

หะดِيثฺ
วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ
๑๐๖

คุณหม่อม กาญจนะจารี

นายเสด็จ ณ ป้อมเพ็ชร และ นางเชือด ลพานุกรม

พิมพ์เป็นอนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

คุณหญิงบุญมี ประราชรังสรรค์

(บุญมี สุวรรณาคัต)

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

หน้า ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๗

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961132383

หะดะฮ์ไยคะ

วิธีรักษาสุขภาพแบบไยคะ

ของ

วันที่ ๑๑/๑๒ พ.ศ.
 เลขทะเบียน ๐๒๐๗
 ม.๕๒๗ ๒
 ๒๕๑๕

คุณเทียม กาญจนพจารี

หนังสือพิมพ์...
 มลปักษ์...

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

พิมพ์เป็นอนุสรณ์

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

คุณหญิงบุญมี ปุระภา รุ่งสรรค์

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

หน้าอาทิตย์ที่ ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๗



พุ่มเกล้าถวายเงินโดยเสด็จพระราชาศกตมทพพุ่มนิตินิธิวิจิตรประสาท



ทูนเกล้าฯถวายเงินโดยเสด็จพระราชกุศลช่วยตำรวจชายแดน

กถามุข

คุณหญิงบุญมี ปุรุราชรังสรรค์ ถึงแก่อนิจกรรม เมื่อวันที่ ๓๑
กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๗ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรด
เกล้าฯ พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ และหีบกำนแย่ง พระมหากษัตริย์คุณ
เป็นล้นเกล้าฯ หาที่สุคติได้

พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นพิทยลาภพฤฒิยากร ก็ได้ทรงพระกรุณา
เสด็จไปในวันอาบน้ำศพ และในวันทำบุญสัปตมวารศพ และพลตรีพระเจ้า-
วรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงษ์ประพันธ์ และหม่อมได้ทรงพระเมตตา
ประทานพวงมาลาวางหน้าศพในงาน บำเพ็ญกุศล สวดพระอภิธรรม ทั้งนี้
พระกษัตริย์คุณเป็นล้นเกล้าฯ

ถ้ามีญาณวิถิต่างใดที่ผู้ล่วงลับไปแล้วจะทราบได้ ก็ความรู้สึกปลาบปลื้มปิติ
และสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณที่ได้รับพระราชทานนั้นอย่างสุดซึ้ง

อนึ่ง บรรดาหลานและเหลน ของท่าน ผู้ชายชนม์ ขอกราบ ขอบพระทัย
และขอบพระคุณ ทุกท่านที่ได้กรุณา ร่วม บำเพ็ญกุศล เป็นเจ้าภาพสวด
พระอภิธรรมทุกเจ็ดวัน และช่วยเหลือในกิจการอื่น ๆ งานสำเร็จเรียบร้อย
ทุกประการ





ประวัติ

คุณหญิงบุญมี ปุรุราชรังสรรค์ (บุญมี สุวรรณทัต) เป็นธิดานายเทียนยิ้ม นางจืด เชนยะวณิช เกิดเมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๒๔ ตรงกับวันเสาร์ ขึ้นสองค่ำ เดือนสาม ปีมะเส็ง ท่านมีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๗ คน เป็นหญิงทั้งสิ้นและล้วนแต่ถึงแก่กรรมก่อนท่านทุกคน ดังนี้

๑. หญิง ถึงแก่กรรมเมื่อยังเยาว์
๒. คุณนายเหลียง เชนยะวณิช (ถึงแก่กรรม)
๓. หรุ่น ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๑๖ ปี
๔. คุณหญิงหุ่น รนไชยชาญยุทธ (โชติกเสถียร) ถึงแก่กรรม
๕. พลอย ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๖ ขวบ
๖. คุณหญิงบุญมี ปุรุราชรังสรรค์
๗. แดง ถึงแก่กรรมเมื่อยังเยาว์

และท่านยังมีลูกพี่ลูกน้องทางลุง (พี่ของมารดา) อีก ๓ คน คือ

๑. หลวงปฐมพวาร์กซ์ (ถึงแก่กรรม)
๒. หลวงสินธุ์สำรวจ (ถึงแก่กรรม)
๓. รองอำมาตย์ตรี แดง เชนยะวณิช

เมื่อเยาว์ท่านได้ รับการศึกษาที่โรงเรียนกุลสตรีวังหลังมีความรู้สูงสุดเท่าที่สตรีสมัยนั้นจะพึงมี คือรู้ภาษาไทยดี และอ่านและฟังภาษาอังกฤษได้บ้างเล็กน้อย

ท่านจืด มารดาของท่านมีอาชีพในการประดิษฐ์เครื่องอาภรณ์ เครื่องประดับ สำหรับเจ้านายในรัชสมัยของพระพุทธรเจ้าหลวง ฉะนั้นท่านจึงมีโอกาสได้ติดสอยห้อยตามท่านมารดาเข้าไปในพระบรมมหาราชวัง ท่านเคย

ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้ทำหน้าที่ถวายอยู่งานพัด สอนอง
พระเดชพระคุณใน พระราชพิธีโลกันต์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชเจ้าฟ้าม
มหาวชิรุณหิศ และได้ถวายตัวเป็นข้าหลวงเรือนนอก

สมเด็จพระพุทธเจ้าหลวงเคยมีพระราชกระแสชมเชยว่าเป็นคนซื่อดี เหตุ
ด้วยท่านบังเอิญเก็บเพชรในวังได้ และนำไปคืนท่านเจ้าของ

ท่านมีรสนิยมสูงทันสมัยอยู่เสมอ ชอบอ่านหนังสือทั้งหนังสือธรรมะ
วรรณคดีไทย วรรณคดีจีน และวรรณกรรมใหม่ๆ แม้เมื่อท่านชรามากแล้ว
อ่านเองไม่ได้ ก็ขอให้คนอื่นอ่านให้ท่านฟัง

ท่านมีพรสวรรค์ในทางสร้างสรรค์สิ่งสวย ๆ งาม ๆ เช่น ปอกมะพร้าว
ได้งามมาก บักดิน บักไหม ถักโครเชต์ ร้อยมาลัย จัดพุ่ม ออกแบบ
เครื่องประดับเพชรพลอยเอง ทำอาหารทั้งคาวและหวานได้ดี และยังสามาร
ถ่ายทอดวิชาความรู้ของท่านอันเป็นประโยชน์ยิ่งแก่หลานและเหลน เพื่อว่า
บุคคลรุ่นหลังจะได้ดำรงไว้มิให้เสื่อมสูญ

เมื่อท่านอายุได้ ๑๘ ปี ได้ทำการสมรสกับท่านโชติ สุวรรณทัต ซึ่ง
ภายหลังได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็นพระยาปุรุราชรังสรรค์ และได้
ติดตามท่านสามีไปรับราชการยังจังหวัดต่าง ๆ หลายจังหวัด แม้ว่าการ
เดินทางสมัยนั้นจะลำบากยากเข็ญสักปานใดก็ดี ท่านก็ได้ย่อท้อ จนกระทั่ง
ท่านสามีถึงแก่อนิจกรรม โดยมีได้มีบุตรธิดาด้วยกัน แต่ท่านได้เลี้ยงบุตร
ของท่านสามีไว้ ๓ คน ด้วยความรักตั้งบุตรในอุทรของท่าน คือ นายวิเชียร
สุวรรณทัต นางสาวสัจฉิเดชไพศาล (ช่วง เดชะโกศยะ) และนายทิน สุวรรณทัต

ท่านได้รับพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานตราภรณ์มงกุฎไทย
เมื่อ ๕ ธันวาคม ๒๕๐๓ และตราภรณ์ช้างเผือก เมื่อ ๕ ธันวาคม ๒๕๐๘

ท่านเป็นผู้รักสงบชอบธรรมชาติป่าเขาลำเนาไพรและทะเล นิยมการไป
ตากอากาศชายทะเลอยู่เสมอ ฉะนั้นท่านจึงมีสุขภาพอันดีเยี่ยม ผิวพรรณ
ผ่องใสงดงาม มิได้เหี่ยวย่นเช่นผู้ชราทั่วไปและความจำก็ดีเลิศ มิได้หลงใหล
เลอะเลือนตราบเท่าวันที่ท่านสิ้น

ตลอดชนม์ชีพอันยาวนานของท่าน ท่านได้ประกอบแต่คุณงามความดี
ชื่อสัตย์กตัญญู สุขภาพอ่อนโยน ไม่เคยเอาเปรียบหรือดูหมิ่นผู้ใด ก่อรูปไป
ด้วยเมตตากรุณา ใจคอกว้างขวางเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จนเจือแก่ผู้ที่บากหน้ามา
พึ่งท่านอยู่เสมอมิได้ขาด และท่านยังสั่งสอนหลานเหลนให้ใจบุญสุนทาน ให้
รักใคร่ปรองดองกัน เคารพนับถือกันตามอาวุโส ท่านสั่งว่า อย่าโกรธกัน
เรื่องทรัพย์สินสมบัติเงินทอง เพราะเป็นสิ่งที่น่าอัปอายที่สุด

ความเมตตาปรานี ของท่านมิได้ จำกัดอยู่แต่หลานเหลน และ คนใกล้ชิด
เท่านั้น ยังได้แผ่อำนาจไปถึงเพื่อนมนุษย์ทั่วไปด้วย ท่านได้บริจาคทรัพย์สิน
เงินทองมากมายในการบำรุงโรงพยาบาลหลายแห่ง เช่น โรงพยาบาลสงฆ์
โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และโรงพยาบาลกลาง เป็นต้น
ท่านห่วงใยใน ตำรวจ และ ทหารชายแดน ที่ได้รับความลำบาก บาดเจ็บ จึงได้
บริจาคเงินซื้อตุ๋นสำหรับเก็บโลหิตและยา

ตราบใด ที่ท่านได้เห็นใน โทรทัศน์ หรือได้ ฟังวิทยุ ว่า มีการเรียไรเพื่อ
ช่วยผู้ประสบทุกข์ภัยต่าง ๆ ท่านจะต้องให้คนโทรศัพท์ไปบริจาคเสมอ ท่าน
สั่งสอนคนใกล้ชิดว่า อย่าคอยให้มีเงินมากเสียก่อนแล้วจึงทำบุญ จงทำบุญ
เสมอ ๆ มากน้อยไม่สำคัญ มิฉะนั้นจะไม่มีโอกาสได้ทำเลย

ในด้านความศรัทธาในพระบรมพุทธานุชาตนา ท่านได้เข้าเป็นอนุบาลิกา
รักษาศีล พังศรรม ที่วัดมกุฏกษัตริยาราม สมัยเมื่อ ท่านเจ้าพระคุณ

พระศาสนโศภณ (แจ่ม) เป็นเจ้าอาวาสและท่านได้อุปถัมภ์บำรุงวัดตลอดมา ได้สร้างกุฏิ “สุวรรณทัด” มีที่บรรจุนิเฐที่ท่านเจ้าคุณปุมราชรังสรรค์ และคุณวิเชียร สุวรรณทัด

ประมาณสามสี่สิบปีมาแล้ว ท่านได้ออกไปพักหาความสงบที่วัดถ้ำเกลบเพชรบุรี ที่มารดาของท่านเคยสร้างโบสถ์ไว้ ท่านได้ร่วมกับคุณนายบุญเยี่ยม เพชรเกษกร ปฏิสังขรณ์โบสถ์นั้น ท่านเจ้าพระคุณพระศาสนโศภณได้เปลี่ยนชื่อวัดถ้ำเกลบว่า วัดบุญทวี โดยแปลงจากนามของท่านทั้งสอง คือ ท่านบุญมีกับท่านบุญเยี่ยม ท่านได้บริจาคเงินหลายแสนบาท ทำนุบำรุงวัดนี้ และตั้งมูลนิธิเพื่อเลี้ยง พระ เณร และอุบาสิกา ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมาก

ท่านได้ออกนุ่งขาวห่มขาว รักษาศีลภาวนาอยู่ที่วัดถ้ำเกลบเป็นระยะ ๆ จบจนถึงวันถึงแก่กรรม ด้วยโรคชรา หัวใจวาย และจากไปโดยสงบ ณ วัดถ้ำเกลบหรือวัดบุญทวีนั้น เมื่ออายุได้ ๙๔ ปีเศษ หลานได้รับศพมาดั่งบำเพ็ญกุศลที่บ้านถนนสาธุประดิษฐ์ ยานนาวา กรุงเทพมหานคร

รายการบริจาคเพื่อการกุศลของท่านเท่าที่สามารถรวบรวมได้ มีดังนี้ :-

๑. เมื่ออายุ ๓๓ ปี ท่านได้มอบตึกแถวถนนทรงวาดและโกดังถวายเป็นวัดพระแก้ว ตึกแถวสะพานเหล็กให้โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตึกแถวถนนเจริญกรุงถวายเป็นวัดราชนัดดา วัดสระปทุม วัดบุญทวี และวัดพระงาม ลพบุรี (รวม ๖ ห้องด้วยกัน)

๒. สร้างศาลาการเปรียญ วัดสัมพันธวงศ์ (บัดนี้ได้ถูกรื้อถอนไปแล้ว)

๓. บริจาคที่ ๓ ไร่ ถนนสาธุประดิษฐ์ และเงินหกแสนบาท เพื่อสร้าง “ศูนย์บริการสาธารณสุข ๗ บุญมีปุมราช” และบริจาคเพิ่มเติมอีกสามแสนหนึ่งหมื่นบาท เพื่อสร้างตึกตรวจโรคตา และซื้ออุปกรณ์ให้กับศูนย์

[๕]

๔. ทูลเกล้าฯ ถวายเงิน โดยเสด็จพระราชกุศลสมทบทุนมูลนิธิอานันท-
มหิดล เพื่อส่งเสริมการศึกษาระดับสูง และทูลเกล้าฯ ถวายเงินสมทบทุน
มูลนิธิ "วิจัยประสาธ"

๕. ทูลเกล้าฯ ถวายเงิน สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี โดย
เสด็จพระราชกุศลช่วยตำรวจชายแดน

๖. บริจาคเงินให้สถาบันมะเร็ง

๗. บริจาคเงินสามหมื่นบาท สมทบทุน สร้างตึก ศัลยกรรม ณ โรง-
พยาบาลจุฬาลงกรณ์ และ บริจาคเงิน สี่หมื่นบาท ให้ โรง พยาบาลสมเด็จพระเจ้า
พระยาเพื่อสร้างตึก

๘. ทำพินัยกรรมยก ตึกแถว ตำบล สัมพันธวงศ์ สามแยก ให้
โรงพยาบาลสงฆ์ โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลกลาง และวัดบุญทวี
(ถ้าเกลบ) เพชรบุรี เพื่อเก็บผลประโยชน์บำรุงโรงพยาบาลและวัด

ด้วยเดชะกุศลบุญราศีต่าง ๆ ที่ท่านได้กระทำมาด้วยกายกรรม วาจากรรม
และมโนกรรม ตลอดชนมชีพอันยืนยาวของท่าน ท่านคงไปสู่สุคติใน
สัมปรายภพอย่างแน่นอน

หลานและเหลน



ตำนานพระคุณ

ความรู้สึกหนาวเยือกเย็นเข้ามาครอบคลุมหัวใจ เมื่อ
ประจักษ์แก่ตาว่า คุณยายถึงแก่นิจกรรมแล้ว

ต่อแต่นั้นไป ไม่มีคุณยายอีกแล้ว

คุณยายผู้เป็นที่พึ่งทางกายของหลานสองพี่น้อง เมื่อยาม
หลานยังเล็ก เฉพาะพี่เซ็คอายุเพียง ๘ เดือน ท่านก็รับมา
ประคบประหงมเลี้ยงดู ด้วยความรักใคร่ดุจแม่บังเกิดเกล้า
ชีวิตของหลานสองพี่น้อง อยู่ต่อมาอย่างมีความสุข ผาสุก
สนุกสบาย ก็ด้วยความเมตตาปรานี รักใคร่ใยดีของท่าน
ความรุ่งเรือง ความเป็นอยู่ในชีวิตอันนับต่อมาของหลาน
ก็มาจากน้ำใจของท่านโดยแท้

ยามเมื่อหลานมีอายุมากขึ้น เป็นผู้ใหญ่ขึ้น หลานก็มีท่านเป็น
ที่พึ่งแห่งใจ เป็นพระสำหรับลูกหลานเคารพบูชา คุณยาย
แสดงความรักใคร่ ห่วงใยในหลาน ตลอดจนครอบครัว
ทุก ๆ คน ทำให้หลานชื่นใจอยู่เสมอ

ยามใดที่หลานมีความทุกข์ มีความท้อแท้เกิดขึ้น เพียงแต่
หลานนึกถึงท่าน หรือได้ไปกราบเท้าท่าน ความเมตตา
ปรานี ความรักใคร่ใยดีที่ท่านแสดงออกก็เป็นเครื่องชำระ
ล้างความเศร้าหมองในหัวใจของหลาน และเสริมสร้าง
ความเข้มแข็งให้เกิดมาใหม่ โดยที่หลานไม่ต้องพุด หรือ
ปรับทุกข์อะไรจนคำเดียว

วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๑๑ เป็นวันที่หลานสูญเสีย

คุณยาย

เป็นวันที่หลานสลอดหลุดหัวใจ หงอยเหงาเศร้าซึม หมก

กำลังใจ สิ้นหวัง สิ้นบุญที่พึ่ง สิ้นร่มโพธิ์ร่มไทรที่เคยปกแผ่
อำนวยความร่วมมือเย็นเป็นสุขมาตลอดชีวิตของท่าน

พระบรมศาสดา ทรงสั่งสอนให้มนุษย์รู้จักกับความเป็น
อนิจจัง อนัตตา อันเป็นธรรมชาติของโลก แต่หลานก็ยังไม่มี
ปัญญาพอที่จะตัดความเศร้าโศกเสียใจได้ และความเศร้า
โศกเสียใจนี้ คงจะเกาะกุมอยู่ในหัวใจของท่านไปอีกนาน
แสนนาน ความจริงคุณยายสิ้นไป เมื่ออายุท่านถึง ๘๔ ปี
นับว่าเป็นอายุที่ยืนนานมากกว่าพี่ ๆ น้อง ๆ ของท่าน แต่
หลานก็ยังอยากให้คุณยายอยู่ต่อไปอีกนานเท่านาน เป็นที่ชื่น
ใจ เป็นที่พึ่งทางใจของท่านเหลือต่อไป

คุณยายเป็นผู้ที่สว่างมา และสว่างไป ดังคำเทศนา
ของพระคุณเจ้าสมเด็จพระญาณสังวร เมื่อวันทำบุญ
๕๐ วัน หลานยังเชื่อต่อไปว่า ท่านคงเป็นเทพธิดาผู้
เคยอยู่ในสรวงสวรรค์ แต่ท่านลงมาเที่ยวเมืองมนุษย์
ชั่วระยะหนึ่ง บัดนี้ ท่านได้กลับไปสถิตอยู่ในวิมาน
ของท่านตามเดิมเสียแล้ว และมีความสุขอย่างยิ่ง
ณ เบื้องบนนั้น

ด้วยอำนาจแห่งกุศลกรรมที่หลานทั้งสองและครอบครัวได้
สร้างสมไว้และได้ร่วมกันพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกจ่ายเป็นกุศล
วิทยาทาน ขออำนาจกุศลทั้งปวงนี้ จงเป็นพลวบัจจยัตถ
บันดาลให้ คุณยายท่าน ประสบแต่อภิวุฒิคุณมณูญผลเสวยสุข
สมบัติในสัมปรายภพ สมดังมโนปณิธานทุกประการเทอญ.

เชิด ณ บ่อมเพ็ชร

เอียด ลพานุกรม

เจ้าภาพขอขอบพระคุณ คุณเทียม กาญจนจारी ที่ได้กรุณา
อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเรื่อง หะธะโยคะ วิธีรักษาสุขภาพแบบ
โยคะ เป็น บรรณาการในงาน พระราชทานเพลิงศพ คุณหญิงบุญมี
ปุรุราชรังสรรค์ หนังสือเรื่องนี้เป็นการฝึกการออกกำลังกายแบบโยคะ
เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีพลานามัยดี มีสารัตถประโยชน์อย่างยิ่ง

หน้าว่าง

หนังสือวิชาสุขภาพแบบโยคะนี้ พิมพ์ออกเป็นวิทยาทานมาแล้ว ดังนี้

300 ชุด	1 สิงหาคม	พ.ศ. 2511	
300 ชุด	1 ตุลาคม	พ.ศ. 2511	
1500 ชุด	4 พฤศจิกายน	พ.ศ. 2511	(พิเศษ)
300 ชุด	2 มกราคม	พ.ศ. 2512	
300 ชุด	12 กรกฎาคม	พ.ศ. 2512	(พิเศษ)
300 ชุด	19 กุมภาพันธ์	พ.ศ. 2518	
600 ชุด	28 สิงหาคม	พ.ศ. 2518	(พิเศษ)
300 ชุด	10 กันยายน	พ.ศ. 2518	
2500 ชุด	11 พฤศจิกายน	พ.ศ. 2518	(พิเศษ)
300 ชุด	5 ธันวาคม	พ.ศ. 2518	
500 ชุด	18 มีนาคม	พ.ศ. 2514	(พิเศษ)
1500 ชุด	19 เมษายน	พ.ศ. 2514	(พิเศษ)
400 ชุด	4 พฤษภาคม	พ.ศ. 2514	
600 ชุด	8 มกราคม	พ.ศ. 2515	
1000 ชุด	27 มีนาคม	พ.ศ. 2515	(พิเศษ)
1000 ชุด	10 มิถุนายน	พ.ศ. 2515	(พิเศษ)
2200 ชุด	26 มกราคม	พ.ศ. 2516	(พิเศษ)
1200 ชุด	8 กุมภาพันธ์	พ.ศ. 2516	(พิเศษ)
700 ชุด	2 มีนาคม	พ.ศ. 2516	

2500 ชุด	7 เมษายน	พ.ศ. 2516	(พิเศษ)
700 ชุด	16 มิถุนายน	พ.ศ. 2516	(พิเศษ)
1000 ชุด	5 กรกฎาคม	พ.ศ. 2516	(พิเศษ)
800 ชุด	20 ตุลาคม	พ.ศ. 2516	
700 ชุด	11 มิถุนายน	พ.ศ. 2517	(พิเศษ)
1500 ชุด	10 พฤศจิกายน	พ.ศ. 2517	(พิเศษ)

หนังสือชุดสุดท้ายจำนวนพิมพ์ 500 ชุด
พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

ต้นฉบับและภาพวีดิทัศน์ทั้งหมดได้รับความเอื้อเฟื้อจาก คุณเทียม กาญจนจรี

โยคะ กับ พละนามัย

มีคนเป็นอันมากที่เข้าใจคำว่า โยคะ อย่างผิด ๆ เพราะคำว่า โยคะ เป็นคำที่ถูกกล่าวถึงเพียงในบางโอกาสเท่านั้น บุคคลที่กล่าวคำนี้ก็มิได้เฉพาะผู้ที่สนใจศึกษาค้นคว้าในศาสตร์อันเร้นลับของชาวตะวันออก กับบุคคลบางคนที่เคยผ่านศาสตร์อันเร้นลับและไสยศาสตร์มาอย่างครั้ง ๆ กลาง ๆ มีน้อยคนที่เข้าใจความหมายอันแท้จริงของคำว่า โยคะ ได้อย่างถูกต้อง

คำว่า โยคะ เป็นเรื่องของนักปราชญ์อินเดียในสมัยโบราณกาล และวิธีการฝึกของท่านเหล่านั้น เป็นวิธีการที่จะทำให้คนสามารถควบคุมจิตใจ และร่างกายของตนเอง ได้อย่าง สมบูรณ์ ซึ่งเชื่อกันว่าจะทำให้มนุษย์เราสามารถติดต่อกับอำนาจสากลได้ เพื่อบรรลุความสำเร็จดังกล่าวนี้ คนเราจะต้องเป็นผู้มีอำนาจสมาธิอย่างสูง ซึ่งผู้ที่กระทำเช่นนั้นได้จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับความอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี แต่การที่จะอบรมจิตอย่างดีได้นั้นจะต้องผ่านการฝึกและอบรมทางกายอย่างดีเสียก่อน ทั้งนี้ การอบรมกายจึงเป็นเบื้องต้นของกระบวนการทั้งปวง การอบรมจิตจะไม่อาจประสบความสำเร็จได้เป็นอันขาด ถ้าหากว่ามิได้ผ่านการฝึกและอบรมกายเป็น อย่างดีมาก่อน การฝึกและอบรมกายดังกล่าวนั้นจึงเป็นกระบวนการบริหารอย่างหนึ่ง กระบวนการฝึกหัดและอบรมที่กล่าวนี้เอง คือสิ่งที่เรียกว่า **หะระโยคะ**

หะระโยคะ เริ่มต้น ด้วยการ เน้น หนักถึง ความ สำคัญ ของ การ หาย ใจ ที่ถูกต้อง แล้วจึง ไปสู่ กระบวน อาสนะ ต่าง ๆ คือทำบริหารร่างกายของ

มนุษย์เราให้สมบรูณ์เต็มที ด้วยประการฉะนี้ **หะระโยคะ** จึงเป็นศาสตร์หนึ่ง โดยสมบรูณ์ จากการฝึกหัดอบรมในวิชา **หะระโยคะ** อย่างน้อยเราก็จะได้รับประโยชน์คือ เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายอันแข็งแรงเป็นปัจจัยให้มีสุขภาพทางจิตใจอันสมบรูณ์ต่อไป ถ้าเข้าใจอย่างนี้ เราจะเห็นว่า **หะระโยคะ** นั้นมิใช่ ศาสตร์อันเร้นลับแต่อย่างใดเลย ไม่ว่าจะเป็นชาวตะวันออกหรือตะวันตกก็ย่อมจะสามารถฝึกหัดอบรมได้ โดยไม่มีการจำกัดชาติชั้นวรรณะ ลัทธิหรือศาสนาอย่างใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะมนุษย์เราย่อมปรารถนาสุขภาพร่างกายเหมือนกันหมดทั้งสิ้น แต่ในการที่จะสำเร็จความปรารถนาดังกล่าวนี้ เราจะต้องประสบความสำเร็จมากในการฝึกหัดอบรมซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดา บัดนี้เราจะเห็นด้วยตนเองแล้วว่า คำว่า **โยคะ** ที่เราหลงเข้าใจว่าเป็นคำที่มีความหมายอันลึกลับมาตั้งแต่มนานนั้น แท้จริงเนื่องมาจากมูลเหตุเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือมันเป็นวิธีการฝึกหัดอบรม ของบุคคลบางคนที่ไม่ชอบแสดงตนโดยเปิดเผยตั้งแต่ครั้งโบราณกาลมา จึงทำให้คู่เป็นเรื่องลึกลับไป แต่เมื่อกล่าวถึงกระบวนการฝึกหัดอบรมแล้ว **หะระโยคะ** ก็คือวิทยาศาสตร์ในทางพลานามัยของร่างกายเราเอง หนังสือนี้จะช่วยขจัดความเข้าใจผิดต่าง ๆ เกี่ยวกับคำว่า **โยคะ** และการฝึกหัดอบรมในวิชานี้ใหม่หมดไป และทั้งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่นักศึกษาผู้มีความอดทนศึกษาและฝึกหัดอบรมในวิชานี้มิใช่น้อย

หนังสือนี้ จะชี้แจงในภาคทฤษฎีหรือหลักการต่าง ๆ ในเรื่องโยคะ และหะระโยคะพอสมควร ต่อจากนั้นก็จะได้แนะนำนักศึกษาไปสู่ **หะระโยคะ** ภาคปฏิบัติคำประกอบด้วยข้อปฏิบัติใหญ่ ๆ 8 ประการ คือ การกำหนดจิต การกำหนดลมหายใจและการบริหารร่างกายต่าง ๆ

หะระโยคะ เป็นกิ่งหนึ่งของวิชาโยคะ หลักการของหะระโยคะก็คือ "สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต" การฝึกหัดอบรมตาม

กระบวนการของวิชา **หะตะโยคะ** จะบังคับทำให้โยคาวจร (ผู้ปฏิบัติโยคะ) มีอำนาจ เห็นธรรมตา หลายประการ ซึ่งคนทั่วไปเรียกว่า อิทธิฤทธิ์ แต่นั่นคือประโยชน์พลอยได้เท่านั้น ความมุ่งหมายที่แท้จริงก็คือ ความเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายอันแข็งแรง ปราศจากโรคซึ่งเป็นลาภอย่างยิ่งของมนุษย์เรา และประโยชน์ต่อไปของการฝึกหัดอบรมในวิชา **หะตะโยคะ** หรือโยคะภาคกาย ก็คือเป็นการเตรียมการสำหรับ พื้นฐานในการที่จะฝึกหัดอบรมวิชา **ราชโยคะ** หรือโยคะภาคจิต ซึ่งเป็นโยคะชั้นสูงต่อไป

ความหมายของคำว่า โยคะ และ หะตะโยคะ

สิ่งที่ลึกลับที่สุดในโลกนี้ ก็คือ อัตภาพของมนุษย์เรา อินทรีย์ของมนุษย์อันประกอบด้วยกระดูก, เลือด, เนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ นี้ ได้เป็นที่ซ่อนของพลังอันลึกลับซึ่งเป็นปริศนาให้มนุษย์เราคิดกันกันมา นับเป็นเวลาพัน ๆ ปีมาแล้ว

มนุษย์คืออะไร ?

ชีวิตคืออะไร ?—มาจากไหน ?

