

ANODEA JUDITH'S



CHAKRA YOGA



ปลุกพลังชีวิตผ่านโยคะจักระ

PRACTICE TO AWAKEN THE ENERGY BODY

แปลและเรียบเรียงโดย
ปริญภา พืชผล



BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย
มีซื้อบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 สำนักพิมพ์ 7D Book & Co.

ปลูกพลังชีวิตผ่านโยคะจักระ

เขียนโดย Anodea Judith | แปลและเรียบเรียงโดย ปรียาภา พืชผล

ราคา 695 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ดัดวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

จูดิธ, อโนเดีย.

ปลูกพลังชีวิตผ่านโยคะจักระ.-- กรุงเทพฯ : เซเวนตี บুক , 2569.

544 หน้า.

1. โยคะ. I. ปรียาภา พืชผล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

613.7046

ISBN 978-616-8373-39-2

"Translated from" Anodea Judith's Chakra Yoga Copyright © 2015 Anodia Judith, PhD Published
by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125, USA

พิมพ์ครั้งที่ 1

ปี พ.ศ. 2569

ประธานบริหาร ธวัชชัย พืชผล

กรรมการผู้จัดการและบรรณาธิการบริหาร ปรียาภา พืชผล

ที่ปรึกษา ดร.ธนศักดิ์ วหาวิศาล | ดร.สุชัย เทพทอง | ดร.สิริพงศ์ จิ่งถาวรธรรม | จิตภา ฤทธิ์เทพ |
สันท์ คุณะวัฒนากรณ์

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ ภทรนันท์ ฤทธิ์จันดี บรรณาธิการ สิทธิวรรณ วัชรกิตตานนท์

ออกแบบปก วชิรญาณ ฤทธิ์เทพ จัดหน้า จินตรัตน์ อริยศุภกุล ฝ่ายการตลาด ภัฏญญาพร บุญเชิดฉาย

เครดิตภาพประกอบ Yuzu Studios

ภูมิโครงสร้างสรรค์และจัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนตี บุก จำกัด เลขที่ 194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-126-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

คำนิยมถึง Anodea Judith's Chakra Yoga

ความเข้าใจและการตีความที่อ่อนโยนแต่มีต่อระบบจักระทำให้ฉันทั้งทึ่ง เปิดโลก และมีอิทธิพลต่อการฝึกโยคะเช่นเดียวกับการสอนโยคะของฉันมาก เธอคือครูของครู ผู้เปี่ยมด้วยพลังศักดิ์สิทธิ์แห่งการทำงานลึกในระดับจิตวิญญาณ และเป็นผู้บุกเบิกอย่างแท้จริงในการนำศาสตร์โบราณเหล่านี้มาเรียบเรียงใหม่ให้เข้าใจง่ายและมีความหมายต่อผู้คนในโลกยุคปัจจุบัน

— ชีนน คอห์น ผู้ก่อตั้งโครงการ Off the Mat, Into the World



หนังสือ โยคะจักระ เป็นเสมือนเพื่อนร่วมทางที่หลอมรวมอยู่ในกาย สำหรับการเดินทางอันยาวนานหลายทศวรรษของอนเดีย จูดิธ ในการบุกเบิกองค์ความรู้และคำสอนเรื่องจักระ โดยเปิดพื้นที่ให้เราได้สำรวจผ่านอาสนะ ปราณายามะ พันธะ มন্ত্রา และการสร้างภาพในใจ ซึ่งล้วนเป็นวิธีปฏิบัติในโยคะที่ช่วยปลดปล่อย แปรเปลี่ยน และสร้างสมดุลให้กับพลังงานในกายและชีวิตของเราอย่างลึกซึ้ง นับเป็นของขวัญล้ำค่าสำหรับโลกใบนี้เลยทีเดียว

