เพราะกล้ามเนื้อมันถูกเหยียดยืดยาว กำลังก็จะน้อยลงไป พอเราให้เขาทำตรง นี้เยอะๆ มันก็อ่อนแรง เหมือนกับเวลาเราทำงานเยอะๆ นี่กล้ามเนื้อมันเปลี่ยน

พลังงานที่กล้ามเนื้อสะสมมาจากอาหาร อาหารที่เรากินเข้าไป มันเปลี่ยนสภาพกลายเป็นรูปพลังงานสะสมอยู่ เรียกว่า ATP แล้วเซลล์ของกล้ามเนื้อก็เอาไปใช้งาน ปรากฏว่าตรงนี้พลังงานมันน้อย มันก็เลยอ่อนเปลี้ยก็เลยหมดแรง ฉะนั้นเวลาทำแล้วสั้น สั้นเนื่องจากกำลังของกล้ามเนื้อน้อย

ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ต้องให้ระยะเวลา และไม่ต้องยกสูงมาก ค่อยๆ เริ่ม การที่จะทำให้เขาทำได้มากขึ้นได้ไหม ต้องดู 2 อย่างคือ ให้ข้อต่อมีการเคลื่อนไหว ให้ข้อต่อตึงไปที่ละน้อย เคลื่อนตรงนี้ ค่อยๆ ขยับขึ้นทีละน้อยๆ อย่างนี้ครับ เวลาที่เราจะ ให้เขาทำงานได้ดีขึ้นนี้ เราเริ่มต้นบอกว่าคุณค่อยๆ กับวอร์ม ให้ข้อต่อขยับตัวได้ดี แล้วพอเก่งขึ้นมา ก็ให้กล้ามเนื้อค่อยๆ ทำงาน ทีละน้อยก่อน เพราะหลักการของกล้ามเนื้อคือ เวลาทำ ยกขึ้นทีละน้อยก่อน ทำเท่าที่ทำได้ครับ นั่นคือการฝึกกำลังของ กล้ามเนื้อให้ขยับขึ้นมา

การสั้นในตอนทำท่าอาสนะหมายความว่ามันทำงานเยอะเกินไป เหมือนกับเวลาออกแรงทำงาน การสั้นคือสมองสั่ง ให้กล้ามเนื้อทำงานไม่เป็นรูปขบวน ไม่เป็นจังหวะแล้ว หดตัวคลายตัวไปมา พยายามทำอยู่ตรงนี้ เราจึงควรทำพอดีๆ ไม่ต้องถึงกับสั้น ค่อยๆ ทำขึ้นไปสบายๆ แล้วจึงเพิ่มเวลาให้นานขึ้นทีละน้อย การที่กล้ามเนื้อสั้น มันบ่งบอกว่า ทำงานเยอะ เกินไปแล้ว เราต้องเข้าใจด้วยว่า ผู้เรียนบางคนมีทัศนคติของการฝึก เขารู้สึกว่าต้องฝึก มันถึงจะได้ประโยชน์ ต้องทนเจ็บ อะไร อย่างนั้น ก็ใช้วิชาการ ทำให้เขามีความเข้าใจใหม่ ที่เหมาะสม ปลอดภัยกว่า

บ้างเชื่อว่า no pain no gain ในสายตานักกายภาพบำบัด ผมยึดทางสายกลางมากกว่า คือค่อยๆ ทำไป ขึ้นมาได้ ระดับหนึ่ง พอรู้สึกไม่ไหว ก็หยุด ทางสายกลางหมายถึงว่า พอตันขึ้นไปจนถึงจุดหนึ่ง เอ๊ะเริ่มแยแล้ว จะสั้น ก็หยุด ก็พอตรง นั้น ไม่ใช่การไปฝืนทน

ความรู้สึกปวด

เวลาผมให้คนไข้ที่มีปัญหาทำกายภาพ เราจะสอนวิธีการบริหาร การยืด เขาจะยืดไป เคลื่อนไปจนเริ่มมีความรู้สึก ตึง ซึ่งพอเขาหยุดปั๊บ ความตึงนั้นหายไป อันนี้ถือเป็นจุดที่ปลอดภัย โครงสร้างเนื้อเยื่อมีเซลล์ประสาท รับส่งความรู้สึก รายงานไปที่สมอง บอกว่าตอนนี้ร่างกายเริ่มจะมีอะไรจะเกิดขึ้นแล้ว หรือเยอะเกินไปแล้ว มากไปแล้ว โดยเริ่มจากความรู้สึกที่ กำลังตึงก่อน ถ้าเกินจากนั้นไป มันก็จะข้ามไปสู่จุดของการเจ็บปวด เพราะฉะนั้นการเคลื่อนไหว ควรเคลื่อนจนถึงจุดตึงตัว สบายๆ แล้วก็กลับมา ทำเช่นนี้ โดยค่อยๆ เพิ่มไป ทีละน้อย ก็จะได้ประโยชน์

ครูบางท่านเน้นให้ฝึก ให้ทำเกินๆ ไปได้

ครูบางท่านสอนให้ทำมากๆ บอกว่าเพื่อให้กล้ามเนื้อขยายตัว ครูบอกว่าทำตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาว่า คือออกกำลังกายให้เลยจุดตั้งตัว อย่างทำแอ่น ก็แอ่นให้สุดเลย เกินจุดพอดีของคุณ เป็นการเหยียดกล้ามเนื้อ ให้มีความยืดหยุ่นค่ะ อันนี้ที่ดิฉันเรียนมา ก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน เพื่อนบางคนก็พยายามทำให้เหมือนอาจารย์ ตัวอาจารย์เป็นนักกีฬา ก็เหยียดให้ได้ อย่างอาจารย์ ทั้งสั้น ทั้งตั้ง ทำซ้ำๆ อยู่อย่างนั้นครั้งละ 6 ถึง 10 วินาที ไม่ทราบว่าจะตรงนี้ได้ผลอย่างไรบ้าง เพราะดูร่างกายอาจารย์ก็เฟิร์มมากเลย แข็งแรงมาก อยากได้อย่างอาจารย์

คืออย่างนี้ครับ ร่างกายเรานี้แหละครับ เวลาเราเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายก็ตาม ร่างกายเรามีการซ่อมแซมตัวเอง เช่นเราออกกำลังกายเยอะๆ ยึดมากๆ พอเวลาผ่านไป ร่างกายจะปรับตัว ค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อยๆ อย่างเราใช้แรงกล้ามเนื้อตรงนี้ ความทนทานก็เพิ่มขึ้น พอเวลาผ่านไป เห็นไหมครับ มันก็แข็งแรงขึ้น

นักกีฬาเขาว่ามีแบบกระดูกอ่อนกับกระดูกแก่ กระดูกแก่คือ อยู่ดีๆ ก็เริ่มแข่งขันเลย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของข้อต่อ ของเอ็นทั้งหมด มันสึกคนที่ฝึกซ้อมมานานแล้ว ที่เล่นถูกวิธีมานานแล้วไม่ได้ จะแตกต่างกัน การรับน้ำหนัก ความคงทน ความเหยียดยืด จะแตกต่างกัน

เพราะฉะนั้นถามว่า คนที่ซ้อมมานาน กับลูกศิษย์ที่เพิ่งมา มาถึงให้ทำแบบนี้ ผมว่าบางทีมันมากเกินไป เพราะว่าความทนทานขนาดนั้นนะ ตัวเขาทนได้เพราะเขาฝึกมา ร่างกายสร้างกล้ามเนื้อมา สร้างความทนทานของการยืดออกมาให้เยอะอยู่ได้แล้ว แต่ลูกศิษย์บางคนไม่ได้ถึงขนาดนั้น เพราะฉะนั้นผมว่า ถ้าจะให้มันถึงจุดตรงนี้ สำหรับคนที่เขาเพิ่งมาเริ่มทำ มาเริ่มฝึกนี้ เกินไป

ส่วนตัวผมมองทางสายกลางมากกว่า ค่อยๆ ยึดไปเถอะ ค่อยๆ เคลื่อนไป แล้วมันดีขึ้นเอง ค่อยๆ เรียนรู้ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในปัจจุบัน คนส่วนหนึ่งที่ฝึกการออกกำลังกาย จะพบว่า มีอาการไม่สบายของร่างกาย เขาจึงมองหาวิธีการออกกำลังกาย พวกนี้จะมีรอยโรคซ่อนอยู่ มากบ้างน้อยบ้าง แตกต่างกัน

คำว่า รอยโรค หมายถึงว่า มีจุดบางจุดเช่น มีปัญหาข้อต่อยึดติด มีกล้ามเนื้ออักเสบ หรือความไม่ปกติในส่วนของร่างกาย แล้วทำให้รู้สึกไม่สบายกาย มันถึงรู้สึกอยากทำอะไรสักอย่าง อยากออกกำลังกายแล้วนะ ต้องทำแล้ว

โยคะนำมาซึ่งความสมดุล มากกว่าความแข็งแรง

ผมเสริมนิดหนึ่ง ผมถือว่าทุกคนมีเหตุผลหมด ซึ่งก็จะย้อนกลับมาว่า งั้นคุณมาทำโยคะทำไม ถ้าคุณเข้าใจว่าสิ่งที่คุณจะได้จากชั้นเรียนนี้คือ ความกำยำ คุณก็จะหาวิธี พยายามทำให้คุณมีความกำยำแข็งแรงอะไรก็ว่าไป แต่ว่าที่เราพูดถึงนี้ เรามาพูดกันว่า เออไอ้ตัวแก่นแท้ของโยคะมันคืออะไรนะ มันคือความสมดุล ไม่ใช่ความแข็งแรง พอตั้งทัศนะไว้แบบนี้ เราก็จะเดินไปบนหนทางแบบนี้ เราไม่ได้พูดว่าถูกหรือผิด เรารู้สึกว่า ถ้าเราเรียกมันว่าโยคะ เราก็ต้องเคารพว่าโยคะมันพูดว่าอย่างไร การเอาโยคะไปเป็นแบบในการสร้างความแข็งแรง สร้างกำลังกาย มันไม่ใช่สิ่งที่เราห้ามไม่ให้คุณทำ แต่คุณทำแล้วคุณก็ได้รับผลในสิ่งที่คุณทำในลักษณะนั้นด้วยวิธีคิดแบบนั้น จากตรงนั้นเราก็ค่อยมาดูว่า เอละ ในระยะสั้นนี้มันทำได้ แต่ถ้าเป็นระยะยาวล่ะ จะเป็นอย่างไร เวลาผ่านไปอีกช่วงหนึ่ง แล้วเรามาดูผล ผมเห็นคล้ายกับอาจารย์คมปกรณ ผมว่าคนที่ยิ่งรู้จะยิ่งใช้หลักทางสายกลางนะ และไม่ใช่แค่อาจารย์คมปกรณ คุยกับนักกายภาพบำบัดท่านอื่นๆ คุยกับหมอกระดูกนี้ ทุกคนมักจะพูดในสิ่งเดียวกันว่า มันไม่ใช่ โยคะไม่ใช่ในเรื่องของการที่จะมาส่งเสริมให้ทำมากๆ ทำเกินๆ ทำเกินๆ เอละสนุกเข้าๆ เพราะหลังจากนั้น ผ่านไปในระยะยาว มันจะเป็นอย่างไร

ผมสนใจประเด็นของอาจารย์กวี เรื่องความสมดุล คำว่าสมดุล คือสมดุลระหว่างการเคลื่อนไหว สมดุลในการใช้กำลังที่พอเหมาะพอดี สมดุลของทั้งหมดโดยรวม สมดุลทั้งจิตใจด้วย ตัวนี้ครับ การทำอาสนะได้ในเรื่องของกำลังด้วยนะครับ แต่มันก็ได้ในเรื่องใจด้วย ยิ่งสมดุล ยิ่งเคลื่อนไหวได้ดี กำลังยิ่งดีขึ้น ทำอะไรต่างๆ ได้มากขึ้น คือความสมดุลก็จะเพิ่มขึ้นทีละระดับๆ

ความตึงพอดี present pain

ในการทำให้ได้พอดี บางที่เราใช้คำว่า present pain คือเป็นความเจ็บที่เราปรับได้ หรืออย่างท้อ.คมปรกรณ์อธิบาย เมื่อความรู้สึกดี ความรู้สึกเจ็บปรากฏขึ้น ก็ให้หยุด ณ ตรงนั้น ณ ปัจจุบัน หมายความว่า ความรู้สึกดีหายไป ณ ปัจจุบันตรงนั้น ปัจจุบันทันที

เวลาเราเคลื่อนไหวข้อต่อเนี่ยะครับ มี 2 ส่วนด้วยกัน 1) มีกำลัง 2) มีการยืด อย่างสมมุติว่าหลังค่อม มีสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกัน ก็คือ มีการดึงตัวตั้งแต่ เนื้อเยื่อ ผิวหนัง กล้ามเนื้อหน้าท้อง อวัยวะภายในที่อยู่ด้านหน้าทั้งหมดเลย ที่ตรงข้ามกับทางด้านหลังหมดเลย ลีกลงไปอีกก็เป็น เอ็นที่เกาะระหว่างกระดูก ข้อต่อด้านหน้าทั้งหมด ทั้งหมดนี้เลย หมอนรองกระดูก ด้านหน้าทั้งหมด มันก็จะมีการดึงตัวเกิดขึ้น นี่คือการยืด ซึ่งฝั่งตรงข้ามการเคลื่อนไหว ก็จะเป็นการดึงตัว กำลังของกล้ามเนื้อที่มีน้อยตรงข้ามจะเป็นตัวทำงาน ทำหน้าที่ดึงไว้ เมื่อมีการหดตัวปั๊บ มันก็จะสร้างกำลังให้แข็งแรงขึ้น

ฉะนั้นเวลาเรายืดไปอย่างกรณีที่ยืดไปตรงนี้ เราจะได้การยืดของกล้ามเนื้อหรือเอ็นตรงนี้ ส่วนด้านตรงข้าม ก็คือความตึงตัวตรงนี้ครับ

กลับมาดูชีวกลศาสตร์ของเนื้อเยื่อของร่างกายเรา ทุกส่วนของร่างกาย ทั้งหมดเลย เนื้อเยื่อเหล่านี้เป็นเนื้อเยื่อที่เขาเปรียบเสมือนไม่เป็นแบบเส้นด้าย แต่เป็นเนื้อเยื่อแบบสปริง เวลายืดไปแล้วนี่ เหมือนกับยืดสปริง แล้วมีคุณสมบัติดึงกลับมามีความยืดหยุ่นได้ด้วย เรียกว่าการยืดหยุ่นนี้ว่า elastic ยืดออกได้ นี่เป็นส่วนที่หนึ่งนะครับ

ในเนื้อเยื่อของเราเองนี่ มันมีน้ำเป็นองค์ประกอบด้วย เวลาเราเอามือไปตีน้ำเป็นอย่างไรครับ มีความหนืดของน้ำอยู่ในนั้น หรือเวลาเราเล่นสงกรานต์ กระบอกน้ำที่ใช้ฉีด ตอนดันก้านไปก็มีความหนืดภายใน เวลาเราดึงก้านออกก็มีความหนืดภายในด้วย มี 2 ตัวนะครับ

เนื้อเยื่อของเรา มี 2 องค์ ประกอบเป็นหน่วยเดียวกัน ต่อเป็นเส้นเดียวกัน เพราะฉะนั้นเปรียบเสมือนว่าเรามียางยืดหรือสปริงที่ปลายหนึ่ง และอีกปลายหนึ่ง คล้ายๆ ต่อด้วยกระบอกฉีดกระบอกน้ำที่เราฉีดสงกรานต์ แล้วก็ยังมีน้ำอยู่ภายใน ฉะนั้นเวลาเราดึงปั๊บเป็นไงครับ มันก็มีการยืดยาวออกไปใช่ไหมครับ ดึงกระบอกไปด้วย เวลาเราหย่อนกลับมา อัดเข้าไปก็มีการยุบเข้าไปในกระบอก มีความหนืดตรงนี้อยู่ สองตัวนี้รวมอยู่ในเนื้อเยื่อเดียวกัน

เพราะฉะนั้นคุณสมบัติตรงนี้ก็ถือว่าเวลายืดไปนี่ เริ่มต้นมีการดึงยืดไปก่อนทั้งหมดเลย ถ้ายืดเร็วเป็นไงครับ เหมือนอัดแรงๆ ก็ต้องใช้แรงเยอะ มันก็จะมีแรงต้านเยอะขึ้น ฉะนั้นการยืด การเคลื่อนไหวจึงช้า นี่คือการชะงักที่เกิดขึ้น คุณสมบัติตรงนี้ เวลาทำซ้ำ ยืดซ้ำ เหมือนเรายืดถุงพลาสติก หรือยืดอะไรก็ตาม ผมจับมันยืดบ่อยๆ เป็นไงครับมันจะมีความคลากออก คลากยาวออกไป เรียกว่าพอยืดออกไปปั๊บ พลังงานจะสูญเสียไป ยืดยาวไป ไม่กลับมาเท่าเดิม เพราะฉะนั้นต้องทำถึงจุดที่เคลื่อนไหวสบาย ก็จะออกไปได้

เพราะฉะนั้น การยืดแล้วค้างไว้ มันจะเกิดการคลายตัวขึ้นได้ ทั้งที่เราบอกว่าให้ยืดไปสุด ในกรณีของคนที่มีรอยโรค จะไวกว่าคนปกติ รู้สึกดีเร็วกว่า คนปกติเวลายืด จะรู้สึกดีตรงนี้ในระดับที่น้อยกว่า อย่างที่ผมบอกว่า แผลมีบาด มันจะรู้สึกไวกว่า รู้สึกเจ็บปวดไวกว่าคนปกติ

เพราะฉะนั้นคนที่มีความผิดปกติ การเคลื่อนไหวที่ยืดไปถึงจุดดีแล้วปล่อยกลับ จะรับรู้สัญญาณที่ไวกว่า ไวกว่าคนทั่วๆ ไปอยู่แล้ว ถ้าเกินกว่านั้นจะมีปัญหา ถ้าเราพูดถึงจุดดีนี้ พอมันยืดไปปั๊บ มันจะมีการคลายตัว ไม่หดกลับมาเท่าเดิม มันก็จะได้รับความยาวเพิ่มขึ้นทีละน้อย ฉะนั้นเวลาคุณยืดไปทำไป มันจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นๆ เมื่อทำซ้ำทำนานขึ้นเรื่อยๆ

กับอีกอันคือ ยืดแล้วค้าง ยืดนานๆ เป็นไงครับ มันคลากออก เนื้อเยื่อพวกนี้ ก็จะคลากออกด้วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้นตรงนี้จึงเอามาใช้ว่า ยืดแล้วค้าง นานขึ้นบ่อยๆ ร่างกายก็จะได้เพิ่มขึ้นมาเอง เพราะฉะนั้นการทำซ้ำมันจะเพิ่มขึ้นมาเองครับ เวลาทำรอบต่อๆ ไป นี่ความตึงมันค่อยๆ ยืดออกไปของมันเอง

คราวนี้ถามว่าจะเอาจนถึงขั้นความรู้สึกเจ็บไหม ส่วนมากคนที่มียโรค ถ้าเขาจนถึง แล้วหยุดก็ปลอดภัย ให้มันค่อยๆ พัฒนาไปเอง ส่วนในคนที่ไม่มีรอยโรค อาจจะยืดจนถึงความรู้สึกเจ็บเลยก็ได้ ไม่นอันตราย เพราะเขาไม่มีรอยโรคอยู่แล้ว

เวียนศีรษะจากท่างู

ท่างูนี้มีบางคนที่ทำแล้วเวียนศีรษะ เกี่ยวกับตรงนี้นะครับ เส้นเลือดที่มาจากหัวใจ จากนั้นเป็นเส้นเลือดเส้นเล็กๆ ที่เข้าไปตรงนี้แทงเข้าไป เส้นเลือดเส้นนี้เรียก vertebral artery เส้นเลือดแดงนี้ มันจะวิ่งยาวเข้าไปในสมอง เป็นเส้นเลือดที่ไปเลี้ยง

สมอง ซึ่งมันพาดวางอยู่ตรงนี้พอดีเลย เห็นไหมครับ ที่กระดูกคอข้อที่ 1 ของเรา จากด้านหน้านะ แขนงโค้ง แล้วก็เลี้ยวกลับมาพาดตรงนี้ แล้วเข้าไปในก้านสมองของเรา

ในกรณีคนที่มึนงงหา แนวกระดูกข้อต่อตรงนี้มีมันอยู่ในตำแหน่งที่ไม่เหมาะสม เวลาเราเคลื่อนไหว เหยย หรือหมุนคอ มันไปบีบเส้นเลือด มันเป็นการไปหนีบ เห็นไหมครับ ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองลดลง ก็ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ

หรือหากมีการงอคอมากเกินไป เห็นไหมครับ เส้นเลือดตรงคอตรงนี้ก็โดนกดอยู่ ก็เวียนศีรษะ

หรือคนที่มึนงงหาเส้นเลือดตรงนี้ อาจจะมีไขมันเกาะอยู่ ไขมันที่เกาะเริ่มแข็งตัวมากขึ้น ตีบอยู่ แม้มีการบีบตัวของเส้นเลือดเพียงเล็กน้อย ก็อาจจะทำให้เลือดน้อยลงได้

แต่โดยปกติ จะไม่เจอปัญหาพวกนี้ ยกเว้นคนที่มึนงงหาของตัวเส้นเลือด ปัญหาของตัวข้อต่อ อาจจะทำให้เกิดการเวียนศีรษะขึ้นได้ นี่คือการประเด็นที่หนึ่ง

ประเด็นที่สอง ข้อต่อของคอเราอยู่ตรงนี้ครับ มีเส้นประสาทมาเลี้ยงทั้ง 2 ฝั่ง มันจะมารับรู้ความรู้สึกว่า ข้อต่อตรงนี้นะ ตอนนี้กำลังก้ม ตอนนั้นเคลื่อนที่อยู่ตรงไหนแล้ว ทำให้รับรู้ตำแหน่งของคอ ของศีรษะ อย่างนี้

อย่างนี้เราก็เหมือนกัน เราลองหลับตา แล้วอ้าว เราารู้สึกว่านิ้วอยู่ไหนไหม ทั้งๆ ที่เราไม่ต้องลืมตาดู เราารู้สึกได้ว่านิ้วอยู่ ความรู้สึกแบบนี้ คือความรู้สึก มาจากประสาทบริเวณข้อ ตรงเยื่อหุ้มข้อนี้ ว่านี่นะมันงอ หรือเวลาเราเหยียด ก็รู้สึกว่ามันเหยียดได้ รู้สึกไหมครับ โดยที่เราไม่ต้องมองมัน นั่นคือมันมีสัญญาณประสาทส่งเข้ามาให้สมอง มาที่สมอง ว่านี่งอนี่เหยียด

เรามี 2 ข้างซ้ายขวา ตรงนี้เช่นกัน ข้อต่อแถวคอตรงนี้ ข้อต่อเล็กๆ ตรงนี้ก็ยังมีเส้นประสาทที่รับความรู้สึกของข้อต่อ 2 ข้างด้วยเหมือนกัน ในบางคนปรากฏว่าตรงนี้มีมีการยึด รั้ง ติดอยู่ตามข้อซึ่งมันติดกัน ทำให้การคุมการทรงตัว การเคลื่อนไหว 2 ข้างนี้ไม่เท่ากัน นึกถึงภาพ ข้อต่อตรงนี้ของเราส่งสัญญาณไปถึงสมอง ข้อต่อของเรา ตอนนี้อยู่ตำแหน่งที่เอียงนะ ก้มคออยู่ อย่างนี้นะ ตรงนี้งอแล้ว ปรากฏว่าข้อมูลที่ส่งไปไม่เท่ากัน ข้อมูลที่สมองมันแปรออกมา ตกลงตอนนี้มันเอียงซ้ายหรือเอียงขวา ฯลฯ อันนี้คือความผิดปกติจากที่ข้อต่อมันยึดรั้งกันอยู่ ทำให้มันส่งสัญญาณประสาทไปบอกที่สมอง ในการแปลผลมันกลับสน มันก็ทำให้เกิดความรู้สึกแบบนี้ คือความรู้สึกที่ผิดปกติ

ส่วนคนที่เวียนศีรษะ อีกประการคือ เรื่องของหูชั้นกลาง หูชั้นกลางผิดปกติ กรณีอย่างนี้ ถ้าเกิดมีการเวียนศีรษะขึ้นมา ลองดูซิ ถ้าเคลื่อนไหวแล้วยังเวียนไหม ถ้าเวียนบีบ อาจจะต้องไปดู การเวียนศีรษะนี้ อาจจะมีต้นเหตุหลายๆ ปัจจัย ตรงนี้เราจะต้องดูกันหนึ่ง

ในบางกรณี ลองให้หันไป มองไป อาจจะตั้งรังอยู่ตรงนี้ได้ มีการยึดตรงเส้นประสาทที่ส่งถึงข้อต่อนี้ ถ้าจะลองหาทางแก้ไข ให้ลองตรวจสอบดู ให้เขาทำท่าเดิม แต่ลองดูซิว่า เราอยู่กับเขานิดหนึ่ง แล้วลองทำโดยไม่ต้องหันไปมอง ดูซิว่า มันหายไหม ถ้ามันหาย ก็แสดงว่าปัจจัยเกี่ยวกับเรื่องการหันไปนี่เอง เป็นตัวปัญหา แต่ถ้าเขาอยู่ตรงๆ ทำแล้วมันเกิดขึ้น ตรงนี้ อาจจะต้องไปหาสาเหตุดูซิว่า มีอะไรไหม ที่ทำให้เขาเวียนศีรษะ

มีเสียงดังตามข้อขณะเคลื่อนไหวข้อ

เสียงที่เกิดขึ้นถ้าเป็นเสียง เช่นเราบีบนิ้ว เสียงเกิดขึ้นแปลบเดียว ไม่เจ็บไม่ปวด อันนี้ไม่อันตราย เพราะว่าเป็นแค่เสียงแกสข้างใน มันหนีเข้า หนีออกในข้อต่อเท่านั้นเอง คำอธิบายก็คือ เสียงที่เกิดขึ้นนี้ เกิดจากการที่เราบีบเข้าไปตรงนี้ มันเกิดสัญญาณการ มีการหนีเข้าหนีออกของแกส เสร็จแล้วทำอีกครั้ง ก็ไม่มีเสียง ต้องทิ้งไว้สักกระยะหนึ่งทำใหม่ถึงจะเกิดเสียงได้ เสียงแบบนี้ถือว่าปกติไม่เป็นอันตราย

มีเสียงอีกแบบหนึ่ง คือเสียงครืดคราดๆ เคลื่อนไหวไปอย่างนี้ อันนี้เป็นอาการของการเริ่มต้นของผิวข้อที่เริ่มมีการเสื่อม คือผิวข้อเราปกติจะเป็นมันแล็บ ลื่น มันลื่น ไม่ค่อยลื่นแล้ว เปรียบเหมือนลูกปืนจากระบีมันเริ่มผืดๆ ตรงนี้ อาการผืดๆ มันผิดปกติที่โครงสร้างตรงนี้เอง เสียงที่เกิดขึ้นตรงนี้ ถ้าเป็นเสียงที่เกิดจากการเคลื่อนที่ ครืดคราดๆ ตลอดการเคลื่อนที่ อันนี้มันเริ่มบอกเราว่า ผิวกระดูกอ่อนไม่ค่อยดีแล้ว การเคลื่อนไหวบ่อยๆ พอสมควรอาจจะช่วยได้ครับ และการที่กล้ามเนื้อแข็งแรงก็ช่วยให้การกระชับตรงนี้ดีขึ้น ฉะนั้นการฝึกข้อบ่อยๆ ก็ทำให้ดีขึ้นได้ครับ

มีคนถามเยอะว่า มีเสียงนี้อันตรายไหม พวกนี้เป็นเสียงข้อต่อครับ ข้อต่อเคลื่อนไหว ข้อต่อแฉกนี้ครับ ขยับไปก็มีเสียงก็ก๊กก๊กๆ ได้ บางคนนะครับ ข้อต่อแฉกๆ ผิวกระดูกอ่อนเริ่มจะมีการถลอกแล้ว ไม่สิ้นแล้ว เสียงครืดคราดตลอดเวลา มีเสียงอย่างนี้ตลอดการเคลื่อนไหว อันนี้คืออาการเริ่มต้น ซึ่งยังไม่เจ็บ ก็ยังปกติ เพิ่งอาการเริ่มต้นเท่านั้นเอง แต่ถ้าเริ่มเคลื่อนไหวแล้วเจ็บ แปลว่ามีการอักเสบเยื่อหุ้มข้อต่างๆ แล้ว

ในกรณีของการบิดคอ แล้วมีเสียง

อันนี้คือการตัดข้อ เหมือนที่เราตัดนิ้ว คือเป็นการตัดข้อที่กระดูกคอ เสียงใหม่ พุดถึงเสียงก็เสียง ทำไม่ถึงเสียงเพราะอะไรครับ ในกรณีที่คนปวดคอ ข้อต่อติด อาจจะปวดข้อใดข้อหนึ่ง ถ้าเราบิดคอนั้นะครับ เวลาตัด ต้องให้ข้อกลับไปอยู่ตรงตำแหน่งปกติเดิมของมันพอดีพอดี ต้องพอดีเลยนะ เกินกว่านิดหนึ่งไม่ได้ เพราะอาจจะทำให้เกิดแผลหรือเกิดพังผืดยึดรั้ง ยิ่งถ้าคนที่ตัดข้อไม่มีความชำนาญด้วย แต่ถ้าบิดไปแล้วเกิดเสียงก็ก๊กก๊กๆ หมายความว่า ไข้ปล้องที่มันหลวมก็บิดตัวไป ส่วนไข้ข้อที่มันติด ก็ยังไม่หลุด ระวังจริงนะครับ ข้อกระดูกคอ 7 ข้อนี้ ถ้าเราไม่ระวัง ไข้ข้อที่มันหลวม ต่อไปนี่มันก็หลวมกว่าเดิม มันก็จะยิ่งบิดไปได้ เสียงดังก็ก๊กก๊กๆ มันก็จะเป็นอย่างนี้ไปได้เรื่อยๆ เมื่อเราทำบ่อยๆ เป็นไงครับ มันก็จะหลวมขึ้น

การฟุ้งหมอนวด

ประเด็นเรื่องของหมอนวดนี้ ต้องจัดเป็น 2 กลุ่ม หมอนวดบางท่าน อาศัยที่ทำเป็นประจำ เรียนรู้มาเยอะ แล้วก็มีความตั้งใจที่ดี สัมผัสที่ดี รับรู้ข้างในดี กลุ่มนี้เป็นหมอนวดที่เก่ง คือทำได้ดี ส่วนหมอนวดบางท่าน ที่อบรมมากระยะสั้นๆ แล้วมาทำเพราะฉะนั้น เราต้องเลือกครับ เลือกคนที่ทำได้ดี

อาหารของกระดูกอ่อนคือน้ำไขข้อ

การป้องกันคือ เคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวที่ดีคือ ให้ข้อต่อได้เคลื่อนไหว ให้น้ำไขข้อไหลเวียน อาบ ฉาบผิวรอบๆ ได้ดี อาหารของกระดูกอ่อนคือน้ำไขข้อ เพราะฉะนั้นถ้าเราเคลื่อนไหวข้อต่อได้ดี ขยับบ่อยๆ ก็จะทำให้ผิวข้ออาบ ฉาบได้ดี ก็จะได้สารอาหารตามสมควร และการเคลื่อนไหวที่พอเหมาะตรงนี้ขึ้นลงมันก็ไปดัน ไปบีบให้มีการไหลเข้า ไหลออก ของน้ำไขข้อ ไปอาบผิวกระดูกอ่อน เพราะว่ากระดูกอ่อนไม่มีเส้นเลือดไปเลี้ยง

โดยปกติแล้ว ร่างกายสร้างน้ำไขข้อขึ้นมา มาอาบ เพราะฉะนั้นการเคลื่อนไหวจะช่วยได้ รวมทั้งการมีกล้ามเนื้อบริเวณข้อที่แข็งแรง เอ็นที่ดี เพราะกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น จะคอยกระชับข้อไว้ครับ เมื่ออกระชับ เราจะเคลื่อนไหวได้ตรงขึ้น ถ้ากล้ามเนื้ออ่อนกำลังลง ไม่แข็งแรง การเคลื่อนไหวอาจจะทำให้เกิดการกดข้อ เกิดการขัดของข้อ ไม่สมดุลกัน ทำให้ผิวกระดูกฉาบอยู่มีปัญหา

เคลื่อนไหวช้าก็ช่วยได้

เวลาเคลื่อนไหวเร็ว กล้ามเนื้อก็หดตัวเร็ว แรงที่ปะทะ ก็ทำให้เยื่อหุ้มข้อสึกเร็ว การควบคุมของกล้ามเนื้อที่ทำงานก็จะลำบากขึ้น โอกาสที่จะเกิดการสึกหรือ การขบกัน จะมากกว่าคนที่เคลื่อนไหวสม่ำเสมอ ช้าๆ

การแนะนำการทำท่า

เวลาสอนท่า จะบอกนักเรียนให้เอาคางวางกับพื้น ซึ่งอาจจะเบยเล็กๆ โดยเวลายกขึ้น ก็ยกแต่ทรวงอก ไม่ต้องแหงนหน้าเพิ่มขึ้น น่าจะช่วยป้องกันปัญหาเรื่อง กระดูกคอบีบกดมากเกินไปได้

เห็นด้วยครับ เวลาทำท่า ยกตัวขึ้น รักษาตรงคอไว้ นะครับ คนที่มีปัญหา ให้ยึดตรงคองี้ๆ ไว้ สังเกตว่าข้อต่อตรงนี้ขยับตัว แล้วลองขึ้นมาอีกนิด เจ็บไหม ถ้าไม่เจ็บ ขึ้นมา และคิดว่าอยู่ตรงนี้น้อยหนึ่งได้ครับ ค่อยๆ เคลื่อนไหวไป ให้ขยับไปที่ปล้อง ขยับไป ทำไปเรื่อยๆ มันก็ดีขึ้น ช่วยแก้ปัญหาวาดคอปวดศีรษะ

อีกกรณีหนึ่งคือ บางคนอาจจะเคลื่อนไปสู่จุดยึดที่อยู่ติดกันเลย ปลายข้อมันขบ มันอัดกันอยู่ตรงนี้ ก็จะปวดคอ เพราะฉะนั้น การเคลื่อนควรให้ข้ออยู่ตรงกลางๆ โดยบังคับกล้ามเนื้อพุงไว้ ให้ตำแหน่งของข้ออยู่ที่ช่วงกลางของข้อ ในกรณีที่นักเรียนมีพยาธิสภาพ

ท่านี้เป็นกรดขนาดของห้องจริงหรือไม่

จุดต่อไป ของการอธิบายท่า ก็คือ เราอธิบายกันว่ามันเป็นการกรดขนาดของห้อง ช่องห้องส่วนบน ทำให้กระเพาะอาหารทำงานได้ดีขึ้น การที่เราอธิบายให้นักเรียนเข้าใจอย่างนี้ ถูกไหม ได้ไหม

อวัยวะภายในช่องตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นหัวใจ ปอด ลำไส้ต่างๆ ทั้งหมด หรือว่าตับก็ตาม ข้างบนนี้ ในธรรมชาติมันจะมีการเคลื่อนไหวของมันอยู่ระดับหนึ่ง เป็นการเคลื่อนไหวแบบขยับตัวไปมาของมันอยู่แล้ว ทีนี้เวลาเราทำท่า การเคลื่อนไหวมันก็มีแรงกดครับ ตรงหน้าอกก็มีแรงกด ขยับไปส่วนหนึ่ง ปอดนี้จะขยายตัวขึ้นมาบ้างแล้ว ส่วนของห้องอวัยวะภายใน แรงทั้งหมดตกอยู่ที่นี้ จุดศูนย์ถ่วงตกอยู่ที่นี้หมดเลย แล้วจะมีแรงกดอยู่ตรงนี้ พอคลายท่า เห็นไหมครับแรงกดก็จะหายไป เวลาทำท่าใหม่ แรงกดก็จะตกตรงนี้อีก มันก็เหมือนที่มีแรงดันเข้าไปข้างใน กระตุ้นการเคลื่อนไหวภายใน ก็พูดได้ว่า ท่านี้ทำให้เกิดแรงดัน เอื้อต่อการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายใน

นักเรียนที่ทำไม่ได้

ถ้านักเรียนทำไม่ได้จริงๆ ผมว่า ก็เอาเท่าที่เขาทำได้ อาจใช้แขนยันอยู่อย่างนี้ครับ แค่นี้ กล้ามเนื้อที่คอมันจะหดตัวทำงานอยู่แล้ว ทำแค่นี้ไปครับ เราไม่ต้องทำให้ถึงท่าที่สมบูรณ์ เพราะว่าแต่ละคน พื้นฐานเดิมของข้อต่อ ของกล้ามเนื้อของการเคลื่อนไหวมันต่างกัน เขาทำได้แค่นี้ ก็แค่นี้ ค่อยๆ ทำ แล้วบอกให้เขารู้ว่าท่าแค่นี้พอแล้ว

การช่วยจับตัวนักเรียนให้ทำท่าได้ จะมีโทษหรือไม่ หรือการบริหารร่างกายเบื้องต้นก่อน เพื่อให้เขาทำท่าได้ง่ายขึ้น

ถ้าเรายึดหลักการ โยคะไม่ได้อยู่ที่ท่า ไม่ได้อยู่ความสมบูรณ์ของท่า การทำท่าโยคะคือการเคลื่อนไหวไปในที่ที่มันไปได้ ให้มันเป็นของมันเอง ถ้ายึดแนวทางของกายวิธาน ก็คือไม่ต้องไปช่วย

แต่ที่เราเห็นในหลายๆ กรณี ในหลายสำนัก จะมีการช่วยอย่างชัดเจน คือครูไปช่วยจับดัดขึ้นมาเลย อย่างที่ว่า ถ้าคนเรียนคิดจะทำท่า เห็นคนอื่นยกขึ้นสูง คือคนอื่นกำลังทำท่า นั่นถ้าเขายกได้ไม่สูง แปลว่าเขาไม่ได้ทำท่า แทนที่เราจะไปหาวิธีวอร์มอัพร่างกายเพื่อช่วยให้เขาทำท่าให้ได้ เราน่าจะทำความเข้าใจในทัศนคติของเขาต่างหาก แม้เขายกขึ้นได้นิดเดียว แต่ตอนนั้นกล้ามเนื้อเขาก็ทำงานอย่างที่เขาทำได้อื่นๆ ด้วยศักยภาพที่เขาทำได้แค่นั้น เขาก็เริ่มทำงานแล้ว เป็นการทำให้ระดับน้อยๆ พอทำไปเรื่อยๆ มันก็จะตอบสนองดุลข้างใน อาจเป็นอะไรที่เหมาะสมกว่า ช่วยให้เกิดความปลอดภัยกว่าด้วย

ผมว่าเราแนะนำเขา ซึ่ให้เขาเห็นว่ามันจะปลอดภัยกว่า ถ้าเขาทำแล้วไม่มีอาการผิดปกติ อย่างกรณีที่เขาทำไม่ได้ เราต้องตรวจดู ว่าเขามีปัญหาการยึดติดมากไหม ถ้ายึดติดมาก อาจจะต้องไปดูแล ไปรักษา ไปทำให้มันขยับตัวดีขึ้นมา ขยับตัวข้อต่อ ให้มันเคลื่อนไหวดีขึ้น เคลื่อนไหวดีขึ้นแล้ว ก็มาทำท่า บูรณาการร่วมกันถึงจะมาทำท่าพวกนี้

เราบอกหลักการ ให้เขาเข้าใจ แล้วให้เขาค่อยๆ ทำไป ไม่ต้องกังวลใจ ไม่ต้องเครียดว่า ทำไมทำไม่ได้ อย่างเพื่อนเขาให้เขารู้ว่าตรงนี้มีประโยชน์อย่างไร สิ่งที่คุณควรทำก็คือ ลองหาตัวชีวิต ซึ่งบอกว่า ทำแล้วเป็นอย่างไบบ้าง ทำตรงนี้แล้วมีอะไรที่ดีเกิดขึ้นบ้าง เป็นการให้กำลังใจเขา ว่าสิ่งที่เขาทำไม่จำเป็นต้องเหมือนเพื่อนคนอื่น ขอให้มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นก็พอ หาตัวชีวิตที่เหมาะสม

โยคะศึกษา ครั้งที่ 1

วิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด

โดยอาจารย์ คมปภรณ์ ลิ้มปัสสุทธิรักษ์

วันเสาร์ที่ 2 มิถุนายน 2550

ท่าตักแตน



ท่าตักแตนอยู่ในกลุ่มของท่านอนคว่า เริ่มจากท่าจรเข้ จากนั้นก็เข้าสู่ท่าเตรียม ท่าเตรียมของท่าตักแตนนี้ เราก็คงจะแนะนำให้ผู้ฝึกวางขาไว้บนพื้น มีอวางทอดข้างลำตัว ฝ่ามือหงาย เมื่อพร้อม ก็ค่อยๆ ยกขาขึ้น โดยแรกๆ นี้เราจะแนะนำให้ผู้ฝึกยกขาข้างเดียว จนมีความชำนาญมากขึ้น จึงให้ยกสองข้าง ในทำนองนี้ที่เราเน้นมากคือ ออ้ายยกสูง แล้วก็รู้สึกว่าการกดนิ้วที่ข้อเท้า ซึ่งเป็นกรกดนิ้วของข้อเท้าส่วนล่าง จากสะดือไปจนถึงข้อเท้า เราอธิบายว่าเป็นการทำให้ลำไส้ใหญ่ทำงานดีขึ้น เป็นการทำให้ระบบขับถ่ายของผู้ฝึกทำงานได้ดีขึ้น ส่วนที่ได้ก็คือกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง รวมถึงตรงบริเวณสะโพกบางส่วน นี่ก็เป็นที่เราอธิบายในท่าตักแตน

ในท่าตักแตนนี้ สิ่งที่ได้ในเรื่องของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่เชิงกราน ทั้งตักแตนเต็มตัว และ ตักแตนครึ่งตัว กล้ามเนื้อที่เกาะกลุ่มอยู่ตรงนี้ กล้ามเนื้อทั้งสามระดับ ไม่ว่าจะที่ไหนก็ตาม แม้ข้อเล็กๆ ตรงนี้ มีเหมือนกันหมด อีกอันคือข้อต่อระหว่างกระดูกสันหลังกับเชิงกราน ข้อต่อเล็กๆ ตรงนี้มีข้อต่ออีกข้อ สองอันที่เคลื่อนที่ ตรงนี้มีข้อต่อกระดูกข้อหนึ่งที่ต่อทางนี้ขึ้นมา ส่วนนี้คือข้อเข้าไปโน่นเลย ฉะนั้นจะมีการเคลื่อนที่อยู่ตรงนี้ มีข้อต่อกระดูกเคลื่อนที่ มีกระดูกเชิงกรานขยับ มีกระดูกสันหลังขยับขึ้นมา ลักษณะการทำงานของมันก็คือ เวลาขึ้นไปบิ๊บ ถ้ากล้ามเนื้อตรงส่วนนี้ทำงานดีมันก็จะกระชับ ดึงตัวนี้ไว้ให้เกาะเกี่ยวข้อให้มันนิ่งไว้ เพราะว่าอะไรครับ เพราะว่าลักษณะกล้ามเนื้อตรงนี้มันเกาะตรงนี้มันจะดึงขึ้นมาใช้ไหมครับ เชิงกรานนี้มีกล้ามเนื้อข้อสะโพก โดยเฉพาะข้อสะโพกที่ด้านหลัง เกี่ยวกับการเหยียดขาไปด้านหลัง เกาะอยู่ตรงนี้หน่อยหนึ่งเพื่อยกตรงนี้ขึ้น ให้เราเหยียดขาขึ้นมาได้ แล้วก็ตัวเชิงกรานตรงนี้ กระดูกสันหลังมาที่ ก็จะมีข้อต่อกระดูกสันหลังตรงนี้ มันก็จะขยับตัวไปด้วย เพราะฉะนั้นกลุ่มของกล้ามเนื้อทำงานแล้ว ได้ประโยชน์ของกล้ามเนื้อคือ เมื่อยกขาขึ้นมาหนึ่งข้างก็จะได้กล้ามเนื้อที่ตรงนี้คุมอยู่ ตรงนี้ทำงาน ตรงนี้ทำงานด้านตรงข้ามกัน มันเฉียดกันอยู่ คอยดึงรั้งไว้อยู่ ฉะนั้นตรงนี้ทำงานก็คอยดึงตรงนี้ขึ้นมาบิ๊บ ตรงนี้กระชับเชิงกรานอยู่กับที่ไว้ แล้วตรงนี้ดึงต่ออีกทีหนึ่ง แล้วท่อนนี้ก็ไปดึงขาอีกทีหนึ่ง เท่ากับตัวนี้ไปดึงฝั่งตรงนั้นขึ้นมา เพราะฉะนั้นกล้ามเนื้อตรงนี้จะได้กำลังเยอะ เพราะว่ากล้ามเนื้อตรงนี้ทำงานบิ๊บ จะเห็นว่าคานยาว เวลาเรายกของตรงนี้ จะหนัก ใช้แรงมาก ถ้ายกจากตรงนี้จะง่ายขึ้นเพราะว่ามีการได้เปรียบเชิงกล คือคานมันยาวขึ้น ทำให้เราผ่อนแรงขึ้น ตรงนี้เอง กล้ามเนื้อแถวนี้ต้องทำงานเยอะขึ้น กล้ามเนื้อตรงนี้ทำงานไปพร้อมกัน ข้อต่อตรงนี้เวลาขึ้นไปบิ๊บ ก็จะได้การเคลื่อนไหวตรงนี้ เห็นตรงนี้ไหมครับ เวลากระดูกขึ้น ข้อต่อฟาเซทสองข้างตรงนี้ จะมีการหันเข้าหากัน เสร็จแล้วตัวหมอนรองกระดูกตรงนี้ก็จะมีอาการอัดเข้าไปด้วย จะเป็นการเคลื่อนไหวของข้อต่อแถวนี้ร่วมด้วย ข้อสะโพกเคลื่อนด้วย กำลังรวมของกลุ่มกล้ามเนื้อเล็กๆ ทั้งหมดนี้ได้หมดเลย