เหตุไรวิถีชีวิตของมนุษย์เราจึงเป็นอย่างที่เป็นอยู่นี้ ? และจะเป็นอย่างไรต่อไปในอนาคต ฯลฯ

มีคนเป็นอันมาก ที่พยายามขบคิดในปัญหาเหล่านี้ แต่ผู้ที่สามารถพบความจริงนั้นมีจำนวนเพียงไม่กี่คน จิตของท่านเหล่านั้นกระจำง สามารถตรัสรู้ เห็นแจ้งในความลึกลับของชีวิต และเหตุแห่งความเป็นมาอันลึกลับนั้น ความเข้าใจเหล่านั้นทำให้ท่านเหล่านั้นเห็นความดับทุกข์ สามารถปลดปล่อยพันธะต่าง ๆ ถึงซึ่งความหลุดพ้น ดำรงอยู่ในสภาพอันเป็นความสุข

ตลอดชั่ววันวันคร ท่านผู้ตรัสรู้เหล่านั้นมองเห็นว่ามนุษย์ทุกคนอาจบรรลุถึงซึ่งภาวะดังกล่าวนี้ได้เช่นกัน ดังนั้น ท่านจึงได้เที่ยวประกาศสั่งสอนมนุษยชาติให้รู้จักทางแห่งความดับทุกข์นั้น

มีทาง หลาย ทางที่จะนำมนุษย์เราไปสู่จุดสุดยอดที่ทุกคนปรารถนา บ้างก็เป็นทางอ้อมที่วกเวียน บ้างก็เป็นทางตรง บ้างก็เป็นทางลัดที่จะบรรลุถึงโดยเร็วพลัน ศาสดาท่างหลายได้ประกาศบอกทางไว้ต่าง ๆ ตามความเหมาะสมกับอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อให้โอกาสแก่ทุกคนได้บรรลุถึงจุดสุดยอดโดยทั่วกันตามความสามารถของแต่ละคน ๆ

ทาง หรือ วิธีการที่จะพามนุษย์เราดำเนินไปสู่จุดสุดยอดนี้ มีชื่อรวมๆ เรียกว่า โยคะ ผู้ที่สอนวิชา โยคะ เราเรียกว่า โยคี

วิชาที่เรียกว่า โยคะ นั้นมีหลายกระบวนต่าง ๆ กัน กล่าวคือมีจุดเริ่มต้นต่างกัน แต่มีจุดประสงค์อย่างเดียวกัน คือ เพื่อบรรลุจุดสุดยอดเหมือนกันหมดทั้งสิ้น โดยทั่วไปในเบื้องต้นโยคะสอนให้รู้จักควบคุมตนเอง แต่การควบคุมตนเองนี้ บางกระบวนก็เริ่มต้นด้วยการควบคุมจิต บางกระบวนเริ่มต้นด้วยการควบคุมความรู้สึก บางกระบวนเริ่มต้นด้วยการควบคุมกาย ฯลฯ เพราะเหตุนี้โยคะจึงมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป โยคะที่เริ่มต้นด้วยการควบคุมการควบคุมกายหรือฝึกหัดอบรมกายนั้นมีชื่อเรียกว่า หะตะโยคะ

ร่างกายของมนุษย์เรามีชีวิตชีวา อยู่ได้ก็ด้วยอำนาจพลังธรรมชาติสองประการ คือ พลังร้อน และพลังเย็น (หรือ พลังบวก กับพลังลบ) เมื่อใดพลังทั้งสองนี้สมดุลย์กันอย่างถูกต้องที่สุด เมื่อนั้นคนเราจะมีสุขภาพอันสมบูรณ์ที่สุด ถ้าจะเปรียบร่างกายของมนุษย์เราเป็นโลก พลังทั้งสองดังกล่าวนี้ก็จะเปรียบได้กับพลังของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ ซึ่งสำแดงอิทธิพลให้โลก

มีชีวิตชีวาและดำเนินไปอย่างที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ตามศัพท์ของชาวตะวันตกแต่โบราณกาลมา คำว่า **หะ** หมายถึงดวงอาทิตย์ ซึ่งเป็นพลังร้อน (หรือพลังบวก) ส่วนคำว่า **สะ** หมายถึงดวงจันทร์ ซึ่งเป็นพลังเย็น (หรือพลังลบ) คำว่า **โยคะ** มีความหมาย 2 ประการคือ แปลว่า “รวม” อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งแปลว่า “แยก” ซึ่งหมายถึงการควบคุม

ดังนั้น คำว่า **หะสะโยคะ** จึงหมายถึงพลังชีวิตสองประการในร่างกายของพวกเรา อันได้แก่พลังร้อนและพลังเย็น การรวมพลังทั้งสองให้มีความสมดุลกัน และในประการสุดท้ายหมายถึงความสามารถของมนุษย์เราในการที่จะควบคุมบังคับพลังชีวิตทั้งสองนั้นให้อยู่ในอำนาจของเรา

สรุปแล้ว วิชาหะสะโยคะ สอนให้เรารู้จักอำนาจลึกลับในตัวเรา เหมือนอย่างที่เรารู้จักอำนาจลึกลับของรากไม้ใบหญ้าต่าง ๆ จนเอามาใช้ประกอบเป็นยาบำบัดโรคได้ เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้จักและสามารถใช้อำนาจในร่างกายของเราบังคับควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของเราได้ เมื่อมีอะไรมากระทบ เราก็สามารถบังคับให้มันเป็นปกติได้ ร่างกายและจิตใจของเราก็จะเป็นปกติที่สุด ยกตัวอย่าง เช่น คนธรรมดาเมื่อได้รับความตกใจ หรือเสียใจ หัวใจจะเต้นแรงไม่อาจควบคุมได้ สภาวะของร่างกายและจิตใจจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง แต่สำหรับโยคี สภาวะทางร่างกายและจิตใจของท่านจะไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย เพราะท่านสามารถบังคับจิตใจให้มันเป็นปกติได้ ฯลฯ เพราะความสามารถบังคับร่างกายและจิตใจได้นั้นเอง โยคีจึงเป็นผู้มีสุขภาพดีเลิศ โยคีที่มีอายุ 80—90 ปี จะดูเหมือนอายุ 30—40 ปี เท่านั้น

ดังนั้น หลักสำคัญของวิชาหะระโยคะก็คือ การกำหนดจิต หรือส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทุกแห่ง สามารถบังคับควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้นได้ ซึ่งในการนี้ต้องอาศัยเวลาและความอดทนฝึกอบรมพอสมควร แต่เราจะได้รับผลอย่างคุ้มค่าทีเดียว

พลังธรรมชาตินี้ แต่เดิมเป็นเอกะ เมื่อจะกำเนิดชีวิตนั้น พลังนั้นได้แยกออกเป็นสอง คือ พลังบวก และ พลังลบ เพราะเหตุนี้จึงเกิดชีวิตขึ้นที่เรียกว่าชีวบวกและชีวลบ ระหว่างชีวทั้งสองนี้เอง จึงได้เกิดมีการโคจรและวงจรขึ้น จากการโคจรทำให้เกิดมีสิ่งที่เรียกว่า จังหวะ ขึ้น ชีวิตจึงปรากฏขึ้นด้วยเหตุฉะนี้ อุปติการณเช่นนี้เรียกว่า "ลีลา" ของธรรมชาติ ในตำนานของอินเดียสัญลักษณ์ของลีลาดังกล่าวนี้ก็คือ รูปประติมาของพระศิวะในทางเรขาคณิต

โลกเรามีชีวเหนือชีวใต้ ซึ่งต่างก็เป็นชีวบวก และ ชิวลบ ดังที่เราจะจักแล้วในวิชาแม่เหล็กไฟฟ้า ร่างกายของมนุษย์เราก็มีชีวบวกและชีวลบเช่นเดียวกัน ชิวบวกก็คือ ตรงรากขวัญบนศีรษะ ชิวลบอยู่ปลายสุดกระดูกสันหลังตรงกันกับ ระหว่างสองขั้วนี้เองมีพลังไฟฟ้าคลื่นสั้นแรงสูงวิ่งอยู่นี้แหละคือ พลังชีวิต

ปราณคืออะไร

เมื่อหลายพันปีมาแล้ว นักปราชญ์ในภาคบูรพาทิศได้สอนว่า แรงแและพลังงานทั้งหลายบรรดาที่มีอยู่ในจักรวาลของเรานี้ แท้จริงมีเหตุภายในอันเป็นแก่นสารหรือต้นตออันเป็นที่มาเบื้องต้นของชีวิตของการเคลื่อนไหว และกัมมันตภาพทั้งปวง พลังนี้มีนามในขณะที่อยู่ใสภาพเดิมแท้ว่า "ปราณ"

ก่อนอุบัติการของสังสารวัฏ ปรารถ ได้แชกซึมอยู่ในสภาวะเอกภาพเป็นหัวใจของพลังทั้งปวง

เมื่อเริ่มอุบัติการสรรพสิ่งนั้น ก็คือหมายความว่า ปรารถ ได้ตื่นแล้ว ได้สำแดงตนแล้ว และพลังธรรมชาติทุกชนิดย่อมเกิดแต่ปรารถทั้งสิ้น อุปมาดังวัตถุทั้งหลายล้วนเกิดจากสารเดิมมีสภาพที่แฝงอยู่ในสารที่เกิดใหม่ สารเดิมดังกล่าวนี้ ได้เป็นดังหัวใจของสารทั้งหลายตามปรัชญาของตะวันออกเรียกสิ่งนี้ว่า "อากาศ" เบื้องต้นแห่งกำเนิดของสรรพสิ่งนั้น ปรารถ ได้เริ่มสำแดงอาการปรากฏในอากาศก่อน โดยการผนึกตัวเองในแบบต่าง ๆ จึงเป็นเหตุให้เกิดพลังและสารต่าง ๆ นานาชนิดจนนับไม่ถ้วน มิว่าจะจะเป็นชีวิตในแบบใดก็ตาม จะต้องมีการปรารถเป็นพลังชีวิตซึ่งเป็น เครื่องช่วยให้อัครมันสำแดงตนออกมาเป็นวัตถุธรรมต่าง ๆ ได้

แรงทุกชนิดมีมูลฐานมาจากปรารถ มิว่าจะเป็พลังถ่วงของโลก พลังที่ดึงดูด พลังที่ผลัก พลังไฟฟ้า กัมมันตภาพของวิทยุ สรุปลแล้วโดยปราศจากปรารถ ชีวิตก็ไม่อาจดำรงอยู่ได้ เพราะปรารถเป็นชีวิตจิตใจของแรงและพลังงานทุกชนิด ปรารถมีอยู่ทุกแห่งในโลก ปรารถอยู่ในอากาศ แต่หาใช่อากาศไม่ อยู่ในอาหารแต่หาใช่อาหารไม่ เป็นพลังที่แฝงตัวอยู่ในธาตุวิตามิน ปรารถมีอยู่ในน้ำ แต่มิใช่ธาตุที่ประกอบเป็นน้ำ นี้เป็นเพียงตัวอย่างบางสิ่งทีปรารถแฝงอยู่

อากาศเต็มไปด้วย ปรารถอัน เป็น อิสระและอินทรีย์ของมนุษย์ สามารถดูดเอาปรารถจากอากาศที่สดชื่นโดยวิธีการหายใจ ถ้าหายใจแบบธรรมดาเราก็ได้ปรารถแบบธรรมดา ถ้าหายใจแบบลึก ๆ เราก็จะได้อปรารถมีปริมาณมากขึ้น แต่ถ้าหายใจตามแบบโยคีเราจะสามารถดูดเอาปรารถ ได้อย่างเหลือเฟือ จน

สามารถสะสมส่วนที่เหลือไว้ในสมองและระบบประสาท สำหรับใช้ในกรณีจำเป็นได้ มีบุคคลบางคนซึ่งบางเวลาต้องทำสิ่งที่ท่วมท้นเกินกว่ากำลังกายกำลังใจที่เคยใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน โดยมีได้คาดคิดมาก่อน แต่กลับไม่มีอาการเหน็ดเหนื่อยต่อภาระอันหนักอึ้งนั้นอันตนไม่เคยประสบนั้นเลย แต่กลับสามารถแสดงความทรหดอดทนได้อย่างน่าอัศจรรย์ ที่เป็นเช่นนั้น เพราะคนเหล่านี้สามารถสะสมปรมาณไว้ในกายโดยไม่รู้ตัว คนทั้งหลายกล่าวว่า มีพลังอำนาจแห่งสมรรถภาพอันยิ่งใหญ่ พลังอำนาจที่ว่านี้ไม่มีอะไรเลย คือปรมาณที่สะสมไว้นั่นเอง

เกี่ยวกับทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่องปรมาณนี้ มีเหตุผลพอเพียงที่จะกล่าวว่ามิได้ขัดกับทัศนะในทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติของตะวันตกเลย นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกเชื่อว่าทั่วทั้งจักรวาลนี้เต็มไปด้วยอีเธอร์ อีเธอร์ประกอบด้วยอะไรบ้างนั้นเป็นปริศนา ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ตะวันตกยังไม่สามารถให้คำตอบเป็นที่พอใจได้ เรื่องปรมาณก็เช่นเดียวกัน ขอให้เราก็คิดดูเรื่องรังสีคอสมิก เป็นต้น ซึ่งหลังไหลมาสู่โลกเราอยู่เป็นนิจ จากระยะทางอันแสนไกลนับด้วยหลายปีแสง แต่ภายใต้ความโอบาสนันเจิดจ้าและเต็มไปด้วยชีวิตของเจ้ารังสีคลื่นสั้นซึ่งหาขอบเขตมิได้นี้เอง ที่ชาวเราได้มีชีวิตและเจริญเติบโตอยู่เหมือนกับกิ่งไม้ที่เขียวชอุ่มภายใต้แสงอาทิตย์ในฤดูใบไม้ผลิฉะนั้น ข้อนี้ฉันใด ปรมาณก็ฉันนั้น

ร่างกายของเราซึ่งประกอบด้วย อนุและปรมาณ นับล้าน อนุถูกแชกซึมอยู่ด้วยปรมาณทั้งสิ้น ณ ที่ใดที่มีชีวิต หรือมีการเคลื่อนไหวในจักรวาล นับตั้งแต่สัตว์ชั้นต่ำที่สุดไปจนถึงสุริยจักรวาลอันใหญ่ที่สุดนี้ หากปราศจากเสียซึ่งปรมาณแล้ว สรรพสิ่งทั้งหลายนั้นก็จะเป็นเพียงวัตถุที่ปราศจากชีวิตชีวาเท่านั้น

ปฐมเหตุแห่งชีวิตอันนำมาห้จรรยนี้ เป็นแม่บท หรือต้นตอพลังทั้งปวง
ไม่ว่าจะเป็นพลังจิต พลังทางเคมี หรือพลังทางฟิสิกส์ ตามปรัชญาเวทานตะ
ปรมาณคือบัญญัติอันลึกที่สุดของ “พลังธรรมชาติ” และปรากฏการณ์ของมัน
ในรูปต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น คว้าไม่ได้ และไม่อาจถูกทำลายเหมือนกับ
พลังงาน แต่ไม่ใช่พลังดังคู่ระหว่างอนุต่อนอนุ หากเป็นพลังที่ประณีต
ยิ่งกว่านั้น ปรมาณเป็นพลังสากลของชีวิต อิทธิพลของชีวิตนั้นเราจะพบได้ใน
อาการฟรุ้งฟริ้วทุกอย่างในโลก เช่น เมล็ดพืชผ่น้อย ๆ ที่ปรากฏความงอกขึ้น
ในฤดูใบไม้ผลิ ชีวิตเริ่มต้นในอนุของเซลล์ในโพโรโทรพาสม อย่างไรก็ตาม
เซลล์ที่มีชีวิตนั้นมี ได้สำแดงออกแต่เพียงพลังชีวิตเท่านั้น แต่ได้สำแดงออกซึ่ง
บัญญัติด้วย ตามหลักของโยคะนั้น ปรมาณกับจิตมีความสัมพันธ์สนิทแนบแน่น
อุปมาดังความสัมพันธ์ระหว่างมุกกับคนชี่ อินทรีย์ร่างกายของสัตว์ทั้งปวงนั้น
โดยแท้จริงแล้วมิใช่สิ่งใดเลย นอกจากการสำแดงการขงพลังจิตออกมาเป็นรูป
ร่างและอวัยวะที่เปรียบเสมือนคังกลไกต่าง ๆ จิตซึ่งมีเจตนาสำแดงออกมาให้
ปรากฏในรูปของวัตถุได้วิวัฒน์จนทำให้เกิดอังกายพต่าง ๆ อันเหมาะสม โดย
ความช่วยเหลือของปรมาณ ทำให้สัตว์ทั้งหลายมีรูปร่างต่าง ๆ กันด้วยเจตนา
ของจิต (เช่น ยีราฟมีคอยาว ช้างมีจมูกเป็นวง กระต่ายมีหูใหญ่และผึ่ง
เป็นต้น ฯลฯ) ปรมาณจึงเป็นพลังเคลื่อนไหวของชีวิต ซึ่งอยู่ในจักรวาล
ด้วยประการฉะนี้

ในกระบวนปรมาณทั้งหลายที่แทรกซึมอยู่ในจักรวาล ปรมาณสำแดง
อยู่ในจิตในสมองและในร่างกาย นับว่าใกล้ชิดกับเรามากที่สุด เมื่อเราสามารถ
บังคับปรมาณในร่างกายของเราแล้ว ต่อไปเราก็เพียงบังคับปรมาณในร่างกาย
ของเราให้สมภาคกับมหาสมุทรแห่งปรมาณซึ่งมีอยู่ในจักรวาลเท่านั้น (ภาษา
โยคะเรียกวิธีการตั้งนี้ว่า การสังคม ทางพุทธศาสนาเรียกว่า อธิษฐาน) และ

เราก็สามารถบังคับทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นไปได้ตั้งใจปรารถนา (ที่ภาษาโยคะเรียก อินทรีย์ชัย และประธานชัย) ผู้ที่มีอำนาจศึกษาอาจบังคับปรารถนาได้แก่ ผู้เดียว นั่นก็คือจิต จิตนี้แหละคือลูกกุญแจซึ่งเราจะใช้ไขประตูแห่งชีวิต ถ้าเรา กระทำตนให้เสื่อมทรามไปเพราะพลังจิต (แสดงเจตนา) ที่ผิด เราก็อาจมี วิธีแก้ไขให้หายได้ โดยการสร้างพลังจิตที่ถูกต้อง

อำนาจสะกดจิตที่เราเห็นว่าลึกลับนั้น เราจะเข้าใจได้ทันที ถ้าเรา มีความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับปรารถนา นักสะกดจิตจะรวบรวม และบังคับปรารถนาของผู้ถูกสะกด โดยพลังจิตที่แสดงออกมาเป็นเจตนา เรื่องนี้ โยคีชาวอินเดียส่วนมากทำได้ แต่ว่าท่านเหล่านั้นไม่มีผู้ใดใช้อำนาจเช่นนั้น เพราะท่านเหล่านั้นมีความเคารพในสิทธิของมนุษยชน ซึ่งไม่ควรที่ใครจะไป เกี่ยวข้องด้วยในร่างกายสิทธิเสรีภาพของบุคคลอื่น ท่านเหล่านั้นไม่ใช้อำนาจ สะกดจิตแม้แต่การรักษา เพราะผลมันหาได้เป็นสิ่งที่อยู่ยั่งยืนงไม่ กล่าวคือ ถ้า บุคคลที่ถูกสะกดจิตยังมีความคิดเห็นที่ผิด ๆ อยู่อีก โรคก็กำเริบขึ้นอีกด้วย ฤทธิ์ร้ายที่เพิ่มขึ้นกว่าเดิม ฤทธิ์โยคีทั้งหลายซึ่งสอนศิษย์ให้พึ่งแต่บังคับ ปรารถนาและสะสมปรารถนาในร่างกายของตนเองไว้เท่านั้น นั่นคือสอนให้สะกดจิต ตัวเอง (ที่เรียกว่าเข้าฌาน) เพื่อจะได้ไม่ต้องไปอาศัยการช่วยเหลือจาก คนอื่น และยังจะได้ป้องกันตนจากอิทธิพลอื่นภายนอก หรืออิทธิพลของ คนอื่นภายนอกจะใช้อำนาจอย่างนั้นมาบังคับแก่เราด้วย

จุดประสงค์ของโยคีนั้นก็คือเพื่อปลดเปลื้องพันธะของมนุษย์ และเพิ่ม พูนศักดิ์ศรีให้แก่มนุษย์ให้รู้จักใช้อำนาจที่เป็นดังขุม มหาสมบัติอัน มหาศาลที่ ซ่อนอยู่ภายในตัวเราทุกคน เราไม่รู้ตัวเนื่องจากไม่เข้าใจ ไม่เคยได้รับการศึกษา อบรมหรือมีความเห็นผิด จิตใจอ่อนแอ ไม่เชื่อมั่นตัวเอง ท้อถอยและฉลาด

กลัว ดังนั้น ด้วยวิชายุคะนี้หากท่านฝึกแล้วท่านจะสามารถปลดเปลื้องจิตใจให้พ้นจากนิเวศน์เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และผลที่ได้รับโดยตรงก็คือเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราสบายโดยมิจำเป็นต้องอาศัยยัทธิพลจากสิ่งภายนอกหรือแม้แต่ยา นั่นคือหมายความว่าอำนาจในการรักษาโรคมัยไซ้เจ็บที่แท้จริงนั้นจะต้องเกิดมาจากภายในกายของตัวของคนไข้เอง

ถ้าเราปรารถนาความสุขกาย สบายใจ ประการแรกที่สุด เราจะต้องเชื่อมั่นในเรื่องสุขภาพของเราเสียก่อน บุคคลเราถ้ามีความเชื่อหรือศรัทธาในสิ่งใดก็จะรู้จักต่อสู้เพื่อไถ่มาหรือรักษาไว้ซึ่งสิ่งนั้น ขอให้เราเชื่อไว้ก่อนว่ามีสุขภาพที่เลิศ บุคคลที่มองอะไรในมุมกลับมักจะมีคามวิตกกังวลอยู่เสมอและคิดหรือทำไปในทางตรงกันข้าม ชอบคิดวิตกและหลงเข้าใจว่าตนมีโรคมัยไซ้เจ็บซึ่งไม่เป็นเรื่องแปลกอะไรเลย ที่คนเราชอบวิตกไปเรื่อยแปด ผลที่สุดมันก็ป่วยจริง ๆ ขอให้เราต่อสู้เพื่อสุขภาพของเรา เราควรจะทำอะไรสักอย่างเพื่อรักษาซึ่งสุขภาพไว้ เราเสียเวลาอาบน้ำทุกวัน ทำความสะอาดแก่ร่างกาย ด้วยเห็นว่าจำเป็นฉันใดก็ขอให้เราสละเวลาวันละเล็กน้อย ประมาณเพียงวันละ 10 นาที หรือ 30 นาที บริหารร่างกายด้วยเห็นว่าจำเป็นเหมือนกันฉันนั้น ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายของเราสามารถทนทำงานอันหนักที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ค่อย ๆ ไปได้ เรายับประทานอาหารทุกวันมิใช่หรือ ถ้าเช่นนั้นขอให้เราแสวงหาพลังสำหรับร่างกายเราทุกคน คือพลังที่จะย่อยอาหารนั้น พลังที่วันนั้นก็คือปราณ

ปราณสำคัญอย่างไรนั้นก็คิดดูเถิดว่า ทำไมเราจึงต้องหายใจเอาลมเข้าไป ลมนี้อย่างไรเล่าที่เรียกว่าลมปราณ เพราะลมปราณนี้แหละจึงทำให้ปอดเราเคลื่อนไหวเกิดการหายใจเข้าออกขึ้น ถ้าเราอยากรู้จักปราณให้ดีกว่านี้

และอยากจะเก็บสะสม ปรมาณในศูนย์ประสาทของเราแล้ว งานที่จะต้องทำ เบื้องแรกก็คือ รู้จักวิธีบังคับปอด ขยายปอด รู้จักวิธีหายใจ หมายความว่า เราจะต้องเลิกวิธีหายใจแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ ไม่เป็นจังหวะ ไม่มีการตั้งอกตั้งใจ เสีย แล้วมาเรียนวิธีหายใจใหม่อย่างตั้งอกตั้งใจ กำหนดจิตเพ่งลงไปส่งกระแส จิตบังคับปรมาณที่สุดเข้ามาขึ้น ไปสู่ศูนย์รวมประสาทซึ่งเป็นที่สะสม วิชาการ สูตปรมาณอย่างมีระเบียบแบบแผนดังกล่าวนี้ ศัพท์ทางโยคะเรียกว่า “ปรมาณ- ยาม” ปรมาณ ยามนี้แหละคือ รากฐาน อันสำคัญที่สุดสำหรับวิชา หะระโยคะ ปรมาณเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงปอดและหล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วนของมนุษย์ ถ้า ร่างกายไม่สามารถสูตปรมาณเข้าไปได้ กระแสไฟฟ้าแห่งชีวิตก็หมุนกลับไม่ผิต อดอะไรกับ กระแส ทรานซิสเตอร์ที่ไม่ หลั่งไหลลงสู่เครื่อง วิทยุที่ชำรุด ฉะนั้น ปรมาณไม่ไปไหน ยังอยู่ในโลกแต่ไม่สามารถปรากฏตนออกมาได้ ท่านจะ เรียกปรมาณว่า อีเธอร์, รังสีคอสมิก (Cosmic Radiation) หรือเรียกอะไรก็ได้ แล้วแต่ แต่พึงจำไว้ว่า ชาติสิ่งนี้เสียแล้วก็จะไม่มีชีวิตอะไรอยู่ได้ในโลก

เราสามารถขจัดโรคและเพิ่มพลังชีวิตให้แก่เราได้ง่ายง่ายดาย เพียง แต่เราสามารถสูตปรมาณอันสดชื่นไปหล่อเลี้ยงองคาพยพต่าง ๆ ในร่างกาย นัก ศึกษามิคควร เข้าใจว่าวิชาหะระโยคะที่สอน ปรมาณ ยาม หรือวิชาสูตลมปรมาณนั้น เป็นเพียงทฤษฎีกลของชาวตะวันตกเท่านั้น ปรมาณยามเป็นสิ่งที่มีความสำคัญแก่ การเอาใจใส่และสนใจของนักฟิสิกส์ทั้งหลายเป็นอย่างดี

การกำหนดจิต

การกำหนดจิตในวิชาหะระโยคะ ก็คือการส่ง กระแสจิตไปยัง อวัยวะ หรือส่วนต่าง ๆ ทุกแห่งในร่างกาย และบังคับควบคุมอวัยวะหรือส่วนนั้น ๆ ให้อยู่ในอำนาจ และเป็นไปตามความประสงค์ของโยคี

សក្កិនសរារ

Sahasrara

ចាវល្យ

Ajna

វិសុទ្ធា

Visuddha

ធាហតា

Anahata

មនីបុរា

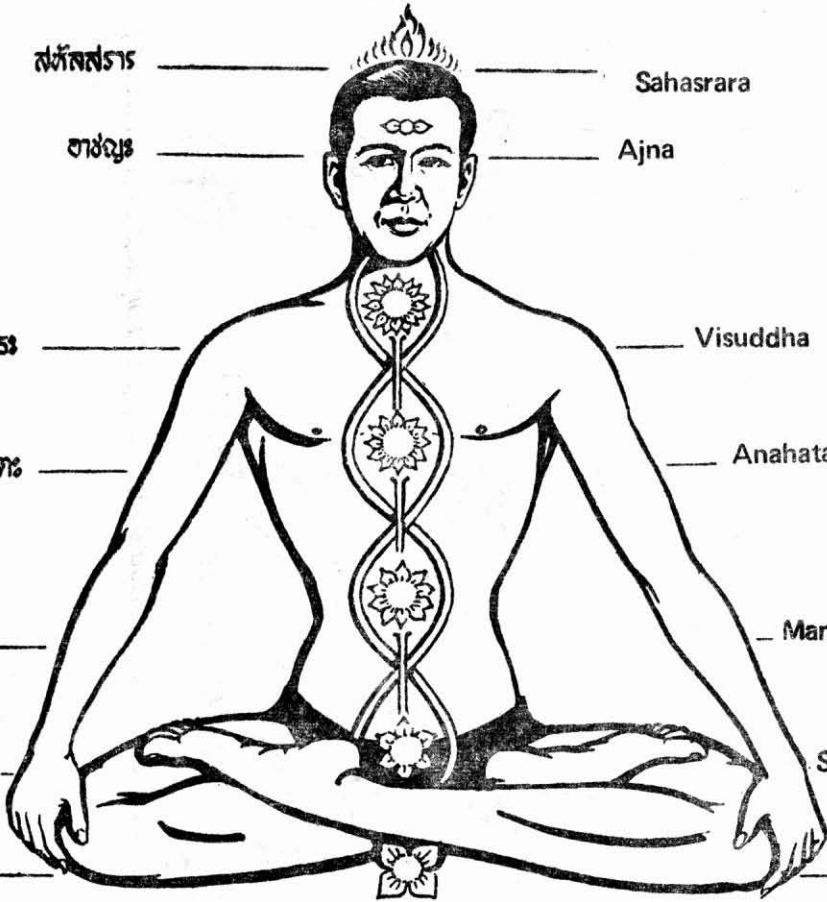
Manipura

ស្វាធិស្តានា

Svadhithana

មូធារា

Muladhara



1 កុល្យាសិទ្ធិ

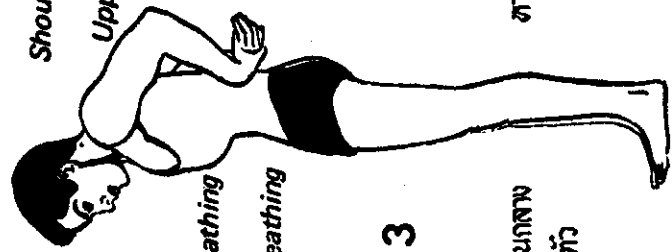
Can be practised in standing position, sitting position, or lying down position



Abdominal Breathing
or
Bottom Breathing

2

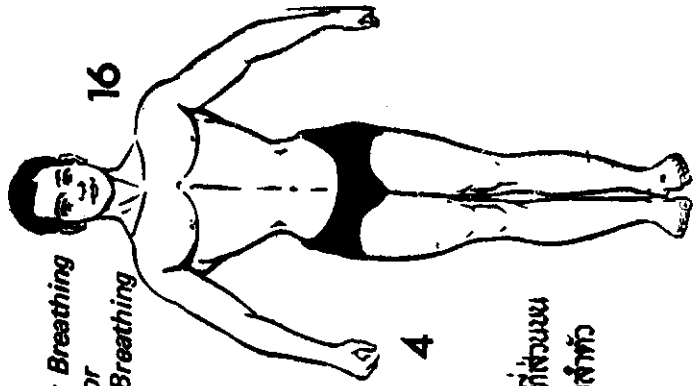
หายใจที่ช่องท้อง หรือ
หายใจที่ส่วนล่างของลำตัว



Chest Breathing
or
Middle Breathing

3

หายใจที่ส่วนกลาง
ของลำตัว



Shoulder Breathing
or
Upper Breathing

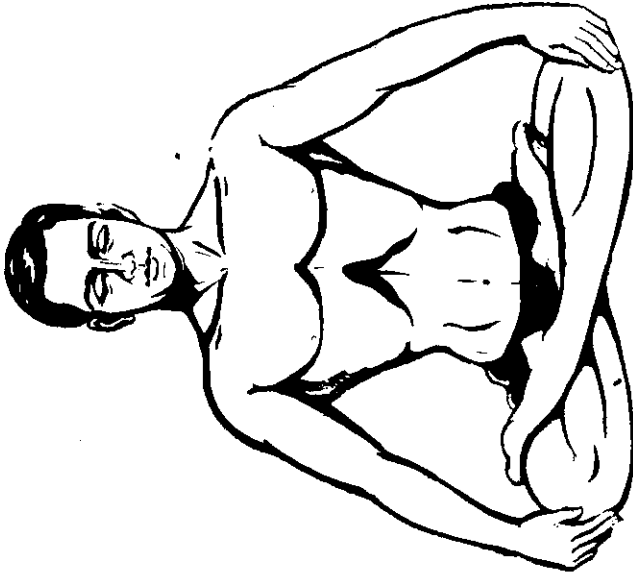
16

4

หายใจที่ส่วนบน
ของลำตัว

วิธีการในท่าอื่น ท่านั่ง หรือท่านอนก็ได้

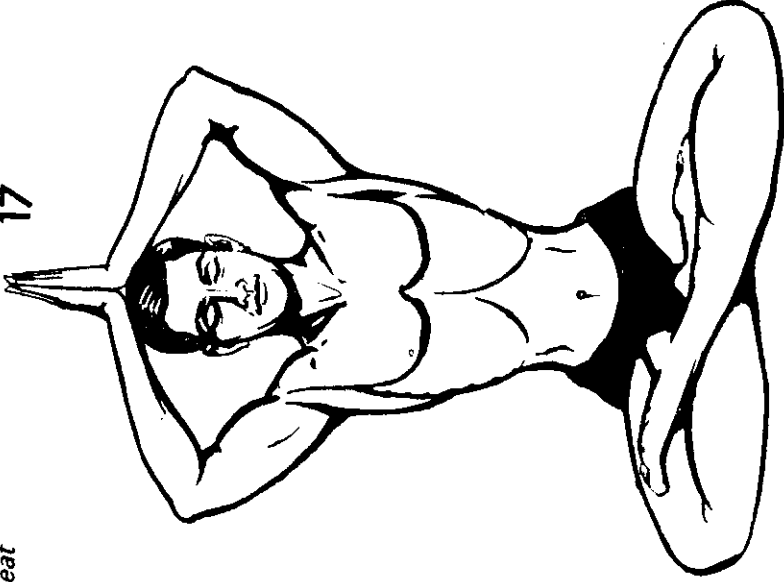
Padmasana—Lotus Seat



5

ปัทมาสนะ - จาคณะศอกขยับ

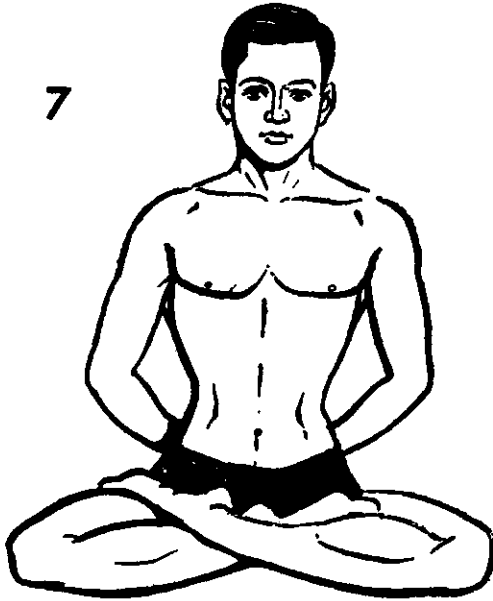
17



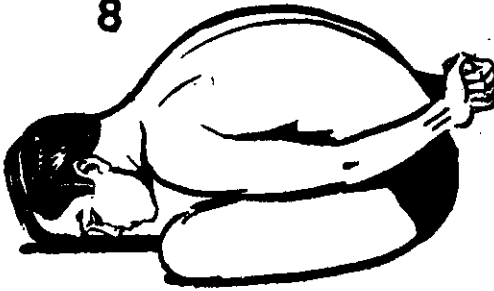
6

Yoga-Mudra-Symbol of Yoga

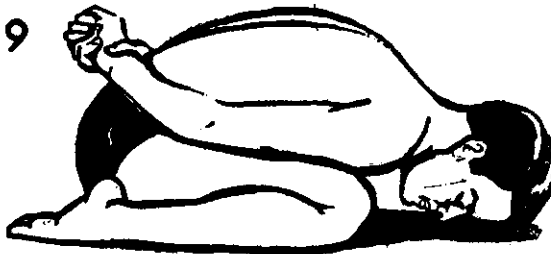
7



8



9



โยคะมูทรา แปลว่า เครื่องหมายของโยคะ

โยคีผู้สามารถ อาจะบังคับควบคุม อวัยวะต่าง ๆ ในระบบการย่อยอาหารให้ทำงานช้าหรือเร็วได้ตั้งปรารถนา อาจบังคับหัวใจให้เต้นช้าหรือเร็วหรือหยุดนิ่งได้ตามความประสงค์ เราคงเคยได้ยินเรื่องนักวิทยาศาสตร์ชาวยุโรปไปขอพิสูจน์ความจริงเรื่องนี้กับโยคีชาวอินเดีย เช่น ให้ทดลองดื่มกินไซยาไนต์ ซึ่งเป็นยาพิษที่ร้ายแรง สามารถทำให้คนกินถึงแก่ความตายในทันที แต่โยคีดื่มแล้วกลับไม่เป็นอันตรายแก่ท่านแต่อย่างไร เหตุไฉนจึงเป็นเช่นนั้น ผู้ที่มีได้เคยศึกษาหรือมีความรู้ในวิชาหะระโยคะ อาจจะเห็นว่าเป็นเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ แต่ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่า เนื่องจากท่านโยคีสามารถบังคับอวัยวะระบบย่อยอาหารของท่านมิให้ย่อยและดูดยาพิษนั้น ยาพิษนั้นจึงไม่สามารถซึมซาบเข้าไปในร่างกายของท่านได้ ในที่สุดก็ต้องออกทางทวารหนักแบบเศษอาหารธรรมดา ท่านโยคีจึงไม่มีอันตรายเนื่องจากยาพิษนั้น แต่ประการใด ความจริงก็มีเพียงเท่านี้

จากความจริงในเรื่องนี้ เราจะได้ความรู้ทางวิชาสรีรศาสตร์และจิตวิทยาอย่างสำคัญ อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดความเข้าใจในปัญหาเรื่องชีวิตได้อย่างถูกต้อง นั่นคือ “จิตไม่ได้อยู่ที่สมอง” อย่างที่นักวิทยาศาสตร์หรือนักวิทยาศาสตร์นิยมส่วนมากเข้าใจเลย ความจริงในเรื่องนี้จะช่วยให้เราเข้าใจอย่างถูกต้องว่า “จิต” คืออะไร ?

เพราะความสามารถในการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ และบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ตามปรารถนาตัวเอง โยคีจึงสามารถปลุกธาตุในร่างกายได้ เช่น เตโชธาตุ ทำให้ร่างกายมีพลังความร้อนสามารถต่อต้านต่อความหนาวเหน็บได้ ทั้ง ๆ ที่ท่านสวมเสื้อผ้าบาง ๆ เพียงไม่กี่ชิ้น ดังเช่นโยคีในประเทศทิเบต เป็นต้น

อำนาจของการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ อาจจะเห็นได้แม้แต่ในสัตว์เช่นกระต่ายเป็นต้น กระต่ายเป็นสัตว์เล็กไม่มีอาวุธป้องกันอันตราย นอกจากหนี่ กระแสจิตจึงถูกส่งไปที่หูเพื่อคอยเงี่ยสับและระวังภัยต่าง ๆ หูต้องฟังคอยจับเสียงต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา พลังจิตจึงไปรวมอยู่ที่หูเป็นพิเศษ เมื่อกาลเวลาได้ล่วงมานับด้วยล้านปี อำนาจพลังดังกล่าวได้ทำให้กระต่ายมีหูใหญ่ยาว และตั้งตรง เป็นที่สะดุดตา ด้วยอำนาจของเจตนาและการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้เอง จึงทำให้สัตว์มีวิวัฒนาการชีวิตและร่างกายไปต่าง ๆ เช่น ยีราฟมีคอยาวเป็นพิเศษ ช้างมีงมูกเป็นวงนกระจอกเทศมีขาใหญ่และแข็งแรงวิ่งได้รวดเร็ว ทั้งนี้เป็นต้น

ธรรมชาติได้สำแดงความจริงให้เราเห็นดังนี้ สำหรับมนุษย์เราวิชาที่สอนให้เรารู้จักพลังธรรมชาติในร่างกายของเรา และฝึกหัดอบรมให้เรารู้จักบังคับพลังธรรมชาตินั้น ก็คือ วิชาหะระโยคะนี่เอง หะระโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่นำศึกษา และนำพิสูจน์ทดลองและปฏิบัติไม่น้อยกว่าศาสตร์อื่นใดเลย

กฤษทาลินี และ จักรทั้ง 7

(คฤภาพหมายเลข 1)

ในร่างกายของมนุษย์เรามีพลังไฟฟ้า พลังชีวบวกอยู่ที่ตอนบนของศีรษะ พลังชีวลบอยู่ที่ปลายสุดของกระดูกสันหลัง ระหว่างขั้วทั้งสองนี้เองที่เกิดเป็นพลังชีวิตขึ้น

ตามปรัชญาของโยคะแต่โบราณ เรียกขั้วบวกของพลังไฟฟ้าในร่างกายของมนุษย์เราว่า วิมานของพระวิษณุ และเรียกตำแหน่งพลังชีวลบว่า

บัลลังก์ของพระนางกุนทาลิณี รัศมีอันรุ่งเรืองของพระวิษณุเร่งเร้าให้พระนางกุนทาลิณีขึ้น ไปสถิตร่วมด้วย และพระนางกุนทาลิณีก็รอโอกาสจะขึ้นไปสถิตกับพระจอมเทพอยู่ตลอดเวลา

นี่เป็นสำนวนกวีที่พูดแบบปุคคลาธิษฐาน แต่ถ้าจะพูดกันตามสำนวนธัมมาธิษฐาน หรือสำนวนวิทยาศาสตร์แล้ว ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่า :—

ระหว่างขั้วบวกซึ่งอยู่เหนือสมอง และขั้วลบซึ่งอยู่ปลายกระดูกสันหลัง มีกระแสไฟฟ้าเคลื่อนตัวอยู่ในร่างกายของมนุษย์เรา ระหว่างตำแหน่งดังกล่าวนี้ เมื่อใดที่กระแสไฟฟ้าขั้วลบสามารถแล่นขึ้นไปรวมกับขั้วบวกได้ เมื่อนั้นสภาวะในร่างกายของมนุษย์เราจะบรรลุความสุขที่สุดทั้งร่างกายและจิตใจ

ระหว่างที่พลังไฟฟ้าที่เรียกว่า กุนทาลิณีจะขึ้นไปถึงวิมานพระวิษณุ นั้น จะต้องผ่านตำแหน่งสำคัญต่าง ๆ ในร่างกาย ตำแหน่งสำคัญต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น ในภาษาสันสกฤตเรียกว่า จักร หรือ บัทมะ (ดอกบัว)

ตำแหน่งที่เป็นบัลลังก์ของกุนทาลิณี ซึ่งตั้งอยู่ตรงปลายสุดของกระดูกไขสันหลัง เรียกว่า มูลธาร เป็นดอกบัวมี 4 กลีบ

ตำแหน่งถัดขึ้นไป คือ สวาธิษฐาน อยู่ตรงศูนย์กลางประสาทเหนืออวัยวะเพศ เป็นดอกบัวมี 6 กลีบ

ถัดขึ้นไป คือ มณีปุระ เป็นดอกบัวมี 10 กลีบ อยู่ในไขสันหลัง ตรงสะดือ

ต่อไปเรียกว่า อนาหตะ อยู่ตำแหน่งตรงกับหัวใจ เป็นดอกบัวมี 12 กลีบ

ต่อจากนั้น คือ วิสุทธิธะ อยู่ตรงคอดตรงต่อมไทรอยด์ เป็นดอกบัว

16 กลีบ

สูงขึ้นไปเรียกว่า อาชญา อยู่ตรงหน้าผากระหว่างคิ้ว เป็นดอก

บัว 2 กลีบ

ตำแหน่งสูงสุดเรียกว่า สหัลसरาร คือ วิมานพระวิษณุ อยู่เหนือ
สมองเป็นดอกบัวพันกลีบ

ในกระดูกไขสันหลังมีช่องทางเดิน 8 ช่อง เรียกว่า “นาที” ช่อง
ทางซ้ายสำหรับพลังลบ เรียกว่า “อิทะ นาที” ช่องทางขวาเป็นพลังบวก
เรียกว่า “บิงคละ นาที” ตรงกลางเป็นช่องของไขสันหลัง เรียกว่า “สุษุมนะ
นาที” ช่องนี้เองเป็นทางเดินของพลังไฟฟ้าที่เรียกว่า กุณฑาลินี

ตามปกติ กุณฑาลินี อยู่ตรงปลายสุดของกระดูกสันหลัง ด้วยอำนาจ
ของการเพ่งสมาธิ โยคีจะดึงพลังกุณฑาลินีขึ้นเป็นเบ็องบน ผ่านจักรต่าง ๆ
ไปตามลำดับจนถึงตำแหน่งสหัลसरาร เมื่อพลังกุณฑาลินีขึ้นไปสู่จักรหนึ่ง ๆ
โยคีจะมีพลังจิตสูงขึ้นเป็นชั้น ๆ ตามลำดับ และเกิดฤทธิ์ต่าง ๆ เช่น ทาพิพย์
ปรจิตวิทยา อตีตังสัญญา อนาคตังสัญญา จนกระทั่งถึงตำแหน่งสหัลसरาร
ก็บรรลุถึงจุดสุดยอด เป็นญาณอันสูงสุดเป็นเอกภาพกับอาตมัน

การเดินกำลังกุณฑาลินีดังกล่าวนี้ เรียกว่า การบำเพ็ญสมาธิ (จีน
เรียกว่า เดินกำลังภายใน) เป็นเรื่องของการฝึกหัดอบรมจิต ซึ่งกล่าวไว้ใน
ราชโยคะ แต่โดยเหตุที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับกายด้วย จึงนำมากล่าวไว้ ณ ที่นี้
เป็นเครื่องประดับสติปัญญา



ข้อเสนอแนะสำหรับโยคะவர்

ตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน

เข้านอนตรงเวลาทุกวัน

อย่าเข้านอนดึกเกิน 4 ทุ่ม เพราะตำแหน่งของโลกก่อนเที่ยงคืนจะให้พลังสดชื่นแก่ระบบประสาทของมนุษย์ที่ดีที่สุด

ลืมตาขึ้นตอนเช้าให้คิดถึงสุขภาพก่อนสิ่งอื่น ควรกำหนดจิตพิจารณาว่า สุขภาพและพลานามัยมีความสำคัญต่อจิตใจและร่างกายอย่างไร

ควรอาบน้ำทุกวันให้ผิวพรรณสะอาด ร่างกายและจิตใจสดชื่น

พยายามเปลือยเท้าเมื่อมีโอกาส และเดินเท้าเปล่าตามสนาม ทุ่งหญ้า ผิ่งหญ้า เราจะได้รับพลังธรรมชาติจากไอน้ำ

ก่อนเข้านอนพยายามออกกำลังนิ้วเท้า ขยับนิ้วเท้าไปรอบ ๆ ให้มีความรู้สึก หัดใช้นิ้วเท้ากับกิ่งไม้เล็ก ๆ หรือก้อนดิน

ควรหาโอกาสเปลือยกายวันละสองสามนาที่ทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้อาบอากาศเต็มที่ ถ้าทำในฤดูร้อนและทำได้ทุกวันจะรู้สึกว่าร่างกายมีกำลังต้านทานดี

• **ตอนเช้าและค่ำบริหารกาย เพื่อให้ประสาทดี**

รักษารูจุมุกให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะเป็นทางเข้าของปราณหรือพลังชีวิต ตอนเช้าควรล้างจุมุกโดยใช้น้ำเย็นผสมเกลือเล็กน้อย ถ้าคั่งจุมุกควรล้างวันละ 8 ครั้ง ใช้น้ำอุ่นพอน้ำไต้ไหลในขามใส่โซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนชา ล้างหน้าและสูดน้ำนั้นเข้าจุมุกจนออกทางเพดานปาก และฝึกทำสรวรังกะอาสนะ ทำเช่นนั้นบ่อย ๆ จะไม่เป็นหวัดเลย

ก่อนและหลังอาหาร ควรดื่มน้ำ ใช้กิ่งโศก กิ่งเฟอร์ หรือกิ่งต้น
ยูคาลิป กรด TANNIN ในยางไม้จะทำให้เหงือกแข็งแรง เอากิ่งไม้มากัด
เคี้ยวปลายจนแตกฝอยเป็นแปรงแล้วใช้ดื่มน้ำ ทำเช่นนี้ ๒ วันต่อครั้ง วัน
ต่อไปใช้เกลือบ้วนน้ำช้ำ พอเกลือละลายใช้น้ำดื่มน้ำและเหงือก จะทำให้โลหิต
เดินสะดวก เหงือกและฟันแข็งแรง ฟันขาวและลมหายใจมีกลิ่นสดชื่น

อาหารที่รับประทาน ควรเคี้ยว ให้ละเอียด การเคี้ยว ไม่เพียงช่วยให้
การย่อยง่ายขึ้น และจะทำให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงรากฟันด้วย

พยายามรับประทานอาหารดิบให้มากที่สุดที่จะทำได้

พึงรับประทานอาหารพอประมาณ ควรรับประทานอาหารผัก ผลไม้
เมล็ดพืช น้ำมัน นม เป็นสำคัญ

บริหารท้องอยู่เสมอ ด้วยท่า อุทกียาน พันทะ บัสจิมิตนะ
โยคะมูทรา, นอลี วาลว บริหารท้องให้เป็นเวลา ควรเป็นตอนเช้า ก่อน
อาหาร หรือภายหลังอาหารอย่างน้อยสองชั่วโมง

ถ้าตั้งใจจะฝึกหะระโยคะให้ได้ผลจริง ๆ พึงเว้นจากการสูบบุหรี่ เครื่อง
ดื่มมีแอลกอฮอล์ ยาเสพติดมีนเมาต่าง ๆ เพราะจะทำลายประสาทอันเป็นสิ่งที่
โยคะต้องการปลูกให้ตั้งมั่นอยู่เสมอ

พยายามให้จิตใจสบาย อย่าให้มีอารมณ์ร้ายเข้ามารบกวนจิตใจ

พยายามพูดเท่าที่จำเป็น การพูดมากทำให้เสียพลังปราณ

เดือนหนึ่งหาวันหยุด ๑ วัน (ควรเป็นวันเดือนเต็มดวง) หยุดด้วย
การอดอาหารและสงบนิ่ง วิธี เบ็ดอินทรีย์ แบบนี้ จะเป็น วิธีช่วยให้รู้จักรักษา
พลัง และมีพลังเพิ่มพูนขึ้น

หัดทำโยคะอาสนะในห้องที่มีอากาศบริสุทธิ์ อย่าให้มีควันบุหรี่ กลิ่น
 เหล้า หรือเสียงคุยกันอย่างไร้สาระ ฝึกทำโยคะอาสนะบนเสื่อสะอาด หัน
 หน้าไปทิศตะวันออก

ก่อนฝึก ทำจิตใจให้สงบ สบาย ปลอดโปร่ง ไร้กังวล สุกลมหายใจ
 ยาว ๆ

แม่บทการบริหารการหายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ Full Yoga Breathing

การหายใจโดยธรรมชาติที่ร่างกายเราเป็นอยู่ ยังไม่อำนวยประโยชน์
 ให้แก่ร่างกาย ผู้เชี่ยวชาญทางวิชาโยคะจึงได้คิดค้นวิธีหายใจ และได้มีการ
 ทดสอบเห็นผลเป็นที่ประจักษ์มาช้านานแล้ว ได้แนะนำให้มีการบริหาร การ
 หายใจและให้ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน วันละหลาย ๆ ครั้ง หรือปฏิบัติได้
 ตลอดเวลาที่ยังดี ดังวิธีต่อไปนี้—

1. การหายใจช่องท้อง (ส่วนล่างของลำตัว)

(ดูภาพหมายเลขที่ 2)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะที่บริหาร
 ให้ความรู้สึกลึกลงอยู่ที่สะดือ ให้เริ่มระบายลมหายใจออก ในเวลาเดียวกันผนัง
 หน้าท้องจะยุบเข้าไป พอสุดจังหวะหายใจออกให้สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ใน
 ขณะเดียวกันนี้ กระบังลมจะหย่อนตัวลง ผนังหน้าท้องก็จะป่องออก ส่วน

ล่างของปอดจะมีลมเข้าไปอยู่เต็มที่ แล้วให้เริ่มหายใจออกใหม่โดยแขม่วท้อง ให้นั่งหน้าท้องยุบเข้าไปให้มากที่สุด ซึ่งเป็นการบังคับให้ลมออกจากปอดหมด

การหายใจที่ช่องท้องนี้ ลมจะเข้าไปเต็ม ปอดตอนล่างเท่านั้น และโดยวิธีนี้เอง ที่ทำให้ช่องท้องมีความเคลื่อนไหว กระเพื่อมขึ้นลงคงลักษณะของคลื่น ส่วนหน้าอกให้อยู่ในท่าหนึ่งไม่ให้เคลื่อนไหว

ประโยชน์ทางบำบัด หัวใจจะได้รับ การ พักผ่อน อย่าง สมบูรณ์ ความดันโลหิตสูงจะลดลง กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร ทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวเป็นปกติ การหายใจที่ช่องท้องนี้ เป็นการนวดอวัยวะภายในท้องทุกส่วนเป็นอย่างดี

2. การหายใจที่ส่วนกลางของลำตัว

(ดูภาพหมายเลขที่ ๑)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ให้ความรู้สึกของเราตั้งอยู่ที่บริเวณซี่โครงทั้งสองข้าง หลังจากกระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็สูดลมหายใจเข้าผ่านทางจมูกช้า ๆ ในขณะนั้น ซี่โครงทั้งสองข้าง ก็จะขยายออก ส่วนกลางของปอดจะมีลมเข้าไปอัดอยู่เต็มที่ ในการหายใจออกนั้น ซี่โครงทั้งสองข้างจะยุบเข้า ในขณะที่บริหารอยู่นี้ ท้องและไหล่ทั้งสองข้างจะต้องอยู่ในท่าตรงและนิ่ง

ประโยชน์ทางบำบัด ช่วยให้หัวใจมีภาระในการทำงานเบาลง ทำให้โลหิตที่หมุนเวียนไปยังตับ, น้ำดี กระเพาะอาหาร ม้าม และไตบริสุทธิ์ขึ้น

3. การหายใจที่ส่วนบนของลำตัว

(ดูภาพหมายเลขที่ 4)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ให้ความรู้สึกของเราตั้งอยู่ที่ส่วนบนของปอด หลังจากการระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็สูดลมหายใจเข้าโดยยกกำบังคอและไหล่ขึ้นอย่างช้า ๆ ให้ลมผ่านจมูกเข้าไปจนเต็มปอดส่วนข้างบน การหายใจออกนั้น เราค่อยลดไหล่ให้ต่ำลงอย่างช้า ๆ และให้ลมออกผ่านทางจมูก ในการหายใจที่ส่วนบนของลำตัวนี้ ท้องและส่วนกลางของหน้าอกจะต้องตั้งอยู่ตรงและนิ่ง

ประโยชน์ทางบำบัด ทำให้ต่อมน้ำเหลืองใน ปอดแข็งแรงขึ้น และทำให้ลมที่หายใจเข้าไปได้ จนถึงปลายปอด

4. การรวมวิธีการหายใจทั้งท้อง ส่วนกลางและที่ส่วนบนของลำตัว

การบริหาร จะเป็นท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ หลังจากการระบายลมหายใจออกแล้วเราก็หายใจเข้าออกทางจมูกอย่างช้า ๆ และให้นับหนึ่งถึงแปด เป็นการรวมการสูดลมหายใจตั้งแต่ส่วนล่าง, ส่วนกลางและส่วนบนของลำตัว ให้เคลื่อนไหว ขึ้นลง ดังลักษณะ ของคลื่นอยู่เสมอ ครั้งแรกเราจะเบ่งช่องท้อง แล้วก็ขยายซี่โครงทั้งสองข้างออก และในที่สุดก็ยกกำบังคอ ในขณะนั้นนี้ช่องท้องก็จะยุบลงเล็กน้อย และเราก็เริ่มหายใจออก ทำนองเดียวกับการหายใจเข้าคือ เริ่มต้นก็ทำให้ท้องยุบเข้ามาก่อน แล้วซี่โครงก็ยุบตามเข้ามาอีก และในตอนปลายให้ไหล่ลดตามลงมา ในการหายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์นั้น กลไกของการหายใจทั้งปอดส่วนล่าง ส่วนกลางและส่วนบนต้องให้เคลื่อนไหว

โดยสม่ำเสมอทั่วกัน ระหว่างการหายใจเข้าและออกนี้ เราจะกลั้นลมหายใจเข้าไว้ให้นานได้เท่าที่เรารู้สึกว่าสบาย

ประโยชน์ทางบำบัด เราจะได้รับความรู้สึกสงบ เป็นอย่างยิ่ง การบริหารแบบนี้ทำให้ปอดได้สัมผัสอากาศโดยทั่วถึง เป็นการเพิ่มออกซิเจน และเพิ่มพลังให้แก่โลหิต ทำให้หัวใจทำงานโดยสม่ำเสมอและช้าลง ความดันโลหิตสูงจะลดลง กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร

ผลทางจิตใจ ในการที่ระบบประสาทมีความสงบลงนั้น ส่งผลดีให้แก่จิตใจ เราจะรู้สึกได้ถึงพร้อมด้วยความสงบ ความสงบและความมั่นคง

กุมภักคา (Kumbhaka)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่หัวใจ ความจริงการบริหารท่า "กุมภักคา" นี้ ก็เช่นเดียวกับแม่บทบริหารการหายใจแบบโยคีนั่นเอง ผิดกันแต่เพิ่มการกลั้นหายใจขึ้นเท่านั้น คือขณะสูดลมหายใจเข้าทางจมูกแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ โดยเริ่มตั้งแต่ช่องท้อง ส่วนกลางของลำตัวและขึ้นไปสู่ส่วนบนของลำตัวจนถึงศีรษะโดยนับ 1 ถึง 8 ซ้ำๆ ขณะหายใจเข้าแล้วกลั้นหายใจไว้โดยการนับ 1 ถึง 8 จากนั้นก็เริ่มระบายลมหายใจออกมาด้วยการนับ 1 ถึง 8 อีกครั้งหนึ่ง การฝึกในวันต่อๆ ไปก็ค่อยๆ เพื่อการนับให้มากขึ้นวันละ 1 คือนับ 1—9, 10 เรื่อยไป จนถึง ๑๒ (ถ้าทำได้) ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติต้องไม่หักโหม เพราะจะเกิดผลเสียได้ สำหรับผู้ที่มีหัวใจแข็งแรง อาจะกลั้นลมหายใจให้นานกว่า ๑๒

วินาทีที่ได้ในขณะที่เพิ่มการกลั่นลมหายใจนั้น ถ้ารู้สึกว่ามีอาการกระทบกระเทือนที่หัวใจ เราจะต้องหยุดตามจำนวนที่เราจะทำได้โดยไม่ต้องใช้แรงงานมากนัก

ประโยชน์ในทางบำบัด ทำให้กระแสลมกลั่นมีความสมดุลย์กัน ทำให้ระบบประสาทมีความสงบ ทำให้หัวใจมีความเคลื่อนไหวช้าลง และทำให้ชีพจรที่ไม่สม่ำเสมอให้เต้นไปตามปกติ การบริหารในท่า “กุ่มภักคา” นี้จะได้ผลดียิ่งในการบำรุงประสาท และให้ความรู้สึกตัวอยู่เสมอ

ผลในทางจิตใจ บำรุงกำลังใจและความตั้งใจเข้มแข็งยิ่งขึ้น

อุชชาณีย์ (Ujjayi)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะที่บริหารให้ความรู้สึกพุ่งตรงไปยัง “ต่อมไทรอยด์” ซึ่งอยู่ในบริเวณท้ายทอย เราสูดลมหายใจเข้าทางจมูกเช่นเดียวกับการหายใจแบบแม่บท หรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ โดยนับ 1 ถึง 8 แล้วกลั่นหายใจนับ 1 ถึง 8 อีกครั้งหนึ่ง ต่อจากนั้นระบายลมใจออกด้วยการนับ 1 ถึง 8 เช่นเดียวกับการหายใจแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ ในการปฏิบัติทำนี้ระบายลมหายใจออกทางปาก โดยให้ลมผ่านออกทางไรฟัน ทำเสียงยาวเหมือนกับเสียงเอสของภาษาอังกฤษ จนอากาศในปอดได้ระบายออกจนหมด และในทันทีนั้นก็เริ่มหายใจเข้าและออกติดต่อกันไป การฝึกในวันต่อ ๆ ไปให้เพิ่มการนับขึ้นเรื่อย ๆ จนถึง 16 ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาว่าตนควรจะเพิ่มการนับขึ้นไปสักเท่าใด แต่ระวังอย่าหักโหม

ประโยชน์ทางบำบัด โดยที่ได้รับกระแสบวกอย่างแรงจะกระตุ้นให้ต่อมต่างๆ แข็งแรงยิ่งขึ้น การบริหารแบบนี้จะช่วยให้ "ต่อมไทรอยด์" ที่อ่อนแอกลับมีความแข็งแรงยิ่งขึ้น จึงเป็นการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาอ่อนให้เป็นปกติได้ สำหรับผู้ที่มีความคันโลหิตต่ำผิดปกติก็จะช่วยให้ความคันโลหิตสูงขึ้น บุคคลที่มีความตื่นเต้นหรือตกใจง่าย ซึ่งทำให้โน้มน้าวเคลื่อนไหวด้วยต่อมไทรอยด์อยู่เสมอ หรือผู้ที่มีความคันโลหิตสูงมากเกินไปไม่ควรฝึกการบริหารท่านี้

ผลทางจิตใจ เพื่อให้มีสติปัญญาว่องไวและมีความสงบในทางจิตใจดีขึ้น

กบาลภัตติ (Kapalabhati)

การบริหาร ยืนหรือนั่ง กำหนดจิตลงที่ด้านในของจมูก โดยตั้งใจว่าเราจะทำความสะอาดจมูกอันเป็นทางเดินของอากาศที่หายใจ เริ่มต้นด้วยการหายใจออกก่อนแบบเดียวกับการปราณายาม (การกำหนดลมหายใจ) ทั้งหลาย แต่การกำหนดลมหายใจแบบกบาลภัตตินี้จังหวะสำคัญอยู่ที่การหายใจออก หรือ เรก ดังนั้นเวลาหายใจออก เราจึงไม่หายใจออกด้วยวิธีระบายลมออกช้าๆ โดยวิธีแซมวักล้ามเนื้อท้องอย่างวิธีข้างต้น แต่ใช้วิธีระบายลมหายใจออกมาอย่างแรงและเร็ว จนลมออกทางจมูกเสียงดังเหมือนกับเสียงของเตาสूप ระหว่างที่หายใจออกอย่างแรงๆ นี้ ไม่มีการหยุดแม้แต่วินาทีเดียว ส่วนการหายใจเข้านั้น ปล่อยให้เป็นเรื่องของกล้ามเนื้อท้องกลายตัว

ของมันเอง อากาศจะเข้าสู่ส่วนล่างและส่วนกลางของปอดอย่างช้า ๆ โดยสภาพของมันเอง ไม่ต้องสนใจว่าปอดส่วนตอนบนจะมีอากาศหรือไม่ การหายใจออกอย่างรวดเร็วเหมือนกับเสียงเตาสุบลมน้ จะต้องทำติดต่อกันอย่างรวดเร็ว โดยใช้วิธีเขม่วกลมั้นเนื้อท้องอย่างแรง ส่วนการหายใจเข้านั้นทำช้า ๆ ดังกล่าวมาแล้ว

ผลในทางบำบัด กบาลกัถิ เป็นวิธีบริหารปอดที่ดีที่สุด ทำให้รู้จุกสะอืด สดชื่น เพิ่มพลังให้แก่ต่อมหน้าลาย ขจัดเชื้อโรคในจุก คนที่มีนิสัยชอบหายใจทางปาก ถ้าบริหารท่ากบาลกัถิอยู่เป็นนิจ จะขจัดนิสัยดังกล่าวได้ พึงสังเกตว่าถ้าบริหารท่ากบาลกัถิ^๕อยู่สัก ๓—๕ ครั้ง ร่างกายจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ระบบประสาทที่เรียกว่า โซลาร์ เฟลกซ์ส์ ที่อยู่ในช่องท้องจะแข็งแรงและมีพลังเป็นพิเศษ

ผลทางจิตใจ เพิ่มสมรรถภาพในการบำเพ็ญสมาธิ

กบาลกัถิ โดยวิธีสลักรูจุกที่ละข้าง

ยกมือขวาขึ้น ให้นำนิ้วชี้และตรงกลางหน้าผาก เอานิ้วกลางกดกระบังจุกข้างซ้าย บริหารท่ากบาลกัถิให้ลมออกทางจุกข้างขวาข้างเดียว (แต่ตอนหายใจเข้าไม่ต้องบีบรูจุก ปล่อยให้ลมเข้าผ่านรูจุกทั้งสองข้าง)

แล้วสลักกัน โดยเอาหัวแม่มือกดกระบังจุกข้างขวา บริหารท่ากบาลกัถิให้ลมออกทางรูจุกข้างซ้ายข้างเดียว

ทำอย่างนั้นสลักกัน จะขจัดอาการที่รูจุกข้างหนึ่งข้างใดขัดได้ผลอย่างวิเศษ ทำให้ช่องจุกทั้งสองโล่ง รู้สึกปลอดโปร่งสดชื่น

ภัสตริกะ (Bhastrika)

(ดูภาพหมายเลข ๕)

คำว่า ภัสตริกะ แปลว่า เคาสุบ หมายความว่า อาการเคลื่อนไหวของปอดมนุษย์เรา ในท่านี้มีครุวนาคังคาสุบของข้างเหล็ก

การบริหาร นั่งในท่าขี้หมาคนะ หรือ สิทธาคนะ

หายใจเข้าอย่างเต็มแรงและเร็ว หายใจออกอย่างเต็มแรงและเร็ว ทำอยู่ 10 ครั้ง แล้วหายใจเข้าลึก ๆ อัดลมหายใจอยู่ 7—14 วินาที จึงหายใจออกช้า ๆ ทำดังนี้ซ้ำ ๘ ครั้ง

การบริหารท่านี้ให้ทำโดยระมัดระวัง ถ้ารู้สึกเกินกำลังให้ยับยั้งอยู่แก่นั้นทันที ถ้าเกินกำลังจะเป็นอันตราย ถ้าปฏิบัติตามกำลังแล้ว การหายใจท่านี้เป็นท่าที่ดีที่สุดสำหรับให้ปอดบริสุทธิ์

ท่าภัสตริกะ ถ้าจะกระทำแต่พอประมาณ ให้ปีติจุมุกข้างหนึ่งไว้ ใช้แต่จุมุกข้างเดียวก็ได้

ผลในทางบำบัด เป็นท่าบริหารที่มี ประสิทธิภาพในทางบำบัดแรงมาก บำบัดอาการบวมของจุมุกและคออันเนื่องมาจากหวัดชนิดเรื้อรัง ขจัดเสลด, เสมหะ ถ้าบริหารอย่างอ่อน ๆ จะขจัดโรคหืดได้ แก้โรคเท้าชา ในฤดูหนาว การบริหารท่านี้มีเพียงแต่เพิ่มไฟธาตุในท้องเท่านั้น แต่ยังเพิ่มเตโชธาตุในร่างกายทั่วไปด้วย

สุข ปฐม (Sukha—Purvak)

(รูปภาพหมายเลข 6)

การบริหาร นั่งในท่าบัณฑาศนะ ยกนิ้วชี้ขวาขึ้นแตะที่หน้าผากตรง
ระหว่างคิ้ว หายใจออกแรงๆ แล้วใช้หัวแม่มือขวากดกระบังจมูกข้างขวาไว้
หายใจเข้าโดยรูจมูกข้างซ้าย 4 จังหวะ (ซีฟร)

อัตรลมหายใจไว้ 16 จังหวะ แล้วระบายลม หายใจออกทาง รูจมูก
ข้างขวา

เอานิ้วกลางกดกระบังรูจมูกข้างซ้าย หายใจออกทาง รูจมูก ข้างขวา
8 จังหวะ

วางนิ้วอยู่ในท่าเดิม แล้วหายใจเข้ารูจมูกข้างขวา 4 จังหวะ แล้ว
อัตรลมหายใจไว้ 16 จังหวะ แล้วปิดกระบังรูจมูกข้างขวา หายใจออกทางรูจมูก
ข้างซ้าย 8 จังหวะ

วางนิ้วอยู่ในท่าเดิม หายใจทางรูจมูกข้างซ้าย 4 จังหวะ อัตรลม
หายใจไว้ 16 จังหวะ แล้วปิดกระบังรูจมูกข้างซ้าย ระบายลมหายใจออกทาง
รูจมูกข้างขวา 8 จังหวะ

