

อันตรายมีคจากโยคะ



ศ.กิตติคุณ นพ.เสก อักษรานุเคราะห์
ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู

ในระยะหลัง ๆ นี้ มีผู้ป่วยปวดเข่า ปวดหลัง ปวดคอ มาให้รักษาแทบทุกวันมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นพวกที่อายุกลางคนขึ้นไป เมื่อซักประวัติอย่างละเอียดแล้ว ได้ประวัติ เริ่มหัดโยคะกันทั้งนั้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะกรมแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้ยกฐานะโยคะให้เป็นโยคะบำบัด มีใบประกอบโรคศิลป์ให้ และมีการโฆษณาสรรพคุณมากมาย จึงมีคนนิยมไปฝึกโยคะมากขึ้น

ผู้เขียนได้เคยวิจัยผลดีผลเสียของโยคะมาแล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520 และได้เขียนลงในหนังสือออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพซึ่งตีพิมพ์ครั้งแรกในปี 2525 จึงอยากนำมาเล่าให้ฟังอีกครั้งว่าโยคะมีดีมีเสียอย่างไรบ้าง

ศึกษาจากหนังสือ “วิธีบริหารกายตามหลักโยคะ” ของ บัณฑิตริฟ ชาร์มา และริชาร์ด ฮิตเติ้ลแมน ซึ่งถอดความโดย สายพิณ จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์เสริมวิทย์บรรณาการ กทม. และ “Yoga 28 day exercise plan” ของ Richard Hittleman จัดพิมพ์โดย Chapel River Press, Great Britain, 1975.

โยคะ แปลความหมายว่า การประกอบ การผูก การเกี่ยวข้อง การร่วมกิเลส ความพยายาม ความเพ่งเล็งแน่วแน่ ความตั้งใจจริง การสงบตัว ซึ่งสรุปรวมความแล้วได้ความว่า คือ วิธีบำเพ็ญสมาธิตามลัทธิของอาจารย์ปณฺฑุสลิ ในปทานุกรมลดับภาษาบาลีของซิลเตอร์ว่า โยคะ คือความเป็นระเบียบเรียบร้อย หรือ แถวแนวของอาการต่าง ๆ

มนุษย์เรานี้มีส่วนประกอบหุ้มห่อถึง 7 ชั้น

- ชั้นที่ 1. คือ ร่างกาย
- ชั้นที่ 2. คือ เจตภูต หรือกายทิพย์
- ชั้นที่ 3. คือ ปราณ หรือลมหายใจ
- ชั้นที่ 4. คือ ลัญญา
- ชั้นที่ 5. คือ ปัญญา
- ชั้นที่ 6. คือ ดวงจิตต์
- ชั้นที่ 7. คือ ดวงวิญญาณ

วิชาโยคะ เป็นเพียงวิชาชั้นที่ 1 คือ ร่างกาย เท่านั้น

“อาสนะ” (Asana) - ทำบริหารของโยคะ

อาสนะ แปลตามความหมาย คือ “ท่า” หรือ “อาการ” หรือ “ท่าบริหารกาย” ตามหลักวิชาโยคะนั่นเอง ได้มีผู้อธิบายว่า อาสนะเป็นวิธีการบำรุงกล้ามเนื้อ ซึ่งอยู่ในการควบคุมและปรับปรุงโดยหน้าที่ภายในของสิ่งกระตุ้นเร้าทางประสาท จากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กับจุดศูนย์กลางมันสมองที่อยู่เหนือไป รวมทั้งวิธีการตัดตนในท่าปกติ (Normally flexible) หรือ ทำตนให้โค้งงออ่อนนุ่ม และให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็น สามารถจะบิดเบือนไปได้ และทำให้แข็งตัวได้

