

## กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้: เรื่อง “การฟื้นฟูในตัวผู้ป่วยเรื้อรังโดยใช้โยคะ”

รองศาสตราจารย์สมคิด โพธิ์ชนะพันธุ์ วิทยากร

อาจารย์ธีรารวรรณ เชื้อตาเล็ง ผู้ลิขิต

โยคะ เป็นการศาสตร์ที่มีต้นกำเนิดในประเทศอินเดีย เป็นการฝึกเพื่อปรับให้เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การฝึกโยคะ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1. การฝึกท่าโยคะ (posture) เป็นการฝึกทำการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีความเฉพาะ เป็นการเคลื่อนไหวที่มีมั่นคง ไม่มีการฝืน บังคับ ผู้ฝึกต้องตระหนักรู้เมื่อตั้ง หรือเกร็ง ต้องผ่อนคลาย 2. การหายใจ (breathing) การหายใจเข้า – หายใจออกที่มีสัมพันธ์กับการฝึกท่าโยคะ และ 3. การทำสมาธิ (meditation)



ภาพแสดง องค์ประกอบของการฝึกโยคะ

การฝึกท่าโยคะ ช่วยปรับแนวกระดูกสันหลัง เพิ่มความยืดหยุ่นของเอ็น ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการปวด กระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อ ช่วยปรับสภาพจิตใจ ลดความวิตกกังวล ความเครียด ทั้งนี้การฝึกโยคะจะช่วยปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว และสุขนิสัยการขับถ่าย การฝึกโยคะจะทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ในทางการแพทย์ โยคะเป็นศาสตร์ที่มีผู้ให้ความสนใจแพร่หลาย มีการนำโยคะมารักษาควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน (complementary treatment) ในผู้ที่มีความผิดปกติของการทำหน้าที่ของร่างกายเรื้อรัง เช่น Constipation, Dyspepsia, Piles, Insomnia Depression, Mild Schizophrenia, Chronic functional headaches, Chronic Bronchitis, Bronchial asthma, Diabete mellitus, Obesity เป็นต้น มีการศึกษาผลของโยคะในการบำบัดรักษาผู้ป่วย เช่น ผู้ที่ติดเชื้อ HIV พบว่า การฝึกโยคะช่วยให้ผู้ป่วยติดเชื้อ HIV มีคุณภาพชีวิตเพิ่มสูงขึ้น

การฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยมีองค์ประกอบขององค์ประกอบหลายด้านที่ช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัว เช่น การได้รับอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นต้น ทั้งนี้ผู้ที่ฝึกต้องมีความพร้อม ควรงดรับประทานอาหารก่อนการฝึกปฏิบัติอย่างน้อย 2-4 ชั่วโมง เนื่องจากหากท้องอืด อาจทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัวในขณะที่ฝึกปฏิบัติได้ และผู้ที่ฝึกโยคะที่มีพยาธิสภาพของโรค (pathological) ต้องรักษาให้หายหรืออยู่ในระยะสงบ และการฝึกท่าโยคะต้องพิจารณาท่าการฝึกที่มีความเหมาะสมเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากการฝึก