

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. ผศ.ดร.จินตนา วัชรสินธุ์ | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. พญ.กุลวรรณ วุฒิเจริญกิจ | โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสัตร์ราชา จังหวัดชลบุรี |
| 3. นางสาวสุรภา สุขสวัสดิ์ | โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา |

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย

หนังสือเชิญกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย

โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสัตร์ราชา

ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอสัตร์ราชา จังหวัดชลบุรี

.... กรกฎาคม พ.ศ.2549

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการวิจัย

เรียน คุณ.....

ดิฉัน นางรัชนีกร ราชวัฒน์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7 ฝ่ายเวชปฏิบัติครอบครัว และชุมชน โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสัตร์ราชา จังหวัดชลบุรี อยู่ระหว่างการศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และกำลังทำวิจัย เรื่อง "ผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยใยเคต่อความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2" โดยทำการศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสัตร์ราชา จำนวน 60 คน

ในการนี้ ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมการวิจัย ดิฉันจึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมรับฟังการชี้แจงรายละเอียดของวัตถุประสงค์ วิธีการศึกษาและการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยใยเค ในวันที่ ... กรกฎาคม พ.ศ.2549 เวลา 08.00-12.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 4 อาคารสิรินธร โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสัตร์ราชา โดยงดน้ำงดอาหารหลังเที่ยงคืน เพื่อรับการตรวจเลือดก่อนเข้าประชุมด้วย

(ลงชื่อ).....

(นางรัชนีกร ราชวัฒน์)

พยาบาลวิชาชีพ 7

ภาคผนวก ค
แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ลำดับที่ (ID).....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ชาย ☐หญิง อายุ.....ปี
2. สถานภาพสมรสปัจจุบัน ☐คู่ ☐โสด ☐หม้าย หย่า แยก
3. ระดับการศึกษา ☐ไม่ได้เรียน ☐ประถมศึกษา ☐มัธยมศึกษา ☐สูงกว่ามัธยมศึกษา
4. รายได้เฉลี่ยต่อคนของสมาชิกในครอบครัว.....บาท
6. อาชีพหลัก ☐รับจ้าง ☐ค้าขาย ☐รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ/ บริษัท/ โรงงาน
☐แม่บ้าน/ ไม่ได้ทำงาน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลสุขภาพ

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย.....
2. ความดันโลหิต.....มม.ปรอท.
3. ระยะเวลาการเป็นเบาหวาน.....ปี
4. ชนิดยาที่ได้รับในปัจจุบัน ☐ไกลเบนคลาไมด์ ☐เมตฟอร์มิน ☐กิบปีไซด์ ☐มินิเดียบ
5. ระดับกลูโคสในพลาสมา 2 ครั้งสุดท้ายก่อนเข้าโปรแกรม
 ครั้งที่ 1 วันที่.....ค่าที่วัดได้.....มก./ ดล.
 ครั้งที่ 2 วันที่.....ค่าที่วัดได้.....มก./ ดล.
 ค่าเฉลี่ย.....มก./ ดล.
6. ระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดง
 ครั้งสุดท้าย (ถ้ามี) วันที่.....ค่าที่วัดได้ร้อยละ.....
☐ก่อนเข้าโปรแกรม วันที่.....ค่าที่วัดได้ร้อยละ.....
☐หลังสิ้นสุดโปรแกรม วันที่.....ค่าที่วัดได้ร้อยละ.....
7. คะแนนความเครียด
☐ก่อนเข้าโปรแกรม.....คะแนน ระดับความเครียด ☐ปกติ ☐เล็กน้อย ☐ปานกลาง ☐มาก
☐หลังสิ้นสุดโปรแกรม.....คะแนน ระดับความเครียด ☐ปกติ ☐เล็กน้อย ☐ปานกลาง ☐มาก

บันทึกครั้งที่ 1 วันที่.....	ครั้งที่ 2 วันที่.....	ชื่อผู้บันทึก.....
------------------------------	------------------------	--------------------

ภาคผนวก ง
แบบประเมินความเครียด

แบบประเมินความเครียด

"ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา นี้ ท่านมีอาการ หรือพฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด" โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ/ พฤติกรรม/ ความรู้สึก	ระดับอาการ/ พฤติกรรม/ ความรู้สึก (คะแนน)			
	ไม่เคยเลย (0)	เป็นครั้งคราว (1)	เป็นบ่อย ๆ (2)	เป็นประจำ (3)
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด ไร้ค่า				
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความรุ่มรวยใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว/ ปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงล้ม ปากคัน หรือมือคัน เวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวด/ เกร็งกล้ามเนื้อ ท้ายทอย/ หลัง/ ไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงง หรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				
รวมคะแนนแต่ละช่อง				

การแปลผลคะแนนรวม	☐ เครียดน้อย	0 – 5 คะแนน	รวมคะแนนทุกช่อง
	☐ ปกติ	6 – 17 คะแนน	
	☐ เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	18 – 25 คะแนน	
	☐ เครียดสูงกว่าปกติ	26 – 29 คะแนน	
	☐ เครียดสูงกว่าปกติมาก	30 – 60 คะแนน	

ภาคผนวก จ
แบบบันทึกการปฏิบัติโยคะที่บ้าน

ลำดับที่.....

แบบบันทึกการปฏิบัติโยคะที่บ้าน

เป้าหมายการปฏิบัติโยคะของกลุ่ม คือ.....

วันที่.....เดือน..... พ.ศ. 2549

เวลาการปฏิบัติ	รวมเวลา (นาที)	สถานที่ ปฏิบัติ	ท่าอาสนะ ที่นำมาปฏิบัติ	การหายใจ แบบโยคะ	ผลที่เกิดขึ้นหลังจากการปฏิบัติโยคะ	ปัญหา-อุปสรรคระหว่าง-หลัง การปฏิบัติและวิธีการแก้ไข
เริ่มต้นเวลา.....			☐ ทำนั่งขัดสมาธิ	☐ ปฏิบัติได้ ตลอดการฝึก	☐ สงบ-มีสมาธิมากขึ้น	ปัญหา ☐ ปวดตึงกล้ามเนื้อ
สิ้นสุดเวลา.....			☐ ทำผีเสื้อ		☐ ขาเริ่มแน่นในสมาธิขึ้น	☐ ปวดหลัง
			☐ ทำศพ	☐ ปฏิบัติได้เป็น ช่วง ๆ	☐ เครียดน้อยลง	☐ ปวดคอ
			☐ ทำงอเข่า		☐ กำลังใจเข้มแข็งมากขึ้น	☐ หนำมืด ใจสั่น จะเป็นลม
			☐ ทำคันไถ	☐ ปฏิบัติไม่ได้	☐	☐ เหนื่อย ช่อนเพลีย
			☐ ทำจระเข้		☐	☐ อื่น ๆ.....
			☐ ทำตั๊กแตน	☐ อื่น ๆ คือ.....	☐	การแก้ไข
			☐ ทำธนู			
			☐ ทำงูเห่า	☐		
			☐ ทำเด็ก			
			☐ ทำโยคะมุทรา			
			☐ ทำนั่งบิดหลัง			
			☐			
			☐			

หมายเหตุ การประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ตั้งงาม ☐ ไม่สม่ำเสมอ/ ว่างแ่ก/ เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ☐ ไม่ลึกซึ้งพอ/ เอาเปรียบผู้อื่น ☐ ไม่ประพฤติดีในกาม

☐ รักชราจาस्थ्य/ ไม่พูดปด ☐ ไม่ดื่มสุรา/ ของมีนเมาทุกชนิด ☐ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ ☐ ช่วยเหลือเกื้อกูลคนรอบข้างเมื่อมีโอกาส