— ชีวา เรอา ผู้ก่อตั้ง Prana Vinyasa และผู้เขียน Tending the Heart Fire



Anodea Judith's
CHAKRA YOGA

ปลุกพลังชีวิตผ่านโยคะจักระ

Practice to Awaken the Energy Body

แปลและเรียบเรียงโดย
ปรียาภา พิชพล

เป็นเวลาหลายทศวรรษที่ฉันเฝ้ารอ คาดหวัง และปรารถนาจะได้พบหนังสืออย่าง โยคะจักระ ของอนันเดย์ จูดิธ หนังสือเล่มนี้คือมิติใหม่ที่ครอบคลุมอย่างแท้จริง ไม่เพียงเหมาะกับผู้ที่ฝึกโยคะ แต่ยังเป็นคู่มืออันล้ำค่าสำหรับนักบำบัดที่ทำงานกับการเปลี่ยนแปลงพลังงานผ่านจักระ ครูสอนต้นตระกูลที่แสวงหาข้อมูลลึกซึ้งเกี่ยวกับจักระ และทุกคนที่ต้องการเยียวยาร่างกาย พร้อมทั้งยกระดับทักษะในการทำสมาธิ หนังสือเล่มนี้ทั้งสวยงาม ลึกซึ้ง ใช้งานได้จริง เต็มไปด้วยแรงบันดาลใจ เข้าใจง่าย และร่วมสมัย เรียกได้ว่าเป็นหนังสือที่ต้องมีติดตัวไว้เลยทีเดียว ขอให้เพลิดเพลินกับการเดินทางครั้งนี้

— มาร์โกต์ อานันด์ ผู้เขียน The Art of Everyday Ecstasy



โยคะจักระ ของอนันเดย์ จูดิธ ได้เปลี่ยนเรื่องราวของจักระ ซึ่งเคยเป็นสิ่งลึกลับและยากจะเข้าถึงให้กลายเป็นเรื่องที่ชัดเจน ใช้งานได้จริง และสอดคล้องกับโลกยุคปัจจุบัน หนังสือเล่มนี้ทั้งน่าตื่นเต้นและปฏิบัติได้จริง จนฉันตั้งใจว่าจะศึกษามันอย่างจริงจัง

— ลีเลียส โพลาน (สวามี กวิดานันทา) ผู้ดำเนินรายการ Lilies, Yoga and You ทางช่อง PBS



อนันเดย์ จูดิธ ถ่ายทอดศาสตร์แห่งจักระ ทั้งในด้านพลังงานและจิตวิญญาณ ออกมาอย่างงดงามและลงตัวในบริบทของการฝึกอาสนะ เธอพาเราไปสู่หนทางแห่งสุขภาพ การเยียวยาความเป็นอยู่ที่ดี และการตื่นรู้ในธรรมชาติแท้จริงของตนเอง ด้วยรูปแบบการฝึกที่งดงาม เข้าถึงง่าย แต่ลึกซึ้งและเปี่ยมแรงบันดาลใจ ซึ่งจะคงอยู่ในใจผู้อ่านไปอีกยาวนาน

— ดร.ริชาร์ด มิลเลอร์ ผู้ก่อตั้ง iRest Meditation และผู้เขียน Yoga Nidra: The Meditative Heart of Yoga

อนันเตีย จูดิธ ได้สร้างสรรค์คู่มือที่ยอดเยี่ยมสำหรับการฝึกอาสนะเพื่อปลูกและปรับสมดุล
จักระ ความรู้และประสบการณ์ของเธอที่ลึกซึ้งในหลายมิติของการเดินทางผ่านโยคะ
ฉายชัดในทุกหน้า โยคะจักระ คือคู่มืออันขาดไม่ได้สำหรับผู้แสวงหาหนทางภายในผ่านโยคะ
ใช้มันเพื่อเปิดประตูสู่โลกแห่งกายภาพและพลังงานละเอียดที่เชื่อมถึงกัน

— แซลลี เคมปตัน ผู้เขียน Awakening Shakti และ Meditation for the Love of It



โยคะจักระ คือสรุปภูมิปัญญาตลอด 40 ปีของอนันเตีย จูดิธ ทั้งในการฝึกโยคะและจิตบำบัด
ผ่านร่างกาย หนังสือเล่มนี้วางรากฐานให้กับระบบไบโเอนเนอร์เจติกส์ผ่านอาสนะอย่าง
แนบเนียน เพื่อสมดุลทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ โยคะจักระ จึงเป็นหนังสือที่ยืนยันพลังการ
เปลี่ยนแปลงของโยคะได้อย่างชัดเจน และยังเป็นของขวัญที่สมบูรณ์แบบสำหรับผู้ที่ยังไม่เคย
สัมผัสศักยภาพแห่งการเยียวยาของโยคะอย่างแท้จริง

