



เล่ม
5

โยคะสำหรับบริหารจัดการภาวะความดันโลหิตสูง

คู่มือ

โยคะ

เนื้อหา โดย Dr. Adrish Brahmadata
เรียบเรียง โดย ณิชวรรณ คำคล้าย โกลออล



ศูนย์การศึกษา
สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล 2566
(สำหรับบุคคลทั่วไป)

โยคะสำหรับบริหารจัดการภาวะความดันโลหิตสูง คู่มือ โยคะ

ศูนย์การตะศึกษา

สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล 2566

(สำหรับบุคคลทั่วไป)

พิมพ์ครั้งแรก : สิงหาคม 2566

จำนวน : 500 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : ศูนย์การตะศึกษา

สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย

มหาวิทยาลัยมหิดล 2566

ภาพประกอบโดย : ญัฐวรรณ คำคล้าย โกลเอล

www.flyingwisdom.co

พิมพ์ที่ : หจก. นิตธรรมการพิมพ์

76/251-3 หมู่ที่ 15 ตำบลบางม่วง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

โทรศัพท์ : 02 403 4567-8, 08 1309 5215

E-mail : niti2512@hotmail.com



~ คำนำ ~

คู่มือโยคะ เล่ม 5 นี้ เป็นโยคะสำหรับการบริหารจัดการภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งจัดทำเนื้อหาโดย Dr. Adrish Brahmadata ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ และอาจารย์อัครันตุงกะ ของศูนย์การตะศึกษา และคุณณัฐวรรณ คำคล้าย โกลเอล แปลเนื้อหาและวาดภาพประกอบ ทั้งนี้ ศูนย์การตะศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของโรคความดันโลหิตสูงด้วยการส่งเสริมให้ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยลดอาการความดันโลหิตสูง ซึ่งหากปล่อยให้มีอาการมากขึ้นอาจมีความเสี่ยงต่อหลอดเลือด และอวัยวะ เช่น หัวใจ และสมองได้

คู่มือเล่มที่ 5 นี้จัดพิมพ์ในรูปแบบหนังสือเล่มเล็ก และ E-booklet ที่เผยแพร่บนเว็บไซต์ของศูนย์การตะศึกษา ในกรณีนี้ ศูนย์การตะศึกษา ขอขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยมหิดล, Dr. Adrish Brahmadata, คุณณัฐวรรณ คำคล้าย โกลเอล และผู้ช่วยศาสตราจารย์วชิราภรณ์ วรรณดี ที่กรุณาตรวจภาษา มา ณ ที่นี้

รองศาสตราจารย์ ดร.โสภณา ศรีจำปา
ประธานศูนย์การตะศึกษา

~ สารบัญ ~



โยคะสำหรับบริหารจัดการ ภาวะความดันโลหิตสูง 7

| | |
|--|----|
| การฝึกท่าที่ 1: เปล่งเสียงโอม (Aum Chanting) | 8 |
| การฝึกท่าที่ 2: การฝึกหายใจแบบโยคะ (Yogic Breathing) | 10 |
| การฝึกท่าที่ 3: การหายใจสลับรูจมุก (Nadhi Shodana) | 11 |
| การฝึกท่าที่ 4: หมุนเอว | 13 |
| การฝึกท่าที่ 5: หมุนหัวไหล่ | 14 |
| การฝึกท่าที่ 6: Prana Breathing | 15 |
| การฝึกท่าที่ 7: เดินย้ายอยู่กับที่ (Marching in Place) | 15 |
| การฝึกท่าที่ 8: จักราสนะ (CHAKRASANA) | 17 |
| การฝึกท่าที่ 9: ท่าต้นไม้ | 18 |



| | |
|---|----|
| การฝึกท่าที่ 10: ท่าวัวและท่าแมว (MARJARI-ASANA) | 20 |
| การฝึกท่าที่ 11: ท่าผีเสื้อ | 21 |
| การฝึกท่าที่ 12: Parivrtta Janu Sirsasana (Revolved Head to Knee Pose) | 22 |
| การฝึกท่าที่ 13: บาลาสนะ (ท่าเด็ก) และ อุตตราสนะ (ท่าอุฐ) | 24 |
| การฝึกท่าที่ 14: ซาลันธรพันธะ (Jalandhara Bandha) | 26 |
| การฝึกท่าที่ 15: ภรามารี ปราณายามะ | 27 |
| การฝึกท่าที่ 16: โยคะนิทรา | 29 |
| การฝึกท่าที่ 17: ท่าแห่งความสุข (Sukhasana) | 31 |