☐ มีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิตที่ดี ☐ อื่น ๆ

ภาคผนวก จ
แผนการสอนเรื่องโยคะ

แผนการสอนเรื่อง

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ

ผู้สอน รัตนกร ราชวัฒน์

ผู้เรียน กลุ่มผู้พยาบาลที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน
สถานที่ ห้องประชุมโรงพยาบาลอ่าวอุดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

เวลา 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ขั้นตอน/วิธีการ	อุปกรณ์	เวลา	การประเมินผล
เพื่อประเมินปัญหาและ ความต้องการด้านสุขภาพ ต่อการปฏิบัติโยคะ	*บทบาทวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการทดลอง การ เก็บรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และ วัตถุประสงค์การอบรม *สรุปสภาวะสุขภาพของสมาชิกในภาพรวม จากผลการ ตรวจสภาวะสุขภาพก่อนเข้าโปรแกรม *สรุปความคาดหวังด้านสุขภาพของสมาชิกในภาพรวม	-นำเสนอสภาวะสุขภาพของสมาชิกในภาพรวม -ให้สมาชิกบอกความคาดหวังด้านสุขภาพต่อการ ปฏิบัติโยคะที่ละคน -ทีมงานจดความคาดหวังของสมาชิกลงบน กระดานและติดไว้ที่บอร์ดในห้องประชุม	-สไลด์ -ไม่คัลอย -กระดานและ บอร์ด	-30 นาที	-มีข้อสรุปสภาวะ สุขภาพและความ คาดหวังด้าน สุขภาพของทุกคน
เพื่อสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างกลุ่มผู้เรียนด้วย กันเองและกับทีมผู้สอน	*การทำควมรู้จักกัน *แนะนำตัวทีมผู้สอน *แนะนำสมาชิกกลุ่ม	-แนะนำชื่อ-ชื่อเล่น-บทบาทหน้าที่ในโปรแกรมฯ *กิจกรรมส่งบอล -เปิดเพลง เริ่มส่งบอล, เพลงหยุดบอลหยุดที่ใคร ให้แนะนำตนเองจนครบทุกคน	-ไม่คัลอย -ลูกบอล -กระดาน	-20 นาที	-มีการแนะนำตัว ครบทุกคน
เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และ เข้าใจความสำคัญของการ ปฏิบัติโยคะ	1. ประวัติความเป็นมาของโยคะ (เอกสารแนบท้ายแผนการสอน-0) 2. โยคะ หมายถึง หลักวิธีการดำเนินชีวิต เพื่อการรวมกาย และจิตให้เป็น หนึ่งเดียว โดยมุ่งสู่สมาธิและการหลุดพ้นทางจิต วิธีคิดแบบโยคะ 1. ทุกอย่างเป็นสังขาร และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา 2. มุ่งการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายหรือสิ่งที่ดีกว่าเสมอ	-บรรยายประกอบสไลด์ *กิจกรรมให้พระ (เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงในจักร กระทำที่ดีในชีวิตประจำวัน) -ให้สมาชิกให้พระ สวดมนต์เบา ๆ 1 รอบ และนั่ง สงบใจ 1 นาที-คิดทบทวนสิ่งดี ๆ ในชีวิต 1 เรื่อง -ทีมงานจัดชุดออกไม้ให้พระให้ทุกคน	-สไลด์ -โต๊ะหมู่บูชา -ชุดออกไม้ คนละ 1 ชุด	-40 นาที	-บรรยายภาค ความ สนใจ การฝึกสมา -ให้สมาธิตอบ คำถาม"ถ้าท่าน สามารถปฏิบัติ โยคะข้อ 1-4 ได้ ชีวิตของท่านจะ เปลี่ยนแปลงเป็น อย่างไร

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ขั้นตอน/วิธีการ	อุปกรณ์	เวลา	การประเมินผล
เพื่อให้เห็นความสำคัญ และตระหนักถึงประโยชน์ของโยคะต่อสุขภาพ	(5) การมีสมาธิอยู่ที่การเคลื่อนไหวร่างกาย ปรัชญาหาสาระ คือการฝึกควบคุมหรือกลไกการรับรู้จากประสาททั้งห้า ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธารณะ คือการภาวนาจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งเดียว ญาณ คือการพัฒนาจิตใจให้รู้เพียงสิ่งที่กำลังจดจ่ออยู่เท่านั้น ไม่รับรู้สิ่งใดอีกเลย สมาธิ หรือ ไก่วัตถุ คือการประสานจิตเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่เรากำลังกำหนดรู้อยู่นั้น เป็นสภาวะของจิตที่พ้นไปจากระดับการรับรู้ทั่วไปของจิต พ้นไปจากข้อจำกัดทั้งปวง กล่าวคือ จิตเป็นอิสระ หลุดพ้น นั่นเอง	-ให้สมาชิกนั่งขัดสมาธิ หลังตรง ใช้มือหัวแม่มือของมือแต่ละข้าง นับข้อนิ้วพ้องกันเข้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าลึก-ออกยาว 1-2 นาที -สรุปการควบคุมการรับรู้ โดยการจดจ่ออยู่ที่การนับข้อนิ้วหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะทำให้เกิดสมาธิและเกิดปัญญาในการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น			-ทุกคนสามารถปฏิบัติได้โดยไม่หลับ
เพื่อให้เห็นความสำคัญ และตระหนักถึงประโยชน์ของโยคะต่อสุขภาพ	4. ประโยชน์ของโยคะต่อสุขภาพ สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่คุณคนปรารถนา สุขภาพที่ดีมิใช่เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือพิการเท่านั้น แต่ยังหมายถึงสุขภาพที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม รวมทั้งจิตวิญญาณ ซึ่งในสภาวะที่ร่างกายมีความสมบูรณ์แบบองค์รวมนี้ ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาขึ้นกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เพราะนั่นหมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย โยคะเป็นวิถีทางที่ทำให้เกิดสภาวะที่ดีครบองค์รวม มีความสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ทั้งยังสามารถปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวันซึ่งช่วยในการปรับพฤติกรรมและการมีทัศนคติที่ดีให้เกิดขึ้น โดยพื้นฐานของโยคะนั้นมีหลักปฏิบัติที่สำคัญคือ การฝึกอสาสนะที่รวมทั้งการผ่อนคลาย การหายใจในลักษณะโยคะ การมีสมาธิขณะปฏิบัติ	-บรรยายประกอบสไลด์	-สไลด์	-10 นาที	-ผู้ถามสมาชิก 3 คน ในบอกประโยชน์ของโยคะต่อสุขภาพของตนเอง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ขั้นตอน/วิธีการ	อุปกรณ์	เวลา	การประเมินผล
เพื่อให้การเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วย	อาสาสมัครและบุคลากรมีความคิดที่ดีในการดำรงชีวิต ซึ่งผลที่ดีเกิดขึ้นในการปฏิบัติโยคะนั้นเห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน เช่น การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจที่ดีงาม 4.1 ประโยชน์ต่อสุขภาพกาย * (รายละเอียดแบบทำแผนการสอน-1) 4.2 ประโยชน์ต่อสุขภาพใจ * (รายละเอียดแบบทำแผนการสอน-1) 4.3 ประโยชน์ต่อโรคเบาหวาน * (รายละเอียดแบบทำแผนการสอน-2)				
เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วย	5. ทำอาสนะสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและประโยชน์ 5.1 อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย ท่าศพ * ช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ทำให้นอนหลับสบาย ใช้ถึงสรีระกระดูกสะโพก ช่วยให้ความดันโลหิตกลับคืนสู่ภาวะปกติ ท่าจระเข้ * ท่าพักระหว่างการทำอาสนะของกลุ่มท่านอนคว่ำ มีประโยชน์เช่นเดียวกับท่าศพ เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาในการนอนหงาย 3.2 อาสนะเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (1) กลุ่มท่านั่ง ท่านั่งขัดสมาธิ * เป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับเข่าและข้อเท้า ช่วยปรับข้อกระดูกหายให้กลับมาเคลื่อนไหวได้ดี การเริ่มต้นของหัวใจดี	-บรรยายประกอบสไลด์ภาพท่าโยคะ -บรรยายประกอบสไลด์ภาพท่าโยคะ -บรรยายประกอบสไลด์ภาพท่าโยคะ	สไลด์	-20 นาที	-ให้สมาชิกทุกคนเลือกท่าอาสนะที่สนใจ 1 ท่า พร้อมกับบอกเหตุผลที่เลือกทำนี้ (ประโยชน์)