จุดสำคัญอยู่ที่ใจสรีรวิทยา เพราะท่าบริหาร หรือตัดตนเหล่านี้ มิใช่ท่าบริหารฝึกหัดธรรมดา หรือ ง่ายนัก แต่เป็นการปฏิบัติที่ต้องใช้ความพยายามทำอยู่เรื่อยอย่างไม่ลดละ เพราะแต่ละท่าเป็นวิชาการอย่าง

แท้จริง ไม่มีการเคลื่อนไหวแบบตะกุกตะกัก หรือสะดุดเหยียง หรือเคลื่อนไหวรวดเร็วจนเกินไปแม้แต่น้อย แต่จะเป็นการเคลื่อนไหวช้า ๆ เป็นไปโดยธรรมชาติ เช่นการคลายความตึงเครียดไปในทางเดียวกันด้วย

ก่อนที่จะขึ้น “ท่าโยคะ” ใคร่ขอวิจารณ์หลักเกณฑ์ต่าง ๆ ข้างต้นเสียก่อนตอนหนึ่ง เมื่อจบแล้วจึงจะนำท่าต่าง ๆ มาลงพร้อมคำวิจารณ์ในภายหลัง

การบริหารกายแบบโยคะ คือการตัดตนในท่าต่าง ๆ ซึ่งต้องทำอย่างช้า ๆ ให้สัมพันธ์กับการหายใจ และต้องอาศัยสมาธิเป็นอย่างมาก จึงเท่ากับเป็นการฝึกหายใจ (Abdominal breathing exercise) ฝึกสมาธิ และตัดตนไปพร้อม ๆ กัน

การฝึกหายใจด้วยหน้าท้อง ซึ่งความจริงเป็นการหายใจที่อาศัยกระบังลม ร่วมกับกล้ามเนื้อหน้าท้อง เป็นการฝึกที่ดีทำให้การหายใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แต่ประโยชน์ที่ได้ยังคงคลุมเครืออยู่สำหรับคนปกติ ส่วนคนที่มีความผิดปกติทางระบบหายใจอยู่ เช่นมีหอบหืด (Bronchial asthma) หรือหลอดลมพอง (Bronchiectasis) หรือถุงลมโป่งพอง (Emphysema) หรือสภาพหลังผ่าตัดปอดหรือหัวใจ เป็นต้น จะได้รับประโยชน์อย่างมหาศาล โดยธรรมชาติแล้วเด็กจะใช้การหายใจด้วยหน้าท้องมากกว่าด้วยทรวงอก และพอโตขึ้นธรรมชาติก็จะเปลี่ยนให้มาใช้การหายใจด้วยทรวงอกมากกว่าหน้าท้อง จะใช้การหายใจของหน้าท้องนี้ ก็ต่อเมื่อเกิดความจำเป็น อีกประการหนึ่งในสภาวะปกติความต้องการออกซิเจนและความต้องการการถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากปอด จะเป็นไปตามความต้องการของร่างกาย เพราะจะมีผลสะท้อนต่อการเป็นกรดเป็นด่างของเลือดด้วย ฉะนั้น การบังคับให้การหายใจเข้าออกเต็มที่เกินความต้องการของร่างกาย อาจจะเป็นผลให้การเป็นกรดเป็นด่างของเลือดเปลี่ยนแปลงไปไม่อยู่ในสมดุล ทั้งนี้ น่าจะมีการศึกษาวิจัยว่าขณะที่เสร็จสิ้นการบริหารร่างกายแบบโยคะนี้แล้ว จะมีผลต่อเลือดอย่างไรบ้าง จากการทดสอบถามผู้ปฏิบัติการบริหารกายแบบโยคะหลายท่าน ไม่ปรากฏว่ามีผู้ใดมีอาการเหนื่อยหอบหรือมีเหงื่อไหลเหมือนการออกกำลังกายทั่วไป นั่นก็แสดงว่าการบริหารกายแบบโยคะนี้ ไม่มีความต้องการออกซิเจนเพิ่มจากสภาวะปกตินัก จึงไม่มีอาการเหนื่อยหอบ ฉะนั้น ถ้าเพิ่มการหายใจให้เต็มที่ตามหลักของโยคะแล้ว ผู้ปฏิบัติอาจจะได้รับออกซิเจนมากเกินความต้องการได้ ผลที่ได้จะทำให้เลือดเป็นด่าง ซึ่งจะเป็นผลทำให้มีการสลายกระดูกอีกต่อหนึ่ง จึงเกิดสภาพกระดูกโปร่งบางเร็วกว่าปกติ (ข้อคาดคะเนนี้ เป็นเพียงข้อสงสัยที่ผู้เขียนใช้หลักวิชาแพทย์มาพิจารณาเท่านั้น ยังไม่มีการพิสูจน์อย่างแท้จริง)