โยคะ สำหรับ บริหารจัดการภาวะ ความดันโลหิตสูง

วันนี้เราจะมาฝึกโยคะเพื่อบริหารจัดการภาวะความดันโลหิตสูงกัน ความดันโลหิตสูง (Hypertension) คือ อะไร? ความดันโลหิตสูงคือ ภาวะที่แรงดันเลือดจากการที่หัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายทำงานสูงจนเกินปกติ โดยเมื่ออ่านค่าจากเครื่องวัดความดัน ความดันตัวบนหรือ Systolic blood pressure (SBP) สูงเกินกว่า 130 มิลลิเมตรปรอทถือว่าเริ่มมีภาวะความดันโลหิตสูง และถ้าค่าความดันตัวบนสูงเกินกว่า 150 มิลลิเมตรปรอทจะถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือบางทีความดันตัวล่างหรือ Diastolic blood pressure (DBP) ก็สามารถสูงได้ ตัวเลข 80-90 มิลลิเมตรปรอทถือว่าปกติ แต่เมื่อค่าที่วัดได้สูงเกินกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท จะถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง



ค่าความดันโลหิตตัวบนบ่งบอกถึงสภาวะจิตใจของบุคคลนั้น ๆ เช่น ผลกระทบจากความเครียด ไม่ว่าจะจากความสัมพันธ์ งาน สิ่งแวดล้อม เป็นเรื่องที่กระทบจิตใจแล้วไม่สามารถจัดการได้ ส่วนค่าความดันตัวล่าง บ่งบอกถึงสภาวะทางกาย เมื่อค่าที่วัดได้สูงเกินกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท จะบ่งบอกถึงความเครียดทางกายที่ไม่สามารถจัดการได้ เช่น อาการเกี่ยวกับคอเลสเตอรอล เมื่อตรวจไขมันในเลือด ถ้าไขมันในหลอดเลือดสูง และเกิดการอุดตันในหลอดเลือด ก็จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นหรือ อาการป่วยทางกายต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดจากมะเร็งหรือประสบการณ์ที่ เลวร้ายทางกาย (trauma) เป็นต้น

ในกรณีที่ครอบครัวมีบิดา มารดา หรือบรรพบุรุษในช่วง 3 รุ่นก่อนหน้า มีประวัติป่วยจากโรคความดันโลหิตสูง พันธุกรรมก็อาจเป็นสาเหตุได้เช่นกัน หรืออีกสาเหตุอาจมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมหรือ ไลฟ์สไตล์ การใช้ชีวิตที่ไม่มีระเบียบ ไม่มีระบบ ไม่มีความรับผิดชอบ เช่น เข้านอนตอนเช้า ตื่นนอนตอนบ่าย พฤติกรรมเหล่านี้ก็เป็นสาเหตุให้เกิด ภาวะความเครียดกับร่างกายและจิตใจและก่อให้เกิดความดันโลหิตสูงได้

โปรแกรมที่จะฝึกกันวันนี้เป็นโปรแกรมสากลสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ใคร ๆ ก็สามารถฝึกได้ ไม่ว่าจะอายุเท่าไร เคยฝึกโยคะมาหรือไม่ นี่เป็นโปรแกรมโยคะบำบัดที่ใคร ๆ ก็ทำได้ ซึ่งจะประกอบด้วย อาสนะ ปรานายามะ (การฝึกการหายใจ) พันธะ (Bandha) หรือการล็อกเพื่อ ฝึกควบคุมพลังงานที่ไหลอยู่ในภายในร่างกาย การฝึกผ่อนคลาย และการ ทำสมาธิที่เป็นประโยชน์ต่อโรคความดันโลหิตสูง



● การฝึกทำที่ 1: เปล่งเสียงโอม (Aum Chanting)

เมื่อเราฝึกการเปล่งเสียง (Chanting) ไปสักครู่หนึ่งความดันโลหิตจะลดลงซึ่งจะทำให้รู้สึกสบายและผ่อนคลาย



วิธีการ

1. นั่งในท่าขัดสมาธิ หลังตรง หลังตา วางมือไว้บนหัวเข่า ถ้านั่งขัดสมาธิแล้วรู้สึกไม่สบายจะยืดขาตรงก็ได้ นั่งพิงผนัง หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้
2. รับรู้ถึงทุกส่วนของร่างกาย โฟกัสที่จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้ว เปล่งเสียงโอมอย่างต่อเนื่องโดยโฟกัสที่หว่างคิ้ว ประมาณ 5 -10 นาที
3. หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกรับรู้ถึงแรงสั่นสะเทือนเบา ๆ ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้ารับรู้ถึงสภาวะจิตใจ และค่อย ๆ กลับมาอยู่กับตัวเอง
4. ขยับนิ้วมือและถูฝ่ามือจนรู้สึกถึงพลังงานอุ่น ๆ ที่ฝ่ามือและนำฝ่ามือมาประคบที่ดวงตา
5. รับรู้ถึงทุกส่วนของร่างกายและค่อย ๆ ลืมตาขึ้น