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ขั้นตอน/ วิธีการ	อุปกรณ์	เวลา	การประเมินผล
	อาการท้องผูกและอาการปวดประจำเดือน ทำตกแต่น *ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ขนาดยาจะขึ้นอยู่กับท้องให้แข็งแรง เพิ่มความแข็งแรงของปอดและตับ ลดไขมัน สะโพก หน้าขา หลังและก้น ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังและหัวใจแข็งแรง แก้ปัญหาปวดหลังและหมอนรองกระดูกเสื่อม เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ และแก้ไขโรคความดันต่ำ ทำธนู *ช่วยให้ตัวอ่อนแข็งแรง แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องผูก ช่วยแก้กล้ามเนื้อขา เขน หลังแข็งแรง ลดไขมันหน้าท้อง และสะโพก (3) กลุ่มท่านอนหงาย ท่างอเข่าข้างเดียวและ 2 ข้าง *ช่วยนวดอวัยวะในช่องท้อง ขับลม แก้อาการท้องผูก บริหารข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อต่อหลังให้แข็งแรง แก้ปวดหลัง ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก ต้นขาและหลัง ทำคันไถครึ่งตัว *พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ช่วยการไหลเวียนเลือดที่ขาและหน้าท้อง ทำให้อวัยวะในช่องท้องทำงานได้ดีขึ้น ลดอาการเส้นเลือดอุดตันที่ขาได้ ช่วยให้อวัยวะได้พักเนื่องจากเลือดที่ขาไหลกลับสู่หัวใจด้วยแรงดึงดูดของโลก	-บรรยายประกอบสไลด์ภาพทำโยคะ -บรรยายประกอบสไลด์ภาพทำโยคะ -บรรยายประกอบสไลด์ภาพทำโยคะ -บรรยายประกอบสไลด์ภาพทำโยคะ			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ขั้นตอน/วิธีการ	อุปกรณ์	เวลา	การประเมินผล
เพื่อให้การปฏิบัติโยคะมีประสิทธิภาพ	4. ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ * (รายละเอียดแนบท้ายแผนการสอน-3)	-บรรยายประกอบสไลด์	-สไลด์	-10 นาที	-สุ่มถามสมาชิก 3 คน เรื่องการเลือกสถานที่-เวลาในการปฏิบัติอาสนะที่บ้านของตนเอง
เพื่อทดสอบความสามารถในการปฏิบัติท่าอาสนะ	5. การฝึกปฏิบัติปฐาพธามะและอาสนะ *หลักการฝึกอาสนะ 1. อยู่ในสภาวะที่สบาย (Comfort) ไม่มีการเกร็ง ภาวนี้ไม่กล้านั่งหรือข้อจำกัดของร่างกายแต่อย่างใด 2. ตัวของเราต้องนิ่ง (Steady) ภาวนี้ควรจะนิ่ง ใจควรจะนิ่งไปพร้อม ๆ กับกายด้วย 3. ใช้แรงน้อย (Minimum Effort) ใช้เฉพาะเท่าที่จำเป็น ไม่หักโหม หากเรารู้สึกปวดเมื่อยหลังท่าอาสนะ แสดงว่าเราทำมากเกินไป หรือหากเราไม่รู้สึกใด ๆ เลยหลังท่าอาสนะ แสดงว่าเราทำน้อยเกินไป 4. มีสติ (Awareness) ให้จดจ่อกำหนดรู้อยู่กับกายตลอดเวลา รู้การเคลื่อนไหวรับรู้อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งก็คือ "ทำความรู้ตัวทั่วพร้อม" วิธีการฝึกโยคะอาสนะ "เตรียมกายให้พร้อมเตรียมใจให้นิ่ง" * (รายละเอียดแนบท้ายแผนการสอน-4) *ทำนั่งขัดสมาธิ-ปฐาพธามะ 6 ครั้ง *ทำนั่งผีเสื้อ 2 ครั้ง-ทำนั่งพับก-บริหารข้อมือข้อเท้า *ทำนั่งบิดสันหลัง 2 ครั้ง-ทำนั่งพับ	- สาธิตการปฏิบัติแต่ละท่าและให้สมาชิกปฏิบัติตามผู้แสดงท่าอาสนะ -แนะนำเทคนิคในการฝึกท่าอาสนะแต่ละท่าเพิ่มเติม -ทีมงานดูแล-ช่วยเหลือการฝึกปฏิบัติของสมาชิกอย่างใกล้ชิด	-สไลด์ -ผู้แสดงท่าอาสนะ 1 คน -พยาบาล 2 คน	-30 นาที	-ทุกคนปฏิบัติตามต่าง ๆ ได้ตามความสามารถของร่างกายแต่ละคน

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ขั้นตอน/วิธีการ	อุปกรณ์	เวลา	การประเมินผล
เพื่อกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติจนตลอด 12 สัปดาห์	เนื้อหา *ทำเด็ก 2 ครั้ง *ทำจระเข้-ปราณยามะ 6 ครั้ง *ทำงูเห่า 2 ครั้ง *ทำเด็กเตนเดียว 2 ครั้ง ตักเตนคู่ 2 ครั้ง *ทำศพ-ปราณยามะ 6 ครั้ง *ทำงูเข้าข้างเดียว 2 ครั้ง งูเข้า 2 ข้าง 2 ครั้ง *ทำคันไถครึ่งตัว 2 ครั้ง *ทำธนู 2 ครั้ง *ทำโยคะมูทรา 2 ครั้ง *ทำศพ-ปราณยามะ 10 ครั้ง การกำหนดเป้าหมายการปฏิบัติโยคะ -อธิบายความสำคัญของการปฏิบัติอย่างมีเป้าหมายและลักษณะของเป้าหมาย -การกำหนดข้อตกลงร่วมในการปฏิบัติอาสนะ -อธิบายความสำคัญและรายละเอียดของการบันทึกการปฏิบัติโยคะที่บ้าน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติโยคะในชั้นเรียนการฝึกปฏิบัติโยคะ การช่วยเหลือของผู้วิจัยโดยการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ทุกวันตลอด 12 สัปดาห์ -กำหนดข้อตกลงร่วมอื่น ๆ ตามที่สมาชิกกลุ่มเสนอ	ขั้นตอน/วิธีการ -บรรยายประกอบสไลด์ -ให้สมาชิก 4-5 คน เสนอเป้าหมายของกลุ่มและให้เหตุผลอีกเป้าหมาย คนละ 1 ครั้ง -ทีมงานเขียนเป้าหมายกลุ่มลงบนโปสเตอร์ -ให้สมาชิกพูดเสนอความคิดเห็น และสรุปเป็นข้อตกลงของกลุ่ม	-สไลด์	-20 นาที	-มีข้อสรุปเป้าหมายร่วมการปฏิบัติโยคะของกลุ่ม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ขั้นตอน/วิธีการ	อุปกรณ์	เวลา	การประเมินผล
		-ทีมงานพิมพ์ข้อตกลงร่วมทั้งหมด ติดที่บอร์ดในห้องประชุม และแทรกบนหน้าปกคู่มือการปฏิบัติโยคะสถานะของทุกคน			
เพื่อสนับสนุนสื่อการปฏิบัติโยคะที่บ้าน	*การส่งมอบบีสื่อและแบบบันทึกการปฏิบัติโยคะ	-ให้สมาชิกเซ็นชื่อรับโปสเตอร์ คู่มือการปฏิบัติโยคะและแบบบันทึกการปฏิบัติโยคะสถานะที่บ้านคนละ 1 ชุด	-โปสเตอร์ -คู่มือโยคะ -แบบฟอร์ม	-10 นาที	-ทุกคนได้รับสื่อการปฏิบัติครบ