ถ้าทำสองข้างพร้อมกันเกิดอะไรขึ้น แกนตรงนี้ต้องใช้กำลังเยอะขึ้นในการดึง ต้องดึงพร้อมกันทีเดียว พอเวลาเรายกตรงนี้ขึ้นไปบิ๊บ สมมุติยกขาข้างซ้ายขึ้น เชิงกรานตรงนี้มันก็จะบิดคว่ำลง คว่าลงทำให้เกิดอะไรขึ้นครับ แรงกดด้านหน้าเพิ่มขึ้น แรงกดที่ข้อเท้า เวลาเราทำท่างูทองน้อยยกขึ้นนี่จะมีแรงโน้มถ่วงเพิ่มขึ้นกดตรงที่ข้อเท้า ข้อเท้าก็ดูว่ามีอวัยวะอะไรบ้าง ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ มดลูก ทั้งหมดเลย

ท่าตักแตน อย่างอเข่า

เพราะเห็นไหมครับว่า คานจะลดลง เพราะว่าเราทำไม่ได้ก็เลยหย่อนเข่าลงนิดหน่อย เลยทำให้คานลดลง เบาลงใช้ไหมครับ กล้ามเนื้อตรงนี้ทำงานน้อยลง เนื่องจากเปลี่ยนความยาวของคาน

มีบางคนเกร็งปลายเท้า

ตรงนี้เขาเข้าใจผิดคิดว่าเกร็งแล้วจะช่วย กลายเป็นการทำงานที่กล้ามเนื้อทำงานช่วงสุดท้ายมากขึ้น บางคนตัวกล้ามเนื้อแถวนี้ค่อนข้างตึง เนื่องจากการยืนเดินเยาะๆ หรือว่าคนใส่รองเท้าส้นสูง กล้ามเนื้อแถวนี้มันอยู่ตำแหน่งนี้ เวลาใส่ส้นสูงคืออย่างนี้ใช่ไหมครับ เหมือนเดินอย่างนี้ กล้ามเนื้อนี้ก็หดสั้นอยู่ พอกล้ามเนื้อหดสั้น ก็ทำให้ทำงานเยาะขึ้น เพราะฉะนั้นบางคนทำตรงนี้ปั๊บ ก็ผลออกกล้ามเนื้อตรงนี้ก็เพิ่มขึ้นอีก ก็ยิ่งทำให้กล้ามเนื้อทำงานมากขึ้น มันก็เหมือนกับนักกีฬาที่ออกกำลังกายทำงานมากขึ้นมันกินไป ก็กลายเป็นตะคริวเกิดขึ้นได้ เพราะฉะนั้นทำนี้ ไม่ได้เน้นที่ปลายเท้า เน้นจากข้อเข่าตรงนี้ขึ้นมา

เป็นตะคริว

ถ้าเป็นตะคริว คลึงๆ บรีวเนนอง ให้คลาย คลายกล้ามเนื้อ ขยับ ลูบตรงน่อง ซึ่งถ้ายืดตรงนี้ได้ มันจะมีท่าหนึ่งคือท่าปัจฉิมโยทนา จะช่วยคลายได้

ความแตกต่างระหว่างการยก 1 ข้าง กับ 2 ข้าง

เวลายกทีละข้าง เห็นไหมครับ ด้านหนึ่งจะพลิกไปอย่างนี้ มันจะเหยียดไปข้างหนึ่ง จะเป็นการกดข้างหนึ่ง เปิดอีกข้างหนึ่งขึ้นมา ถ้ายก 2 ข้างพร้อมกัน ก็จะมีแรงกดลงตรงกลางมากขึ้น ได้คนละแบบ ลองทดสอบเองก็ได้ครับ เอามือสอดไว้ อย่างนี้แล้วยกทีละข้างดู ดูที่ใต้ท้องน้อย จับความรู้สึก ตอนยกทีละข้างดู ข้างไหนกดมากกว่ากัน ข้างขวาหรือข้างซ้าย ลองเปลี่ยนโยกอีกข้าง ข้างนี้ก็จะได้โดนกดมากกว่า ถ้าสองข้างพร้อมกัน ลองดู ยกสองข้างพร้อมกัน แรงตรงกลางลงมากขึ้น กล้ามเนื้อลึกลงใน ซึ่งมันลักษณะเป็นชั้นเล็กชั้นน้อยตรงบริเวณนี้ก็ทำงาน มันทำงานไขว่กัน

คนที่ไม่แข็งแรงนัก แม้ยกทีละข้างตลอด ยกทีละข้างไปเรื่อยๆ ก็ได้ประโยชน์นะ กล้ามเนื้อก็ทำงานได้เรื่อยๆ คือแม้ยกทีละข้าง แต่เวลาทำงาน มันเป็นเส้นทแยงมุมทำงานกันตรงนี้ไปนะครับ เพียงแต่พอเราทำ 2 ข้างปั๊บ มันจะใช้กำลังมากขึ้น การยก 2 ข้างนี้ ใช้แรงยกมากกว่ายก 1 ข้าง

คือตำราดั้งเดิมไม่เคยบอกถึงการยกข้างเดียว เขายก 2 ข้างกันมาตลอด จนเมื่อสัก หกสิบปีที่แล้ว ที่ไกวล์ยธรรมเขาเริ่มนำโยคะมาให้เห็นทั่วไปฝึก ก็พบว่าทำกันไม่ได้ จึงปรับลด ให้มันทำง่ายขึ้น แนะนำให้คนทำขาเดียวก่อน ทำสลับกันไป โดยเฉพาะตอนเริ่มต้นของการฝึก

คนที่ยกไม่ขึ้น งอเข้าได้ไหม

ในประเด็นนี้ เรื่องของการงอเข้า ไม่ว่าจะงอเข้า หรือ จะเหยียด ตัวกล้ามเนื้อมันทำงานอยู่แล้ว ในเชิงของการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ไม่มีแรง พองอเข้านี้ ก็จะทำให้กล้ามเนื้อสามารถที่จะหดตัว ทำงานเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ถ้ากล้ามเนื้อแข็งแรง สมมุติว่าข้อต่อเราเคลื่อนที่แค่นี้ กล้ามเนื้อกำลังดีก็จะยกขึ้นมาได้เยอะ การเคลื่อนไหวก็ได้เยอะขึ้น แต่ถ้าข้อต่อนี้ ปรากฏว่ามันยกได้อย่างนั้นนะ แต่ว่ากล้ามเนื้อตรงนี้ไม่มีแรง การเคลื่อนไหวมันก็จะน้อยลง แรงมันน้อยลง ถ้าเราต้องการให้มันยกได้มากขึ้น ก็งอเข่าตรงนี้ลงบ้าง ก็จะทำให้ยกตรงนี้ได้มากขึ้น ขยับได้มากขึ้น ก็จะได้การเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อหดตัวเพิ่มขึ้น

กล้ามเนื้อลึกลงในก็ได้เหมือนกันครับ เพราะว่ามันไปด้วยกันหมด การที่กล้ามเนื้อชั้นลึกได้ก็คือการที่เรามีความรู้สึกว่ามันขยับตัวครับ ขยับตัวไปตามลำดับ ทีละส่วนไปได้เรื่อยๆ ให้ความรู้สึกไปอย่างนี้

ที่อาจารย์อธิบายแบบนี้ ก็เป็นเพราะพวกผมได้รับการปลูกฝังมาว่าเวลาสอนนักเรียนน้อยอย่างงอเข้า คือไม่ให้ นักเรียนงอเข้า แต่พอฟังคำอธิบายแบบนี้ เรามีข้อมูลเพิ่มเติม ก็ให้งอเข้าได้ ยิ่งถ้าเขาทำไม่ไหวเลย ก็ให้เขางอเข้า

คำแนะนำ ก็เริ่มจากการที่ให้เขามีการเคลื่อนไหวได้ แม้ต้องงอเข้า ต่อไป ก็ให้เขางอเข้าน้อยลง ก็จะได้กำลังเพิ่มขึ้น เพราะว่าเวลาเขาเราเคลื่อนไหว เวลาเราเดินนี่ครับ เราไม่ได้เดินเหยียดเข่าตลอด เรามีอยู่ตรงนี้หน่อยหนึ่ง เห็นเขางอลงใช่ไหมครับ นำหนักถ่ายลง เห็นการเคลื่อนไหวของข้อใหม่ครับ ถ่ายตรงนี้ไปใช่ไหมครับ เวลาก้าวไปมีมันอยู่ด้านหลังแล้วทำงานไป แล้วก็ดึงตรงนี้ขึ้นขึ้นมา เห็นสะโพกเคลื่อนที่ไหมครับ จากที่เหยียดตรง เพราะฉะนั้นเราใช้ในการเคลื่อนไหวที่เข่าตรงกล้ามเนื้อทั้งหมดที่ทำงานตรงนี้ได้ ก็เหมือนกับที่เราขยับในท่าตักแตน เหมือนกัน

ในการทดสอบเรื่องของความทนทาน กล้ามเนื้อที่ทำงานควบคู่กันตรงนี้ต้องทำงานเยาะกว่าทำที่ละข้าง พูดถึงในชีวิตประจำวัน สมมุติเราก็มัวทำงานแล้วขึ้นมา อย่างนี้ใช้งานควบคู่กัน สมดุลกัน

แต่จริงๆ ร่างกายเราเองนี้มันมีการเคลื่อนไหวขึ้นมากก็มี ทิศทางนี้ก็มี พูดถึงการเคลื่อนที่มันทำสลับกันครับ ผมกลับมองว่า มันทำทั้งที่ละข้างบ้าง 2 ข้างบ้างมันน่าจะดี ได้อย่างไรครับ เราทำงานยืนอย่างนี้ ก้มหลังอย่างนี้ กล้ามเนื้อตรงนี้มันทำงานเป็นคู่ มันมีอย่างนี้ใช่ไหมครับ แต่เราไม่ได้ทำอย่างนี้อย่างเดียว เรามีแบบนี้ด้วย ข้างนี้ทำงาน ข้างนี้หย่อนตัว มันบิดตัว หรืออย่างนี้ด้วยก็มี เราก็จะได้คนละทิศทาง ข้อต่อขยับตัวหลากหลาย หลายแบบด้วยกัน อันนี้เราพูดถึงในเชิงของการเคลื่อนไหว

แต่ถ้าพูดถึงในเชิงของการไปวัดตรงนี้ ที่ท้องนี้ มันก็จะได้อีกแบบหนึ่ง หรือลึกกว่านั้นอีก พูดถึงเรื่องปรมาณ ก็ยังไม่แน่ใจเหมือนกันว่า มีคำอธิบายถึงเรื่องของปรมาณที่ไหลตรงนี้ไหม ตรงนี้ไม่รู้ว่ามีคำอธิบายอย่างไรบ้าง ผมยังไม่รู้ตรงนี้

เรื่องปรมาณนี้ ในตำราดั้งเดิมนี้จะมีพูดถึง แต่พวกเราที่ศึกษาตามตำราไกววัลยธรรม เขาก็จะวางเป็นนโยบายว่า ถ้าอะไรที่มันยังไม่มีความรู้ มันยังเป็นนามธรรม เขาก็ไม่พูด จึงพวกเราอธิบายแค่นี้ แค่อธิบายกายวิภาคที่เป็นที่ยอมรับของโลกปัจจุบัน ของแพทย์ตะวันตกอะไรอย่างนั้น ตรงนั้นต้องเป็นอีกระดับหนึ่ง คุณจะต้องไปเรียนเพิ่มเติม แต่ไม่ใช่ในชั้นเรียนแบบนี้

ทำท่าตักแต่นแล้วปวดหัว

แต่ก่อน เวลาทำท่าตักแต่น เราให้นักเรียนแยกคอ ตั้งคางไว้บนพื้น แล้วมีคนจับ มีอาการปวดหัวเมื่อทำเสร็จ หลังๆ เราจึงแนะนำให้เอาหน้าผากวางไว้บนพื้น เพื่อลดการเงยของศีรษะ

อย่างประเด็นแบบนี้ครับ ผมมอง 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เวลาทำแบบนี้ มันมีแรงกดตรงนี้เยาะ ในกรณีคนมีความดันเลือดสูงก็จะมีปัญหา เราคงต้องแยกการปวดหัว ว่าเกิดขึ้นจากความดันในเลือดสูงไหม อาจจะต้องสอบถามดู ถ้าเขาเป็น ยกศีรษะขึ้นมาตรงๆ ก็ปวดหัว หรือทำท่างูแล้วปวดหัวหรือเปล่า ถ้าทำท่างูไม่ปวดหัว อาจจะมีปัญหาอย่างอื่น ต้องตรวจสอบดูครับ เพราะว่าสาเหตุของการปวดหัว ส่วนใหญ่เกิดในกรณีที่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ของกล้ามเนื้อตรงนี้ครับ มีหลายสาเหตุหลายปัจจัย เวลาพูดถึงปวดหัว เรากำลังพูดเฉพาะที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวตรงนี้ เห็นไหมครับ

ปวดหัวจากการกลั่นลมหายใจ

พวกเราที่สอนแบบไกววัลยธรรม โดยเฉพาะผู้เริ่มเรียน เราจะไม่ให้เขาสนใจลมหายใจเลย เพียงให้มีสติรู้ไว้ ซึ่งส่วนใหญ่คนเขาก็มีสติรู้กับความเกร็งตึงของกล้ามเนื้อมากกว่า ส่วนลมหายใจนี้ เขายังไม่ค่อยสังเกต ว่าเขาหายใจอย่างไร

ส่วนในบางโรงเรียน จะทำท่าประกอบท่าหายใจ เช่น หายใจเข้า 3 วินาที กลั่นลมหายใจ แล้วยกขาขึ้น ค้างไว้ 3 วินาที แล้วก็ผ่อนลมหายใจออก ขณะที่ค่อยๆ ลดขาลง กรณีแบบนี้ จะมีการกำหนดรูปแบบของลมหายใจประกอบกับท่าโดยตลอด และในบางช่วงจะมีการกลั่นลมหายใจ โดยเฉพาะช่วงที่กำลังมีการออกแรงยกส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งนักเรียนปั่นปวดหัว เข้าใจว่าเขาอาจจะผลอกกลั่นลมหายใจ

ถ้ากรณีแบบนี้ ก็สังเกตว่า มันเกิดขึ้นตอนที่ท่าใหม่

กลับมาเรื่องความดัน ตรวจสอบดูตรงนี้ก่อนว่ามีไหม ถ้าเขาบอกว่าไม่มี ตรวจสอบดูแล้วว่าไม่มีจริงๆ ก็ไปดูส่วนอื่น เพราะว่าการที่ยกขึ้นมา มันมีแรงดันที่ช่องท้อง แรงดันที่ช่องท้องมันจะส่งแรงถึงข้างบนที่ทรวงอก ระหว่างทรวงอกกับช่องท้องจะมีกระบังลมแบ่งคั่นอยู่ แรงก็สามารถดันขึ้นถึงข้างบน แล้วการที่ยกขึ้นมา มันจะมีแรงบีบอัดตรงนี้อยู่ครับ ไปกดเลือดตรงนี้ให้กระจาย เลือดบริเวณนี้น้อยลง ไปที่อื่นเพิ่มขึ้น

ครูจึงตั้งข้อสังเกตว่า บางคนไม่แข็งแรง ยกส่วนล่างได้น้อย ก็มาเพิ่มแรงกดที่คาง ทำให้แรงกดบริเวณนี้มากขึ้น ผิดปกติ หรือถึงแม้ว่าเราจะวางหน้าผากบนพื้นก็ตาม พอไม่มีแรงยกขาขึ้น ก็เกร็งที่หัวไหล่ ที่หลัง ที่คอ เพื่อที่จะพยายามดึงขาขึ้น มันก็จะเกิดแรงกระตุกตัวที่ส่วนบน เข้าใจว่าอาจจะเป็นไปได้ที่ทำให้แรงกดที่ส่วนบน หรือแรงเกร็งที่ส่วนบนเพิ่มมากขึ้น

อาจารย์คมปกรณ์อธิบายว่า ท่าตักแตนนี่ กล้ามเนื้อทำงานจากข้างล่างขึ้นมา รวมถึงกล้ามเนื้อเล็กๆ ต่างๆ ถ้าเกิดกล้ามเนื้อที่หลังของนักเรียนอ่อนแอ เขาไม่มีแรงยก มันก็ไปดึงเอาที่ข้างบน ไปดึงเอากล้ามเนื้อที่คอมาออกแรงช่วย ตรงคอกก็แน่น เหมือนกรณีที่ทำท่าแล้วปวดศีรษะ

เราตรวจสอบได้นะครับ ลองไปดูนักเรียน ตอนที่เขาทำอยู่ เอามือจับคอดู วางคางยกขาขึ้น แล้วปวดศีรษะใหม่ ตรวจดูว่ากล้ามเนื้อตรงนี้ทำงานหรือเปล่า ถ้าไม่ใช่ตรงนี้ มันก็น่าจะมีปัจจัยอื่นนะ ที่ปวดหัวขึ้นมา มีหลายสาเหตุ ในกรณีแบบนี้ เราต้องลงละเอียด ลงไปดูจากที่เขาทำ เพื่อสัมผัสดูว่ามีการหดตัวของกล้ามเนื้อไหม เพราะบางทีเรามองไม่ออก คล้ายๆ ว่าตรงนี้กล้ามเนื้อหดตัวบ้างหรือเปล่า ดูว่าส่วนนั้นมีการทำงานไหม ถ้าเกร็ง แสดงว่ามันหดเซยขึ้นข้างบนนะ ข้างล่างไม่ค่อยมีแรง ตรงนี้จึงต้องทำงานเพิ่มขึ้น

อันตรายไหม

ถ้าถามว่าอันตรายไหม เวลาเรานอนคว่ำในท่าตักแตน ตรงนี้ขึ้นมาเนี่ย ข้อต่อแถวนี้ ในคนสูงอายุที่มีการปวดของข้อต่อตรงนี้ การขบกันตรงนี้เยอะๆ อาจจะทำให้เกิดการเจ็บได้ ในคนปกติก็คงไม่มีปัญหา การเจ็บเกิดจากการบิดขบกัน

ในกรณีคนที่มีลักษณะแบบนี้อาจจะเจ็บ และบางทีรบกวนเส้นประสาทลงแถวนี้ โดยเฉพาะพวกคนที่เดินนานๆ ยืนนานๆ แล้วมีอาการร้าวๆ ลงขา ซึ่งพอได้มีเวลานั่งๆ ย่อยๆ เขารู้สึกสบายขึ้น คนกลุ่มนี้เมื่อทำท่านี้ น่าจะมีอาการแหย่ง เพราะข้อไขสันหลังมันแคบลงไปกดไขสันหลังตรงนี้ พวกนี้จะมีอาการเจ็บเฉพาะที่มีอาการร้าวลงขา ขาเมื่อย พวกที่ทำท่านี้ไปแล้วบอกรู้สึกมีอาการลงขา เมื่อยล้าบริเวณนี้เพิ่มขึ้น อาการเหล่านี้ต้องระวังครับ เพราะว่าอาจเป็นเรื่องของการไปกดเส้นประสาท ที่วิ่งจากข้างบนลงข้างล่าง อันนี้ต้องระวัง เป็นส่วนที่อันตรายที่สุด

ถ้าเขาไม่มีแรงยกขึ้นจะอย่างไร

ก็อาจจะงอเข่า ให้อ่อนขาลงหน่อยหนึ่ง แล้วก็ยกขึ้นมา เริ่มต้นจากตรงนี้ก่อนได้ ก็จะได้ช่วงการเคลื่อนไหวที่เพิ่มขึ้นอีกนิดหนึ่ง คือได้กล้ามเนื้อตรงนี้ขึ้นมา แล้วก็ค่อยๆ ยืดไป การทำอย่างนี้ มันอาจจะไม่ตรงลักษณะของท่านั้นๆ แต่ก็เป็นทางเลือก เป็นการแทน เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงาน

อาจจะมีการใช้ตัวช่วย บางท่าเขาเอามือรองได้นี้ แล้วก็ยกขึ้น ยกขึ้นอย่างนี้ ตรงนี้คล้ายเป็นคานรองไว้ เวลาเรายกขึ้น เวลาเราเคลื่อนไหว มันกระดกขึ้น คราวนี้เรารองมันสูงขึ้นหน่อย มันก็จะทำให้ตรงนี้ยกได้มากขึ้น เพราะว่าเรานอนราบ ในช่วงข้อต่อตรงนี้ มันก็อยู่อย่างนี้ คือข้อต่อที่เคลื่อนไหวนั้น ช่วงกลางๆ จะมีกำลังดี ช่วงท้ายๆ ช่วงปลายสุด จะไม่ค่อยมีแรงเท่าไร แรงจะน้อย เพราะฉะนั้นอยู่ในท่านี้ แล้วก็กระดกขึ้นมาหน่อยก่อน มันก็จะเป็นช่วงกลางข้อพอดี ก็จะได้มีกำลังเพิ่มขึ้น ที่เราจะใช้กันได้เยอะขึ้นหน่อยหนึ่ง เพราะโดยปกติ ตรงกล้ามเนื้อข้อสะโพกนี้ เวลาจะทำงาน เราก็อยู่ในท่านี้มากกว่า กำลังจะมีเยอะกว่า พอเราทำอาสนะ เราไม่ค่อยทำงานในท่านี้เท่าไร ไม่เคยทำงานอย่างนี้เลย เราอยู่ในท่านี้มากกว่า เพราะฉะนั้นกล้ามเนื้อจะอ่อนกำลังลง ในคนที่อ่อนแรง ส่วนมากตรงนี้มีปัญหาอ่อนกำลังมากกว่า ฉะนั้นการที่เราจัดปรับ ตรงนี้ถึงได้มีแรงเยอะขึ้น

ในท่านี้ ท่าตักแตน บางคนรู้สึกชีพจรเต้นตุบๆ ที่ท้อง ทำไมเป็นอย่างนั้น

หัวใจบีบเลือด เลือดแดงออกมาเนี่ย ลงมาข้างล่างไปเลี้ยงขา 2 ข้าง บางคน โดยเฉพาะคนที่ผอมหน่อยนะ สามารถที่จะคลำการเต้นของเส้นเลือด เวลาหัวใจบีบตุบ เส้นเลือดแดงจะตุบ บานออกจนคลำได้ รู้สึกได้ ยิ่งถ้าเราผ่อนคลายกล้ามเนื้อท้อง ตรงนี้ ยิ่งรับรู้ได้ชัด การเต้นตุบ นี้บ่งบอกถึงว่า คนๆ นั้นเอง กล้ามเนื้อหน้าท้องเขากำลังหย่อนตัวลง ทำให้แรงหดจากท่ายุคนี้ไปกด จนสัมผัสกับเส้นเลือดแดงใหญ่ที่อยู่ตรงด้านหน้า เลยมีแรงตุบๆ ได้ การตุบนี้เป็นสัญญาณของการที่ร่างกายไปสัมผัสกับเส้นเลือดแดง

ส่วนที่ว่า เส้นเลือดแดงตรงนี้มีมันตุบๆ ดีหรือไม่ คงบอกไม่ได้ ถ้าเป็นกรณีของการโป่งพองของเส้นเลือด อันนั้นไม่ค่อยดี เป็นอาการที่ผิดปกติ แต่โดยทั่วๆ ไปอาการตุบๆ มันไม่ได้บอกว่าดีหรือไม่ดี ตรงนี้บอกไม่ได้

ส่วนการไปกดทับเส้นเลือดใหญ่ตรงท้อง ที่เรียกว่า ปิดประตูลม เป็นอีกลักษณะหนึ่ง อันนั้นมันกดจนหยุดเลย แล้วพอปล่อย เลือดที่ค้างอยู่ที่ขานพริ้วไป

เรากำลังพูดถึงแค่การเริ่มต้นๆ มันมีปัจจัยหนึ่ง หนึ่งคือสติ ที่รับความรู้สึกภายใน คนที่ฝึกสมาธิดี สามารถที่จะรับความรู้สึกภายในได้ มีความไว มีความละเอียดที่จะรับรู้ภายในได้ คนที่ไม่เคยฝึกมา จะรับรู้ความรู้สึกภายนอกมากกว่า ความละเอียดภายในของเขาจะหยาบกว่า ไม่ค่อยรับความรู้สึกภายใน ดังนั้น จะรู้มากกว่าน้อย ขึ้นกับสติด้วย นี่เป็นปัจจัยหนึ่ง นอกนั้นก็ยังมีปัจจัยอื่นๆ เช่น มีความระคายเคือง หรือมีองค์ประกอบอื่นๆ อีก

สำหรับคนอ้วนโอกาสจะรู้สึกเริ่มต้นๆ มีใหม่

ผมว่าโอกาสน้อยนะครับ เพราะว่ารับความรู้สึกตรงนี้ไม่ได้เยอะเท่าไร แต่บางคนก็ฝึกๆ สามารถรับรู้ความรู้สึกภายใน รู้ว่าตรงนี้มีมันต้นนะ ถ้าใส่มันขยับนะ ตรงนี้มีมันเคลื่อนไหวนะ อันนี้มันละเอียด ความสัมผัสที่มันละเอียดมากขึ้น อย่างนี้มันเกิดขึ้นได้

อาสาสมัครออกกำลังกาย

เรื่องคำจำกัดความของการออกกำลังกายที่เราใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ ที่มีผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ ที่หวังผลในการให้ชีพจรเต้นสูงขึ้นประมาณ 60% ของอัตราชีพจรปกติในแต่ละคน เพื่อให้ทำได้เช่นนั้น ก็จะต้องมีระดับของการฝึกซ้อม ซึ่งทำประมาณ 20-30 นาทีต่อครั้ง

ที่นี้เรากลับมาที่ตัวโยคะเอง ที่ฝึกแบบนี้ ยกแล้วค้างอย่างนี้ มันจะมีข้อดีในเชิงของระบบหลอดเลือดและหัวใจอย่างไร ผมว่าจะต้องมีการวิจัยเพิ่มเติม ว่ามันมีผลดีขึ้นแค่ไหน อย่างไร เพราะว่าในระบบหลอดเลือดและหัวใจ มันมีวิธีการวัด มีการทำวิจัยที่วัดได้ พอฝึกโยคะแบบนี้ มันมีผลเปลี่ยนแปลงตรงนี้ เราน่าจะศึกษาเพิ่ม หากคำตอบเพิ่มเติม มีการศึกษาของนิสิตปริญญาโท ภายภาพบำบัด อันนั้นเขาศึกษาหุโยคะ พบว่าอาสาสมัครให้การเปลี่ยนแปลงในเชิงของความยืดหยุ่น เขาวัดตรงนี้ขึ้นมาได้ มันเพิ่ม เพิ่มขึ้นแน่นอนเลย ส่วนเรื่องระบบหลอดเลือดและหัวใจ มีการเปลี่ยนแปลงใหม่ ยังไม่ได้วัดออกมาชัดเจน

อาสาสมัครสุขภาพ

อาจารย์มนัสถามว่า เวลาเราสอนโยคะ เรามีตารางหนึ่ง อธิบายความแตกต่างระหว่างโยคะกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย อย่างที่อาจารย์กล่าวถึง มันพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดอะไรต่างๆ ไปตามนิยาม ส่วนโยคะ มันไม่ได้ตอบในนิยามนั้น แต่มันก็มีคุณค่าในตัวของมันเอง เช่นทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้าขึ้นในทำงานดีขึ้น ทำให้เกิดการยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังที่ดีขึ้น ไปพัฒนาต่อมไร้ท่อ อะไรต่างๆ แล้วเราก็อธิบายโดยรวมว่า ถึงแม้ว่าการทำโยคะนี้ จะไม่ได้เกิดประโยชน์แบบการออกกำลังกาย อย่างที่อาจารย์คมปรกรณ์มาอธิบายให้เราฟังสักลงไปอย่างนี้ แต่มันก็นำมาซึ่งการดูแลปกป้อง ส่งเสริมสุขภาพ ให้เป็นปกติ และเพียงพอสำหรับคนๆ หนึ่ง เพียงแค่ทำอาสนะ 14 ท่าแบบนี้ หากทำอย่างสม่ำเสมอ เขาจะเป็นคนที่มีสุขภาพเป็นปกติ เราพูดอย่างนั้นได้ไหม ในทัศนะหรือความรู้เชิงกายภาพบำบัด

จริงๆ ถ้าพูดว่า การทำโยคะแบบนี้แล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามที่อ้างข้างต้น ผมยังไม่กล้าตอบเต็มปาก ผมคิดว่า น่าจะใช้การวัดในเชิงวิจัยนะครับ จะเป็นตัวตอบได้ดีกว่า ผมไม่กล้าฟันธง ว่าตรงนี้ดีแค่ไหน อย่างไร แต่ถ้าพูดถึงที่เห็นชัดๆ นะครับ กำลั้กล้ามเนื้อได้แน่ การยืดหยุ่นของข้อต่อได้แน่ เรารู้ว่าตรงนี้ได้แน่ๆ อย่างที่เราวิเคราะห์ตรงนี้เลย ส่วนเรื่องของระบบหัวใจหลอดเลือด เรายังวัดไม่ได้ เรายังตอบไม่ได้

กรณีศึกษา

มีอยู่คนหนึ่ง เขาปฏิบัติโยคะมานาน ทั้งฝึกปรารถน และนั่งสมาธิ เขามั่นใจว่าเขาแข็งแรง สุขภาพเยี่ยม อาหารการกินก็โอเค แต่ว่าที่เขาเขียนมา เพื่อเป็นข้อมูลให้คนได้รู้ คือเขาก็มีปัญหาโรคหัวใจ แล้วก็มันก็ตีบไปหลายเส้น แล้วก็เขาก็ไปทำบายพาสส์ ทั้งๆ ที่เขาฝึกโยคะมาตลอดนะ

แล้วที่นี้สำหรับตัวเอง (อ.โสภณา) แต่ก่อนก็เคยออกกำลังกายหลายอย่าง มีว่ายน้ำ ฯลฯ ก็รู้สึกว่ามีสุขภาพดี ตรวจสุขภาพประจำ ค่า HDL ของตัวเองจะสูง แล้วพอหลังๆ นี้ พบว่าโยคะดี ไปๆ มาๆ เลยฝึกโยคะอย่างเดียว หลายปีผ่านไปปรากฏว่าค่า HDL ลดลง ฝึกโยคะประมาณวันละหนึ่งชั่วโมง ทุกวัน อาหารการกินก็แบบเดิม ช่วงหลังก็เลยต้องเพิ่มว่ายน้ำ ซึ่งค่า HDL ก็เพิ่มขึ้น นี่คงเป็นประเด็นที่ต้องไปศึกษา หากคำตอบกันต่อไป

โยคะศึกษา ครั้งที่ 2
วิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด
โดยอาจารย์ คมปกรณ ลิมป์สุทธิรักษ์
วันเสาร์ที่ 21 กรกฎาคม 2550
ชาวสนะ ท่าศพ



เกริ่นนำ

ก็ขอเริ่มนะครับ วันนี้เราจะเรียนกันโดยมีคุณครูมาแสดงท่า แล้วผมก็อธิบาย และคุณครูก็แสดงความคิดเห็นว่าตรงนี้คิดอย่างไรบ้าง ถามคำถามไประหว่างแสดงท่า บรรยากาศจะเป็นกันเองและผู้เรียนก็จะเห็นภาพได้ชัดเจนมากขึ้น เรามีเรื่องของท่าโยคะอาสนะ ท่าแต่ละท่ามันมีผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง หรือมีผลข้างเคียงต่อร่างกายอย่างไร มีผลดีผลเสียอย่างไร หรือมีอะไรที่ควรระวังบ้าง และมีอะไรบ้างที่ลูกศิษย์เขาเจอมา เราก็มีย่ออธิบายเพิ่มเติมให้เขา

นี่คือท่าอาสนะที่เราจะผ่านไปเลย เราผ่านท่าตั้งแค้นครึ่งตัวและเต็มตัวไปแล้ว ท่าศพเรายังไม่ได้พูดถึงนะครับ วันนี้เราจะเริ่มจากท่าศพ

ท่าศพ

ทุกครั้งที่เราสอน เราจะบอกให้ผู้ฝึกนอนหงาย และกางขาออกเล็กน้อย มือวางห่างจากลำตัว ฝ่ามือหงาย และเราก็จะบอกกับผู้ฝึกว่า ทำอย่างไรให้คุณรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด เรามักจะใช้ทำนี้อธิบายว่า ไม่ต้องฝึกตามแบบที่ครูสอน ไม่ต้องทำตามแบบทุกอย่าง แต่เมื่ออยู่ในท่านี้มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ฝึกผ่อนคลาย ถ้าเป็นไปได้เราจะใช้กล้ามเนื้อน้อยหรือเราแทบจะไม่ต้องใช้กล้ามเนื้อเลย เพราะว่าการทำงานอื่นๆ เราก็ต้องใช้กล้ามเนื้ออยู่บ้าง แต่ทำนี้ส่วนของร่างกายทั้งหมดจะแนบติดอยู่กับพื้น ดังนั้นจึงดูเหมือนว่าร่างกายเราก็ไม่ต้องใช้กล้ามเนื้อเลย และอีกส่วนหนึ่งที่เรต้องอธิบายให้ผู้เรียนรู้อีกว่า ถ้าพูดถึงตำราดั้งเดิม จะอธิบายท่าศพไว้เพียงแต่ว่า เรื่องของกายภาพให้นอนลงบนพื้นเหมือนศพ เรียกว่าท่าศพ และบอกเป้าหมายของการทำทำนี้ก็คือ 1 ทำนี้ขจัดความเหน็ดเหนื่อย 2 ทำนี้นักกลับมาซึ่งจิตอันแจ่มใสเบิกบาน คราวนี้เราจะมาถามอาจารย์คมปกรณว่า ทำนี้ช่วยขจัดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจริงไหม นามาสั่งจิตอันแจ่มใสเบิกบานได้อย่างไร

จากท่าตรงนี้ เราลองใส่ดู ส่วนของคอตรงนี้แถวๆ ศีรษะ โดยปกตินี้เวลาเรายืน คอเราจะมีส่วนโค้งเว้าไปข้างหน้า ส่วนอกจะเว้าไปข้างหลัง บั้นเอวแอ่นไปข้างหน้าเล็กน้อย ตั้งแต่สะโพกลงมา ฉะนั้นโดยปกติทำนี้เวลาเรายืนมันก็จะมีความรู้สึกผ่อนคลายได้ ยกเว้นในกรณีที่คนที่มียูในลักษณะท่าทางหลังค่อมห่อ ห่อแบบนี้เนี่ยครับ ถ้าเกิดว่าการหลังค่อมของเขาตรงนี้อยู่ในลักษณะค่อมข้างจะวิกฤติมาก เวลานอนหงาย ก็จะมีปัญหาแบบนี้ ลักษณะหลังก็จะเป็นรูปร่างแบบนี้ เพราะว่างอขึ้นมาส่วนนี้คือส่วนที่จะงอ เพราะฉะนั้นส่วนศีรษะหรือคอก็จะเป็นส่วนที่จะหงายมากขึ้นกว่าเดิม เป็นลักษณะแบบนี้ใช่ไหมครับก็เลยไม่สบาย เคยเจอแบบนี้ไหมครับ มีนะครับ แล้วมีอาการอะไรบ้างครับที่เจอกัน เวียนศีรษะ แล้วอะไรอีกบ้าง เมื่อยคอไม่สบาย ก็ในส่วนตรงนี้นะครับ ในเรื่องของเมื่อยคอและเวียนศีรษะก่อน ตรงข้อต่อที่หลังของเราเป็นข้อต่อที่มีเอ็น มีเส้นประสาทอยู่

กายวิภาค

เดี๋ยวดูโครงสร้างนิดหนึ่งดีไหม ภาพอันนี้เป็นโครงสร้างร่างกาย เริ่มจากผิวหนัง ผมเลาะออกไปเรื่อยๆ ตอนนี้อยู่ที่ผิวหนังที่เห็นอยู่ตรงนี้ออก เมื่อเราเลาะจากผิวหนังเข้าไป สีนํ้าเงินเป็นเส้นเลือดดำ สีเหลืองคือเส้นประสาทรับความรู้สึก

เราลอกออกไปเรื่อยๆ เส้นเลือดดำถูกลอกออกไป ก็จะเจอชั้นของกล้ามเนื้อพาดจากคอ จะเห็นรูปร่างของกล้ามเนื้อต่างๆ นี่ก็คือกล้ามเนื้อด้านหลังเรา ตอนนี้นักกล้ามเนื้อทั้งหมดเลยครับ แกนกลางคือกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อชั้นต้นๆ ถ้าเราดูเรื่องปัญหาตรงส่วนคอ ตรงนี้ก็จะมีกล้ามเนื้อเฉพาะเรียกว่ากล้ามเนื้อรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด ตรงนี้เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของคอ การเคลื่อนไหวของสะบัก

ถ้าลึกลงไป ตรงนี้ก็มีส่วนของกล้ามเนื้อสะบักที่เลาะออกไป แล้วก็กล้ามเนื้อชั้นกลาง ส่วนของคอชั้นกลาง นี่ก็เป็นกล้ามเนื้อที่ลึกลงไปมาก คอยยึดเกาะ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวบริเวณคอ กล้ามเนื้อด้านหลังตรงนี้จะเกี่ยวข้องกับการห่อหุ้มบริเวณคอ

การยกคอ

การยกคอหมายถึงว่ามี การเคลื่อนไหวในส่วนของกะโหลกศีรษะ เคลื่อนบนข้อต่อคอ ข้อต่อคอแต่ละปล้องเคลื่อนที่ไปแต่ละปล้อง เพราะฉะนั้นเวลาเงยคอก็จะเกิดการเคลื่อนที่ลักษณะดังนี้ เริ่มต้นด้วยการแหงนศีรษะขึ้นไปก่อน แล้วข้อต่อแต่ละข้อก็จะค่อยๆ เงยเคลื่อนที่ตามไปเรื่อยๆ เวลาแก้มก็จะเป็นกล้ามเนื้อกลุ่มด้านหน้าคือกลุ่มกล้ามเนื้อเล็กๆ ที่อยู่ข้างในเคลื่อนที่สำหรับก้มคอ นี่ก็กลุ่มตรงนี้ ซึ่งกล้ามเนื้อพวกนี้ถ้าทำงานสองข้างพร้อมกัน มันก็จะเป็นแกนจากหน้าไปหลัง เคลื่อนที่ตรงไปตรงมาแบบนี้ ก้มแบบนี้ ถ้าหากว่ากล้ามเนื้อทำงานซีกเดียว เช่นกล้ามเนื้อซีกทางซ้ายมือ เวลาทำงานก็จะทำงานเป็นตะแคงซ้าย กลุ่มกล้ามเนื้อแถวนี้ก็จะมีการทำงานดึงซ้าย ขณะเดียวกัน ก็จะมีการเคลื่อนที่โดยการหันไปทางซ้าย

ขณะที่เคลื่อนทางซ้าย กล้ามเนื้อด้านตรงข้ามก็จะถูกยืดออก ข้อต่อต่างๆ เส้นเอ็นก็จะถูกยืดออกไปด้วย ไม่เพียงแต่กล้ามเนื้อข้อต่อ เส้นเลือด เส้นประสาทตรงข้ามก็จะถูกยืดออกไปด้วย รวมทั้งท่อน้ำเหลืองต่างๆ ก็จะถูกยืดด้วยเหมือนกัน

ผมก็จะเลาะไปเรื่อยๆ นะครับ เราคงไม่ต้องดูชื่อกล้ามเนื้อแต่ละมัด เราดูแค่โครงสร้างของกล้ามเนื้อชั้นลึกขึ้นมาชั้นกลาง คราวนี้เลาะจนกล้ามเนื้อตรงสะบักหายไป เหลือแต่กระดูกสะบักตรงนี้ กล้ามเนื้อที่ถูกเลาะออกไปตรงนี้มันทำงานเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของแขน ยกแขน กางแขนจะใช้กล้ามเนื้อตรงนี้

ส่วนของคอก็ลึกลงไปมาก เห็นไหมครับก่อนหน้านี้เป็นแผ่น ตอนนี้เป็นแนวเป็นเส้นยาววิ่งระหว่างด้านข้างของกระดูกสันหลัง กลุ่มของกล้ามเนื้อเอ็นที่วิ่งยาวเป็นแถบ เป็นแนวยาวทั้งสองแถบ ยาวจากเชิงกรานมาถึงข้างล่าง นี่ก็กระดูกเชิงกรานยาวเชื่อมต่อกันเลย กล้ามเนื้อกลุ่มชั้นกลางจะเกาะยาวข้ามข้อต่อ (กระดูกสันหลัง) เราทั้งหมดนี้ ซึ่งมันเอามี 5 ข้อ ทรวงอกมี 12 ข้อ คอ 7 ข้อ และ กะโหลกศีรษะ มันจะข้ามยาวเป็นลักษณะแบบนี้ ถ้าเราเปรียบเทียบกับเหมือนกับเสาธง เสาธงอันนี้ประกอบด้วยปล้องซ้อนกัน แล้วมีสลิงดึงเสาธง ด้านหน้า ด้านหลัง ซ้าย ขวา ด้านข้าง กลุ่มกล้ามเนื้อชั้นกลางเกาะอยู่อย่างนี้ ทำหน้าที่คอยเคลื่อนไหว ถ้าเป็นมันเอวด้านล่างก็จะเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการก้มหลังแอ่นหลัง

ส่วนของคอตรงนี้ก็ขึ้นมา มีส่วนหนึ่งที่เกาะอยู่แถวนี้แล้วโยงขึ้นไปถึงข้างบน เราจะมีฐานของกล้ามเนื้อแถวนี้เป็นฐานยึดเกาะอยู่ เสร็จแล้วก็โยงไปข้างล่าง เป็นเปลาะเป็นช่วงๆ ฐานของทรวงอกจะมีตรงนี้อีกฐานหนึ่ง เป็นที่ยึดเกาะของข้อต่อคอ เพราะฉะนั้นเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น ข้อกลางนี้รับมันจะส่งผลถึงทั้งหมดเลย บางคนที่มีปัญหาเรื่องหลังหรือเชิงกรานที่ผิดปกติ มันสามารถส่งผลทำให้โครงสร้างข้างบนเกิดความผิดปกติและแสดงอาการขึ้นมาได้ นี่คือการเชื่อมโยงระหว่างโครงสร้างโดยมีกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ลึกลงไปเรื่อยๆ เห็นชั้นลึกลงไปอีกหน่อย พวกซี่โครง ซี่โครงด้านข้างก็จะมีกล้ามเนื้ออยู่ ซึ่งมันเกี่ยวข้องกับการหายใจ และมีกล้ามเนื้อเล็กๆ ตรงนี้สีแดงๆ คือกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ และข้อต่อซี่โครงมันก็จะมายึดเกาะกันตรงนี้พอดี