● การฝึกท่าที่ 2: การฝึกหายใจแบบโยคะ (Yogic Breathing)

วิธีการ

1. นั่งขัดสมาธิหรือจะนอนราบลงกับพื้นก็ได้ วางมือขวาไว้บนท้อง มือซ้ายปลายนิ้วโป้งและนิ้วชี้แตะกันดังภาพ หลับตา ปิดปากให้สนิท



2. หายใจเข้าให้ท้องป่องเท่าที่จะทำได้ กลั้นไว้ และหายใจออกจนท้องแฟบ ทำทั้งหมด 10 รอบครั้งสุดท้ายกลั้นลมหายใจไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วจึงหายใจออกจนท้องแฟบ

3. ค่อย ๆ ลืมตา ผ่อนคลาย รับรู้ถึงพลังงาน (ปราณะ) ที่ไหลเวียนทั่วร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

การฝึกนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกใช้ชีวิตช้าลง สามารถฝึก 10-20 ครั้งอย่างช้า ๆ โดยนั่งบนเก้าอี้ นั่งขัดสมาธิบนพื้น หรือนอนก็ได้เมื่อฝึกอย่างต่ำ 10 ครั้งขึ้นไปจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการโฟกัสและช่วยลดภาวะความดันโลหิตสูงได้



● การฝึกท่าที่ 3: การหายใจสลับรูจมูก (Nadhi Shodana)

นี่คือการฝึกหลักสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง



วิธีการ

ขั้นที่ 1

1. นั่งหลังตรง
2. นิ้วชี้และนิ้วกลางของมือที่ถนัดแตะที่กลางหว่างคิ้ว (ใช้นิ้วโป้งและนิ้วนางในการแตะเพื่อปิดจมูก)
3. แตะเบา ๆ เพื่อปิดรูจมูกขวา หายใจเข้าและหายใจออกจากจมูกซ้ายซ้ำ ๆ 10 ครั้ง
4. รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนทั่วร่างกาย
5. เปลี่ยนมาแตะเบา ๆ เพื่อปิดรูจมูกซ้าย จากนั้นหายใจเข้าและหายใจออกจากจมูกขวาซ้ำ ๆ 10 ครั้ง
6. กลับตาไว้และรับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนทั่วร่างกาย

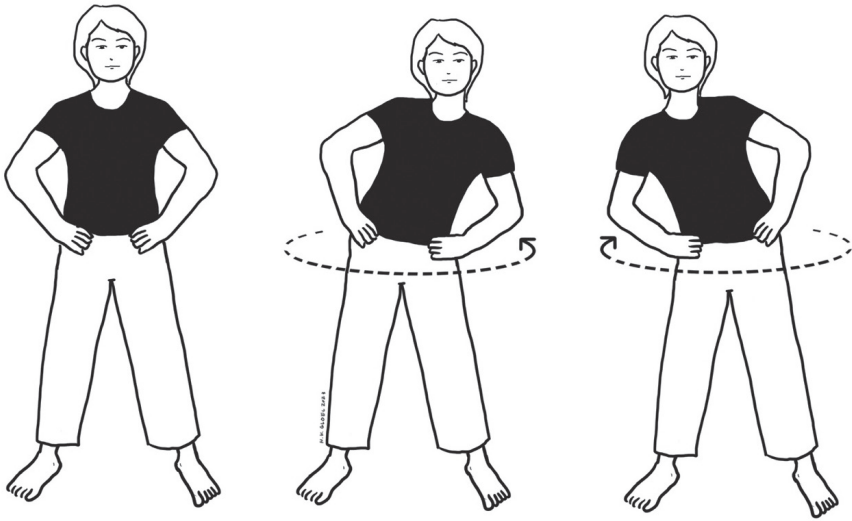


ขั้นที่ 2

7. ปิดรูจมูกขวาและหายใจเข้าจากรูจมูกซ้าย จากนั้นสลับปิดรูจมูกซ้ายและหายใจออกขวาซ้ำ ๆ ทั้งหมด 10 รอบ
8. วางมือลงบนหัวเข่า รับรู้ถึงพลังปราณที่ไหลเวียนทั่วร่างกาย
9. ถูฝ่ามือจนรู้สึกถึงพลังงานอุ่น ๆ แล้วนำฝ่ามือมาประคบที่ดวงตาและค่อย ๆ ลืมตาขึ้น และวางมือลง