ภาคผนวก ช

โปสเตอร์ลำดับท่าอาสนะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



1. ทำนั่งสมาธิ



2. ทำผีเสื้อ



3. ทำศพ



4. ทำคันไถ



5. ทำงอเข่า



6. ทำจระเข้



7. ทำงูเห่า



ทำนั่งสมาธิ



ทำศพ



12. ทำโยคะมูทรา



11. ทำนั่งปิดหลัง



10. ทำเด็ก



9. ทำธนู



8. ทำตั๊กแตน

ลำดับท่าโยคะ
สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

เอกสารประกอบการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะต่อความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

โดย รัชนิกร ราชวัฒน์ นิสิตสาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2549

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ



ภาคผนวก ช

คู่มือการปฏิบัติโดยคณะที่ปรึกษา

คู่มือการปฏิบัติโยคะอาสนะที่บ้าน สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



จัดทำโดย

รัชณีกร ราชวัฒน์

พยาบาลวิชาชีพ 7 ฝ่ายเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน
โรงพยาบาลอ่าวอุดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

เอกสารประกอบการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ
ต่อความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2

สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ปีการศึกษา 2549

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สสส

กิตติกรรมประกาศ



การจัดทำคู่มือการปฏิบัติโยคะอาสนะที่บ้านสำหรับผู้ป่วย
เบาหวานในครั้งนี้ ได้รับคำแนะนำซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการ
พัฒนาคุณภาพของผู้ป่วยให้สามารถนำไปใช้ที่บ้านได้อย่างเหมาะสม
ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษาการทำวิทยานิพนธ์คือ
ดร.วรรณิกา อัครชัยสุวิกรม และผศ.ดร.สุวรรณา จันทระประเสริฐ
รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญอีก 3 ท่านคือ ดร.จินตนา วัชรสินธุ์ พญ.กุลวรรณ
วุฒิจริณกิจ และศุภิสรา สุสวัสด์ นอกจากนี้ ขอขอบคุณ มูลนิธิ
หมอชาวบ้านและองค์กรโยคะในอินเทอร์เน็ตที่กรุณาเผยแพร่ข้อมูลและ
ภาพประกอบโยคะแก่ผู้สนใจทั่วไป ซึ่งช่วยให้การจัดทำคู่มือฉบับนี้
มีความน่าเชื่อถือและน่าสนใจมากขึ้น

รัชณีกร ราชวัฒน์

มิถุนายน 2549





โยคะ ออะโร

โยคะ เป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับหลักการและวิถีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เรียกว่า"วิถีการดำเนินชีวิตแบบโยคะ" โดยมีเป้าหมายคือ การรวมกาย และจิตให้เป็นหนึ่งเดียว เพื่อมุ่งสู่สภาวะและการหลุดพ้นทางจิต



หลักการสำคัญของโยคะคืออะไร

การปฏิบัติโยคะ มีพื้นฐานมาจากความคิดที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนเป็นสัจธรรมหรือความจริง และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น "วิถีชีวิตแบบโยคะ จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการ" ภายใต้หลักการหรือแนวทางที่สำคัญ คือ



1. การประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ตั้ง

หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิต หรือการมีความคิดในด้านบวก โดยการรักษาศีลธรรม การมีระเบียบวินัยในตนเอง และการมีสมาธิ ส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจ ช่วยให้เราตั้งสัจสพ มีคุณค่าในตนเอง จิตใจไม่เคร่งเครียด



2. การประพฤติอาสนะหรือทำโยคะ

โยคะถือว่า ร่างกาย คือ"พาหนะที่จะนำพาเราไปสู่ความหลุดพ้น" จึงต้องดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง อาสนะหรือทำโยคะ เป็นการบริหารร่างกายเพื่อความแข็งแรงและจัดปรับความสมดุลในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในร่างกาย



3. การหายใจตามหลักการของโยคะ

โยคะตระหนักถึงความสำคัญของลมหายใจ ในฐานะที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างกายกับใจของมนุษย์ และถือว่า ยิ่งเรากำหนดควบคุมลมหายใจได้มากเท่าใด เราก็มีแนวโน้มที่จะกำหนดควบคุมจิตใจของเราได้มากขึ้นเท่านั้น การฝึกลมหายใจ จึงเป็นหลักการที่สำคัญของโยคะ



4. การผ่อนคลายอย่างเหมาะสม

คือการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจหลังการฝึกอาสนะ ช่วยให้สภาวะร่างกายและจิตใจมีความสดชื่น คลายความเครียดและความอ่อนล้า ด้วยการนอนพักในท่าศพและทำละอู



5. การมีสมาธิอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย

คือการฝึกควบคุมหรือถอนการรับรู้จากประสาททั้งห้า ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และการฝึกจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งเดียว ซึ่งเป็นสภาวะของจิตที่เป็นสมาธิ หลุดพ้นไปจากระดับการรับรู้ทั่วไป



ประโยชน์ของ การต่อสู้ภายใน

โยคะเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดสภาวะที่ดีของศีลธรรม มีความสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจที่สดชื่น ดังนี้

ที่ อวัยวะในการย่อยอาหารและการขับถ่าย : ทำงานได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารเต็มที่ และไม่มีของเสียคั่งค้างอยู่ในร่างกาย

ที่ ปอดและกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ : ทำงานได้เป็นอย่างดี ช่วยป้องกันและรักษาโรคบางอย่างได้ เช่น หอบหืดทางเดินหายใจอุดกั

ที่ หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูงได้

ที่ กระดูกและกล้ามเนื้อ : มีความยืดหยุ่นและแข็งแรงดี ป้องกันและรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูกและกล้ามเนื้อได้ เช่น โรคข้อเสื่อม ข้อนิ้วอักเสบ

ที่ เส้นประสาทและสมอง ทำงานได้ดีขึ้น ความจำและสมาธิดีขึ้น

ที่ จิตใจได้รับการผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล ลดภาวะซึมเศร้า

ประโยชน์ของ โดโรดเบาหวาน



เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของการเผาผลาญสารอาหารภายในร่างกาย โดยมีปัจจัยด้านความเครียดเป็นปัจจัยส่งเสริม ทำให้มีการหลั่งอินซูลินลดลง หรือการออกฤทธิ์ของอินซูลินลดลง หรือทั้งสองอย่าง ส่งผลให้เกิดภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทั้งแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง ซึ่งหากระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน จะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ซึ่งเป็นความเสียหายเนื่องจากการสูญเสียหน้าที่และความล้มเหลวในการทำงานของอวัยวะต่างๆ หลายระบบ ได้แก่ ตา ไต หัวใจ หลอดเลือด และเส้นประสาท การควบคุมโรคเบาหวานจึงมุ่งเน้นที่การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และลดความเครียดลง ซึ่งจะช่วยลดหรือชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนลงได้มาก



การศึกษาเกี่ยวกับผลของโยคะต่อระดับน้ำตาลในเลือด

นักวิจัยด้านสุขภาพในหลายสาขา ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศทั่วโลก ได้ทำการศึกษาทดลองเกี่ยวกับการนำวิถีชีวิตแบบโยคะมาใช้ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน โยคะที่นำมาใช้ในการศึกษา ส่วนใหญ่เป็นการปฏิบัติโยคะอาสนะต่อเนื่อง การผ่อนคลาย และการหายใจแบบโยคะ