เมื่อขยายให้ดูตรงนี้จะเห็นว่า แถวนี้เป็นข้อต่อซี่โครง และมีเส้นสีขาวอยู่ ตัวกล้ามเนื้อจริงๆ คือกล้ามเนื้อแดงๆ ที่เห็นอยู่ เวลาจะเกาะกับกระดูกไม่ใช่อยู่ๆ ไปเกาะมันจะต้องเปลี่ยนสภาพเป็นเส้นเอ็นเพื่อยึดเกาะกระดูกไว้ จะเป็น 2 กลุ่มของกล้ามเนื้อ กลุ่มเกาะต้นกับกลุ่มเกาะปลาย จะเห็นว่าสองปลายติดกัน เอ็นเหล่านี้ในรูปก็แสดงเป็นสี ถ้าสีแดงคือการไหลเวียนของเลือดมาก ถ้าสีซีดๆ ก็คือเลือดน้อย เวลาบาดเจ็บหรืออะไรก็ตามจะเกิดแถวนี้มากหน่อย เพราะเป็นรอยต่อ คือร่างกายประกอบด้วยแต่ละส่วนมีคุณสมบัติแตกต่างกัน มาต่อกัน ซึ่งจุดที่เชื่อมกัน ต่อกัน โดยธรรมชาติมันก็จะเปราะบาง เกิดปัญหาได้ง่ายกว่า

เราปลอกกลิ้งลงไปนิดนะครับ ที่คอ เห็นใหม่ว่ามีเส้นประสาทโผล่ออกมาและมีกล้ามเนื้อโผล่มายึดเกาะระหว่างปล้องอยู่ครับ เส้นประสาทพวกนี้มันแทงมาจากไขสันหลัง กระดูกสันหลัง ซึ่งเดี่ยวเราจะดูว่ามันมีอย่างไรบ้าง

นี่คือกล้ามเนื้อชั้นที่ลึกลงไปอีก กล้ามเนื้อชั้นเมื่อสักครู่มันเกาะกันหลายปล้องยาว แต่กล้ามเนื้อชั้นลึกลงนี้ มันเกาะที่ปล้องที่ละส่วนที่ละข้อ เพราะฉะนั้นเราลองนึกดู กระดูกคอเรามี 7 ข้อ กระดูกคอข้อที่ 1 และข้อที่ 2 จะต้องมีการเชื่อมเกาะระหว่างกัน เพื่อคุมการเคลื่อนไหว ซึ่งกล้ามเนื้อเหล่านี้มีความสำคัญคือ มันเป็นตัวเพิ่มความมั่นคงให้กับกระดูกสันหลังเรา ถ้าเปรียบเทียบกับเป็นเสาธงที่เป็นปล้องแต่ละอัน เราเอากระดูกหรือสมมุติเอาไม้ท่อนมาเรียงกัน โคงแบบนี้ไว้ ถ้าจะให้มีความมั่นคง หมายความว่าแต่ละปล้องจะต้องมีตัวตรึงยึดไว้ เช่นเดียวกันกระดูกตรงนี้มีกล้ามเนื้อเป็นตัวตรึงยึดไว้ ทั้งกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็นยึดข้อ

เพราะฉะนั้นเวลาเราเคลื่อนไหว เวลาเราเงยคอขึ้น จะมีกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ จากกระดูกคอข้อที่ 1 ตรงนี้ไปเกาะบนฐานของกะโหลกศีรษะที่ท้ายทอย ขณะที่เราเงยคอขึ้นอย่างนี้ กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ แถวนี่มันทำหน้าที่ค่อยๆ ดึง ให้ศีรษะเราให้เคลื่อนก่อน ถ้าเราจับดูด้านหลังเรา จะรู้สึกว่ามันขยับนิดๆ เกร็งนิดๆ แม้เอียงคอนิดเดียว สังเกตได้ไหมครับ

ปัญหาปวดคอที่พบ

สังเกตให้ชัดขึ้นตรงนี้ มีเส้นประสาทโผล่ออกมา และมีเส้นเลือดใหญ่โผล่ออกมาบริเวณนี้ด้วย อันนี้คือเส้นประสาทมาเลี้ยงท้ายทอย ในบางคนทีกล้ามเนื้อแถวนี่ดึงมาก มันก็จะไปบีบกด ทำให้เกิดอาการปวดได้ ในกรณีที่บางคนมีอาการมีหัว อาจเกิดจากกล้ามเนื้อตรงนี้มีมันเกร็ง ไปกดเอาไว้ ทำให้เกิดอาการมีศีรษะได้ ไม่สบายที่คอเพราะแขนงขึ้นมา นี่เป็นปัญหาจากตัวกล้ามเนื้อโดยตรง

ซึ่งนี่ก็เชื่อมโยงกับท่าทาง หลายคนบอกว่าเมื่อเขาทำท่าทางแล้ว รู้สึกว่าปวดศีรษะ ตรงนี้อาจารย์ได้อธิบายไว้ชัดเจนว่า กล้ามเนื้อมันหด มีแนวโน้มทับเส้นประสาท

การหันคอ

บริเวณกล้ามเนื้อทางด้านข้างมันขึ้นเฉียงๆ เวลาเราหันคอ ตัวนี้จะดึง ขยับตัวเคลื่อนไหวในการหันคอ หันเฉพาะกะโหลกศีรษะแค่นี้ กล้ามเนื้อส่วนนี้จะทำงานร่วมด้วย

ผมจะเล่าไปเรื่อยๆ จะเห็นข้อต่อตรงข้างหลังนี้ เราเรียกข้อต่อฟาเซียที่อยู่บริเวณนี้จะเป็นปล้องๆ ข้อต่อนี้จะมี 2 ข้าง ข้อต่อตัวนี้มีโครงสร้างคล้ายๆ ข้อต่อกระดูกหัวเข่าเรา เหมือนข้อเข่าเราอย่างไรอย่างนั้น มันจะมีขอบตรงนี้ มีเยื่อหุ้มข้ออยู่ เยื่อหุ้มข้อตัวนี้ จะยึดไว้เกิดความมั่นคง ข้อต่อฟาเซียเกี่ยวข้องกับทิศทางการเคลื่อนไหว การบิดไปบิดมา เป็นลักษณะของข้อข้ออื่นเอียงกันอย่างไร เวลาเราก็มคอข้อต่อนี้จะเปิดแยกออกจากกัน เวลาเราเงยคอมันจะชนกันเข้าไป ฉะนั้นเวลารวมคอ มันก็เป็นการยึดเยื่อหุ้มข้อแถวนี่ออก เวลาเราก็มคอกล้ามเนื้อที่อยู่ด้านหลังเรานี้ยึดออก มีเอ็นรอบๆ ตรงนี้เป็นเอ็นเกาะขาวๆ แถวนี่ เอ็นนี้จะยึดดึงรั้งไว้ด้วยให้เกิดความมั่นคงขึ้น

เวลาเงยคอขึ้นข้อต่อตรงนี้มันจะเลื่อนมาชนกัน ตรงข้างๆ ตรงนี้ กระดูกตัวบนกับตัวล่าง ในกรณีที่คนหลังค่อมแล้วก็นอนอย่างนี้ ข้อต่อตรงนี้มันจะขบ การอัดกันตรงนี้ทำให้ไปกระตุ้นเส้นประสาทเล็กๆ ที่มาเลี้ยงแถวๆ นี้ ไปกระตุ้นให้เกิดการเจ็บขึ้นมาได้ อาจจะทำให้รู้สึกไม่สบาย แล้วนำสู่การเมื่อยคอได้ เพราะฉะนั้นการที่เราเจอคนที่นอนคอหง่างๆ รู้สึกไม่สบาย เนื่องจากการถูกขบอัดกันเอาไว้ ทำให้เกิดอาการเมื่อยได้ นี่คือนั่นที่หนึ่งที่โยงถึงตรงนี้

จะเห็นว่าเส้นประสาททางทะลุออกมา อันนี้คือฐานกะโหลก เอ็นยึดระหว่างกระดูกตรงนี้ให้เกิดความมั่นคง ด้านล่างมีเอ็นเกาะอยู่ ถ้าตัดตรงนี้ออกไป ยกศีรษะออกไป เอาเอ็นต่างๆ ออกไป จะเห็นชั้นตรงนี้ที่เป็นกล้ามเนื้อต่างๆ ที่เกาะอยู่เล็กๆ ลงไปด้านนี้เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ด้านข้างลำตัว เกาะทางด้านนี้ ซึ่งตรงนี้ก็เกาะกับกระดูกซี่โครงอันที่ 1 กับอันที่ 2 แถวนี่ เป็นฐานเกาะด้านข้างให้เราทำการเอียงคอ เอียงซ้ายเอียงขวา

การหายใจ

บริเวณซี่โครง จะมีกล้ามเนื้อเล็กๆ เกาะอยู่เป็นซี่ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับเวลาเราหายใจเข้าจะยกซี่โครงให้บานออก เวลาหายใจออกให้ซี่โครงผ่อนคลาย เพราะฉะนั้นเวลาที่ให้คนไข้หายใจลึกๆ หมายความว่าเราบอกให้คนไข้ ให้กล้ามเนื้อ

เหล่านี้ทำหน้าที่ดึงยวซึ่งโครง ด้านบนก็จะดึงขึ้น ซึ่งโครงก็จะค่อยถูกดึงขึ้นทีละอันๆ ดึงขึ้นไปเรื่อยๆ ก็จะบานออก นี่เป็นซึ่งโครง เวลาหายใจเข้า กล้ามเนื้อที่เกาะตรงซึ่งก็จะบานออก การหายใจออกเป็นการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อโครงสร้าง ผ่อนคลายเอ็นที่ยึด บวกกับแรงโน้มถ่วงทำให้น้ำหนักตกลงมาเอง เวลาหายใจเข้าลึกๆ แล้วเราผ่อน มันจะคลายเอง ยกเว้นเราบังคับ หายใจเข้าลึกๆ แล้วตั้งใจหายใจออก อันนั้นกล้ามเนื้อไม่เพียงแต่ผ่อนคลาย แต่จะหดตัวเพิ่ม

บริเวณนี้จะมีกล้ามเนื้อและเส้นประสาทที่มันมาเลี้ยงตามกระดูกซี่โครง ในกรณีที่มีการอักเสบแฉะๆ เยื่อหุ้มข้อแถวนี้ ไปรบกวนเส้นประสาทที่มันเลี้ยงตามชายโครง บางคนจึงเกิดอาการจะแน่นเจ็บอยู่ตรงนี้เวลาหายใจเข้า เนื่องจากว่าอาจจะมีภาวะความผิดปกติ เช่น มีรอยโรคอยู่แถวๆ กระดูกข้อต่อทรวงอก ฉะนั้นก็จะมีอาการตึงๆ แน่นๆ อยู่ที่หน้าอกนี้ อันนี้เกิดขึ้นจากที่ตรงนี้ ทำให้เส้นประสาทตรงนี้มีมันรั่ว กรณีคนที่เขาบาดเจ็บใหม่ๆ หายใจแล้วเจ็บร้าวชายโครงเกิดขึ้น อาจจะเป็นการกระตุ้นเส้นประสาทแถวๆ ชายโครงนี้ ทำให้เกิดร้าวมาตามแนวของชายโครง

กระดูกสันหลัง

เราเลาะทีละชั้น เอามือตัดออกไป 2 ผัง เปิดออก จะเห็นเส้นประสาท อันนี้คือเส้นประสาทไขสันหลัง เส้นสีเหลืองคือเส้นประสาทที่อยู่ในช่องไขสันหลัง บริเวณนี้ จะมีสารประกอบอื่นๆ เช่น ไขมัน นูอยู่ด้วย ไม่ใช่มีเฉพาะเส้นประสาทลอยอยู่อย่างเดียว ไขสันหลังเป็นตัวสำคัญมาก อยู่ในช่องที่เป็นกระดูก เปรียบเทียบไมโครโฟนนี้เป็นไขสันหลัง นี่คือช่องไขสันหลัง เราถ้ามองจากข้างบนจะเห็นครึ่ง เป็นรูปโพรงที่ตัดออกเห็นมองข้างใน ตรงนี้เป็นช่องซึ่งมักจะถูกระบบกระดูกที่นอน ข้างในเป็นกระดูกแข็งๆ เวลาเราเคลื่อนไหว ก้มตัว ตัวนี้ก็จะขยับมาข้างหน้า เวลาแอ่นหลัง ก็จะขยับกระดกไปข้างหลัง เวลาหมุนตัวก็จะมีการบินไปบิดมา ดังนั้นช่องนี้ก็ถูกระบบกระดูกที่นอนได้ ระบบร่างกายเราฉลาด เห็นว่าส่วนนี้สำคัญ จึงมีไขมันมาบุไว้เหมือนกับเอาฟองน้ำหรือพวกสำลีไปอัดบริเวณสำคัญเพื่อกันการกระทบกระเทือน

นอกจากนั้นแถวๆ นี้ยังมีพวกเอ็นเล็กๆ คอยเกาะระหว่างกระดูกแต่ละอัน เอ็นจะเกาะอยู่ที่ตรงนี้ ยึดตัวเส้นประสาทนี้ไม่ให้แกว่งมากเกินไป ส่วนปลายของไขสันหลังผังนี้ก็จะไปยึดกับกะโหลกศีรษะ ซึ่งต่อกับสมองเป็นส่วนของก้านสมอง ส่วนปลายสุดอีกด้านเกาะอยู่กับก้นกบตรงกระเบนเหน็บเรา ตรงเอาไว้บริเวณก้นกบ ตรงปลายของกระเบนเหน็บ เพราะฉะนั้นไขสันหลังเราก็จะเป็นเส้นยาว และมีตัวจริงไว้ ไม่อย่างนั้น เวลาที่ล้มไปไขสันหลังจะอ้อมวนเก็บอยู่ข้างบน

ก็คือมีตัวเส้นประสาทเกี่ยวข้องกัน ยึดอยู่ในช่องไขสันหลังตรึงหัวตรึงท้ายไม่ให้เคลื่อนที่มากเกินไป ยึดด้านข้างไว้เพื่อไม่ให้กระทบหน้ากระทบหลังมากเกินไป เวลาเราเคลื่อนไหวก้ม เงย ก้มคอ แอ่นหลัง ข้อก็เคลื่อนที่ ทำโยคะที่เราฝึกอยู่ เช่น ท่าคิม ท่าอื่นๆ จะมีเคลื่อนที่ของตัวนี้ร่วมไปด้วย และส่วนนี้เอง บางครั้งตัวนี้ก็เกิดปัญหาได้ ถ้าหากว่ามีการยึดรั้งมากเกินไป มันก็จะไปเพิ่มความตึงของตัวนี้ให้มากขึ้น เกิดปัญหามากขึ้น เพราะว่า เส้นประสาทบริเวณนี้มีเส้นเลือดมาเลี้ยงอยู่ เวลาเรายืดออกมากๆ เห็นสีแดงไหมครับถ้าเรายืดเปรียบเสมือนด้านหลังเรา ตรงนี้เป็นด้านหลังเรา เวลาเราก้มไป เส้นเลือดจะถูกยืดออก เห็นเลยว่าซีดลง ถ้าหากตรงนี้มีความตึงเกิดขึ้น จะทำให้ตรงนี้ซีด ในกรณีที่เส้นประสาทไขสันหลังตรงนี้ตึงมาก ทำให้ขาดเลือด และแสดงอาการผิดปกติเกิดขึ้น มีอาการชา ซ้ำ หรือแปลบลงมาด้านล่าง ในกรณีที่เกิดพยาธิสภาพ เกิดรอยโรค คนปกติมักจะไม่ค่อยมีปัญหา มันจะเคลื่อนที่ได้ ร่างกายจะยืดหยุ่นขยับได้ดีหมดเลย แต่คนที่มึปัญหากระดูกสันหลังปล้องใดปล้องหนึ่งตึงรั้งไว้ อยู่ในแนวที่ผิดปกติบิดไปบ้าง จะเกิดปัญหาได้

ทำอื่นๆ เช่น ท่าชาณูศีรษะ เราเอียงข้างเดียว เวลาทำแล้วตึงขา ตรงเส้นประสาทแถวนี้ ตรงส่วนของคอแถวนี้จะโยงมาที่แขน เพราะฉะนั้นแถวคอ ข้อต่อเส้นประสาทที่ 3 4 5 จะโยงมาเลี้ยงที่แขน 2 ข้าง เพราะฉะนั้นเวลาเกิดอะไรที่คอเวลาขยับ มันจะตึงรั้งมาที่แขน

ถ้าเป็นส่วนของบั้นเอว ตรงนี้จะมีเส้นประสาทลงมาข้างล่าง เส้นประสาทตรงนี้มาจากบั้นเอวซึ่งมีทั้งหมด 5 ปล้อง เป็นเส้นประสาททะลุข้างล่าง จะมาเลี้ยงที่ขา เพราะฉะนั้นคนที่มึปัญหาตรงนี้เวลาที่ยืดขยับตัว ก็จะมีความรู้สึกร้าวลงขา

ฉะนั้นเวลาเราเคลื่อนไหว เวลาเราเดินไปมา เส้นประสาทเส้นนี้จะมีการเคลื่อนที่ด้วย แขนงก็เช่นกันนะครับเวลาเราเหยียดแขน งอแขน นอกจากกล้ามเนื้อ ข้อที่หัวไหล่หรือข้อศอกเคลื่อนไหวแล้ว ยังมีเส้นประสาทเล็กๆ ที่เลี้ยงจากคอถึงปลายเส้นมันจะขยับตัวไปด้วย ยึดไปยึดมาด้วย

ถ้ามีอะไรไปกระทบเส้นประสาทตรงไหน กล้ามเนื้อไปบีบรัดเส้นประสาททำให้มันขยับเขยื้อนไปไม่ได้ มันจะตึงรั้งไว้ จะเพิ่มความผิดปกติมากขึ้น แล้วก็ทำให้เกิดอาการตึงรั้ง

เส้นประสาท

นี่คือเส้นเลือดดำ เส้นเลือดแดงอยู่แถวนี้ครับ ในเส้นประสาทนี้มีถุงหุ้มไว้อีกที เหมือนตัวผมนี่เป็นตัวไขสันหลัง เลื้อเราห่อหุ้มไว้อย่างนี้ นี่คือเยื่อหุ้มเส้นประสาท ลึกลงไปก็เห็นเนื้อประสาท แต่ละปล้องจะออกมาเป็นทีละเส้นๆ

ด้านข้างตรงนี้ข้อตรงนี้คือฟาเซ็ท ถ้าหากมีการอักเสบหรืออะไรก็ตามที่ตึงรั้งไว้ ตัวเส้นประสาทจะถูกบดขยี้ ก็จะ ทำให้เกิดการเจ็บปวดลงมา ในกรณีที่เรามีการฝึกโยคะ มีการเอียงคอ หรือเงยคอ แล้วเกิดรั้ว ซ้ำลงแขนไป อย่างนี้คือการไป บดขยี้เส้นประสาท อะไรก็ได้ที่ไปบดขยี้เส้นประสาท ตั้งแต่ข้อต่อเล็กๆ รูปร่างๆ แถวนั้นทั้งหมดเลย ไปบดขยี้ทางเดิน เส้นประสาท

โดยปกติธรรมชาติของเราจะไม่มีปัญหานี้ ยกเว้นคนนั้นมีความผิดปกติ ฟังผิดเกาะยึดรั้งไว้ หรือว่ากรณีบาดเจ็บ ทำให้หมอนรองกระดูกด้านหน้าตรงนี้ เกิดการเสื่อม ทำให้มันยุบตัวลงไป ทำให้ช่องนี้มันตีบลง แคบลง ก็เกิดปัญหาขึ้นได้ ที่จะ ไปบดขยี้เส้นประสาท อาการจะลงแขน อย่างเราเจอยึดคอไปมาแล้วมีอาการแปลบลงมากกลางแขน อาการนี้ ให้เราฟังนี่ถึง ว่าคนๆ นั้นอาจจะมียโรคของอะไรไปบดขยี้เส้นประสาทได้

เมื่อเวลาแหงนคอ รูปพวกนี้จะตีบแคบลง เมื่อเราเอียงคอด้านที่เป็น มันก็จะตีบลง เมื่อเราหันคอด้านนี้ มันก็จะตีบลงไปอีก เพราะฉะนั้นถ้าเราเคลื่อนไหวในท่าที่มีการตีบ เช่นแหงนคอ แอนหลัง บั้นเอว หรือเอียงมาทางขวาง แล้วเกิด อาการวิ้งแปลบลงมา ถ้าเป็นที่คอจะวิ้งแปลบลงที่มีอ ซ้ำเหมือนกับไฟวิ่งเลย เป็นแนวเป็นทางมาเลยนะครับ แอนหลังปยุบวิ้ง ซ้ำลงมาที่ขาที่น่องหรือปวดมากขึ้น ให้เราฟังนี่ว่าอาจจะมียโรคของเส้นประสาทที่มีการติดอยู่

หมอนรองกระดูก

เราเอาไขสันหลังออกไป นี่เป็นเอ็นยึดเกาะระหว่างกระดูกสันหลัง ตรงนี้ ช่องของหมอนรองกระดูกสันหลัง สี แดงๆ ตรงนี้ กระดูกแต่ละปล้องแถวๆ นี้มีหมอนรองกระดูกแต่ละอันรองรับไว้หมดเลย ตัวหมอนรองกระดูกข้างในนี้ จะ ประกอบด้วยชั้นนอกกับชั้นใน ชั้นนอกเราเปรียบเสมือนแป้งขนมเปี๊ยะ ขนมเปี๊ยะชนิดที่มีไข่แดง แล้วต้องสั่งทำอย่าให้สุกนะ เอาต้มแบบยางมะตูมแล้วมาห่อแป้ง นี่ก็ภาพว่าขนมเปี๊ยะชนิดที่มีไข่แดงเป็นยางมะตูมเหลวๆ มาใส่ในนี้ นั่นคือหมอนรอง กระดูก

ฉะนั้นตัวมันเองมีหน้าที่เป็นตัวลดแรงกระแทกที่มีต่อกระดูก ถ้าเรากดขนมเปี๊ยะลงไปตรงที่ไข่แดง กดแรงๆ มัน ก็จะไม่แบน แต่ก็จะมีเหมือนสปริงคอยดันไว้ด้วย นี่คือคุณสมบัติของหมอนรองกระดูก สมมุติเรานั่งแล้วโดนกระแทก กล้ามเนื้อ จากพื้นส่งผ่านขาเราขึ้นมา หมอนรองกระดูกจะเป็นตัวลดแรงกระแทกที่ส่งขึ้นมา หมอนรองกระดูกหรือขนมเปี๊ยะที่ดี ที่ เป็นน้ำจะช่วยลดแรงกระแทกซึ่งส่งมา จะไม่กระเทือนถึงสมอง ถ้าไม่มีหมอนรองกระดูก แรงกระแทกจะส่งและกระเทือนถึง สมอง นี่คือหมอนรองกระดูกมีหน้าที่ลดแรงกระแทก และก็ยังเกี่ยวข้องกับทิศทางการเคลื่อนไหวด้วย เพราะฉะนั้นถ้าหมอน รองกระดูกเคลื่อนที่มาก ก็จะเป็นการเปลี่ยนทิศทางไปด้วย

นี่คือหมอนรองกระดูก เส้นนอกเป็นขนมเปี๊ยะแป้งขาวๆ นะ ตรงกลางเป็นขนมเปี๊ยะแดงๆ สอดอยู่ตรงนี้ก็คือ ลักษณะหมอนรองกระดูกเรา ตัดให้ดูเป็นชั้นๆ มองด้านข้าง แล้วตัดจากข้างบนแล้วยกมาให้ดูมองจากข้างบนลงมา ตรงนี้คือ ช่องไขสันหลัง ลักษณะแป้งเรียงเป็นชั้นๆ เรียงกันไขว้กันเหมือนขนมเปี๊ยะชัดเจนนะ ถ้าเราเอาขนมเปี๊ยะออกจะเห็นแป้งเป็น วงๆ หมอนรองกระดูกเรามีโครงสร้างแบบนี้เหมือนกัน นี่คือลักษณะจริงๆ เป็นแบบนี้ พออายุมากขึ้นก็เป็นอย่างนี้ ตัว ไข่แดงเริ่มสุกมากขึ้นเรื่อยๆ การสุกมากขึ้น จะเริ่มแข็งตัวมากขึ้นๆ ความยืดหยุ่นตรงนี้โดยเฉพาะผู้มีอายุมากขึ้นความยืดหยุ่น ที่จะรับน้ำหนักก็จะน้อยลงไป

ดูจากภาพแสดงอายุต่างๆ ของหมอนรองกระดูก นี่เด็กๆ นะครับ พออายุ 15 เริ่มชัดขึ้น แล้ว 35 ตรงนี้จะเห็นเริ่ม มีเนื้อขึ้นมา บางทีก็มีการบาดเจ็บเกิดขึ้นที่ช่องนี้ขึ้นมา บางทีการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น อาจจะมีการเสื่อม ตรงนี้มีการแตกกระแหง เหมือนดินแตกกระแหง นี่ถึงไข่แดงที่ต้มสุกมากๆ บางทีก็ลักษณะกดมากๆ ปรีออกมาแตกออกมา ถ้าเป็นน้ำก็เข้าไปได้ คน อายุมากขึ้นๆ การเสื่อมแบบนี้เกิดขึ้นได้แต่ไม่ทุกคน ส่วนอันนี้เกิดในกรณีคนที่มีการบาดเจ็บเกิดขึ้นครับ หมอนรองกระดูกเกิด การบาดเจ็บขึ้นมาแล้วทำให้เกิดขบวนการตรงนี้เปลี่ยนไป

จะเห็นว่าหมอนรองกระดูกเป็นอย่างนี้ เวลาเรากดมันจะมีแรงกดตรงที่เป็นแป้ง 2 ข้าง ตรงนี้เป็นไข่แดง เวลากด จะมีแรงดันออก แล้วก็ดันขึ้นข้างบนด้วย ตอนก้มตัวตอนบิดตัวมันเกิดอะไรขึ้นบ้าง ตอนก้มตัวอย่างนี้ นี่คือการบิดตัว เวลา

กัมไปปิดตัว เอ็นตรงนี้ซึ่งวางเป็นชั้น ไชวักันแต่ละชั้น แแบ่งขาวๆ ที่มองเห็นอยู่ตรงนี้เป็นชั้นมันไม่ได้วางกับเอ็น ลักษณะของ เอ็นนี้ ชั้นนอกเฉียงไว้ อีกชั้นหนึ่งเฉียงไขว้กลับกัน อีกชั้นหนึ่งไขว้เฉียงสลับ อีกชั้นหนึ่งไขว้เฉียงไว้ เป็นแบบนี้เพื่อให้เวลา เราเคลื่อนที่ไปทิศทางหนึ่ง เช่นบิดตัวไปทางซ้าย เอ็นขวาตรงนี้รับมันจะตึงตึงไว้ อีกข้างชั้นในจะหย่อนตัว ธรรมชาติสร้างไว้ให้ มันรักษาสสมดุลไว้ ถ้ามันเฉียงไปทิศเดียวกันก็อาจขาดได้ ฉะนั้นต้องมีลักษณะแบบนี้ เวลาเราก้มแล้วบิดตัว ตัวนี้จะถูกดัน ยึด ตัวแบ่งทางนี้อย่างรุนแรง การบาดเจ็บของหมอนรองกระดูกที่ทำให้เกิดปลิ้น คือเกิดจากการก้มองตัวแล้วบิดมาก ๆ

ผลเป็นอย่างไรบ้าง เวลาเราก้มเป็นอย่างไร ก้มตัวไปอย่างนั้นๆ นี่คือการด้านหลัง อันนี้เป็นกระดูกสันหลังด้านหลัง เราตรงนี้ อันนี้คือเส้นประสาทไขสันหลัง จะเห็นว่าช่องไขสันหลังอยู่ตรงนี้ และส่วนนี้เป็นกระดูก และหมอนรองกระดูก เวลา ก้มให้หนักถึงขมขมเบี๊ยะ เรากดลงข้างล่างปุบ ไขว้แดงก็ตึงตึงไปข้างหลัง เช่นเดียวกัน ถ้าปกติมันจะไปไม่มาก แต่ถ้าเกิด บาดเจ็บมันจะดันไปมากขึ้น ถ้าทำท่าแอ่นหลัง มันก็จะเลื่อนไปข้างหน้ากลับเข้าที่ เพราะฉะนั้นกิจวัตรประจำวันถ้าเราบริหาร หรือทำอะไรก็ตามที่อยู่ในท่าก้มนานๆ หมอนรองกระดูกก็ดันออกมาอยู่ข้างหลังเรื่อย ๆ ถ้าเราปล่อยไว้หากเกิดบาดเจ็บขึ้นมา ตรงชั้นแบ่งตรงนี้เกิดการฉีกขาดขึ้น ไขว้แดงก็จะค่อยๆ เสาะออกไปข้างๆ สีแดงๆ ตรงนี้มันจะมีเส้นประสาทมาเลี้ยงอยู่รอบๆ ตรงกลางนี้ไม่มีไขว้แดงไม่มีเส้นประสาทมาเลี้ยง จะไม่เจ็บไม่ปวด แต่ตัวแบ่งขาวๆ รอบๆ แถวนี่ขอบนอกๆ นี้มี เพราะฉะนั้น ตรงนี้เองครับที่มีเส้นประสาทมาเลี้ยงเกิดการอักเสบขึ้น จะเกิดอาการปวดหลังจากหมอนรองกระดูกได้ เพราะฉะนั้นคนไขที่ ปวดหลัง ลูกศิษย์เราที่มากมายที่อาจจะมีความผิดปกติของการปวดหลัง ซึ่งมีลักษณะหลายๆ สาเหตุ ในคนที่ เป็น หมอนรองกระดูก ตรงนี้ก็เกิดการเจ็บปวด

กิจวัตรประจำวันอย่างไรมีผลอย่างไร ถ้าเกิดดันไปแล้วไปกดเส้นประสาทเข้า ปูดออกมาแล้วไปโดนเส้นประสาทตรง นี้ ทำให้เกิดปวดร้าววิ่งลงมาที่น่อง ลงมาที่ขา รบกวนเส้นประสาท ก็เกิดการบาดเจ็บขึ้นมาได้ ลองทดลองดูว่าจริงหรือเปล่า หลอกกันหรือเปล่า ลองบีบดู เอาหมอนรองกระดูกของศพจริงๆ พอบีบแล้วเปิดดูทันที บีบก้มอย่างนี้ ทางซ้ายมือบีบตรงนี้จะ เห็นหมอนรองกระดูกทะลักออกมา ซึ่งเกิดจริงๆ ไม่ใช่หลอกกันเล่น ทดลองจริงๆ แล้วมาอธิบายเพิ่มเติมครับ

ถ้าเกิดมันปลิ้นออกมาต้องผ่าตัดหมอนรองกระดูกเพื่อตัดส่วนที่เป็นไขว้แดงตัดออกไป ตัดตรงนี้พอดี มีคำถามว่า หมอนรองกระดูกมีโอกาสสร้างขึ้นใหม่ไหม การสร้างขึ้นใหม่ในร่างกายของเราคือการมีเลือดมาเลี้ยง หมอนรองกระดูกหากมี อะไรเกิดขึ้น เวลาจะซ่อมแซมเมื่อเกิดการบาดเจ็บต้องมีเลือดที่มาจากเส้นเลือดแถวๆ นี้ที่มีกระดูกเรามาช่วย และการ เคลื่อนไหวให้มันขยับไปขยับมา จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดที่มาเลี้ยงซ่อมแซมได้ แต่ลองคิดดู เมื่อหมอนรองกระดูกมาตรง นี้ตรงกลางไม่มีอะไรเลย จะอาศัยการดูดซึมเวลากด น้ำจะบีบออก เวลาถนนานๆ น้ำจะถูกไล่ออกข้างนอก เวลาไม่มีน้ำหนัก เช่นเวลานอนพักน้ำก็ถูกกักได้ ดังนั้นการซ่อมแซมหมอนรองกระดูกจะช้าใช้เวลาานานหลาย ๆ สัปดาห์ 6 สัปดาห์ถึง 6 เดือนขึ้นไป ไม่เหมือนกับแผลมีดบาดราว 3 วัน 10 วันก็หาย

ท่าท่าสะพานโค้งแล้วกระดูกไขสันหลังเป็นอย่างไร

ท่าสะพานโค้ง เวลาที่มันปลิ้นมาทางนี้ แต่เวลาแอ่นมันดันกลับเข้าไป คือกระดูกมันจะหนีบเอาไว้ ดันเอาไว้ กัน ไว้เหมือนกับผนังมันแคบลง เพราะฉะนั้นเวลาทำท่าสะพานโค้งหมอนรองกระดูกไม่ไหลทะลักออก

อย่างไรก็ตาม เราจะไม่มองแค่สิ่งเดียว มันมีปัจจัยหลายๆ สิ่งร่วมกัน เวลาแอ่นหลัง ช่องตรงนี้จะแคบลง แถวนั้นมัน จะตีบ มันมีโครงสร้างเพื่อยึด รูไขสันหลัง รูช่องประสาทออกมาตรงนี้มันจะตีบแคบลงไปด้วยเวลาแอ่น ในคนที่มีความผิดปกติ เช่นตัวหมอนรองกระดูกทรุดลงหรือแคบลง เวลาแอ่นหลัง มันจะไปรบกวนตรงนี้ได้ แต่ปัญหาหมอนรองกระดูกจะไม่เกิดขึ้น ตรงนี้เท่าไร อันนี้จะเป็นสาเหตุหนึ่ง ถ้าพูดถึงในเชิงของอาการปวดหลัง มักมีโครงสร้างอื่นเกี่ยวข้องได้ แต่เรื่องหมอนรอง กระดูกแอ่นจะไม่เกิดปัญหานี้เท่าไร

ปัญหาของหมอนรองกระดูก

ถ้าปลิ้นออกมาตรงนี้ที่ปวดหลัง เฉพาะที่ ปวดร้าวลึกๆ อยู่ตรงนี้ ถ้าปลิ้นมาโดนเส้นประสาทสีเหลืองๆ แถวนั้น โดน ตรงนี้เข้าไป มันจะเริ่มมีอาการวิ่งมาตามแนวประสาทที่น่อง แล้วแต่ระดับ เช่นมันเอาข้อที่ 4 ข้อที่ 5 แถวนั้น และจะมานที่น่อง ครับ โดยส่วนใหญ่แล้วก็จะลงแถวๆ ที่น่อง ด้านข้างของน่อง ด้านหลังของน่อง ที่จะเจอเป็นส่วนใหญ่ วิ่งลงมานี้เลย

ถ้ามันทะลักออกมา เกิดอักเสบเหมือนกับแผลบวมเป่ง แถวนี่ที่บวมก็จะเจ็บ ถ้าตรงนี้ไม่เป็นไรมาก เวลาเรารักษา ก็จะจับดันตรงกลางให้มันเข้าไปข้างใน แล้วก็รักษาตรงนี้ไว้ เพียงดันเข้าไปข้างในให้ได้ ถ้าไขแดงตรงนี้ยืดหยุ่นออกมาข้างนอก ตัวขาวๆ ยังดีอยู่นะครับ การแอนตัวแอนหลัง มันช่วยดันเข้าไปอยู่ข้างใน ช่วยให้ไปอยู่ตรงนี้ได้ แต่ถ้ามันทะลักออกมาแล้วจะคาอยู่เหมือนขนมเปียะ เรายังถึงขนมเปียะมันอัดอยู่ข้างในจนกระทั่งไขแดงมันทะลักหลุดออกมาข้างนอก เมื่อทะลักออกมาและไม่กลับ มันก็จะคาอยู่อย่างนี้ พอเป็นอย่างนี้ เกิดการปลั่งบวมขึ้น ถ้ากินยารักษาอักเสบ มันจะเหี่ยวลง ลดลง บวกกับการทำกายภาพบำบัด การรักษาอาจไม่ต้องผ่าตัด แต่ถ้าใหญ่มาก ไม่ยุบ อักเสบรุนแรง กินยาไม่ช่วยให้ดีขึ้น และคนๆ นั้นปฏิบัติตัวซ้ำๆ เกิดการบอบซ้ำแถวๆ นี้อย่างๆ จนทนไม่ไหว อาจถึงขั้นต้องผ่าตัด แต่ถ้าอาการไม่รุนแรง สามารถพักรักษาให้มันดีขึ้น ให้ซ่อมแซมตัวเอง หายอักเสบ ฝ่อเหี่ยวลง ก็จะเกิดช่องว่างตรงนี้ ไม่อักเสบ ก็ไม่ต้องผ่าตัด

ถ้ามีอาการอักเสบ เราควรจะทำหรือควรจะทำอย่างไรคะ

ถ้าการอักเสบนั้นเกิดขึ้นจากตัวหมอนรองกระดูกเอง แนะนำว่าหยุดการเคลื่อนไหว ให้พัก อยู่ในตำแหน่งที่สบาย แล้วก็ดันตัวแอนหลังให้เข้าไป เพราะฉะนั้นระยะแรกคุณต้องพัก อย่าเอาชนะมัน มันจะแย่ง ให้ร่างกายซ่อมตัวเอง อาการเจ็บปวดเป็นสัญญาณเตือนภัยของร่างกายว่าขณะนี้ร่างกายอยู่ในภาวะถูกคุกคาม มีอันตรายเกิดขึ้นกับร่างกายแล้ว มันจะบอกเราว่าคุณเจ็บแล้ว เพราะฉะนั้นเจ็บปุ๊บ มันจะทำให้กล้ามเนื้อต่างๆ แถวนั้นเกร็งตัวป้องกันยึดเอาไว้ไม่ให้ขยับไม่ให้เคลื่อนไหว มันต้องการบอกว่ามันขยับไม่ได้ เราก็ต้องไปเอนตัวนอนพัก นอนพักแล้วเราสบายขึ้น ร่างกายมันจะค่อยตัวฟื้นเองขึ้น เพราะฉะนั้นอาการปวดเป็นสิ่งที่ดี

ทำโยคะกับเส้นประสาทกระดูกสันหลัง

ในภาวะปกติการทำโยคะเป็นผลดี ภาวะปกติหมายความว่าเราเคลื่อนไหวตามปกติ ยืดหยุ่นได้ ก็เกิดการคล่องตัวขึ้น ส่วนในภาวะที่มีรอยโรค ยกตัวอย่าง ไขสันหลังเราอยู่ตรงนี้เป็นเส้นอยู่ตรงนี้ เวลาเราเคลื่อนไหวก็ไป ตรงนี้มันจะขยับตัวดึงยึดตามไปด้วย มันจะวางอยู่ตรงนี้ ยึดสัมผัสอยู่ในช่องไขสันหลังเรา ตรงนี้เส้นเลือด ปกติมันจะหย่อนตัวอย่างนี้ เวลาเคลื่อนไหวมันจะดึง เคลื่อนปรูดไป นี่คือเวลาปกติ มันจะเคลื่อนอย่างนี้ เวลาเราแอนตัว สมมุติเรายกขาขึ้นมาทางนี้ มันก็จะดึงทางนี้ไป พอเราก้มตัว มันก็จะดึงกลับขึ้นข้างบน ถือว่าปกติดี

แต่ถ้าหากเกิดอะไรขึ้น เช่นมีอะไรก็ไม่รู้ไปทับไว้ ลองดูเวลาเราก้มลงไปมันดึง มันเกิดการครูดขึ้น แบบนี้ถ้ามีรอยโรคอะไรตรงนี้อยู่ ถ้าเราไปยืดทำมันบ่อยๆ มันจะกลายเป็นเกิดการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นที่ไขสันหลัง เราต้องไปแก้ที่ต้นเหตุ เลาะมันออกก่อนแล้วค่อยเคลื่อนไหวมัน นี่คือนิวทอนตรงนี้ที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นคนที่มีความหมายของเส้นประสาทที่ดึงๆ ตัว เรา จะพบในกลุ่มคนที่มาหาเราบอกว่า เป็นคนเส้นยึด กแม้พยายามยืดกล้ามเนื้อแล้ว แต่ยังไม่ดีขึ้น ไม่เหมือนคนอื่นๆ ในกลุ่มคนพวกนี้ เราสันนิษฐานว่าอาจจะมึนอะไรผิดปกติ เพราะเขาเป็นคนขยับยึด ยึดเท่าไรเมื่อแล้วเสร็จแล้วมันก็หายดี แต่หลังจากนั้นกล้ามเนื้อมันดึงตัวใหม่อีกที การที่เกิดการดึงตัวแบบนี้ โดยธรรมชาติ คือมันกำลังบอกเราว่า มันมีอะไรบางอย่างผิดปกติ ทำให้ต้องเอากล้ามเนื้อคอยยึดตรึงเอาไว้ ให้มันเกร็งตัวป้องกันเอาไว้ เพราะฉะนั้นเจอคนกลุ่มนี้ถ้าเป็นที่ไขสันหลัง จะพบว่ากล้ามเนื้อด้านข้างหลังจะเป็นลำแข็งๆ เป็นลำตึงๆ ตลอดเวลาเลย ซึ่งถ้าเป็นคนปกติ พอจับที่หลังกล้ามเนื้อจะดึงตัวระดับหนึ่ง ไม่มาก แต่พวกนี้ดึงเป็นลำยึดเอาไว้ตลอดเวลา เวลาจะดึงตลอดเวลา แบบนี้เป็นอาการบอกว่าอาจจะมีความผิดปกติ ความบกพร่องเรื่องการเคลื่อนไหวของเส้นประสาทเคลื่อนไหวไม่ค่อยได้ กล้ามเนื้อจึงคอยตรึงยึดเอาไว้ อย่ายืดมากกว่านี้

แล้วเราจะฝึกขนาดไหน แคไหน รู้ได้อย่างไร

สัญญาณคือความตึง ความไม่สบาย เส้นประสาทตรงนี้เวลามันเคลื่อนไปตอนแรกมีกล้ามเนื้อป้องกันไว้ก่อน ให้มันอยู่ตรงนี้เพื่อให้เคลื่อนไหวได้อยู่ในช่วงระดับหนึ่ง ไม่ให้ยืดมากเกินไป เมื่อไหร่ก็ตามที่เราไปทำมันตรงนี้ มันเกินจุดตรงนี้ไป ตอนแรกมันอาจจะยังไม่รายงานผลมามาก แล้วถ้ายังคงยืดตรงนี้มากเกินไป ดึงมาก ตอนที่มันยึดดึงแล้วค้างนาน มันจะทำให้เกิดผลข้างเคียง คือการยึดของเส้นประสาทนี้เกิดการตอบสนองออกมาในภายหลัง เป็นปัญหาเนื้อร้ายภายหลัง เพราะว่ามันจะไม่อักเสบเฉียบพลัน เราควรทำด้วยความระมัดระวัง ฟังสัญญาณจากร่างกาย ที่มันปรับตัวเอง ปรับโครงสร้างเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในชีวิตประจำวันในระดับปกติ

มันเกี่ยวกับ Range of Motion (ROM) ใหม่

ROM หรือ ช่วงการเคลื่อนไหวใหม่ครับ คือนั้นเป็นลักษณะของการเคลื่อนไหวของข้อต่อ แต่ที่เราพูดถึงการเคลื่อนไหวของเส้นประสาท มันมีลักษณะอีกแบบหนึ่ง สมมุติว่า ไช้สันหลังมันตึงมันยึดมากกว่านี้ จะบาดเจ็บ มันจะฉีกขาดด้วย กล้ามเนื้อตรงนี้จะเกร็งป้องกันไว้ มันไปยึดไว้ส่วนแถวคอบ้าง แถวกลางสะบักบ้าง กระเบนเหน็บบ้าง หรือกล้ามเนื้อของแขน แล้วแต่จะเป็นส่วนไหนเกี่ยวข้อง ฉะนั้นร่างกายจะเกร็งตัวคอยบอกให้เราอย่าขยับตัวนะ เพราะฉะนั้นเราก็สามารถที่จะเคลื่อนไหวไปได้โดยปลอดภัย เพราะหากเคลื่อนไหวมากเกินไป มันยึดเกินไป มันขาดเลือด ยึดมากเกินไปเส้นเลือดก็จะขาดด้วยเหมือนกัน ขาดเลือดมันก็แสดงอาการออกมาได้ นี่ก็คือวิธีการป้องกันตัวเองระดับหนึ่ง

ถ้าอาจารย์ถามว่าเรายึดไปตรงนี้จะป็นอะไรใหม่ พวกนี้มันเป็นลักษณะไม่ใช่การอักเสบแบบเฉียบพลัน เพราะฉะนั้นสัญญาณที่จะเตือนตรงนี้ มันไม่เกิดขึ้นทันทีทันใด ยกเว้นไปทำงานมากเกินไป จนถึงจุดที่ไปกระตุ้นความรู้สึกเจ็บปวด ตัวรับความรู้สึกปวดมันถึงจะรายงานลงมา มันจึงแสดงผลออกมา และจะมีบ่อยครั้งตรงนี้ครับ เวลาเรายืดสบายดีปรากฏว่า รุ่งขึ้นเราปวดทั่วตัวหมดเลย ปวดแขนปวดขา ตึงคอ ปวดศีรษะก็มี ซึ่งเกิดจากที่ตรงนี้กระทบออกมาจากตรงที่มันบาดเจ็บ ขบวนการการอักเสบมันเกิดขึ้นตอนกลางคืน ไปรายงานในวันต่อมา มันจะมีการเซ็ทตัวใหม่ ตึงใหม่อีกทีหนึ่ง