● การฝึกท่าที่ 4 : หมุนเอว

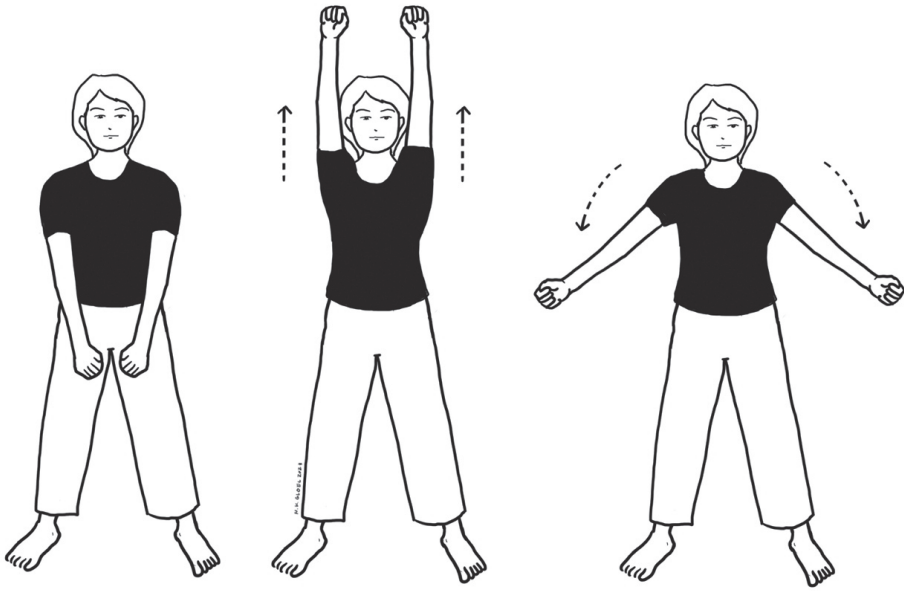


วิธีการ

ยืนกางขากว้างเท่าหัวไหล่ วางมือบนสะโพก และหมุนเอวอย่างช้า ๆ
ทางขวา 20 ครั้ง ทางซ้าย 20 ครั้ง



● การฝึกท่าที่ 5 : หมุนหัวไหล่

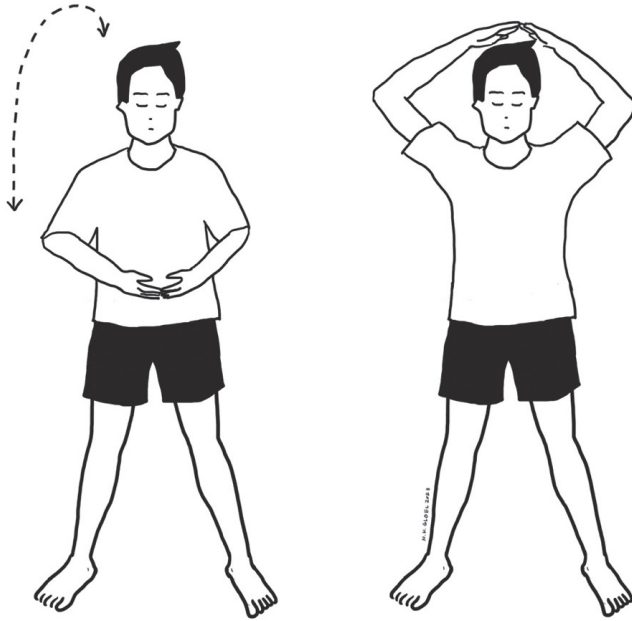


วิธีการ

1. ยืนกางขากว้างเท่าหัวไหล่ แขนสองแขนตรงยื่นมาด้านหน้า ระดับสะโพก กำนิ้วโป้งไว้แล้วคว่ำมือลง
2. หายใจเข้าพร้อมยกแขนทั้งสองที่ยังกำนิ้วโป้งอยู่ขึ้นตรง ๆ เหนือศีรษะ
3. หายใจออกปล่อยแขนลงด้านข้างลำตัว นี้ออกเป็น 1 เซ็ต ทำทั้งหมด 20 เซ็ต
4. จากนั้นหมุนกลับโดยหายใจเข้ายกแขนทั้งสองข้างที่ยังกำนิ้วโป้งอยู่ขึ้นมาตรง ๆ ด้านข้างลำตัว
5. หายใจออกปล่อยแขนลงด้านหน้า ทำทั้งหมด 20 เซ็ต



● การฝึกท่าที่ 6 : Prana Breathing



วิธีการ

1. ยืนเท้าห่างกันเล็กน้อยสบาย ๆ
2. มือทั้งสองคว่ำหาลำตัวเหนือท้องน้อย โดยไม่แตะลำตัว
3. หายใจเข้าเคลื่อนมือทั้งสองขึ้นมาตามด้านหน้าลำตัว ผ่านศีรษะด้านหน้า ไปจนถึงศีรษะด้านหลัง
4. หายใจออกเคลื่อนมือทั้งสองกลับมาตามด้านหน้าลำตัวเหมือนเดิมจนมาถึงเหนือท้องน้อย ทำทั้งหมด 10 ครั้ง