ผลการศึกษา พบว่าการปฏิบัติโยคะอย่างต่อเนื่อง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานลงได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียด ลดความดันโลหิต ลดระดับไขมันในเลือด ลดน้ำหนักตัว ลดรอบเอวและรอบสะโพก ลดขนาดยาที่ใช้ในการควบคุมเบาหวานทั้งชนิดรับประทานและชนิดฉีดลง คุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น (ศิริพร เพิ่มพูน, 2547; Agrawal et al., 2003; Bijlani et al., 2005; Goldstein, 2003; Jain et al., 1993; Malhotra et al., 2002; Mercuri et al., 2003; Niranjanananda, 2002 ;Young, 2001; Kamelt et al., 2000; Sahasi et al., 1989)

ข้อแนะนำและข้อควรระวังในการฝึกโยคะอาสนะ



● ฝึกอาสนะในห้องที่สะอาด สงบ ปราศจากสิ่งรบกวน มีอากาศถ่ายเทสะดวก งดพูดคุยหรือเล่นกันในระยะห่างจากการทำอาสนะ

● ควรฝึกอาสนะบนพื้นที่เรียบและอ่อนนุ่มพอสมควร หลีกเลี่ยงการฝึกบนพื้นที่ไม่สม่ำเสมอ บนพื้นคอนกรีตหรือเบาะที่อ่อนนุ่มจนเกินไป เพราะจะทำให้การรับรู้ตำแหน่งต่างๆของร่างกายผิดไปจากความเป็นจริง ควรใช้ผ้าห่มหนาๆ ผืนเดียวพับซ้อนกัน หรือใช้เสื่อเป็นอาสนะในการฝึก

● ควรสวมใส่เสื้อและกางเกงยืดที่เบาสบาย เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหวในขณะทำอาสนะ และไม่ควรสวมแว่นตา นาฬิกา และเครื่องประดับใดๆ ในขณะทำอาสนะ เพราะจะทำให้ไม่คล่องตัว

● ก่อนการฝึกทำอาสนะ ควรขับถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระให้เรียบร้อยก่อนลงมือทำอาสนะทุกครั้ง ถ้าเกิดปวดปัสสาวะในขณะที่ฝึก ไม่ควรกลั้นไว้เพราะจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

● ไม่ควรฝึกในช่วงที่หิวมากหรืออิ่มมาก เพราะในพุงที่ต้องเกร็งหรือบิดหน้าท้อง อาจทำให้ผู้ฝึกมีอาการวิงเวียนหรือคลื่นไส้ได้ ถ้าหิวจนทนไม่ไหว ให้จิบน้ำชาหรือน้ำเปล่าเล็กน้อย เพื่อให้กระเพาะว่างลงเกินไป

● อย่าออกกำลังกายประเภทอื่นมาก่อนการฝึกอาสนะ ควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย 30 นาที

● สำนวณหัวใจของตนเองให้อยู่กับการทำอาสนะ อย่าให้จิตใจไขว่เขวไปทางอื่น

● การฝึกทำอาสนะ ควรเริ่มในท่าง่ายๆ ที่คิดว่าทำได้ก่อน แล้วค่อยพยายามทำในท่าที่ยากขึ้นต่อไปอีก โดยทำอย่างช้าๆ และใช้แรงน้อย ทำอาสนะใดที่ทำไม่ได้ทุกชั้นตอน ให้ยืดหยุ่นและดัดแปลงเองตามสะดวก เช่น ถ้าก้มเอามือแตะเท้าไม่ได้ อาจแตะเข่าแทนได้

● ให้ทำท่าพักผ่อนในระยะหว่างอาสนะ เมื่อรู้สึกท้อเล็กน้อย อย่างน้อย 1 นาที

● หากเกิดความพอใจอาสนะใดอาสนะหนึ่งโดยเฉพาะ ก็พยายามทำให้อยู่ในท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่อย่าให้เกิน 15 นาที เพราะอาจเกิดอันตรายได้

● หากเกิดความรู้สึกเจ็บปวดที่ขาและแขนภายหลังการทำอาสนะแล้วหรือระหว่างที่ทำอาสนะ ให้นำน้ำอุ่นประคบหรืออบนวดเบาๆ แล้วพักผ่อนสัก 2-3 นาทีแล้วทำต่อไปได้

● ระหว่างการฝึกอาสนะให้หายใจเข้าออกทางจมูก ริมฝีปาก ปิดสนิท ไม่ควรหายใจทางปาก โดยพยายามหายใจเข้าออกให้ถูกต้องและช้าๆ

● ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรได้รับการอนุญาตจากแพทย์ หรือได้รับการตรวจร่างกายก่อนการฝึก หรือมีครูฝึกคอยดูแลใกล้ชิด

● ควรฝึกเมื่อมีอาการไม่สบาย มิใช่ หรือในช่วงมีประจำเดือน เพราะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ ทำให้เลือดออกมากเกินขึ้นได้

❖ หลังการฝึกเสร็จสิ้น ไม่ควรสัมผัสหรือดื่มน้ำ หรือรับประทาน อาหารในที่นี้ เพราะอาจทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงระดับ อุณหภูมิอย่างกะทันหัน ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย

❖ พยายามฝึกอาสนะอย่างต่อเนื่อง และทำด้วยความ สม่ำเสมอจึงจะเกิดประโยชน์ตามที่กล่าวไว้ได้ ยิ่งทำติดต่อกันเป็น เวลานานเท่าใด ก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองมากขึ้น

❖ หลังการเลิกทำอาสนะแล้ว พักในท่าศพอาสนะอย่าง น้อย 10-15 นาที เพื่อเป็นการเก็บพลังที่ได้จากการทำอาสนะ ไม่ควร จะให้กล้ามเนื้อใช้ไปจนหมด แต่ควรให้อวัยวะภายในกับประสาทได้ ใช้ และอาจดื่มนมสดสัก 1 แก้วจะเป็นการดีมาก

นพ.ดร.วิญญู



การปฏิบัติโยคะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

กลุ่มท่าผ่อนคลาย

(1) ท่าศพ



นอนหงาย ภาวชา เท้าทั้งสองห่างกันประมาณฟุตครึ่ง แขนทั้ง 2 ข้างปล่อย วางข้างลำตัวตามสบายฝ่ามือหงายขึ้น นิ้วมือจุ่มเล็กน้อยตามธรรมชาติ พักขา, แขน, หัวไหล่, คอ และศีรษะ ปล่อยให้ร่างกายให้ทอดวางแบบพื้นตาม แรงดึงดูดของโลก

มีสติอยู่กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีสติอยู่กับความผ่อนคลายของอวัยวะ หัวไหล่, คอ, หัวใจให้ "ปล่อยวาง" ขึ้น

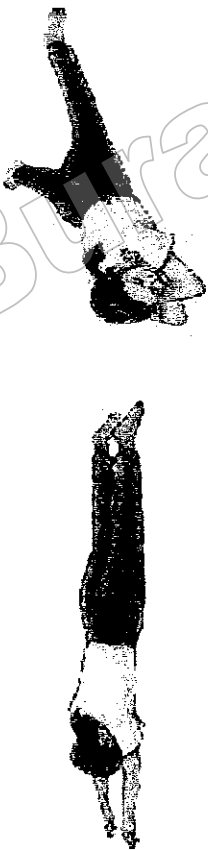
อยู่ในท่าศพนานเท่าที่เรารู้สึกถึงการพัก การผ่อนคลาย โดยทั่วไปใช้เวลา ไม่เกิน 10 นาที

ตอนคืนกลับ ค่อย ๆ เอียงตัว ตะแคงข้างขวา ใช้มือซ้ายพยุงตัว ค่อย ๆ ลูก ขึ้นนั่งช้า ๆ นุ่ม นวล เอื้อให้ร่างกายมีโอกาสปรับความดันเลือดจากการนอน ในแนวราบมาสู่การนั่งในแนวตั้งจาก

❖ ประโยชน์ ช่วยผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ นอนหลับสบาย รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ช่วยให้ความดัน โลหิตกลับคืนสู่ภาวะปกติ

(ภาพประกอบจาก www.doctor.or.th)

(2)ท่าพระเฑี



นอนคว่ำ ขาทั้งสองกางออกจากรากันประมาณ 3 ฟุต ปลายเท้าชี้ออก ด้านข้าง แขนทั้ง 2 ประสานกัน มือรวบไว้ที่ต้นแขน ขบหน้าผากไว้บนท่อน แขน หรืออาจวางคางบนท่อนแขน

พักทั่วทั้งร่างกาย
มีสติรู้ส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย
เราอยู่ในท่าเท่าที่เรารู้สึกสบาย ไม่เกิน 10 นาที
ตอนคืนกลับ ให้เอามือวางระดับเอว เขยียดแขนตรง ยกขาท่อนบน ขึ้น ค่อย ๆ ลูกขึ้นนั่ง โยกน้ำหนักตัว นั่งบนสันเท้า โดยที่ฝ่ามือทั้งสองยังคงอยู่ จุดเดิม

เพื่อเหยียดกระดูกสันหลังเดิมที่ จากนั้นจึงลากมือเข้า ค่อย ๆ ลูกขึ้น นั่งคุกเข่า แล้วค่อยจัดตัวนั่งให้สบาย หลังตรง

แนะนำเพิ่มเติม
เป็นการผ่อนคลายทั่วแผ่นหลัง

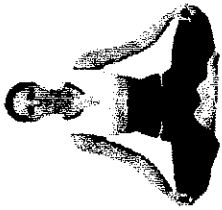
ขาทั้ง 2 กางออกจากรากันมากพอที่จะรู้สึกสบาย โดยเฉพาะแผ่นหลัง ปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง สันเท้าอยู่ด้านใน ช่วยผ่อนคลายข้อเท้า

❖ ประโยชน์ เป็นท่าพักระหว่างการทำอาสนะของ กลุ่มท่านอนคว่ำ มีประโยชน์เช่นเดียวกับท่าศพ เหมาะ สำหรับผู้ที่มีปัญหาในการนอนหงาย

(ภาพประกอบจาก www.doctor.or.th)

กลุ่มท่าสมาธิ

(3)ทำนั่งขัดสมาธิ



จากทำนั่งหลังตรง พับเข้าทั้ง 2 ข้าง มืองของขาซ้อนนอกชิดแข้งของขา ด้านใน มือวางไว้ที่เข่า ผ่อนคลายขาทั้งคู่

หายใจปกติ ศีรษะตั้งตรง ผ่อนคลายนัยน์ตา ปิดตา ฝ่าอุ้งมหายใจเข้า-ออก ตรงปลายจมูก ปลดปล่อยให้ว่าง น้อมนำใจมากำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ

อยู่ในท่านั่งขัดสมาธินานเท่าที่เรารู้สึกสบาย เบื้องต้นอาจนั่งได้สัก 3-5 นาที ค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นไปเรื่อย ๆ จนเป็น 10 นาที ครึ่งชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง โดยที่เรารู้สึกสบายตลอดระยะเวลาการนั่ง

ตอนคืนกลับ เขยียดขาไปอยู่ในท่าข้างพักขาให้คลาย แล้วจึงลุกขึ้น

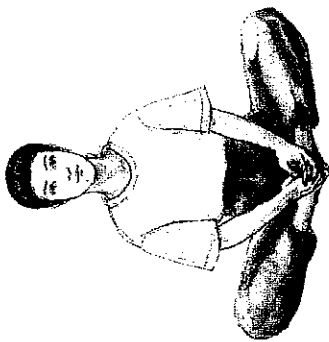
แนะนำเพิ่มเติม
ฝึกนั่งหลังตรง ผายทรงงอกขึ้นโดยไม่เกร็ง เปิดอก รั้งหัวไหล่

ไปข้างหลังเล็กน้อย ลดต้นแขนลง
เหยียดกระดูกสันหลัง คอ และศีรษะให้เป็นแนวตรง แขนงั่วของ

เข้า
❖ ประโยชน์ เป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับเท้าและ ข้อเท้า ช่วยปรับอัตราการหายใจให้สม่ำเสมอ นุ่มนวล การเต้นของหัวใจดีขึ้น เกิดความรู้สึกสงบนิ่งทั่วร่างกาย นำไปสู่ความกระจ่างชัดของจิต ช่วยให้ได้สมาธิได้ดียิ่งขึ้น

กลุ่มท่าสร้างเสริมสุขภาพ

(4)ท่านั่งผีเสื้อ



นั่งหลังเหยียดตรง ประกบฝ่าเท้าชิดกัน ดึงส้นเท้าชิดลำตัว รวบมือไว้ที่ปลายเท้า แอ่นอกเล็กน้อย พยายามให้เข้าแนบพื้น ตั้งศีรษะตรง นั่งนิ่งหายใจตามปกติ นั่ง 1-3 นาที ใช้สอกลยั่นต้นขา ค่อยๆโน้มลำตัวลงด้วยการยืดจากหลังส่วนล่าง(เอว)ก่อน ค่อยๆโน้มทรวงอกลง รักษาแนวกระดูกสันหลัง และกระดูกต้นคอให้อยู่ในระนาบเดียวกันก่อน ยังไม่ก้มศีรษะ...ลดไหล่ และลดศีรษะลงท้ายสุด จนหน้าผากจรดพื้น ดอนคินกลับ ไข่มอยัน ค่อยๆยกศีรษะขึ้นก่อน จึงยกไหล่ ทรวงอก แผ่นหลัง ตามลำดับ

แนะนำเพิ่มเติม

ยกทรวงอกขึ้น ต้นขาและน่องชิดติดกัน มีอรวไว้ที่นิ้วเท้า

🕉️ **ประโยชน์** ดีสำหรับกระดูกเพะอาหาร ดีสำหรับ

ผู้หญิงที่มีปัญหาปวดประจำเดือนหรือตั้งครรภ์

(ภาพประกอบจาก www.doctor.or.th)

(5)ท่าโยคะมูทรา



นั่งในท่านั่งเพชร ก้าหมัด นำหมัดวางไว้ที่บริเวณขาพับ (ต้นขา) ค่อยๆ โน้มลำตัวลงโดยเคลื่อนจากส่วนบนเองก่อน เหยียดกล้ามเนื้อหลัง รักษาแนวกระดูกสันหลังและกระดูกคอให้อยู่ในระนาบเดียวกัน

โน้มทรวงอก ไหล่ ปลดอยศีรษะลง

จนกระทั่งหน้าผากจรดพื้น หรือเท่าที่ก้มได้ ระวังไม่ให้ก้นยกจากพื้นเท้า

นั่งอยู่ในอานานะไม่เกิน 1 นาที แล้วค่อยเพิ่มเวลาเป็น 3-5 นาที

ตอนคินกลับ ช้าและนุ่มนวล ค่อยๆ ยกศีรษะ ทรวงอก แผ่นหลัง

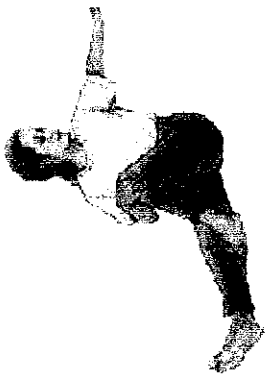
ระวัง อาการเวียนศีรษะที่อาจจะเกิดจากการยกลำตัวที่เร็วเกินไป