ทำอย่างนี้สลับกัน

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังร้อนและพลังเย็น ในร่างกาย มีความ
สมดุลกันอย่างเต็มที่ การหายใจแบบทำให้ด้วยความตั้งอกตั้งใจ และห้าม
บริหารซ้ำเกินกว่า 8 ครั้ง

บุคคลที่มีปอดไม่แข็งแรง ขอให้บริหารท่านี้ในจังหวะ 8—8—8 อย่า
ใช้จังหวะ 4—16—8 อย่างที่กล่าวข้างต้น ถ้าบริหารในจังหวะ 8—8—8 แล้ว
รู้สึกว่ายาก ก็ให้ใช้แต่จังหวะ 8—8 โดยไม่ต้องมีการอัตรลมหายใจ

ผลทางจิตใจ จิตใจจะเข้มแข็งเป็นพิเศษ เพิ่มพลังจิตและความ
สุขุมรอบคอบ ความอยู่ในสภาพเตรียมพร้อม ความตื่นตัวอยู่เสมอ

การบริหารท่านนี้เป็นทำสำคัญที่สุดทำหนึ่งของโยคะทางจิต หรือ ราช
โยคะ ปฏิบัติสำหรับผู้จะเข้าสู่ฌาน

การหายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกาย (Cleansing Breath)

การบริหาร ยืนขาต่างจากกัน หายใจเข้าช้าๆ ตามแบบทำหายใจ
ของโยคี เมื่อสูดอากาศเข้าจนเต็มปอดเต็มที่แล้ว หายใจออกทันที โดยวิธี
ดังนี้ คือ—

เม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียง
เล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วงๆ
สั้น ๆ

เราจะต้องรู้สึกว่ ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออก
ไต้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้อง และซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตาม
ช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่าน ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่วๆ เบาๆ แล้วจะไม่
ได้ผลอะไรเลย

ผลในทางบำบัด ขจัดพิษร้ายในโลหิต โรคเรื้อรังต่างๆ จะหายไป
อำนาจต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บจะเพิ่มขึ้น อากาศไม่บริสุทธิ์ต่างๆ ที่เราไปสูดมา
เช่น ในห้องที่บๆ โรงภาพยนตร์ โรงละคร รถไฟ ฯลฯ จะถูกถ่ายเท
ออกจากปอดและโลหิต อาการปวดศีรษะ (โรคปวดศีรษะ) หัวค้, ไข้หวัด
ใหญ่จะหายโดยเร็ว ในยามที่มีโรคร้ายระบาดจะขาดการบริหารท่านนี้มีได้เลย

เพราะจะ ช่วย บัองกัน โรค ติด ต่อ ได้ อย่าง ดี ใน ยาม ที่ โรค ร้าย ระบาด
 ดัง กล่าว นี้ ควร บริหาร ทำ นาน ละ ๕ เวลา ๆ ละ ๑ ครั้ง ใน กรณี ที่ สุข เอา แก้ส
 ที่ เป็น พิษ หรือ พิษ อื่น ๆ การ บริหาร ทำ นาน ช่วย ได้ มาก

ผล ใน ทาง จิต ใจ เพื่อ ความ เชื่อม นัน และ ขจัด โรค ยิบ ไป คอน เตรี ย
 การ หาย ใจ เพื่อ ขจัด พิษ ร้าย ใน ร่าง กาย อี ก ทำ หนึ่ง ก็ คือ หาย ใจ แบบ
 โยคี ที่ สม บูรณ แล้ว ให้ หาย ใจ ออก โยค ผี วปาก ก็ จะ ได้ รับ ประ โยชน์ คล้าย คลึง กัน

การ หาย ใจ เพื่อ เพิ่ม พลัง ประสาท (Nerve Strengthening Breath)

การ บริหาร ยืน ขา ห่าง จาก กัน หาย ใจ ออก ครัน แล้ว หาย ใจ เข้า
 ซ้ำ ๆ พร้อม กั บยก แขน ขึ้น ไป ทาง ข้าง หน้า โดย ให้ ฝ่า มือ หาย ชน จน เสมอ กั บ
 ระดับ ไหล่ งอ ฝ่า มือ เป็น กำ หมัด ใน ขณะ ที่ กำลัง อัดลม หาย ใจ หัด แขน กลับ มา
 ที่ ไหล่ โดย เร็ว เขยิยค แขน ไป ข้าง หน้า ดัง เก่า แล้ว ร้ง กลับ มา โดย เร็ว

ทำ เช่น นี้ อี ก 1 ครั้ง หาย ใจ ออก คลาย แขน ทั้ง สอง ลง ใน ขณะ ที่ หาย ใจ
 ออก นั้น พร้อม กั บ ก้ม ตัว เอน ไป ข้าง หน้า

การ บริหาร ทำ นาน โดยเฉพาะ ทอน ยก แขน ทั้ง สอง ขึ้น ไป ทาง ข้าง หน้า
 นั้น ให้ เกร็ง กำลัง แขน เหมือน กั บว่า เรา ถูก กำลัง อะ ไร มา ทำ นาน ไว้ ซึ่ง เรา
 จะ ต้อง กั นมัน ขึ้น ไป การ ยก แขน แต่ละ ครั้ง ให้ ยก ขึ้น ซ้ำ ๆ และ ด้วย กำลัง เกร็ง
 กั น จน จน แขน สั่น

สำหรับ บุคคล ที่ รู้สึก ลำบาก ใน การ ทำ ทำ นาน ถึง ๑ ครั้ง ใน ขณะ ที่ ต้อง
 อัดลม หาย ใจ อยู่ นั้น ก็ ให้ ลด เหลือ เพียง ๒ ครั้ง ก็ พอ

ผล ใน ทาง บำ บัด เพิ่ม พลัง ทำ นาน ให้ แก่ ระบบ ประสาท แก่ โรค
 ประสาท มือ และ ศีรษะ สั่น ได้ อย่าง ดี

ผลในทางจิตใจ เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง เวลาเผชิญหน้ากับผู้อื่น
เพิ่มพลังจิตตานุภาพเชื่อมั่นในการต่อสู้

หายใจ “ฮ่า” ทำยืน (“Ha” Breathing, Standing)

การบริหาร ยืน ขาแยกจากกัน หายใจเข้าใจเต็มทีตามแบบโยคี ใน
ขณะที่หายใจเข้านี้ ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ อัดลมหายใจสักสอง
สามนาที โนม้ตัวไปข้างหน้าโดยหันใด แขนทั้งสองก็ชูไปข้างหน้า ในขณะที่
เดียวกันก็ระบายลมออกทางปากเสียงดัง “ฮ่า”

ตอนหายใจออกที่มีเสียงดัง “ฮ่า” นี้ ไม่ใช่เสียงเปล่งจากลำคอ แต่เป็น
เสียงของลมหายใจที่ระบายออกมาเอง

หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับยืดตัวตรง แขนทั้งสองชูอยู่เหนือศีรษะแล้ว
จึงหายใจออกช้า ๆ ทางจมูก พร้อมกับปลดแขนลง

ผลในทางบำบัด ทำให้การไหลเวียนของโลหิตสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
ทำให้อวัยวะหายใจต่าง ๆ สะอาด ขจัดอาการตะครันตะครอจะเป็นหวัด

ผลในทางจิตใจ รู้สึกปลอดโปร่งสบาย เวลาเราอยู่ในสิ่งแวดล้อม
ที่ต่ำทราม รู้สึกว่าบรรยากาศไม่ใคร่จะดี แม้ออกจากที่นั้นแล้วก็ยังรู้สึกขุ่นมัว
หรือสลดหดหู่ คิดตา คิดใจ ในกรณีเช่นนี้ การหายใจแบบ “ฮ่า” ดังกล่าวนี้นี้
จะช่วยขจัดสิ่งที่เป็นพิษแก่จิตใจ และขจัดความรู้สึกหม่นหมองต่าง ๆ ออกไป
อย่างรวดเร็ว สำหรับตำรวจ, นักสืบ, ผู้เชี่ยวชาญที่ทำการรักษาคนไข้โรคจิต
โรคประสาท และบุคคลอื่น ๆ ที่มีอาชีพต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลที่ระดับจิตใจ
ต่ำหรือนิสัยเลว ๆ (เช่น ผู้พิพากษา, ทนายความ ฯลฯ) การบริหารทำนี้

จะเป็นประโยชน์ที่สุด เพราะจะช่วยให้จิตใจหายขุ่นมัว รักษาสุขภาพทางใจไว้และสามารถอดทนต่อต้านต่ออิทธิพลภายนอกได้ดี

หายใจ “ฮา” ทำนอน (“Ha” Breathing Lying)

การบริหาร นอนหงายหลัง สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดตามแบบโยคี พร้อมกับเหยียดขาทั้งสองตรงไปทางศีรษะช้า ๆ อัดลมหายใจไว้สักสองสามวินาที ในขณะที่อัดลมหายใจนั่นเอง ยกขาทั้งสองขึ้นโดยจับปล้น งอเข่า ใช้แขนทั้งสองโอบรอบเข่าไว้ กดขาอ่อนให้แนบกับท้อง ในขณะเดียวกันนั้นก็หายใจออกทางปากจนเสียงดัง “ฮา”

พักสักสองสามวินาที หายใจเข้าช้า ๆ ชูแขนอยู่เหนือศีรษะ ในขณะเดียวกันเหยียดขาขึ้นค่อย ๆ วางลงบนพื้นช้า ๆ

หยุดสักสองสามวินาที จึงหายใจออกทางจมูกช้า ๆ พร้อมกับลดแขนลงวางไปตามลำตัว พัก

ผลในทางบำบัด (เช่นเดียวกับทำยืน)

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจทำที่ 1

(Pranayama No. 1 or Breath Control)

การบริหาร ยืน เท้าแยกห่างจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นพร้อมกับหายใจเข้าช้า ๆ จนกระทั่งฝ่ามือทั้งสองแตะกันบนศีรษะ

อัดลมหายใจอยู่ระหว่าง 7 ถึง 12 วินาที

ลดแขนลงช้า ๆ โดยให้ฝ่ามือต่ำกว่าลง พร้อมกับหายใจออก

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกเพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่ปากของเราที่เม้มนั้น ไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกไ้ได้นั้นอาศัยกำลังกล้ามเนื้อในช่องท้อง และซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้ว จะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ 2 (Pranayama or Breath Control No. 2)



การบริหาร ยืน เท้าแยกห่างจากกัน หายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี ยืนแขนไปข้างหน้าเสมอรระดับไหล่ ให้ฝ่ามือคว่ำอ้อมลมหายใจ

ขณะที่อ้อมลมหายใจนี้ เหวี่ยงแขนทั้งสองไปทางด้านหลังอย่างรวดเร็ว และเป็นจังหวะ เหวี่ยงให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ ระดับที่เหวี่ยงไปนั้นเสมอกับไหล่แล้ว เหวี่ยงกลับมาข้างหน้ากลับ ไปข้างหลังทำเช่นนี้ ๘ ถึง ๑๕ ครั้ง แล้วจึงหายใจออกทางปากแรง ๆ พร้อมกับลดแขนทั้งสองลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่ปากของเราที่เม้มนั้น ไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกไ้ได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้อง และซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่าน ถ้าบังคับลมออกอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้ว จะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจทำที่ ๘

(Pranayama or Breath Control No. 3)

การบริหาร ยืน เท้าแยกจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นช้า ๆ ไปทางข้างหน้า ให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน (อยู่ค้ำนใน) พร้อมกับที่ยกแขนขึ้นก็ให้สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี จนแขนทั้งสองเสมอกับระดับไหล่ อัดลมหายใจ

ขณะที่อัดลมหายใจนี้ เหวี่ยงแขนแบบสรีลม คือ เหวี่ยงขึ้น, เหวี่ยงกลับและเหวี่ยงไปรอบ ๆ อีก ทำ ๘ ครั้ง แล้วทำอีกด้านหนึ่งอย่างเดียวกันคือ เหวี่ยงลง เหวี่ยงกลับ เหวี่ยงขึ้นและเหวี่ยงไปรอบ ๆ หายใจออกทางปากแรง ๆ พร้อมกับลดแขนลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟันให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่ ปากของเราที่เม้มนั้น ไม่ได้บีบเลย แต่ที่ลมออกไปนั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่าน ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ 4

(Pranayama or Breath Control No. 4)

การบริหาร นอนคว่ำกับพื้น ผ่ามือทาบกับพื้นใต้ไหล่ นิ้วมือ
เหยียดไปข้างหน้าหายใจเข้าเต็มปอด แล้วอึดลมหายใจ

ระหว่างอึดลมหายใจ ใช้มือยันพื้นขึ้นช้า ๆ ทำตัวแข็งตรง ให้
น้ำหนักอยู่บนปลายเท้ากับมือทั้งสองเท่านั้น

ลดร่างลงกับพื้นอย่างช้า ๆ และยันขึ้นอย่างช้า ๆ ทำเช่นนั้น ๑—๕ ครั้ง
ระบายลมหายใจออกทางปากแรง ๆ

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายใน ร่างกาย โดยเม้มริมฝีปากติดกับ
พื้น ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออก
ตามช่องกึ่งกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปาก
ของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อใน
ช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากกึ่งกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้บังคับลม ออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะ ไม่ได้
ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ 5

(Pranayama or Breath Control No. 5)

การบริหาร ยืนตัวตรง หันหน้าเข้าหาฝา ใช้ฝ่ามือทั้งสองทาบกับ
ฝาเสมอกับระดับไหล่ แขนเหยียดตรง

หายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี อัดลมหายใจ เอนตัวไปข้างหน้า ลำตัวแข็งตลอดร่าง งอข้อศอกจนหน้าผากจดกับฝ่า เกร็งกำลังเต็มที่ต้นร่าง ภายที่แข็งที่ออดอนนั้น จนกลับตั้งตรงในท่าเดิม

ทำซ้ำ 8 ถึง 6 ครั้ง หายใจออกแรง ๆ ทางปาก

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่าง ภาย โดยเม้มริมฝีปากติดกับพื้น ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่ ปากของเราที่เม้มนั้น ไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปรานายาม หรือควบคุมการหายใจทำที่ 6

(Pranayama or Breath Control No. 6)

การบริหาร ยืนตัวตรง เท้าทั้งสองแยกห่างจากกัน มือทั้งสองเท้า สะเอว สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี อัดลมหายใจเพียงชั่ววินาทีเดียว แล้วก้มไปข้างหน้าช้า ๆ หายใจออกทางจมูกในขณะที่ก้ม แล้วสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ

ระหว่างที่สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ นี้ ค่อย ๆ เงยตัวขึ้นจนตั้งตรงตั้งเดิม อัดลมหายใจเพียงครู่สั้น ๆ แล้วเอนตัวไปข้างหลัง พร้อมกับหายใจออก

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่ววินาทีเดียว เอนตัวไปทางขวาพร้อมกับหายใจออก

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่ววินาทีเดียว หายใจออกพร้อมกับเอนตัวไปทางซ้าย

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่วระยะสั้น อยู่ครู่หนึ่ง จึงหายใจออกเบา ๆ ทางจมูก พร้อมกับลดแขนลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับพื้น ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้อะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจทำที่ 7

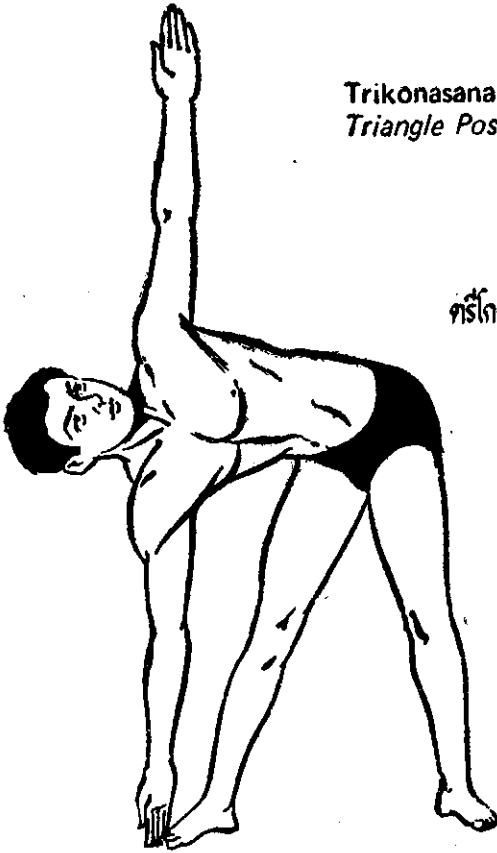
(Pranayama or Breath Control No 7).

การบริหาร ยืนตัวตรง เท้าแยกห่างจากกัน หรือ จะนั่งในท่าบัทมาศนะก็ได้ หายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี แต่แทนที่จะหายใจเข้ารวดเร็วตลอด เรากลับหายใจเข้าเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ (เหมือนเวลาที่เราเคยอัดและผ่อนหายใจเป็นห้วง ๆ เวลาฝึกเดินไม้ตีมากระทบจมูก) ทำดังนี้จนอากาศเข้าเต็มปอด แล้วอัดลมหายใจไว้ระหว่าง 7 ถึง 12 วินาที แล้วจึงหายใจออกทางจมูกอย่างแผ่วเบาและช้า ๆ

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับพื้น ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตาม

Trikonasana
Triangle Posture

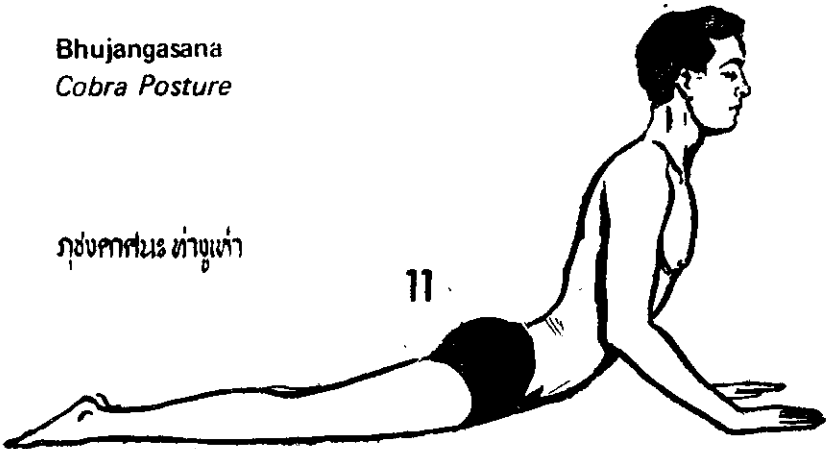
ตรีโกณาศนะ ท่าสามเหลี่ยม



10

Bhujangasana
Cobra Posture

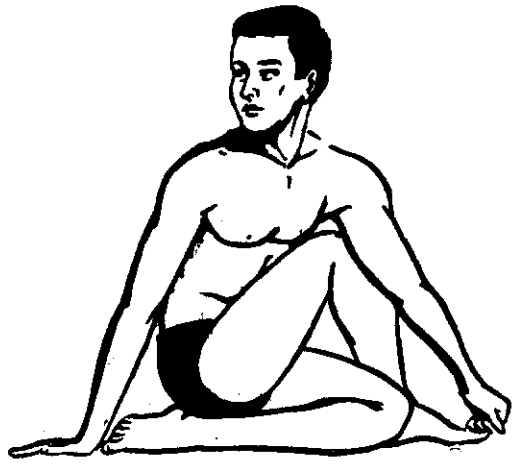
ภุจงคาศนะ ท่างูเห่า



11

Vakrasana—Phase 2.

จักราศน แบบที่ 2.



12

Vakrasana—Phase 1.

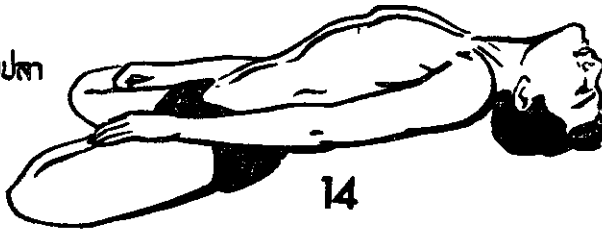
จักราศน แบบที่ 1.



13

Matsayasana—Fish Posture

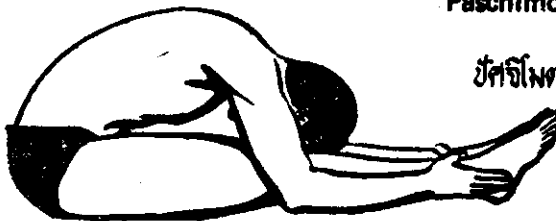
มัตสยาสน ท่าแบบปลา



14

Paschimotana

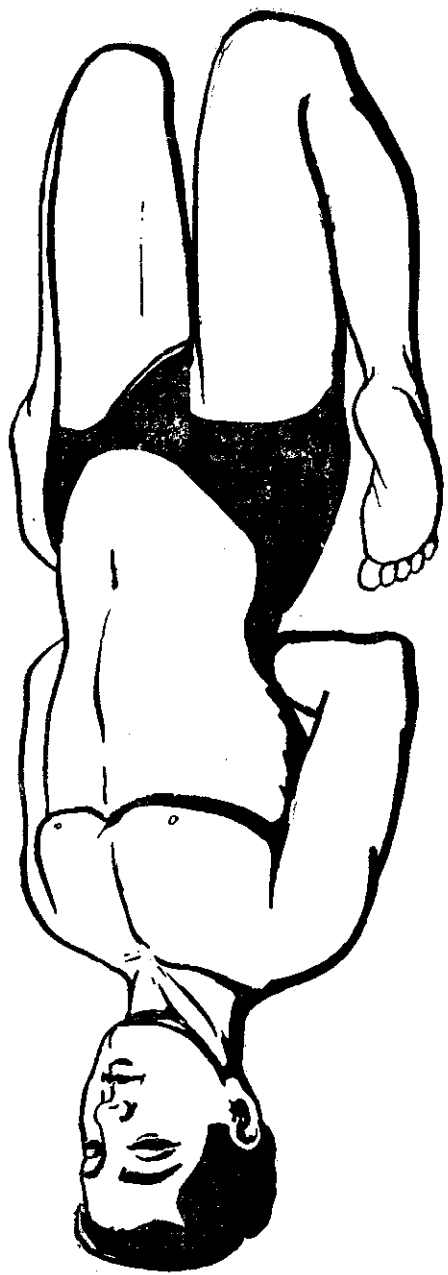
ปัสชิมโตน



15



शुद्ध-शक्ति





Padahasthasana

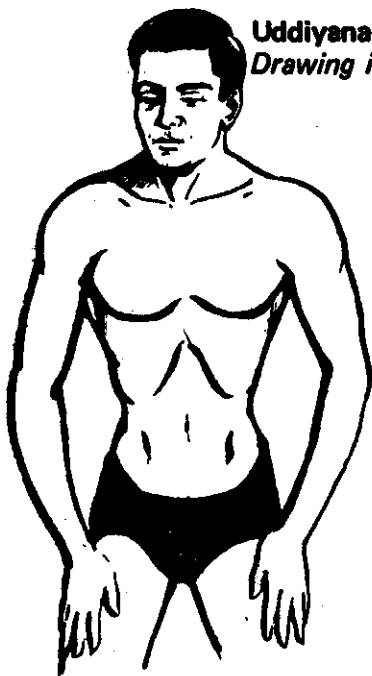
ยืดซีกเท้าคน
ท่านกกระต่า

18



จุดนิยามเมสันดร ทำท่ากบหัวสูง

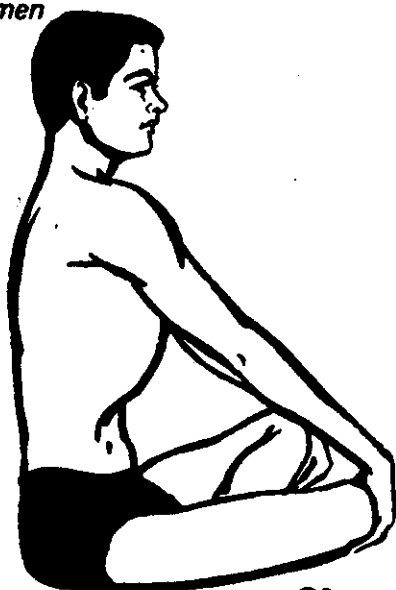
19



Uddiyana-Bandha
Drawing in the Abdomen

20

จุดนิยามเมสันดร ทำท่ากบหัวสูง



21

ช่องคางกล่าวนั้น โดยอาการขาดเป็นห่วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกรู้ว่า ปากของเราที่เม้มนั้น ไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกนั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากคางกล่าวนั้น

อย่าลืมว่า ทำหน้าที่บังคับลม ออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้ว จะไม่ได้ผลอะไรเลย

โยคะมูทระ (Yoga-Mudra)

(คูภาพหมายเลข 7—9)

คำว่า มูทระ หรือ มุทรา แปลว่า เครื่องหมาย หรือ ตัวอย่าง ซึ่งในที่นี้หมายถึงเครื่องหมายของโยคะ ดังนั้น โดยวิธีหัดทำนั้น เราได้เข้าสู่สภาพของโยคะโดยชื่อแล้ว

การบริหาร นั่งในท่าบัทมาศนะ หรือ นั่งบนเส้นเท้าก็ได้ (เหมือนท่านั่งของนักยูโดญี่ปุ่น หรือ เกอิชา คือปลายเท้าราบไปกับพื้น ฝ่าเท้าหงาย)

ในท่าบัทมาศนะ กอดสันเท้าทั้งสองแนบกับท้องส่วนล่าง สูดลมหายใจเข้าตามแบบโยคี

หายใจออกช้า ๆ พร้อมกันนั้นก็ก้มตัวลง ข้างหน้าอย่างช้า ๆ จนหน้าผากจดกับพื้น ไหล่แขนไปข้างหลัง ใช้นิ้วมือซ้ายจับข้อมือขวา กงอยู่ในท่านี้นานเท่าานที่เราสามารถปีดลมหายใจอยู่ได้แล้วจึงค่อย ๆ เยกตัวขึ้น พรอมกับหายใจเข้าอย่างช้า ๆ จนตัวตั้งตรง จึงระบายลมหายใจออกช้า ๆ

ผลในทางบำบัด อากาศนะท่านทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องที่เคลื่อนลงต่ำจากตำแหน่ง อันเนื่องมาจากความทรุดโทรมของกระเพาะอาหาร และประสาทลำไส้ให้กลับคืนสู่ที่เดิม การนวดพั้นกล้ามเนื้อทั้งภายนอกและภายในและการกดภายในช่องท้องจะช่วยให้เกิดผลดีขึ้น ทำโยคะมุทราช่วยให้กล้ามเนื้อในช่องท้องมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและให้สะโพกและกระเบนเหน็บแข็งแรงดี ส่วนผลในคำนจิตใจก็มีมาก อากาศนะท่านนี้เหมาะและเป็นประโยชน์แก่บุคคลที่มีจิตใจเย่อหยิ่งเป็นพิเศษ เพราะจะสามารถขจัดความเย่อหยิ่งออกไปจากจิตใจและร่างกายของเรา สอนให้เรารู้จักก้มกราบอย่างนอบน้อมสวยงามทีเดียว

ภุชงคาศนะ—ท่างูเห่า (Bhujangasana)

(ดูภาพหมายเลข 11)

ภุชงคฺ แปลว่า งูเห่า อากาศนะท่านนี้ได้ชื่อว่า ภุชงคาศนะ เพราะเวลาบริหารร่างกายของเรจะมีท่าเหมือนงูเห่าที่ชูหัวขึ้น

การบริหาร นอนคว่ำหน้า มือทั้งสองวางอยู่ใต้ไหล่ (ราวนม) ฝ่ามือแตะกับพั้น ค่อย ๆ เงยศีรษะขึ้นช้า ๆ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าเต็มที ตามแบบโยคี พยายามเงยศีรษะขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ ใช้กำลังกล้ามเนื้อด้านหลังยกไหล่และลำตัวสูงขึ้น ๆ ห้ามใช้มือช่วย มือทั้งสองเพียงแต่นมิให้ร่างกายบุบลงเท่านั้น ขณะที่บริหารท่านนี้เราจะรู้สึกตึงตามข้อกระดูกสันหลัง ตั้งแต่คอกลงไปตามลำดับจนถึงไขสันหลัง ในตอนสุดท้ายเราจึงใช้แขนทั้งสองช่วยยันให้ลำตัวเอนไปข้างหลัง แต่ต้องพยายามให้สะตืออยู่ใกล้กับพั้นไว้เสมอ

อัตราการหายใจอยู่ในท่านี้ประมาณ 7 ถึง 12 วินาที

หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ลดลำตัวกลับไปอยู่ในท่าเดิม

ในระหว่างบริหารนี้ ครั้งแรกให้กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรอยด์ เมื่อ
ตอนซุ้ศีรษะแอ่นหลัง จึงกำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลังเลื่อนลงไปตามลำดับ
จนในที่สุดถึงกระดูกไขสันหลังส่วนล่าง (ตรงที่ตั้งของไต)

ผลในทางบำบัด ในขณะที่เราอยู่ในท่างูเห่า ท้องจะตึง กล้ามเนื้อ
ที่ท้องตึงด้วย โลหิตจะหล่อไหลไปหล่อเลี้ยงกระดูกสันหลังและเส้นประสาท
แถบนั้น ท้องและลำตัวจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ผึกเสมอ ๆ จะไม่มีอาการเจ็บ
หลัง และจะเป็นประโยชน์แก่กล้ามเนื้อที่อยู่ลึกในช่องท้องและด้านหลังข้อ
สันหลัง เยื่อที่ต่อระหว่างกระดูกกับกระดูก และเยื่อระหว่างกระดูกกับกล้ามเนื้อ
จะตึงและตื่นตัว เราทราบแล้วตามข้อไขสันหลังมีเส้นประสาทแยกออกไป
ถึง 31 คู่ และยังมีเส้นประสาทใหญ่อีก 2 เส้นที่อยู่ในกล้ามเนื้อใหญ่สองข้าง
กระดูกสันหลัง ดังนั้นการบริหารท่านี้จะเป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดสัก
เพียงใด ท่านคงเข้าใจได้ทันที

นอกจากนี้ การบริหารอาสนะท่านี้เป็นประโยชน์แก่ไตมาก เพราะ
ในขณะที่บริหารท่านี้อยู่ โลหิตจะถูกบีบออกจากไต พอร่างกายกลับอยู่ในสภาพ
เดิม โลหิตก็จะพุ่งเข้าไปหล่อเลี้ยงไตและชะล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกมาก ต่อม
ไทรอยด์แก่ลดก็ถูกกระตุ้นให้ทำงาน อากาศต่าง ๆ ที่เกิดจากต่อมไทรอยด์
ทำงานช้า ๆ จะหายไป

ระวังคนที่ต่อมไทรอยด์โตผิดปกติอยู่แล้ว ห้ามฝึกอาสนะท่านี้

มัตศยาสนะ—ท่าแบบปลา (Matsyasana—Fish Posture)

(รูปภาพหมายเลข 14)

การบริหาร นั่งในท่าบัทมาศนะ เอนตัวไปข้างหลัง (ใช้ศอก) แอนอกตั้งศีรษะส่วนบนลงกับพื้น มือทั้งสองจับนิ้วเท้าไว้ หายใจเบาๆ อย่าให้มีการดึงเครียดแม้แต่หน่อย กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรอยด์

ผลในทางบำบัด บำบัดอาการคอแข็ง ในขณะที่อาการดึงตัวของเส้นสายในคันทรงข้าม ทำให้กล้ามเนื้อออกกำลัง อาการที่กล้ามเนื้อคันทหลังสบาย กล้ามเนื้ออกและท้องตึง ช่วยให้หายใจได้สม่ำเสมอในระหว่างบริหาร การหายใจศีรษะไปทางด้านหลังทำให้โลหิตหลังไหลไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในส่วนคอ โลหิตที่สูบฉีดจากหัวใจถูกสกัดกั้นให้ไปกั่งอยู่ที่คอ ทำความสะอาดให้แก่ต่อมไทรอยด์, ต่อมทอนซิล, กระบังลม อาสนะท่านนี้มีประโยชน์สำหรับขจัดโรคหวัดและต่อมทอนซิลอักเสบ

วักราศนะ (Vakrasana)

(รูปภาพหมายเลข 12—13)

แบบที่ 1

การบริหาร นั่งบนพื้น เท้าทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า ชักเท้าขวาเข้าหาตัว (เข้าตั้ง) จนขาอ่อนและเข่าแนบติดกับท้องและอกอย่างแรง ยกเท้าขวาพาดขาอ่อนข้างซ้าย ให้ฝ่าเท้าขวาวางเต็มกับพื้น ฝ่ามือทั้งสองวางทาบกับพื้น นิ้วมือหันออก กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง สงบกายใจ

หายใจเข้าออกแบบโยคี 8 ครั้ง ยกเท้าขวาลง วางเท้าเหยียดตรง แล้วทำข้างซ้าย

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังร้อนและพลังเย็นในร่างกายสมดุลย์