● การฝึกท่าที่ 7 : เดินย่ออยู่กับที่ (Marching in Place)



วิธีปฏิบัติ

เดินย่ออยู่กับที่โดยขาขวายกพร้อมแขนซ้าย ขาซ้ายยกพร้อมแขนขวา และเท้าต้องวางลงกลับมาที่เดิมหลังตา รับรู้ถึงความรู้สึกเวลาที่ฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้น เวลาเดินย่อให้ปล่อยแขน ขา ลำตัว สบาย ๆ ทำทั้งหมด 50 ครั้ง



● การฝึกท่าที่ 8 : จักราสนะ (Chakrasana)

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนโดยให้ขาห่างกันประมาณ 50 ซม
แขนอยู่ข้างลำตัว
2. หายใจเข้ายกแขนทั้งสองขึ้นตรง ๆ
ข้างลำตัวระดับหัวไหล่
3. หายใจออกบิดลำตัวไปทางด้านซ้าย
มือขวาวางบนบ่าซ้าย มือซ้ายวางที่เอวด้านขวา
4. จากนั้นหายใจเข้ากลับมาตรงกลาง
5. หายใจออกบิดลำตัวไปทางขวามือ
ซ้ายวางบนบ่าขวา มือขวาวางที่เอวด้านซ้าย ทำ
ทั้งหมด 20 เซ็ต
6. เมื่อครบแล้วหันกลับตา มือวางข้างลำตัว
รับรู้ถึงพลังปรมาณที่ไหลเวียนทั่วร่างกาย รับรู้
ถึงจิตใจ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ
ผ่อนคลาย และค่อย ๆ ลืมตาขึ้น



● การฝึกท่าที่ 9 : ท่าต้นไม้ (Eka Pada Pranamasana)



18

คู่มือโยคะ

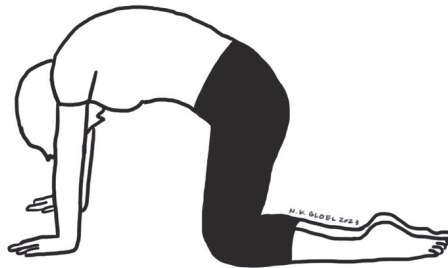
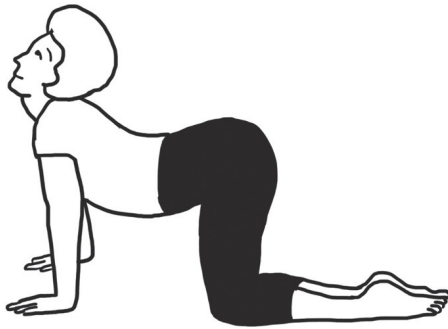
โยคะสำหรับบริหารจัดการภาวะความดันโลหิตสูง

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนเท้าชิด โฟกัสไปที่จุดใดหนึ่งจุดตรงหน้า
2. ยกขาขวาขึ้น งอเข่า และวางฝ่าเท้าขวาชิดต้นขาซ้ายด้านใน นิ้วเท้าชี้ลงที่พื้น
3. มือประกบกันที่กึ่งกลางหน้าอก อยู่กับท่านี้ 10 ลมหายใจ
4. วางเท้าลง วางมือข้างลำตัวและหลังตา
5. จากนั้นลืมหายใจ โฟกัสไปที่จุดใดหนึ่งจุดตรงหน้า สลับข้างโดยยกขาซ้ายขึ้น งอเข่า และวางฝ่าเท้าซ้ายชิดต้นขาขวาด้านใน นิ้วเท้าชี้ลงที่พื้น อยู่กับท่านี้ 10 ลมหายใจ
6. วางเท้าลง วางมือข้างลำตัวและหลังตา รับรู้ถึงร่างกายด้านขวา ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า รับรู้ถึงร่างกายด้านซ้ายหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออก ผ่อนคลายรับรู้ถึงพลังงานที่หมุนเวียนทั่วร่างกาย ไม่ว่าจะที่ร่างกายด้านขวา ซ้าย หน้า หลัง ค่อย ๆ ลืมหายใจ
7. จากนั้นให้อ่อนลงและค่อย ๆ ตะแคงด้านข้าง และดันลำตัวมาอยู่ในท่านี้ (การนอนราบทำให้คนที่เป็นโลหิตสูงรู้สึกสบาย)



● การฝึกท่าที่ 10 : ท่าจิวและท่าแมว (Marjari-asana)