การฝึกการหายใจให้สัมพันธ์กับการฝึกท่าตัดต้นนี้ เป็นการฝึกสมาธิอย่างดี จึงนับได้ว่าเป็นประโยชน์ทางด้านนี้อย่างแท้จริง

การตัดต้นแต่ละท่าจะต้องให้มีการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวลช้า ๆ จึงนับว่าเป็นการเคลื่อนไหวชนิด Isotonic ผสมผสานกับ Isometric เข้าด้วยกันเช่นเดียวกับมวยจีน แต่เนื่องจากการเคลื่อนไหวไม่ติดต่อกันเป็นลูกโซ่แบบมวยจีน เมื่อเคลื่อนไหวไปถึงจุดหนึ่งแล้วจะหยุดนิ่งในท่านั้นเป็นเวลาหลายวินาที (ถึง 30 วินาทีได้) ทำให้การเคลื่อนไหวนั้นขาดจังหวะ (Rhythm) และความต่อเนื่องไป ไม่อาจนับได้ว่าโยคะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือเป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอดทนได้ สรุปแล้ว การออกกำลังกายแบบโยคะเป็นเพียง isometric-isotonic exercise (คือการออกกำลังกายที่โยกล้ามเนื้อไม่หดตัว – การออกกำลังกายที่โยกล้ามเนื้อหดตัว) เท่านั้น และเมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว isometric คงมีปริมาณมากกว่า isotonic

นอกจากนี้ การตัดต้นเป็นการยืดเส้นสาย (Stretching exercise) ทำให้ข้อไม่ติดขัด แต่เป็นการเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อมากเกินไปธรรมชาติของร่างกายจะทำให้ผลคือข้อหย่อนหลวม ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ข้อต่าง ๆ เสื่อมเร็วกว่าปกติ

การกำหนดเวลาทำบริหารกายแบบโยคะจะต้องทำในเวลาท้องว่าง คือตื่นนอนเช้าก่อนรับประทานอาหารเช้า หรือในเวลาอื่นที่ไม่ได้รับประทานอาหารมาก 3-4 ชั่วโมง ในตำรามิได้ให้เหตุผลไว้ แต่ในหลักวิชาแพทย์แล้วควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารได้ประมาณ 2 ชั่วโมง เพราะอาหารจะถูกย่อย และกระเพาะจะดูดซึมเข้าไปในร่างกายแล้ว การออกกำลังกายช่วงนี้จะใช้อาหารที่รับประทานเข้าไปเป็นเชื้อเพลิงโดยตรง ถ้าปฏิบัติตามหลักโยคะจะเป็นช่วงเวลาที่น้ำตาลในเลือดต่ำสุด เมื่อออกกำลังกายช่วงนี้จะต้องทำหน้าที่หนักขึ้นโดยใช้เหตุ เพื่อจะสร้างน้ำตาลและไขมันอิสระมาเป็นเชื้อเพลิงในการเผาผลาญเพื่อออกกำลังกายโยคะนี้