แบบที่ 2

การบริหาร แบบเดียวกับท่าที่ 1 คือ ชักเท้าขวาพาดเท้าวางลงบนขาอ่อนซ้าย แล้วบิดกระดูกสันหลังไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แขนขวาเหยียดตรงไปทางหลัง ทอดแขนซ้ายลงข้างหน้าเข้าขวา ให้รักแร้ซ้ายตันเข้าขวาไปทางข้างหลัง (ก้นถอยหลัง) กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง

หายใจเข้าออกแบบโยคี 8 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างหนึ่ง

ผลในทางบำบัด ให้ผลเช่นเดียวกับท่า อัชฌมะมัตศเยนทราศนะ แต่ผลที่ได้รับอ่อนกว่าทำอัชฌมะมัตศเยนทราศนะ

วัคฺราศนะ พลิกเพลงอีกท่าหนึ่ง

แบบเดียวกับท่าที่ 1 คือ ชักเท้าขวาพาดเท้าวางบนขาอ่อนข้างซ้าย แล้วบิดกระดูกสันหลังหันไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แต่เปลี่ยนการวางแขนแปลกไป

ท่า 1. ท่า 2. คือ

แขนขวาทำพื้น นิ้วมือเหยียดไปทางข้างหลัง แขนซ้ายชกกับเข้าขวา ทอดเหยียดตรง

หายใจเข้าออกตามแบบโยคี 8 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง

ตรีโกณาคณะ หรือท่าสามเหลี่ยม (Trikonasana)

(รูปภาพหมายเลข 10)

การบริหาร ยืน เท้าแยกห่างจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นทางข้างตัว ให้ฝ่ามือหงายจนแขนทั้งสองเสมอกับระดับไหล่ ในระหว่างที่ยกแขนขึ้นนี้ให้ สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี หายใจออกพร้อมกับเอนลำตัวไปทาง ขวา จนกระทั่งนิ้วมือขวาแตะกับปลายนิ้วเท้าขวา แขนซ้ายตั้งขึ้นเป็นเส้นตรง ระดับเดียวกับแขนขวา หน้าเงยขึ้น

ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า เว้นระยะหนึ่ง แล้วจึงเอน ลำตัวไปทางซ้ายซ้ำ ๆ พร้อมกับหายใจออก

หยุดเว้นระยะหนึ่ง ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า ครั้นแล้ว จึงค่อยลดแขนลงซ้ำ ๆ พร้อมกับหายใจออก กำหนดจิตที่กระดูกไขสันหลัง

ผลในทางบำบัด เป็นการบริหารกระดูกสันหลังทางข้าง กล้าม เนื้อตามลำตัวพับและคลายสลับกัน กล้ามเนื้อหลังซึ่งทำหน้าที่ยึดข้อไขสันหลัง ที่นต้ว ทำให้กล้ามเนื้อด้านข้างและกระดูกสันหลังรู้สึกมีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น กระดูกสันหลังเกิดความกระฉับกระเฉง กระดูกกับกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกจะ ถูกจัดเข้าระเบียบ สำหรับบุคคลที่หายป่วยจากโรคติดต่อใหม่ ๆ การบริหาร ท่านี้จะช่วยให้กลับสู่สภาพแข็งแรงเป็นปกติเร็วขึ้น เพราะจะช่วยละลายและ ขับพิษร้ายในอวัยวะที่หมักหมมมานานให้หมดไป โรคติดต่ออื่น ๆ ซึ่งแฝงอยู่ ในร่างกาย แต่ยังไม่สำแดงอาการก็จะถูกขจัดหายไปด้วย

สัปตะ—วชิราสนะ (Supta—Vajarasana)

(รูปภาพหมายเลข 16—17)

การบริหาร คุกเข่าลงบนพื้น เท้าแยกห่างจากกัน หย่อนก้นลงนั่ง
ระหว่างส้นเท้าทั้งสอง เอนตัวลงข้างหลัง (ใช้แขนและข้อศอกช่วย) จนกระทั่ง
หลังและศีรษะจรดกับพื้น วางมือลงรองใต้คอ

หายใจเข้าออกตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องออกแรง และคงอยู่ในท่านั้น
นานเท่านานที่เราจะทนได้ โดยไม่รู้สึกรำคาญ กำหนดจิตลงที่กลุ่มประสาทใน
ท้อง (โซลาร์ เฟลกซ์) และบริเวณหัวใจ

ผลในทางบำบัด อาสนะท่านี้ทำให้มีอาการตึงตามขา โดยเฉพาะ
ที่หัวเข่าและขาอ่อน ดังนั้น จึงมีผลคือเป็นการกระตุ้นประสาทใต้ผิวหนัง
เส้นโลหิตฝอยจะกระปรี่กระเปร่า พลังการทำงานของชุมชนเพิ่มสูงขึ้น เนื่อง
มาจากการพับของแขนและขา ทำให้การไหลเวียนของโลหิตตามขาช้าลง
และโลหิตถูกบังคับให้ไหลเล่นเร็วในลำตัวไปสู่ศูนย์กลางประสาทในท้อง
(โซลาร์ เฟลกซ์) การบริหารท่านี้ช่วยกระตุ้นอย่างแรงเป็นผลอย่างพิเศษ
แก่บุคคลที่มีประสาทซึมเซา ต่อมาเกล็ดทำหน้าที่เฉื่อยชาต่ำกว่าระดับปกติ

สำหรับคนที่มีประสาทว่องไวและเฉียบกว่าปกติ ควรฝึกท่านี้อย่าง
ในระยะเวลาสั้น ๆ และพึงกระทำโดยระวัง

บัจฉิโมตนะ (Paschimotana)

(คภาพหมายเลข 15)

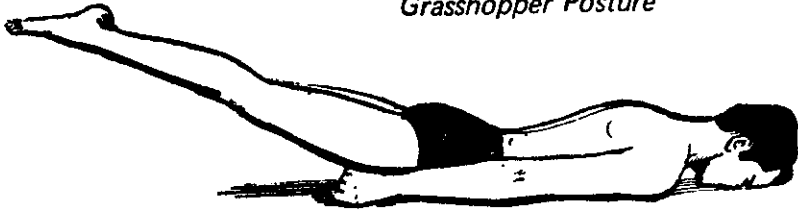
การบริหาร นอนหงายหลังราบลงกับพื้น สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้น จนกระทั่งแขนทาบลงกับพื้นทางด้านหลัง

หายใจออกด้วยอาการสงบ พร้อมกับผงกกายขึ้นนั่ง แล้วโน้มตัวลงไปข้างหน้าจนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะถึงปลายนิ้วเท้า หรือสามารถจับข้อเท้าได้ เข้าต้องแข็งทื่อ กัมศีระจนกระทั่งจรดกับหัวเข่า ข้อศอกทั้งสองแตะกับพื้น

สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับเงยตัวขึ้นเป็นนั่งแล้ว เอนหลังไปช้า ๆ จนทาบกับพื้น แขนทอดตามสบายกับลำตัว หายใจออก คลายตามสบาย กำหนดจิตลงที่ระบบประสาทในช่องท้อง (โซลาร์ เฟลกซ์)

ผลในทางบำบัด อาศนะท่านี้มีประโยชน์แก่อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องอย่างวิเศษ ไม่มีทำไคเสมอเหมือน (นอกจากท่าหลาศนะ) มีผลเป็นพิเศษทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ผู้น้อยในบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บ, ช่องท้อง, และทวารหนัก มีพลังแข็งแรง พึงทราบว่า อวัยวะต่าง ๆ ในบริเวณผู้น้อย กระเบนเหน็บ และกระดูกเชิงกรานผู้น้อยอยู่ในบังคับของระบบประสาทที่เรียกว่า ลุมโบ เซคราลิส และเฟลกซ์ผู้น้อยทั้งสอง การบริหารแบบบัจฉิโมตนะ ทำให้เส้นประสาทเหล่านี้มีพลังแข็งแรง อาการไม่สบายต่าง ๆ เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร, ทับ, ม้าม, ไต และลำไส้จะไม่ปรากฏ ขจัดอาการท้องผูก และปวดมวนลำไส้ได้อย่างชะงัด แก่โรคเบื่ออาหาร ทับ และไตทำงานไม่ปกติ ตามการทดลองวิจัยในสถานวิจัยในประเทศอินเดีย ปรากฏว่าการบริหารอาศนะนี้สามารถสกัดกั้นมิให้โรคเส้นโลหิตในลำไส้ใหญ่วม (ที่เรียกว่า

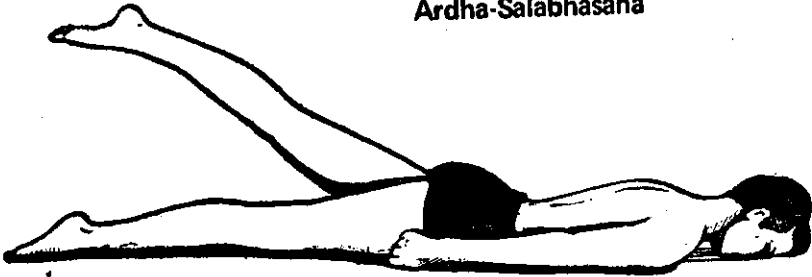
Salabhasana
Grasshopper Posture



22

สีลาภานะ ข่าจ๊กเตน

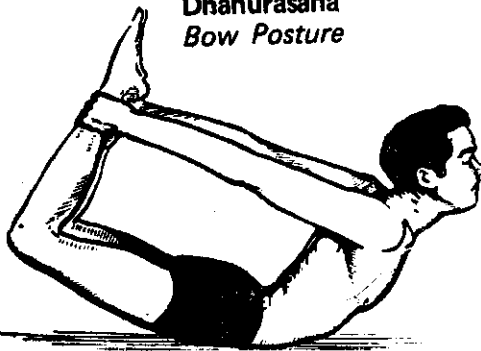
Ardha-Salabhasana



23

ฮัทนะ - สีลาภานะ

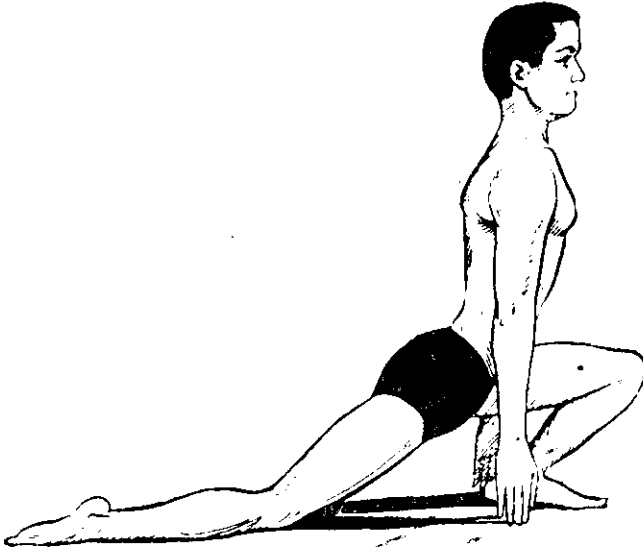
Dhanurasana
Bow Posture



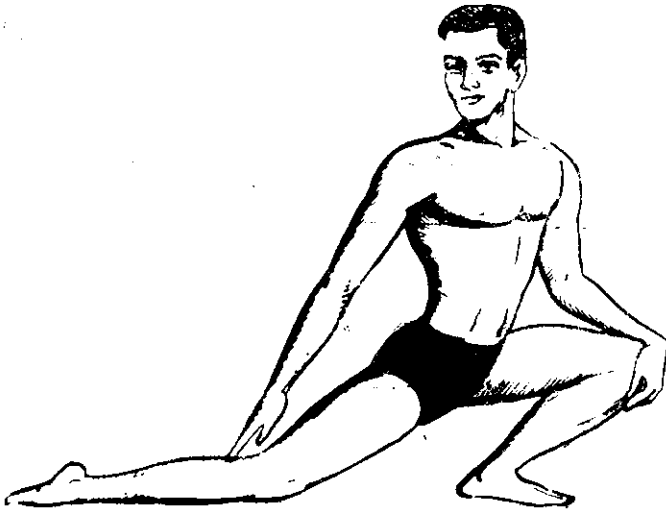
24

ธนูธนะ ข่าธนู

Ardha-Bhujangasana



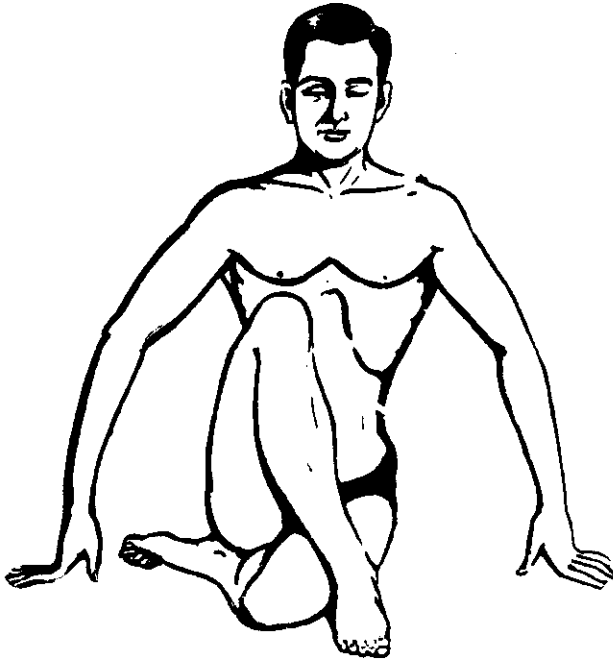
25



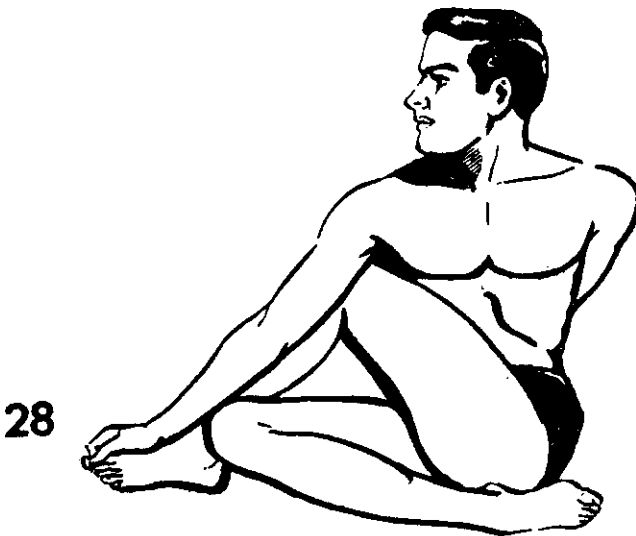
26

อิทธิพล - ฤชงกาสนะ

Ardha-Matsyendrasana



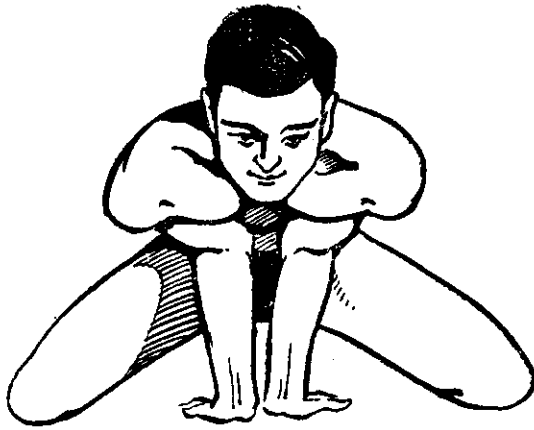
27



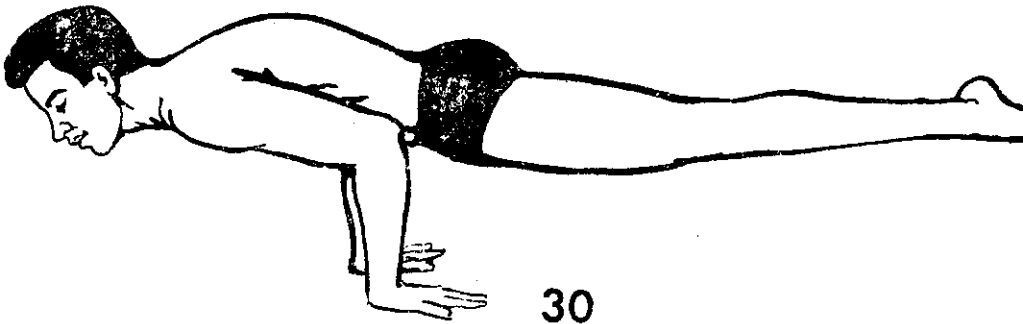
28

อาร์ทม - มัตสยเอนดราสนะ

พยุราสนะ - ท่านกยูง



29



30

Mayurasana-Peacock Posture

โรคเขมอรอยต์) และโรคเบาหวานมิให้มีอาการกำเริบได้และถึงกับหายขาดก็มี ถ้าทำบ่อย ๆ จะช่วยขจัดไขมันหน้าท้องให้หายไป ทำให้สะโพกและเอวงาม อวัยวะสืบพันธุ์, ทวารหนัก, ท่อมลูกหมาก มดลูกและกระเพาะปัสสาวะ และเส้นประสาทบรรเทาที่เกี่ยวกับอวัยวะเหล่านี้ จะได้รับโลหิตไปหล่อเลี้ยงอย่างเต็มที่ ทำให้สมบูรณ์แข็งแรง กระดูกสันหลังจะไหวคล่อง ความสมบูรณ์แข็งแรงเหล่านี้เกิดจากการฝึกทำอาสนะแบบบัจฉิโมตนะทั้งสี่ ท่านโยคีทั้งหลายจึงเรียกอาสนะแบบนี้ว่า “ต้นกำเนิดแห่งพลังชีวิต”

บัททศตาสนะ หรือ ท่านกกระสา (Padhatasana)

(คูภาพหมายเลข 18)

การบริหาร เหมือนกับทำบัจฉิโมตนะ แต่เป็นทำยืน

ผลในทางบำบัด ผลอย่างเดียวกับทำบัจฉิโมตนะ แต่ทำโลหิตถูกบังคับให้หล่อเลี้ยงที่ศีรษะเป็นพิเศษ ทั้งนี้จึงมีประโยชน์แก่สมองเป็นพิเศษด้วย

สลภาสนะ หรือ ท่าคกแตน (Salabhasana)

(คูภาพหมายเลข 22)

การบริหาร นอนคว่ำหน้า จมูกและหน้าผากจรดกับพื้น แขนเหยียดตรงแนบกับลำตัว กำหมัด หายใจเข้าเต็มปอด อัดลมหายใจ ใช้กำหมัดยันพื้นไว้ ขาทั้งสองเหยียดกระชกชันสูงเท่าที่จะสูงได้ คงอยู่ในท่าน

สักครู่หนึ่ง จึงวางเท้าลงอยู่ในท่าเดิม หายใจออก กำหนดจิตลงที่กระดูก
เชิงกรานและสันหลังตอนล่าง

ผลในทางบำบัด การดำเนินชีวิตของคนเราอย่างที่เป็นอยู่ในสมัย
ปัจจุบันนี้เป็นเหตุแวดล้อมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราได้รับความทุกข์ทรมานด้วย
โรคภัยไข้เจ็บเกี่ยวกับเรื่องท้องอยู่เสมอ การนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานเป็นประจำ
ทำให้ผนังลำไส้อ่อนแอ และประสาทในลำไส้ก็เฉื่อยชา เนื่องจากขาดการ
บริหารที่จะทำให้โลหิตหลังไหลไปหล่อเลี้ยงอวัยวะในบริเวณดังกล่าวนี้ โยคะ
อาสนะส่วนใหญ่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของลำไส้ และทำสัลภาศนะนับ
เป็นท่าหนึ่งที่มีประโยชน์ที่สุด เพราะไปกระตุ้นอวัยวะภายในให้แข็งแรง
สามารถบำบัดได้แม้แต่อาการท้องผูกอย่างแรง อาสนะท่านี้ทำให้ต่อมต่าง ๆ
ที่ตั้งอยู่ในระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี และทำให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงเยื่อ
มิวคัส เมมเบรน มีปริมาณเพิ่มขึ้น

อาสนะท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อที่ตรงมีการตื่นตัว และกล้ามเนื้อส่วนที่พับ
มีการคลายตัว ความตึงในช่องท้องจะเพิ่มขึ้น เส้นประสาทในบริเวณสวาม,
กระเบนเหน็บ และตรงกระดูกสันหลังตอนล่างจะมีพลังแข็งแรง อาสนะท่า
นี้เป็นท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังที่ดีที่สุดท่าหนึ่ง ผลในทางบำบัดอื่นๆ เหมือน
กับ ภุชงคาศนะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำความสะอาด และทำให้ไต
สดชื่นมีความกระชุ่มกระชวย

อัทธนะ—สัลภาศนะ (Artha-Salabhasana)

การบริหาร เหมือนท่าสัลภาศนะ ผิดกันแต่เวลายกขากระดกขึ้น
ทีละข้าง แทนที่จะยกพร้อมกันทั้งสองขาเหมือนท่าสัลภาศนะ

ผลในทางบำบัด ผลอย่างเดียวกันกับท่าสัลภาศนะ แต่อาการตั้ง
ตัวน้อยกว่า สำหรับผู้ฝึกที่ไม่ต้องการให้ร่างกายและกล้ามเนื้อตั้งเครียดถึง
ขนาดท่าสัลภาศนะ

อัฒชะ—ภุขงคาศนะ (Ardha-Bhujangasana)

(คูภาพหมายเลข 25—26)

การบริหาร ย่อเข่าซ้าย เท้าขวาเหยียดไปทางข้างหลัง หน้าแข้ง
ซ้ายตั้งเฉียงกับพื้น หายใจเข้าเต็มทีตามแบบโยคี แล้วจึงหายใจออก ระหว่าง
ที่หายใจออกนี้ให้เคลื่อนหน้าหนักตัวที่ซึ่งบนเข่าซ้าย ให้กลับไปซึ่งบนเท้าขวา
ก้มลำตัวลงช้า ๆ แขนห้อยลงจนแขนแตะถึงพื้น ในขณะที่เอนตัวนี้ หลัง
ต้องตรงอยู่ในท่านี้ระหว่าง ๘ ถึง 7 วินาทีโดยไม่ต้องหายใจ แล้วจึงตั้งตัว
ตรงช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าเต็มทีตามแบบโยคี ทำซ้ำ ๘ ครั้ง จึงเปลี่ยนทำ
อีกข้างหนึ่ง

อีกท่าหนึ่ง เหมือนกับท่าแรก ผิดแต่ว่า ขณะที่เคลื่อนหน้าหนักตัว
ไปสู่เท้าขวานี้ ให้บิดตัวไปทางซ้ายพร้อมกับหันหน้าตามไปด้วยแขนทั้งสอง
สอดกางออกเล็กน้อย นิ้วแตะกับพื้น ทำซ้ำ ๘ ครั้ง จึงเปลี่ยนเท้าและหัน
ตัวไปทางขวา

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังหยุ่นตัวของกระดูกดีขึ้น บัองกันไม่
ให้เกิดไขมันเกาะตัวตามบริเวณสะโพก ความรู้สึกสมดุศลย์ในร่างกายปลอด
โปร่งขึ้น

อัทธนะ—มัตสยเณทราศนะ (Ardha - Matsyendrasana)

(รูปภาพหมายเลข 27—28)

ตั้งตามชื่อของท่านโยคี ภควัน มัตสยเณทระ เป็นท่าอาศนะที่มีสรรพคุณพิเศษ กล่าวกันว่า เป็นท่าเดียวในโลกที่เพิ่มพลังให้แก่กระดูกสันหลัง ด้วยวิธีการบิดตัวไปทางขวาและทางซ้าย ตามต้นตำหรับอาศนะท่านนี้ยากมาก จึงได้ถูกดัดแปลงให้ง่ายขึ้น เลยได้ชื่อว่า อัทธนะ (ครึ่ง) มัตสยเณทราศนะ แต่ถึงกระนั้น โยคาวจรผู้เริ่มฝึกก็จะต้องรู้สึกลำบากอยู่พักหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ ท่านศรีมัต กวาลยัณนันทะ จึงได้ดัดแปลงให้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก เรียกว่า ท่าวัศราศนะ (ท่าบิดตัว) ซึ่งมีผลในการบำบัดเกือบเท่าเทียมกัน

ในขั้นนี้ จะได้กล่าวถึงการบริหารในท่า อัทธนะ—มัตสยเณทราศนะ ก่อน

การบริหาร นี้ วางกันและขาราบไปตามพื้น ตั้งขาซ้ายก่อนล่าง พับเข้าหาตัวจนแนบกับต้นขา (สันเท้าซ้ายจรดกับตรงฝ่าเท้า) ยกเท้าขวาพาดข้างขาอ่อนซ้าย เท้าขวาพาดนอนขนานไปกับพื้น ต่อไปเอาเท้าซ้ายพาดข้ามขาขวา (ขาขวายังงอพับอยู่) ฝ่าเท้าซ้ายวางเต็มลงถึงพื้น หันอกไปทางซ้าย แขนขวายื่นไปข้างหน้า (อยู่ข้างซ้ายของเข่าซ้าย แขนท่อนบนและศอกชิดอยู่กับเข่า เข่าซ้ายยังตั้งอยู่) ใช้มือขวาจับเท้าซ้ายไว้ แล้วค่อยๆ บิดหลังไปทางซ้ายๆ หันหน้าตามไปด้วย มือซ้ายโพล่ไปข้างหลังจับหัวเข่าซ้ายไว้ กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง และแม้ว่าปอดของเราจะถูกห่อไว้แต่ก็หายใจคงอยู่ในท่านั้นนานจนรู้สึกตัวเองว่าพอแล้ว จึงคลาย แล้วจึงเปลี่ยนขา เปลี่ยนเท้า เพื่อบิดไปทางขวา ตรงกันข้ามกับท่าเมื่อกัน สลับกัน

ผลในทางบำบัด ทำให้กระดูกสันหลังมีหลังสมบูรณ์แข็งแรง
 ฟังสังเกตว่า ท่าสรวรังคาศนะ, หลาศนะ, บัศจิโมตนะ และ
 โยคะมูทะระ เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลังโดยวิธีก้มไปข้างหน้า

ท่ามัตศยาศนะ, ภูซงคาศนะ, สัลภาศนะ และธนูราศนะ เป็นท่า
 บริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีเอนตัวไปข้างหลัง

ท่าอัทฒ — มัตศเยนทราศนะ และ วัคราศนะ เท่านั้นที่เป็นท่า
 บริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีบิดไปทางซ้ายและขวา

อัทฒ — มัตศเยนทราศนะ ขจัดอาการพิกลพิการของกระดูกไขสัน-
 หลัง เป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดในร่างกาย, ตับ, ต่อมแพนครีต, ม้าม,
 ลำไส้เล็กและไต ถ้าบริหารร่วมกับท่าภูซงคาศนะจะมีคุณประโยชน์แก่ไตเป็น
 พิเศษ อาศนะทำให้การเดินของโลหิตที่ส่งไปเลี้ยงตามข้อไขสันหลังและ
 ประสาทที่แยกแตกออกไปจากกระดูกสันหลังมีปริมาณเพิ่มขึ้นสูงสุด เพราะ
 เหตุนี้เองจึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ กระชุ่มกระชวยดูไม่แก่ เป็นท่าบริหารที่มี
 คุณประโยชน์สูงสุดท่าหนึ่ง

ท่าอัทฒ — มัตศเยนทราศนะ ชนิคังายพิเศษ

นั่งบนพื้น วางขาราบไปตามพื้น ตั้งขาซ้ายก่อนล่างพับเข้าหาตัวจน
 แนบกับต้นขา สันเท้าซ้ายจรดกับฝ่าเท้า (เข้าไม่ถึง) แล้วยกเท้าขวาพาดกับขา
 อ่อนซ้าย เข้าตั้ง ฝ่าเท้าขวาวางเต็มลงบนพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกห่าง
 ตัวเล็กน้อย ไข้ปลายนิ้วมือนั้นพื้นไว้

ไม่ต้องบีตกระดูกสันหลัง เพียงแต่หายใจเข้าออกตามแบบโยคี และกำหนดจิตลงที่กระดูกไขสันหลังเท่านั้น

ผลในทางบำบัด ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง ทักสินใจได้รวดเร็ว มีความอดทน

ธนูราศนะ (ธนูอาศนะ) ท่าธนู

(Dhanurasana Bow Posture)

(รูปภาพหมายเลข 24)

การบริหาร นอนคว่ำกับพื้น สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ยื่นแขนทั้งสองไปข้างหลัง จับข้อเท้าแต่ละข้างไว้ แอ่นหลัง อยู่ในท่านั้นนานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ระหว่างที่อยู่ในท่านั้น หายใจ (เข้า ออก) ช้า ๆ กำหนดจิตลงที่บริเวณช่องระหว่างกระดูกก้นกบกับกระดูกเชิงกราน

ผลในทางบำบัด ท่านี้อาศัยต่อต่อมเอนโดครินต่าง ๆ มาก เริ่มไปตั้งแต่ต่อไทรอยด์, ต่อมไพรมัส, ฮีลัม (ส่วนยื่นของต่อมทั่ว ๆ ไป ทับ, ไท ต่อมหมวกไต (ซูเปอร์แนลแคปซูล) ต่อมแพนครีต และโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อมเพศ ทำให้ต่อมเหล่านี้มีกำลังเพื่อความสามารถในการทำงาน อาศนะท่านี้อาศัยประโยชน์มากสำหรับในกรณีที่ต่อมไทรอยด์ทำงานช้าผิดปกติ และก็มีผลกระตุ้นต่อมอื่น ๆ ด้วยพร้อมกัน ดังนั้นอาศนะท่านี้อาศัยคุณประโยชน์ในการช่วยบำบัดโรคเบาหวาน การหย่อนสมรรถภาพในทางเพศในระยะเริ่มต้น การเป็นหมัน ฯลฯ สำหรับบุรุษและสตรี ซึ่งตามปกติความสามารถในทาง

เพศจะลดลงเรื่อยไปตามอายุ แต่ถ้าบริหารทำน้ที่อยู่เสมอจะช่วยให้มีความสามารถเป็นหนุ่มสาวอยู่ได้นาน เด็ก ๆ ที่สมองทึบเฉื่อยชา ควรให้ฝึกบริหารทำน้ทุก ๆ วัน เพราะการกระตุ้นต่อมไทรอยด์อยู่เสมอ ๆ ทุกวันย่อมช่วยให้ต่อมอื่น ๆ เจริญไปด้วย จะมีผลทำให้สมองแจ่มใสขึ้น สำหรับสตรี อากนะทำน้มีประโยชน์ในทางบำบัดโรคประจำเดือนไม่ปกติสม่ำเสมอ กระดูกสันหลังและระบบประสาทจะแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีทรวดทรงงามอยู่ได้นาน ผลจากการกระตุ้นต่อมต่าง ๆ และกล้ามเนื้อจะช่วยขจัดไขมัน เพราะฉะนั้น อากนะทำน้จึงมีประโยชน์สามารถบำบัดโรคความอ้วนได้อย่างดีที่สุด

การบริหารทำน้ ถ้าในขณะที่บริหารอยู่นั้น เราโยกตัวไปมา (เบา) ด้วย จะมีผลประโยชน์มากขึ้นกว่าธรรมดา อากนะทำน้ในการฝึกตอนแรก ๆ อาจจะมีรู้สึกเมื่อยกระดูกสันหลัง แต่เมื่อหัดบริหารเสมอๆก็จะชินไปเอง สำหรับคนที่ไม่มีอาชีพต้องนั่งทำงานอยู่ตลอดเวลา ทำน้มีคุณประโยชน์มาก เพราะจะสามารถขจัดความปวดเมื่อยได้อย่างดี

ข้อที่จะต้องระวัง ก็คือ ทำน้สำหรับบุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติ หรือต่อมไม่มีที่อื่น ๆ เจริญเติบโตผิดปกติธรรมดา ห้ามบริหารทำน้

อนึ่ง การบริหารอากนะทำน้ พึงทำด้วยความระมัดระวัง และเพิ่มเวลา ในขณะที่เราอยู่ในทำน้ทีละน้อย ๆ เส้นประสาทในบริเวณกระเพาะอาหาร (ที่เรียกว่า โซลาร์ เพลกซ์) จะมีพลังแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ

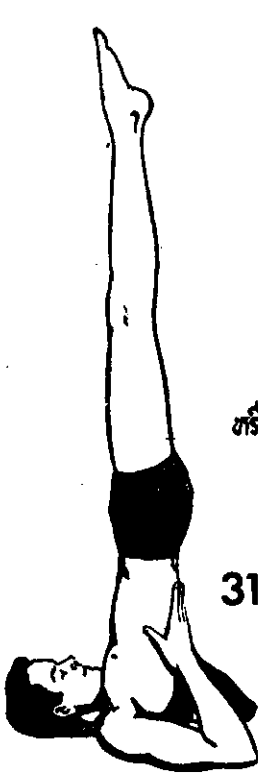
มยุราคนะ (มยุรา—อาคนะ) ท่านกยูง (Mayurasana—Peacock Posture)