วิธีปฏิบัติ

1. คูกเข่าและวางมือลงบนพื้น โดยวางหัวเข่าให้ตรงกับสะโพก และวางมือได้แนวกับหัวไหล่
2. หายใจเข้า แอ่นแผ่นหลังลง เยกหน้าขึ้นและมองขึ้นไปด้านบน
3. หายใจออก โกงหลังโค้งขึ้น ก้มศีรษะลงค้างชิดหน้าอก ทำทั้งหมด 10 เซ็ต



● การฝึกท่าที่ 11 : ท่าผีเสื้อ (Pooma Titali Asana)

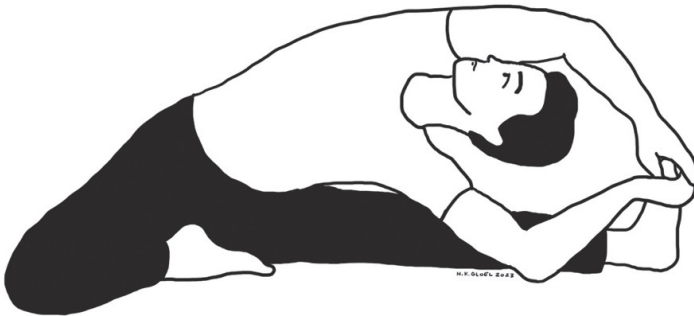


วิธีปฏิบัติ

1. นั่งโดยพับขาและประกบฝ่าเท้าเข้าชิดกัน
2. ใช้มือทั้งสองประคองฝ่าเท้า หลังตรง
3. ขยับเข่าขึ้นและลงประมาณ 20 ครั้ง
4. หายใจเข้า และหายใจออกพับตัวลงด้านหน้า ทำทั้งหมด 5 เซ็ต



● การฝึกท่าที่ 12 : ท่าศีรษะก้มหน้า
Parivrtta Janu Sirsasana
(Revolved Head to Knee Pose)



วิธีปฏิบัติ

1. นึกขาขวาเฉียงออกด้านข้าง พับขาซ้ายเข้ามาโดยวางส้นเท้าซ้ายบริเวณจุดพีเรเนียมหายใจเข้ายกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางมือขวาเกี่ยวนิ้วโป้งที่เท้าขวาไว้ ขาขวาตรง วางข้อศอกขวาลงหน้าเข้า ยกแขนซ้ายขึ้นแนบข้างใบหูด้านซ้าย รับรู้ถึงการยืดเหยียดอยู่กับท่านี้ประมาณ 10 ลมหายใจ

2. หายใจเข้ากลับมามาตรงกลาง ยกแขนขึ้นเพื่อยืดเหยียดกระดูกสันหลัง จากนั้นหายใจออก ทำซ้ำอีกรอบ



3. สลับข้างฝึกขาซ้ายเฉียงออกด้านข้าง พับขาขวาเข้ามาโดยวาง ส้นเท้าบริเวณจุดพีเรเนียมหายใจเข้ายกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ หายใจ ออก ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางมือซ้ายเกี่ยวนิ้วโป้งที่เท้าซ้ายไว้ ขาตรง วาง ข้อศอกลงหน้าหัวเข่า ยกแขนขวาขึ้นแนบข้างใบหู รับรู้ถึงการยืดเหยียด อยู่กับท่านี้ประมาณ 10 ลมหายใจ

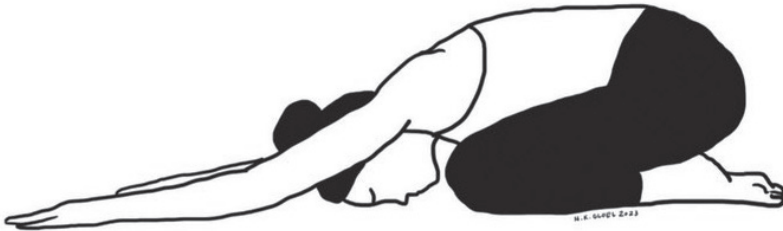
4. หายใจเข้ากลับมตรงกลาง ยกแขนขึ้นเพื่อยืดเหยียดกระดูก สันหลัง จากนั้นหายใจออก ทำซ้ำอีกรอบ

5. ยืดขาทั้งสองตรงมาด้านหน้าและขยับขาไปมาเพื่อผ่อนคลาย

6. นั่งขัดสมาธิ หลังตรง รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนทั่วร่างกายแล้ว ค่อย ๆ สิ้นตาคืน



- การฝึกท่าที่ 13 : บาลาสนะ (ท่าเด็ก)
และ อุตตราสนะ (ท่าอูฐ)