การตั้งตัวของกล้ามเนื้อที่เกิดจากเส้นประสาท ก็กับการตั้งตัวของกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานหนักแล้วตั้งตัว มันคนละลักษณะกัน ถ้าเป็นกล้ามเนื้อที่ตั้งตัวนี้ เรายึดไปอย่างนั้นมันจะดีขึ้นเรื่อยๆ กลุ่มพวกนี้มันขยายแล้วยึดมันจะหย่อนตัวลงมา แต่กลุ่มที่ขยายแล้วยึดแล้วไม่หย่อนตัวลงนี้ มันผิดปกติ ผิดธรรมชาติ มันต้องมีอะไรเป็นเหตุทำให้กล้ามเนื้อต้องตั้งตัวอยู่เรื่อยๆ

เราควรทำอะไร

หาต้นเหตุครับ ว่าอยู่ตรงไหน ดูให้เจอว่าอะไรมันผิดปกติ เรื่องการปวดเส้นประสาทที่เป็นองค์ความรู้ของตัวนักกายภาพที่ออสเตรเลีย ที่เขาสังเกตตัวคนไข้ สมัยก่อนเวลาเราเคลื่อนไหวร่างกายเรามองเห็นข้อต่อกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวอย่างเดียว เราไม่เคยนึกถึงเส้นประสาทเลยว่ามันเคลื่อนที่ด้วย ตอนนี้มีความรู้ตรงนี้เพิ่มขึ้น

เคยเจอคนไข้ ทำไมขยับนิด ก็ตึง ทำไมข้อต่อถึงยึดมาก จึงเกิดคำถามทำให้เราศึกษาไปหาความรู้เพิ่มเติม ค้นคว้าผ่าตัด ในกายวิภาคของอาจารย์ใหญ่ ดูเส้นนี้เป็นอย่างไร พบว่ามันเกิดขึ้นเพราะตัวนี้ คือเส้นประสาทเคลื่อนที่ด้วย เราจึงต้องหาวิธีการตรวจเส้นประสาทด้วย ว่ามันผิดปกติไหม พอตรวจเจอแล้วก็ไปหาต่อว่า ที่มันตึงตรงนี้น้อยอยู่ตรงไหน ดูทั่วตัวเราเลย มือ แขน ขา ทางเดินของเส้นประสาทจากก้านสมองลงมาถึงปลายเล็บมือซ้ายขวา ลงไปถึงปลายเล็บเท้าซ้ายขวา พวกนี้ถ้ามีอะไร มันส่งผลให้เกิดความตึงผิดปกติได้หมดเลย นั่นคือเราต้องไปหาว่าอยู่จุดไหน ซึ่งก็ยากเหมือนกัน นี่คือการป้องกันของตัวเอง กันไว้แต่ละอันด้วย

กลับมาที่หมอนรองกระดูก นี่คือการทางของร่างกาย ดูว่าแรงดันที่หมอนรองกระดูกตรงนี้เท่าไร เขาเอาเข็มแทงเข้าไป เอาปรอทวัดดูว่าความดันเท่าไร ประมาณ 25 เท่า นอนตะแคง 1.5 เท่า แต่เวลานอน 4 เท่า เวลาขยับ 6 เท่าของทำนอน เวลานั้น 6 เท่าของทำนอน ขณะที่เรานั่งอยู่ตรงนี้ ตัวหมอนรองกระดูกมีแรงกดลงมาประมาณ 6 เท่า ถ้าเรานั่งแล้วงอตัวแรงกดประมาณ 8 เท่า เมื่อมีแรงกดตรงนี้ ไช้แดงทะเลก็ออกข้างๆ ถ้าเรานั่งงอมันก็จะทะเลก็ออกมาข้างหลังเพราะแรงดันตรงนี้มากกว่า เพราะฉะนั้นคนที่หมอนรองกระดูกมีปัญหา จะปวดเมื่อยเวลานั่งทำพวกนี้นานๆ

กัมหลังนี้แค่นี้ ถ้ากัมพร้อมมือของหนัก แรงกดหมอนรองกระดูก 10 เท่าของสิ่งของที่กัม แค้กัมมือของ 10 กิโล จะมีแรงกดหมอนรองกระดูกเป็น 100 กิโลกรัม หรือข้าวสาร 1 กระสอบทับอยู่บนหมอนรองกระดูกขณะที่กัมมือของผิดๆ เพราะว่าคานมันยาวแรงกดมันเยอะ ทำให้มันไปข้างหลังเยอะขึ้น เขาจึงมีคำอธิบายเสมอว่า ยกของหนักอย่ากัมหลังยกให้ย่อตัวหลังตรงไว้ นี่ก็คือเหตุที่จะเจ็บ ว่าเฉพาะเรื่องหมอนรองกระดูกอย่างเดียวก่อน ยังไม่ได้พูดถึงเอ็นกล้ามเนื้อที่ก้อาจมีปัญหาด้วย

ดูท่าบริหารบ้าง ท่าบริหารต่างๆ กับแรงดันหมอนรองกระดูก ท่าแบบนี้แรงกดตรงนี้จะมียุ่อยู่มาก ในท่าคันไถเต็มตัว ยก 2 ขาทั้งตัว ตรงนี้จะมี 150 แอนตรงนี้ ท่าซุ่มเปอร์แมน 180 ท่าซิทอัพ ชันเข่ายกตัวขึ้นมา ที่เราซิทอัพอยู่แบบนี้ 210 ถ้าหมอนรองกระดูกมีปัญหาจะแยะเลย กัมลงที่หมอนรองกระดูกจะทะเลก็มาข้างหลังมาก แรงกดตรงนี้มาก คือถ้ามีโรคของหมอนรองกระดูก คนผิดปกติ ห้ามทำอย่างนี้ ส่วนคนปกติยังทำได้ เพราะว่าตัวแบ่งยังแข็งแรง เวลาไปแล้วถอยกลับได้

อะไรบ่งบอกอาการปิดปกติของหมอนรองกระดูก

ถ้าหมอนรองกระดูกมีปัญหา เราทำแล้วรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งทำยิ่งปวดเพิ่มขึ้น ความปวดมันยิ่งไปไกลมากขึ้นเรื่อยๆ อันนี้เราอาจจะต้องหยุด ดูซิว่ามันเป็นอย่างไร แต่ถ้าใครทำแล้วมันรู้สึกสบายก็ไม่ใช่เป็นอะไร มันก็คือเป็นการยืดตรงนี้ขึ้นมาเท่านั้นเอง

ทำงานกับหมอนรองกระดูก

ท่าโยคะทำงานที่ยันตัวขึ้น พิจารณาได้ 2 กรณี คนที่เป็นหมอนรองกระดูกเคลื่อน หากทำท่างูโดยใช้แรงกำลังของกล้ามเนื้อแขนหน้าจะดี คือไม่ใช้กำลังกล้ามเนื้อหลังทำงาน กล้ามเนื้อหลังผ่อนคลาย มันจะรีดเข้าไปได้ เวลาทำซ้ำๆ นี้จากเคยที่ปวดหลังข้างนอกนี้ทำแล้วมันค่อยๆ ร่นเข้าหาส่วนกลางหลังอันนี้ถือว่าดี เพราะฉะนั้นการทำเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ ทำให้กลับเข้าที่และการไหลเวียนของอาหารที่มาเลี้ยงหมอนรองกระดูกก็จะดีขึ้น เพราะก็ช่วยให้มันกลับเข้าไปได้ ทำให้มีอาหารเข้าไป เวลาหมอนรองกระดูกมีการเคลื่อนที่พอสมควรมันจะดี ลองพิจารณา พอกดปุ่มน้ำอะไรต่างๆ ที่อยู่มันก็จะออกไป เวลาปล่อยปุ่ม มันก็จะมีการดูดกลับเข้ามาใหม่ นั่นคือการเข้าออก การเข้าๆ ออกๆ ของน้ำตรงนี้คืออาหารที่ไปเลี้ยงหมอนรองกระดูก

แต่ถ้าทำแบบใช้กล้ามเนื้อหลังแอ่นตัวขึ้น ไม่ดี เพราะกล้ามเนื้อหลังที่อยู่ตรงนี้มันจะบีบ บีบหมอนรองกระดูกไว้ทำให้มันไม่กลับเข้าที่

การเข็นรถ

ในการเข็นรถนี้ ให้หลังตรง แล้วผลักไปตรงๆ ส่วนการหันหลัง เอาหลังดัน มันไม่ค่อยให้แรงมากเท่าไรนะ

ในการเดินบัลเล่ท์ จะมีเทคนิคให้นึกว่ามีอะไรคอยดึงคอขึ้นข้างบน

เทคนิคการเดินบัลเล่ท์ตรงนี้ผมว่าน่าสนใจ น่าสนใจตรงที่เวลาเคลื่อนไหวคอ ที่เคลื่อนไปนี้ ถ้าให้คนทำจินตนาการว่าเหมือนกับมีอะไรคอยดึงไปเรื่อยๆ มันจะเกิดการค่อยๆ เคลื่อนไปจนสุด ไม่ใช่เกิดจากการที่เกร็งกล้ามเนื้อ เกร็งตัวให้มันแอ่น

หรือการจินตนาการ ว่ามีเชือกมาคอยดึงศีรษะเราไว้ มันช่วยทำให้แนวของกระดูกสันหลังอยู่ในแนวตรง ตรงขึ้น ที่ขณะกายภาพเอง เวลาเราสอนให้ทำ เราก็บอกให้เขาจินตนาการว่า ให้ยืดตัวให้ตรง เหมือนมีอะไรมาดึงเราขึ้นข้างบนนะครับ อย่างนี้เป็นเทคนิคที่ตรงกัน

การบาดเจ็บของกระดูกสันหลังจากอุบัติเหตุ ล้มกันกระแทก

เอาเรื่องกลไกก่อน เวลาสิ้นล้ม ล้มแล้วหายใจท้องก็มี ถ้าเราสิ้นล้มลงไปตรงๆ กันกระแทก แรงปะทะเข้าไป มันจะดันเข้าไปตั้งแต่เชิงกราน 2 ข้าง ประกอบกับกระดูกกระเบนเหน็บ แรงปะทะก็จะส่งผลทำให้กระดูกตรงนี้กระเทือน ข้อต่อระหว่างเชิงกรานกับกระเบนเหน็บโดนกระแทกกัน ชันเข้ามา เกิดการบาดเจ็บแถวนี้ได้ เมื่อแรงกระแทกส่งผ่านไป มันก็จะส่งผ่านมาถึงข้อต่อข้อต่อหมอนรองกระดูกหลายตัว ข้อต่อด้านข้างแถวนี้ แล้วก็ส่งไปเรื่อยๆ เราพูดถึงเฉพาะแรงกระแทกตรงไปตรงมา คือแรงส่งตรงๆ แบบนี้

ถ้ากระแทกไป แล้วมันมีการบิดตัว แรงก็จะส่งเฉียงบิดไป กระแทกไปที่อื่นต่อ แล้วแต่ว่าทิศทางของแรงนั้น กระแทกไปที่ไหน เช่น กระแทกตรง แต่ลำตัวเอียงไปหน่อย มันก็มีแรงปะทะที่ไปตรงข้อต่อต่างๆ นี้ ก็จะรับแรงแตกต่างกันออกไป ถ้าหากว่ากระแทกไปซีกเดียว เชิงกรานจะชันข้างเดียว อีกข้างไม่ชัน ข้อต่อเชิงกรานนี้อีกอันหนึ่งก็จะมีปัญหาตามไปด้วย กระเบนเหน็บกับเชิงกรานมีข้อต่อ แรงปะทะเข้ามา เพราะฉะนั้นตรงนี้เห็นไหมครับ เอียงไปหน่อยหนึ่ง

ถามว่าแล้วตรงนี้จะทำอย่างไรบ้าง ก็คือต้องหาต้นเหตุว่าอาการที่เกิดขึ้นตรงนี้เกิดขึ้นการบาดเจ็บที่ส่วนไหนของโครงสร้าง ไส้척เลย เชิงกรานตรงนี้บิดไหม ข้อต่อกระเบนเหน็บตรงนี้มันยึดรั้งกันไหม เป็นตรงไหนของร่างกาย ด้วย

วิธีการตรวจร่างกาย เช่น เอกซเรย์ ถ้าเกิดมันบิตชัดเจนก็จะเห็น ต้องไปตรวจหาว่าอะไรที่มันบิตไป อะไรที่มันผิดปกติ จึงจะแก้ปัญหานี้ได้ ต้องไปเช็คลู

ถามว่า อาสนะอะไรที่พอจะบรรเทาการบาดเจ็บได้บ้าง
พอเรารู้ว่าสาเหตุอยู่ตรงไหน ก็ใช้ท่าโยคะที่เหมาะสมกับตรงนั้น

เนื่องจากการบาดเจ็บเรื้อรังมานานแล้วคะ ควรจะทำไครโอแพคติกใหม่.
อันนี้ก็แล้วแต่ว่า ไครโอแพคเตอร์นั้นเขาวิเคราะห์ว่าอย่างไร ว่ามองปัญหาครอบคลุมอย่างไรบ้าง ส่วนของเราที่เป็นเรื่องกายภาพบำบัดคงไม่แสดงความเห็นตรงนี้

ถามเรื่องแนวทางการรักษา

แนวการรักษาใช้ใหม่ครับ เริ่มจากการจัดกระดูก จัดโครงสร้างแถวนี้ให้มันดีก่อน คำว่าจัดกระดูกเป็นคำกลาง เป็นความรู้กลาง ไม่ใช่ของไครโอแพคเตอร์หรือของใคร กายภาพฯ เองก็ใช้ แผนไทยก็มี ทุกอย่างมีหมด คือการจัดกระดูก การดัดกระดูก การขยับข้อต่อ เป็นศาสตร์กลาง มีมาตั้งแต่ยุคโบราณแล้ว เพราะฉะนั้นการขยับข้อกระดูกให้อยู่ในแนวดี พอจัดเสร็จก็เคลื่อนไหวส่วนนั้นให้ดี บริหารกล้ามเนื้อส่วนนั้นให้ดี เพื่อให้ใช้งานได้ดี แล้วป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ คือหลีกเลี่ยงท่าทางต่างๆ ที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปัญหาขึ้นมา นี่คือแนวทางโดยธรรมชาติของการดูแลรักษา คือทำเสร็จยัดดีแล้ว จะต้องให้ร่างกายทำการเคลื่อนไหวให้ได้เหมือนปกติ ใช้งานได้ดี

เคยล้มแรงมาก แต่ว่าหลังจากนั้นก็ไม่มีอะไร มันจะมีอาการอะไรตามมาไหม

คือเวลาเกิดการกระแทกร่างกาย มันขึ้นกับปัจจัยของแรงที่กระแทกลงไป ขึ้นกับโครงสร้างของแต่ละคนด้วย หมายความว่า ถ้าคนตัวเบาเล็กๆ แรงกระแทกลงไป แรงปะทะมันจะน้อย ถ้าคนนั้นข้อต่อเดิมแข็งแรงอยู่แล้ว มันก็เคลื่อนไหวได้ดี ความยืดหยุ่นได้ดี ปรับตัวได้ดี มันก็ทำให้ดูดซับแรงได้ดีขึ้น แต่เมื่อไหร่ก็ตามเมื่อมันเกิดลงมาแล้วนี้ มันเกินความสมดุลที่ร่างกายจะรับ มันก็จะมีพยาธิสภาพเกิดขึ้น ก็จะมีการซ่อมแซมตัวเองเกิดขึ้น บางคนซ่อมแซมจนกระทั่งหายดี บางคนก็ซ่อมแซมหาย โดยยังมีรอยโรคติดค้าง ก็เป็นรอยโรคที่แฝงเร้นอยู่ จนกระทั่งเกิดการบาดเจ็บอย่างอื่นตามมา มันก็เกิดการเสริมเข้าไป

ท่าศพนี้บางคนนอนราบแล้วไม่สบาย.

คือในท่าศพ ถ้าเกิดลักษณะโครงสร้างหลังที่มันโค้งมากไป แวมมันผิดจากธรรมชาติไป ข้อต่อแถวนี้จะเบียดขบกันมากขึ้น ก็แสดงอาการออกมาว่ากล้ามเนื้อข้อต่อตรงนั้นมันเปลี่ยนแปลงไป นี่เป็นกรณีหนึ่งที่หนึ่ง เกิดจากหลังที่ค่อมงอ

รวมทั้งถ้าโครงสร้างตรงนี้มีมันยืดหยุ่นดี เวลานอนราบลงไป มันก็มีการปรับตัวให้ไปได้ดี ถ้าหากโครงสร้างตรงนี้มี การยืดหยุ่นจนกระทั่งมันตึงยืดแน่น ส่วนของทรวงอกตรงนี้มีมันโก่งมากเกินไป มันก็ต้องมีการชดเชย เพราะว่ามันน้ำหนักของตัวเรา แรงโน้มถ่วงของโลกมันจะดึงให้ลงข้างล่าง มันจึงเกิดปัญหาตรงนี้ขึ้น

ยังมีอีกในกรณีคนที่หลังตรงนี้แอ่น ดึงรั้งอยู่ มีการหดสั้นของกล้ามเนื้อข้อสะโพกด้านหน้าตรงนี้ เป็นกล้ามเนื้อที่มันเกาะด้านหน้าของกระดูกสันหลัง ตรงนี้มีมันตึงอยู่ ทำให้เวลา หลังแอ่นขึ้น กรณีที่บางคนที่มีการกดรั้งอยู่ ไม่อ่อนตัวลงมา ก็มี ปัญหาตรงนี้ได้ เพราะฉะนั้นกลุ่มพวกนี้ก็จะเกิดอาการไม่สบาย ถือว่าเป็นภาวะที่ร่างกายเราไม่สามารถอยู่ในแนวธรรมชาติ ของมันเอง

ทำท่าศพแล้วมีน้ีรีระ

เวลามีน้ีรีระ เราดูที่ข้อต่อฟาเซ็ท กล้ามเนื้อแถวนี้มันอาจบีบเส้นเลือดเอาไว้ ทำให้เกิดมีน้ีรีระได้ เส้นเลือดที่ว่าคือ เส้นที่ขึ้นมาเลี้ยงสมอง จะผ่านจากคอเราขึ้นมาสีแดงๆ ตรงนี้ เราเรียกเส้นเลือดเวตติบอล คือมาเลี้ยงสมองด้วย เส้นเลือด

ที่มาเลี้ยงสมองส่วนด้านหน้า ส่วนที่ไขสันหลังตรงนี้ด้วย เส้นเลือดเส้นนี้มันจะผ่านเข้ามาอยู่ตรงข้อต่อข้อที่ 1 ตรงนี้ เวลาเรา
แหงนขึ้น มันจะโดนบีบ

อีกกรณีหนึ่ง ถ้าสมมุติเราแหงนขึ้นไป เกิดไปหนีบเส้นเลือด ซึ่งโดยธรรมชาติมักจะไมเกิด ยกเว้นคนที่มีความ
ผิดปกติของข้อต่อแนวของกระดูกคออันที่ 1 กับอันที่ 2 มันดึงรั้งเอาไว้ตรงนี้ เกิดการหนีบขึ้นมาแล้วจึงมีศีรษะ อันนี้จะ
เกี่ยวกับเส้นเลือด

อีกกรณี มีศีรษะจากปัญหาที่เกี่ยวกับเส้นประสาทถูกหนีบ นี่ก็อีกกรณีหนึ่ง มีหลายปัจจัย

พอหลังตรงนี้มันแอ่นมากขึ้น เจ็บปวดไม่สบายขึ้น มันดึงรั้ง ก็ต้องปรับโครงสร้างให้ตรงนี้สบายขึ้น ไว้รองรับ ถ้ามัน
ยึดติดกันมาก มีบางส่วนของข้อต่อเอ็นกล้ามเนื้อตรงหลัง อาจจะโดนขบกันอยู่ ดึงยึดมากเกินไป

ทำอย่างไรดี

ท่าศพก็คือการผ่อนคลาย การผ่อนคลายคือ แนวของข้อต่อทุกส่วนเป็นแนวที่อยู่ระหว่างกลาง การเคลื่อนไหวของ
ระหว่างกลางๆ คือการผ่อนคลาย เอ็นยึดข้อทั้งหมดอยู่ระหว่างกลางๆ อย่างเช่นข้อสะโพกแถวนี้ เห็นไหมครับว่าปกติแล้ว
มันมีการเคลื่อนที่อย่างนี้ใช่ไหม สุดข้างหนึ่ง จะขึ้นไปอย่างนี้ อีกด้านหนึ่ง จะแอ่นไปข้างหลัง ส่วนระหว่างกลางของการก้ม
หรือแอ่น อยู่แถวๆ นี้พอดี

ทิศทางเคลื่อนที่ทางและหุบ อันนี้หุบเข้าไปหุบแค่นี้ ทางแค่นี้ กึ่งกลางก็อยู่แถวนี้

แล้วยังมีทิศทางของการบิดเข้าและบิดออก คือส่วนนี้ ส่วนตรงกลางก็ตรงนี้

จะเห็นว่าในการผ่อนคลายข้อสะโพก เราควรวางตรงนี้ นี่คือตำแหน่งที่ทุกอย่างอยู่ตรงกลางหมดเลย

ส่วนข้อเข่า โดยปกติเราก็จะเอ ยึดสุดตรงนี้ แล้วก็เหยียดตรงนี้สุดตรงนี้ ระหว่างกลางคือตรงนี้นั้นจะสบาย แต่บาง
คนข้อเข่าเหยียดสุดไม่ได้ อันนี้จึงเกิดการดึงไม่สบายที่เข่า เคยเจอไหมครับ เข่างอๆ ลอยมาก็มี

ข้อเท้า กลางๆ อยู่ตรงนี้ เวลาขึ้นลง บิดเข้าบิดออก ตรงกลางก็อยู่ตำแหน่งนี้พอดี แต่ข้อเท้าน้ำหนักไม่ค่อยเยอะ
เท่าไร แรงโน้มถ่วงของโลกจึงไม่ค่อยดึงเท่าไร ก็ไม่เป็นไร ยกเว้นคนที่มีความผิดปกติมากหน่อย

แขนไหล่เช่นเดียวกัน อยู่ระหว่างตรงนี้สบาย นี่คือแนวกลาง สายกลาง ข้อต่ออยู่ตามแนวกลางทั้งหมดหมดเลย

กระดูกสันหลังก็เช่นเดียวกัน ก้มกับเงยตรงนี้ ควรจะอยู่ในแนวสายกลางได้ ไม่ก้มไป หรือแอ่นมากไป มันจึงเป็น
แนวที่ปกติ

เมื่ออยู่ในแนวที่สายกลางเมื่อไหร่ มันอยู่ในสมดุลทุกอย่าง

เพราะฉะนั้นหมายความว่าคนเหล่านั้นที่มีปัญหา เขามีปัญหาเพราะว่า เขาเสียสมดุล สมดุลที่เสียไป ส่วนหนึ่งตรง
ทรงอกหลังค่อม ยึดติดตรงนี้มาก ถูกดึงรั้งไว้ เมื่อนอนราบลง ผ่อนตรงนี้ ปรากฏว่าแนวตรงนี้มันยังไม่ถึงจุดที่สมดุล
กลายเป็นไปยึดโครงสร้างให้ผิดปกติขึ้นไปอีก ไปกอดส่วนที่รั้งไว้ เช่นข้างหน้าตรงนี้มันกดยรั้งไว้ ก็ยึดมันมากขึ้น ส่วนไหนที่
ต้องชดเชย ก็ถูกกดเอาไว้ ก็เจ็บมากขึ้น จึงเกิดความไม่สบายเกิดขึ้น

ถ้าเกิดความไม่สบาย มันก็จะรบกวนจิตใจ การผ่อนคลายก็จะน้อยลง สิ่งที่อยู่ตรงนี้คือ ที่เขานอนแล้วมันแอ่น
ตรงนี้เยอะไป เขาอาจจะเอาผ้าขนหนู หรืออะไรก็ได้ปรับ ที่ยกตัวอย่างผ้าขนหนูเพราะ ง่าย และปรับความหนาของ
ผ้าขนหนูได้แตกต่างกัน จนกระทั่งได้ระดับรองรับตรงนี้ให้สบายขึ้น

กรณีแหงนมากไปนัก ก็อาจจำเป็นต้องมีอะไรหนุนตรงนี้ขึ้นมาก่อน เพื่อรักษาแนวตรงนี้ให้อยู่ในภาวะที่สบายก่อน
ลองเปลี่ยนโครงสร้างคอให้ได้ ให้สบายขึ้น เพราะการสบายคือทำให้ตรงจุดนี้ยึด ส่วนของบั้นเอวที่ตรงนี้แอ่นมากเกินไป ตรง
นี้แอ่นขึ้นไป การตั้งขาขึ้น มันช่วยทำให้ตรงนี้ผ่อนคลายลง เวลาตั้งขา งอขา เขิงกรานจะมีการเคลื่อนบิดตัวตาม ตรงนี้ก็จะ
แอ่นน้อยลง ก็จะเกิดการผ่อนคลายขึ้น ก็จะช่วยให้ 2 อัน ใช้ชันเข่าก็ได้ จะใช้หมอนหรือเก้าอี้ตัวเล็กๆ หนุนขาขึ้นมาก็ได้
โดยหลักการคือ ทำให้เขิงกรานตรงนี้บิดเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายของตัวกระดูกสันหลังตรงส่วนบั้นเอว

ถามว่าถ้าทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ มันอาจจะเปลี่ยนไป เปลี่ยนไปคือว่าเริ่มมาจากท่านี้อ่อน การเคลื่อนไหวการยึดไป
เรื่อยๆ มันจะทำให้แนวเปลี่ยนไป

ผมคิดเล่นๆ ว่า บางทีนอนอยู่ แล้วแค่คิดว่ายึด แต่ยังไม่ปฏิบัติ เพียงแต่คิด ก็นอนแบบนี้ แล้วให้จินตนาการว่า
เหมือนกับอะไรกำลังดึงส่วนปลายให้ยึดไป เกิดการยึดยาวๆ ออกไป มันจะเป็นอย่างไรลองปฏิบัติดู อันนี้เป็นแค่เป็นทฤษฎี

ว่ามันจะเป็นอย่างไร ถ้ามันดีขึ้นเรื่อยๆ ก็ค่อยๆ เอาที่รองออกออก เพราะว่ามันก็ไม่จำเป็น ถ้าเกิดนอนดีขึ้น เคลื่อนไหวดีขึ้น ก็นอนราบไป ก็ไม่จำเป็นต้องหนุนหมอน เอาลงได้ มันสมดุล

ทำไปเรื่อยๆ มันจะเปลี่ยนแปลงไป วิธีแบบนี้ มันประหยัด สะดวก แทบไม่ต้องมีอะไรตรงนี้เพิ่มขึ้น นอนอยู่ตรงไหน ก็ทำได้ ทำแล้วสบาย แต่ถ้าต้องพึ่งอุปกรณ์มาก มันคงไม่สะดวกใช้ใหม่ครับ

มีคนบางคนไม่นอนหงาย

ร่างกายต้องนอนในท่าที่สบายจึงจะหลับได้ คนที่หลับในท่านอนตะแคง หรือท่านอนคว่ำ ก็สันนิษฐานได้ว่า ท่านอนหงายไม่เหมาะสำหรับคนนั้น

เรามีการสำรวจ การนอนในชีวิตประจำวันของเรา คนส่วนใหญ่ชอบนอนตะแคง เพราะว่า เป็นท่าเลียนแบบธรรมชาติตอนเด็กๆ ที่อยู่ในครรภ์ เวลานอนนั้น เพื่อให้เกิดความสบาย บางคนนอนตะแคงแล้วหลับได้ บางคนนอนหงายได้ บางคนนอนคว่ำก็ได้ บางคนนอนหงายรู้สึกไม่ปลอดภัย นอนคว่ำปลอดภัยดี ความรู้สึกของจิตใจก็ส่วนหนึ่ง มีส่วนด้วย ข้อสำคัญจะนอนอย่างไรก็ได้ แต่นอนแล้วสบาย ตื่นเช้าสบาย

ควรหนุนหมอนที่ศีรษะหรือไม่

มีหลายแบบนะ บางคนบอกว่าเวลานอนนี้ หนุนหมอน สบายดี บางคนบอกหนุนหมอนไม่ได้ นอนราบถึงจะดี โดยธรรมชาติมนุษย์ เวลาเรานอน ส่วนใหญ่ทางการแพทย์นิยมว่าให้นอนมีอะไรหนุนอยู่ตรงนี้หน่อย ยกศีรษะขึ้นมาได้ นิยมให้ใช้ตรงนี้

ในคนปกติในแนวกระดูกสันหลังที่ปกติ ท่านอนหงายนอนราบได้สบาย ไม่จำเป็นต้องหนุนหมอน เพราะเวลานอนลงไป จะมีแรงโน้มถ่วงของโลก มันจะดึงพวกนี้ยืดออก นอนราบแบบนี้จะมีแรงโน้มถ่วงทำให้พวกนี้ยืดตัวมากหน่อย ถ้าคนที่ไม่มีรอยโรคที่ผิดปกติมาก การยืดตรงนี้ก็พอดี เป็นท่าที่สบาย เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีโรคอะไร คุณนอนจะไม่หนุนหมอนก็ได้

แต่มีข้อควรพิจารณาอีกประการคือคือเราไม่สามารถนอนหงายได้ตลอดเวลา เราต้องมีการพลิกตัวซ้ายขวา เมื่อการพลิกตัวเกิดขึ้น ลองพลิกตัวดู เห็นไหมครับตรงนี้นั้นจะเกิดรอยย่นตรงนี้ขึ้น นั่นคือมีปัญหาในการพลิกตัว การหนุนหมอนจึงช่วย ทำให้สบายขึ้นระดับหนึ่ง

หากที่นอนที่นุ่ม แม้ไม่หนุนหมอนก็ยังสบาย ปกติถ้านอนหงายบนพื้นแข็ง รอยต่อพวกนี้ แรงปะทะพวกนี้มันจะไม่มีการยืดหยุ่น ไม่ถูกดูดซับ แต่ถ้ามันนุ่ม พวกนี้กดไปปั๊บ มันมีความยืดหยุ่น ก็ยุบลง ลึกลงไป มีการรองรับได้ จึงทำให้เวลานอนหงายบนเตียงที่นุ่ม แต่ไม่นุ่มมากเกินไป จะสบายจะอยู่ได้ แต่ถ้านอนที่พื้นแข็งๆ ทุกอย่างก็จะตึงหมดเลย เพราะฉะนั้นสันนิษฐานได้ว่า กรณีที่นอนราบไปแล้วมีปัญหา แสดงว่าคงจะมีภาวะอะไร ที่ทำให้เกิดความไม่สบายขึ้น

กระดูกสันหลังคดเป็นรูปตัว S

คดเป็นรูปตัว S ก็นอนหงายได้ครับ คือไม่ต้องห่วงเลย ธรรมชาติจะบอกเองครับ จะนอนอย่างไรก็ตาม ถ้านอนไม่สบาย ร่างกายจะต้องหาท่าให้สบายก่อน มันเป็นไปโดยธรรมชาติ

เราใช้เวลาในเรื่องท่าศพค่อนข้างมาก แต่คำอธิบายข้างต้น ก็ครอบคลุมท่าอาสนะต่างๆ อยู่ในนั้นหมดเลย ครั้งที่แล้วไม่ค่อยพูดถึงหมอนรองกระดูกเท่าไร คราวนี้เราคุยเกี่ยวกับเรื่องหมอนรองกระดูกมาก

ท่าศพในการฝึก

เวลาฝึกอาสนะ เราใช้ท่าศพเป็นตัวพักโดยเฉพาะตอนที่เรากำลังทำอาสนะในกลุ่มนอนหงาย และพอเราทำอาสนะทั้งหมดจบแล้ว เราก็จะปิดท้ายด้วยการผ่อนคลายเป็นอย่างลึก ซึ่งนั่นเป็นการทำท่าศพนาน 10 นาที นอนนิ่งๆ 10 นาที เราให้ความสำคัญกับท่าศพมาก

ครูโยคะจะแนะนำให้ใช้ท่าศพเป็นท่านอนของชีวิตประจำวัน ไปเลย ใหมครับ

คืออย่างนี้ครับ ทุกครั้งพอพวกเราไปสอนโยคะ คนอยากจะทำโยคะจะมาเรียนท่าแปลกๆ เรียนท่าเยอะๆ แล้วการสอนแบบ ไกวัลยธรรม เป็นแนวการสอนแบบโบราณ เราหวังจะให้ผู้เรียนได้เกิดความสุขมากกว่าการออกกำลังกาย

เราพบว่า คนที่มาเรียนนี้ ร้อยทั้งร้อยคือถามว่า คุณชอบท่าไหนมากที่สุด คำตอบก็คือท่าศพ มันบ่งบอกว่า ความประทับใจที่เกิดขึ้นในการมาปฏิบัติก็คือ การผ่อนคลาย เขาจำได้ เขารู้สึกดีกับตัวเอง อะไรอย่างนั้น เหมือนกับว่า มันเป็นอะไรที่คนไม่พูดถึง แต่กลับเป็นอะไรที่คนจำมันได้มากที่สุด

ตัวครูผู้สอนไม่มีการพูดถึง ว่าเวลานอน ต้องนอนด้วยท่าศพ เพียงแต่อธิบายว่า ท่าศพเป็นท่าประกอบในการฝึกโยคะ เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดได้ผ่อนคลาย ได้อยู่ในภาวะของสมดุล หลังจากที่ร่างกายส่วนต่างๆ มีการเคลื่อนไหว มีการทำงาน มีการยืด มีการขยับ เหมือนกับเวลาทำงานแล้ว ก็ต้องมีพักผ่อน

เราจะบอกอย่างนี้คือ ให้เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก 10 นาทีไป ได้เห็นประโยชน์ ฉะนั้นทุกครั้งที่ตื่นนอนแล้ว ก็ให้เริ่มด้วยการทำท่าศพ เราจะบอกกันเหมือนกับว่าให้รวมกายใจสัก 10 นาทีก่อนแล้วค่อยไปทำอย่างอื่น กลางคืนก็เหมือนกัน ก่อนที่จะลงไปนอน ก่อนที่จะหลับ ถ้าเป็นไปได้ก็ให้ทำท่าศพ ทำเทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก 10 นาทีก่อน แล้วค่อยไปหลับ เพื่อพักร่างกายทั้งกล้ามเนื้อทั้งจิตใจ ให้มันสงบ หลังจากนั้นก็หลับไป ซึ่งการหลับมันก็ไม่ได้อยู่ในการควบคุมของเราใดๆ

การทำงานของแกนสมดุลของร่างกาย

พูดถึงนะครับ เวลาเรานอนท่าศพในท่าปกติแล้ว ร่างกายเรามีเส้นประสาทที่มาเลี้ยงตรงกล้ามเนื้อ ที่มาเลี้ยงเยื่อหุ้มข้อทั้งหมด ส่วนของเส้นประสาทตัวนี้เป็นเส้นประสาทที่คอยรับสัญญาณความตึงตัวของกล้ามเนื้อ หรืออะไรก็ตาม ว่ามันยืดมากไปหรือหย่อนเกินไปทั้ง 2 ข้าง และเป็นประสาทรับรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ตำแหน่งทิศทางของข้อต่อ เพราะฉะนั้นเวลาเราทำท่าศพ เมื่อเรามีสติมารู้ภาพรวมของร่างกายทั้งหมด ถ้าคนปกติ มีความสมดุลดี เส้นประสาท 2 เส้นนี้จะรับรู้ความตึงของกล้ามเนื้อของตรงนี้ว่ามันตึงพอดี ก็รักษาสมดุลไว้ได้ คือร่างกายก็จะอยู่ตรงๆ ได้

ถ้าหากคนที่นอน ได้จัดปรับแล้ว รู้สึกว่ามันตรงแล้ว แต่ปรากฏว่าในความเป็นจริง มันไม่สมดุลกัน ไม่อยู่ในแกน คือถ้าเราลากเส้นดึงลงมา มันไม่แบ่งตัวเราเป็น 2 ส่วนสมมาตรกันซ้ายขวา มันเอียงอยู่ นั่นแสดงว่า ในชีวิตประจำวัน หรือ การทรงท่าของเขา ตัวกล้ามเนื้อ หรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ด้านใดด้านหนึ่งจะไม่อยู่ในตำแหน่ง จะไม่สมดุล คือตัวเส้นประสาทตรงนี้รายงานไปยังสมองผิด

ถ้ามีลักษณะแบบนี้ เราควรช่วยนักเรียน ช่วยจัดให้ตรงขึ้น นักเรียนอาจจะมีความรู้สึกว่ามันไม่สบายนัก เราก็ค่อยๆ ปรับ โดยยังให้เขารู้สึกผ่อนคลายด้วย แล้วจึงดูซิว่า แนวตรงนี้เริ่มตรงขึ้นใหม่ นี่เป็นเรื่องสำคัญ

เอาเรื่องคอนะ นี่คือคอไข้ใหม่ ถ้าแกนตรงนี้มันตรงดี กล้ามเนื้อเอ็นตรงนี้มันสมดุลกันดี ถ้าเขาทำตรงนี้เอียงไปเยื่อหุ้มข้อตรงนี้จะถูกยึดข้อต่อด้านนี้จะถูกขบ จะขบกันอยู่ เพราะฉะนั้นกระดูกอ่อนตรงนี้จะโดนยึด จะนำไปสู่การรับแรงกระแทกที่ไม่สมดุล การกระแทกตรงนี้จะเกิดการสึกหรอเร็วขึ้น เปรียบเหมือนรถที่เอียงไปข้างหนึ่งแล้ว ยิ่งขับไปเรื่อยๆ จะพบว่าข้อต่ออะไรตรงนี้จะสึกไปส่วนหนึ่ง อันนี้ไม่ดี จะนำสู่การเสื่อมของโครงสร้างได้ง่ายขึ้น เพราะฉะนั้นที่ใครเอียงคอ มองอย่างนี้ มองในแนวซ้ายขวาอย่างนี้นะครับ และมองด้านข้าง นี่ก็เป็นการผิดปกติแบบหนึ่ง เป็นแนวแกนหน้า-หลัง มันไม่ดี มันจะสึกหรอ มันจะเสื่อมตรงนี้หมดเลย

ในแง่สรีระ การทำท่าโยคะควรจะทำท่าที่ก้มมาข้างหน้าก่อน หรือแอ่นไปหลังก่อน

ผมคิดว่าเวลาฝึกคงไม่มีผลสำคัญมากเท่าไร เพราะว่าเราจะทำครบทุกด้านอยู่แล้ว มันเสมอกัน แต่ในชีวิตประจำวัน ในการทำงานนะ ถ้าเราต้องอยู่ในอิริยาบถไม่สมดุลนานๆ อยากแนะนำว่า ทุกครั้งชั่วโมงหรือ 15 นาที ต้องมีการแอ่นตัวกลับเพื่อให้หมอนรองกระดูกส่วนที่ยึดให้กลับคืนมา แอ่นเข้ามา ทุกชั่วโมงควรจะยืดตัว เอนตัวมาข้างหลังบ่อยๆ ให้กลับคืนมา

ปกติลำดับขั้นของการฝึกโยคะของไกววัลยธรรมนี้เป็นอย่างไร

เรื่องของลำดับ ไม่ได้เน้นว่าจะต้องเอาอะไรขึ้นก่อนหรือหลัง ได้ทั้งนั้น จะขึ้นก่อนจนกระทั่งมานอน จะนอนก่อนแล้วขึ้นก็ได้ ตอนนอนนี้จะนอนคว่ำก่อน หรือนอนหงายก่อนก็ได้ แต่โดยรวม การฝึกก็จะทำให้เกิดการบริหารกระดูกสันหลังครบทิศทาง อย่างสมดุล

เรียกว่าเราได้ความรู้ แม้ว่าจะไปช้าๆ อย่างคราวที่แล้วเรายกกันเรื่องท่างู กับท่าตักแตน สิ่งที่อาจารย์คมปกรณ์อธิบายให้เราโดยละเอียดคือ การทำงานของกล้ามเนื้อหลังทั้งหมด ความสัมพันธ์ของข้อต่างๆ นี่เป็นอย่างไร รวมทั้งอธิบายว่าทำไมเราถึงจะควรยกช้าๆ อะไรต่างๆ ฯลฯ คราวนี้เรามาถึงท่าศพ ซึ่งมันก็มีความเกี่ยวเนื่องกับกระดูกสันหลัง เราได้มาดู ทำความเข้าใจกระดูกสันหลังโดยละเอียด คราวหน้า ทำถัดไป ก็จะเป็นท่าคันทันโลกครึ่งตัว มันเป็นเรื่องความรู้ ซึ่งจำเป็นสำหรับพวกเรา สามารถเอาไปใช้งานได้จริง

โยคะศึกษา ครั้งที่ 3
วิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด
โดยอาจารย์ คมปกรณ์ ลิ้มปัสสุทธิรักษ์
วันเสาร์ที่ 22 กันยายน 2550

เกริ่นนำ

เป็นการพูดคุย แลกเปลี่ยน แบ่งปันความรู้ร่วมกัน เรื่องอาสนะ โดยครอบคลุมประเด็น คือ 1) สาธิตอาสนะ หลักการทำอาสนะแต่ละท่า 2) ผลของการทำท่าอาสนะต่อร่างกาย 3) ผลข้างเคียง สิ่งที่จะต้องระวัง และ 4) แลกเปลี่ยนข้อสงสัยที่เกิดขึ้น ทั้งข้อสงสัยที่นักเรียนในชั้นถาม หรือของครูเอง ทำให้เกิดความเข้าใจ ความรู้เพิ่มมากขึ้น

ทบทวนของเก่า ท่างู

ท่างูมีผลต่อกระดูกสันหลัง ส่วนผลผลข้างเคียง อาจทำให้ ปวดศีรษะ ปวดคอ ซึ่งอาจเกิดจาก 1) ข้อต่อขบกัน / เบียดอัดกัน ไปรบกวนการทำงานของเส้นประสาทบริเวณท้ายทอย และ 2) กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ บริเวณคอ ท้ายทอยเกร็งตัว เบียดเส้นประสาท

ท่างูอาจทำให้เกิดการเวียนศีรษะ เนื่องจาก 1) เส้นเลือดแดง ที่ไปเลี้ยงศีรษะ ถูกบีบรัด 2) ข้อต่อ facet 2 ข้างอยู่ในลักษณะที่ไม่สมดุลกัน ทำให้เส้นประสาทบริเวณนี้ที่ทำการส่งข้อมูล เกี่ยวกับการทรงตัว การทรงท่าไปยังสมองผิดปกติ ทำให้รู้สึกเวียนศีรษะ และ 3) ปวดหลัง / สะบัก เนื่องจากข้อต่อถูกเบียดอัด และอาจปวดร้าวลงสะบัก โดยเฉพาะคนที่ กระดูกคอ อักเสบ / เสื่อม

ทบทวนท่าตักแตน 1/2 ตัว หรือเต็มตัว

ผลของท่าตักแตนต่อร่างกาย เป็นการเพิ่มกำลัง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้านหลัง ทั้งกล้ามเนื้อชั้นต้น กลาง ลึก ส่วนผลข้างเคียง อาจทำให้เป็นตะคริว หากกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง และมีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อมากเกินไป ทำให้ปวดบั้นเอว และ หลัง เนื่องจากข้อต่อฟาเซทด้านหลังขบกันจนเกิดการอักเสบ หรือทำให้หมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท เมื่อทำท่าแอ่นตัวมากเกินไป

นอกจากนั้น ในกรณีผู้สูงอายุ ยังอาจมีอาการปวดหลัง เนื่องจากหมอนรองกระดูก หรือข้อต่อ ฟาเซทเสื่อม หรือทำให้เมื่อยนอน เวลายืน หรือ นั่ง นานๆ เนื่องจากเส้นประสาทถูกรบกวนเรื้อรัง

การแก้ไข แบ่งเป็น 2 กรณี ในกรณีที่อาการไม่รุนแรง การทำท่าแอ่นตัว จะรู้สึกดีขึ้น ส่วนในกรณีที่อาการรุนแรง การแอ่นตัวจะทำให้เส้นประสาทถูกข้อต่อหนีบมากขึ้น กลับจะปวดล้าเพิ่มขึ้น ก็ต้องหลีกเลี่ยงที่จะทำท่านั้น ในช่วงเวลานั้น