ทำบริหารกายแบบโยคะ

จากการศึกษาท่าตัดต้นในหนังสือของ “สายพิณ” และของ Richard Hittleman ปรากฏว่ามีท่าฝึกโยคะประมาณ 40 ท่า

ส่วนใหญ่ท่าต่าง ๆ ที่มีคุณประโยชน์อยู่ในตัวของมันเองอยู่แล้ว เช่นท่าดึงขา (Leg pull) ประโยชน์ที่จะได้ก็คือ ต้องการยืดกล้ามเนื้อหลังและโคนขาให้หย่อนคลายตัว หรือท่าบริหารของหน้าอก (Chest expansion) ประโยชน์ที่จะได้คือ เพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ และขยายกล้ามเนื้อ หน้าอก หรือท่าตั๊กแตนขาเดียว (Locust) ประโยชน์ที่จะได้คือ ทำให้ร่างกายบริเวณสะโพก เอว ต้นขา แข็งแรงขึ้น ไม่มีไขมัน เป็นต้น ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องพิจารณาในแง่ดีของท่าโยคะแต่ละท่า ขอสรุปรวมความว่า ในการบริหารกายแบบโยคะนี้ สิ่งที่จะได้มี

1. การเคลื่อนไหว (Range of motion) ของข้อต่าง ๆ จะได้เกินปกติของข้อ
2. เนื้อเยื่อยึดข้อต่าง ๆ รวมถึงกล้ามเนื้อและเอ็นด้วย จะหย่อนคลายตัว ไม่เกร็ง ลดอาการเจ็บปวดจากการยึด หรือการเกร็งได้
3. กล้ามเนื้อบางส่วนจะแข็งแรงขึ้น ซึ่งแล้วแต่ท่าแต่ละท่า
4. ท่าบริหารต่าง ๆ ดีสำหรับ Balancing exercise (การออกกำลังกายเพื่อการทรงตัว)
5. รูปร่างได้สัดส่วน
6. จิตใจปลอดโปร่ง มีสมาธิ

แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงว่าเหตุการณ์ต่อไปนี้อาจจะเกิดขึ้นได้จากการฝึกโยคะ คือ

1. เนื้อเยื่อที่ยึดข้อต่าง ๆ ถูกยึดจนหย่อนยานจนเกินไป ทำให้ข้อกระดูกต่าง ๆ หลวม (Instability) ซึ่งจะเป็นสาเหตุในข้อนั้นเสื่อมสภาพเร็วกว่าธรรมดา หรือข้อนั้นอาจได้รับบาดเจ็บได้ง่ายกว่าธรรมดา

2. ท่าฝึกโยคะบางท่ามีการเคลื่อนไหวไปจนเกินขอบเขตของธรรมชาติ อาจจะเป็นสาเหตุให้กระดูกขบกันมากจนเกิดการเสื่อมสภาพได้เร็วกว่าที่ควรจะเป็น เช่น ท่านั่งขัดสมาธิ การแอ่นหลังในท่าภูเขา ตักแต่นสมบุรณ์ คำคันทนู

3. บางท่าของท่าฝึกโยคะ เป็นท่าที่ฝึกปิดกั้นอย่างมากถ้าปฏิบัติเป็นประจำหรือปฏิบัติครั้งละนาน ๆ จะทำให้เกิดโทษได้ในภายหลังในข้อนี้จะยกขึ้นมาชี้ให้เห็นเฉพาะแต่ละท่าที่คิดว่าจะเป็นโทษได้ อีกครั้งหนึ่ง

ฉะนั้น ในการฝึกโยคะ ควรจะพิจารณาเลือกฝึกท่าที่เหมาะสมกับสภาพของแต่ละท่านซึ่งในคำแนะนำทั่วไป ข้อ 7 ของการฝึกโยคะเองก็แนะนำเอาไว้แล้วว่าควรจะต้องเลือกฝึกท่าที่สามารถจะปฏิบัติได้ ซึ่งผู้เขียนขอเพิ่มเติมว่า “และควรเลือกฝึกท่าที่จะไม่ทำให้เกิดปัญหาหรือโทษในภายหลัง” ด้วย