วิธีปฏิบัติ

1. นั่งในท่าคุกเข่า ยกสะโพกขึ้น ลำตัวตรง หายใจเข้า หายใจออก ดันสะโพกไปด้านหน้า แอนลำตัวไปด้านหลัง มือทั้งสองวางบนสะโพก อยู่กับท่านี้ 3-5 ลมหายใจ
2. หายใจเข้ายกลำตัวขึ้น ยกแขนขึ้น หายใจออก พับลำตัวมาด้านหน้า แขนทั้งสองยึดเหยียดตรงมาด้านหน้า ฝ่ามือและหน้าผากวางลงบนพื้น อยู่กับท่านี้ 3-5 ลมหายใจ
3. หายใจเข้ายกลำตัวขึ้น ยกแขนขึ้น หายใจออกดันสะโพกไปด้านหน้า แอนลำตัวไปด้านหลัง มือทั้งสองวางบนสะโพก อยู่กับท่า 3-5 ลมหายใจ
4. หายใจเข้ายกลำตัวขึ้น ยกแขนขึ้น หายใจออก พับลำตัวมาด้านหน้า แขนทั้งสองยึดเหยียดตรงมาด้านหน้า ฝ่ามือและหน้าผากวางลงบนพื้น อยู่กับท่านี้ 3-5 ลมหายใจ ทำซ้ำประมาณ 3-5 เซ็ต
5. ครั้งสุดท้ายหายใจเข้า เข้ายกลำตัวขึ้น ยกแขนขึ้น ยึดเหยียดแผ่นหลัง แขนตรง ศอกตรง หายใจออก ผ่อนคลาย



● การฝึกท่าที่ 14 : ชาลันธรรพัทธะ (Jalandhara Bandha)



วิธีปฏิบัติ

1. นั่งในท่าขัดสมาธิ หลังตรง หลังตา วางมือที่หัวเข่า โดยหันปลายนิ้วมือเข้าหาลำตัว
2. หายใจเข้าลึก ๆ
3. หายใจออก โนมตัวมาด้านหน้า หลังตรง ศอกตรง ก้มคางลงชิดอก กลั้นลมหายใจไว้ (ดังภาพ)
4. อีกครั้งหายใจเข้าผ่อนคลายเอวแล้วกลับมามาตรงกลาง หายใจออก โนมตัวมาด้านหน้า หลังตรง ศอกตรง ก้มคางลงชิดอก กลั้นลมหายใจไว้ ทำทั้งหมด 3-5 รอบ การฝึกนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง



● การฝึกท่าที่ 15 : ภรามารี ปรานายามะ

การฝึกนี้จะช่วยให้ร่างกายหลังสารเมลาโทนินทำให้ผ่อนคลายจากความเครียด



1. โฟกัสที่กลางหว่างคิ้ว และเพ่งเข้าไปที่กึ่งกลางของสมอง
2. ใช้นิ้วชี้ปิดหู หลับตา ปิดปากให้สนิท
3. หายใจเข้าลึก ๆ และเมื่อหายใจออกฮัมเสียงออกมาจากลำคอ คล้ายเสียงผึ้ง ทำทั้งหมด 6 ครั้ง นอนลงเพื่อพักสักครู่
4. หลังจาก 6 ครั้งวางมือลงที่หัวเข่าทั้งสอง ยังหลับตาและปิดปากให้สนิท รับรู้ถึงแรงสั่นสะเทือนเบา ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย รับรู้ถึงร่างกายและจิตใจ



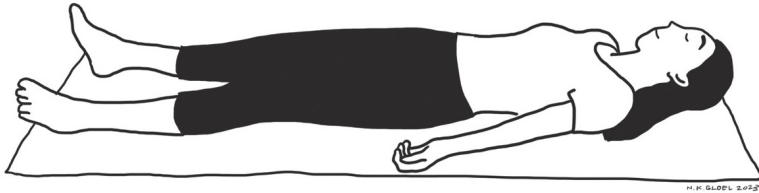
5. จากนั้นเริ่มรอบที่ 2 หายใจเข้าลึก ๆ และเมื่อหายใจออกฮัมเสียง ออกมาจากลำคอคล้ายเสียงผึ้งทำทั้งหมด 6 ครั้ง

6. วางมือลงที่หัวเข่าทั้งสอง ยังหลับตาและปิดปากให้สนิท รับรู้ถึง แรงสั่นสะเทือนเบา ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย รับรู้ถึงร่างกายและจิตใจ

7. ดึงสติรับรู้มาอยู่ที่รูจมูก สังเกตลมหายใจเข้าออก รับรู้เมื่อลม หายใจเข้าผ่านรูจมูก และลมหายใจออกผ่านรูจมูก และค่อย ๆ ดึงสติรับรู้ มาที่ร่างกายและลิ้นตามขึ้น



● การฝึกท่าที่ 16 : โยคะ-นึรรา (Yoga Nidra)