การฝึกท่าโยคะ แม้เป็นเรื่องดี แต่ผู้ที่มีปัญหา มีรอยโรคต้องระวังเป็นพิเศษ โดยอาจแบ่งเป็นกลุ่มๆ เช่น 1) กลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น 2) ผู้มีอาการหมอนรองกระดูกเสื่อม 3) ผู้ที่เคยบาดเจ็บที่หมอนรองกระดูก และ 4) ผู้ที่หมอนรองกระดูกปลิ้นออกมา ทำให้ช่องว่างระหว่างกระดูกสันหลังแคบลง ซึ่งการแอ่นตัวจะทำให้ข้อต่อรบกวน (หนีบ) เส้นประสาท

ท่าแอ่นหลัง เช่น ท่าอูฐ ท่าสะพานโค้ง ใครทำได้ / ใครทำไม่ได้ และ ทำไมโยคีทำได้

ท่าสะพานโค้ง เป็นท่าแอ่นหลัง โยคีทำได้ เพราะฝึกมานาน จนร่างกายแข็งแรง ลองพิจารณาว่า ในอริยาบถประจำวัน หากเราก้มตัวจนเคยชินมาหลายสิบปี โดยที่ไม่ค่อยได้แอ่นตัว อาจเปรียบเหมือนบานพับประตูที่เปิดออกด้านเดียว ไม่เคยเปิดเข้า หากเราค่อยๆ ฝึกท่าสะพานโค้งบ่อยๆ เปรียบเหมือนเราได้เปิดบานพับประตูเข้าไปอีกด้านหนึ่ง ขยับทุกวัน บานพับประตูก็จะเปิดเข้าไปอีกด้านหนึ่งได้

แต่ในขณะเดียวกันต้องพึงสังวรว่า ท่าแอ่นหลัง จะทำให้ ข้อต่อกระดูกสันหลังหนีบเส้นประสาท และอาจทำให้ข้อต่อขบกัน

กรณีที่มีรอยโรคอยู่ก่อนแล้ว ควรฝึกทำโยคะไปเรื่อยๆ หรือ ควรไปรักษาก่อนฝึกโยคะ

อาการที่เกิดจากหมอนรองกระดูกทำให้ปวดหลัง เมื่อยหลัง หากทำอาสนะ 2-3 ครั้ง แล้วอาการดีขึ้น ให้ฝึกต่อไป แต่ถ้าหากมาฝึกโยคะแล้วอาการคงที่ หรือแย่ลง ควรไปรักษา หรือหาสาเหตุของโรคก่อน หรือให้หลีกเลี่ยงการทำอาสนะทำนั้นไปก่อน

กายภาพบำบัด รักษาอาการปวดหลัง อย่างไร

เราเริ่มจากการหาสาเหตุ ถ้ามีสาเหตุมาจากหมอนรองกระดูก หากอาการไม่รุนแรง บำบัดโดยการจัดกระดูกสันหลัง และต้นหมอนรองกระดูกกลับเข้าที่ ซึ่งอาจใช้มือกด หรือใช้เครื่องมือดึงให้เกิดรอยแยก แล้วต้นหมอนรองกระดูกเข้าไป เมื่ออาการดีขึ้น การแอ่นตัวจะทำให้หมอนรองกระดูกกลับเข้าที่ จึงให้ฝึกทำ แอ่นตัว โดยหลีกเลี่ยงการก้มตัว ที่จะทำให้หมอนรองกระดูกปลิ้นออกมา

หากอาการรุนแรง หมอนรองกระดูกทะลักออกมา และมกกลับเข้าที่ ต้องบำบัดด้วยการดึงหลัง เพื่อลดการอักเสบ จนหมอนรองกระดูกกลับเข้าที่ หรือถ้ารุนแรงมาก ก็อาจทำการผ่าตัด

ถ้ามีสาเหตุมาจากข้อต่อ บำบัดโดยการทำให้เยื่อหุ้มข้อ คลายตัว หรือใช้คลื่นเสียงความถี่สูงทำให้พังผืดที่ยึดข้อต่อนุ่มลง ให้คลายออกมา เพื่อจัดกระดูก แล้วจึงให้บริหารร่างกายต่อไป จะเห็นว่าการรักษาทางกายภาพ บำบัดจะทำโดยการให้เคลื่อนไหว ทั้งกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ โดยให้การเคลื่อนไหว เป็นไปในทิศทางที่เอื้อต่อการคลี่คลายอาการ ให้เคลื่อนไหวในระดับที่พอเหมาะพอดี กับพยาธิสภาพในขณะนั้น จึงไม่ใช่เรื่องของกรณีคำตอบตายตัวว่า ถ้ามีอาการแบบนี้ ให้ทำทำนั้นทำนี้

ทวนทำศพ

เป็นท่าที่ผ่อนคลายร่างกายทั้งหมด เป็นท่าที่สบาย ยกเว้นกรณี คนที่มีปัญหาโครงสร้างร่างกาย มีอาการหลังค่อม ซึ่งการนอนราบ น้ำหนักศีรษะจะบังคับให้งอคอ ทำให้ปวดศีรษะ ปวดคอ วิธีแก้อาจใช้ผ้าขนหนูหนุนไปสักพัก จากนั้น เมื่อร่างกายปรับสภาพได้ดีขึ้น ให้ลดความสูงของผ้าขนหนูลง

โยคะศึกษา ครั้งที่ 3
วิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด
โดยอาจารย์ คมปกรณ์ ลิมปัสุทธิรัชต์
วันเสาร์ที่ 22 กันยายน 2550
ทำคันทัน 1/2 ตัว



หลักการท่าอาสนะ แบบยกขาเดียว เราอธิบายว่า เริ่มจากท่าศพ รวบเท้าชิด ฝ่ามือคว่ำชิดลำตัว จากนั้น ยกขาทีละข้าง 30 องศา ค้างไว้สัก 2 - 3 วินาที 60 องศา ค้างไว้ และสูงสุดไม่เกิน 90 องศา เราแนะนำผู้เรียนว่า ถ้ายกไม่ถึง 90 องศา ก็ไม่เป็นไร แต่ “ขอให้เข้าต้องไม่งอ” คือยกได้ 60 องศา โดยขาตั้ง ยังกดีกว่า ยกได้ 90 องศา แต่เข่างอ ค้างไว้สักครู่ ใช้หลัก “นิ่งสบาย ใช้แรงแต่น้อย มีสติ” เมื่อไม่ไหวแล้ว ให้คืนกลับ ลดลงมาที่ 60 องศา 30 องศา และวางขาลงกับพื้น

ส่วนแบบยก 2 ขา ยกขา 45 องศา เพราะการยกที่ 30 องศา อาจดึงกล้ามเนื้อหน้าท้องมากเกินไป จากนั้นเคลื่อนไปเป็น 60 องศา สูงสุดไม่เกิน 90 องศา ได้ประโยชน์ในการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งแบบ 2 ขา มีการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องได้มากกว่าแบบขาเดียว เมื่อไม่ไหวแล้ว ก็คืนกลับ 60 องศา 45 องศา และวางลงกับพื้น

ผลต่อร่างกาย -

ท่านี้เป็นการใช้กล้ามเนื้อด้านหน้าสะโพก ที่ใช้ในการงอสะโพก กล้ามเนื้อชุดนี้จะ 2 จุด คือ บริเวณเชิงกราน และบริเวณกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อส่วนที่เกาะเชิงกรานไม่ค่อยมีปัญหา ปัญหา มักจะเกิดกับกล้ามเนื้อที่เกาะกระดูกสันหลังซึ่งมีความยาวมากกว่า หากกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังไม่แข็งแรง ไม่ค่อยมีแรงยก ตอนยกขาจะมีการแอ่นของหลังประกอบด้วย ซึ่งทำให้ปวดหลัง ทำให้หลังแอ่นเพิ่มขึ้น ต่างจากคนที่กล้ามเนื้อที่เกาะกระดูกสันหลังแข็งแรง สามารถยกขาขึ้นได้ โดยหลังยังคงเรียบแนบพื้น โดยเราสามารถค่อยๆ พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อชุดนี้ได้

อยากให้อาจารย์อธิบายเรื่องความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวส่วนของร่างกาย เช่น สามารถยกขาขึ้นมาได้ มีหน่วยวัดเป็นน้ำหนักที่ยกได้

ศัพท์ที่เราควรรู้จักคือ Tone เนื่องจากกล้ามเนื้อมีเส้นประสาทมาเลี้ยงตลอดเวลา มีสัญญาณประสาทคอยทำให้กล้ามเนื้อตึงตัว สังเกตคนเป็นอัมพฤกษ์ กล้ามเนื้อจะเหลว โทนี่ก็คือระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

ศัพท์อีกคำคือ Tight อธิบายถึงตอนที่กล้ามเนื้อกำลังทำงาน เช่นเรานั่งในท่าหนึ่งนานๆ กล้ามเนื้อด้านหนึ่งหดตัวตลอดเวลา ไม่ยืดออก เราเรียกว่า tight หรือนักกีฬาที่ใช้กล้ามเนื้อมากๆ กล้ามเนื้อตึงตัวตลอดเวลา ไม่ยืดออก ก็เป็นความตึงตัวเช่นกัน แต่เป็นแบบ tight

การทำท่าโยคะช่วยเรื่องกล้ามเนื้อได้ เพราะมันเน้นการยืดกล้ามเนื้อออกมา อย่างนักเรียนบางคนที่ทำท่าคันทันครึ่งตัว เข่างอเข้าตลอดเวลา เพราะกล้ามเนื้อมันตึง มันเหยียดไม่ได้ เราอยากให้เขาได้มีโอกาสเหยียด จึงแนะนำเขาว่า ให้ทำโดยไม่งอเข้า

ขอให้อาจารย์ช่วยเปรียบเทียบ การยกขาโดยงอเข่าไว้ก่อน พอยกขึ้นแล้วค่อยเหยียดขาออก กับการเหยียดขาไว้ไม่งอเข่า ยกขาขึ้นไปทั้งก่อน

ดังที่ได้ทำความเข้าใจมาข้างต้นว่า เมื่อเรามีความรู้ ความเข้าใจมากขึ้น คำตอบของเราจะไม่ใช่เป็นสูตรสำเร็จตายตัว แต่เราจะมองเป็นแต่ละกรณี และอธิบายไปตามสภาพนั้นๆ

การยกขาขึ้น โดยไม่งอเข่า เปรียบเหมือนการยกคานยาวๆ มีน้ำหนักมากกว่า จึงต้องอาศัยแรงของกล้ามเนื้อที่มากกว่า มองตามหลักฟิสิกส์ก็เป็นการเสียเปรียบเชิงกล เสียเปรียบกว่าการงอเข่าแล้วค่อยยก ซึ่งคานสั้นกว่า เราออกแรงน้อย ยกขาได้สูงขึ้น ถ้ามองตามหลักโยคะ สำหรับคนที่กล้ามเนื้อหน้าท้องไม่มีแรงเลย อาจจำเป็นต้องงอเข่าก่อน แต่สำหรับคนปกติที่ตั้งใจจะพัฒนากล้ามเนื้อหน้าท้อง ให้ดีขึ้น ก็ไม่งอเข่า

เส้นประสาท

เส้นประสาทเป็นโครงสร้างที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงเป็นอย่างมาก ยิ่ง ถ้าขาดเลือดจะผิดปกติได้ทันที และเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย เส้นประสาท เส้นเลือดดำ และ เส้นเลือดแดง จะไปด้วยกันเสมอ

ทั้งเส้นเลือดและเส้นประสาทมีลักษณะขดตัวอยู่เหมือนสปริง เมื่อมีการเคลื่อนไหว มันจะเหยียดตัวออก เมื่อถูกเหยียดตัวมากเกินไป มันจะตีบลง แคมลง การไหลเวียนของเส้นเลือดดำและแดงที่คอยหล่อเลี้ยงเส้นประสาทจะถูกรบกวน

คนปกติจะไม่มีปัญหา แต่ถ้าคนไหนมีปัญหาการดึงรั้งของเส้นประสาทเกิดขึ้น เส้นประสาทที่ยาวจากสมองลงมา โดยระหว่างทางก็มีปมประสาทต่างๆ หากถูกเหยียดยึดมากเกินไป ก็เป็นการดึงไปถึงบริเวณก้านสมองด้วย อาจทำให้เกิดอาการดึงคอ ปวดหัว เกิดการบาดเจ็บ

อาการผิดปกติเนื่องจากเส้นประสาท

เราสังเกตนักเรียนที่มีปัญหาเส้นประสาทได้จาก 1) มีอาการปวดร้าวตามร่างกาย 2) มีอาการตึงกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายเกร็งกล้ามเนื้อเอาไว้ เพื่อปกป้องเส้นประสาทที่กำลังมีปัญหา ไม่ให้มันยืดออก 3) พวกที่มีปัญหาในการหิ้วของหนัก เกิดอาการชาปลายแขน ลำ ไปถึงไปทั้งแขน 4) กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อคอเกร็งเป็นล้า ซึ่งมันเกร็งเพื่อป้องกันไม่ให้เรางอตัว หรือยืดตัวมากเกินไป เพราะเส้นประสาทมีปัญหา ซึ่งไม่ใช่เรื่องความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนะ เป็นคนละเรื่องกัน

ระบบเส้นประสาท

ระบบประสาทแบ่งเป็น 2 ส่วน ประสาทที่ควบคุมการทำงานของร่างกายทั้งหมด กับ ส่วนที่เป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องสั่งมันไปของมันเอง

ประสาทที่ควบคุมการทำงานทั้งหมดยังแบ่งออกเป็น 2 คือ ระบบประสาทส่วนกลาง (Central Nervous System) ได้แก่ สมอง ก้านสมอง และไขสันหลัง ซึ่งมีเซลล์ประสาททั้งหมดอาศัยอยู่ อีกส่วนหนึ่งเรียกประสาทส่วนปลาย เป็นแขนงที่ยาวยืดออกไปรับรู้ข้อมูล เหมือนสายไฟ แยกตัวออกมาจากซีพียูส่วนกลาง

ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ไม่ต้องสั่งก็ทำงานเองได้ เช่น เวลาดกใจ ไฟไหม้ เรามีแรงที่จะทำอะไรต่างๆ มาก หรือกินข้าวเสร็จแล้ววังง ฯลฯ พวกนี้ ประสาทอัตโนมัติไปควบคุม ไปจัดการเอง ซึ่งก็จะเห็นได้ว่ามีอยู่ 2 แบบคือ ตื่นตัว Sympathetic กับผ่อนคลาย Parasympathetic

ประสาทอัตโนมัติจะควบคุมการหดตัว คลายตัว ของเส้นเลือด และควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อเรียบ (อวัยวะภายใน) เช่น ขณะกินข้าว ประสาทจะสั่งให้เส้นเลือดบริเวณลำไส้ขยายตัว เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงลำไส้มากขึ้น และสั่งให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงแขนขาหดตัว มันจัดการของมันเอง เราไปบังคับเส้นเลือดให้หดตัว ขยายตัวไม่ได้

ดังนั้นหลังอาหาร หากเรารีบไปออกกำลังกาย ประสาทอัตโนมัติจะเปลี่ยนคำสั่งใหม่ กล้ามเนื้อที่ผนังหลอดเลือดที่ลำไส้จะบีบตัว หดตัว ขณะที่กล้ามเนื้อผนังหลอดเลือดที่แขน ขส ขยายตัว จึงทำให้สารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงที่แขนและขาแทน เลือดที่ลำไส้ลดลง ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ดี ดูดซึมไม่ดี หลังอาหารเราจึงต้องพัก 3-4 ชั่วโมง

ทั้งหมดนี้มาเชื่อมโยงเรื่องเส้นประสาทดึงตัว ซึ่งก็หมายถึงเส้นประสาทส่วนปลาย เส้นประสาทเหล่านี้ ส่วนหนึ่งอยู่บริเวณทรวงอก บริเวณกระดูกสันหลังส่วนอก ในกรณีนี้ข้อต่อกระดูกสันหลังบริเวณอกดึงตัว หรือมีการเคลื่อนไหวบริเวณทรวง

อก เส้นประสาทเหล่านี้ก็ถูกดึงรั้ง หากผู้เรียนเกิดความรู้สึกแสบๆ ซ้ำ เมื่อมีการเคลื่อนไหว หรือ เอียงตัว ก็อาจสันนิษฐานได้ว่า เส้นประสาทผิดปกติ

กระดูกสันหลัง

ในกรณีที่กระดูกสันหลังไม่ปกติ จากอะไรก็แล้วแต่ ทำให้ข้อต่อบางปล้องบริเวณนี้หลวม เคลื่อนตัว เลื่อนไปข้างหน้า กล้ามเนื้อที่เกาะแถวนี้จะตึง กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ จะไม่มียึดกระดูกไว้ พอฝึกท่าคันทไถครึ่งตัว กระดูกสันหลังก็เคลื่อน เสียงดังแปล็บๆ แก่ไขได้โดยการฝึกกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องน้อยไว้ให้มันคง

อีกกรณีคือ หากสังเกตว่าหลังผู้เรียนมีอาการโค้งเว้ามากกว่าปกติ มีอาการบวมเป็นจุด ก็อาจตั้งข้อสันนิษฐานถึงความผิดปกติของกระดูกสันหลัง

ขอคำอธิบายเรื่อง การฝึกอาสนะท่ากลับบนลงล่าง แล้วจะไม่แก่ (อ่อนเยาว์)

อ.วีระพงษ์ อธิบาย ตำราโยคะโบราณกล่าวไว้ว่า ตำแหน่งที่คอ ซึ่งเรียกว่าตำแหน่งพระจันทร์ มีน้ำอมฤตอยู่ การยืนนั่ง ปกติทำให้น้ำอมฤตไหลลงมาที่ตำแหน่งพระอาทิตย์ ที่ท้อง น้ำอมฤตจึงถูกเผาผลาญตลอดเวลา ร่างกายจึงเสื่อมโทรม และชรา หากท่าท่ากลับบนลงล่าง เป็นการชะลอการไหลของน้ำอมฤต ทำให้อายุเป็นไปตาม อายุขัยจริงมากขึ้น ซึ่งไม่ทราบว่าจะทาง สรีระวิทยาสมัยใหม่ มีคำอธิบายเรื่องนี้หรือไม่

เซลซึ่งก็คือเนื้อเยื่อในร่างกาย ต้องการอาหารมาหล่อเลี้ยง อาหารนี้มาจากเลือด หากมีอาหารดี เลือดมาเลี้ยงดี เซลก็แข็งแรงสมบูรณ์ อ่อนวัย ถ้าเทียบกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน หากอาหารไม่ดี เลือดมาเลี้ยงไม่ดี เซลก็แคระแกรน ไม่แข็งแรง

ตัวอย่างเช่น คนไข้เบาหวานเรื้อรังผิวหนังจะดำ และเป็นแผล เนื่องจาก เส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงบริเวณผิวหนังแข็งตัว และตีบ เลือดจึงมาเลี้ยงผิวหนังไม่พอ

ดังนั้นท่าคันทไถครึ่งตัวทำให้เลือดไหลเทมาเลี้ยงที่ใบหน้า จึงทำให้เซลและเนื้อเยื่อบริเวณใบหน้าได้รับอาหารได้ดี ก็มีแนวโน้มที่จะทำให้แลดูอ่อนเยาว์

ผลของท่าคันทไถครึ่งตัว ต่อต่อมไทรอยด์ที่คอ

ต่อมฮอร์โมนต่างๆ มีความสำคัญต่อร่างกายมาก การดูแล ให้ต่อมต่างๆ ให้ทำงานได้เป็นปกติเป็นสิ่งที่ดี อย่างต่อมไทรอยด์ พาราไทรอยด์ สร้างฮอร์โมนที่ควบคุม การเผาผลาญอาหาร metabolism หากเผาผลาญมากเกินไป เหนือจะออกมา และเหน้อยง่าย หากเผาผลาญน้อยไป จะเหนียวชา และอย่างน้อยเราก็เห็นว่าท่าคันทไถครึ่งตัว ทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงที่บริเวณต่อมนี้ได้ดี

นักเรียนที่เคยมีอาการ Flip Flop Injury ควรหลีกเลี่ยงการทำท่าคันทไถ 1/2 ตัวหรือไม่?

Flip Flop Injury เป็นอาการบาดเจ็บของกระดูกคอเนื่องจากการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลัน เช่น ขับรถไปชน ตัวเรา และศีรษะจะพุ่งไปข้างหน้า เนื่องจากแรงเฉื่อย จากนั้นจะสะบัดกลับ ทำให้เนื้อเยื่อรอบๆ คอบาดเจ็บ หรือถลอกหนึ่งอยู่ แล้วโดนชนท้าย ศีรษะก็เกิดการสะบัดกลับทันทีเช่นกัน

พวกนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ หากบาดเจ็บเล็กน้อยจะแค่มีอาการไม่สบายที่คอ หากอาการมากขึ้นคอจะขยับไม่ได้ หันไม่ได้ จนถึงกระดูกคอหักก็มี

บางคนมีประวัติ Flip Flop Injury เมื่อ 10 ปีก่อน เป็นรอยโรคสะสม เป็นจุดอ่อน พอใช้งานไปเรื่อยๆ อาจมีอาการปวดหลังในภายหลัง ซึ่งอาจเป็นเพราะเกิดพังผืดดึงรั้ง ทำให้การเคลื่อนไหวของเส้นประสาทผิดปกติ เกิดการดึงตัวขึ้นมา หรือกระดูกข้อต่อคอเคลื่อนตัวไปจากตำแหน่งปกติ ทำให้กล้ามเนื้อตึงรั้ง

ผู้เรียนที่มีประวัติแบบนี้มา ควรระวังการเคลื่อนไหวที่คอ หลีกเลี่ยงการพับมาก การแอ่นมาก หรือท่าที่ทำให้มีรับน้ำหนักมากๆ ให้เคลื่อนไหวท่าที่รู้สึกสบาย อาสนะพื้นฐานที่พวกเรากำลังวิเคราะห์กันนี้เป็นท่าที่ปลอดภัย ที่ควรหลีกเลี่ยงคือ ท่าที่พับคอบมากๆ เช่น ท่ายืนด้วยไหล่ คันทไถเต็มตัว ฯลฯ

กรณีเคยผ่าตัดกระดูกคอ ควรต้องระวังในการทำอาสนะหรือไม่

ควรพิจารณาสาเหตุที่ทำให้ต้องไปผ่าตัด ว่ากระดูกหักจึงผ่าตัด หรือหมอนรองกระดูกเคลื่อน หรือหินปูนเกาะจนกดเส้นประสาท ซึ่งหมอนรองกระดูกคอนี้ไว้ กล่าวคือ การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของกระดูกคอได้สูญเสียไปแล้ว มันยึดติดแน่น จึงต้องผ่าตัด การผ่าตัดทำให้เกิดบาดแผลขนาดใหญ่ หลังผ่าตัด จะเกิดพังผืดดึงรั้งเพื่อซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เพิ่งถูกผ่าตัดไป เราก็ควรระวังเหมือนผู้ที่มีประวัติ flip flop injury เพราะการเคลื่อนไหวของคอผิดปกติไปแล้ว เคลื่อนด้น้อยลง อย่ายืนทำอาสนะเกินความสามารถของร่างกาย อย่ายึดทำตามคนอื่น

ข้อควรพิจารณาคือ ถ้านักเรียนที่มีปัญหาเคลื่อนไหวคอของตนเอง ตามแรง ตามสภาพ ตามน้ำหนักของตนเอง อย่างนั้นปลอดภัย แต่ถ้าการเคลื่อนไหวนั้น มันมีการกดทับของร่างกายส่วนอื่นอยู่ อันนั้นไม่ปลอดภัย หรือมีครูคนอื่นมาช่วยจับ ช่วยดัด ไม่ปลอดภัย

บิดคอแล้วสบายดี บิดบ่อยๆ เป็นอันตรายหรือไม่

แสดงว่าก่อนบิดคอไม่สบาย มีอาการเมื่อยล้า ต้องดูว่ามีสาเหตุมาจากไหน หากเกิดจากท่าทางในการทำงาน ให้แก้ไขท่าทางให้เมื่อยล้าหน่อยลง ในกรณีบิดคอแล้วสบาย ก็ดูว่าเราจะเคลื่อนไหวแค่ไหน ให้เคลื่อนไหวเท่าที่เราสบาย เท่าที่เราเคลื่อนไหวได้

กระดูกสันหลังคด เป็นรูปตัว S อาสนะพื้นฐาน 14 ท่า ช่วยได้หรือไม่

โดยลักษณะของการคด มันจะคดไปคดมา ทำอาสนะบางท่า แก้กด บางท่า เสริมคด นักกายภาพบำบัดจะต้องตรวจดูว่า กระดูกสันหลังคดตรงมุมไหน ปล้องไหน จากนั้นจะจัดกระดูกสันหลัง และบริหารให้กระดูกสันหลังตรง เราอาจจะแนะนำให้ทำท่าอาสนะที่เหมาะสมได้ แต่มันก็เป็นการทำในเวลาไม่นาน ควรมีการพูดถึงการดูแลอิริยาบถในชีวิตประจำวันด้วย คือต้องทำสม่ำเสมอส่วนบางท่า หากฝึกไปแล้ว กระดูกสันหลังคดมากขึ้น ให้ระวังท่านั้น

กระดูกสันหลังคด -มี 2 แบบ หนึ่งเกิดจากโครงสร้าง ตรวจสอบโดยให้ยืนตรง แล้วค่อยๆ ก้มหลัง จะเห็นว่าหลัง โค้งปูดออกมา แสดงว่า ตัวเอ็นเริ่มดึงรั้งออกมาแล้ว หรือเส้นประสาทเริ่มดึง ซึ่งก้มแล้วอาจจะเห็นว่าร่างกายมีการบิดตัว

หากเกิดจากความบกพร่องของกล้ามเนื้อ ตรวจสอบโดยให้ยืนตรง ค่อยๆ ก้มหลัง เมื่อมองดูแผ่นหลัง จะเห็นหลังราบขนานกันดี ทั้ง 2 ข้าง

การยืดตัว ขยับตัว ทำอาสนะ ตลอดจนการจัดท่าทางในชีวิตประจำวัน ก็จะช่วยทำให้อาการดีขึ้นได้

กระดูกสันหลัง คอ บิดๆ เวลาขยับแขน เกิดจากอะไร

เกิดจากช่องว่างระหว่างกระดูก ซึ่งมีอากาศอยู่ พอมีการขยับ อากาศพวกนี้เสียดออกมาจากช่องเหล่านั้น พวกนี้ไม่มีอันตราย ถ้าไม่มีอาการเสียว

มีอาการปวดหลัง ฝึกท่าอะไรดี

ฝึกได้ทุกท่า ร่างกายต้องการทั้งหมด ท่าไหนทำให้ปวดมากขึ้น หลีกเลี่ยงท่านั้นไปก่อน ซึ่งมีหลักในการคัดกรอง เพื่อให้รู้ว่า ท่าไหนไม่ควร ท่าไหนควรทำ ท่าไหนทำได้ ก็ทำท่านั้น

โยคะไม่ใช่ทำเพียงท่าเดียว มันต้องอาศัยองค์ประกอบหลายๆ จากหลายๆ ท่า

การใช้มือสอดให้ขา ในท่าคันทไถ ½ ตัว แบบยก 2 ขา

เวลาฝึก อาจคว้าฝ่ามือ แล้ว สอดฝ่ามือไว้ใต้ขา จะช่วยให้ยกขาได้ง่ายขึ้น

ในกรณีนี้ ประโยชน์คือ มือมาช่วยยัน ทำให้มีแรงที่กล้ามเนื้อต้นขาเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อหลังทำงานน้อยลง ช่วยให้คุณปวดหลัง ที่มีสาเหตุมาจากกล้ามเนื้อหลัง ทำท่าคันทไถ ½ ตัวได้ง่ายขึ้น

แต่หากปวดหลังเพราะมีปัญหาที่หมอนรองกระดูก ทำแล้วเจ็บมากขึ้น ให้หยุดทำ เพราะฝ่ามือจะเพิ่มแรงกดที่หมอนรองกระดูกอีกราว 150-180 กิโลกรัม

บางคนทำท่ายกขาด้วยการเหวี่ยงขาขึ้น ดีไหม

ก็ต้องถามตัวเองว่าจะ เอาท่า หรือ เอากำลัง ถ้าต้องการพัฒนากำลังกล้ามเนื้อหน้าท้อง ก็ต้องไม่เหวี่ยง เพราะเหวี่ยงขาขึ้นไป จะไม่ได้ประโยชน์

ถ้าถามว่าอันตรายไหม ก็คงแล้วแต่กรณี หากหมอนรองกระดูกมีปัญหา อาจบาดเจ็บ หรืออาจทำให้กล้ามเนื้อฉีก ข้อต่อกระดูกสันหลัง เคล็ด ยอก ได้

โยคะศึกษา ครั้งที่ 3

วิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด

โดยอาจารย์ คมปกรณ ลิมป์สุทธิรัชต์

วันเสาร์ที่ 22 กันยายน 2550

ท่าปัจฉิมโฆทนาสนะ หรือท่าเหยียดหลัง



เริ่มจากท่านั่งพับ ขวบเท้าชิด นั่งหลังตรง มือวางข้างสะโพก เลื่อนมือมาวางบนต้นขา พับตัวลง จากข้อสะโพก จนสุดท่า เอานิ้วโป้งเกี่ยวเท้าไว้ ลดไหล่ ลดศีรษะ นำศีรษะไปชิดใกล้กับหัวเข่า

ประโยชน์ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อ เอ็น บริเวณส่วนหลังทั้งหมด ตั้งแต่ขา เอว ต้นคอ และเป็นกราดกดหน้าท้อง ช่วยบริหารอวัยวะภายในช่องท้อง ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงศีรษะเพิ่มขึ้น

ผลต่อร่างกาย

เป็นการยืดกล้ามเนื้ออ่อน เหมือนท่าคันทไถ 1/2 ตัว ยืดกล้ามเนื้ออกัน ยืดกล้ามเนื้อหลัง เอ็นยึดเกาะข้อทั้งหมด เส้นประสาท ไชสันหลัง ทั้งหมดยาวจนถึงก้านสมองเลย

ผลข้างเคียง

ประการที่หนึ่ง หากหมอนรองกระดูกสันหลังมีปัญหา เนื่องจากท่านั่งมีแรงกดทับที่หมอนรองกระดูกเป็น 6 เท่าของท่านอน คนที่มีปัญหาหมอนรองกระดูกสันหลังจะรู้สึกว่าการแอ่ง ทั้งขณะทำอาสนะ และหลังทำ

ประการที่สอง ถ้ามีปัญหาหลังแข็ง ถ้าเรายืดค้างในท่านาน เส้นประสาทจะตึงผิดปกติ เส้นเลือดจะถูกดึงให้ยาวขึ้น หากฝืนทำจะเกิดการบาดเจ็บในภายหลัง

วิธีตรวจสอบความตึงตัวของเส้นประสาท ให้ทำท่าปัจฉิมโฆทนาสนะ โดยไม่ก้มคอ รู้สึกตึงหรือไม่ จากนั้น ก้มศีรษะ หากตึงเพิ่มขึ้น หมายความว่า มีสัญญาณเตือนของอาการเส้นประสาทบดพรอง ก็ไม่ควรให้นักเรียนทำ แต่ถ้าก้มศีรษะแล้ว ไม่รู้สึกตึงเพิ่มขึ้น ก็คือไม่มีอาการที่ว่า

วิธีตรวจสอบหมอนรองกระดูก

ให้นอนหงาย กอดเข่า จนรู้สึกตึงๆ ลองทำซ้ำหลายๆ ครั้ง หากปวดหลังเพิ่มขึ้น หรือเมื่อยน่อง แสดงว่า มีอาการจากหมอนรองกระดูกถูกดันปลิ้นออกมา

อีกวิธี นอนคว่ำ ทำท่างู โดยเหยียดมือสุดให้แรงทั้งหมดอยู่ที่มือ เป็นท่างูแบบตัวใหญ่ ซึ่งเป็นการให้กล้ามเนื้อต้นกระดูกสันหลังไปในทิศทางตรงกันข้ามกับเมื่อสักครู่ หากทำซ้ำๆ แล้วรู้สึกว่าการเมื่อยทุเลาลง แสดงว่าอาการหมอนรองกระดูกที่มีอยู่ สามารถถูกดันกลับเข้าที่ได้ด้วยท่างู

ส่วนผู้ที่มีอาการหมอนรองกระดูกปลิ้นคา การท่างู จะไม่สามารถดันกลับเข้าที่ได้ ในกรณีต้องระวัง ไม่ควรทำท่างู

ท่าชานูศีรษะอาสนะ หรือหัวจรดเข่าขาเดียว มีความแตกต่างกับท่าปัจฉิมโฆทนาอย่างไร

ท่าหัวจรดเข่าขาเดียว เส้นประสาทยืดเพียงข้างเดียว ความตึงจะน้อยกว่าแบบ 2 ข้าง กล้ามเนื้อถูกยืดเพียงข้างเดียว เชิงกรานบิดเพียงข้างเดียว ซึ่งเราก็อาจจะเริ่มทำจากขาเดียวก่อน ถ้าทำได้ดี แล้วค่อยทำ 2 ขา ก็ได้ ผลทางด้านอื่นคงไม่ต่างกัน

ถ้าตั้งปลายนิ้วเท้าขึ้น จะเป็นอย่างไร

อันแรกคือกล้ามเนื้อองติง ก็เป็นแบบนี้ เราก็ดูแลจัดปรับที่กล้ามเนื้อ อีกอันคือเส้นประสาทตึงตัวมากขึ้น คือยิ่งกระดกปลายเท้ามาก ยิ่งตึงนองมากขึ้น ซึ่งไม่ใช่ที่กล้ามเนื้อ หมายความว่าเส้นประสาทมันตึงตัวมากขึ้น

ทำนี่ เอ็นร้อยหวาย กล้ามเนื้อหลังข้อพับข้อเข่าถูกยืด เขี่ยตึงตัวมากขึ้น ทั้งท้อง อวัยวะภายในก็ถูกกดทับด้วย

ตำราโบราณระบุว่า การพับท้อง ทำให้เพิ่มไฟย่อย สรีระวิทยาสมัยใหม่อธิบายเรื่องนี้ได้อย่างไร

น่าจะสอดคล้อง คือการพับท้องทำให้กระเพาะอาหาร ลำไส้ยับตัว ทำงานได้ดีขึ้น ภาษาของคนโบราณธาตุไฟ ก็น่าจะหมายถึงระบบย่อยอาหาร การดูดซึมที่ดีขึ้น

ทำนี่ช่วยทำให้หน้าท้องแบนราบไหม?

ท้องยี่เน่มี 2 แบบ คือมีลมในท้อง กับที่มีไขมัน ถ้าในกรณีมีไขมัน ทำทำนี่คงไม่ช่วยให้ท้องแบนราบ ต้องไปออกกำลังกาย เผาผลาญไขมัน แต่ถ้าท้องเรอมีลมไม่ค่อยยับตัว มันตึงตัว มีแก๊สในกระเพาะอาหาร ในลำไส้มาก การทำทำนี่ ทำให้อวัยวะภายในยับตัวได้ดีขึ้น ยืดหยุ่นตัวดีขึ้น ทำให้ระบบย่อยดีขึ้น ท้องก็จะแบนราบลง

เทคนิคช่วย

ไม่ควรเกร็งขา เพื่อเหยียดข้อพับเข่า ก่อนพับตัวลง เพราะพอเราเกร็งขากกล้ามเนื้อทั้งหมดจะทำงาน รวมทั้งเกิดแรงต้าน แรงที่จะพยายามดึงกลับ ทำให้เราเหยียดออกไปได้ไม่สุด ในทางตรงข้าม เราควรปล่อยขาตามสบาย จะทำให้เหยียดได้มากขึ้น ก้มตัวได้มากกว่า เนื่องจากไม่มีแรงต้าน

การขยับสะโพกไปข้างหลังก่อน จะช่วยทำให้เราก้มตัวได้มากขึ้น เหตุผลหนึ่งเพราะการขยับสะโพกไปข้างหลัง จะทำให้กล้ามเนื้อสะโพกต้านกันเกร็งตัว แต่ด้านหน้าขาคลายตัว ทำให้เหยียดขาได้มากขึ้น ทำให้ก้มได้ง่ายขึ้น

หากพิจารณาทางด้านการไหลเวียนเลือด การเกร็งขากกล้ามเนื้อขึ้นเป็นมัด กับผ่อนคลายขาสบายๆ ต่างกันอย่างไร

การเกร็งขาทั้งหมด กล้ามเนื้อจะถูกเหยียดยึด หากเกร็งไว้นาน มันจะหยุดการไหลเวียนของเลือด เพราะหลอดเลือดถูกบีบตัว แต่ถ้าทำแบบเกร็งแล้วคลาย บีบ - คลาย, บีบ - คลาย เลือดจะมาเลี้ยงได้มากกว่าที่กล้ามเนื้อเกร็งอยู่นิ่งๆ

การหายใจออก ช่วยให้พับตัวลงได้มากขึ้นหรือไม่

มีส่วนครับ เมื่อหายใจเข้า ปอดขยาย ซีโรงขยาย กระบังลมเลื่อนต่ำลง ดันช่องท้องให้ป่อง อวัยวะในช่องท้องถูกอัดเขาหากัน จึงเคลื่อนไหวได้ยาก ส่วนการหายใจออก ปอดแฟบลง ซีโรงยุบลง กระบังลมเลื่อนขึ้น ช่องท้องมีพื้นที่เพิ่มขึ้น จึงเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

การผ่อนคลาย

เมื่อหายใจเข้า หายใจออกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบริเวณกระบังลมหรือกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกซี่โครงจะมีกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ อยู่ จะเห็นว่ากระดูกซี่โครงจะมีใยกล้ามเนื้อเกาะอยู่ระหว่างกล้ามเนื้อซี่โครงเป็นชั้นๆ เป็นส่วนๆ เมื่อหายใจออก กล้ามเนื้อบริเวณนี้จะผ่อนคลาย

และยังพบว่า การผ่อนคลายของกล้ามเนื้อตรงนี้ ยังเชื่อมกับระบบประสาทที่ไปผ่อนคลายทั่วตัวได้ ยิ่งผ่อนคลายการหายใจเต็มที่ ผ่อนคลายทั้งใจ-กาย เชื่อว่าสามารถทำให้กล้ามเนื้อทั้งร่างกายคลายตัวร่วมด้วย รวมถึงกล้ามเนื้อขา แขนด้วย แต่ต้องเป็นการผ่อนคลายทั่วทั้งหมด คลายหมด มันจะเสริมกัน

คนที่กล้ามเนื้อใหญ่ ทำทำได้ไม่เท่าคนที่ผอม

คนที่เพาะกล้ามเนื้อ ตัวกล้ามเนื้อจะมีปริมาตรใหญ่กว่าคนที่ไม่ได้ฝึกกล้ามเนื้อมาเฉพาะ ถ้ากล้ามเนื้อสมบูรณ์จะมีการยืดหยุ่นได้ดีไม่ว่าจะมีขนาดใหญ่ก็ตาม แต่จะทำให้ช่วงการเคลื่อนไหวอาจจะไม่เท่าคนผอมที่ยืดหยุ่นได้ดีแบบเดียวกัน เพราะว่าคนที่ฝึกกล้ามเนื้อใหญ่เมื่อทำท่าที่มีการพับจะทำให้กล้ามเนื้อมาชนกันหรือดันไว้ ซึ่งไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่ผิดปกติ

ไม่เคยออกกำลังกายเลย เมื่อทำท่าวัชระนอนหงาย บริเวณหน้าขารู้สึกตึงไปหมด

อาจจะเป็นเพราะว่ากล้ามเนื้อมัดนี้อาจจะไม่เคยโดนยืดเท่าไร กล้ามเนื้อหน้าขาเป็นกล้ามเนื้อที่เกาะระหว่างข้อต่อ 2 ข้อ หมายความว่ากล้ามเนื้อหนึ่งเกาะที่ข้อเข่า อีกกล้ามเนื้อหนึ่งเกาะที่สะโพก การที่กล้ามเนื้อบริเวณนี้ถูกยืดได้ต้องยืดข้อต่อ ทั้ง 2 ข้าง ซึ่งไม่ใช่อิริยาบถปกติของเรา

ทำท่าปัจฉิมโหนกแล้ว บิดตัวเพิ่มด้วย

ในท่าคีมเมื่อนำมือมาข้างหน้าโดยยึดในแนวแกนตรง 2 ข้างสมดุลไปด้วยกัน กล้ามเนื้อทั้ง 2 ผังถูกยืดหมด แล้วมีการบิดอีกเล็กน้อย จะเพิ่มการเคลื่อนไหว เพิ่มการยืดกล้ามเนื้อ ด้านหนึ่งถูกหย่อนตัว ด้านหนึ่งถูกยืดมาก เช่นยืดไปทางซ้าย กล้ามเนื้อซีกขวาจะหย่อนตัว แต่เยื่อหุ้ม facet จะถูกยืดเพิ่มขึ้น หมอนรองกระดูกจะมีการขยับไปอีกซีกหนึ่ง คนปกติจะไม่มีปัญหา แต่คนที่มีปัญหาเรื่องหมอนรองกระดูกจะมีปัญหาเพิ่มขึ้น

ผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อเริ่มเสื่อม เริ่มหนาตัว ซึ่งการทำท่านี้กล้ามเนื้อจะต้องยืดพอ ขยับไปให้เกิดการยืดหยุ่นคลายตัว โดยเฉพาะผู้ที่มีการเสื่อมบริเวณนี้หรือยุบลงมา การบิดจะเกิดการขัดกันของข้อต่อได้ หรือบางคนทำแล้วอาจจะรู้สึกขั้ๆ เพราะข้อต่อบริเวณนี้ไม่เคยเคลื่อนที่เลย

ถ้าถามว่าทำได้ไหม ก็ทำได้ เพราะว่าในชีวิตประจำวัน ในการเคลื่อนไหว เราไม่ได้เคลื่อนไหวแค่ก้มตัวในทิศทางเดียว บางทีเราก็มอาจจะมีการเอี้ยวบิดตัวไปบ้าง

ท่าพับ ยืนก้มพับ นั่งพับ ท่าไหนน่าจะเหมาะสมที่สุด

ถ้ามองในเชิงอันตรายต่อหมอนรองกระดูก ท่าหนึ่งเป็น 6 เท่าของท่านอน แต่ทำยืนแรงที่กดบนหมอนรองกระดูกมีแค่ 4 เท่าของท่านอน ท่าหนึ่งจะมีแรงกดมากกว่า เมื่อโน้มตัวไปข้างหน้า การก้มตัวไปข้างหน้าจะเกิดขึ้น 10 เท่า เพราะฉะนั้น นั่งก้มจะเพิ่มขึ้นอีก เพราะฉะนั้นทั้งยืนก้มและนั่งก้มแรงดันที่หมอนรองกระดูกเยอะกว่าเดิม แต่ทำยืนจะลดลงไปเล็กน้อย

ถ้าหากมีการยกของ 10 กิโลกรัมแรงที่กดลงบนหมอนรองกระดูกคือ 100 กิโลกรัม คือข่าวสาร 1 กระสอบทับหมอนรองกระดูก เพราะฉะนั้นเมื่อมีการยกของ จึงให้มีการย่อเข้าหลังตรง อย่าก้มหลังบิดตัว เหตุจากตัวนี้ มันจะเกิดการบาดเจ็บ

หมอบอกว่าหมอนรองกระดูก 2 ข้อมีปัญหา ให้ฝึกโยคะในท่าที่ก้มไปข้างหน้าเท่านั้น ห้ามฝึกท่าที่แอ่นตัวเด็ดขาดไม่ทราบว่าจะอธิบายตรงนี้ได้อย่างไร

ข้อไขสันหลังจะมีรูที่เส้นประสาทออกมา ถ้ามีการยุบลง หมอนรองกระดูกเสื่อมยุบลงไป แคบลงไป รูนี้จะแคบลง เมื่อก้ม รูนี้จะเปิดออก ถ้าแอ่น รูนี้จะตีบแคบลง เพราะฉะนั้นเมื่อรูแคบลง ทำท่านี้จะยิ่งทำให้รูแคบลงไปอีก จึงให้หลีกเลี่ยงท่านี้

ในกรณีนักเรียนที่ไปฝึกมาแล้วปวดหลัง ถ้าเคลื่อนที่แบบแอ่นหลัง อาการปวดเพิ่มขึ้น จากอาการที่รูแคบลง หรืออาการปวดร้าวมาที่ขามากขึ้น จะแนะนำว่าให้ระวัง เพราะจะทำให้รูตีบลงและยิ่งบาดเจ็บตรงเส้นประสาทได้