(รูปภาพหมายเลข 29—30)

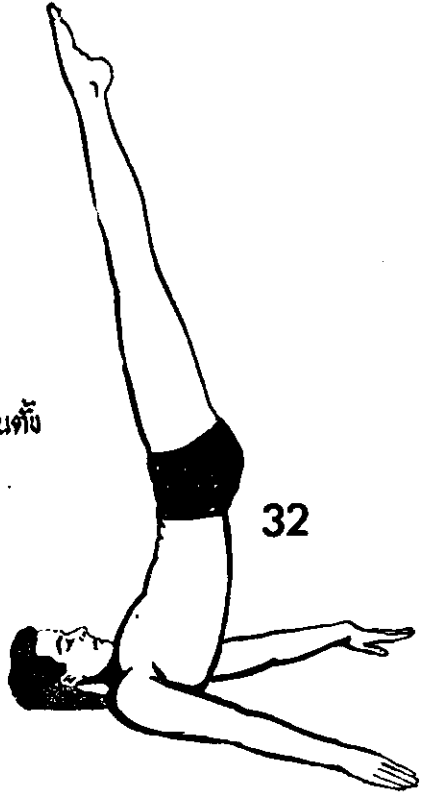
การบริหาร คูกเข่าลงบนพื้น เข่าแยกห่างจากกัน ใช้ฝ่ามือยันพื้น ให้นิ้วมือชี้ไปทางเท้า (ท้องแขนออกข้างหน้า) พร้อมกับย่อตัวนั่งลงบน ส้นเท้า เมื่ออยู่ในท่านี้ ข้อศอกของเราจะยื่นรองอยู่ใต้ท้อง โนม้ตัวไปข้าง หน้า หน้าผากแตะพื้นเป็นการขึงตัว ในขณะที่ยกเท้าขึ้นเหยียดขาไปข้างหลัง ตรง ยกศีรษะขึ้น ในท่านี้ร่างกายของเราลอยขนานกับพื้น ใช้เพียงสองแขน รองรับน้ำหนักไว้เท่านั้น ท่านี้เป็นการยากที่สุดท่าหนึ่ง ต้องฝึกกันเป็นเว ลานานพอสมควร

ผลในทางบำบัด เป็นอาคนะที่ทำให้เกิดความสมดุลย์ในร่างกาย โดยการบังคับพลังบวกและพลังลบในร่างกายด้วยการตั้งจิตมั่น ระบบประสาท ในลำตัวส่วนล่างและช่องท้องซึ่งเป็นประสาทข้อ ๆ จะสดชื่นแข็งแรงขึ้น การทำงานของลำไส้จะดีขึ้น อาการท้องผูกจะหายไป อาคนะท่านี้เป็นท่าบริหาร ที่ช่วยให้ความกดดันในท้องเพิ่มขึ้น จึงมีคุณประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ในช่อง ท้องอย่างมาก การใช้ข้อศอกยันไว้ใต้ช่องท้องจะทำให้โลหิตที่ส่งไปเลี้ยงส่วน ล่างของร่างกายคงอยู่ที่นั่น เวลาคลายข้อศอกออกเมื่อตอนบริหารเสร็จแล้ว โลหิตอันสดชื่นจะพุ่งพุ่งเข้าไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ในการย่อยอาหาร ในการนี้ และในการเพิ่ม ความกดดันในช่องท้องจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในระบบย่อย อาหารสะอาดและสดชื่นแข็งแรงขึ้น ทำให้ต่อมแพนกรีตสดชื่นแข็งแรง จึง เป็นการช่วยป้องกันและรักษาเบาหวานไปในตัว

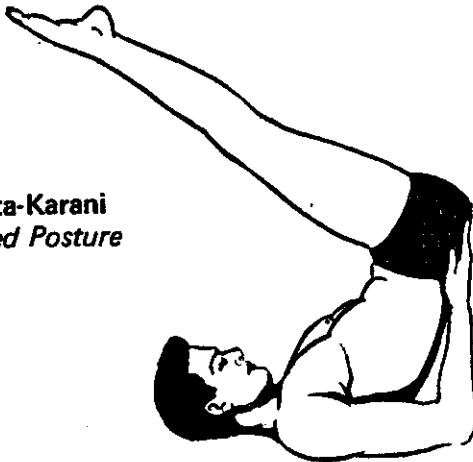
Sanvangāsana
Pan-Physical Pose or Candle Posture



สงรวังคาศเนร
ท่ากึ่งตัวตรง
หรือ ท่าแขยงเขยงตั้ง

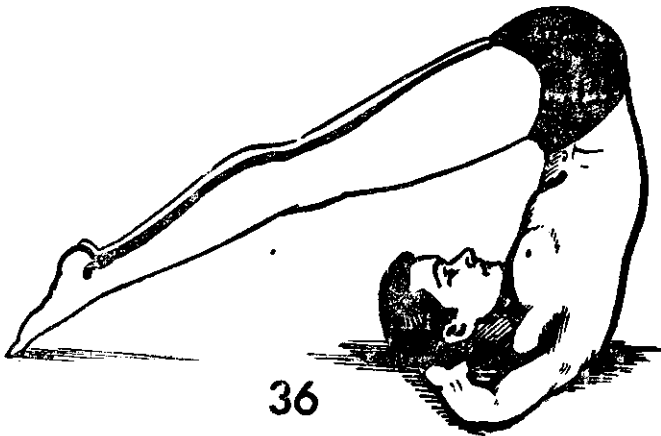
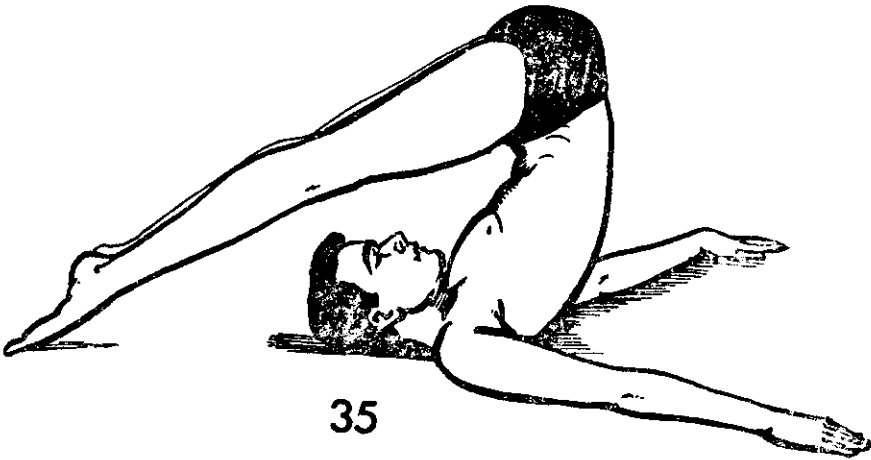
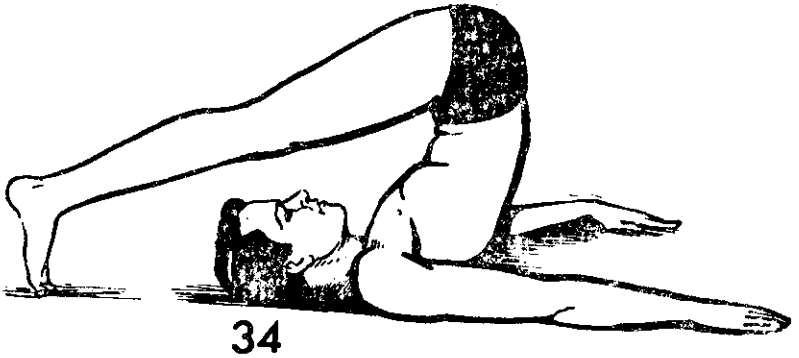


Viparita-Karani
Inverted Posture



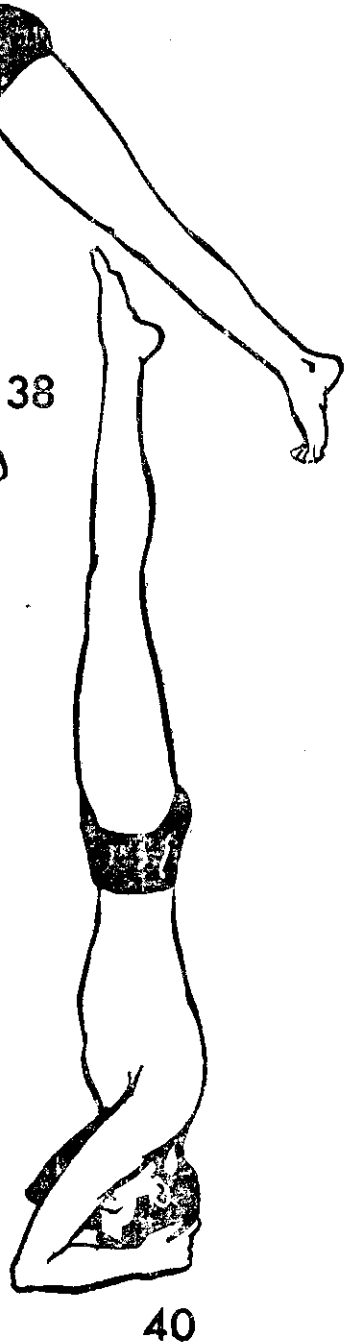
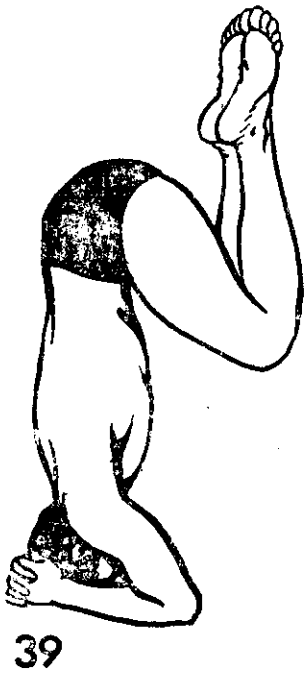
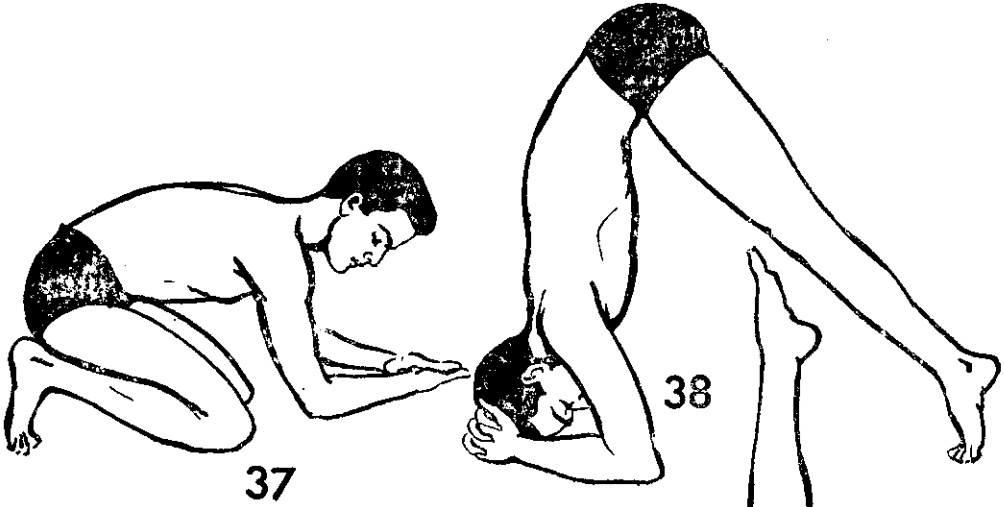
ท่าตรงกึ่งหัว วิปริต กรณีย์

Halasana—Plough Posture

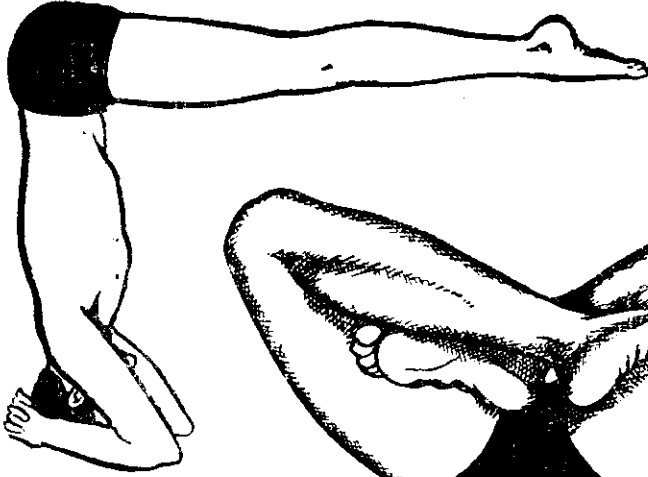


ຫລາສາຊະ-ກໍາໄດ

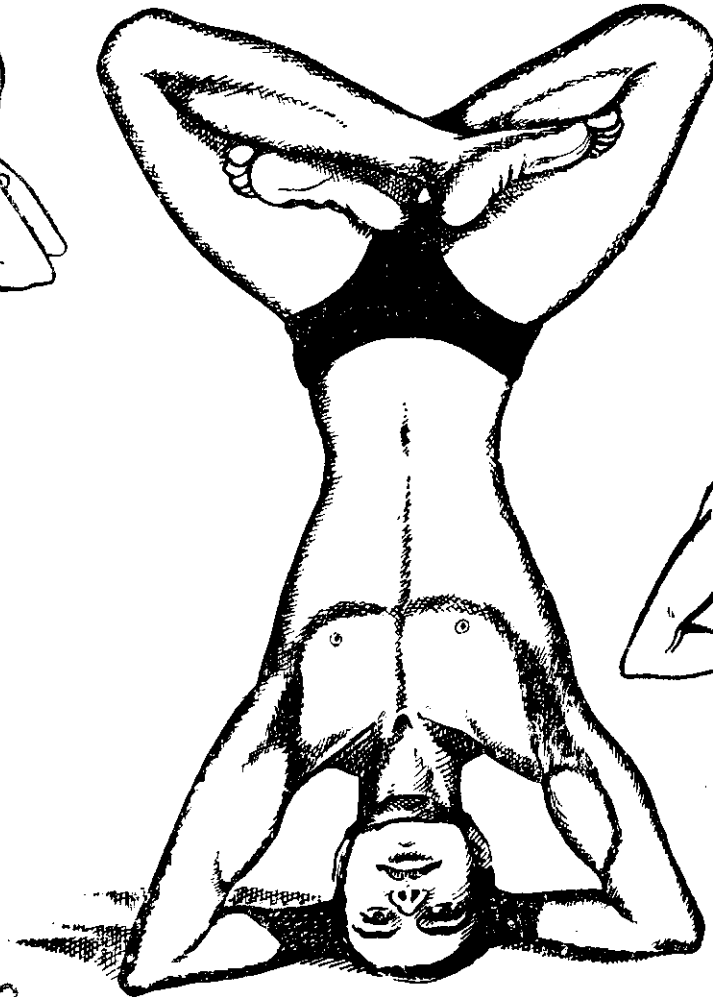
Sirshasana—Head Stand Posture



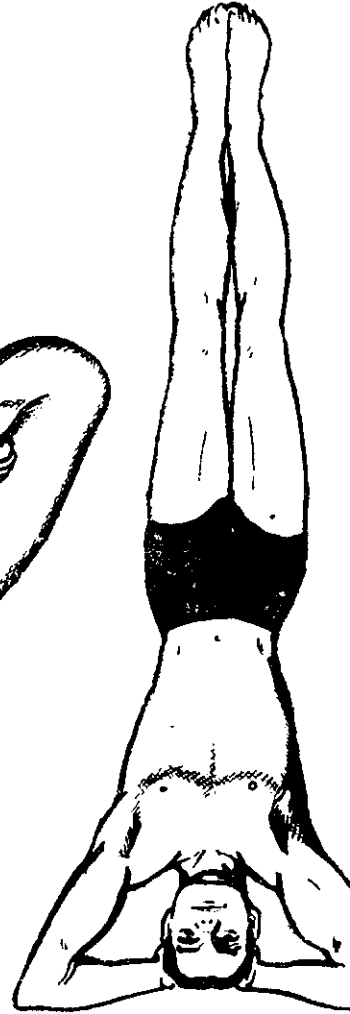
Sirshasana—Head Stand Posture



41



43



42

สรรวิ้งคาศณะ (สรรวิ้งคะ—อาศณะ) (Sanvangasana)

(รูปภาพหมายเลข 81—82)

คำว่า “สรรว” หรือ “สรรพ” ในภาษาสันสกฤต แปลว่า “ทั้งหมด” อังคะ หรือ องค์ แปลว่า ร่างงาม คำว่า สรรวิ้งคะ—อาศณะ จึงหมายถึง อาศณะสำหรับร่างกายทั้งหมด ทำอาศณะแบบนี้มีอยู่ 4 ตอน นับเป็นทำอาศณะที่สำคัญมาก เป็นทำบริหารที่มีประโยชน์ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมาก ควรทำวันหนึ่งหลาย ๆ ครั้ง

ผลพิเศษที่เราได้รับจากการบริหารอาศณะทำนี้ ก็คือ เราได้รับพลังชีวิตในทางตรงกันข้าม เป็นที่รู้จักอยู่แล้วว่า ตามปกติเราได้รับพลังลบจากโลก (ดิน) และได้รับพลังบวกจากอวกาศ (ฟ้า) ในทำที่เราเป็นอยู่ตามปกติ เราได้รับพลังลบจากโลก (ดิน) โดยทางเท้า และได้รับพลังบวก (จากอวกาศหรือฟ้า) โดยทางศีรษะ แต่โดยการบริหารอาศณะ 8 ทำต่อไปนี้ คือ สรรวิ้งคะอาศณะ, วิปริตกรณี และศีรษะอาศณะ เราจะได้รับผลในทางตรงกันข้าม การที่อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายกลับอยู่ในท่าตรงกันข้าม เป็นเหตุให้ได้รับผลในทางบ่าบดอย่างสูงค่า การบริหารอาศณะสามทำนี้มีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการรักษาโดยรังสี หรือไฟฟ้าคลื่นสั้น ๆ มากมายหลายเท่าอย่างเปรียบเทียบไม่ได้ทีเดียว

การบริหาร นอนหงาย แขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้าง ๆ ตัว ฝ่ามือคว่ำลงกับพื้น สูดลมหายใจเข้าอย่างช้า ๆ พร้อมกับยกขาที่เหยียดตรงขึ้นโดยไม่ต้องงอเข่า จนกระทั่งขาอยู่ในท่าชี้ตรงขึ้น พอมาถึงท่านี้ให้ยกลำตัวขึ้นทันทีติดกันไป ใช้มือทั้งสองยันลำตัวขึ้น โดยทำนี้ ขาและลำตัวของเราจะชี้

ชั้นตรงอกจะจรดกับคางแน่น หายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่ อยู่ในท่านั้นนานเท่านานที่ไม่รู้สึกลำบาก

สำหรับการฝึกอาสนะท่านั้น ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ ควรอยู่ในท่านั้นชั่วระยะเวลาสั้น ๆ ก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มเวลาขยายไปให้ยาวนานขึ้นตามลำดับ

เวลาจะเลิกการบริหาร ให้ลดลำตัวและขาหลังสู่พื้นช้า ๆ อย่าทิ้งลงโดยเร็วและแรงเป็นอันขาด แล้วหยุดนิ่งสักสองสามวินาที หายใจเข้าออกเบา ๆ เพื่อให้การโคจรของกระแสโลหิตเป็นไปตามเดิม ระวังอย่าผลุกผลุกขึ้นโดยทันทีทันใดเป็นอันขาด เพราะจะเป็นอันตรายแก่หัวใจ

ทำสรวังตะอาสนะนี้ แม้จะเป็นท่าที่สำคัญมาก แต่ก็เป็นท่าที่ง่ายมาก เด็ก ๆ ก็ทำได้ ฝึกบริหารท่านั้นอยู่เพียง ๒ เดือน จะรู้สึกปรากฏผลเห็นทันที ไม่ว่าจะเป็นการโคจรของโลหิต การเผาผลาญในร่างกายและความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าของจิตใจ ดึกว่าการรักษาในทางยาอย่างแพง ๆ หรือการเดินทางไปพักผ่อนชอลิเคย์อย่างมากมาย

ผลในทางบำบัด ขอให้พิจารณาถึงมูลฐานของอาสนะท่านั้น เบื้องต้นที่สุด เราจะเห็นว่าเราได้รับพลังรังสีจากโลกในทางตรงกันข้าม คือในอิริยาบถตามปกติ เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) โดยทางเท้า แต่จากการบริหารอาสนะท่านั้น ทำให้เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) โดยทางศีรษะ อำนาจแรงดึงดูดของโลกก็พลอยกลับกันไปด้วย ในอิริยาบถปกติ อวัยวะส่วนบนของร่างกายได้รับการสูบน้ำโลหิตไปหล่อเลี้ยงน้อย เพราะการที่หัวใจสูบน้ำโลหิตมาเลี้ยงสมองเบื้องบนนั้นเป็นการฉืดขึ้น ซึ่งจะต้องถกแรงดึงดูดของโลกถ่วงลง แต่บัดนี้ ในการบริหารอาสนะท่านั้น ศีรษะกลับเป็นฝ่ายอยู่เบื้องล่าง ดังนั้นโลหิตจึงไหลมาหล่อเลี้ยงได้อย่างสบาย โดยหัวใจไม่ต้องทำงาน

หนักเลย ดังนั้นการบริหารในอาศนะเท่านั้น นอกจากโลหิตจะไหลมาหล่อเลี้ยงสมองได้อย่างสบายเป็นคุณประโยชน์แก่สมองแล้ว ยังเป็นการช่วยหัวใจให้รับการพักผ่อน ได้อย่างดีที่สาคอีกด้วย

ในขณะเดียวกัน ปอดและอวัยวะแฉวบริเวณคอ ก็จะได้รับ การหล่อเลี้ยงจากโลหิตอันสดชื่นช่วยขจัดล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกไปด้วย การกคคางแนบกับอกช่วยกันไม่ให้โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงมีปริมาณมากเกินไป และการหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่เป็นการกคเส้นโลหิตไหลกลับคังมากเกินไป การที่โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงในแฉวบริเวณคอ ทำให้ต่อมไทรอยด์, ต่อมทอนซิล, ต่อมในหูลีลัม, ต่อมไธมัสและปอดได้รับอาหารหล่อเลี้ยงอันสดชื่น ด้วยเหตุผลคังนี้ สรรวังกะ—อาศนะจึงเป็นทำบริหารที่มีผลประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้มากที่สุด ทำให้ร่างกายสดชื่นกระชุ่มกระชวยเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ ทำภุขกะอาศนะและทำธนูอาศนะ เป็นทำบริหารที่มีคุณประโยชน์แก่ต่อมไทรอยด์อย่างมาก แต่ทำสรรวังกะอาศนะ และ วิปริตกรณิกกับ ทำศีระอาศนะนั้น มิเพียงแต่ช่วยกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ คังกล่าวมาแล้วอีกด้วย

ต่อมไทรอยด์เป็นกลไกสำคัญที่สุดในการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะ เป็นอิริยภคการเคลื่อนไหวการพูด การสังเกตจดจำและการเข้าใจ จะเป็นปกติหรือผิดปกติก็ขึ้นอยู่กับต่อมนี้ บุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานช้ากว่าปกติจะเป็นคนเฉื่อยช้าไปกับคนอื่นเขาไม่ได้เลย ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึก ความเข้าใจ การเต้นของหัวใจ การย่อยอาหาร และการกระทำในชีวิตประจำวันจะเชื่องช้ามุ่งง่ามไปหมด ตรงกันข้ามคนที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติ ก็จะมีอาการลุกลี้กระววนกระวาย หัวใจและชีพจรเต้นเร็ว ย่อยอาหารเร็ว พุดเร็วเร็ว ไม่รู้เรื่อง การ

บริหารอาศนะทั้งสามท่านจะช่วยให้อ้อมไทรอยด์ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่สุดแห่งหนึ่ง ของร่างกาย ในกรณีที่ มีสภาพผิดปกติ ให้กลับมีสภาพเป็น ปกติ ได้อย่างดี อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องซึ่งตามปกติจะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิตอย่างพุ่มเพี้ยงเพราะเป็นการไหลลง แต่เมื่อบริหารอาศนะท่านี้แล้ว อวัยวะเหล่านี้ก็จะกลับอยู่ข้างบนทำให้กลายเป็นการที่มีโลหิตหลังไหล ไปหล่อเลี้ยงมากเกินไป เส้นโลหิตก่อนนี้จะค่อยคลายความเขม็งตัวบุคคลที่ได้รับทรมานจากการที่เส้นโลหิตดำพองตัว เมื่อได้บริหารท่าสรวังคะอาศนะ หรือ วิปริตกรณี หรือศีระอาศนะแล้ว จะรู้สึกว่าการบริหารอาศนะท่าเหล่านี้จะช่วยบำบัดอาการของโรคเส้นโลหิตพองตัว และโรคเขมอรอยด์ (เส้นโลหิตบวมที่ทวารหนัก—ริดสีดวงทวาร) ได้อย่างน่ามหัศจรรย์ แม้โรคเส้นโลหิตบวมขนาดร้ายแรงก็อาจหายได้ ถ้าบริหารอาศนะท่านี้ทุกวัน ๆ วันละสามครั้ง บุคคลที่มีอาชีพยืนนาน ๆ เช่นช่างตัดผม ช่างทำพื้น, ช่างแกะสลัก ช่างไม้ ฯลฯ จะสามารถป้องกันโรคเส้นโลหิตบวมนี้ได้ โดยบริหารอาศนะท่านี้วันละหลายๆ ครั้ง ภายหลังเลิกงานแล้ว

สำหรับผู้หญิง อาศนะท่านี้จะช่วยบำบัดอาการปวดคันที่มดลูก โลหิตที่ไหลเวียนช้าและมีปริมาณมากเกินไปจะลดลง อวัยวะในช่องท้องส่วนล่างจะรู้สึกเบาสบาย การบริหารอาศนะท่านี้เป็นประโยชน์แก่หนุ่มสาวที่กำลังเติบโต และทั้งบุคคลทั่วไปที่ปรารถนามีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข โลหิตที่ตามปกติชอบไปค้างอยู่ที่อวัยวะเพศมากเกินไปอยู่เสมอ ก็จะไหลลง ไปสู่ทรวงอกและอวัยวะต่าง ๆ บริเวณลำคอ พฤติการณ์ดังกล่าวนี้ทำให้เรามีความหื่นกระหายน้อยลง สำหรับคนหนุ่มที่กำลังจะเจริญเติบโตและมักมีอาการหลังน้ำอสุจิในเวลากลางคืนบ่อย ๆ ถ้าบริหารท่านีก่อนนอนจะขจัดอาการอย่างว่าได้อย่างเด็ดขาด เวลา

นอนหลับโลหิตไหลผ่านที่ซอไปค้างอยู่ที่อวัยวะเพศอย่างว่าก็จะไหลกลับ ไปสู่ ส่วนศีรษะ บำรุงสมอง และทำให้จิตใจดีขึ้น

ถ้าปรารถนาจะให้บุตรหลานของเราที่เป็นเด็ก ๆ มีการเจริญเติบโต ทั้งในด้านจิตใจและร่างกายอย่างสมบูรณ์แล้ว ควรจะหัดให้แกบริหารทำสรว-
วังคะอาสนะ, วิปริตกรณี หรือ ศีรษะอาสนะ อย่างน้อยวันละ ๘ ครั้งทุกวัน
คือ เช้า, กลางวัน และ เย็น จะทำให้ท่อมโรมัสสมบูรณ์แข็งแรงควบคุม
การเจริญเติบโตเต็มที่ ผู้ใหญ่ก็ควรบริหารอาสนะท่านนี้เป็นประจำ เพื่อรักษา
สุขภาพและความกระชุ่มกระชวยไว้เสมอ

สำหรับบุคคลที่ขาดความสดชื่นกระชุ่มกระชวย ขาดพลังชีวิต ไม่มี
แก้จิตแก้ใจอยากทำงาน หากบริหารท่านนี้เป็นประจำจะรู้สึกเปลี่ยนแปลงเหมือน
เป็นคนละคน (เหมือนเกิดใหม่) ท่อมไม่มีที่ต่าง ๆ ซึ่งทรุดโทรมเพราะ
ท่อมทรอยด์ทำงานไม่เป็นปกติ ก็จะมีพลังสดชื่นแข็งแรงทำงานเต็มที่ ร่างกาย
กระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ ทำสรววังคะอาสนะจึงเป็นท่าที่รักษาความเป็นหนุ่ม
สาว และคลายความเคร่งเครียดของประสาทได้อย่างดีที่สุด

วิปริต กรณี (Viparita Karani)

(รูปภาพหมายเลข ๘๘)

วิปริต แปลว่า กลับตรงกันข้าม กรณี แปลว่า ผล ชื่อของอาสนะ
ท่านี้อาจมีความหมาย ๘ ประการ คือ

- 1) หมายความว่า เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) และจากอวกาศ
(ฟ้า) ในตำแหน่งตรงกันข้ามกัน

- 2) หมายถึง ทำบริหาร ซึ่งกลับส่วนบนเป็นส่วนล่าง และ
- 3) หมายความว่า เวลาที่กลับตรงกันข้ามด้วย นั่นคือ เวลาขึ้นบน
เท่า เราแก้แต่พอบริหารทำ วิปริต กรณี เราเอาเท้าขึ้น เอาหัว
ลง อายุของเราที่ต้องกลับด้วย นั่นคือ เรากลายเป็นหนุ่ม หรือ
เด็กเข้าไปแล้ว

การบริหาร นอนหงาย สุกลมหายใจเข้าช้า ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้น
ใช้มือทั้งสองหนุนสะเอวค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้น จนกระทั่งน้ำหนักตัวอยู่บน
แผ่นไหล่ ขาและเท้าโน้มพันศีรษะ (ทำนี้เหมือนกับท่าสรวรังคะอาศนะ ผิด
กันเฉพาะตรงนี้ ก็มีผิดกันอีกชนิดหนึ่ง คือ ท่าสรวรังคะอาศนะ เราใช้มือ
ยันลำตัว แต่ทำวิปริตกรณี เราใช้มือยันสะเอว)

สุกลมหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่ สุกช้า ๆ บ่อยกันมิให้เสียด
ลมในร่างกายไหลแรงจนเกินไป อยู่ในท่านั้นนานเท่าที่รู้สึกสบายและ
สามารถอยู่ได้โดยไม่ลำบาก ในระหว่างนี้บริหารท่าชีวพันธะ สามถึงสี่ครั้ง
คืนกลับสู่ท่าเดิมช้า ๆ (นอนหงายตามเดิม) หายใจแบบโยคี ก่อนที่จะลุก
ขึ้นเพื่อทำให้จิตใจและร่างกายสงบเป็นปกติเสียก่อน

ผลในทางบำบัด เหมือนกับท่าสรวรังคะอาศนะ ในประเทศอินเดีย
อาศนะท่านี้ใช้สำหรับรักษาบำบัดโรคคอกอหอยพอก โรคเบสโตว์ และสำหรับ
เด็กใช้บำบัดโรคจิตทรมานได้อีกด้วย โรคต่าง ๆ ที่เกิดแก่อวัยวะระบบหายใจ
จะหาย หากเราฝึกเป็นประจำ โรคหวัดที่เริ่มเป็นและโรคต่อมทอนซิลอักเสบ
จะหาย ท่านี้เหมาะสำหรับคุณผู้หญิงเป็นพิเศษ เพราะจะขจัดริ้วรอยบน
ใบหน้า เพราะวิปริตกรณีอาศนะทำให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงผิวหนังและกล้ามเนื้อ
บนใบหน้า ซึ่งมีคุณค่ายิ่งกว่าการนวดหน้าด้วยเครื่องนวดไฟฟ้าอย่าง
เปรียบเทียบไม่ได้เลย.