— เอมี ไวน์ทรอบ ผู้ก่อตั้ง LifeForce Yoga Healing Institute และผู้เขียน Yoga for
Depression และ Yoga Skills for Therapists



อนันเตีย จูดิธ เป็นผู้นำแนวทางในวงการศึกษาด้านจักระมาเป็นเวลากว่าสองทศวรรษ หนังสือ
ของเธอกลายเป็นต้นแบบที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางทั้งในหมู่นักเรียนและครูโยคะ
โยคะจักระ เล่มนี้คือผลงานที่ครอบคลุมและผ่านการค้นคว้าอย่างลึกซึ้งที่สุดในหัวข้อนี้ และ
จะกลายเป็นต้นฉบับคลาสสิกอีกเล่มอย่างไม่ต้องสงสัย

— โจเซฟ เล เพง ผู้ก่อตั้งและผู้อำนวยการ Integrative Yoga Therapy

ความเข้าใจอันเฉียบคมและน่าตื่นเต้นของอโนเดียเกี่ยวกับระบบจักระในร่างกายได้ถูกถ่ายทอดออกมาอย่างมีชีวิตชีวา ขณะที่เธอแสดงให้เห็นว่าอาสนะต่าง ๆ สามารถปลุกคุณสมบัติภายในที่เชื่อมโยงกับศูนย์พลังงานแต่ละแห่งได้อย่างไร โยคะจักระ เป็นการผสมผสานระหว่างศาสตร์แห่งโยคะเข้ากับภูมิปัญญาอันลึกซึ้งของจักระได้อย่างลงตัว หนังสือเล่มนี้จึงงดงามและเปี่ยมด้วยคุณค่า

— ดอนนา อีเดน ผู้เขียน Energy Medicine และ The Energies of Love



ตลอดหลายปีที่ผ่านมา นักเรียนต่างเรียกร้องหาหนังสือดี ๆ เกี่ยวกับโยคะและจักระ และในที่สุดก็มิให้เราได้สัมผัสแล้ว! หนังสือของอโนเดียเล่มนี้ทั้งสวยงาม น่าอ่าน และให้ข้อมูลอย่างลึกซึ้ง เพิ่มมิติใหม่ให้กับหรรษาโยคะอย่างน่าทึ่ง ถ่ายทอดความเข้าใจเรื่องจักระในเชิงปฏิบัติได้อย่างชัดเจน พร้อมมอบทักษะในการฟื้นฟูและสร้างสมดุลให้กับทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณของเรา ฉันขอแนะนำหนังสือเล่มนี้อย่างสุดหัวใจ เป็นคู่มือที่ขาดไม่ได้ในการเข้าถึงแก่นแท้ของตัวตน เป็นหนังสือคลาสสิกพันทีที่ได้อ่าน!

— นิซาลา จอย เดวี ครูผู้สอนและผู้เขียน The Healing Path of Yoga และ The Secret Power of Yoga



ฉันชอบหนังสือ โยคะจักระ ของอโนเดีย จูติธ อย่างมาก เนื้อหาลึกซึ้งแต่กลับอ่านง่าย ฝึกตามได้ และเข้าใจไม่ยากเลย อโนเดียถ่ายทอดความหมายและพลังที่แท้จริงของโยคะออกมาได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าคุณจะเป็นนักเรียนหรือครูโยคะในระดับใดก็ตาม คุณจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้แน่นอน

— เดสิเร รุมบัค ครูโยคะนานาชาติ ผู้สร้างสรรค์ Wisdom Warriors และผู้เขียน Yoga to the Rescue DVD series