🕉️ **ประโยชน์** ช่วยยกคานวดอวัยวะในช่องท้อง ทำให้สมอง

ปลดปล่อยจิตใจแจ่มใส

(ภาพประกอบจาก www.doctor.or.th)

(6)ทำนั่งบิดสันหลัง



จากทำนั่งหลังตรง บิดข้างใดก่อนก็ได้ ในที่เราบิดไปทางขวาก่อน
ให้ชันเข่าขวา สันเท้าขวาเสมอเข้าซ้าย นั่งให้สันหลังตั้งตรง
จากนั้นเอาแขนขวาไปด้านหลัง
เอามือขวาไปวางทางด้านหลัง โดยให้ปลายมือชี้ออก ไม่ห่างตัว
จนเกินไป ค้ำแขนของมืออยู่กลางกระดูกสันหลัง แผ่นหลังไม่เอียงหรือเทไป
ทางด้านหลัง

(ข้อสังเกต เข่าด้านไหนชันขึ้น ให้เอามือนั้นมาไว้ด้านหลัง)

นำข้อศอกซ้ายมาคร่อมเข่าขวา

มือซ้ายอาจปล่อยวางไว้เฉย ๆ หรือวางกับพื้นก็ได้

โดยการจับวางตำแหน่งและขนาดดังกล่าว ก็เป็นการช่วยให้บริเวณ
ลำตัวบิดโดยธรรมชาติ จากนั้น ค่อย ๆ บิดหลังไปทางขวา โดยเริ่มจากเอว
(หลังส่วนล่าง) ทรงอก (หลังส่วนกลาง) และไหล่ (หลังส่วนบน) ท้ายสุด จึง
เอียงคอไปทางขวา จนสุดเท่าที่เราทำได้ หายใจปกติ นั่งอยู่ในอานะไม่เกิน 1
นาที จากนั้นทำสลับข้างซ้าย ตอนคืนกลับ ค็นศีรษะกลับก่อน ค็นไหล่ ค็น
ทรงอก และเอว กลับไปทีก่อนทำนั่งพิงหลัง

👉 **ประโยชน์** ช่วยให้การกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
ทำให้ตับอ่อน ตับ ม้าม ลำไส้และไต ทำงานได้อย่างดี ลด
ไขมันบริเวณเอวและต้นขา (ภาพประกอบจาก www.doctor.or.th)

(7)ท่าเด็ก



นั่งคุกเข่าบนผ้าอาสนะ นั่งแบบญี่ปุ่น ก้มตัวและศีรษะลงไปจนกระทั่งหน้าผาก
จรดพื้น (ใช้ผ้าขนหนูหรือศีรษะ) แขนทั้งสองข้างปล่อยวางไว้ข้าง ๆ ขา โดยหงายมือ
ขึ้นแล้วหายใจเข้าหายใจออกช้า ๆ นับ 1-60 วินาที ในขณะที่ท่ายืนในท่านี้ให้รู้สึก
ผ่อนคลาย จากเมื่มนั่งสองข้างมาวางข้างศีรษะ หายใจเข้าค่อย ๆ ยกศีรษะและ
ลำตัวขึ้น มีอวาทที่เข้าหายใจออก นั่งอยู่ในท่านั้นหายใจเข้า-ออก 5 ครั้ง

👉 **ประโยชน์** ช่วยให้ประสาทหูและประสาทตาดีขึ้น
ใบหน้ามีเลือดฝาด ช่วยให้อ่อนกว่าวัย ระบบประสาท
ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ แก้อาการนอนไม่หลับ
ขจัดผ้า ช่วยให้เลือกมาเลี้ยงสมอง ใบหน้ามากขึ้น

(ภาพประกอบจาก www.doctor.or.th)

กลุ่มท่านอนคว่ำ (8)ท่างูเห่า



เข้าสู่อาสนะ นอนคว่ำหน้า เท้าชิด หน้าผากจรดพื้น แขนเหยียดขึ้นเหนือ

ศีรษะ

นำฝ่ามือมาวางข้างทรงอก นิ้วโป้งชิดทรงอก ปลายนิ้วมีเคลมเอไหล่ เก็บข้อศอกเข้าชิดกัน (จะงัดไม่วางข้อศอก)..... ค่อย ๆ เลื่อนคางสูงขึ้น

ยกศีรษะขึ้น ใช้กล้ามเนื้อหลังยกหัวไหล่ขึ้น ยกทรงอก ค่อย ๆ แ่งน ไถ่กระดูกสันหลัง ทีละข้อ ๆ จนสุดเท่าที่เราทำได้ ยังคงให้สะดือจรดแนพื้น นิ่งอยู่ในอาสนะ "ไม่ได้ให้มือช่วยยกน้ำหนักตัวแต่อย่างใด หน้ามองตรง นิ่งอยู่ในอาสนะประมาณ 1 นาทีที่สำคัญหลักอาสนะต้อง "นิ่ง" และรู้สึก "สบาย" ไม่พยายามเม้มร่างกาย เมื่อชำนาญแล้วอาจทำ 1-3 นาที.....ตอนเดิมกลับ ลดหน้าท้อง ทรงอก ลดศีรษะ ลดหน้าผากลงจรดพื้น แล้วจึงพักในท่าจะงัด

แนะนำเพิ่มเติม

ใช้เฉพาะกล้ามเนื้อหลังเท่านั้น มือทั้ง 2 เพียงช่วยพยุง ไม่ได้เป็นตัวรับน้ำหนักแต่อย่างใด ศอกทั้ง 2 ข้างไม่แตะออก ยกเฉพาะทรงอกไหล่ มาจนถึงสะดือ

🕉️ **ประโยชน์** ช่วยให้ข้อหลังและกล้ามเนื้อหลังแข็งแรง ได้แข็งแรง ต่อมาไทรอยด์ทำงานเป็นปกติ ช่วยขนาดับอ่อน บรรเทาอาการท้องผูกและอาการปวดประจำเดือน

(ภาพประกอบจาก www.doctor.or.th)

(9)ท่าตกแต่น



นอนคว่ำ แขนวางข้างลำตัว ฝ่ามือหงายขึ้น คางตั้งบนพื้น ยกขาขวารั้งขึ้นทั้งท่อน โดยขาตรง เข่าไม่งอ ข้อเท้าไม่เกร็ง ตัวไม่เอียง บริเวณกระดูก

หัวหน้าไม่เสียสมดุล

ค่อย ๆ ลดขาลง

ท่าเช่นเดียวกับขาซ้าย....ค่อย ๆ ลดขาลง

จากนั้น ยกทั้ง 2 ข้างขึ้นพร้อมกัน คงบึงอยู่ในอาสนะ

ในเบื้องต้น เราอาจอยู่ในอาสนะได้ไม่เกิน 20 วินาที ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นได้ประมาณ

1 นาที ตอนคืนกลับ ลดขาลง แล้วพักในท่าจะงัดสักครู่

แนะนำเพิ่มเติม

ไหลค์คลาย คางวางสบาย ๆ บนพื้น ท่อนขาตรง เข่าไม่งอ ข้อเท้าไม่

เหยียดเกร็ง

🕉️ **ประโยชน์** ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก นวดอวัยวะในช่องท้องให้แข็งแรง เพิ่มความแข็งแรงของปอดและตับ ลดไขมันสะโพก หน้าขา หลังและก้น ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังและหัวใจแข็งแรง แก้ปัญหาปวดหลังและหมอนรองกระดูกเสื่อม เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ และแก้โรคความดันโลหิตต่ำ

(ภาพประกอบจาก www.doctor.or.th)