วิธีการ

นอนหงายในท่าศพอาสนะ ขากางออกเล็กน้อย วางแขนข้างลำตัว มือทั้งสองหงายขึ้น หลับตาและปิดปาก ปล่อยลำตัวทิ้งลงกับพื้น รับรู้ถึงร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้า

จากนั้นนำสติรับรู้มาที่ร่างกายด้านขวา รับรู้ถึงร่างกายด้านขวา รับรู้ถึงนิ้วโป้งขวา และผ่อนคลายนิ้วโป้งขวา รับรู้ถึงนิ้วชี้ขวาและผ่อนคลาย รับรู้ถึงนิ้วนางขวาและผ่อนคลาย รับรู้ถึงนิ้วก้อยและผ่อนคลาย รับรู้ถึงมือและฝ่ามือขวา ผ่อนคลาย รับรู้ถึงข้อมือขวา แขนขวาที่อ่อนล้าและข้อศอก ผ่อนคลาย รับรู้ถึงแขนท่อนบน หัวไหล่ ผ่อนคลาย รับรู้ถึงหน้าอกและหน้าท้องซี่กขวา สะโพกขวา ต้นขาขวา ผ่อนคลาย รับรู้ถึงหัวเข่าขวา น่อง หน้าแข้ง ข้อเท้า ส้นเท้า ฝ่าเท้าขวา ผ่อนคลาย รับรู้ถึงนิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อยเท้าขวา ผ่อนคลาย ร่างกายด้านขวาทั้งหมด ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย และผ่อนคลาย



นำสติรับรู้มาที่ร่างกายด้านซ้าย รับรู้ถึงนิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย มือและฝ่ามือซ้ายและฝ่ามือขวา รับรู้ถึงข้อมือซ้าย แขนท่อนล่าง ข้อศอก แขนท่อนบน หัวไหล่ ฝ่ามือขวา รับรู้ถึงหน้าอกและหน้าท้องซีกซ้าย สะโพกซ้าย ต้นขาซ้าย ฝ่ามือขวา รับรู้ถึงหัวเข่าซ้าย น่อง หน้าแข้ง ข้อเท้า สันเท้า ฝ่าเท้า ฝ่ามือขวา รับรู้ถึงนิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อยเท้าซ้าย ฝ่ามือขวา ร่างกายด้านซ้ายทั้งหมด ฝ่ามือขวา ฝ่ามือขวา และฝ่ามือขวา

รับรู้ถึงด้านหลังของร่างกาย ฝ่ามือขวายับนิ้วหัวขแม ยับนิ้วซ้าย แขนหลังและกระดูกสันหลังฝ่ามือขวา ลำคอและศีรษะด้านหลัง ฝ่ามือขวา รับรู้ถึงกระหม่อมและหน้าผาก ฝ่ามือขวา รับรู้ถึงศีรษะ ใบหน้า และกล้ามเนื้อใบหน้าทั้งหมด ฝ่ามือขวา รับรู้ถึงคอและบ่า ฝ่ามือขวา รับรู้ถึงแขนขวา แขนซ้าย ข้อมือ หน้าอก หน้าท้อง สะโพก ฝ่ามือขวา รับรู้ถึงขาขวา ขาซ้าย ฝ่ามือขวา

ร่างกายและจิตใจทุกส่วนของคุณฝ่ามือขวา ฝ่ามือขวา และฝ่ามือขวา ค่อย ๆ นำสติรับรู้กลับมาที่ตัวเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว จากนั้นรับรู้ถึงตัวเองอีกครั้ง ค่อย ๆ ขยับนิ้วมือ ขยับนิ้วเท้า เท้าชิดกัน นิ้วมือประสาน หายใจเข้า หายใจออกหายใจมือและยึดแขนตรง ขาตรงตั้งเท้าขึ้น ยึดเหยียดลำตัว อีกครั้งหนึ่งหายใจเข้า ยึดลำตัว หายใจออก ฝ่ามือขวา

วางมือลงข้างลำตัว พับขา งอเข่าเข้าหาลำตัว และบิดลำตัววางเข่าไปทางซ้ายและขวา 3-5 รอบจากนั้นงอเข่าเข้าหาลำตัวกึ่งกลางลำตัว กอดเข่าและกลิ้งตัวไปมาอย่างช้า ๆ หน้า-หลัง 3-5 รอบ



● การฝึกท่าที่ 17 ท่าแห่งความสุข (Sukhasana)



ลุกขึ้นนั่งในท่าขัดสมาธิ หลังตา ปิดปาก ฟังการรับรู้ไปที่กลางหว่าง
คิ้วหายใจเข้าลึกและเปล่งเสียงโอม และสแกนตัวอย่างละ 3 ครั้ง



โยคะ

สำหรับ
บริหารจัดการภาวะ
ความดันโลหิตสูง

