



'โยคะ'

ต่อเติมเสริมแกร่งนักกีฬา

คุณรู้หรือไม่ว่า การฝึกโยคะควบคู่ไปกับการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น การปั่นจักรยาน การวิ่ง การตีกอล์ฟ เทนนิส หรือกีฬาอื่นๆ นั้น จะช่วยลดอาการบาดเจ็บ เสริมและเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาให้ดียิ่งขึ้น

คุณครูณวัฒน์ ตีรประเสริฐ จาก Lullaby Yoga โยคะเซ็นเตอร์ (คิวแฮตส์ ลุมพินี) อธิบายว่า การฝึกโยคะโดยทั่วไปเป็นการฝึกแบบองค์รวม ให้ทุกส่วนในร่างกายได้ยืดเหยียด คลายกล้ามเนื้อ แต่การฝึกโยคะเพื่อศาสตร์ของกีฬาแต่ละประเภทนั้น จะเป็นการออกแบบท่าให้เหมาะกับกีฬานั้นๆ และฝึกความแข็งแรงของอวัยวะเฉพาะส่วนเพื่อเป็นการป้องกัน และเสริมสร้างให้สามารถเล่นกีฬาได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

การเล่นกีฬาส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาเรื่องการบาดเจ็บ เป็นการบาดเจ็บเฉพาะจุด เนื่องจากการออกกำลังกายโดยใช้อวัยวะเฉพาะส่วน ซ้ำๆ เป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย เช่น นักปั่นจักรยานจะมีปัญหาเรื่องปวดหลัง ไหล่ สะโพก ขา นักวิ่งจะมีปัญหาเรื่องเจ็บฝ่าเท้า เอ็นร้อยหวาย น่อง ปวดต้นขา หรือนักกอล์ฟและนักเทนนิสจะมีปัญหาคล้ายๆ กัน เรื่องหัวไหล่ตึง เจ็บหลังกล้ามเนื้อ และข้อต่อส่วนสะโพกตึง แขนกลางลำตัวไม่แข็งแรง เป็นต้น

ดังนั้น 8 เหตุผลดีๆ ที่ควรฝึกโยคะควบคู่ไปกับการเล่นกีฬา คือ

1. โยคะช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ส่วนใหญ่การเล่นกีฬาจะเป็นการเน้นอวัยวะเฉพาะส่วน ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย การเตรียมความพร้อมฝึกโยคะจะช่วยลดอาการบาดเจ็บได้
2. โยคะช่วยคลายกล้ามเนื้อ บางครั้งการเล่นกีฬาจะทำให้เกิดการตึงและเกร็งกล้ามเนื้อ การฝึกทำโยคะก่อน

และหลังการเล่นกีฬา จะช่วยยืดเหยียด คลายกล้ามเนื้อ ทำให้มีความยืดหยุ่น สามารถทนทานต่อการเล่นกีฬาได้ดีขึ้น

3. การฝึกโยคะเพื่อศาสตร์กีฬาต่างๆ จะเป็นการฝึกเฉพาะส่วนทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาจึงเพิ่มมากขึ้น เช่น วิ่งได้นานขึ้น ปั่นจักรยานได้ดีขึ้น หรือตีกอล์ฟวงสวิงได้ดีขึ้น

4. กีฬาส່วนใหญ่จะเน้นแข่งกับเวลา มุ่งมั่น ทำให้เกิดความตึงเครียด การฝึกโยคะช่วยทำให้อารมณ์ดี สดชื่น และคลายเครียด โดยเฉพาะการฝึกท่าแอ่นหลังเปิดอก ท่าอูฐ (camel) ท่าสะพานโค้ง (bridge backbend)

5. การฝึกโยคะช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น ออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ทำให้เกิดความสมดุล จึงเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเล่นกีฬาต่างๆ

6. การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกทั้งร่างกายและจิตใจ ทำแต่ละท่าจะค่อยๆ ทำ ควบคู่ไปกับการฝึกลมหายใจเข้าออก ทำให้เกิดสมาธิ เพื่อเตรียมพร้อมในการเล่นกีฬาหรือแข่งกีฬาประเภทต่างๆ

7. เมื่อเล่นกีฬามากๆ จะมีการเหนื่อยหอบ หายใจเร็ว และเหนื่อยได้ง่าย การฝึกโยคะจะช่วยเตรียมความพร้อมเรื่องระบบการหายใจให้ดีขึ้น เพราะในระหว่างการฝึกโยคะจะมีการสอนวิธีการหายใจเข้าออกให้ถูกต้อง

8. การออกกำลังกายที่หลากหลาย ทำให้ไม่เบื่อและอยากออกกำลังกายในทุกๆ วัน โยคะสามารถฝึกได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่มีข้อจำกัด

เรื่องราวดีๆ และประโยชน์จากการฝึกโยคะยังมีอีกมาก แต่เพียงที่นำมาฝากวันนี้ก็น่าที่จะเป็นเหตุผลที่เพียงพอที่จะทำให้คุณเริ่มสนใจอยากฝึกโยคะกันบ้างหรือยัง? ●

กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 200,000
Ad Rate: 2,400

Section: กายใจ/Experience

วันที่: อาทิตย์ 6 มีนาคม 2559

ปีที่: - ฉบับที่: 301

Col.Inch: 63.48 Ad Value: 152,352

หัวข้อข่าว: 'โยคะ' ต่อเติมเสริมแกร่งนักกีฬา

หน้า: 7(ซ้าย)

PRValue (x3): 457,056

คลิป: สีสี่

เหยียดยืดกล้ามเนื้อหน้าขาด้วยโยคะ:

กล้ามเนื้อหน้าขา หรือภาษาละตินเรียก Quadriceps (หมายถึง มี 4 หัว) เพราะกล้ามเนื้อชุดนี้ประกอบไปด้วยกล้ามเนื้อทั้งหมด 4 มัด ขอเรียกชื่อเล่นรวมๆ ว่า Quads มีหน้าที่หลักก็คือช่วยเคลื่อนไหวขา และขา โดยจะทำงานเวลาเราย่อและเหยียดขา หรือล่องสังเกตุเวลา ทำท่า chair pose ค้างไว้นานๆ เราจะเริ่มเมื่อยหน้าขาแล้ว นั่นหมายถึง เรากำลังใช้ Quads อยู่นั่นเอง

Lullaby Yoga มีทำหัตถ์โยคะง่ายๆ สำหรับช่วยเหยียดยืดและคลายกล้ามเนื้อหน้าขามาฝาก ทำนี้เรียกว่า half straddle pose เป็นท่าที่มีประโยชน์มากๆ สำหรับคนที่เดินหรือยืนนานๆ มาทั้งวัน

เริ่มต้นจากการพับขาเข้ามาที่ละข้าง ใครที่นอนลงไปเต็มตัวแล้วรู้สึกจี๊ดๆ ที่หลังล่าง ให้ลองยื่นข้อศอกขึ้นมา เหมือนในรูปที่ 1 แล้วม้วนกันไปทางซ้ายดูเพื่อยืดหลังเพิ่มขึ้นอีกนิด ถ้าลงไปใหม่แล้วยังเจ็บหลัง ก็ค้างไว้ในท่าที่หนึ่ง หรือจะหาหมอนโยคะมาหนุนหลังก็ได้ ส่วนใครที่ทำท่าเต็ม (รูปที่ 2) ได้สบายๆ ลองค่อยๆ งอเข่าขึ้นมาเหมือนในรูปที่ 3 และกอดเข่าเข้ามาตามรูปที่ 4 ดู ค้างไว้สัก 3-5 นาที แล้วอย่าลืมเปลี่ยนข้างด้วย (ที่มา : facebook/Lullaby Yoga Addict)