โยคะจักระ ของอโนเดีย จูติธ คือผลงานอันงดงามและแตกต่าง ที่ช่วยเปิดพื้นที่ให้จักระสามารถบูรณาการเข้ากับร่างกายได้อย่างสร้างสรรค์ เธอร้อยเรียงพลังงานละเอียดของจักระเข้ากับอาสนะได้อย่างชัดเจน มีประสิทธิภาพ และเหมาะกับผู้ฝึกทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นผู้เริ่มต้นหรือผู้มีประสบการณ์ หนังสือเล่มนี้ทั้งให้ความรู้ จุดแรงบันดาลใจ และคัมค่าอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ต้องการสร้างการฝึกโยคะตามจักระที่บ้านของตนเอง

— ท็อดด์ โนเรียน ผู้ก่อตั้ง Ashaya Yoga และครูอาวุโสแห่ง Kripalu Yoga



โยคะจักระ ของอโนเดีย จูติธ เป็นผลงานที่ยอดเยี่ยม ทั้งในฐานะวรรณกรรมด้านโยคะและคู่มือการสอนที่เปี่ยมคุณค่า อโนเดียคือผู้เชี่ยวชาญด้านจักระในระดับแนวหน้าของโลก และเธอได้นำความรู้ลึกซึ้งนี้มาสู่การฝึกโยคะในชีวิตประจำวัน หนังสือเล่มนี้ได้รับการรังสรรค์อย่างประณีต งดงาม และให้คำแนะนำอย่างชัดเจน การอ่านเล่มนี้ก็เหมือนได้เข้าเรียนเวิร์กชอปกับครูที่อ่อนโยน ใสใจ และต้องการเพียงช่วยให้คุณสามารถศักยภาพที่ดีที่สุดของตัวเอง หากคุณเป็นผู้ฝึกโยคะ ครูโยคะ นักวิชาการ หรือแม้แต่เพียงผู้สนใจในโยคะ หนังสือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนร่วมทางที่แสนอ่อนโยนและอบอุ่นให้คุณได้เสมอ

— โลอน กู๊ดแมน, Luminary Leadership Institute ผู้ร่วมเขียน Creating On Purpose: The Spiritual Technology of Manifesting Through the Chakras



อโนเดียให้เกียรติรากเหง้าของโยคะดั้งเดิมอย่างลึกซึ้ง พร้อมกับถ่ายทอดด้วยแนวทางจิตวิทยาตะวันตกที่ชัดเจน โยคะจักระ คืออัญมณีอีกเม็ดหนึ่งในสายสร้อยแห่งปัญญาที่เธอเริ่มไว้ใน Wheels of Life ซึ่งกลายเป็นตำราอมตะไปแล้ว หนังสือเล่มนี้คือขั้นตอนที่เป็นรูปธรรมของแผนที่จักระที่เธอสอนไว้อย่างชัดเจน ขอบคุณอโนเดีย!

— อันโตนิโอ เซาซิส ผู้เขียน Yoga for Grief Relief: Simple Practices to Transforming Your Grieving Mind and Body

โยคะจักระ ของอนเดีย จูติธ คือคู่มือที่ครอบคลุมและยอดเยี่ยมในการเข้าถึงและปรับสมดุล
พลังงานละเอียดของจักระ ผ่านการฝึกหฐโยคะ เธอเขียนได้อย่างเป็นระบบ เข้าใจง่าย
ลึกซึ้งในเชิงวิชาการสำหรับผู้ฝึกระดับสูง และในขณะเดียวกันก็เข้าถึงได้สำหรับผู้เริ่มต้น
หนังสือเล่มนี้ยอดเยี่ยมมาก และทุกคนสามารถนำแนวทางในเล่มไปประยุกต์ใช้เพื่อการ
เยียวยาและเติมเต็มทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของตนเอง

— เบนิตา เจ. วูล์ฟ กัลวาน ผู้ร่วมก่อตั้ง Anusara School of Hatha Yoga



ความรักและความเข้าใจอย่างลึกซึ้งของอนเดียต่อแก่นแท้ของจักระ และการนำไปประยุกต์
ใช้ในชีวิตประจำวัน ปรากฏออกมาอย่างชัดเจนในหนังสือที่สร้างแรงบันดาลใจเล่มนี้ เธอเป็น
แหล่งความรู้ด้านจักระและโยคะมาโดยตลอด และหนังสือเล่มนี้ รวมถึงผลงานเล่มอื่น ๆ ของ
เธอ ล้วนอยู่ในลิสต์ที่ผมใช้ในการฝึกอบรมและหลักสูตรต่าง ๆ ขอแสดงความยินดีกับงาน
เขียนที่งดงามและยกระดับจิตใจเล่มนี้

— เจฟฟ์ มิกิตาว แพทย์องค์รวม และผู้อำนวยการฝึกอบรม Prana Yoga



โยคะจักระ

ของอโนทัย จูติธ



เกี่ยวกับผู้เขียน

อโนเดีย จูดิธ, PhD เป็นผู้ก่อตั้งและผู้อำนวยการของ Sacred Centers องค์กรการเรียนรู้ที่ส่งเสริมภูมิปัญญาศักดิ์สิทธิ์เพื่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคลและวัฒนธรรม (www.SacredCenters.com) เธอเป็นนักคิด นักเขียน และครูทางจิตวิญญาณระดับโลก ผู้บุกเบิก ด้วยความหลงใหลในการปลุกศักยภาพอันซ่อนเร้นของมนุษย์ให้ตื่นขึ้น ควบคู่ไปกับการความห่วงใยในวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในระดับโลก เธอปรารถนาอย่างแรงกล้าให้เราทุกคนตื่นทันเวลา อโนเดียสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอกด้านจิตวิทยาและสุขภาพมนุษย์ มีใบรับรองขั้นสูงด้านโยคะ และอุทิศตนให้กับการศึกษาตลอดชีวิตเกี่ยวกับการแพทย์แบบองค์รวม ตำนาน ประวัติศาสตร์ จิตวิทยา ทฤษฎีระบบ และจิตวิญญาณสายลึกลับ

เธอได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจักระและการบำบัดที่โดดเด่นที่สุดในสหรัฐอเมริกา และได้ถ่ายทอดความรู้อย่างกว้างขวางผ่านเวิร์กช็อปและการอบรมในสหรัฐอเมริกา แคนาดา ยุโรป เอเชีย และอเมริกากลาง



โยคะจักระ

ของอโนทัย จูติธ



“Translated from”
Anodea Judith’s Chakra Yoga
Copyright © 2015 Anodia Judith, PhD
Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125, USA

www.llewellyn.com

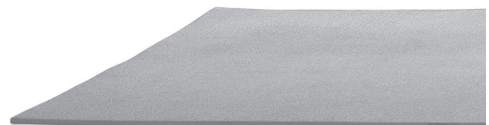
Any images included within this product are intended for use in this product only and are not be extracted for other products, applications or promotional usage. All artists and photographers must be credited in the same manner as the English Llewellyn edition.



คำเตือน

หนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวทางการฝึกโยคะเพื่อเป็นข้อเสนอแนะในการปฏิบัติเท่านั้น ไม่ได้มีเจตนาเพื่อใช้แทนการดูแลรักษาทางการแพทย์จากผู้เชี่ยวชาญ หากคุณกำลังจะเริ่มต้นออกกำลังกายหรือฝึกโยคะรูปแบบใหม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง ไม่ใช่ทุกท่าฝึกที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้จะเหมาะสมกับทุกคนหรือทุกสภาพร่างกาย การฝึกโยคะในรูปแบบที่ไม่คุ้นเคยควรทำด้วยความระมัดระวัง

หากคุณยังใหม่กับการฝึกโยคะ ขอแนะนำให้เรียนรู้ท่าต่าง ๆ จากครูผู้สอนที่มีคุณวุฒิในชั้นเรียนจริงจะดีที่สุด หากพบว่าการฝึกก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือทำให้เกิดอาการเดิมแยะลง ควรหยุดทันที ผู้เขียนและสำนักพิมพ์ไม่สามารถรับประกันผลลัพธ์ใด ๆ ที่อาจเกิดจากการฝึกตามเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ และไม่ขอรับผิดชอบต่อความเสียหายใด ๆ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม อันเกิดจากการใช้งานเนื้อหาในเล่ม ผู้อ่านควรใช้ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ด้วยความรอบคอบและยอมรับความเสี่ยงด้วยตนเอง