ถ้ารูแคบลง แต่ปวดหลังเฉพาะที่ เมื่อแอ่นหลังมีอาการแค่ตึงหลัง ในความเห็นของผมให้เคลื่อนไหวในท่าที่สบาย เพื่อให้ขยับตัวได้บ้าง แต่ไม่ต้องบังคับว่าแอ่นให้ได้เยอะๆ เพราะว่าอยากให้เคลื่อน ที่ได้สมดุลกัน คือได้ขยับบ้าง แต่ในระดับที่พอเหมาะ เพราะว่ามันเคลื่อนที่แค่ 2 ทิศทางข้อต่อบริเวณนี้จะขยับได้บ้าง แต่ไม่ต้องไปยืดให้เยอะ

การรับน้ำหนักของหมอนรองกระดูก

จากท่านอนธรรมดา นอนตะแคงรับน้ำหนักเพิ่มขึ้น ทำยืนเพิ่มมากขึ้นอีก ถ้าก้มยิ่งเพิ่ม ถ้ามีการถือของด้วย ยิ่งเพิ่มมากมาย

ทำยืนเป็น 4 เท่าของท่านอน ถ้าลำพังโน้มตัวข้างหน้าอย่างเดียวโดยที่ไม่มีอะไรเลย 6 เท่า ถ้าบวกของเข้าไป 10 เท่า 10 เท่าของๆ ที่ยก ส่วนนี้ชัดสมมติ จะเป็นก็เท่าๆยังไม่มีการศึกษา

นอนท่าศพแล้วปวดหลังตรงสะโพก

ในกรณีที่นอนนานๆ แล้วปวดขึ้นมา ถ้าปวดบริเวณข้างๆ สะโพก อาจจะเป็นลักษณะของกล้ามเนื้อบริเวณนี้ถูกยืดเยอะๆ เกิดการดึงตัวมากกว่าคลายตัว อาจทำให้ปวดได้ แต่บางทีอาจจะเป็นเรื่องของกระเบนเหน็บ บริเวณเชิงกลางและกระเบนเหน็บ จะมีกระดูกข้อต่อ เมื่อนอนนานๆ กระดูกข้อต่อจะเกิดการอักเสบติดขัด จะมีอาการปวดบริเวณกระเบนเหน็บด้วย อีกกรณีหนึ่งคือ พวกที่มีอาการปวดหลังเรื้อรังนานๆ ถ้านอนลงไป หลังจะมีการแอ่นตัวเพิ่มขึ้น อาจจะมีการปวดร้าวลงมาถึงบริเวณก้นได้

อาหาร ปริมาณน้ำในร่างกายมีผลต่อความยืดหยุ่นของร่างกายหรือไม่ รวมทั้งผักและวิตามิน

พูดถึงน้ำ น่าจะมีผล เพราะน้ำจะเป็นตัวหล่อลื่นอวัยวะในร่างกายทั้งหมด เป็นตัวระบายความร้อน จะเห็นว่านักกีฬาจะต้องมีน้ำที่พอเพียง เพราะไม่อย่างนั้นแล้วจะเกิดความร้อนเกิดขึ้น

ส่วนผักและวิตามิน การทำงานของกล้ามเนื้อปกติ กล้ามเนื้อยืดหยุ่นจะมีเรื่องของอิเล็กโตรไลต์ ผักและผลไม้หน้าจะมีผลต่อกล้ามเนื้ออยู่แล้ว เพราะการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อจะต้องอาศัยสารต่างๆ รวมทั้งโปรแตสเซียม ซึ่งจะมีมากในอาหารเหล่านี้

จะช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อดีขึ้นหรือไม่ คือถ้าได้รับเพียงพอจะทำให้ทำงานได้ปกติ ถ้าได้รับไม่เพียงพอ กว่าจะได้สิ่งที่ต้องการมา ร่างกายจะต้องไปดึงไปเผาผลาญจากที่สะสมไว้ จะไม่เหมือนกับที่รับประทานเข้าไปอย่างเพียงพอ ความเร็ว ความสดชื่นคงไม่เหมือนกัน ถ้าหากกินมากเกินไปจะถูกขับออก ขึ้นอยู่กับว่าวิตามินตัวนั้นมันเก็บได้ไหม ถ้าเก็บได้ ร่างกายก็เก็บ ถ้าเก็บไม่ได้ ก็ถูกขับออกและเป็นหน้าที่ของไต ถ้ากินเกินมากๆ ไตจะทำงานหนัก และตัวเป็นอีกตัวหนึ่งที่กำลังของเสียในร่างกายเรา จะมีหน้าที่ในการกำจัดไขมัน น้ำตาล มันจะเชื่อมโยงกัน

รวมทั้งการออกกำลังกาย อาหาร อากาศ เพราะว่าการที่จะออกกำลังกาย อาหารไม่ดีก็ไม่ได้ดีด้วย

ปัญหาปัจจุบันคือ คนไทยกินหวานเกิน โดยใครจะให้เราปรับประทานอาหารธรรมชาติ ถ้าปฏิบัติได้จะลดโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคเรื้อรังทั้งหลาย

ท่ากระต่าย เจ็บลิ้นปี่ ยิ่งพอยกแขนขึ้นยิ่งเจ็บมาก

การเจ็บลิ้นปี่มีหลายสาเหตุด้วยกัน แต่ถ้ามองในเรื่องของกล้ามเนื้อบริเวณนี้ ตอนงอตัวลงไปอาจจะมีลักษณะของข้อต่อหรือกระดูกซี่โครงบริเวณนี้เมื่องอลงไป ถูกบีบไว้ เมื่อก้มลงไปบริเวณคอจะถูกยืด บางครั้งกระดูกซี่โครงบางข้อที่ตึงรั้งไว้อยู่สามารถที่จะเกิดอาการเจ็บร้าวมาข้างหน้าอก แน่นบริเวณตรงหน้าอกได้ เมื่องอร่างกายจะถูกยืดขึ้นมาแล้วพยายามที่จะแอ่นออก อาจจะทำให้ตัวชายโครงตรงตำแหน่งที่เกาะอยู่ถูกยืดออกไปมากขึ้น ทำให้เจ็บมากขึ้นได้

ถ้าเจ็บลิ้นปี่จากภายใน จะเป็นการกด ดัน รั้งไว้ข้างใน อวัยวะภายในเช่น กระเพาะ ตับอ่อน อาจจะมีอวัยวะพวกนี้เข้าไปเกี่ยวข้อง ในการฝึกไปเรื่อยๆ ถ้ามีอาการดีขึ้นให้ทำต่อไปเรื่อยๆ ถ้าอาการแยกลงให้หยุดทำ เพราะว่าเราไม่รู้ต้นเหตุยกเว้นไปหาต้นเหตุ

ท่าปลาทำไมถึงให้ทำ 1 นาที ห้ามทำนานกว่านั้น เพราะว่าเคยอ่านในงานวิจัยเค้าทำนาน 3-5 นาที

ข้อต่อบริเวณคอนี้จะถูกบีบแน่นมาก และถูกบีบมาก กะโหลกศีรษะเมื่อแหงนออกมาจะถูกบีบ กระดูกบางส่วนจะถูกบีบแน่นมากขึ้น เพราะฉะนั้นการรับน้ำหนักบริเวณนี้ ยิ่งนานเท่าไรยิ่งไม่ดี

เวลาที่สอนจะให้ลงน้ำหนักที่ข้อศอกเป็นหลักและให้ลงน้ำหนักที่ศีรษะน้อยๆ แต่ท่าที่ลงน้ำหนักที่ศีรษะไม่ได้ลงในท่าที่กระดูกข้อต่อศีรษะตรงๆ แต่ลงในท่าที่กระดูกข้อต่อถูกขบกัน คิดว่าข้อต่อถูกอัดเยอะคนที่ไม่เคยทำจะแย

ท่าปลาเป็นท่าตรงข้ามกับท่าคันทิเดเต็มตัว ตรงข้ามคนละแบบกัน ท่าคันทิเดเต็มตัวการก้มศีรษะเป็นลักษณะฟรี แต่ทำนี่เป็นการไปรับน้ำหนักแทน โดยเฉพาะคนที่มีปัญหากระดูกคอ กระดูกบริเวณนี้จะเป็นตัวถูกบีบทำให้เกิดการรบกวนเส้นประสาทบริเวณนี้ได้ หรือคนที่มีข้อต่อ facet เกิดการอักเสบอยู่ ข้อต่อ facet จะเกิดการกระแทกกัน มีน้ำหนักเข้าไปอัดเพิ่มเข้าไป อาจจะทำให้เกิดอาการปวดคอแล้วได้ คนที่มีปัญหาของเส้นเลือดบริเวณนี้อาจจะทำให้ไปหนีบเส้นเลือดไว้ทำให้เกิดอาการเวียนหัวเพิ่มขึ้นได้

แม้ว่าน้ำหนักจะลงที่ศอก แต่ถ้าเราลงยืงนานมาก จะยืงล้าของโครงสร้าง กล้ามเนื้อจะล้า ถ้าลงน้ำหนักได้เยอะที่ศอกจะดี แต่ถ้าลงน้ำหนักศอกไม่เยอะ แล้วเกิดการถ่ายตรงนี้ไป จะลงตรงนี้เพิ่มขึ้นจะทำให้ปวดคอได้ ยืงนานขึ้นจะยืงกระแทกขึ้นมาก ขึ้น ทางไควล์ยธรรมบอกให้ทำเวลาไม่มากนัก ซึ่งทำนี่เป็นทำชั้นกลางซึ่งต้องฝึกทำพื้นฐานมาแล้ว ไควล์ยจึงแยกทำนี่ ออกมาจากทำพื้นฐาน

โยคะศึกษา ครั้งที่ 4
วิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด
โดยอาจารย์ คมปกรณ ลิมป์สุทธิรักษ์
วันเสาร์ที่ 17 พฤศจิกายน 2550

การวิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน 14 ท่าตามโปสเตอร์สีแดง โดยอาจารย์คมปกรณ ลิมป์สุทธิรักษ์ หัวหน้าวิชา
กายภาพบำบัดในระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล และเป็นกรรมการคลินิก
กายภาพบำบัด

ในปัจจุบันคนสนใจโยคะมากขึ้นๆ จากการทำงานด้านกายภาพบำบัด ลองประเมินด้วยตนเองอย่างคร่าวๆ ว่า คน
จำนวนกว่าครึ่งหนึ่ง อาจจะถึงร้อยละ 60 ด้วยซ้ำ ที่มีปัญหาสุขภาพ แล้วมาฝึกโยคะ จุดนี้เป็นข้อมูลสำคัญประการหนึ่ง สำหรับ
การเป็นครูโยคะ

ครูโยคะบางคน ก็มีปัญหา และไปปรึกษานักกายภาพบำบัดเช่นกัน ซึ่งบ้างอาจจะเกิดจากรอยโรค เป็นปัญหาที่มีอยู่
เดิม บ้างอาจเกิดขึ้น จากการฝึกโยคะ การมีความเข้าใจในสรีรวิทยา กายวิภาค กายภาพบำบัด ก็จะช่วยให้ครูโยคะมีความ
เข้าใจในสิ่งที่เกิดกับตนเองมากขึ้น เมื่อปรึกษานักกายภาพ เรียนรู้ควบคู่กันไป ก็สามารถปรับแก้ท่าบางอย่าง ทำให้ร่างกาย
เป็นปกติ และกลับไปฝึกโยคะต่อได้ และช่วยให้การสอนโยคะมีความปลอดภัยมากขึ้น

คราวนี้เป็นครั้งที่ 4 ที่ผ่านมา เราได้นำท่าอาสนะพื้นฐานมาสาธิตและวิเคราะห์ เราได้กล่าวถึงลักษณะของท่า กาย
วิภาคที่เกี่ยวข้อง ผลต่อร่างกาย ผลข้างเคียงต่อร่างกาย เราทวนคร่าวๆ

ท่างู

เป็นท่าที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และคอ ผลข้างเคียง เช่น ปวดคอ ปวดศีรษะ เราได้ศึกษาลักษณะของ
ข้อต่อ facet คือข้อต่อของกระดูกสันหลังข้อที่อยู่ด้านข้าง บางคนอาจจะมีปัญหาเรื่องของการปวดศีรษะซึ่งอาจจะมีปัญหาเรื่อง
ของกล้ามเนื้อที่ท้ายทอย หรืออาจจะมีปัญหาเรื่องข้อต่อ facet ที่ทำให้เกิดปัญหาของการปวดคอได้ และทำให้เกิดปัญหา
ปวดศีรษะร่วมด้วย

โดยทั่วไปข้อต่อบริเวณนี้กระดูกข้อที่ 1,2 ทำให้ปวดศีรษะร้าวมาที่กระบอกตา หรือขมับ

เราศึกษาถึงโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีโครงสร้างกล้ามเนื้อชั้นต้น ชั้นกลาง ชั้นลึก กล้ามเนื้อเหล่านี้เกี่ยวข้องกับ
ความมั่นคงของกระดูกสันหลัง

บางทีมีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนอาจจะเกิดจากปัญหาของกล้ามเนื้อส่วนนี้ บริเวณคอจะมีเส้นเลือดสีแดงวิ่งขึ้นมา
เลี้ยงสมองทั้ง 2 ข้าง โดยแต่ละข้างจะมี 2 เส้นใหญ่คือเส้นที่เราสามารถคลำชีพจรได้ เรียกว่าเส้นเลือดแดง carotid และเส้น
เลือด vertebral ขึ้นมาเลี้ยงผ่านส่วนนี้ ซึ่งเส้นเลือดทั้งสองข้างนำเลือดวิ่งผ่านเข้าเลี้ยงไปในกะโหลกศีรษะ ในกรณีบางคนก็เคย
คอขึ้นมามากๆ ตรงนี้อาจจะมีการหนีบกดเส้นเลือดได้ ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองน้อยลง ซึ่งเส้นนี้ไปเลี้ยงส่วนที่เกี่ยวกับ
การทรงตัวด้วย

เพราะฉะนั้นตรงนี้อาจทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะได้กรณีที่ต้องแหงนคอ แก้อโดยการอย่าเงยมาก ให้เงยแบบสบายๆ
และอีกส่วนหนึ่งอาจจะเป็นปัญหาของข้อต่อ facet ทั้ง 2 ข้าง ปกติต้อง 2 ข้างมาด้วยกัน ถ้าหากว่าข้างใดข้างหนึ่งผิดปกติ มัน
ส่งข้อมูลเข้าไป ตรงข้อต่อเหล่านี้จะมีเส้นประสาทมารับรู้การทรงท่า ว่าข้อเหล่านี้อยู่ตรงตำแหน่งไหนบ้าง เอียงซ้ายขวาเท่าไร
ซึ่งข้อมูลของ 2 ตัวนี้เส้นประสาทที่มารับรู้ความรู้สึกจะส่งขึ้นไปรายงานยังสมอง ว่าตอนนี้คอเราเอียงหรือไม่ เอียงซ้ายมากไป
หรือเอียงขวาเกินไป ถ้าไม่มีปัญหาก็กางานได้ตามปกติ ถ้ามีปัญหาการส่งข้อมูลผิดพลาด ทำให้เกิดความสับสนขึ้นใน
การแปลข้อมูลของสมอง ทำให้เกิดอาการเวียนได้ ในพวกนี้เวลาแก้อต้องไปแก้ที่ตัวข้อต่อที่ผิดปกติ เช่น มีพังผืดตึงไว้ ซึ่ง
ทางกายภาพจะไปขยับ ไปกด หรือตัดข้อต่อให้คลายตัวลง หรือจัดแนวกระดูกให้ดีขึ้น ก็จะแก้ปัญหานี้ และสามารถกลับมาฝึก
โยคะได้

บ้างอาจจะมีอาการปวดหลัง ปวดสะบัก เกิดจากปัญหาเดียวกัน เมื่อมีการแอ่นหลังข้อต่อ facet ด้านข้างจะหนีบกันอยู่ บางคนอยู่ในท่างอตัวนานๆ ทำให้เกิดการดึงรั้งไว้ เมื่อแอ่นเข้ามาข้อต่อ facet จะถูกหนีบเกิดอาการปวดหลังได้ ปวดตั้งแต่ สะบักหรือทรวงอกได้

ตักแต่นครึ่งตัวหรือเต็มตัว

ทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น บางคนบอกว่าทำแล้วเป็นตะคริวซึ่งพบน้อย อาจเกิดจากการเกร็งของกล้ามเนื้อ มากเกินไป เกิดจากความพยายามที่จะทำท่ามากๆ ทำให้เหมือนครุโดยไม่คำนึงถึงหลัก 4 ประการของการปฏิบัติอาสนะ คือ ความนิ่ง สบาย ใช้แรงน้อย และมีสติ

บางคนอาจจะมีอาการปวดหลัง ถ้ามีอาการรุนแรงมาก อาจเกิดการกดที่ช่องไขสันหลัง คือช่องที่ไขสันหลังแต่ละ ช่องจะเป็นรูที่เส้นประสาทออกมา เมื่อมีการแอ่นหลัง ช่องพวกนี้จะตีบลง เพราะฉะนั้นกรณีกับผู้สูงอายุ หรือมีปัญหา ไม่ว่าจะเป็ นหมอนรองกระดูกที่เคลื่อนออกมา หรือว่าคนที่มีปัญหาเรื่องของข้อต่อตีบ อาจจะไปรบกวนเส้นประสาททำให้มีอาการปวดร้าวลง ขา 2 ข้างได้

คนที่มีการเสื่อมของกระดูกสันหลังที่แคบลง รูที่เส้นประสาทออกมากจะแคบลง เมื่อมีการแอ่นหลังในท่าตักแต่นครึ่งตัว อาจจะมีปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และพวกนี้จะทำให้เกิดอาการปวดร้าว อาจปวดร้าวเฉพาะที่อยู่ตรงหลัง อาจปวดลงมาที่ขาหรือ ที่น่อง นอกจากนี้ ในกรณีที่บางคนมีปัญหาการรบกวนของตัวเส้นประสาทเอง อาจจะไปรบกวนเส้นประสาทที่น่อง มีอาการตึงที่ น่องบ่อยๆ ซึ่งคนกลุ่มนี้อาจจะมีสาเหตุจากตัวนี้ก็ได้

ท่าศพ

คือท่าที่มีการผ่อนคลายทั้งหมด บางคนนอนท่าศพแล้ว คนที่หลังค่อมอาจจะมีอาการปวดคอ อาจเกิดจากมีการเ งย ค่อมมากเกินไป กระดูกสันหลังอยู่ในท่าโค้งงอตลอดเวลา เมื่อหลังค่อมมันยึดติด ครั้นนอนลงในท่างานี้ จะเกิดการค้ำ ทรวงอกติด กับพื้น แต่คอกับศีรษะต้องเ งย อาจเกิดการปวดคอ วิธีแก้คือ เริ่มต้นอาจจะนำผ้าขนหนูพับหนุนคอหรือศีรษะเล็กน้อย เมื่อมี อาการดีขึ้นค่อยเอาผ้าขนหนูออก

ท่าคันทัดครึ่งตัวหรือเต็มตัว

พวกนี้เป็นกลุ่มที่บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและบริหารกล้ามเนื้อสะโพกด้านหน้า ที่ใช้ในการยกขาขึ้น ทำนี้เมื่อยกขา ขึ้นบางคนอาจมีอาการตึงของเส้นประสาท sciatic คือเส้นประสาทที่ออกมาจากโพรงกระดูกสันหลังมันตีบตัวมากเกินไป ซึ่ง ทำนี้อาจทำให้มีอาการตึง ปวดน่อง และเกร็งน่องได้

นอกจากนี้บางคนอาจมีอาการปวดหลัง สาเหตุอาจจะเกิดจากกล้ามเนื้อตรงด้านหน้าสะโพกที่อยู่หน้าลำตัว เมื่อมีการ ยกขา กล้ามเนื้อส่วนนี้จะเลื่อนมาเกาะที่ข้อสะโพก เมื่อทำท่าคันทัด เกิดการงอขึ้นมา กล้ามเนื้อด้านหลังที่อยู่ตรงกันข้าม จะ มี การดึงย้อนกลับทำให้กระดูกสันหลังแอ่นมากขึ้นกว่าเดิม จึงอาจทำให้ปวดหลังมากกว่าเดิม

ยังมีกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ที่เกาะกระดูกสันหลังเป็นปล้องๆ กระดูกสันหลังบริเวณนั้นเอวมียู 5 ปล้อง แต่ละปล้องจะมี กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ เกาะอยู่ทั้ง 2 ฝั่งหลายทิศทาง ทั้งทางตรง ทางเฉียง อาจจะอ่อนกำลัง เกิดความไม่มั่นคงขึ้นได้

อาการที่สำคัญในท่างานี้คือ หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท หมอนรองกระดูกสันหลังเมื่อมีการก้ม ไม่ว่าจะยืน หรือว่า นอน หรือว่านั่ง หมอนรองกระดูกสันหลังซึ่งเป็นแกนกลาง ตรงกลางของหมอนรองกระดูกเป็นโครงสร้างที่เหมือนกับขนมเบี ยะ ใส้ไข่แดง หรือขนมแอมแคล์ เมื่อมีการงอตัวลงไปจะเกิดการปลิ้นออกมาทางช่องไขสันหลังและรูไขสันหลังที่รากประสาทออกมา พวกนี้จะไปรบกวน ในกรณีที่มีอาการฉีกขาดเกิดขึ้น เนื่องจากหมอนรองกระดูกเคยได้รับบาดเจ็บมา ทำให้เกิดจุดอ่อนขึ้น อาจ ไปรบกวนเส้นประสาท เพราะฉะนั้นท่าคันทัด ในกรณีหมอนรองกระดูกมีปัญหาเป็นท่าที่อันตรายในเชิงทำให้เกิดปัญหาเกิดขึ้น

ธรรมชาติของหมอนรองกระดูก เมื่อมีการแอ่นหลังจะช่วยทำให้หมอนรองกระดูกกลับเข้าไปได้ เพราะฉะนั้นการทำท่างู ในกรณีที่เป็ นโรคหมอนรองกระดูกในกรณีที่ไม่ฉีกขาดมาก จะช่วยทำให้กลับเข้าไปได้ คือเคยมีอาการปวดหลังอยู่ หรือปวดตึง น่องทำให้รู้สึกไม่สบาย เมื่อมีการทำท่างู อาจจะมีอาการปวดลดลง แต่ถ้าหมอนรองกระดูกที่ฉีกขาดออกมาเยอะแล้ว บางที

อาจจะทำได้ เมื่อแอนท์ทางช่องหมอนรองกระดูกจะแคบลง อาจทำให้มีอาการปวดเพิ่มขึ้นได้ เพราะฉะนั้นในกรณีหมอนรองกระดูกจะแล้วแต่ความรุนแรง

ท่าคนใดครั้งตัว ในบางคนที่กระดูกสันหลังหลวม ทำให้มีการเลื่อนตัวมาข้างหน้า เมื่อยกขาขึ้นมา จะมีเกาะดึงกล้ามเนื้อด้านหน้า ทำให้กระดูกเลื่อนตัวไปข้างหน้ามากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาปวดหลังขึ้น ดูภาพเอกซเรย์กระดูกสันหลังที่หลวมจะมีรอยหักหรืออะไรก็ตาม เกิดการเคลื่อนตัวออกมาข้างหน้า ซึ่งจะไปกดของไขกระดูกสันหลังหรือรากประสาทได้ ทำให้เกิดอาการปวดหลังขึ้นได้

ท่าเหยียดหลัง

ยืดกล้ามเนื้อหนึ่งข้างหรือ 2 ข้าง ถ้าเป็นปัญหาของหมอนรองกระดูกเคลื่อนมากขึ้น ท่านั่งเป็นท่าที่มีน้ำหนักกดลงที่หมอนรองกระดูกเพิ่มขึ้นเป็น 6 เท่าของท่านอน ในขณะที่นั่งบนเก้าอี้ จะมีแรงกดอยู่แล้วถึง 6 เท่า ถ้านั่งบนพื้นจะมีแรงกดมากกว่านั่งบนเก้าอี้ แต่ยังไม่มีการวิจัยออกมาว่าเป็นกี่เท่าของท่านั่งบนเก้าอี้ เพราะการนั่งบนพื้นจะมีการโก่งตัวมากขึ้น เพราะฉะนั้นในกรณีที่หมอนรองกระดูกเคลื่อน ท่านั่งอาจจะทำให้เป็นปัญหาเพิ่มขึ้นได้

เพราะฉะนั้นท่านั่งอาจจะเป็นที่ควรหลีกเลี่ยง กรณีที่มีความตึงของเส้นประสาท sciatic ท่านั่งอาจจะมีการดึงหรือเกิดความตึงของเส้นประสาทมากขึ้น เพราะฉะนั้นถ้ายืดครั้งละนานๆ อาจจะทำให้เกิดปัญหาของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงเส้นประสาทขาดเลือดได้ จะเกิดอาการเป็นเหน็บชาขึ้นมาหรือบาดเจ็บได้

เราสามารถดูได้จากการเช็คค่า อาการตึงที่ข้อพับ เป็นความตึงของเส้นประสาทหรือตึงเพราะกล้ามเนื้อที่ข้อข้อเข้าสังเกตดูว่า เมื่อก้มแล้ว ลองงอข้อเล็กน้อย ความตึงที่เกิดขึ้นแตกต่างจากการไม่งอข้ออย่างไร คนที่เกิดความตึงเท่ากันจะเป็นความตึงของกล้ามเนื้อ คนที่เกิดความตึงไม่เท่ากันจะเป็นความตึงของเส้นประสาท

เราทำเทคนิคนี้ ไปสำรวจสภาพของผู้เรียนได้ ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น

เพราะว่าที่เรามองต่อลงมาเป็นก้านสมอง ไขสันหลัง ยาวจนมาถึงปลายเส้นเท้า การก้มตัวตรงนั้นมันจะเกิดการยืดยาวขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อก้มคอจะเกิดการยืดยาวของเส้นประสาทขึ้น จะเกิดการดึงตัวขึ้นมา ถ้าเป็นกล้ามเนื้อข้อพับหลังสะโพก เป็นกล้ามเนื้อเกาะเฉพาะกระดูกเชิงกรานกับกระดูกต้นขา กระดูกต้นขากับกระดูกหน้าแข้ง ความยาวกล้ามเนื้อจะคงที่ตลอดไม่มีการเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะก้มตัวตั้งเท่าใดความยาวของกล้ามเนื้อจะเท่าเดิม ตัวที่เปลี่ยนแปลงคือความยืดยาวของเส้นประสาทจากไขสันหลังมา จากก้านสมองลงมาถึงปลายเส้นเท้า กล้ามเนื้อประสาทจะเลี้ยงถึงปลายนิ้วเท้า

อีกอันหนึ่ง กรณีที่เป็นหมอนรองกระดูกเลื่อนตัวไป ถ้ายังทำ ยิ่งแย่งๆ ให้สงสัยว่าเป็นเรื่องของหมอนรองกระดูก ตรวจสอบโดยให้พลิกตัวคว่ำแล้วทำท่างูแทน ถ้าอาการกลับเบาแสดงว่าน่าจะเป็นหมอนรองกระดูก

เมื่อมีการยืดตัวเส้นเลือดจะถูกดึงทำให้เส้นเลือดตีบ ซึ่งในท่านั่งอาจจะเกิดปัญหาขึ้นมาได้

หรือถ้าดูไขสันหลังเมื่อถูกยืดไป จะตีบลง เมื่อก้มคองลงไปจะตีบลงไปหนีบเส้นเลือด ทำให้เกิดปัญหาเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงไขสันหลัง เยื่อหุ้มไขสันหลังจะลดลง ทำให้เกิดภาวะการขาดเลือด ขาดออกซิเจนมาเลี้ยงเซลล์ เพราะว่าเส้นประสาทเป็นเซลล์ที่มีความต้องการเลือดและออกซิเจนมาเลี้ยงอย่างมาก

ทำให้มีอาการปวดหลัง ปวดตามจุดต่างๆ โยงไปถึงแขน ถึงคอก็มี การแก้ก่อนข้างยากคือต้องไปแก้จุดต่างๆ ที่เป็นตัวทำให้การเคลื่อนไหวของเส้นประสาทลดลง

กล้ามเนื้อหลังคอที่มีอาการตึง เกร็ง แข็งเป็นล้าอาจจะมีการกลุ่มนี้อยู่ นี้ไม่ใช่กล้ามเนื้อแข็งแรง แต่กล้ามเนื้อเกิดการเกร็งตัวเพื่อป้องกันไว้ไม่ให้มีการดึงมากเกินไป สันนิษฐานว่าอาจมีปัญหาก

โยคะศึกษา ครั้งที่ 4

วิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด

โดยอาจารย์ คมปกรณ์ ลิมป์สุทธิรักษ์

วันเสาร์ที่ 17 พฤศจิกายน 2550

ท้าวชระ



เป็นการเหยียดยืดข้อเข่า ด้านหน้า-หลัง และข้อเท้าร่วมด้วย แต่ผลข้างเคียงคือ ในท่านี้จะมีแรงกดบนผิวกระดูกอ่อนมากขึ้น เมื่อมีการนั่งจะทำให้มีแรงกดเพิ่มขึ้น และบีบอัดมากขึ้น กระดูกอ่อนมีเยื่อหุ้มข้อ เมื่อมีการนั่งยองๆ จะมีแรงกด 7-8 เท่าของน้ำหนักตัว แรงกดที่กระดูกอ่อนจะเพิ่มขึ้น ซึ่งกระดูกอ่อนจะเป็นชั้นที่เกี่ยวข้องในการที่มีการหล่อลื่นของข้อ เพราะฉะนั้นในกรณีคนที่มีปัญหาของกระดูกอ่อน มีรอยโรคที่บาดเจ็บอยู่ก่อน การนั่งทำนานๆ อาจจะมีผล วิธีแก้คือ ให้มีการเคลื่อนไหวที่พอเหมาะ และค่อยๆ เปลี่ยนไป

หรือกรณีที่มีข้อเข่าเสื่อม กระดูกอ่อนเกิดการเสื่อมขึ้นมาโดยเยื่อหุ้มข้อที่มีการอักเสบเรื้อรังจะหนาตัวขึ้นกดกับกระดูกอ่อนทำให้มีปัญหาเกิดขึ้น หรือบางทีนั่งแล้วเจ็บ หรือมีปัญหาข้อพับข้างหลัง อาจเกิดจากในกรณีข้อเข่าที่เสื่อมมานานๆ อาจจะมีหินปูนขอบๆ ไปขบหรือหนีบไว้

ท่าโยคะมูทรา



การสอนท่ามูทราจะให้เริ่มจากท้าวชระซึ่งเป็นท่าของกลุ่มสมาธิ ทำนี้ไม่ได้ใช้แรงมากแต่จะมีการขบของกระดูกอ่อนที่บริเวณเข่า ท่าโยคะมูทราจะให้กำหมัด ซึ่งในโยคะจะบอกไว้ว่าให้เอานิ้วโป้งเข้ามาไว้ในหมัดแล้วกำ เพื่อให้เส้นเอ็นหรือข้อที่บริเวณโคนนิ้วโป้งได้รับการเหยียดยืดไปด้วย แล้วนำมาวางไว้ที่ขาหนีบ

ถ้าคนที่ทำห้องว่างจะแนะนำให้อ่างให้ลึก แต่ถ้าเพิ่งรับประทานอาหารมาให้ลองปรับดูเพื่อไม่ให้เกิดอาการอึดอัด จากนั้นค่อยๆ ก้มตัวลง โดยตามหลักของโยคะ จะให้ลงด้วยหลังก่อนเสมอ สังเกตว่าคอและแผ่นหลังจะยังไม่ก้ม ลงจากเอวก่อนโดยยืดเอวก่อนจน lumbar ลงไปจนสุด (ถ้าใส่ใจในการทำจะทำให้บริเวณหลังส่วนล่างนี้ดีขึ้น) แล้วจึงค่อยลดทรงงอก และค่อยลดบริเวณศีรษะเป็นลำดับสุดท้าย ซึ่งคือกระดูกต้นคอ(ซึ่งเราจะทราบว่าการกดต้นคอมีการเคลื่อนไหวได้มาก จึงควรระมัดระวังให้มาก คือ ก้มให้น้อย)

โยคะมูทรา แปล ว่าสัญลักษณ์ของโยคะ ประโยชน์ที่ได้คือการกดนวดต่อมไร้ท่อทุกต่อมไปพร้อมๆ กัน ซึ่งโยคะจะมีต่อการปรับสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย ไปมีผลต่ออารมณ์ อาสนะไม่ได้เน้นที่กล้ามเนื้อ หรือกายภาพ แต่เน้นที่จิต อารมณ์

ในขณะที่เดียวกันในเรื่องของกายภาพจะเป็นเรื่องของกระดูกนวดช่องท้อง ช่องทรงงอก แล้วจึงให้คืนกลับมาเดิมโดยที่จะต้องให้ก้นอยู่บนสันเท้าตลอดเวลา ในการคืนกลับจะต้องคืนศีรษะก่อน แล้วค่อยคืนแผ่นหลัง ลำตัวตั้งขึ้น เมื่อคืนกลับมาให้คลายมือออกกลับไปวางที่ต้นขาเหมือนท้าวชระ ซึ่งตอนที่ปล่อยหมัดออกส่วนใหญ่จะรู้สึกอุ่นซ่านที่บริเวณโคนขา ในทางแพทย์

แผนไทยจะเรียกว่าเป็นการเปิดประตูลม เลือดจะคั่งอยู่บริเวณช่องท้องตอนที่เราก้มตัว เมื่อคืนแล้วปล่อยหมัดออก เลือดที่คั่งค้างอยู่จะวิ่งฉีดไปตามเส้นเลือดต้นขาอ่อนข้างแรง ทำให้สุขภาพหลอดเลือดที่โคนขาดีขึ้น

กายวิภาคของท่า

ตำแหน่งที่กดส่วนใหญ่จะกดบริเวณตรงกลางระหว่างขาหนีบ ซึ่งบริเวณนี้จะมีเส้นเลือดที่เรียกว่า Femoral หรือเส้นเลือดที่มาเลี้ยงขา เส้นเลือดใหญ่ที่มาจากหัวใจลงข้างล่างจะแตกออกเป็น 2 เส้นระหว่างขาหนีบทั้ง 2 ข้าง เพราะฉะนั้นตำแหน่งที่เรากดจะเป็นตำแหน่งบนเส้นเลือด ในทางแพทย์แผนไทยที่เรียกว่าเปิดประตูลมคือเส้นเลือดดำ เส้นเลือดแดงใหญ่ที่มาเลี้ยงบริเวณนี้ เพราะฉะนั้นตำแหน่งที่วางหมัดจะโดนบริเวณนี้พอดี และจะต้องวางหมัดอยู่ตรงกลางรอยพับพอดี เส้นเลือดจะอยู่บริเวณร่องรอยพับของขาหนีบพอดี

ในขณะที่มีการพับตัวลงมาจะต้องรักษาส่วนโค้งของหลังหรือบั้นเอวไว้ การพับจะเกิดจากการพับของข้อสะโพก ไม่ใช่เกิดจากการงอหลังแล้วก้มตัว ท่านี้นั้นที่เป็นหมอนรองกระดูกทำได้ เพราะว่าจากการก้มลงเก็บของจะต้องย่อเข้าหลังตรง ซึ่งคือการรักษาความโค้งของหลังไว้ให้มีความโค้งเหมือนธรรมชาติ ขณะที่ค้างกระดูกหลังจะตีบเอาไว้ เพราะฉะนั้นหมอนรองกระดูกสันหลังข้างหลังจะแคบถูกค้ำไว้ เพราะฉะนั้นเวลาของข้อสะโพกจะไปจะมีการรักษาส่วนโค้งของหลังอยู่ เพราะฉะนั้นเมื่อมีการก้มยกของ จะให้มีการรักษาสันโค้งของหลัง แต่ให้ข้อสะโพกแทน

เมื่อมีการพับตัวไปเรื่อยๆ จะมีการอัดเข้าหากัน ตรงนี้ที่มีการกด จะสามารถกดอวัยวะภายในซึ่งมีทั้งลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก ตับ กระเพาะอาหาร ม้าม ไต เพราะฉะนั้นในท่านี้นั้นที่บอกว่าการนวดอวัยวะภายในคือ การพับตัวลงจะทำให้เกิดการกดที่ท้อง พอมาถึงหัวเข่าจะกดสูงขึ้นมาถึงข้างบนได้ ในบางคนอาจจะถึงระดับหน้าอกบริเวณราวนม

จะวางหมัดอย่างไร

ในอดีตทำโยคะมุทราจะเป็นการทำจากท่าปทุมอาสนะ ซึ่งจะใช้สันเท้าเป็นตัวกดท้อง แต่เนื่องจากปัจจุบันคนทำท่าปทุมกันไม่ค่อยได้ จึงทำท่าวัชระแทน ซึ่งเมื่อพับตัวลงไป ไม่มีอะไรกด คนที่ออกแบบท่าที่ประยุกต์แล้วจึงให้มีการใช้หมัดเป็นตัวกดแทนสันเท้า ซึ่งการใช้สันเท้าไม่ต้องระบุว่าจะวางไว้ตรงไหน เพราะว่าตำแหน่งที่วางจะตายตัว แต่การใช้มือจะเกิดคำถามได้ว่าวางอย่างไร เพราะเราขยับมือได้หลายตำแหน่ง ซึ่งโดยเบื้องต้นก็คือ ให้วางมือเพื่อกดท้องแบบเดียวกับที่สันเท้ากดท้อง

การวางมือให้อยู่ในตำแหน่งเดียวกับสันเท้า ข้อมือจะอยู่ตรงด้านหน้าไปทางด้านขวา ซึ่งในกรณีคนที่มีปัญหาเรื่องข้อไหล่ขยับไม่ได้หรือสูงอายุ (คนที่สูงอายุจะมีปัญหาข้อไหล่ติด) จะมีปัญหาวางไม่ถนัด ขวางอยู่

เมื่อพิจารณาจากการกดเส้นเลือด ก็ไม่บังคับว่าข้อมือต้องวางอย่างไร ให้หมัดกดเส้นเลือดก็น่าจะพอ เมื่อฝึกมากขึ้นท้องว่าง ตำแหน่งของกำปั้นจะค่อยๆ ลึกลงๆ รวมทั้งมีต้นขา ที่เป็นตัวช่วย ให้มีแรงกดบริเวณอวัยวะภายในมากขึ้นอีกได้

ที่สำคัญ เมื่อมีการพับตัว เราน่าจะใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เริ่มจากหน้าท้อง มีการสัมผัส มีการกดไปทั่วๆ ในแต่ละส่วน ให้มีสติการรับรู้เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ การมีสติที่รู้การเคลื่อนไหวตรงนี้จะช่วยทำให้ควบคุมการเคลื่อนไหวได้อย่างดี ซึ่งจะได้ผลในเรื่องของสมาธิไปพร้อมๆ กัน

การวางศีรษะ

ในคนที่มีความยืดหยุ่นสูง จะแนะนำให้วางกลางกระหม่อมปักลงไป เพราะว่าใต้กระหม่อมมีต่อมพิทูอิทารีกับต่อมไพเนียล (ต่อมไร้ท่อ) การกดแบบนี้จะทำให้เรารู้ถึงชีพจรของเราเต้น ณ กลางกระหม่อม ซึ่งอธิบายว่าเป็นการกดนวดต่อมพิทูอิทารี แต่ส่วนใหญ่ทำไม่ค่อยได้เพราะความยืดหยุ่นไม่พอ ส่วนใหญ่จะวางได้แค่หน้าผาก

เรื่องการวางกระหม่อมนี้ ขึ้นอยู่กับความยืดหยุ่นของคุณ

ส่วนในเรื่องของการกดลงไป ที่อธิบายว่าทำให้มีผลต่อต่อมพิทูอิทารีนี้ ยังไม่แน่ใจว่ามีผลหรือไม่ เพราะต่อมพิทูอิทารีจะอยู่ตรงกลางกระหม่อมก็จริง แต่ค่อนข้างลึกลงไป

ถ้านำกระหม่อมปักพื้น กระดูกสันหลังจะโค้ง ซึ่งมีคนตั้งข้อสงสัยกันว่า ถ้าหากหลังโค้ง ก็จะไม่ได้อัดกดช่องท้อง

จุดสำคัญคือ ให้พับจากข้อสะโพกก่อน ไม่ใช่ก้มหลังก่อน

จุดสำคัญคือเน้นให้งอข้อสะโพกก่อน แล้วบริเวณขาหนีบจะหนีบตรงนี้พอดี คือกดลงบริเวณเส้นเลือดตรงนี้พอดี เมื่อตรงนี้กดทับเข้าไปที่เส้นเลือด อวัยวะภายในส่วนล่างจะโดนกดทับ กดผ่านตั้งแต่กล้ามเนื้อหน้าท้องเป็นต้นไป จนลึกไปถึงข้างใน แถวลำไส้ใหญ่ ลำไส้ที่ออกตรงทวารหนัก จะโดนกด

เพราะฉะนั้นในส่วนนี้ ถ้าสมมุติว่า ที่ข้อสะโพกของคนที่สูงอายุ คนที่กล้ามเนื้อบริเวณนี้ตึงตัวมากๆ ศีรษะอาจจะลงไปไม่ได้ไม่สุด ก็ยังได้ในเรื่องของกรวดของท้อง อย่างไรก็ตาม เราก็ก่อนให้แก้อวัยวะ ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการปฏิบัติที่เราแนะนำนักเรียน

คือความยืดหยุ่นของคนที่เข้ามาเรียนมีไม่เพียงพอ ส่วนใหญ่คนที่ตัวใหญ่ๆ จะลงไปไม่ได้ไม่สุด คนส่วนใหญ่เมื่อมาดูท่าแล้วต้องการเพื่อจะได้รับการกรวด เลยมีคนกลุ่มหนึ่งจะทำหัวปักลงไป แล้วยกกันขึ้น เมื่อทำแบบนี้ผลคือทำไปได้ประมาณครึ่งนาที ปรากฏว่าเวียนศีรษะ เลยแนะนำวิธีว่า ให้ก้นวางอยู่บนสันเท้า แล้วให้น้ำหมอนมารองไว้ตรงด้านหน้า

ถ้ามองในแง่ของอาจารย์คอมปรณ์ ในเรื่องที่มีการกรวดอวัยวะภายในช่องท้องนี้ก็สอดคล้อง และการพับจากข้อสะโพกก็สอดคล้อง

การนำหมอนมารองที่ศีรษะ

อีกประเด็นคือ เราจะอธิบายว่าคนทำท่านี้จะรู้สึกสบายทั่วบริเวณศีรษะ ถ้าศีรษะลงได้ เพราะเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงทั่วบริเวณศีรษะ ถ้าค้างไม่ได้ แล้วเรานำเก้าอี้เล็กๆ มารองศีรษะ เขาก็ลงได้ไม่มาก ความรู้สึกสบายทั่วศีรษะจะน้อยกว่าเพื่อนที่สามารถนำศีรษะลงได้

ตอนที่วางศีรษะลงไปถ้ามีหมอนมารองศีรษะ วางศีรษะอย่างผ่อนคลาย กล้ามเนื้อตรงด้านหลังจะไม่ทำงานเยอะ ถ้าศีรษะยังคงลอยค้างอยู่กลางอากาศ ไม่ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบริเวณหลังจะต้องเกร็งไว้ กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ที่อยู่บริเวณหลังจะต้องเกร็งไปด้วย และจะทำงานเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะกล้ามเนื้อตรงท้ายทอยมัดเล็กๆ จะต้องทำงานประคองไปด้วย

เพราะฉะนั้นการผ่อนคลาย คือคลายโดยจะต้องจับความรู้สึกว่ามีการคลายจริงๆ เพราะถ้ากล้ามเนื้อเกร็งตัวมากๆ จะทำให้เกิดการไหลเวียนเลือดขึ้นไปบริเวณศีรษะไม่ทั่วถึง เพราะตัวเส้นเลือดจะแทงผ่านกล้ามเนื้อ เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวจะเกิดการบีบเอาไว้ทำให้เลือดไปเลี้ยงไม่ได้ทั่ว

ในขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เ็นกล้ามเนื้อจะถูกยืด เ็นยืดข้อข้างในจะถูกยืดดึงรั้งไว้ตลอดเวลา ตัวกล้ามเนื้อเมื่อศีรษะตกลงไปจะยืดและจะมีการเกร็งตัวขึ้นมาด้วย เพราะฉะนั้นจะมีปัญหากล้ามเนื้อบริเวณนี้ถูกยืด คนที่ลงตรงนี้ไม่ค่อยได้น่าจะเกิดจากความยืดหยุ่นบริเวณนี้ไม่ค่อยดี จะเกิดการดึงดึงรั้ง น่าจะเจอในกลุ่มที่ชอบนอนดูทีวี หรือนอนอ่านหนังสือ พวกนี้เมื่อมีการยืดพบบานๆ ข้อต่อ เ็น กล้ามเนื้อพวกนี้ก็จะเกิดการอักเสบ โดยเกิดการอักเสบที่ละน้อยๆ และเกิดเป็นพังพืดขึ้น ทำให้เกิดการดึงตัวเยอะไปด้วย กลุ่มพวกนี้ก็จะเกิดปัญหาตามไปด้วย

เมื่อนอนหงาย ที่วีอยู่ปลายเท้า เอาหมอน 2 ใบมาหนุนให้สูง มองทีวีปลายเท้า หรือนอนอ่านหนังสือ หรือนำศีรษะพาดบนโซฟาแล้วดูทีวีไป ทำนี้เป็นท่าที่แย่มาก และมีผลต่อการปวดคอเยอะ และสะสมมาเรื่อยๆ

พับคอ พับขนาดไหนดี

การฝึกโยคะตามแนวทางตำราดั้งเดิม พูดถึงการเคลื่อนไหวโดยมีสติอยู่ตลอดเวลา และเคลื่อนไปที่ละส่วนๆ เมื่อตอนต้นได้มีการวิเคราะห์ว่า เมื่อทำท่า จะเริ่มต้นจากการงอข้อสะโพก พองอข้อสะโพกไปสุด แล้วค่อยๆ พับไปที่ละส่วน การที่จะเคลื่อนไปที่ละส่วนได้ เราจะต้องสติที่จะรับรู้ว่า ส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนที่ละน้อยๆ ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งสุดแต่ละส่วน เพราะฉะนั้นถ้าเราฝึกตรงนี้ได้จะได้สติไปพร้อมกัน เมื่อลงไปสุดแล้ว ค่อยพับศีรษะลงมา อันนี้จะเป็นสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกโยคะ

ส่วนบางท่านที่เรียนมากับอาจารย์ท่านอื่นอาจจะรู้สึกว่าฝืนๆ บางคนช่วงต้นที่ไม่พับคอ อาจจะรู้สึกฝืนๆ ที่คอ คมมืออยู่หลายจุดด้วยกัน จุดที่หนึ่ง โดยธรรมชาติ คือเมื่อมีการก้มตัวสิ่งแรกๆ ที่ทำคือ การเคลื่อนที่จากคอไปก่อน การเคลื่อนมันมีได้หลายแบบ ขึ้นกับว่าเราจะตั้งอยู่บนหลักการใด ใช้งานใด ลองสังเกตดู เมื่อโน้มตัวลงไปข้างหน้า สิ่งแรกที่เราจะทำคือโน้มศีรษะไปข้างหน้า เปรียบเทียบกับอีกแบบ ปลดปล่อยเลย เน้นที่การก้ม ศีรษะปล่อยตามไปเอง คือทั้งหมดมันก็มีลักษณะที่เคลื่อนไปตามธรรมชาติ แต่น่าจะต่างกันตรงที่เราดูการเคลื่อนไหว ให้มีสติรู้ว่าการเคลื่อนไหวจากตรงไหน ซึ่งทำได้

หลายลักษณะ ไม่มีความต่างมากนัก จุดที่เน้น ที่พูดไปแล้วคือ จุดตรงบันเอว พับจากสะโพกเคลื่อนไปก่อน ซึ่งจุดนี้มีความสำคัญ สอดคล้องกับสรีระมากกว่า

อีกเหตุผลหนึ่งที่ชอบและมีการเน้นประเด็นตรงนี้มากขึ้น ซึ่งตรงข้ามกับที่มีการตั้งข้อสังเกต เพราะมีอยู่จุดหนึ่งที่เมื่อไปสอนโยคะ คนมักจะดูภาพสุดท้ายที่มีการก้มลง แล้วเค้าจะประทับใจกับสภาวะแบบนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อ เริ่มเค้าจะพยายามที่จะพาตัวไปในท่า อย่างที่บอกว่าถ้ามาฝึกเอาท่า เค้าจะไม่สนใจสติ คือมุดศีรษะลงไปเลย เพราะว่าพอถึงแล้วจบ ซึ่งเรารู้สึกว่าเค้าขาดมิติของโยคะ แต่ถ้าประคองสติเอาไว้ แล้วค่อยๆ ดู ถึงกับมีคำเปรียบเทียบ กระตุกสันหลังให้จินตนาการว่าเป็นโซ่ที่ผูกกันเป็นข้อๆ เหมือนกับวางโซ่ไว้เป็นข้อๆ ลงไป คืออยากจะพัฒนาสติให้เรารู้ได้ละเอียดขนาดนั้น ซึ่งในกรณีนี้จะให้ข้อค่อค้างไว้แล้วก้มจากข้อเอวมายังกระตุกค่อ นี่เป็นจุดหนึ่งที่พยายามหลีกเลี่ยงคนฝึกไม่ให้ไปในทิศทางของรูปธรรม แต่อยากให้อยู่กับตัวจิต ตัวสติข้างใน

จะขอใช้คำว่าทางสายกลางละกัน คือจริงๆ แล้วเราเคลื่อนค่อไปในลำดับใดก็ได้ แต่ว่าความรู้สึกที่อยู่ตรงนี้ก่อน เราคงไม่ได้คิดว่า เมื่อพับค่อแล้วจะต้องเกร็งตรงนี้ไว้ คือไปตามธรรมชาติ แต่ความรู้สึกเราเริ่มจากการที่พับสะโพกก่อนแล้ว จะไปเองได้ ที่เน้นตรงนี้ไม่ได้หมายความว่าหุ ค่อ เราต้องมาตั้ง แล้วพับลงไป ไม่ใช่อย่างนั้น เราเคลื่อนที่ไป โดยความรู้สึกเรารู้ตรงที่เกิดการพับสะโพก ตรงนี้มาก่อน คือความรู้สึกตัว รู้สึกว่าเกิดการเคลื่อนไหวมันอยู่ที่ข้อสะโพกพับขึ้นมาก่อน แล้วไล่ไปเรื่อยๆ

ส่วนศีรษะนั้น การจะบังคับให้อยู่ตำแหน่งใดในขณะที่ก้มตัวไป คิดว่าคงไม่มีผลมากนัก ยกเว้นคนที่มีปัญหาปวดคอ ที่เงยค่อแล้วมีการเจ็บ บางทีจะแนะนำคนไข้ให้ตรึงศีรษะเก็บไว้ก่อน แล้วค่อยๆ ก้มตัวไป นั่นเป็นกรณีที่ไม่เจ็บแล้วเจ็บ ส่วนคนที่หัวไป ที่ค่อเคลื่อนไหวได้ ก็ปล่อยให้เคลื่อนไหวไปเป็นธรรมชาติของมัน แต่สติมารู้ที่ข้อสะโพกให้เคลื่อนไปก่อน

อาการหน้ามืด

อาการหน้ามืดนั้น คือตอนพับศีรษะลงไป เลือดจะถูกดึงมาเลี้ยงตรงสะโพก เมื่อก้มไปได้ซักระยะ แรงดันโดยรวมลดลง มันมีแรงดันแค่นี้ หัวใจซึ่งมีแรงบีบตัวที่ตอบสนองต่อภาวะแรงดันภายใน ว่าอย่างน้อยต้องชนะแรงดัน เพื่อจะไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกาย หัวใจก็จะลดการทำงาน บีบตัวแค่พอสมควรเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนสมองได้

พอเรารู้กลับจากท่าขึ้นไปแบบทันทีทันใด แรงดันเปลี่ยนทันที ถ้าคนที่หัวใจแข็งแรงเป็นปกติ หัวใจก็บีบแรงทันทีเพื่อปรับตามความดันใหม่ เลือดก็ยังคงเลี้ยงที่สมองได้พอเหมาะ

ในกรณีคนที่ปัญหาสุขภาพของหัวใจที่บีบเลือดไม่แข็งแรง หัวใจปรับไม่ทันกับความดันเลือดที่เปลี่ยนไป แรงดันไปที่สมองอาจจะวูบทันที ทำให้เกิดอาการหน้ามืดทันที ซักครูแล้วจึงหาย เหมือนกับเรานั่งยองๆ ทีเดียว เมื่อลุกขึ้นมาแบบทันทีทันใด แล้วหน้ามืด คล้ายกัน

ก้ม เงย แล้วหน้ามืด

ในประเด็นก้มแล้วมีหน้ามืด มีคนไข้กุ่มหนึ่งที่มีปัญหาของกระดูกข้อต่อคอส่วนบน เมื่อเวลาก้ม กล้ามเนื้อจะบีบรัดถูกยึดมาก ตรงกล้ามเนื้อข้างหลังจะมีการบีบรัดอยู่ เมื่อก้มลงไป เอ็น ข้อต่อ ด้านหลังจะถูกยึดไป รบกวนเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ขาดเลือด ก็หน้ามืด

อีกกลุ่มหนึ่ง กลับกัน คือ ตอนเงยค่อ เมื่อเงยค่อขึ้นมา มีการหนีบตรงนี้ขึ้นมา ในกลุ่มพวกนี้ เมื่อก้มสุดๆ เงยสุดๆ จะมีปัญหาการเวียนหัว หน้ามืด ต้องแก้ที่โครงสร้างตรงนี้ก่อน แล้วถ้าทำท่าอาสนะ ให้ทำการเคลื่อนไหวอยู่ในช่วงต่างๆ ไม่สุดมากเกินไป ไม่ก้มสุด ไม่เงยสุด ให้อยู่ช่วงกลางๆ ไว้ ให้ระวังตรงนี้ไว้

อาจจะลองเช็คผู้เรียนดูว่า เมื่อเงยค่อสุดๆ ก้มสุดๆ มีอาการอะไรหรือไม่ ในขณะที่ทำท่าอยู่ คนพวกนี้โอกาสเสี่ยงที่จะเกิดมีอยู่แล้ว โอกาสที่จะหน้ามืดมีอยู่แล้ว

การกลั้นลมหายใจ

ถ้าหากไม่ใช่คนกลุ่มนี้ ตอนที่ก้มไปสุดแล้วมีอาการหน้ามืด โดยทั่วไปจะมีอีกลักษณะหนึ่งเป็นหน้ามืดแบบวิตเลย เหมือนกับไม่หายใจ คือมีการกลั้นลมหายใจระหว่างฝึก แล้วผู้ฝึกกลั้นลมหายใจโดยไม่คำนึงถึงศักยภาพของตนเอง ขอใช้คำว่า

ฝึกผิด เพราะที่ถูก ควรหายใจได้อย่างปกติ ตามธรรมชาติ คือ เวลาพับตัว ก้มตัว จะเป็นการหายใจออก ตอนคลายกลับ เป็นการหายใจเข้า ถ้าหากว่าไปกลั้นหายใจไว้ จะเหมือนกับว่า เวลาพับลงไป ช่องปอดจะเล็กลงแล้วกลั้นหายใจไว้ ออกซิเจนที่เข้าไปก็น้อยลง จนเกิดปัญหา

วิธีแก้คือ ควรให้เขาหายใจตามหลักธรรมชาติ ที่กล่าวมาแล้ว หายใจไปตามกลไกไม่ได้บังคับกลั้น เมื่อเคลื่อนไหวไปมันจะต้องมีการหายใจเข้า-ออกตามธรรมชาติ เพราะฉะนั้นจะต้องไปแก้ที่การหายใจว่า ออกกลั้นหายใจ หายใจออก ก็ให้ดำเนินไปจนกระทั่งสุด และกลับคืนหายใจเข้า ก็ดำเนินไป โดยมีสติตามรู้เป็นสำคัญ

การกลั้นหายใจทำให้ปริมาณของออกซิเจนที่อยู่ในเลือดลดลงไป เวลาเลือดไปฟอกที่ปอดจะมีออกซิเจนน้อย ถ้ากลั้นนาน อาจจะมีการหน้ามืด มึนๆ ได้

จริงๆ แล้วมีกระบวนการที่จะฝึกได้หลายแบบ ส่วนใหญ่ในที่นี่ ฝึกมาทางสายไกลวัลยธรรม ซึ่งมีนโยบายว่าทำอย่างไรให้การฝึกเบื้องต้นไม่สลับซับซ้อน เพราะฉะนั้นจะไม่ได้บอกวิธีการของการควบคุมลมหายใจ แต่จะบอกว่าให้มีสติ แต่คำพูดที่ทำให้มีสติ ถ้าคนมีความคุ้นเคยว่ามีสติก็ง่าย แต่คนที่ไม่มีรู้จักสติ ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เพราะว่าไม่มีรูปธรรมให้จับ เพราะฉะนั้นจะมีการสอนโยคะในอีกกลุ่มหนึ่งที่ค่อนข้างแพร่หลายทางสายคิเวะนั้นแหละ สายกฤษณะมาจรรยา ครูผู้สอนจะบอกว่าให้ตามลมหายใจไปตลอดของการเคลื่อนไหว ซึ่งครูหนูบอกว่าในกรณีนั้นถ้าเราพบว่าผู้เรียนยังเผลออยู่ตลอดเวลา การใช้คำว่าสติอาจจะยังเป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ ก็ให้สังเกตดูลมหายใจ จะช่วยให้เกิดความระมัดระวัง หรือว่าคุณผลที่จะเกิดขึ้นได้ดีขึ้น เหมือนกับคอยเอาลมหายใจมาเป็นตัวเรียกความรู้สึกตัวตลอดเวลาของการเคลื่อนไหว ซึ่งจะทำให้คนเรียนเหมือนกับว่าไม่กระโดดลงไปสู่ตัวทำโดยทันที แต่มีลมหายใจคอยประคองเอาไว้

จริงๆ คือกายาวิบัสสนา ดูกาย ลมหายใจก็เป็นกายตัวหนึ่ง แล้วแต่ว่าจะเอาจริตตัวไหน แล้วแต่ว่าแต่ละคน ดูการเคลื่อนไหวก็ได้ ดูลมหายใจก็ได้

กลับไปที่มีคำถามว่า ตอนกลับคืนจากท่าแล้วหน้ามืด ที่บอกว่ากรณีที่เกิดกลับคืนมาแล้วมีอาการหน้ามืด ที่เกิดจากปัญหาข้อต่อคอ ก็แนะนำผู้ฝึกว่า อย่าก้มให้สุดมากเกินไป

เวียนศีรษะ

เวียนศีรษะกับ หน้ามืดเป็นคนละกลุ่ม เวียนศีรษะหมายถึง โครงเครง จะหมุน ส่วนหน้ามืดเหมือนคนจะเป็นลม ถ้าคนที่เวียนศีรษะ กลุ่มนี้จะเกิดขึ้นจากหลายตัวด้วยกัน ตัวเวียนศีรษะ เกิดจากเส้นเลือดที่ไปเลี้ยง เป็นระดับของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ศูนย์ควบคุมการทรงตัวผิดปกติไป และการเวียนศีรษะที่เกิดขึ้นจากข้อต่อที่เป็นลักษณะของข้อต่อเล็กๆ ที่เรียกว่า facet ของกระดูกคอข้อที่ 1-2-3 ซึ่งข้อบริวณนี้เป็นข้อที่เกี่ยวข้องต่อข้อมูลที่ส่งไปยังสมอง ไปบอกว่าตอนนี้ร่างกายศีรษะสมดุล เอียงซ้าย –เอียงขวา ข้างไหนตึงมากกว่ากัน ส่วนนี้เกิดความบกพร่อง มันส่งผลข้อมูลไปไม่เหมือนกัน เนื่องจากข้อต่อมีการดึง ยึดรั้ง หรือแนวข้อผิดปกติไป จะทำให้เกิดปัญหาพวกนี้ขึ้น ถ้าเป็นจากตัวนี้ วิธีแก้คือ ให้เคลื่อนไหวที่มีการประเมินตัวเองว่าในตอนกลับอย่าให้เคลื่อนไหวที่จนสุดมากเกินไป เคลื่อนที่ขึ้นมาโดยดูจากก้มไปแล้วไม่ทำให้เกิดอาการตึงที่ตรงนี้ หรือเกิดอาการเวียนศีรษะคือ เอาระดับที่สบายไม่เกิดอาการนั้น ลองเช็คดูจากตรงนี้ คือขยับเคลื่อนไหวว่าไม่ตึงไม่มี แล้วกลับขึ้นมา

การหายใจ

ถ้าหากพูดถึงลมหายใจ ที่มีการพูดมาตลอดว่าโยคะมีแก่น แก่นคือการนำไปสู่การรวมกายใจ มีสติ และมีมรรควิถี เป็นเรื่องการทำอาสนะ ปรานยามะ ธารณะ ฯลฯ แล้วมีรายละเอียดปลีกย่อยในการปฏิบัติ ซึ่งเรามักจะบอกว่าการฝึกโยคะตัวแก่นมันไม่ดั้น ไม่อย่างนั้นไม่เรียกว่าโยคะ อีกส่วนหนึ่งคือเทคนิคการปฏิบัติ ยิ่งมีการคุมมากขึ้นๆ จะเห็นว่ามึบจับเยอะมาก ถ้าเราไปไล่เอาสูตรสำเร็จขึ้นมาจะไม่จบ

น่าจะเป็นการทำอย่างไรให้ผู้เรียนค่อยๆ เรียนรู้ตัวเองไปด้วยในระดับหนึ่ง แต่ยังมีที่ว่างสายการสอนโยคะ การแนะนำลมหายใจบ้างมันช่วยได้ ซึ่งในการแนะนำลมหายใจจริงๆ มันสอดคล้องกับสรีระอยู่แล้ว เมื่อไหร่ก็ตามในช่วงที่พื้นที่ปอดขยาย ครูมักจะแนะนำให้ลูกศิษย์หายใจเข้า ที่ครูแนะนำเพราะว่าลูกศิษย์จะลึ้มหรือขาดสติ แต่จริงๆ ลูกศิษย์ก็หายใจเข้าอยู่แล้ว แต่บอก ย่ำลงไป ช่วงไหนที่พื้นที่ปอดเล็กลง คำอธิบายจะสอดคล้องกันว่า หายใจออกค่อยๆ ก้มตัวลง และในคำอธิบายนั้นก็มีบางช่วงที่ครูจะบอกให้กลั้นลมหายใจ ซึ่งมักจะเป็นช่วงที่กำลังใช้แรง เช่นช่วงที่กำลังยกท่าสูง กำลังจะค่อยๆ ยกตัวขึ้น ตอนยก

หายใจเข้า พอหายใจเข้าแล้วค้างไว้ ซึ่งค้างไว้เหมือนกับคนที่ไม่คุ้นเคยจริงๆ แล้วมนุษย์จะกลั้นลมหายใจในตอนนั้น แล้วครูจะแนะนำให้นับ 1 2 3 คือกลั้นไม่ต้องเยอะ แล้วหายใจออกกลดตัวลง คำอธิบายในการหายใจประกอบในอิริยาบถนี้จริงๆ แล้ว สอดคล้องในเชิงกายภาพของความเป็นมนุษย์อยู่แล้ว ในระดับหนึ่ง แต่จะมีบางท่าซึ่ง ในส่วนนั้นเป็นรายละเอียด ที่ว่าตรงนั้นจะ กลั้นหรือไม่กลั้นก็ได้ แต่บางตำราจะบอกให้กลั้น บางตำราจะไม่บอกให้กลั้น ซึ่งตรงนั้นคงจะเป็นรายละเอียดปลีกย่อยของ เทคนิคของครูแต่ละคนว่าทำอย่างไร ให้ผู้เรียนสบายกว่า เข้าถึงเป้าหมายของโยคะได้ง่าย

คนมีปัญหาเรื่องความดัน

คนที่มีปัญหาเรื่องความดันจะไว้มากเมื่อมีเลือดเพิ่มขึ้น แรงที่กดตรงนี้เข้าไปเลือดจะไปเลี้ยงลงขาหน่อยลงเพราะฉะนั้น จะอยู่แต่ท่อนบนเยอะขึ้น หัวใจบีบเลือดตามปกติตรงนี้อยู่จะมีแรงดันสูงขึ้นได้ คนที่มีความดันโลหิตสูงเวลาโน้มตัวไปข้างหน้า สังเกตดูว่าหน้าจะแดง

การหายใจ (เพิ่มเติม)

การฝึกโยคะประกอบกับการควบคุมลมหายใจ ถ้าสามารถหายใจตามรูปแบบที่ครูนำฝึก โดยไม่มีปัญหาในการทำ ไม่มีอาการอึดอัด ก็ทำไปได้ ซึ่งอาจได้รับผลทางด้านจิตใจร่วมกับการฝึกร่างกายด้วย ส่วนกรณีคนที่มีปัญหา ก็ต้องหลีกเลี่ยง อาจจะลองสำรวจความรู้สึกตัวเอง ให้พยายามจับความรู้สึก ความตึงตัวของกล้ามเนื้อทั่วตัวทั้งหมด แล้วให้กล้ามเนื้อคลายตัวลง เวลาที่กล้ามเนื้อเกิดการบิดตัว เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อจะน้อยลง จะยิ่งอึดอยู่แถวเส้นเลือดใหญ่ จะขวางอยู่ ให้คลายกล้ามเนื้อลง เพื่อให้ระบบไหลเวียนเลือดไปทั่ว เสร็จแล้วมาปรับเรื่องความรู้สึกการหายใจ น่าจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ดีขึ้น

การปรับความรู้สึกให้ผ่อนคลาย จะเกี่ยวข้องกับระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมการหายใจ จะเริ่มเข้าสู่ภาวะที่ผ่อนคลาย parasympathetic ได้ดีขึ้นด้วย เพราะฉะนั้นจะทำให้ระบบการหายใจเป็นไปตามปกติได้มากขึ้น

และเห็นด้วยกับการให้นักเรียน ค่อยๆ คินท่ากลับขึ้นมาช้าๆ เพื่อรอการปรับตัวของหัวใจที่บีบเลือดมา

การก้มลง

เมื่อเราก้มลงไปควรเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้ามีการฝืนก้มตัวลง มันอาจจะมีการบีบที่หลอดเลือด ที่กล่องเสียง ฯลฯ ทำให้รู้สึกไม่สบาย ถ้าทำด้วยความรู้สึกสบาย ส่วนอื่นจะเคลื่อนต่อไป รวมทั้งการเคลื่อนไหวส่วนคอก็จะเคลื่อนไหวไปตามสบาย เสร็จแล้ว ตอนท้ายสุด อยู่ในท้าวชระแล้ว จึงให้ความรู้สึกมาอยู่ที่ข้อสะโพก

ในท้านี้จะมีการยืดกล้ามเนื้อข้อสะโพก ตรงมัดใหญ่ๆ ทั้งมัดใหญ่ที่อยู่หลังสะโพก และมัดเล็กๆ รวมทั้งเยื่อหุ้มข้อสะโพก ด้านหลังจะถูกยืดออก ทำให้เกิดการยืดหยุ่นในข้อสะโพกได้มากขึ้น จากกระดูกเชิงกราน กระดูกกระเบนเหน็บ เอ็นบริเวณนี้จะถูกยืดออกมา

ข้อควรระวังคือคนที่มีปัญหาเส้นเลือดดำอักเสบหรืออุดตัน เนื่องจากตรงนี้กดอยู่ จะพบบ่อยในกลุ่มของชาวตะวันตก คนทางเอเชียไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร คือเส้นเลือดอุดตันจะมีลักษณะของการอักเสบเกิดขึ้น ในทางการแพทย์จะมีการพูดถึงบ่อยมากในคนที่หลังผ่าตัดหรือคนที่อยู่หนึ่งๆ นานๆ แต่ที่บ้านเราเจอปัญหานี้ไม่ค่อยเยอะ

ส่วนความดันโลหิตสูงเมื่อกดแล้วมีการพับไปเลือดลงขาไม่ได้ หัวใจที่ฉีดไปทั่วร่างกายปลายเท้าถึงปลายมือ เมื่อมีการกดทับตรงนี้ เมื่อบีบลงไปเลือดไปเลี้ยงบริเวณเท้าจะน้อยลง เลือดที่เหลือทั้งหมดปริมาตรของเลือดยังอยู่คงที่ เพราะฉะนั้น แรงดันจะเพิ่มขึ้นได้ คนที่มีความดันโลหิตสูง ผังเส้นเลือดจะแข็งตัวทำให้ไม่ยืดหยุ่น แต่ถ้าคนที่ไม่มีปัญหา ถ้าเกิดปริมาตรเลือดเยอะ มีการบีบตัวเยอะ ผังเส้นเลือดจะมีการพองตัวได้ เพราะฉะนั้นแรงดันจะรักษาสภาพ แม้สูงขึ้นบ้างก็ไม่สูงมาก แต่คนที่ปัญหาของความดันโลหิตสูง หรือคนที่ปัญหาไขมันในเส้นเลือดสูง จะเกิดปัญหา

เพราะฉะนั้นต้องดูว่าแต่ละคนมีประวัติพวกนี้มาก่อนหรือไม่ และคนที่เป็บเบาหวาน ภาวะที่เป็นเบาหวานนานๆ จะทำให้เส้นเลือดแข็งตัว มันไม่มีความสามารถในการขยายตัวได้ เพราะฉะนั้นแรงดันจะเพิ่มสูงได้เหมือนกัน ส่วนข้อเข่าอักเสบ ข้อเข่าเสื่อมก็เหมือนกัน ท้านี้จะมีปัญหาได้ เพราะว่าข้อพับตรงนี้จะมีการยืดเยอะ เยื่อหุ้มข้อถูกยืดมาก ที่ข้อเท้าเนื่องจากเราต้อง

พืชนั่งอยู่บนสันเท้า ยึดไปก็อาจจะมึปัญหาเรื่องข้อเท้า และหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาทในกลุ่มที่มีอาการเป็นอยู่แล้ว พวกนี้จะเสริมเป็นเพิ่มขึ้น

คนที่ข้อเข่าเสื่อม ท่าที่เกี่ยวข้องกับการพับข้อมากๆ นานๆ ทำให้เกิดการอักเสบขึ้นได้ เพราะการพับเยอะๆ ตรงเยื่อหุ้มข้อจะมีการอักเสบได้ในกรณีข้อเข่าที่มีการสึกมานาน ในท่าแบบนี้ถ้าจะทำ ต้องทำในท่าที่ให้ข้อเข่ามีการเคลื่อนไหวช่วงที่พอเหมาะหรือสบาย

ส่วนกระดูกคอเสื่อม คือท่าบางท่าที่ได้พูดถึงว่ามีผลอะไรบางอย่างที่เกี่ยวข้อง กระดูกคอเสื่อมถ้าเป็นแค่กระดูกข้อต่อคอ ไม่ลงเส้นประสาท อันนั้นยังคงเคลื่อนไหวได้ แต่ถ้าหากกระดูกคอเสื่อมแล้วมีการกดบีบเส้นประสาทตรงนี้ จะต้องระวัง เพราะว่าเส้นประสาทเมื่อถูกกด หรือถูกหนีบทับ เส้นประสาทจะถูกรบกวนทำให้เกิดการอักเสบได้ไวกว่า เช่นการแหงนคอ หรือท่าจุกที่คนไข้แหงนคอขึ้นมาแล้วเกิดมีอาการร้าวที่แขนลงมา ตรงนี้ต้องแก้ปัญหาในส่วนนี้ก่อน ให้เคลื่อนไหวได้ดีโดยที่ยังไม่มีปัญหาจุดนี้ จึงฝึกต่อได้

คิดว่าคงเป็นเรื่องต้องมีการศึกษา ทำความเข้าใจอย่างจริงจังพอสมควร เพราะว่าท่าโยคะมันมีปลีกย่อยในท่าแต่ละท่า ท่าบางท่ามีผลและท่าบางท่าไม่มีผล ครูโยคะที่สอนอาจจะไม่ได้คิดถึง บางทีอาจต้องทำความเข้าใจกับคนไข้ ว่าอย่าเพิ่งทำทำนี้เลย มันยาก รักษาอาการที่มีอยู่ให้ดีขึ้นก่อน แล้วค่อยมาทำอีกที ก็มี มีผู้เสนอว่า บางท่าอาจจะเปลี่ยน ไปนั่งทำบนเก้าอี้ก็ได้ คือมีการปรับท่าได้ ถ้านักกายภาพบำบัดและนักโยคะได้มีการพูดคุยกัน ได้แลกเปลี่ยนกัน ก็จะเข้าใจได้มากขึ้น

โยคะศึกษา ครั้งที่ 4

วิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด

โดยอาจารย์ คมปกรณ ลิมป์สุทธิรักษ์

วันเสาร์ที่ 17 พฤศจิกายน 2550

ท่าบิตสันหลัง (ท่าวัคระอาสนะ)



จากท่านั่งพับ จะให้ผู้ฝึกนั่งรวบขาชิด นั่งตรงเป็นท่าเตรียม แล้วชันเข่าขึ้นมาข้างหนึ่ง สันเท้าเสมอเขา เมื่อชันเข่าขวาให้นำมือขวายันหลัง จะแนะนำให้วางมือโดยที่กระดูกสันหลังยังตั้งตรง ซึ่งในทางปฏิบัติไม่ตรงแต่ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และแขนที่เหลือจะให้ศอกค่อม โดยที่จะใช้ศอกกดเข่า เพื่อที่จะให้เกิดแรงที่จะบิตตัว แล้วค่อยๆ บิตเอว เรามักจะบอกให้นักเปรียบเทียบกระดูกสันหลังกับโซ่ เริ่มจากให้บิตกระดูกสันหลังข้อข้างล่างก่อน แล้วค่อยบิตที่ทรงอก คือบอกให้คนเปิดไหล่ แล้วสุดท้ายจึงให้หันคอไปให้สุด ตั้งใจจะให้นำคางไปวางไว้บนไหล่ขวา นิ่งไว้ เรียกว่าท่าบิตสันหลัง วัคระอาสนะ

วัคระในภาษาสันสกฤตแปลว่าไต เราจะอธิบายว่าการที่ทำท่านี้ สิ่งที่ได้คือไต เพราะชื่อท่ามันหมายถึงท่าไต คือนกกลับจะคืนศีรษะก่อน แล้วคืนไหล่ แล้วค่อยคืนลำตัว ปลดแขน ปลดขา แล้วสลับทำอีกข้างหนึ่ง

เมื่อชันเข่าซ้ายให้มือซ้ายยัน เข่าขวาค่อม ตั้งสันหลังให้ตรงแล้วค่อยบิต ให้รู้สึกสบายและใช้แรงแต่น้อย บอกนักเรียนว่าตอนนี้กระดูกสันหลังเราเป็นเสากระโดงเรือ แขนที่ค่อมยันไว้เหมือนกับเชือกที่ผูก ทำอย่างไรที่จะทำให้เชือกนี้รักษาเสากระโดงให้ตรง เรามักจะบอกผู้เรียนว่า ในเมื่อทั้งหมดนี้เราอยากจะทำกระดูกสันหลัง ถ้ากระดูกสันหลังทุกๆ ข้อได้รับการบิตโดยเท่าเทียมกัน ด้วยองศาที่เท่าๆ กัน คงจะได้ประโยชน์ที่เต็มๆ เพราะฉะนั้นถ้าเกิดตัวเคঁค่อมหรือแอ่น ช่วงหนึ่งอาจจะได้บิตเยอะ แต่อีกช่วงหนึ่งอาจจะได้บิตน้อย ฉะนั้นจะไม่ได้ประโยชน์เต็ม แล้วคืนกลับ

วิเคราะห์ท่า

เริ่มต้นจากการตั้งขา ถ้ามุมที่ตั้งขามากเกินไป หรือห่างเกินกลัมน้ำเนื้อต้องทำงานเพิ่มขึ้น ต้องเกร็งตัวเพิ่มขึ้น เพราะมันจะเลื่อนไถลออกมา ถ้าหากชิดเกินไปจะขวางการเคลื่อนไหว ข้อสะโพกจะงอเพิ่มขึ้นกว่าเดิม

ต่อไปการใช้มือยัน การยันที่สำคัญแกนต้องตรง กระดูกสันหลังที่ตั้งตรง กระดูกเชิงกรานจะบิตตัว ทำให้กระดูกสันหลังงอบ้าง ในคนที่หลังค่อม ถ้าหากเป็นไปได้ พยายามทำให้หลังตรง เพราะถ่างอหลังไป เวลาบิตตัว เอ็นเยื่อหุ้มข้อบางจุดจะเกิดการตึงตัว เพราะฉะนั้นให้มีการรักษาแนวตรงไว้ แล้วบิตตัวเป็นที่ละส่วนๆ ไป

บิตจากข้างล่างมาข้างบน จะมีการเคลื่อนตัวของกระดูกสันหลังที่ปล้อง เยื่อหุ้มข้อ กล้ามเนื้อบางส่วนจะมีการทำงาน เช่นกล้ามเนื้อหน้าท้องที่อยู่ด้านหน้า มีกล้ามเนื้อชั้นนอกและชั้นใน ทั้งไขว้ลง ไขว้ขึ้น ถ้าหากเรามีการบิตตรงนี้ เราหมุนตัวไปทางขวา กล้ามเนื้อที่ขวางตัวอยู่จะบิตตัวทำงาน อีกด้านจะหย่อนตัว มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อร่วมไปด้วย กล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ที่เป็นปล้อง เมื่อกระดูกสันหลังบิตตัว จะเกิดการบิตตัวเคลื่อนไหวตามไป หดตัวที่ปล้องไปเรื่อยๆ หมอนรองกระดูกจะมีการบิตตัวเคลื่อนตาม

ข้อต่อ facet ด้านที่มีการบิตตัวโดนบิตจากล่างขึ้นบน ด้านหนึ่งที่ยึดเข้าไปข้อต่อ facet จะบีบกัน ด้านบนจะแยกห่างออกจากกัน ข้อต่อ facet ที่อยู่ด้านตรงข้ามจะยืดออก ในคนที่มืออาการข้อหลังติด บริเวณนี้จะมีการขยับตัวยืดได้ แต่ด้านตรงข้ามคนที่มืออาการแบนนี้ อาจจะมีการบีบหรือกระแทกกัน คนที่ข้อต่อ facet มีการเสื่อม อาจจะมีอาการเจ็บเกิดขึ้นได้

กล้ามเนื้อสะโพก

ในการตั้งขาขึ้น ตำแหน่งมือวางให้ตรงกลาง เพื่อให้เป็นตัวพุง เกิดความมั่นคงไม่ให้เกิดการโยกเยกมากเกินไป เมื่อมีการไขว้บิดตั้งบริเวณนี้ กรณีที่มีการบิดเข้ามา ถ้าหากมีการกดมาก บางท่าในนักกีฬาจะมีทำน้อยๆ กล้ามเนื้อสะโพกที่อยู่ด้านข้างจะถูกยึดไปด้วย ซึ่งในส่วนนี้จะได้ประโยชน์ในส่วนของกล้ามเนื้อสะโพกมัดใหญ่ๆ เมื่อมีการยืนหรือเดินกล้ามเนื้อส่วนนี้จะทำงาน และมัดเล็กๆ ลึกลงไป จะมีการยึดไปด้วย กล้ามเนื้อสะโพกด้านหลังทำงานในการเหยียดไปข้างหลัง ทิศทางทางขา ทิศทางที่หมุนเข้า-ออก ซึ่งจะทำงานเวลาที่เรายืน กล้ามเนื้อส่วนนี้จะดึงให้กล้ามเนื้อหลังตั้งตรงก่อนที่จะก้าวขาไปข้างหนึ่ง กล้ามเนื้อมัดใหญ่ช่วยในการเหยียดสะโพก กล้ามเนื้อที่ช่วยในการกางขา กางข้อสะโพก แต่เมื่อมีการเดินกล้ามเนื้อส่วนนี้จะมีการหดตัวทำให้กล้ามเนื้อเชิงกรานตกแล้วดึงขึ้นมาเพื่อที่จะก้าวขาได้

กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหมุนข้อสะโพกไปมา เมื่อเดินไปจะมีการบิดตัว เมื่อก้าวขาไปกระดูกเชิงกรานจะบิดตัวหมุนเข้า แล้วก้าวกลับมา บิดออก เพราะฉะนั้นเมื่อมีการยืน การเดิน จะมีการใช้กล้ามเนื้อส่วนนี้เยอะ ซึ่งจะช่วยในการยึดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก

เพราะฉะนั้นคนที่มีความผิดปกติของข้อสะโพกตึงมาก การทำท่านี้จะให้ความรู้สึกเข้าไปถึงด้านใน

เมื่อมีการบิดตัวไปก็มีการหันหน้า นำคางไปวางบนปาดตรงข้ามเท่าที่ทำได้ จุดที่สำคัญคือ เมื่อไปถึงจุดตรงนั้นแล้ว ตรงคอ ถ้าไปไม่ได้อย่าฝืน จะทำให้มีผลเสีย เมื่อมีการหันคอข้อ facet ด้านที่หันจะตีบลง ถ้าหากว่าคนที่หันคอได้ไม่สุดจะแก้โดยการแหงนคอขึ้นซึ่งจะยิ่งทำให้ข้อขบกันมากขึ้น พวกนี้จะมีการเจ็บเพิ่มขึ้น ในการทำให้จินตนาการว่ามีการดึงคอ ไม่ใช่การเอียงคอ จะทำให้ปรับตัวได้ จะทำให้ข้อบริเวณนี้ไม่มีการขบกันมาก

ไต

ไตอยู่บริเวณชายโครง เหนือเอว ลึกลงไปหลังลำไส้ เมื่อมีการหมุนตัวหรือเคลื่อนไหว อวัยวะภายในจะมีการขยับตัว เพราะฉะนั้นที่ไตจะมีการขยับตัวมีการหดตัว ไตที่ตั้งอยู่บริเวณนี้ไม่ได้ตั้งลอยๆ จะมีเนื้อเยื่อคอยยึดซึ่งไตไว้ให้ติดอยู่กับผนัง เพราะฉะนั้นการบิดตัวเคลื่อนไหว จะทำให้เกิดการขยายตัว เพื่อให้เคลื่อนไหวได้ โดยปกติแล้วเมื่อบิดตัว อวัยวะภายในมีการเคลื่อนไหว อวัยวะมีการเสียดสี ขยับไปมา บริเวณนี้อาจจะมีการตั้งรังของอวัยวะต่างๆ

มีศัพท์คำหนึ่ง เรียกว่า visceral manipulation คือการที่ไปจัดอวัยวะภายในให้มีการเคลื่อนที่ อวัยวะทุกอย่างภายในจะมีการเคลื่อนไหวของมันเอง จะมีจังหวะของการเคลื่อน ทุกอย่างจะมีการเคลื่อนที่ไป ไม่ว่าจะการหายใจจะมีการเคลื่อนตัวขึ้นลงในทิศทางของมันเอง เมื่อเคลื่อนไหวไปจะมีการเสียดสี ผนังที่ติดกันจะมีการเลื่อนไปด้วย

ถ้าหากว่าเป็นโรคไต ที่ต้องมีการฟอกไต คือมีปัญหาที่ระบบการทำงานของไต โครงสร้างการทำงานสูญเสียไปถึงขั้นต้องฟอกไต แต่ประเด็นสำคัญที่เราพูดกันในที่นี้คือ ในอวัยวะทั้งหมดการไหลเวียนของเลือดมีส่วนสำคัญ มีทั้งเส้นเลือดดำและแดงมาเลี้ยง ผนังเส้นเลือดถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ ถ้าหากว่ามีอะไรที่ทำให้เส้นเลือดหดตัว บีบตัวไว้ การไหลเวียนของเลือดจะไม่ดี เพราะฉะนั้นจะทำให้เนื้อเยื่อบริเวณนั้นอ่อนแอลง เพราะว่าขาดเลือด อาหารไม่พอ ทำให้การทำงานค่อยๆ พร่องลงไป ซึ่งตามศาสตร์ของแผนไทย จีน จะบอกว่าพลังไตอ่อนแอ ไตทำงานไม่ดี ในธรรมชาติอวัยวะอาจจะมีการเคลื่อนไหวบ้างแต่จะไม่ใช้การเคลื่อนไหวแบบมากมาย

ไตเหมือนเครื่องกรองน้ำถ้าเกิดไส้กรองน้ำไม่ดีแล้ว เวลากรองไม่ดีของเสียจะไหลกลับไปที่เลือด ตัววมจากไตวาย เกิดจากการกรองของเสียที่ผิดปกติไป ที่กรวยไตจะมีระบบของการกรอง มีเส้นเลือดมาเลี้ยง เส้นเลือดที่มาเลี้ยงบริเวณนี้มีลักษณะเป็นขด แล้วผนังจะมีลักษณะเอื้อต่อการแลกเปลี่ยน ถ่ายเทผ่านกัน เปรียบเสมือนเครื่องกรองน้ำ เมื่อน้ำผ่านที่กรองที่กรองตรงนี้คือ กรองแคลเซียม เกลือ สารเคมี

ในร่างกายจะมีบทบาทหน้าที่ขับสารพิษกรองพวกสารแร่ธาตุต่างๆ มาให้ที่ไต ปรากฏว่าตรงนี้กรองไม่ได้ ทำให้เกิดการคั่ง เกิดการบวมขึ้น ปัญหาของระบบการกรอง มีหลายปัจจัย เช่น เรื่องของแรงดันน้ำ น้ำที่ฉีดเข้าไป คือแรงบีบอัดจะมีไม่พอ หรืออาจจะท่อน้ำที่ฉีดเข้าไป ท่อเกิดขรุขระมากขึ้น ผนังท่อมมีปัญหาเกิดขึ้น หรือแผ่นที่กรองเกิดการอุดตัน ไม่สามารถกรองได้ หรือเกิดการรั่วไหล ทำให้เกิดการรั่วย้อนกลับไปใหม่ ถ้าผ่านตรงนี้เข้าไปแล้วไม่กรอง ของเสียก็ย้อนกลับไปร่างกายใหม่ ก็กลายเป็นของเสียสะสมทั่วร่างกาย นี่คือการของไตวายแล้วเกิดการบวม ถ้าเป็นอย่างนี้ในความเห็นส่วนตัวคิดว่าคงจะเกินที่อาสนะจะไปปรับในส่วนนี้ เพราะจะมีการสูญเสียทางโครงสร้างที่เยอะมาก

การทำงานของไตมีเนื้อเยื่อและเส้นเลือดที่ควบคุมการทำงาน ถ้าหากมีอะไรที่ทำงานผิดปกติ ทำให้เลือดที่มาเลี้ยงโครงสร้างบริเวณนี้ไม่ดี เพราะฉะนั้นเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ ที่ต้องการอาหารจะพร่องลงไป ทำงานไม่ค่อยดี ระบบเซลล์ที่ทำงานบริเวณนั้นน่าจะไม่มีแข็งแรง เหมือนกับเด็กที่ขาดสารอาหาร ยังสามารถวิ่งได้ แต่ถ้าไปแข่ง อาจจะทำงานไม่ดีเท่ากับคนอื่นๆ ไปเปรียบเสมือนลักษณะเซลล์บริเวณนี้

ท่าอาสนะท่านี้มีผล ให้ไตทำงานดีขึ้นได้อย่างไร

หลักการของ visceral manipulation คือ ไปลดการเกร็งตัวต่างๆ ให้คลายตัวลง ให้ทำงานได้ดีขึ้น ในกรณีที่มีปัญหา มีการขวางเลือดที่ไหลเวียนมาเลี้ยงบริเวณนี้ การไปขยับ จะทำให้มีการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ท่าอาสนะทำให้ไตทำงานได้ดีขึ้นนั้น คิดว่าน่าจะเกิดจากส่วนนี้

การกดนวดช่องท้อง ทำให้มีเลือดมาเลี้ยงอย่างไร

เพราะทั้งหมดมีเส้นเลือดมาเลี้ยง ผ่านเข้าไปในไต การบิดตัว ในส่วนนี้คือกระดูกสันหลัง ตรงท่อนที่มีการเคลื่อนที่จะอยู่ในท่อนกลางๆ เพราะฉะนั้นทำให้ไตที่อยู่บริเวณนี้ถูกยึดขยับตัวไป เนื้อเยื่อที่เกาะไตอยู่อาจจะมีการขยับตัวได้

มีอีกจุดหนึ่งคือ ทุกวันนี้อาการที่ปวดตามร่างกายของเรา บางที่ไม่ได้ปวดเฉพาะกล้ามเนื้อ ข้อต่ออย่างเดียว บางที่เกิดจากภาวะของอวัยวะภายใน เช่นกระเพาะอาหาร ตับ หลอดอาหาร ที่ทำงานไม่ดี หรือกระบังลมที่มีการเกร็งตัว จะส่งผลออกมาที่โครงสร้างร่างกาย มาที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ทำให้ทำงานหรือเคลื่อนไหวไม่ดี เกิดการยึดรั้ง