สำหรับท่าที่พิจารณาแล้วว่าอาจจะเกิดโทษในภายหลังมีดังนี้

1. ท่าดึงขา

ในวิชา Kinesiology บ่งไว้ชัดเจน

ว่า การตัดต้นเข่านี้ไม่ใช่แต่กล้ามเนื้อโคนขา

ด้านหลัง hamstrings จะถูกยึดแต่อย่างเดียว

แต่จะมีแรงดึงแรงเครียด ต่อหลังด้วย เพราะขณะ

ก้มตัวไปข้างหน้า กระดูกสันหลังระดับเอวจะมี

การงอด้วย ถ้าทำมาก ๆ เข้า เอ็นยึดกระดูกสันหลังด้านหลัง จะถูกยึดมากเกินไป จนเป็นเหตุให้ปวดหลังได้

คล้ายกับท่าขบรถที่จัดเบาะที่นั่งห่างพวงมาลัยเกินไป เวลาขับต้องยื่นมือ เท้า เขยิบตรง ขับนาน ๆ เข้าจะ

ปวดหลัง แต่ในท่าบริหารทำนี้ยิ่งกว่านั่งขบรถผิดท่าเสียอีก เพราะมีการก้มตัวไปข้างหน้าด้วย วิธีแก้ไขทำได้

ง่ายเพียงงอเข่าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมา จะทำหน้าที่ยึดกระดูกสันหลังไม่ให้มีการเคลื่อนไหว ฉะนั้น เวลาที่ก้มตัว

ไปข้างหน้า จึงมีการเคลื่อนไหวเฉพาะข้อสะโพกเท่านั้น แรงดึงและแรงเครียด จะไม่เกิดที่ กระดูกสันหลัง

ระดับเอว

2. ท่าภูเขา - Cobra

บริเวณกระดูกสันหลังระดับเอว จะแอ่นมาก (Hyper lordosis) ขอบหลังของกระดูกสันหลัง

จะขบกันมาก เกิดการสึกหรอและรูที่เส้นประสาทออกจะแคบลงมากเช่นกัน ฉะนั้นในคนวัยเสื่อมซึ่งมี

หินปูนจับตามขอบกระดูกสันหลังอยู่แล้ว จึงทำให้รูประสาทแคบมากขึ้นไปอีก จะหนีบเส้นประสาทนั้น

หรือหินปูนที่เกาะตามขอบกระดูกจะกดลงบนโคนประสาท ทำให้มีอาการปวดหลัง ร้าวลงขาได้

ในหลักวิชาแพทย์ ห้ามการนอนคว่ำอยู่แล้ว เพราะหลังจะแอ่น ฉะนั้นการแอ่นตัวขึ้นตามท่านี้ หลัง

จะแอ่นยิ่งกว่าการนอนคว่ำ จึงให้โทษยิ่งกว่าการนอนคว่ำธรรมดาหลายเท่า นอกจากนี้แอ่นหลังมาก ๆ