หลาคนะ—ท่าไล (Halasana)

(รูปภาพหมายเลข 84—86)

อาสนะท่านี้คล้ายกับไถของชาวอินเดีย จึงมีชื่อว่า หลาคนะ คือ หัด—อาคนะ คำว่า หัดละ เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่าไถ

การบริหาร นอนหงาย แขนเหยียดตรงไปทางข้าง ฝ่ามือคว่ำ หายใจออกช้า ๆ ค่อย ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้นคล้ายกับท่าวิปริตกรณี แต่ให้ทำเลยศีรษะไปจนนิ้วเท้าไปจรดกับพื้น แขนทั้งสองยังเหยียดคั่นกับพื้น ฝ่ามือคว่ำนี้เป็นตอนที่หนึ่งของหลาคนะ คงอยู่ในท่านี้ประมาณ 10—15 วินาที หายใจเข้าออกช้า ๆ และสม่ำเสมอ

ตอนที่สองยกชันตึก ตอนที่หนึ่งนั้นเราใช้นิ้วเท้าแตะกับพื้นใกล้กับศีรษะของเรา (ไม่ต้องจุ่มปลายนิ้ว) แต่ตอนที่สองเหยียดเท้าไปข้างหลังอีกมาก (จุ่มปลายเท้าเหยียดออกไป) หายใจดีกระวังให้เข่าตั้งอยู่เสมอ ในตอนที่สองนี้ น้าหนักของตัวเราเคลื่อนไปตั้งอยู่บนยอดของกระดูกสันหลัง

ตอนที่สาม เหยียดเท้าออกไปอีก ตอนที่นี้หน้าหนักตัวเราจะตั้งอยู่บนกระดูกก้นกอก กระดูกสันหลังของเราจึงมีส่วนในการบริหารอย่างเต็มที่ (อย่าลืมว่า ตอนที่สามนี้ตอนเหยียดขาออกไป เข่าต้องตั้งอยู่เสมอ) ตั้งแขนเข้ามาประสานมือวางใต้คอ อยู่ในท่านี้สองสามวินาทีแล้วค่อย ๆ คลายกลับไปอยู่ในท่าเดิม

ผลในทางบำบัด ในกระบวนท่าอาสนะต่าง ๆ ท่าทุกของอาสนะ, ธนูอาสนะ และ สลัลภอาสนะ ทำให้กระดูกสันหลังด้านหลังด้านนอกรัดเข้าหากัน และข้างในตึง แต่ท่าหัดละอาสนะและปัสจิมอคนะ กลับตรงกันข้ามคือ ข้างใน

รัศเข้าหากันและข้างนอกคือ อากาศเท่านั้นมีคุณสมบัติต่อกระดูกไขข้อทั้งหมด เพราะการบริหารแต่ละตอนทำให้กระดูกไขข้อทุกข้อมีทั้งรัศเข้าหากันและดึง การบริหารทำนี้ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตสคชื่น โลหิตจะถูกส่งไปหล่อเลี้ยงศูนย์ประสาทในไขข้อ เป็นท่าที่สามารถจัดความเหน็ดเหนื่อยได้อย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกสคชื่นมีผลกำลังขึ้นใหม่ อากาศทำนี้มีเพียงแต่มีคุณสมบัติต่อระบบประสาทในกระดูกไขสันหลังเท่านั้น แต่ยังมีคุณสมบัติต่อตัวกระดูกไขสันหลังโดยตรง คนที่มีอาชีพทำงานนั่งอยู่นาน ๆ จนกระดูกสันหลังเสียรูปทรง อาจบำบัดให้กระดูกสันหลังกลับเข้าสู่รูปเดิมได้โดยการบริหารทำนี้ เด็ก ๆ ที่กระดูกสันหลังพิการอาจหายได้อย่างน่าอัศจรรย์ด้วยการบริหารอากาศทำนี้ ร่างกายจะมีทรวดทรงงดงามได้ส่วน พลังบวกและพลังลบในร่างกายจะมีความสมดุลย์กัน กล้ามเนื้อสันหลังจะสคชื่น กระปรี้กระเปร่า อวัยวะในช่องท้องจะรัศตัวและได้รับโลหิตหล่อเลี้ยงเพิ่มขึ้น การบริหารทำนี้ทำให้อวัยวะ (ท้องเพศ), ท่อมแพนคริส, ทับ, ม้าม, ไต และซุปรารีเนลเกลนด์แข็งแรงขึ้น ทำให้มีความกระชุ่มกระชวย ปรากฏว่าผู้หญิงที่มีโรคเกี่ยวกับประจำเดือนไม่ปกติ และผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชั้นรุนแรง การบริหารท่าห้ละอากาศช่วยให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาอินซูลินเลย

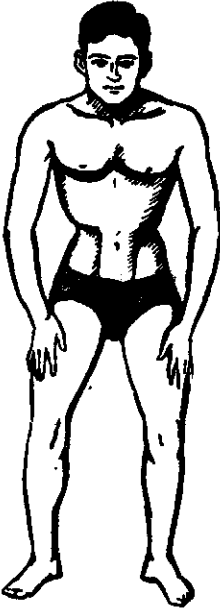
ศีรษาคณะ (ศีรษะ—อากาศนะ) (Sirshasana)

ท่าศีรษะอากาศนะ เป็นอากาศนะที่ดำคัญที่สุด ท่าที่ :

(ดูภาพหมายเลข 37—40)

การบริหาร คุกเข่าลง สอดนิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน วางลงบนพื้นด้านหน้า โกงโค้งลงวางศีรษะลงบนพื้น เอานิ้วมือที่ประสานกันบน

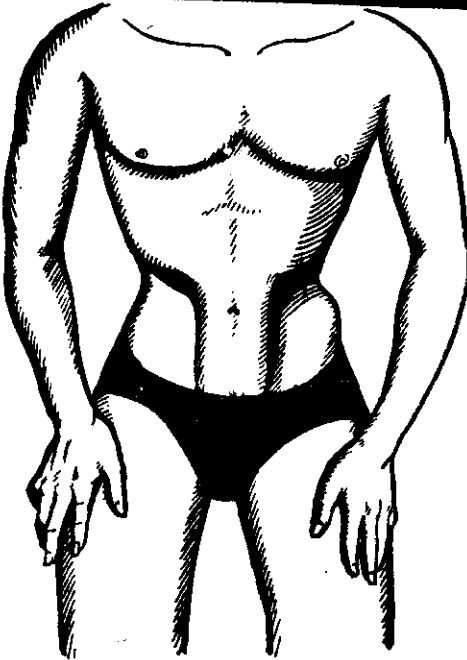
Nauli



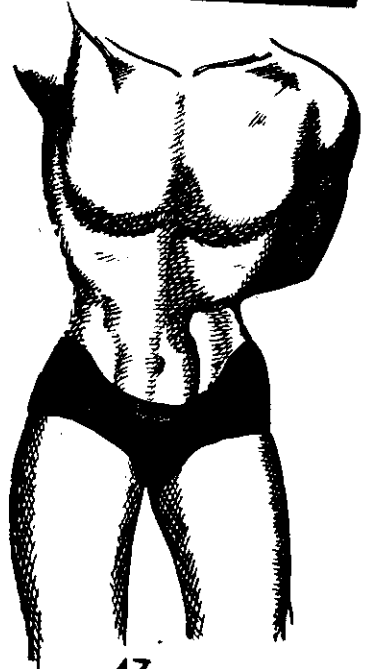
44



45



46



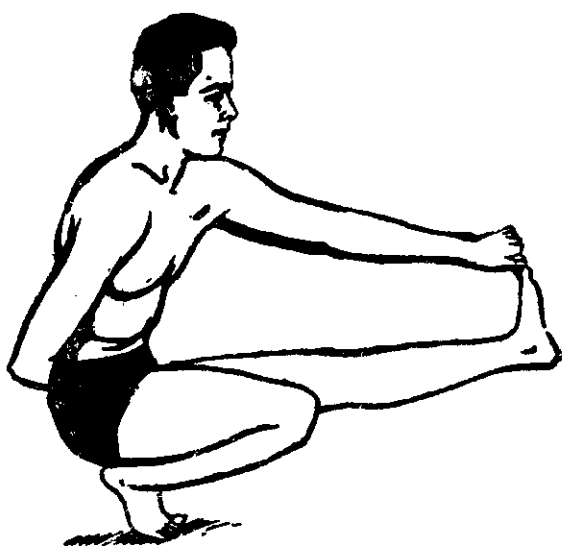
47



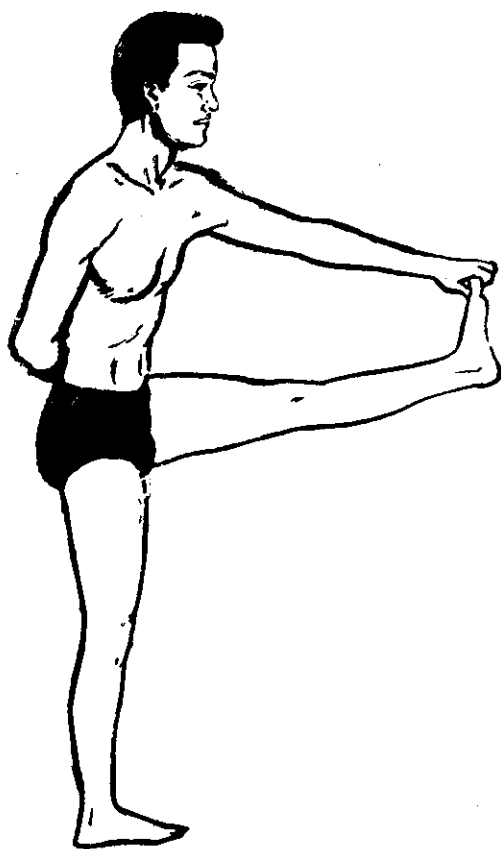
48



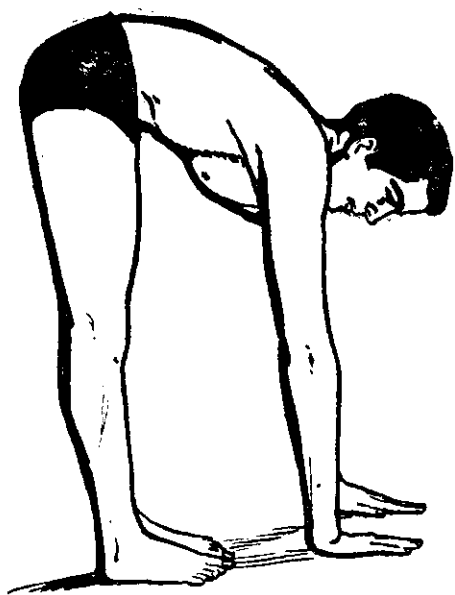
49



50



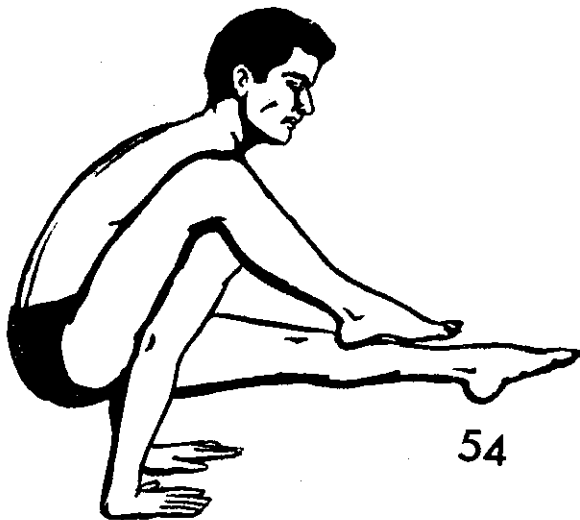
51



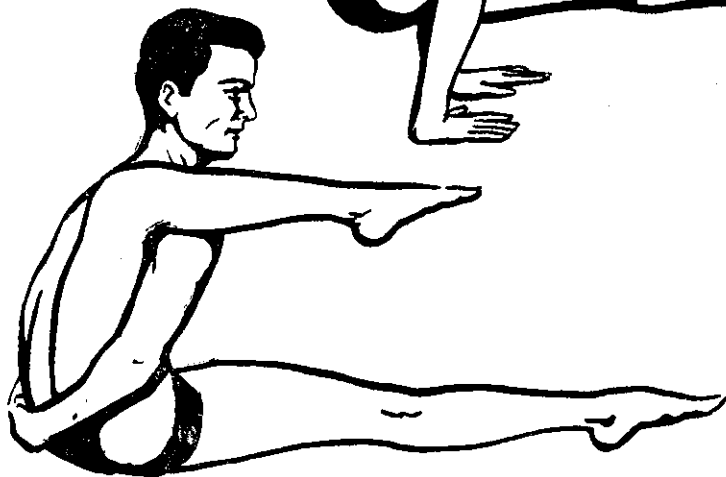
52



53



54



55

ยัรับศีรษะด้านหลังไว้ ยกกันขึ้นไว้โดยใช้เท้าช่วย ยกเท้าขึ้นด้วยแต่อยู่ในท่า
งอเข่า ลำตัวตั้งตรง ตั้งน้ำหนักอยู่บนศีรษะ ค่อย ๆ เหยียดขาตั้งตรงขึ้นไป
ช้า ๆ จนร่างกายทั้งหมดเป็นเส้นตั้งตรงกับพื้น อยู่ในท่านั้นนานที่สุดเท่าที่จะ
ทนได้โดยไม่รู้สึกลำบาก หายใจช้า ๆ และเบา

เวลาจะหยุด ให้ค่อย ๆ งอขาและเข่าลงจนกระทั่งกลับมาอยู่ในท่า
คุกเข่าลงกับพื้น พอมาถึงตอนนั้นก็พักโดยคลายนิ้วแล้วกำ วางกำปั้นซ้อนกัน
ข้างหนึ่งอยู่ข้างล่าง ข้างหนึ่งอยู่ข้างบน วางหน้าผากขบลงบนกำปั้นอันบน
ข้อศอกระวาง เวลาจะหยุดห้ามลดขาลงสู่พื้นทันทีทันใด และเวลา
อยู่ในท่าคุกเข่าพักอยู่ก็เช่นกัน อย่าผลุดลุกขึ้นทันทีทันใด แต่ให้อยู่หนึ่ง ๆ สัก
สองสามวินาที ทั้งนี้เพื่อให้การหมุนเวียนของโลหิตค่อย ๆ กลับไปสู่สภาพเดิม
เสียก่อน

ผลในทางบำบัด ท่านี้ก็เหมือนกับท่าสรวังคะอาศนะ และ วิปริต-
กรณี แต่มีข้อแตกต่างเป็นพิเศษตรงที่การบริหารอาศนะท่านี้ทำให้ศีรษะได้
รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิต และปราณเป็นพิเศษ

โปรดอย่าลืมว่า ส่วนสำคัญที่สุดของร่างกายของเราก็คือสมอง เป็น
ศูนย์รวมอันสำคัญของความรู้สึกล่าง ๆ เป็นศูนย์รวมแห่งการงานและการ
แสดงออกด้วยประการต่าง ๆ อันสำแดงให้เห็นถึงคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์
ของเรา

อย่าลืมว่า สติปัญญาความสามารถของคนเรานี้อยู่ที่สมอง ความ
สามารถในการเห็น, การได้ยิน และอวัยวะเพศนาการอื่น ๆ ระบบประสาท
อำนาจบังคับแขนขาให้เคลื่อนไหว อำนาจบังคับอวัยวะเพศตลอดถึงการสืบพันธุ์
 ฯลฯ ทั้งหมดขึ้นอยู่กับศูนย์รวมประสาทซึ่งอยู่ภายในศีรษะของเราทั้งสิ้น

ธรรมชาติได้สร้างสมองมาให้เรา ในลักษณะที่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดแก่มนุษย์ แต่เราได้ดูแลบำรุงรักษาสมองอย่างไรบ้าง ?

ในอิริยาบถ ตามปกติธรรมชาติของคนเราหัวใจต้องทำงานหนักมากในการสูบน้ำโลหิตมาหล่อเลี้ยงสมอง เพราะจะต้องต่อสู้กับแรงดึงดูดของโลกที่ถ่วงลงเบื้องล่าง ธรรมชาติจึงสอนให้เรารู้ว่า การพักผ่อนที่ดีที่สุดก็คือการนอนหลับ เพราะการนอนทำให้หัวใจทำงานน้อยลง แต่กระนั้นอารยธรรมก็ทำให้มนุษย์เขาไปอีก แทนที่จะเป็นการช่วยให้หัวใจพักผ่อนโดยวิธีธรรมชาติ มนุษย์ผู้เจริญกลับนอนโดยวิธีหาหมอนมาหนุนศีรษะให้สูงขึ้น หากคิดไม่ว่านั่นเป็นการกีดกันไม่ให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงสมองได้สะดวก และถ้าจะให้โลหิตไหลขึ้นไปให้ได้พอเพียง หัวใจก็ต้องทำงานหนักขึ้น เลยไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริงเลย

โรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่าง ๆ ในโลกแห่งอารยธรรมทุกวันนี้เกิดขึ้น เพราะสมองได้รับการหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ เบื้องต้นที่สุด เราจะรู้สึกมีอาการเหนื่อย ต่อมาก็คความจำไม่ใคร่ดี ต่อไปก็มีมือไม้เริ่มสั่น สายตาไม่ใคร่ดี หูตึง อวัยวะเพศอาการส่วนอื่น ๆ เจ็บช้ำไปหมด ต่อมากลางความรู้สึกสมดุลง ในร่างกายหมดไป เกิดอาการไม่ปกติเกี่ยวแก่ระบบประสาทและเส้นโลหิตประสาทอ่อนเพลีย (นิวราสซีเลีย) ชีตทีเรีย จิตใจสลดหดหู่ และโรคหาวากระแวงต่าง ๆ อีกมากมาย การบริหารร่างกายด้วยท่าศึระหะอาศนะ จะขจัดอาการเหล่านี้ให้หายได้เหมือนปาฏิหาริย์ สายตาจะดีขึ้น ประสาทหูเฉียบขึ้น อาการไม่ปกติต่างๆ เกี่ยวกับประสาทจะหายไป ข้อที่จะต้องระวัง บุคคลที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ห้ามบริหารในท่าอาศนะที่ต้องเอาหัวลง หากสนใจใน

การบริหาร ก็ต้องฝึกบริหารด้วยอาสนะทำอื่น ๆ บำบัดโรคความดันโลหิตสูง ให้หมดไปเสียก่อน จึงค่อยบริหารอาสนะ ๘ ท่าน

มีเรื่องควรจะเล่าสู่กันฟังต่อไปนี้ คือ ในปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์ ฝ่ายตะวันตกได้รับรองแล้วว่า ในสมองของเรามีศูนย์กลางแห่งระบบประสาทซึ่งคนทั่วไปยังมิได้รู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์เลย ศูนย์กลางระบบประสาทดังกล่าวนี้ จึงนอนนิ่งอยู่ไม่สำแดงปรากฏการณ์อย่างไรออกมา จนวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ยังไม่อาจยืนยันได้ว่า ระบบประสาทดังกล่าวนี้ใช้ทำอะไร หรือถูกสร้างขึ้นเพื่ออะไรอย่างไร แต่เรื่องนี้โยคีชาวอินเดียได้ศึกษาค้นพบ และรู้จักวิธีปลุกระบบประสาทเหล่านี้ให้ตื่นขึ้นมาทำงานมาเป็นเวลาหลายพันปีมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชาระยะโยคะในท่าสรวังคะอาสนะ วิปริตกรรม และศีระอาสนะ เป็นท่าบริหารสำหรับปลุกศูนย์ประสาทดังกล่าวนี้ โดยเราจะทราบหรือไม่ทราบ มีเจตนาหรือไม่มีเจตนาก็ตาม มันจะทำให้ศูนย์ประสาทเหล่านี้ตื่นและทำให้เรามีความสามารถ ซึ่งเราไม่เคยรู้จักมาก่อน ความสามารถดังกล่าวนี้ก็คือ อำนาจในการติดต่อทางโทรจิต, ทิพย์จักขุ หรือตาทิพย์ ความรู้ในอดีต (ที่เรียกว่าอดีตังสญาณ) ความรู้สึกในอนาคต ที่เรียกว่า อนาคตังสญาณ ฝรั่งเศสเรียก พร็อกทินิชั่น) และอำนาจลึกลับต่าง ๆ (ที่เราเรียกกันว่า อิทริฤทธิ์ หรือ ปาฏิหาริย์ ผู้ที่ฝึกหะระโยคะอย่างจริงจังจะบรรลุอิทธิฤทธิ์ดังกล่าวนี้ ส่วนท่านผู้ที่สงสัยไม่ยอมเชื่อก็อย่าดีแต่พูดคัดค้านแต่ปาก โปรดสละเวลาและใช้ความอดทนของท่านมาพิสูจน์ให้เห็นจริงกัน โดยวิธีปลุกศูนย์ประสาทที่คนทั่ว ๆ ไปไม่ได้ใช้ให้เป็นประโยชน์นี้ว่าจะเป็นความจริงดังว่านี้หรือไม่ เกี่ยวกับเรื่องนี้ให้कुผลในทางบำบัดของอาสนะแบบสรวังคะอาสนะด้วย โยคีทั้งหลายเรียกอาสนะแบบนี้ว่า "ยอดของอาสนะทั้งปวง"

บัทมาศนะ—อาศนะดอกบัว

(Padmasana—Lotus Seat)

การบริหาร นั่งบนพื้น ยกเท้าขวาวางบนตักข้างซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นทับบนเท้าขวาและบนตักขวา ดึงส้นเท้าให้ชิดท้องเท่าไรก็จะสบายเท่านั้น นี่คือการนั่งแบบบัทมาศนะหรือดอกบัว

ดอกบัวนั้น ในอินเดียถือว่าเป็นสัญลักษณ์แห่งความบริสุทธิ์ทางจิตใจอย่างสูงสุด ดอกบัวมีความขาวสะอาดบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน แม้เกิดอยู่ในเมือกกมฉันใด จิตของโยคีก็บริสุทธิ์สะอาดปราศจากคณหาราคะและความเศร้าหมองแห่งโลกีย์วิสัยฉันนั้น อาศนะท่านรักษาคุณยาพระหว่างพลังบวกและพลังลบในร่างกายของมนุษย์เรา และเป็นท่าที่สะดวกแก่การกำหนดลมหายใจที่สุด

ให้กำหนดจิตลงที่หัวใจ หายใจโดยสม่ำเสมอในท่านั่งอันมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่าน แต่บังคับจิตให้แน่วแน่ โดยวิธีดังกล่าวนี้ เราจะมีพลังจิตตานุภาพสูง อุปมาดังแม่น้ำหลายสายไหลมารวมกันในแห่งเดียว ย่อมมีกำลังกระแสน้ำอันแรงกล้า (อาจใช้เป็นพลังนำตกไฟฟ้าได้) ฉะนั้น ด้วยวิธีสงบจิตสงบกายนี้เองที่โยคีได้รักษาและเพิ่มพูนพละตานุภาพแก่ตัวเอง

ผลในทางบำบัด ทำให้จิตและกายมีเสถียรภาพ ระบบประสาทสงบเยือกเย็น ผลที่ได้รับแตกต่างกันไปแล้วแต่การหายใจโดยวิธีใดในท่านั่งบัทมาศนะนี้

ลีทาศณะ หรือ ท่านั่งภาวนา

การบริหาร นั้บนพื้น พับเท้าซ้ายเข้าข้างใน (เข้าหาตัว) วาง
เท้าขวานบนเท้าซ้ายเหนือตักซ้าย คนที่รู้สึกลำบากในการนั่งแบบบัทมาศณะ
ควรนั่งท่านี้อาศณะแบบนี้เหมาะสำหรับเวลาภาวนา
ผลในทางบำบัด เช่นเดียวกับบัทมาศณะ

ศวาศณะ—ท่าศพหรือท่าคนตาย (Savasana)

(รูปภาพหมายเลข 68)

คำว่า ศวะ หรือ ศพะ แปลว่า ศพ ศวาศณะก็คือ อาศณะท่าศพ
เป็นท่าพักผ่อนตลอดกาลครั้งสุดท้าย หลังจากการบริหารอาศณะทำอื่น ๆ เสร็จ
สิ้นแล้ว

การบริหาร นอนหงาย แขนทั้งสองข้างเหยียดยาวไปตามลำตัว
ขาและเท้าชิดกันเหยียดตรงตามสบาย ผ่อนลมหายใจให้ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้
แต่ให้เป็นไปตามสบาย อย่าถึงกับต้องลำบากใช้ความพยายาม

นี่เป็นการพักผ่อนคล้ายกลัมนอนนับตั้งแต่เท้าขึ้นไป กำหนดจิตที่
กลัมนเนื้อต่าง ๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้ คือ จากเท้าขึ้นมาหาหน้าแข็ง เข้า
สะโพก ท้อง แขน ไหล่ กอ จนถึงศีรษะ แล้วก็ปล่อยจิตให้ว่างพ้นไปจากสิ่ง
เหล่านี้ ร่างกายของเราหมดทุกส่วนจะผ่อนคลายโดยเราไม่รู้สึกละเลย แล้วต่อ
จากนั้นจึงกลับกำหนดจิตลงที่หัวใจและทำจิตให้สงบนิ่งที่สุด ซึ่งจะทำให้เกิด
สุขภาพอันดีเยี่ยม

ผลในทางบำบัด ระบบประสาทจะได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ นี่เป็นการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด กล้ามเนื้อต่าง ๆ ในร่างกายมีความจำเป็นในการทำงานเพียงไร ก็มีความจำเป็นในการที่จะต้องพักผ่อนมากเท่านั้น การหมุนเวียนของโลหิตจะมีความสมคูลย์และการไหลไปหล่อเลี้ยงร่างกายก็เป็นไปอย่างมีระเบียบ โลหิตตามเส้นสายหลังไหลตลอดไปรุ่งขึ้น โรคความดันโลหิตสูงจะบรรเทาลงโดยเร็วพลัน หัวใจสบาย เพราะทำงานเบาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า

การพักผ่อนในท่าศวะอาสนะและหายใจช้า ๆ กำหนดจิตไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งกล่าวนั้นเป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิตของคนเรา ทำอย่างนี้เพียง 10 นาทีเท่านั้น จะมีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการนอนหลับอย่างเต็มอัมตลอดคืน ศวะอาสนะนี้ จะเรียกว่าท่าหลับในความตื่นก็ได้ เพราะมีลักษณะเป็นการดึงความรู้จากทุกส่วนของร่างกายไปรวมอยู่ที่หัวใจ และสำเร็จอาการ เช่น เกี่ยวกับการนอนหลับ ผิดกันเพียงแต่ว่ามันเป็นการหลับในความตื่นเท่านั้น

อุททียนะ—พันธะ ทำหัดห้อย (Uddiyana-Bandha)

(ดูภาพหมายเลข 19—20)

คำว่า อุททียนะ แปลว่า ขึ้นไปสู่เบื้องบน ไต่ขึ้นไปข้างบน ส่วนคำว่า พันธะ แปลว่า ผูกติดกัน หรือ สกัต์กัน

การบริหาร ยืน เท้าแยกจากกัน ลำตัวโน้มไปข้างหน้าน้อย ๆ แขนเหยียดตรง ให้มือแตะกับหัวเข่าทั้งสองเล็กน้อย สูดลมหายใจเข้าแบบโยคี

จนเต็มที่ เสร็จแล้วหายใจออกช้า ๆ แخم่วณั่งท้องจนยุบแน่น โดยห่อชายโครง
 สุดให้สูงสุดที่จะสูงได้จน ประหนึ่งว่าอวัยวะภายในตรงนี้ไม่มีอะไรเลย การ
 แخم่วท้องแบบนี้จะดียิ่งขึ้น ถ้าเราสามารถทำให้ส่วนแคบที่สุดของค้ำหลัง
 (สวาม) เว้าเข้า (เป็นหลุม) มือทั้งสองกดลงบนเข่าแต่ละข้าง ในท่านี้เรา
 จะรู้สึกวากล้ามเนื้อของทวารหนักที่อยู่ในห้องมีอากาศเบาโล่ง เหมือนกับท้อง
 ถูกอากาศบีบคั้นเข้าข้างใน ฟังทราบว่า โดยธรรมดา กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่
 เหล่านี้เป็นสิ่งที่ใจบังคับยากที่สุด เพราะมันเป็นอิสระ ดังนั้น ถ้าเราหมั่น
 ฝึกหัดบ่อย ๆ จะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในการแخم่วท้องเป็นพิเศษ อย่าลืมนึกว่า
 อาสนะแบบนี้ ฟังฝึกบริหารเฉพาะในเวลาท้องว่างเท่านั้น

ผลในทางบำบัด อาสนะทุกท่าจะมีสรรพคุณแก้อาการถ่วงของปลาย
 ลำไส้ใหญ่ไม่มากนักน้อย อาการอื่นของปลายลำไส้ใหญ่ (จะไปสู่ทวารหนัก)
 เนื่องมาจากอาการบวมขัดของลำไส้ใหญ่ อาสนะที่อื่นเคยสอนแก่ชาวตะวันตก
 สำหรับโรคของคนเจริญนี้ก็คือ อุททียานะ และ นอลี การบริหารอาสนะทั้ง
 สองนี้จะทำให้ลำไส้ใหญ่ อวัยวะภายในบริเวณชายโครงและไส้ติ่งถูกยกสูงขึ้น
 สิ่งที่ถูกค้างอยู่ภายในลำไส้จะถูกบีบรีดโดยอาการบีบตัวของลำไส้ ทำให้เศษ
 อาหารเหล่านั้นมารวมกันแล้วถูกขับถ่ายออกไป ประสาทต่าง ๆ ที่บังคับควบคุม
 คุมการทำงานของลำไส้ใหญ่น้อยจะมีสภาพกึ่งเกิดใหม่ หลังจากการฝึกทำอุททิ-
 ยานะนี้ นอกจากนั้น อาสนะแบบนี้มี ประโยชน์บำบัดแก้อาการ คล้อยของ
 กระเพาะอาหาร ลำไส้ และ มกลูก วลว การฝึกบริหารจะบริหารในท่า
 บัทมอาสนะก็ได้

น อ ลี

(คฺภาพหมายเลข 44—47)

นอลีเป็นท่าบริหารที่ยักย้ายพิศดารไปจากท่า อุทฺทิกยานะ — พันธะ เป็นท่ายุบท้องแบบท่าอุทฺทิกยานะ — พันธะ แต่ไม่ยุบหมก กงยุบบางส่วน ปล่อยไว้บางส่วนมี 4 ท่าด้วยกัน คือ

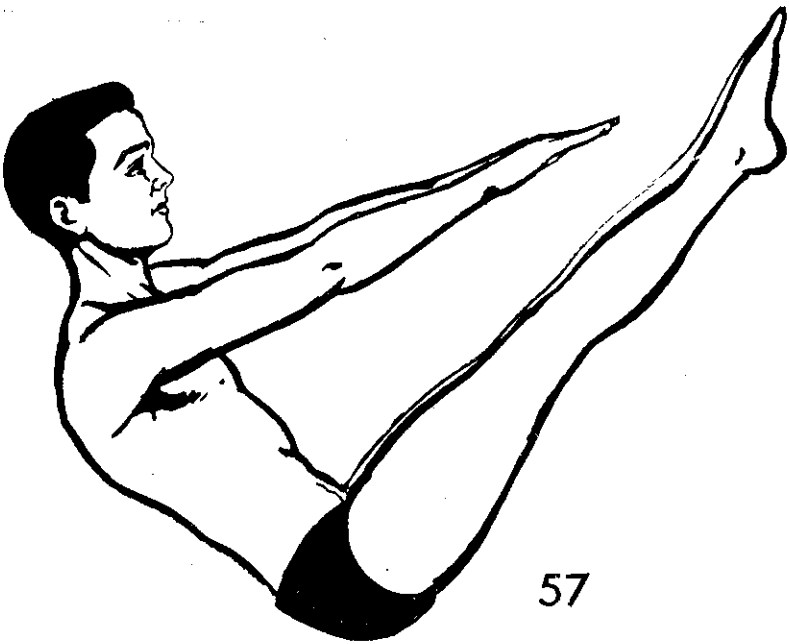
1. นอลีมัธยม ยุบท้องทั้งด้านขวาและด้านซ้าย แต่ปล่อยกล้ามเนื้อกลางท้องไว้เป็นสันไป ตั้งแต่พุงจนถึงทวารหนัก
2. ทักษิณนอลี ยุบท้องเฉพาะด้านซ้าย ปล่อยด้านขวาไว้
3. วามันนอลี ยุบท้องเฉพาะด้านขวา ปล่อยด้านซ้ายไว้
4. นอลีกริยา หมุนกล้ามเนื้อตรงกลางท้อง (กล้ามเนื้อจากท้องถึงทวารหนัก)

การบริหาร ยืนอยู่ในท่าอุทฺทิกยานะ—พันธะ หายใจออกแรง ๆ และบริหารท่าอุทฺทิกยานะแต่ปล่อยกล้ามเนื้อกลางท้องไว้ (กล้ามเนื้อสองเส้น จากลำไส้ใหญ่ไปหาทวารหนัก) แบ่งกล้ามเนื้อทั้งสองตั้งกล้ามเนื้อให้โป่งออกมาข้างหน้าด้วยวิธีกดมือทั้งสองลงบนขาทั้งสอง (เหนือเข่าเล็กน้อย) จะช่วยให้เรามีกำลังบังคับกล้ามเนื้อบริเวณที่ต้องการได้ยิ่งขึ้น