(10)ท่าธนู



นอนคว่ำลงไปกับพื้น ใช้ฝ่าอสนะรองแขนทั้งสองข้าง หงายมือข้างลำตัวพับ ขาขึ้นไปให้มีข้อพับข้อเท้าทั้งสองข้าง ก้มหน้ากลง หายใจเข้าช้า ๆ ดึงลำตัวขึ้นให้ แขนตึง เหย่น้ำให้ลำตัวและหลังโค้งแอ่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กลับหายใจนับ 1-3 วินาที จากนั้นค่อยผ่อนลมหายใจออก ลดลำตัวลงมา ทำ 6 ครั้ง นอนพักในท่าศพ อวสนะเพื่อผ่อนคลาย

❖ **ประโยชน์** ช่วยให้ข้อต่อแข็งแรง แก้อาการ
ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องผูก ช่วยให้กล้ามเนื้อขา แขน หลัง
แข็งแรง ลดไขมันหน้าท้องและสะโพก

กลุ่มท่านอนหงาย

(11)ท่างอเข่าข้างเดียวและสองข้าง



นอนหงายราบไปกับพื้น ให้ศีรษะ หลังอยู่บนฝ่าอสนะ หายใจเข้ายกขาซ้ายให้
ตั้งฉากกับลำตัว จากนั้นเหยียดออกจนเข้าชายคาง มือซ้ายอยู่ด้านหลัง มือขวา
อยู่ข้างบนเหนือข้อศอก ดึงขามาให้รู้สึกตึง แล้วค่อยยกศีรษะขึ้นไปเท่าที่รู้สึกตึง
(เมื่อชำนาญแล้ว เหน็ดมากจดเอาไว้ได้) จากนั้นหายใจเข้ายกขาซ้ายตั้งตรง หายใจออก
ลดขาลงกับพื้น ศีรษะราบไปกับพื้น ทำสลับกันข้างละ 6-10 ครั้ง

❖ **ประโยชน์** ช่วยบรรเทาภาวะในช่องท้อง ขับลม
แก้อาการท้องผูก บริหารข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อต่อหลังให้
แข็งแรง แก้วปวดหลัง ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก ต้นขาและ
หลัง (ภาพประกอบจากคู่มือโยคะวัยรุ่น)

(12)ท่าคันไถครึ่งตัว



จากท่าศพ รวบขาชิด เข่นชิดลำตัว อยู่ในท่าเตรียม

ค่อย ๆ ยกขาขึ้นข้างหนึ่งทั้งท่อน เข้าไม่งอ โดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อหน้าท้อง
เคลื่อนขาเข้า ๆ ทุ่มแนวล 30 องศา 45 องศา 60 องศา

ยกขาขึ้นให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ หายใจควรเป็นแบบตื้นๆ (90 องศา)

นั่งอยู่ในท่าชั่วคราวดูลมหายใจปกติ หัวไหล่ไม่เกร็ง หน้าท้องไม่เกร็ง ค่อย ๆ ฝึกจนรู้สึก
ถึงความผ่อนคลายในท่า อยู่ในท่าโดยไม่มีนัยยะเบื้องต้นอาจได้เพียง 5 วินาที ค่อย ๆ เพิ่ม
เวลาตามความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องที่ค่อย ๆ พัฒนาขึ้น ทำเช่นเดียวกันกับ
ขาอีกข้างหนึ่ง ค่อย ๆ ทำเป็นจังหวะ

แล้วจึงยกขาทั้ง 2 ขึ้น 30 องศา 45 องศา 60 องศา

สุดท้าย จาก 90 องศา หากไม่ถึงฉากก็เป็นไร คือมากที่สุดเท่าที่เราทำได้

การออกจากร่างกาย ค่อย ๆ ลดขาลงสู่ 60 45 30 จนถึงพื่นอย่างนุ่มนวล

ประโยชน์ พัฒนาคความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
ช่วยการไหลเวียนเลือดที่ขาและหน้าท้อง ทำให้อวัยวะในช่องท้อง
ทำงานได้ดีขึ้น ลดอาการเส้นเลือดอุดตันที่ขาได้ ช่วยให้หัวใจได้พัก
เนื่องจากเลือดที่ขาไหลกลับสู่หัวใจด้วยแรงดึงดูดโลก

(ภาพประกอบจาก www.doctor.or.th)

เอกสารอ้างอิง

กวี คงกัทธิพงษ์.(มมป.) โยคะเพื่อสุขภาพโยคะอาสนะที่ควรฝึกทำประจำทุกวัน. โครงการ
เผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : มูลนิธิหมอชาวบ้าน.

พระมหาบุญญิต ธีรเมธโร.(2547). “ความเมตตาธรรมของสมเด็จพระญาณสังวร
วิสุทฺธ. สิริพิณฑล อัญชลีสัทธกาศ(บรรณวิจิตร).นนทบุรี: กองการแพทย์
ทางเลือก.

ศิริพร เทมพูณ.(2547). ผลของการใช้โปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการทำกับ
ตนเองต่อระดับยีนโมเลกุลในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์
พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

สุเมย์ ยุวจิตติ และกวี คงกัทธิพงษ์(2547). รู้จักโยคะ. ใน คู่มือโยคะวัยรุ่น. สิริพิมล
อัญชลีสัทธกาศ (บรรณวิจิตร).นนทบุรี: กองการแพทย์ทางเลือก.

สุนัย สภาวิรัตน์ และเยาวศ ดำรงศิริวิรัตน์.บรรณวิจิตร.(2542). วิธีรักษาสุขภาพ
แบบโยคะ.กรุงเทพฯ: สารสารมารถเกิดตั้ง.

อุไรวรรณ ไพรัชพนม.(2545). ผลของการร่วมวิจัยซึ่งทั้งสองระดับนี้มาตลอดได้เลือด
แดงในผู้ป่วยเบาหวาน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขา
การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรมศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อิริริ โยคะดะ. อิเคโกะ โยคะดะ. สภาพารพงศ์เทพกษ.และกวี คงกัทธิพงษ์(2547)
โยคะในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

Agrawal RP, Aradhana, Sabir Hussain, R. Beniwal, M. Sabir, DK. Kochar,

[2003] "Influence of yogic treatment on quality of life outcome,
glycemic control and risk factor in diabetes mellitus". *International
journal diabetes development countries*. Vol.23.



“ร่างกายสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ
ตามที่จิตใ้ใจของการเท่านั้น”
“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

- Bijlani, RL; Vempati RP; Yadav RK; Ray RB; Gupta V; Sharma R; Mehta N; Mahapatra SC. [2005]. "A brief but comprehensive lifestyle education program based on yoga reduces risk factors for cardiovascular disease and diabetes mellitus" *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Apr.; 11[2]: 267
- Gopi memorial hospital.[n.d.] Yoga and diabetes mellitus. Diabetes forum
- Goldstein, Julian.[2003] Is therapeutic hatha yoga A cure for diabetes Govindan ,Marshall and Emilla Ripoll-Bunn.[n.d.] Yoga and diabetes: The effects of exercise and yoga on diabetes-A clinical research [part 2 of 2]. *Onenesscommitment*. .
- Hay,L.M.& Clark,D.O. [1992] Correlation of Physical Activity in a sample of Older Adult With type 2. *Diabetes Care*. 22: 706-712
- Malhotra, v.Singh S.,Tandon OP ,Sharma SB.,Singh KP.,Gupta P., Madhu SV [2002] "Study of Yoga asana in assessment of pulmonary function in NIDDM patients " *Indian Journal Physical Pharmacol*.July; 46[3] : 313-320. From <http://Pmid:12613392> [PUBMED]Indexd for medline
- Mandlik, Yogacharya Vishwas & Dr.Sujit Chandratreya.[n.d.] *Yoga and Diabetes. Yoga point Journal*.
- Manchanda,S.C.et al [2002] Retardation of coronary arteriosclerosis with Yoga Lifestyle intervention. *Journal of the Association of Physicians of India*. 48 : 687-94.
- Young, JW.[2001]. "Effect of Yoga Intervention on symptoms of stress in individualsrecovering from heart disease" *Annual in therapeutic recreation Journal*. 10