สารบัญ

รายชื่อทำโยคะตามจักระ	18
คำขอบคุณ	27
ยินดีต้อนรับสู่การเดินทาง	30
พลังแห่งโยคะ	37
เปิดประตูลิขิตภายใน	65
จักระที่หนึ่ง: การเริ่มต้น	87
จักระที่สอง: การจัดร่างกายให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง	165
จักระที่สาม: การจุดพลัง	234
จักระที่สี่: การเปิดหัวใจ	312
จักระที่ห้า: การปรับคลื่นเสียงภายใน	390
จักระที่หก: การเปิดญาณทัศนะ	441
จักระที่เจ็ด: การตื่นรู้	483
การบูรณาการ	521
ศัพท์ภาษาสันสกฤต	530
ดัชนี	538





ทำโยคะตามจักระ

จักระที่หนึ่ง

ทาดาสนะ: ท่าภูเขา	57
ทันทาสนะ: ท่าไม้เท้า	60
ภรมณาสนะ: ท่าโต๊ะ	62
การกรวดพลังงานชีวภาพขั้นพื้นฐาน	100
อปานาสนะ: ท่าชั้นเข้าเข้าหน้าอก	104
การเปิดช่องพลังงานขา	107
สุปตะ ปาทางฐาสนะ: ท่านอนหงายจับนิ้วหัวแม่เท้า	111
เสตุ บันธะ สระวังกาสนะ: ท่าสะพาน	116
ศลาภาสนะ: ท่าตักแตนและครึ่งตักแตน	117
ภุชงคาสนะ: ท่างูเห่า	120
อธีโหมฆ สวานาสนะ: ท่าสุนัขก้มหน้า	123
อุตตานาสนะ: ท่ายืนก้มตัว	126
ท่าลันจ์สูง	130
อธีระ ฮนุมานาสนะ: ท่าหนุมานครึ่งท่า	132
อุตกาดาสนะ: ท่าเก้าอี้	135
อุตกตะ โคนาสนะ: ท่านางเทวี	138
วฤกษาสนะ: ท่าต้นไม้	141
อุตถิต หัตถ ปาทั้งคุฐาสนะ: ท่ายืดเหยียดมือถึงนิ้วเท้า	145

วีราสนะ และ สุปตวีราสนะ: ทำวีรบุรุษเอนหลัง	149
สิทธิสาสนะ: ทำอัมเด็ก	150
ชาณสิริสาสนะ: ทำกัมศีระชะจรดเข้า	153
ปัสจิมตานาสนะ: ทำนั่งกัมตัวไปด้านหน้า	155
พาลาสนะ: ทำเด็ก	157

จักระที่สอง

ทำตันอั้งเชิงกราน	179
ทำลมหายใจอั้งเชิงกราน	181
ทำขาบิดแบบใบปัดน้ำฝน	183
ทำหมุนเข้าเป็นวงกลม	185
สุตพัทธโกณาสนะ: ทำผีเสื้อในท่านอนหงาย	187
อนันทพาลาสนะ: ทำเด็กมีความสุข	189
สุจริณธราสนะ: ทำรูเข็ม	191
ชาฐารปวิวรรตนาสนะ: ทำบิดตัวนอน	194
ทำบิดตัวแบบแยกขา	196
พัทธโกณาสนะ: ทำผีเสื้อ หรือ ทำมูมผูก	202
อุปวิษฐโกณาสนะ: ทำกัมตัวไปด้านหน้าแบบแยกขา	203
อคนิสตัมภาสนะ: ทำท่อนไม้ไฟ หรือ ทำนกพิราบคู่	207
อุตตานาสนะ: ทำยื่นกัมตัว	210

อิฐโหมขสวานาสนะ: ทำสุนัขก้มหน้า	212
อัญชเนยาสนะ: ทำลันจลิก	215
อุตตนปฤษฐาสนะ: ทำกึ่งกำหรือทำนักรบถ่อมตน	218
ท่าเด็กแยกขาสู่ว่างูเห่าห้อยตัว	220
เอกปาทกโปตาสนะ: ทำนกพิราบ	223
สุตพัทโธณาสนะ: ทำศพแบบเปิดขา	229