เวลาจะยักย้ายเป็นท่าทักษิณนอลี หรือ วามันนอลี ก็เพียงแต่เปลี่ยนการกดมือลงบนเข่าเท่านั้นคือ

ทักษิณนอลี ใช้มือขวา กดบนเข่าด้านขวาให้หนัก ส่วนข้างซ้าย

คลายตามสบาย

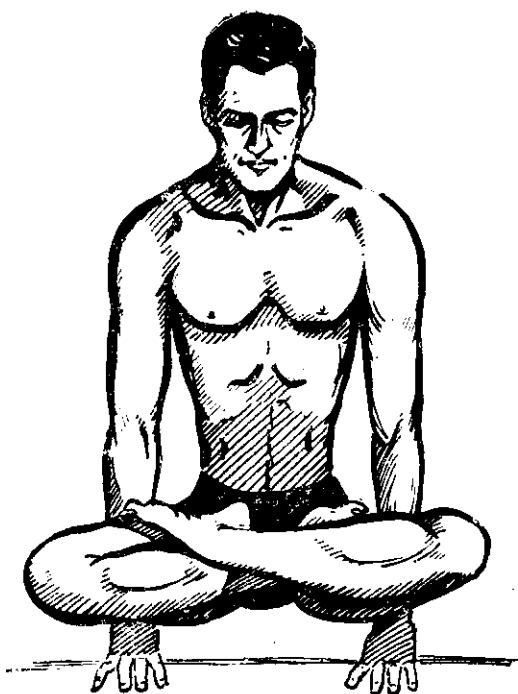




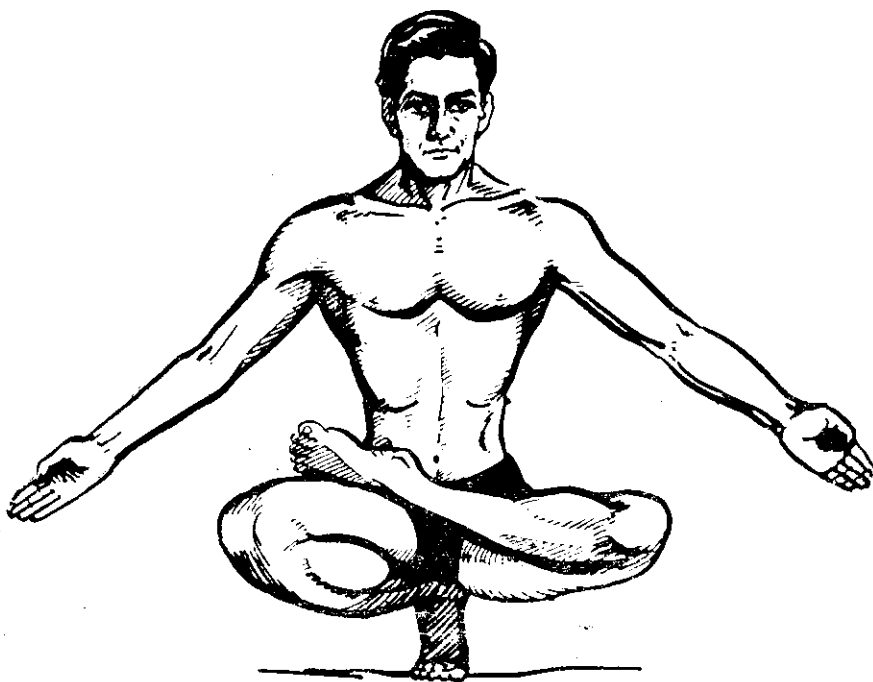
58



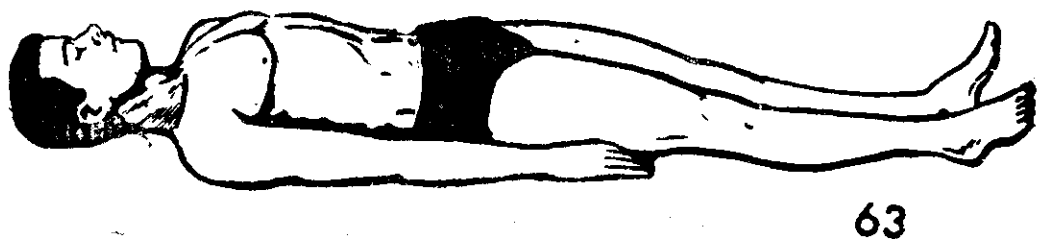
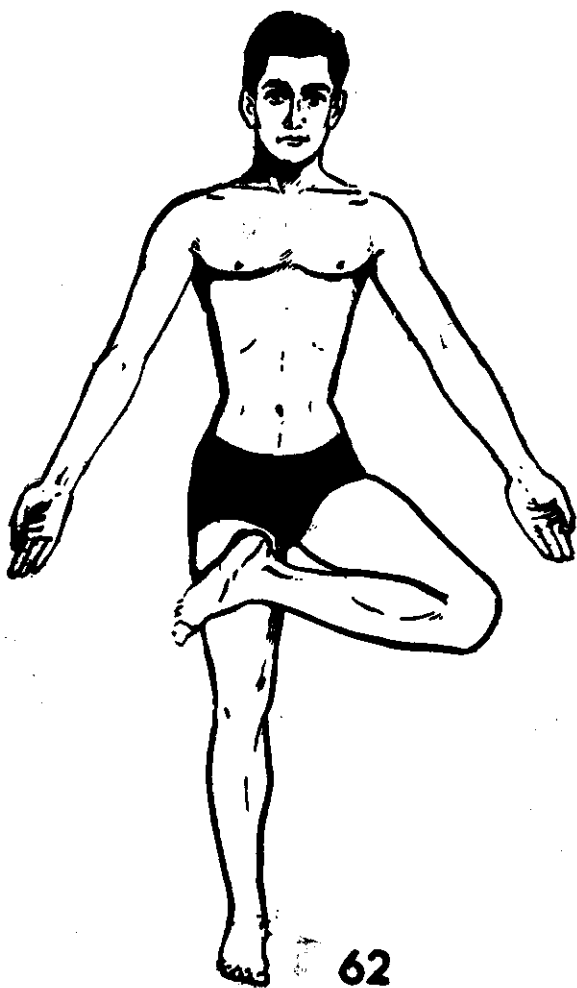
59



60



61



ส่วนวามันนอลี ก็กลับกันกับทักษิณนอลี

ท่าที่ 4. คือ นอลีกริยา หรือการหมุนกล้ำมเนื้อท้องนั้นเป็นท่าที่ยากที่สุด ต้องฝึกหัดหมุนสะโพก (คล้ายกับ ระเบิดำฐูลาฐูลาของชาววย) แล้วพยายามถ่ายทอดกำลังบังคับไปสู่กล้ำมเนื้อท้อง ทำนี้เหมือนกับบริหารโดยไม่ต้องหายใจ ภายหลังจากที่ระบายลมหายใจออกแล้ว เมื่อบริหารเสร็จแล้วก็สูดลมหายใจเข้าอย่างแรง

ผลในทางบำบัด ให้ผลอย่างเดียวกันกับท่าอุททิกยานะพันธะ แต่จะช่วยให้กล้ำมเนื้อซึ่งติดตั้งอยู่ในส่วนลึกค้ำนหลังที่ยึดกล้ำมเนื้อท้องไว้กับที่มีพลังแข็งแรงขึ้น เพราะได้รับโลหิตไปหล่อเลี้ยงเป็นพิเศษ อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องได้รับการนวดพ้ันโดยอัตโนมัติ มีอาการชุ่มชื้นกระปรี้กระเปร่าขึ้น

อุททิกยานะและนอลี อาศนะนี้เมื่อฝึกสลับกันอยู่เสมอ ๆ จะทำให้ข้อกระดูกไขสันหลังเหยียดขยายขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงบริเวณเอว สำหรับบุคคลที่พยายามบำเพ็ญสมาธิ การบริหารอาศนะทั้งสองทำนี้มีประโยชน์ช่วยไค้มาก เพราะมีผลบ่งกันมิให้ห้สูติเคลื่อนในเวลากลางคืน

บทบริหารตา

บรู—มัทยา—ฤทธิ กำหนดระหว่างคิ้ว

นาสกรา—ฤทธิ กำหนดที่ปลายจมูก

สาย (ขำเลียง) ลูกนัยน์ตา

กรอกลูกนัยน์ตา

ต่อไปนี้เป็นวิธีบริหารลูกนัยน์ตาอย่างที 4 วิธี เพื่อจะรักษาลูกนัยน์ตาให้มองเห็นอยู่ได้ตามปกติ และทำให้เกิดความสมบูรณ์สามารถใช้ลูกนัยน์ตาเพ่งดูได้

การบริหารลูกนัยน์ตาในท่าแรกนั้น มีวิธีบริหารดังต่อไปนี้
จงนั่งในท่าปัทมาสนะ แล้วสูดลมหายใจเข้าไปให้เต็มที แล้วหายใจออกตามปกติและมองดูที่จุดระหว่างคิ้ว คือ เพ่งลูกนัยน์ตาไปที่จุดบนดั้งจมูก ถ้ารู้สึกเมื่อยล้านิดหน่อยก็จงหยุดเสียชั่วขณะหนึ่ง แล้วพักสักครู่ จึงค่อยบริหารซ้ำ ๆ เช่นนี้ต่อไปอีก

การบริหารครั้งต่อไป จงมองดูที่ปลายจมูก แล้วสูดหายใจไปตามปกติจนรู้สึกเมื่อยล้า แล้วจึงหายใจออกและหยุด

ทันทีหลังจากบริหารเช่นนี้เสร็จแล้ว ก็ควรจะบริหารอีก 2 ท่า ซึ่งจะทำให้ลูกนัยน์ตาแข็งแรง ในท่านี้เป็นท่าพิเศษที่จะช่วยป้องกันรักษาลูกนัยน์ตาให้กลับคืนสดชื่นเป็นตาหนุ่มสาวตลอดไปจนถึงวัยชรา ถ้าหากบริหารได้เป็นประจำทุกวัน การบริหารเหล่านี้คือการสายและกรอกลูกนัยน์ตา

การสายลुकนัยน์ตานี้ควรบริหารตั้งนี้ ครั้งแรกให้มองตรงออกไปเสียก่อน และสุดลมหายใจเข้าไปให้เต็มที สายลुकนัยน์ตาไปทางขวาสุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับนั้นก็หายใจออกอย่างช้า ๆ แล้วสายลुकนัยน์ตามองตรงออกไปอีก ต่อไปก็หายใจเข้าอย่างเต็มทีและช้า ๆ อีก สายลुकนัยน์ตาไปทางซ้ายจนสุดเท่าที่จะทำได้แล้วก็หายใจออกอย่างช้า ๆ แล้วสายลुकนัยน์ตากลับไปอยู่ตรงกลางให้บริหารเช่นนี้ซ้ำ ๆ สามครั้ง

การกรอกลुकนัยน์ตานี้ควรบริหารตั้งนี้ ครั้งแรกให้มองตรงออกไปเสียก่อน ขณะนั้นก็เริ่มหายใจออกและมองคูดูข้างล่างแล้วสุดลมหายใจเข้าอย่างช้า ๆ เริ่มปฏิบัติด้วยการกรอกลुकนัยน์ตาของเราไปทางขวา แล้วมองคูดูขึ้นสูงจนกระทั่งลुकนัยน์ตาทั้งสองถึงจุดตรงกลาง เมื่อถึงจุดตรงกลางแล้วก็เริ่มหายใจออก และกรอกลुकนัยน์ตาไปทางซ้าย แล้วเหลือบมองต่ำลงไปจนกระทั่งลुकนัยน์ตาอยู่ตรงกลางต่ำสุด เริ่มบริหารใหม่อีกครั้งด้วยการหายใจเข้าแล้วกรอกลुकนัยน์ตาต่อไปทางขวา และมองขึ้นบนจนสามารถทำให้เรามองคูดูจนนี้ได้ถึง ๑ ครั้งหลังจากนั้นควรหยุดคิดหน่อย จึงค่อยเริ่มกรอกลुकนัยน์ตามองออกไปตรงข้าม การบริหารลुकนัยน์ตาเช่นนี้ หลังจากสองสามอาทิตย์จะรู้สึกว่าการบริหารที่อ่อนแอก็จะกลับดีขึ้นอย่างเดิม บุคลิกที่บริหารลुकนัยน์ตาอยู่เช่นนี้ อย่างที่เลิศมาแต่วัยหนุ่มสาวแล้ว ต่อไปข้างหน้าก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องสวมแว่นไปจนแก่ชรา

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ต้องหมั่นบริหารเช่นนี้ด้วยการมีสติและตั้งใจ ตรีภคองอยู่เสมอ จึงบริหารไปอย่างช้า ๆ เพียงการบริหารเท่านั้นก็จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ลुकนัยน์ตาได้อย่างแท้จริง

สิงหาคณะ (สิงห—อาศนะ) ทำราชสีห์ (Lion Posture)

วิชา หะ ระ โยคะ ไม่ สัม กล้าม เนื้อของ ร่างกาย ส่วน ไหล่ เลย แม่ แต่ แห่งเดียว เราบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ หมดแล้ว ยังแต่ ลิ้น ซึ่งมี ส่วน บ้อง กัน เชื้อโรคมัย ไช้ เจ็บ ที่ จะ เกิด ขึ้น แก่ ลำคอ บัดนี้ เรา จะ ได้ บริหาร ล้น ด้วย ทำ สิงหอาศนะ ต่อไป

การบริหาร นั่งในท่าบัพทมาศนะ หรือ สิทธาศนะ หายใจโดยปกติ สม่่าเสมอ

กระดก ล้น ม้วน ขึ้น ไปทางข้างหลัง ไข้ปลาย ล้น กด เพดาน ปาก ไว้ ต่อไป ก้ม หัว ลง จน คาง มา จด กับ คอก แลบล้น ออก ให้ มาก ที่ สุด ที่ จะ มาก ได้ หด ล้น กลับ ไป ค้น เพดาน ใว้ อย่าง แรง ๆ ตาม เติม การ แลบล้น หด ล้น กลับ บ้น ทำ ซ้ำ ๆ อยู่ ประมาณ 10 ถึง 12 ครั้ง และ แต่ละ ครั้ง ก็ กระดก ล้น ม้วน ไป ค้น เพดาน ปาก ทุก ครั้ง

ผลในทางบำบัติ บุคคลที่คิดว่าตนเองเป็นผู้เจริญ พอเจริญเติบโต พันวัยเด็กมาแล้ว ไม่มีใครยอมแลบล้น เว้นแต่ห่มจะสั่ง นี่เป็นความเข้าใจผิดอย่างมากทีเดียว การเดินธรรมดาสามัญไม่เรียกว่าเป็นการบริหารฯ และน่องนั้นโต เพียงแต่การใช้ล้นในการพูดและเคี้ยวอาหารก็ไม่เรียกว่าบริหารล้นนั้นนั่น ถ้าจะให้เรียกว่าเป็นการบริหารเพื่อสุขภาพ เราจะต้องมีการบริหารล้นเป็นพิเศษ กว่าการพูดและการเคี้ยวตั้งกล่าวมาแล้ว จากผลของการวิจัยของท่านศรีมัต กุวาลย์นั้นหะในโลนาฟลา ปรากฏว่าการบริหารล้น ด้วยท่าสิงหอาศนะมีผลดังต่อไปนี้ คือ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำให้มีโลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงมากขึ้นกว่าปรกติธรรมดา ประสาทและต่อม (แกรนด์)

ในคอมมีสุขภาพแข็งแรงดีขึ้น ลำคอและหลอดลมโปร่งโล่งเป็นพิเศษ ต่อมไทรอยด์และต่อมประกอบอื่น ๆ แข็งแรงกระปรี้กระเปร่าขึ้น ประสาทการรับฟังแจ่มใสขึ้น ต่อมน้ำลายทำงานดีขึ้นกว่าเดิม ลำคอสะอาดโล่ง โรคต่อมทอนซิลอักเสบที่เป็นในระยะเริ่มต้นจะหายไปในวันเร็วพลัน

ท่าแรกของสิงหะอาศนะ คือ การกระดกสันม้วนงอขึ้นไปกตพาดานปากนั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า “ชีวะ-พันธุะ” ท่านนี้ใช้บริหารกับท่าวิปริตกรณี (ดูท่าวิปริตกรณี)

วิธีนอนหงายพยัก่อนหรือนั่งฝึกสติสมาธิ

โดยกำหนดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

อนุโลมตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงฝ่ามือ

และปฏิบัติโลมตั้งแต่ฝ่ามือถึงฝ่าเท้า

(ก) อนุโลมตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงฝ่ามือ

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่าเท้าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่าเท้าข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลังเท้าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลังเท้าข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อเท้าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อเท้าข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแข้งข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแข้งข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเข่าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเข่าข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดขาบนข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดขาบนข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อต่อขาบนข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดข้อต่อขาบนข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่กำเหนิด	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเชิงกรานข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเชิงกรานข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดสะดือ	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดชายโครงข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดชายโครงข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคสันปี	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหน้าอกข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหน้าอกข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลุมคอข้างล่าง	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดกระดูกอก	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหลุมคอข้างบน	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดปลายคาง	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ฝีปากข้างล่าง	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ฝีปาก	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่ฝีปากข้างบน	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแก้มข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดแก้มข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดตรจุมกข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดตรจุมกข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดที่คางจุมก	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดตาข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดตาข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคิ้วข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดคิ้วข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ

ตารางสำหรับฝึกโยคะเป็นรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7 ครั้ง
(2) กุมภักคา	8 ครั้ง
(3) อุษธานี	8 ครั้ง
(4) วัศราศนะ	8 ครั้ง
(5) โยคะมูทะระ	8 ครั้ง
(6) มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา)	8 ครั้ง
(7) ภุชงกาศนะ (ท่างูเห่า)	8 ครั้ง
(8) วิปริต กรณี	8 ครั้ง
(9) ผีกสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาสนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10 นาที

สัปดาห์ที่ 2

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7 ครั้ง
(2) กบาลภัก	8 ครั้ง
(3) ภัสตริกะ	8 ครั้ง
(4) สุข ปุรวัก	8 ครั้ง
(5) บัศจิมอตะนะ	8 ครั้ง
(6) สัปตะวัชราศนะ	8 ครั้ง
(7) ทรีโกณศนะ (ท่าสามเหลี่ยม)	8 ครั้ง

(8) สรรวังกาศนะ	8 ครั้ง
(9) ผีกสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาสนะ (ทำศพหรือทำคนตาย)	10 นาที

สัปดาห์ที่ 3

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7 ครั้ง
(2) หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกาย	8 ครั้ง
(8) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท	8 ครั้ง
(4) วัชราศนะ	8 ครั้ง
(5) อุททยานะ—พันธะ (ทำหุดท้อง)	8 ครั้ง
(6) บัฑหัตศตาศนะ (ทำนกกกระสา)	8 ครั้ง
(7) อัฑณะ—สลัภาศนะ	8 ครั้ง
(8) หลาศนะ (ทำไถ)	8 ครั้ง
(9) ผีกสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาสนะ (ทำศพหรือทำคนตาย)	10 นาที

สัปดาห์ที่ 4

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7 ครั้ง
(2) หายใจ “ฮา” ทำยี่น	8 ครั้ง
(8) หายใจ “ฮา” ทำนอน	8 ครั้ง
(4) สุข ปุรวัก	8 ครั้ง
(5) อัฑณะ—ภูซงกาศนะ	8 ครั้ง

(6) โยคะมูทระ	8 ครั้ง
(7) ทรีโกณศนะ (ท่าสามเหลี่ยม)	8 ครั้ง
(8) วิปริต กรณ	8 ครั้ง
(9) ผีกสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่ากนตาย)	10 นาที

สัปดาห์ที่ 5

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบุรณ์	7 ครั้ง
(2) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ 1)	8 ครั้ง
(8) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ 2)	8 ครั้ง
(4) อัฑมะมัตศเณทราศนะ	8 ครั้ง
(5) บัศจิมิตนะ	8 ครั้ง
(6) ภูชงคาสนะ	8 ครั้ง
(7) อุททียนะ—พันระ (ท่าหคทอ้ง)	8 ครั้ง
(8) สรรวังคาสนะ	8 ครั้ง
(9) ผีกสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่ากนตาย)	10 นาที

สัปดาห์ที่ 6

(1) หายใจแบบโยคีสมบุรณ์	7 ครั้ง
(2) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ 8)	8 ครั้ง
(8) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ 4)	8 ครั้ง

(4) สุข ปรุวัก	8 ครั้ง
(5) โยคะมุทร	8 ครั้ง
(6) มยุราศนะ (ท่านกยูง)	8 ครั้ง
(7) ธนุราศนะ (ท่าธนู)	8 ครั้ง
(8) หลาศนะ (ท่าโล)	8 ครั้ง
(9) ผีกสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10 นาที

สัปดาห์ที่ 7

(1) หายใจแบบโยคีสมบุรณ	7 ครั้ง
(2) ปรานายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 5)	8 ครั้ง
(3) ปรานายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 6)	8 ครั้ง
(4) อัทธมะมัทศเยนตราศนะ	8 ครั้ง
(5) มัทศยาศนะ (ท่าแบบปลา)	8 ครั้ง
(6) มยุราศนะ (ท่านกยูง)	8 ครั้ง
(7) อุตทียานะ—พันธะ (ท่าหกห้อง)	8 ครั้ง
(8) วิปริท กรณ	8 ครั้ง
(9) ผีกสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10 นาที

สัปดาห์ที่ 8

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบุรณ	7 ครั้ง
(2) ปรานายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 7)	8 ครั้ง

(3) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท	8 ครั้ง
(4) สุข ปรุวัค	8 ครั้ง
(5) นอลี	8 ครั้ง
(6) สัตภาสนะ (ท่าตักแทน)	8 ครั้ง
(7) ศีรฆาสนะ (ศีรฆะอาสนะ)	8 ครั้ง
(8) วิปริต กรณี	8 ครั้ง
(9) ฝักสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาสนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10 นาที

ลำดับที่ 9

(1) หายใจแบบโยคีสมบูรณ	7 ครั้ง
(2) กบาลภักตี	8 ครั้ง
(3) กุมภักคา	8 ครั้ง
(4) ภัสตริกะ	8 ครั้ง
(5) โยคะมูทระ	8 ครั้ง
(6) ภูชงคาสนะ (ท่างูเห่า)	8 ครั้ง
(7) มยฺรฺคาสนะ (ท่านกยูง)	8 ครั้ง
(8) ศีรฆาสนะ (ศีรฆะอาสนะ)	8 ครั้ง
(9) ฝักสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาสนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10 นาที

สัปดาห์ที่ 10

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7 ครั้ง
(2) ภัสตริกะ	8 ครั้ง
(3) หายใจ "ฮา" ทำขึ้น	8 ครั้ง
(4) สิงหาคณะ (ท่าราชสีห์)	8 ครั้ง
(5) บัศจิมิตนะ	8 ครั้ง
(6) อัทธะ—ภุชงคาคณะ	8 ครั้ง
(7) อัทธะมัทศเยนทราศนะ	8 ครั้ง
(8) สรวังคาคณะ	8 ครั้ง
(9) ผีกสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาคณะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10 นาที

สัปดาห์ที่ 11

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7 ครั้ง
(2) อุชชาถึ	8 ครั้ง
(3) หายใจ "ฮา" ทำนอน	8 ครั้ง
(4) สิงหาคณะ (ท่าราชสีห์)	8 ครั้ง
(5) อัทธะ—สัลภาคณะ	8 ครั้ง
(6) อุททียนะ—พันระ หรือ นอดี	8 ครั้ง
(7) ธนุราศนะ (ท่าธนู)	8 ครั้ง
(8) หลาศนะ (ท่าไถ)	8 ครั้ง
(9) ผีกสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาคณะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10 นาที

สัปดาห์ที่ 12

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7	ครึ่ง
(2) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 2)	8	ครึ่ง
(2) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 7)	8	ครึ่ง
(4) ภัตตริกะ	8	ครึ่ง
(5) สัปดาห์วัชราศนะ	8	ครึ่ง
(6) สัลภาศนะ (ท่าตกแทน)	8	ครึ่ง
(7) นอลี หรือ อุทฺทียานะ—พันธะ	8	ครึ่ง
(8) ศีรษาศนะ (ศีรชะอาศนะ)	8	ครึ่ง
(9) ผีกสมาธิ	10	นาที
(10) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10	นาที

สัปดาห์ที่ 13

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7	ครึ่ง
(2) กุมภักตา	8	ครึ่ง
(3) กบาลภติ	8	ครึ่ง
(4) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 6)	8	ครึ่ง
(5) โยคะมูทระ	8	ครึ่ง
(6) อัฑณะ—ภุชงกาศนะ	8	ครึ่ง
(7) มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา)	8	ครึ่ง
(8) วิปริต กรณี	8	ครึ่ง
(9) ผีกสมาธิ	10	นาที
(10) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10	นาที

ลำดับที่ 14

(1) หายใจแบบ โยคีที่สมบูรณ์	7	ครึ่ง
(2) ภัตตริกะ	8	ครึ่ง
(3) ปราณायाम (ควบคุมการหายใจทำที่ 4)	8	ครึ่ง
(4) อัณฑะมัทศเยนทราศนะ	8	ครึ่ง
(5) ทรีโกณศนะ	8	ครึ่ง
(6) บัฑัทศตาศนะ	8	ครึ่ง
(7) มยूरศนะ (ท่านกยูง)	8	ครึ่ง
(8) หลาศนะ (ท่าโล)	8	ครึ่ง
(9) ผีกสมาธิ	10	นาที
(10) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10	นาที

ลำดับที่ 15

(1) หายใจแบบ โยคีที่สมบูรณ์	7	ครึ่ง
(2) หายใจ "ฮา" ท่านอน	8	ครึ่ง
(3) ปราณायाम (ควบคุมการหายใจทำที่ 1)	8	ครึ่ง
(4) โยคะมูทระ	8	ครึ่ง
(5) วักราศนะ	8	ครึ่ง
(6) อัณฑะ—สัลภาศนะ	8	ครึ่ง
(7) ภูงกาศนะ (ท่านูเห่า)	8	ครึ่ง
(8) ศีรษาศนะ ศีรษาอาศนะ	8	ครึ่ง
(9) ผีกสมาธิ	10	นาที
(10) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10	นาที

สัปดาห์ที่ 16

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7 ครั้ง
(2) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท	8 ครั้ง
(3) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 8)	8 ครั้ง
(4) สิงหาคณะ (ท่าราชสีห์)	8 ครั้ง
(5) ศีรษะคณะ (ศีรษะอาศนะ)	8 ครั้ง
(6) อุททียานะ—พันธะ	8 ครั้ง
(7) ธนุราศนะ (ท่าธนู)	8 ครั้ง
(8) สรรวังกาศนะ	8 ครั้ง
(9) ผีอกสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10 นาที

สัปดาห์ที่ 17

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7 ครั้ง
(2) กบาลภักตี	8 ครั้ง
(3) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 7)	8 ครั้ง
(4) ภัสตริกะ	8 ครั้ง
(5) มยุราศนะ (ท่านกยูง)	8 ครั้ง
(6) ธนุราศนะ (ท่าธนู)	8 ครั้ง
(7) อุททียานะ—พันธะ	8 ครั้ง
(8) วิปริต กรณี	8 ครั้ง
(9) ผีอกสมาธิ	10 นาที
(10) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	10 นาที

ลำดับที่ 18

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7	ครึ่ง
(2) กุมภักดา	8	ครึ่ง
(3) ภัตตริกะ	8	ครึ่ง
(4) สุข ปุรวัก	8	ครึ่ง
(5) อัชตะมัตศเยนทราศนะ	8	ครึ่ง
(6) ทรีโกณาศนะ (ทำสามเหลี่ยม)	8	ครึ่ง
(7) บัศจิมอศนะ	8	ครึ่ง
(8) หลาศนะ (ทำได)	8	ครึ่ง
(9) ฝีกสมาธิ	10	นาที
(10) ศวาศนะ (ทำศพหรือทำคนตาย)	10	นาที

ลำดับที่ 19

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7	ครึ่ง
(2) อุษธานี	8	ครึ่ง
(3) ปราณายาม	8	ครึ่ง
(4) สุข ปุรวัก	8	ครึ่ง
(5) บัทหัตศาคศนะ	8	ครึ่ง
(6) อัชตะมัตศเยนทราศนะ	8	ครึ่ง
(7) อุททียานะ—พันธะ	8	ครึ่ง
(8) สรรวังกาศนะ	8	ครึ่ง
(9) ฝีกสมาธิ	10	นาที
(10) ศวาศนะ (ทำศพหรือทำคนตาย)	10	นาที

ลำดับที่ 20

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7	ครึ่ง
(2) หายใจ "ฮา" ทำนอน	8	ครึ่ง
(8) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 4)	8	ครึ่ง
(4) ศีรษะขณะ (ศีรษะอาสนะ)	8	ครึ่ง
(5) สัปตะ—วัชราสนะ	8	ครึ่ง
(6) อุททียานะ—พันธะ	8	ครึ่ง
(7) ธนุราสนะ (ท่าธนู)	8	ครึ่ง
(8) วิปริต กรณี	8	ครึ่ง
(9) ผักสมาริ	10	นาที
(10) ศวาสนะ (ทำศพหรือทำคนตาย)	10	นาที

ลำดับที่ 21

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7	ครึ่ง
(2) ภัตตริกะ	8	ครึ่ง
(8) กุมภักคคา	8	ครึ่ง
(4) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 4)	8	ครึ่ง
(5) โยคะมุทระ	8	ครึ่ง
(6) มยุราสนะ	8	ครึ่ง
(7) อัทมะมัตตเคนทราสนะ	8	ครึ่ง
(8) ศีรษะขณะ (ศีรษะอาสนะ)	8	ครึ่ง
(9) ผักสมาริ	10	นาที
(10) ศวาสนะ (ทำศพหรือทำคนตาย)	10	นาที

สัปดาห์ที่ 22

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7	ครึ่ง
(2) กบาลภักติ	8	ครึ่ง
(3) หายใจ "ฮา" ทำขึ้น	8	ครึ่ง
(4) ปรานายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 4)	8	ครึ่ง
(5) บัศจิโมทนา	8	ครึ่ง
(6) สัลภาศนะ	8	ครึ่ง
(7) ทรีโกณศนะ	8	ครึ่ง
(8) สัปตะวัชราศนะ	8	ครึ่ง
(9) มยูราศนะ (ท่านกยูง)	8	ครึ่ง
(10) ศีรษาศนะ (ศีรชะฮาศนะ)	8	ครึ่ง
(11) หลาศนะ (ท่าไถ)	8	ครึ่ง
(12) สรรวังกาศนะ	8	ครึ่ง
(13) ผีกสมาธิ	15	นาที
(14) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	15	นาที

สัปดาห์ที่ 23

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7	ครึ่ง
(2) ภัตทริกะ	8	ครึ่ง
(3) หายใจ "ฮา" ทำนอน	8	ครึ่ง
(4) โยคะมูทระ	8	ครึ่ง
(5) อัฑณะ—ภุชงกาศนะ	8	ครึ่ง

(6) บัณฑิตศาสตร์	8	ครั้ง
(7) อุทกวิทยา—พันธะ	8	ครั้ง
(8) ธนุศาสตร์ (ทำธนู)	8	ครั้ง
(9) มยุราศาสตร์ (ทำนกยูง)	8	ครั้ง
(10) ศีรษะศาสตร์ (ศีรษะอาศนะ)	8	ครั้ง
(11) หลาศศาสตร์ (ทำไถ)	8	ครั้ง
(12) สรรวังกาศศาสตร์	8	ครั้ง
(18) ผักสมาริ	15	นาที
(14) ศวาศาสตร์ (ทำศพหรือทำคนตาย)	15	นาที

ลำดับที่ 24

(1) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	7	ครั้ง
(2) อุษธานี	8	ครั้ง
(8) กบาลภักติ	8	ครั้ง
(4) สุข ปุรวัก	8	ครั้ง
(5) การหายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท	8	ครั้ง
(6) หายใจ "ซา" ทำอื่น	8	ครั้ง
(7) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ 2)	8	ครั้ง
(8) มัตศยาศาสตร์ (ทำแบบปลา)	8	ครั้ง
(9) กุชงศาสตร์ (ทำงูเห่า)	8	ครั้ง
(10) อัฒมะมัตศยนทราศาสตร์	8	ครั้ง
(11) ธนุศาสตร์ (ทำธนู)	8	ครั้ง

(12) มยุราศนะ (ทำนกงุง)	8 ครั้ง
(13) หลาศนะ (ทำไถ)	8 ครั้ง
(14) สรรวังกาศนะ	8 ครั้ง
(15) ผักสมาริ	15 นาที
(16) ศวาศนะ (ทำศพหรือทำคนตาย)	15 นาที



กรมพิธีการทูตและกงสุลต่างประเทศ กระทรวงมหาดไทย

๒๑ ตุลาคม ๒๕๑๗