กระดูกสันหลังด้านหลัง จะอัดหมอนกระดูกบริเวณนั้นให้สึกหรอเร็วขึ้นด้วย

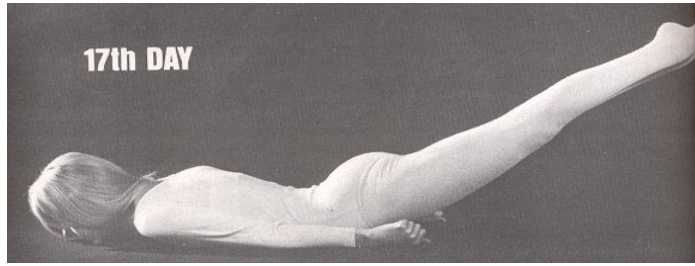
3. ท่าตักแต่นสมบุรณ์ - Complete Locust

ให้โทษเหมือนข้อ 2

ท่าภูเขา



ท่าตักแต่นสมบุรณ์



4. ท่าคันธนู - Bow

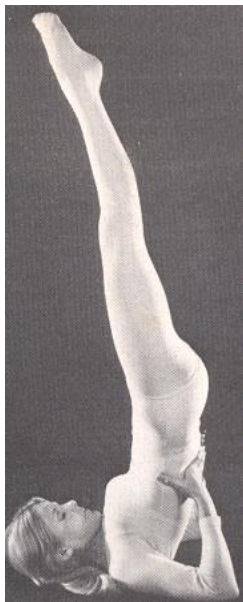
ให้โทษมากที่สุด เพราะปลั่งแอ่นมากที่สุด และยังมีแรงดึงขาทำให้กระดูกสันหลังแอ่นขบกันแรงยิ่งขึ้น

5. ท่ายืนด้วยไหล่ - Shoulders Stand

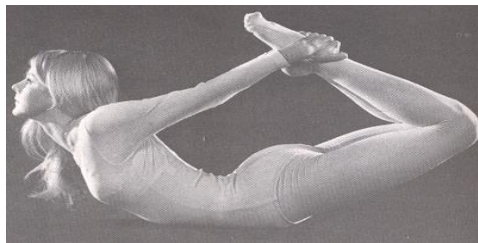
ท่านี้ คอจะก้มเต็มที่ ซึ่งโดยปกติ การก้มคอนาน ๆ มาก ๆ จะกระตุ้นให้เกิดหินปูนเกาะที่กระดูกคอ และถ้าหินปูนเกาะอยู่แล้ว (Cervical spondylosis) การก้มคอ หินปูนนี้จะยื่นไปข้างหลังมากขึ้น กดโคนประสาท ทำให้ปวดคอ ร้าวลงแขนได้ นอกจากนี้หมอนกระดูกด้านหน้าจะถูกอัดทำให้สึกหรือเร็วกว่าปกติด้วยการนอน โดยให้ศีรษะสูง ๆ หนุนหมอนจึงห้ามด้วยเหตุนี้

6. ท่าคันไถ - Plough

ให้โทษเหมือนข้อ 5



ท่ายืนด้วยไหล่



ท่าคันธนู



ท่าคันไถ

7. ท่าผลักหลังขึ้น - Back push up

ท่านี้เป็นการเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อหลัง (Erector Spinae) และกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลัง (Hamstrings) ซึ่งในคนปวดหลัง กล้ามเนื้อทั้ง 2 นี้เกร็งแข็ง ไม่ได้สมดุลอยู่แล้ว ในการรักษาต้องพยายามยืดกล้ามเนื้อทั้ง 2 นี้ออก หรือทำให้หายเกร็ง ฉะนั้นท่านี้กลับเพิ่มอาการเกร็งให้มากขึ้นอีก

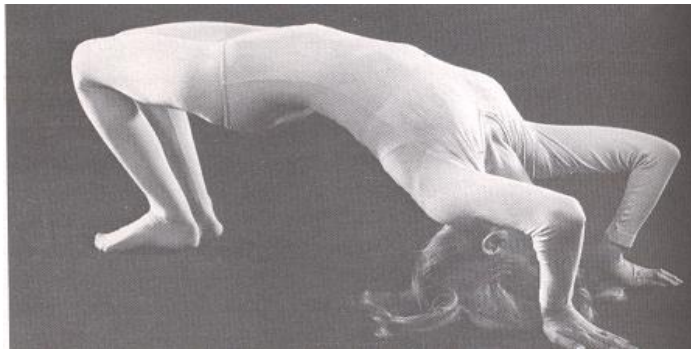
อีกประการหนึ่ง เป็นการเอนของหลังเหมือนท่างูเห่า