ซึ่งนักกายภาพได้มองตรงส่วนนี้ว่าเกี่ยวข้องกับอวัยวะภายในร่วมด้วย เพราะฉะนั้นอวัยวะภายในที่มีการยึดอยู่ อาจจะเกิดจากการเกร็งตัว หรือเกิดจากกลไกร่างกายเรากำลังป้องกันตัวเอง เมื่อร่างกายเราเกิดอาการผิดปกติขึ้น เช่นการบาดเจ็บ หรือมีเชื้อโรค หรือแบคทีเรียเข้าไปอยู่ในบริเวณแถวๆ นั้น ร่างกายเราจะพยายามจำกัดส่วนนั้นไว้ คือกันตัวเองไว้ ห่อหุ้มตรงนี้ไว้ให้คงที่ไว้เพื่อให้ร่างกายสามารถอยู่กับตรงนี้ไว้ ไม่กระจายไปตรงส่วนอื่น แล้วร่างกายจะมาจัดการนำเม็ดเลือดขาวหรืออะไรก็ตามมาทำลายผู้บุกรุก

การยึดรั้งคืออวัยวะทั้งหมดภายในเกิดการเกร็งตัวไว้ ต้องห่อบริเวณนั้นไว้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ข้อต่อทั้งหมดพยายามยึดตรงนี้ไว้ ถ้าเกิดกล้ามเนื้อกระบังลม กระบังลมจะห่อตัวรัดไว้ เพราะฉะนั้นบริเวณนี้จะมีการดึงตัว พวกนี้ก็จะแสดงอาการออกมาข้างนอกอาการดึง ร่างกายเราจะเกิดการซ่อมแซมตัวเองไป ให้ในดีขึ้น ถ้าเกิดดีขึ้นไม่ทำอะไรก็หาย

แต่บางที่ไม่เป็นเช่นนั้น มีการสะสมนานๆโดยไม่เกิดการคลายตัว เกิดการยึด ดึงรั้งอยู่ หรือยังกำจัดไม่หมด ยังห่อหุ้มไว้ก็มี

ในความเห็นส่วนตัว ไตหรืออะไรก็ตามที่มีการเคลื่อนตัวจะเกิดการดึงรั้ง หากอวัยวะภายในที่ดึงรั้งทำให้การเคลื่อนไหวไม่ดี เกิดการขวางการไหลเวียนของเลือด การที่เราพยายามเคลื่อนไหวใหม่ หรือการขยับใหม่ ไปจัดให้อวัยวะภายในมีการตัด-ดึง visceral manipulation ทำให้อวัยวะภายในมีการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ไปเคลื่อนไหวทำให้เข้าสู่ภาวะปกติ ได้

การบิดช่วยใหเกิดการเคลื่อนไหวรอบทิศ

ประโยชน์ 2 ด้าน ด้านหนึ่งคือการกด อีกด้านคือการยืด ด้านที่มีการยืดจะถูกยืดไปทางด้านหลัง อีกด้านจะถูกกดดันมาข้างหน้า จะเป็น 3 มิติ หน้า-หลัง ซ้าย-ขวา เกิดการหมุนไปได้ทั้งหมด

นอกจากเลือด ยังมีระบบน้ำเหลืองด้วย

การที่เลือดมาเลี้ยงตัวเซลล์ได้ ระบบน้ำเหลืองจะต้องดีด้วย ในระบบเลือด มีเลือดดำและแดง เลือดเลี้ยงทั่วร่างกายนำอาหาร ออกซิเจนมายังเซลล์ส่วนต่างๆ ทั่วร่างกาย นำของเสียที่เกิดขึ้นกลับมาที่ปอด มาฟอกที่ปอด มาขับที่ไต สารพิษต่างๆ ล้างเสียย่อยเสร็จแล้ว แล้วมายังตับเพื่อขับออกไป

อีกระบบหนึ่งพวกเซลล์ชั้นใหญ่ๆ ที่เข้าผนังเส้นเลือดไม่ได้ ก็จะมีระบบน้ำเหลือง เป็นตัวที่คอยจับเซลล์ต่างๆ ที่ผิดปกติ ที่มีเชื้อแบคทีเรีย หรือตัวอะไรที่ใหญ่ๆ ของเสียที่ตาย หรือเนื้อเยื่อที่ตายไป คอยขับออก

คนอ้วน

กรณีคนทั่วไปทำได้เลย ส่วนคนที่พุงใหญ่หรือต้นขาใหญ่ จะให้นำมือมาจับที่เข่า (แทนศอก) เพราะว่าไขมันต่างๆ ค้ำไว้ จะบิดได้นิดเดียว เรียกว่าแทบจะไม่สามารถที่จะหันไปด้านหลังได้เลย อาจจะหันไปได้แค่ประมาณเกิน 90 องศาเล็กน้อย อย่างนี้ เขาได้ประโยชน์ใหม่

โดยธรรมชาติ คือคนที่หน้าท้องและต้นขาใหญ่จะค้ำกัน ทำท่าไม่ได้ ซึ่งก็ให้ทำเท่าที่ทำได้ และที่เหลือให้นักเรียนพยายามลดหน้าท้อง ลดพุง จึงจะทำท่าได้ดีขึ้น

แต่ที่สำคัญเมื่อเวลาไปไม่ได้ อย่าให้ฝืน เพราะถ้ามีปัญหาเรื่องข้อต่อ หลังแอ่นหรือหลังค่อม คอผิดปกติ จะยังมีปัญหาอย่าพยายามทำให้เหมือนคนอื่น เหมือนครู ขอให้ค่อยๆ บิดเป็นส่วนๆ ขึ้นไป เท่าที่ได้ น่าจะปลอดภัย

การปรับท่าสำหรับคนที่ทำไม่ได้

ทำนี้ถ้าเน้นที่การนวดไต แต่หากติดที่กล้ามเนื้อต้นขา พุง อาจชิววิธีปรับโดยที่ให้เข่าต่ำลง แล้วมีเครื่องมือ อาจจะมีหมอน ผ้าเช็ดตัว มาค้ำสะโพกไว้ เพื่อที่จะสามารถทรงตัวได้ง่าย เพราะต้องการให้มีบิดกระดูกสันหลังเพื่อที่จะไปมีผลต่อการนวดไต ตรงนี้จะทำให้แขนขยับได้ดีขึ้น ทำให้ตั้งตัวได้ คมที่เท่าได้ พอเริ่มการบิด ก็ค่อยๆ บิด ซึ่งการทำท่าในลักษณะนี้จะทำให้การบิดทำได้ง่ายขึ้น

ข้อควรระวัง

ทำนี้ควรระวังหมอนรองกระดูกเคลื่อนไปทับเส้นประสาท หมอนรองกระดูกเสื่อมจนกระทั่งเกิดหินปูนพอกออกมาบริเวณขอบการบิดพวกนี้จะมีปัญหาไปรบกวนเส้นประสาท ถ้าใครที่ทำแล้วมีอาการปวดวิ้งแปลบเหมือนไปช็อคตวิ้งออกมาที่ตรงข้างล่างหรือรู้สึกซ่า หรือชาเพิ่มขึ้น ให้ถอย ทำให้น้อยลงมา แล้วดูว่ามีอาการหรือไม่ เอาความรู้สึกว่ามีอาการไม่สบายที่หลังพอ อย่าให้ลงไปถึงข้างล่าง ทำนี้ช่วยยึดกล้ามเนื้อสะโพกด้วย

โยคะศึกษา ครั้งที่ 5
วิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน จากมุมมองของนักกายภาพบำบัด
โดยอาจารย์ คมปกรณ์ ลิมป์สุทธิรักษ์
วันเสาร์ที่ 19 มกราคม 2551
จักระอาสนะ ท่ากงล้อ



การปฏิบัติ

ท่ากงล้อเป็นอิริยาบถยืนเพียงท่าเดียวในอาสนะพื้นฐาน เป็นการเอียงกระดูกสันหลังด้านข้าง เราจะบอกผู้เรียนให้ยกแขนขึ้นให้สุดโดยตั้งใจที่จะให้นิ้วมือไปแตะเพดาน โดยหวังประโยชน์ในการเหยียดยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวทั้งหมด แล้วจึงเอนลำตัวมาด้านข้าง

ซึ่งอธิบายว่าทำให้กระดูกสันหลังมีการเหยียดยืดออกไปทางด้านข้าง ในตำแหน่งสุดท้ายมักจะแนะนำผู้เรียนว่าไม่ต้องเกร็งที่กระดูกต้นคอ บางคนอาจจะให้หันมามองพื้นเพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว มิเช่นนั้นแล้วถ้าหากเราทำค้างไว้ประมาณ 1 นาที จะมีความรู้สึกว่ามีเส้นที่กระดูกต้นคอ เมื่อพอแล้วให้คืนศีรษะไปที่ต้นแขนและคืนลำตัวตั้ง แล้วค่อยๆ ลดแขนลงซึ่งเราจะทำทั้ง 2 ข้าง

ประโยชน์จากท่านี้ เนื่องจากอาสนะคำนึงถึงการยืดเหยียดของกระดูกสันหลัง ซึ่งในเบื้องต้นมี 4 ทิศทางคือ ก้ม แอน บิด เอียง โดยท่านี้เป็นท่าเดียวที่ทำให้กระดูกสันหลังมีทิศทางของการเอียง ถ้าทำทุกวันสม่ำเสมอกระดูกสันหลังน่าจะมีคามยืดหยุ่นตัวดี ระบบประสาทที่อยู่ในกระดูกสันหลังน่าจะดี

ข้อควรระวังคือไม่ควรที่จะก้มตัวลง เพราะทุกครั้งที่มีการเอียงตัวจะทำให้เกิดการคว่ำหรือค่อมหน้าลงไป หรือบางทีอาจจะเป็นการแอน แทนที่กระดูกสันหลังจะมีการเอียงไปด้านข้าง อาจจะมีการก้ม ซึ่งเป็นการก้มที่ไม่เหมาะสม อาจจะทำให้เกิดความไม่ลงตัวของกระดูกสันหลัง

วิเคราะห์ท่ากงล้อ

ในขณะที่มีการยกแขนขึ้นไปข้างบนจะได้การยืดตัวกล้ามเนื้อด้านข้าง (กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการยกแขนลงหรือเหยียด) กล้ามเนื้อที่เกาะบริเวณซี่โครงขึ้นไปถึงบริเวณต้นแขนจะถูกยืดออก เมื่อมีการยืดสุดกล้ามเนื้อสะบักจะมีการบิดตัวลงมา ซึ่งในส่วนนี้จะมีกล้ามเนื้อสะบักด้านล่างที่เกาะอยู่ระหว่างสะบักมาที่กระดูกสันหลังจะถูกยืดออก ทำให้กล้ามเนื้อ Rhomboid (กล้ามเนื้อที่เกาะระหว่างสะบักและไซสันหลัง) เป็นตัวดึงให้กล้ามเนื้อสะบักชิดขึ้นมา

เมื่อมีการยกแขนขึ้นวัตถุประสงคืในการทำคือต้องการชูแขนขึ้นข้างบน ซึ่งกล้ามเนื้อแขนจะทำงาน แขนที่ยกขึ้นจะกดบริเวณสะบักให้แนบไปกับแผ่นหลัง

เราจะบอกให้ผู้เรียนยกแขนขึ้นทางด้านข้าง จนเสมอแนวไหล่ ให้หายใจเข้าก่อน แล้วจึงยกแขนขึ้นต่อไป

เหตุผลก็คือ เมื่อกางแขนออกมาจะมีปุ่มกระดูก ซึ่งถ้ามีกางแขนแบบคว่ำมือจะมีการขบกันของกระดูก และระหว่างบริเวณนี้จะมีเอ็นเกาะอยู่และจะมีการหนีบเอ็นเกิดขึ้น ในคนที่มีความการอักเสบของเอ็นหรืออะไรก็ตาม ถ้าหากมีการเคลื่อนที่เร็วๆ บางทีอาจมีการกระแทกหรือขบกันของเอ็นบริเวณนี้ (เอ็นที่เกี่ยวข้องกับการกางแขน) เกิดการขบหรือหนีบกัน ทำให้เกิดการอักเสบของเอ็นได้ ในกรณีของลูกศิษย์ที่ยกแขนขึ้นมาแล้วมีอาการปวดแขน เจ็บขัดๆ อาจจะเจ็บเพิ่มขึ้นได้

ในอีกจุดหนึ่งคือ เมื่อกางแขนกระดูกต้นแขน (กระดูกหัวไหล่) จะมีการเลื่อนตัวทำให้เกิดช่องว่างขึ้น นอกจากมีเอ็น ยังมีถุงน้ำที่หล่อลื่น ซึ่งจะลดการเสียดสีของกระดูก เพราะฉะนั้นเมื่อมีการทำท่านี้ ถุงน้ำอาจจะมีการเสียดสีกันเกิดขึ้น ถ้ามีการเคลื่อนไหวที่ซ้ำๆ ผ่านจุดนี้ไป ในช่วงระหว่างกาง 90 องศาให้หมุนแขนออกก่อน ซึ่งในช่วงแรกกระดูกหัวไหล่จะอยู่ข้างหน้า เมื่อมีการหงายฝ่ามือ ขึ้นกระดูกหัวไหล่จะเลื่อนไปอยู่ข้างหลัง กระดูกหัวไหล่ไม่เกิดการชนกัน ทำให้สามารถที่จะกางแขนเพิ่มขึ้นได้ในส่วนนี้จะเป็นการลดอาการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจะพบบ่อยในแอโรบิกแดนซ์ท่ากางแขน โดยที่มือคว่ำ โอกาสที่กระทบกันของกระดูกหัวไหล่มีมาก อาจจะมีการบาดเจ็บเกิดขึ้นที่เอ็นที่เกี่ยวกับการกางแขน Supraspinatus ที่เกาะบริเวณบ)

ในบางคนอาจจะเจอคำถามว่า เวลากางแขนจะเกิดเสียงก๊อบก๊อบบริเวณนี้จะมีปัญหาอะไรหรือไม่ การมีเสียง เป็นเพราะถุงน้ำด้านใดมันหนาตัวขึ้นมา แต่ถ้าไม่เจ็บปวด ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเจ็บปวดแสดงว่าเริ่มผิดปกติให้ระวังบริเวณนี้ เมื่อกางแขนผ่านจุด 90 องศาไปแล้ว ตัวสะบักจะบิดตัวลงมา จะมีกล้ามเนื้อที่ทำงานควบคุมให้สะบักบิดตัวขึ้นมาได้ กล้ามเนื้อบริเวณสะบักจะเป็นตัวดึงลงให้สะบักเคลื่อนที่ข้างบนแล้วยืดยาวขึ้น

ในส่วนนี้สามารถที่จะดึงกล้ามเนื้อด้านตรงข้าม (เป็นกล้ามเนื้อมัดเล็กๆเกาะอยู่) ซึ่งกล้ามเนื้อพวกนี้จะเกี่ยวข้องกับการหมุนแขนออก (กล้ามเนื้อ Latissimus เป็นกล้ามเนื้อที่เกาะระหว่างชายโครงวิ่งมาเกาะถึงส่วนต้นของกระดูกต้นแขนหรือหัวไหล่) กล้ามเนื้อส่วนนี้จะมีการยืดออกด้วย

โดยธรรมชาติแล้วเมื่อยกแขนสุดกระดูกสะบักจะแนบกับแผ่นหลัง ในบางคนอาจจะเจอว่ามีการยึดแล้ว กระดูกสะบักโผล่ออกมา (ไม่แนบกับแผ่นหลัง) แสดงว่าผิดปกติ) คนที่กระดูกสะบักโผล่ หรือลอยออกมาอาจจะหมายถึงกล้ามเนื้อบริเวณนี้อ่อนกำลังลง หรือกล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการยืดไปข้างหน้าที่อยู่บริเวณหน้าอกอ่อนกำลังหรืออ่อนแรง

ถ้าเราฝึกทำนั้นๆ ไปตัวกล้ามเนื้อจะทำงานควบคู่กัน 2 มัด ข้างหลังดึงลงข้างหน้าดึงขึ้นจะทำงานสัมพันธ์กันไป ถ้าหากกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งมีปัญหาจะทำให้ทำงานควบคู่กันไม่ดี การยกแขนธรรมดาอาจจะไม่พอเพียง อาจจะต้องมีการฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะมัดอีกที ถ้ากล้ามเนื้อข้างหน้าอ่อนแรงต้องฝึกกล้ามเนื้อที่ยึดไปข้างหน้า แล้วจึงจับมารวมกันให้กล้ามเนื้อทั้ง 2 มัดทำงานรวมกัน

การงอศอกขณะยกแขน

การยกแขนแล้วมีการงอศอกขึ้น (ยกแขนขึ้นไม่ถึง) ถ้ากางแขนขึ้นมาแล้วยืดแขนไม่ได้ แสดงว่าอาจจะมีการดึงตัวของกล้ามเนื้อบริเวณที่ใช้ในการงอศอก หรืออาจจะมึลลักษณะของเอ็นกล้ามเนื้อที่อยู่ในร่องหัวไหล่ เอ็นที่อยู่ด้านหน้า (กล้ามเนื้อ Biceps) เอ็นตัวนี้เป็นเอ็นยาวและมีปกหุ้มเอ็น ทางทะลุเข้าไปในข้อไหล่ที่เกาะที่สะบัก หากเกิดการอักเสบหรืออะไรซักอย่างหนึ่ง แล้วทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนี้มีการดึงตัว จึงทำให้เหยียดแขนไม่ได้ ถ้าให้ห้อยแขนลงมาแล้วสามารถเหยียดตรงได้แสดงว่าตัวข้อศอกไม่มีปัญหาการยึดรั้งของเยื่อหุ้มข้อศอก

ปกติถ้าเหยียดศอกได้ตรง แต่พอยกแขนขึ้นแล้วยกไม่ขึ้น ต้องงอข้อศอก ส่วนใหญ่คิดว่าเป็นปัญหาในจุดนี้ ที่พบบ่อย คือมีการอักเสบหรือมีการดึงตัว

เหยียดแขนไปด้านหลังไม่ค่อยได้

การที่เหยียดแขนไปด้านหลังแล้วมีการดึงตัวของกล้ามเนื้อ เป็นกล้ามเนื้ออีกมัดหนึ่ง (กล้ามเนื้อ Supraspinatus ที่อยู่เหนือสะบัก) ที่ใช้ในการเหยียดแขน ซึ่งจะมีเอ็นอยู่บริเวณหัวไหล่ จะเกาะอยู่ทางด้านหน้า และวิ่งทะลุมาจากมาเกาะอยู่ทางด้านใต้สะบัก เมื่อเหยียดแขนไปด้านหลัง อาจจะมีการเจ็บตึงเอ็นที่วั้นนี้ ซึ่งพบเป็นส่วนใหญ่

หลังจากผ่าช่องท้องแล้ว ไม่ได้ฝึกอาสาณะ 4 เดือน ยกมือไขว้หลังไม่ได้ เกิดจากอะไร และถนัดแขนซ้าย

ประเด็นที่ 1 ส่วนใหญ่เอ็นที่เกาะอยู่ข้างหน้าหัวไหล่จะเป็นเอ็นที่มีเลือดมาเลี้ยงน้อย เมื่อมีการใช้แขนกางขึ้น เป็นเอ็นที่กล้ามเนื้อต้องทำงานเยอะ ทำงานบ่อยที่สุด เมื่อห้อยแขนลง เอ็นตัวนี้ก็ทำงานเยอะที่สุด เพราะฉะนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่จะเกิดจากการที่มันถูกใช้งานเยอะ การที่ใช้งานมากๆ ทำให้เอ็นนี้มีการสึกหรอ โดยร่างกายก็มีการซ่อมแซมอยู่แล้ว แต่ถ้าเกิดใช้งานมากเกินไป ทำให้การไหลเวียนเลือดไม่ดี ทำให้ร่างกายซ่อมแซมไม่ทันความรู้สึกหรือ จึงเกิดการอักเสบขึ้น แม้การ

ห้อยแขนในชีวิตประจำวันโดยไม่ได้ทำอะไรก็ถือเป็นการใช้งานเอ็นตรงนี้ด้วยเช่นกัน ประเด็นแรกคือถูกใช้งานเยอะเกินไป ทำให้เอ็นมีการอักเสบหรือตึงตัว

ประเด็นที่สอง อาจจะเป็นช่วงระหว่างการนอนหรือช่วงที่มีการผ่าตัด มีหมอนที่หนุนสูงเกินไปในท่าทางที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดความตึงตัวของเยื่อหุ้มเส้นประสาทหรือข้อต่อบริเวณคอ แล้วทำให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ แล้วไปรบกวนทิศทางเดินของเส้นประสาทที่มาเลี้ยง เส้นประสาทบริเวณนี้เกิดการตึงตัวขึ้น แล้วทำให้เนื้อเยื่อบริเวณนี้ไวต่อการเคลื่อนไหว เกิดการตึงรั้งมากขึ้น ทำให้เกิดการตึงรั้งได้เช่นกัน

กล้ามเนื้อบริเวณสะบักทำงานจะควบคู่กันหลายมัด หากกล้ามเนื้อบริเวณนี้ตึงตัว กล้ามเนื้อที่เกาะอยู่บริเวณนี้ทำงานไม่สมดุลกัน โดยปกติ เมื่อยกแขนขึ้นสะบักจะต้องเคลื่อนที่สัมพันธ์กันไป โดยจะมีกล้ามเนื้อควบคุมการทำงานหลายทิศทางที่ตรงข้าม เหมือนกับเวลาขับรถจะต้องหมุน 2 มือ มือหนึ่งหมุนทิศหนึ่ง อีกมือหนึ่งหมุนอีกทิศหนึ่ง ถ้าเกิดว่ามีปัญหาข้อต่อคอ ทำให้กล้ามเนื้อมัดหนึ่งทำงานเกร็งตัวมากกว่ากล้ามเนื้ออีกมัดหนึ่งมากกว่าปกติ กล้ามเนื้อจึงทำงานไม่ดี กลไกการทำงานจะไม่สมดุลกัน ทำให้เกิดการขัด บิดกัน การเบียดกันของกระดูกสะบักกับกระดูกแขน แล้วทำให้เกิดการบาดเจ็บของเอ็นได้

ควรจะทำอย่างไร

วิธีแก้ไขต้องไปแก้ที่ต้นเหตุ สมมุติว่าแสดงอาการออกมาว่าตอนนี้ เกาหลังแล้วเกิดการตึงตัวมาก ขยับไม่ได้ ต้นเหตุมาจากไหน อาจจะทำให้กล้ามเนื้อตรงนี้มีอาการอักเสบ โดนขบมากก่อน กระแทกกันหรือเกิดการอักเสบอยู่ ต้องแก้ที่ตรงนี้ก่อน โดยคลึงขยี้เอ็นให้เกิดการขยายตัว ให้คลายตัวลง ให้เลือดมาเลี้ยงดีขึ้น เอ็นด้านหน้าหัวไหล่ คลึงให้ผ่อนคลายลง เวลาทำอาจจะนำแขนมาพาดไว้ที่เอวหรือเท้าเอว (จะช่วยให้เอ็นไหลออกมาข้างหน้า) แล้วคลึงหัวไหล่ด้านหน้า ปุ่มที่ตึงบริเวณนั้นให้คลึงเบาๆ ให้รู้สึกสบาย หรือกดหนึ่งๆ แซะไว้

เกี่ยวกับกระดูกใหม่

คิดว่าไม่เกี่ยว ถ้าไม่เคยมีอุบัติเหตุบาดเจ็บมาก่อน ส่วนใหญ่จะเกิดจากตัวเอ็นบริเวณนี้ ถ้าหากลองนวดคลายที่เอ็นแล้วเกาหลังได้ดีขึ้น แสดงว่าเกิดการตึงบริเวณเอ็นนี้

แต่บางครั้งอาจจะมีมากกว่านั้น คือต้นเหตุของความผิดปกติอาจเกิดจากกล้ามเนื้อหรือข้อต่อคอที่เอียงแล้วเกิดการตึง ความตึงของกล้ามเนื้อบริเวณนี้จะทำให้กล้ามเนื้อที่อยู่สะบักด้านหลังทำงานผิดปกติแล้วทำให้กลไกเหล่านี้เสีย จะส่งผลให้เวลาใช้แขนหรือการเคลื่อนไหวผิดปกติไป ซึ่งก็ต้องแก้ที่การตึงของคอ กล้ามเนื้อสะบักรอบๆ แก้ไขโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเหล่านี้

อย่างกล้ามเนื้อ Rhomboid จะเป็นตัวกดและตึงรั้งไว้ กล้ามเนื้อที่อยู่ใต้สะบักด้านหลังทำหน้าที่ในการหมุนแขนออก (เมื่อจับด้านหลังจะรู้สึกว่าการทำงานเกิดการหดตัว) เป็นกล้ามเนื้อกลุ่มที่มีการอักเสบ มีการขาดเลือดมาเลี้ยงได้ง่ายที่สุด เพราะมีเส้นเลือดผ่านบริเวณนี้น้อย เพียงนิดเดียว อยู่บนสะบัก เพราะฉะนั้นจึงเป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่เมื่อมีการทำงานเยอะๆ จะมีการเมื่อยล้าของแขน เปลี้ย ในบางคนอาจจะมีอาการชาที่มือ หรือมีไตแข็งๆ เกิดขึ้น แก้ไขโดยการ กด นวด ยืด ให้กล้ามเนื้อด้านหลังคลายตัวลง จะทำให้รู้สึกสบายขึ้น

ใช้กระเป๋าน้ำร้อนช่วยได้หรือไม่

ได้ เพราะกระเป๋าน้ำร้อนจะช่วยการไหลเวียนของเลือด นอกจากคลึง กด นวดแล้วอาจจะมีกระเป๋าน้ำร้อนมาประคบประมาณ 15 นาที จะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และนำของเสียออก การยืดจะช่วยให้เช่นกัน

วิเคราะห์ การเอียงตัวไปด้านข้าง (ต่อ)

เมื่อนำมือขึ้นสุด แล้วเอียงไปด้านข้างตรงข้ามกับแขนที่ยก (ศีรษะจะไปด้วยกัน) ในการเอียงถ้ากล้ามเนื้อคอ (ด้านที่มีการยืดแขน) มีการตึงตัว กระดูก facet จะถูกยืดออก ข้อต่อจะถูกปลดออก ช่องต่างๆ จะถูกยืดออก

มองจากด้านข้างกล้ามเนื้อด้านข้างจะถูกยืดมากขึ้น กล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการดึงแขนลงหรือกดลงจะถูกยืดเพิ่มขึ้น ชายโครงจะถูกเปิดอ้าออก กระดูกชายโครงที่ไปเกาะกับกระดูกสันหลังถูกเปิดให้เปิดถ่างออกกว้างขึ้น เพราะฉะนั้นกล้ามเนื้อบริเวณ

นี้จะถูกเปิดออก ข้อต่อบริเวณนี้จะถูกขยับเปิดออกทั้งหมด ข้อต่อ facet ที่อยู่ด้านข้างเกาะซ้อนๆ กันจะถูกอัดออก ยึดออกมาหมด ช่องทรวงอกจะขยายออก เพิ่มพื้นที่ในการยึดเพิ่มขึ้น

กล้ามเนื้อด้านข้างที่อยู่ลึกเข้าไปจะถูกยึดออกมาได้หมด จะรู้สึกว่าการดึง กระตุกต้นขา กล้ามเนื้อสะโพกที่ใช้ในการกางขาจะถูกยึดออกได้มากขึ้น กล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน กล้ามเนื้อด้านข้าง กล้ามเนื้อต้นขาด้านนอกที่เกาะบริเวณหัวเข่า จะถูกยึดออกมา สรุปว่าเป็นการยึดตัวของกล้ามเนื้อด้านข้างทั้งแถบ

ในทางกลับกันผังตรงข้าม (ด้านที่เอียง) จะมีการกด อัดเข้าหากันของข้อต่อ facet กระดูกซี่โครงจะถูกหนีบเข้าหากัน ในบางคนอาจจะพบว่าข้อต่อ facet มีปัญหาติดกัน หรือขบกันไม่ดี หรือติดกันอยู่ ไม่สามารถที่จะเคลื่อนข้อต่อ facet ที่อยู่ด้านข้างซึ่งจะชนกันอยู่ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนี้อาจจะเกร็งตัวเข้าหากันอาจจะมีความรู้สึกเจ็บหรือดึงบริเวณนี้ได้

ถ้ามีปัญหาเราไม่ควรทำท่านี้ใช่ไหม

ทำได้ แม้ว่าความรู้สึกตึงก็ลองทำได้ ลองทำหลายๆ ท่า ถ้ารู้สึกดีขึ้น ก็ถือว่ามีประโยชน์

ต้องขยับหรือไม่

ไม่ต้อง ใช้วิธีค่อยๆ เคลื่อนไหวไป ให้ลองทำดู ถ้าเกิดว่าทำแล้วรู้สึกตึง (ด้านที่มีการเอียง) ด้านนี้จะมีการโดนอัดกัน ให้นึกถึงภาพว่าเมื่อเอียงมาบริเวณนี้จะมีทั้งกล้ามเนื้อ ข้อต่อโดนอัดเข้าหากัน ผังตรงข้ามจะถูกยึดออกจากกัน ดูว่ามีประโยชน์หรือไม่ ให้ลองทำซ้ำหลายๆ ท่า แล้วประเมินความรู้สึกว่ามันแตกต่างกันอย่างไร ถ้าทำแล้วดีขึ้นทำไปเรื่อยๆ แล้วรู้ว่ากล้ามเนื้อมีการผ่อนคลาย แสดงว่ามีคุณค่า และสามารถฝึกได้เรื่อยๆ และจะดีขึ้น

สายตา ควรมองลงพื้น หรือ มองขึ้น

หากมองขึ้น จะต้องแหงนคอขึ้น และเมื่อเอียงคอ ข้อต่อเล็กๆ บริเวณคอจะขบกัน รุเส้นประสาทบริเวณนี้จะขบกัน เพราะฉะนั้นในกรณีคนสูงอายุอาจจะมีปัญหาเรื่องหมอนรองกระดูกคอเริ่มเสื่อมตีบลงหรือยึดติด อาจจะทำให้เกิดการรบกวนเส้นประสาทหรือข้อต่อบริเวณนี้ได้ ควรมองลงจะดีกว่า

ถ้ามองขึ้น จะมีผลเสียอะไรหรือไม่

คงไม่ถึงกับเป็นข้อห้าม ถ้าสามารถเคลื่อนไหวได้ก็ทำต่อไปได้ แต่เรารู้ว่าทำท่านี้จะมีปัจจัยเสี่ยงในคนที่มีความผิดปกติข้อต่อติดบริเวณนี้ ถ้ามีปัญหาจะทำให้รู้สึกเจ็บบริเวณคอ หากมีปัญหานี้ขึ้นมาจะไปรบกวนการทำงานของเส้นประสาท ทำให้เกิดการอักเสบได้ เกิดอาการตึงคอ อาจเจ็บสะบัก ทำแล้วรู้สึกไม่สบาย ถ้าทำท่านี้หลายครั้งแล้วรู้สึกแสบ แสดงว่าท่านี้ไม่เหมาะสมให้ช้าทำตรงแทน หรืออาจจะบิดเล็กน้อยให้พอสบาย หรือทำโดยไม่ค้างนาน แล้วแต่กรณี แต่พึงระวังว่าเมื่อทำท่านี้แล้วจะเกิดอาการเสียวที่บริเวณคอ

โดยหลักการทางกายวิธานจะสรุปบทเรียนจากท่าต่างๆ มีท่าอะไรบ้างที่มีความเสี่ยงเกิดขึ้น และมีการพยายามที่จะปรับท่าลงมา

การเอียงตัวในด้านข้าง กล้ามเนื้อด้านข้างจะถูกยึดออกมา กระดูกซี่โครงที่ติดกันอยู่ ข้อต่อซี่โครงจะถูกยึดออกและยกขึ้น ขยายขึ้นข้างบน กล้ามเนื้อเล็กๆ ที่เกาะอยู่ระหว่างซี่โครงชั้นนอกจะถูกยึดออก

ผลข้างเคียง

ถ้าหากว่าคนที่ฝึกทำนี้เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ระบบประสาทที่ควบคุมการทรงตัวจะน้อย ซึ่งการควบคุมการทรงตัวจะมีปัจจัยด้วยกันคือเราทรงตัวอยู่ได้ ส่วนหนึ่งเป็นเรื่องของสายตาเมื่อเปิดตาปุ๊บเราจะรู้ว่ามีภาพเส้นแนวราบแนวตั้งเป็นอย่างไร จึงทรงตัวอยู่ได้ ซึ่งควบคุมโดยหูชั้นกลาง

อีกส่วนหนึ่งคือระบบของกล้ามเนื้อและระบบประสาทที่ควบคุมตัว ตั้งแต่ฝ่าเท้าจนถึงศีรษะ ในผู้สูงอายุระบบเหล่านี้จะบกพร่อง เพราะฉะนั้นเมื่อยืนชิดกันอาจจะทรงตัวไม่อยู่ ทำให้ล้มได้ จึงควรให้ยืนในลักษณะแยกเท้าออกเล็กน้อย ฐานกว้างขึ้น

จุดศูนย์ถ่วงก็ยังอยู่ในฐานทั้ง 2 ข้าง ก็จะไม่ล้ม น่าจะอนุโลมในกรณีผู้สูงอายุ ว่าเท้าอาจจะไม่ต้องขีด ให้ห่างก่อน ค่อยๆ ผีกรทรงตัวให้ดี แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นมา ถ้ามีการทรงตัวดีขึ้นแล้ว จึงค่อยๆ เขยิบเท้าเข้ามา

เท้าชิดกันจะมีผลอะไรไหม

มีผล คือจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณซี่โครงได้ยืดมากขึ้น เมื่อเท้าห่างออกมา กล้ามเนื้อซี่โครงจะยืดได้น้อยลง

ใช้มือยันไว้ที่เอว กับ ปลดอแขนลง แตกต่างกันหรือไม่

ต่างกัน ซึ่งตามหลักการแล้ว ไม่ให้เอามือยันเอว เพราะบางคนทำแล้วจะผลอดันสะโพกไปด้วย

ควรใช้มือดันสะโพกใหม่ ต่างกันไหม

การเอียงไปด้านข้างโดยปลดอแขน จะเป็นการยืดกระดูกไปที่ละปล้องเรื่อยๆ จนสุดถึงสะโพกข้างล่าง

การที่เราเอามือดันสะโพกไป บริเวณที่มือไปดัน ไปค้ำ เหมือนกับมีแรงไปดันค้ำให้เอวเกิดการยืดเพิ่มขึ้น

ขึ้นกับจุดประสงค์ของเรา แล้วแต่จะต้องการส่วนไหน ถ้าเป็นของไก่อัลยธรรม คือการเคลื่อนที่ที่ปล้องไปจนหมด ยกตัวอย่างเช่น ไช้รถจักรยานเมื่อเราบิด ไช้จะบิดไปที่ปล้อง แต่ถ้าเรานำมือไปดันปล้องนั้นให้เคลื่อนที่ ปล้องนั้นจะถูกเคลื่อนที่มากขึ้น ถ้าหากว่าทำนี้มีการนำมือมาทำสะเอวบ่อยๆ ปล้องกระดูกบริเวณนั้นอาจจะมีปัญหาหลวมเพิ่มขึ้นได้ แต่ในกรณีที่มีการติดตึงรั้งอยู่ การทำทำนี้จะช่วยให้มีการยืดเพิ่มขึ้น ถ้าปรกติ คงไม่จำเป็นต้องเอามือยัน

แม้การดันบริเวณนี้จะยืดข้อต่อบริเวณนี้ได้ก็จริง แต่มันก็ยังเป็นเรื่องยากอยู่เหมือนกัน สมมุติว่ากระดูกข้อต่อเรามีปัญหาติดตึงอยู่ มีการยืดมาก เอ็นหุ้มข้อบริเวณนี้จะแข็งมาก เมื่อมีการเอียงตัว ปล้องกระดูกที่มีปัญหาจะยืดติดกันไม่มีการขยับ ดังนั้นปล้องที่เหลือจะเป็นตัวขยับแทน นักกายภาพที่ทำเรื่องจัด ดึงข้อ เมื่อพบว่าข้อนี้มีปัญหา เราอาจจะใช้วิธีการเฉพาะที่ โดยใช้วิธีการดัดปล้องข้อนี้ก่อน มีการขยับ มีการเคลื่อนที่เพื่อนั้นปล้องนั้นโดยเฉพาะ ให้นึกถึงไช้จักรยานซึ่งมีลักษณะเป็นปล้องๆ ซึ่งปล้องที่มีปัญหามันติด ขยับไม่ได้ เมื่อเรานำมือไปจับเฉพาะปล้องนั้น แล้วขยับมันจึงจะทำได้

แต่ก็อีกเช่นกัน ถ้าหากเราไม่ทราบว่ปล้องไหนมีปัญหา ใช้เต็มฝ่ามือเข้าไปจับ ทำให้มีหลายปล้องบนฝ่ามือ แต่ปล้องที่ติดอยู่อาจจะไม่ออกก็ได้ นี่เป็นส่วนหนึ่งของข้อต่อ แต่ถ้าเป็นเรื่องของกล้ามเนื้อที่มีการดึงตัว วิธีนี้ก็สามารถยืดออก ให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้

สรุปคือจะใช้มือเท้าเอวหรือไม่นั้น คงจะต้องพิจารณาตามเหตุปัจจัย ว่าต้องการแบบไหน แล้วลองทำดู

จะทราบได้อย่างไรว่าปล้องไหนหลวมหรือไม่หลวม

ให้คลำกระดูกว่าปล้องนั้นมีการเคลื่อนที่มากกว่าปล้องอื่นหรือไม่ ในนักกายภาพบำบัดจะคลำเปรียบเทียบปล้องที่ละคู่ ว่ากระดูกเปิดเคลื่อนที่ได้เท่าๆ กันหรือไม่ ซึ่งโดยปรกติแล้วเมื่อโค้ง กระดูกสันหลังจะต้องเคลื่อนที่ได้สวยงามต่อเนื่องกันดี ปล้องที่มีรอยต่อหรือรอยหักจะเป็นข้อต่อที่มีการเคลื่อนที่เยอะกว่าปล้องอื่นเพราะว่าต้องมาทำงานชดเชยส่วนที่ติดอยู่ข้างบนหรือติดอยู่ข้างล่าง

ถ้าเกิดหลวมแล้วจะอย่างไร

ถ้าหลวมก็อย่าทำให้เกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะที่ไว้ให้เคลื่อนไหวได้ ซึ่งจะมีวิธีการฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะปล้องนั้นๆ โดยฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ที่อยู่บริเวณนั้น

เมื่อเอียงตัวไปด้านข้างแล้วรู้สึกว่กระดูกโดนขบมาก และรู้สึกเจ็บ

สาเหตุที่เป็นปัญหาโดยตรงนี้ คือเมื่อมีการเอียงไปด้านข้าง ถ้าเกิดมีการยืดรั้ง กระดูกมีการบิดลำตัวไม่ตรงตามแนวแกน (บิดตัวแล้วเอียงไปด้านหลัง โดยที่ไม่เอียงไปด้านข้าง) เมื่อเราเอียงตัวไปกระดูกจะชนกันทำให้ทำต่อไปไม่ได้ ทำให้ข้อต่อบริเวณนี้มีการขบกัน แล้วทำให้เกิดการเจ็บ แก้โดยให้ดูว่าการเอียงตัวนั้นอยู่ในแนวตรงหรือไม่

อีกกรณีคือ มีปัญหาที่แขน แคร่ยึดแขนได้ไม่สุด พอแขนไม่ตั้งฉาก ก็แอ่นหลังแทน พยายามที่จะชดเชย แอ่นหลัง เพื่อให้แขนตรงตั้งขึ้นเหมือนเพื่อนคนอื่นในห้อง ซึ่งก็ต้องชี้แจงว่าทำได้แค่นั้น ให้ทำแค่นั้น ค่อยๆ ทำ

จะเจอคนอีกกลุ่มหนึ่งที่หลังค่อม เมื่อกางแขนออกไปแล้วไม่สามารถทำได้ ให้แคร่ยึดแขนขึ้นไปโดยไม่ต้องตั้งฉาก เหมือนเพื่อนคนอื่น เพราะว่าปัญหาอยู่ที่หลังค่อม สะบักจะเทมาที่ข้างหน้า เพราะฉะนั้นกระดูกจะมีบริเวณหัวไหล่ทำให้ยกแขนได้ไม่สุด ซึ่งในคนที่หลังค่อมเมื่อทำไม่ได้ก็พยายามที่แอ่นหลังไปเพื่อให้แขนเหมือนกับเพื่อนคนอื่น ทำให้เกิดการเมื่อยหลังแทน

เมื่อลดแขนลงมาจะมีเสียง และเวลาหมุนไหล่ไปข้างหน้าและหลังก็จะมีเสียงเช่นกัน ไม่ทราบว่าจะเกิดจากอะไร

มีหลายสาเหตุ กรณีที่มีเสียงแต่ไม่มีอาการเจ็บก็ไม่ใช่ไร ไม่ต้องกังวล แต่ถ้ามีการเจ็บเกิดขึ้น เนื่องสะบักเกาะอยู่กับกระดูกซี่โครง ได้สะบักลงไปจะมีกล้ามเนื้อเกาะดึงอยู่ เพราะฉะนั้นเมื่อมีการเคลื่อนไหว สะบักจะเคลื่อนที่อยู่บนกระดูกซี่โครงของเรา บางทีอาจจะเป็นปัญหาของกล้ามเนื้อที่อยู่ใต้บริเวณสะบัก อาจจะมีลักษณะที่เป็นก้อน หรือมีการดึงตัว ไม่ยืดหยุ่นได้ดี ทำให้เคลื่อนแล้วมีเสียงเกิดขึ้น ในบางคนอาจจะเป็นเพราะว่าตัวกระดูกซี่โครงบางซี่ไพล่ขึ้นมาบางจุด อาจจะมีการกระทบกันแล้วเกิดเสียงจากตัวนี้ได้

ถ้านอนทำท่าก้มได้ใหม่ คือลำตัวอยู่กับที่ แล้วเลื่อนขาไปอย่างเดียว คือได้เอียงกระดูกสันหลังเหมือนกัน

เป็นการเคลื่อนไหวอีกแบบหนึ่งซึ่งลักษณะการเคลื่อนที่ คิดว่าน่าจะต่างจากท่าก้ม เป็นคนละรูปแบบ เพราะท่าก้มยืนฐานจะอยู่ที่ฝ่าเท้ากล้ามเนื้อที่ใช้ในการทรงตัวทั้งหมดจะไล่จากฐานเท้ามาถึงกล้ามเนื้อต้นบน เมื่อมีการเคลื่อนที่ไปจะมีการรักษาสมดุลของกล้ามเนื้อบริเวณฝ่าเท้า ซึ่งท่าก้มนอนสามารถบริหารได้ แต่ถ้านำท่านี้มาชดเชยแทนท่าก้มยืนเพื่อให้ได้ท่าที่สมบูรณ์แบบทำยืนคงไม่ได้ เพราะหลักการในการบริหารไม่เหมือนกัน

ถ้าหากนอนคว่ำแล้วทำท่าเหมือนเดิม

ทำได้ ในการนอนคว่ำหน้าจะได้การยืดบริเวณคอตามแรงโน้มถ่วงของโลก เหมือนกันกับท่านอนหงาย แต่จุดที่แตกต่างกันคือ ท่านอนคว่ำ กล้ามเนื้อบริเวณสะโพกที่ใช้ในการยกกันจะต้องทำงานกระดกขึ้นเพื่อให้กล้ามเนื้อหลังทำงาน เมื่อนอนหงายกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการงอสะโพกจะทำงานและดึงขึ้นมา

ในส่วนของข้อต่อ ท่านอนคว่ำหลังจะแอ่นมากกว่าท่านอนหงายเล็กน้อย ในส่วนของทรวงอกท่านอนคว่ำเมื่อมีการงอแรงโน้มถ่วงจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณทรวงอกยืด ท่านอนหงายทรวงอกจะโค้ง และกระดูกคอจะต่างกัน ท่านอนคว่ำจะคว่ำหน้าลงไป แต่บางคนก้มหน้าไม่ได้อาจจะหันคอไปทางด้านข้างแทน ทำให้เมื่อก้มหน้าลงไปจะมีการบิดคอมากขึ้น ข้อต่อบริเวณนี้จะชิดกันมากขึ้น ท่านอนหงายคอจะแอ่น บริเวณนี้จะโค้ง ทำให้มีปัญหาคอจะแอ่นขึ้น ซึ่งแก้ไขโดยการเก็บคางหรือนำผ้าขนหนูมารองบริเวณคอ