8. ท่ากอดขา - Leg clasp

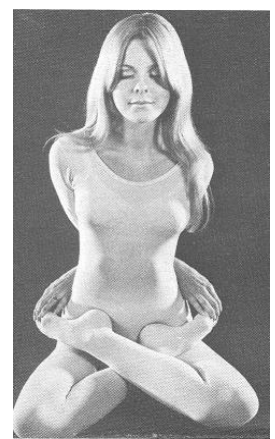
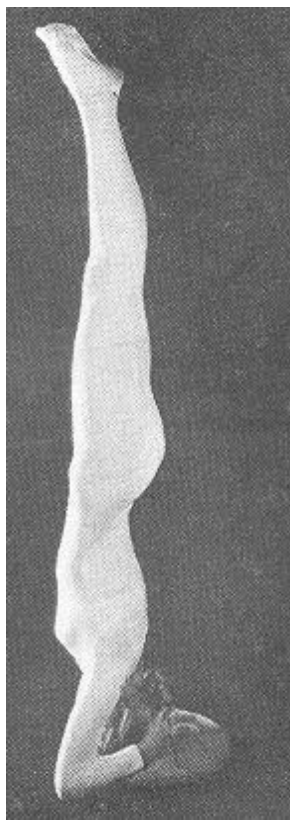
โดยปกติการก้มหลังลงเก็บของเป็นท่าที่ต้องระวังมากอยู่แล้ว และท่าก้มหลังลงยกของหนัก หรือถอนเสา เป็นท่าที่ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะขณะก้มหลังอยู่นี้ ด้านหลังของแกนกระดูกสันหลังที่เป็นรูปทรงกระบอก ของกระดูกสันหลังระดับเอว จะเปิดอ้าออก ด้านหน้าจะชิดเข้าหากัน เมื่อมีน้ำหนักตัวกดลงบนจุดนี้หรือถ่ายกของหนัก แรงกดยิ่งเพิ่มมากขึ้น จึงเสมือนกับการบีบหมอนกระดูก (Disc) ซึ่งเปรียบเสมือนสปริงให้ลื่นไหลไปทางด้านข้างก่อนไปทางหลัง และจะไปกดโคนประสาทได้ ทำให้ปวดหลัง ร้าวลงขาได้ กรณีนี้ถ้าเป็นมากจะต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดโดยเร็ว

9. ท่าดอกบัว - Lotus

การนั่งสมาธิลักษณะนี้ หัวเข่าพับงอมากเกินไปกว่าธรรมชาติกำหนด และยังมีอาการบิดออกไปทางด้านนอกร่วมอยู่ด้วย ทำให้เกิดแรงเครียดและการสึกหรอของข้อเข่าอย่างมาก โดยเฉพาะในคนสูงอายุ ซึ่งมักจะมีข้อเข่าอักเสบอยู่แล้ว จะทำให้การอักเสบเพิ่มขึ้นไปอีก จึงนับได้ว่าเป็นท่าอันตรายท่าหนึ่ง



ท่าปลักหลังขึ้น



ทำยืนด้วยศีรษะ

ทำกอดขา

ทำดอกบัว

10. ทำยืนด้วยศีรษะ - Head Stand

โดยปกติธรรมชาติสร้างกระดูกคอ (Cervical spine) ให้เล็กกว่ากระดูกสันหลังระดับเอว lumbar spine มาก เพราะกระดูกคอไม่ต้องรับน้ำหนักมาก เพียงรับน้ำหนักศีรษะเท่านั้น แต่ในท่านี้กลับให้กระดูกคอรับน้ำหนักตัวทั้งหมด จึงเป็นการเร่งให้เกิดการเสื่อมสภาพเร็วขึ้นกว่าที่ควรจะเป็น และ โอกาสที่จะพลาดเกิดบาดเจ็บก็มีได้ และมักจะรุนแรงถึงขั้นเป็นอัมพาตได้