จักระที่สาม

อุทฺทียานพฺนระ: ทำลือกหน้าท้วงส่วนบน	246
กपालภาติ: ลมหายใจแห่งไฟ	249
ทำยิดชาด้านข้าง	251
วีรภัทราสนะ: นักรบที่ 1	254
วีรภัทราสนะ: นักรบที่ 2	257
วิปริตวีรภัทราสนะ: ทำนักรบกลับหลัง	260
วีรภัทราสนะ: นักรบที่ 3	261
ตรีโกณาสนะ: ทำสามเหลี่ยม	264
อรรธจันทราสนะ: ทำครึ่งดวงจันทร์	267
อรรธจันทระฉาปาสนะ: ทำงูกินหาง	272
อุตฺถิตปารศวโกณาสนะ: ทำเหยียดยาวด้านข้าง	273
อธโหมุขสวานาสนะ: ทำสุนัขก้มหน้า	276
ผลกาสนะ: ทำไม้กระดาน	279
ปริปูรณาวาสนะ: ทำเรือ	284
ทำโตะทำงาน หรือ ทำโตะเรียบ	287
ปूरुวตฺตานาสนะ: ทำไม้กระดานหงาย	289
วสีฐาสนะ: ทำไม้กระดานด้านข้าง	292
ปริฆาสนะ 1: ทำประตู	296
ศลาภาสนะ: ทำตึกเตน	299

ธนูราสนะ: ทำดิ่งคันธนู	301
อรัณมัตสยันทราสนะ: ทำครึ่งมัตสยะ หรือ ทำบิตตัวนั่ง	304
ศวาสนะ: ทำศพ	307

จักระทีลี

นาทีโศธนะ: การหายใจสลักรูจมูก	326
เทคนิคการหายใจแบบกุนฑาไลนี: การหายใจเปิดจักระกุนฑาไลนี	330
การล้างนาที	337
โยคะมุทราในท่ายืน	339
ทำยืดด้วยสายรัด	343
โคมุขาสนะ: ทำหน้าว้าว	345
มารจารย์าสนะ: ทำแมว และ บิตีลาอาสนะ: ทำว้าว	347
อนาหตาสนะ: ทำลูกสุนัขยี้ด	350
ทำบิตเกลียวร้อยเข็ม	352
ปรีฆาสนะ 2: ทำครึ่งวงกลม	356
มัตสยาสนะ: ทำปลา	358
อุษุตราสนะ: ทำอูฐ	360
ภุชงคาสนะ: ทำงูเห่า	364
อธีโหมุขากุขาสนะ: ทำยืนด้วยมือ (Handstand)	367
อูรธวธนูราสนะ: ทำคันธนูหงาย หรือ ทำวงล้อ	372
มกราสนะ: ทำจระเข้	376

ท่าคู่ (Partner Poses)	
ยืนและเชื่อมโยง	378
นวดไหล่และแขน	380
ซุ่มโค้งคู่	382
พีระมิด	384
ควาสนะพื้นฟู: ท่านอนบนหมอนทรงกระบอก	386

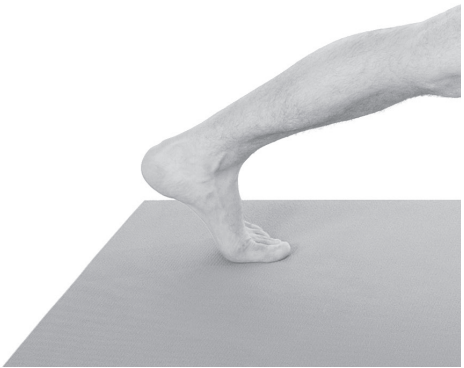
จักระที่ห้า

ชลันธระพันธะ: ท่าล็อกคาง	404
ทำยืดไหล่ด้านข้าง	406
ทำยกไหล่	407
ทำยืดคอ	408
โยคะมุทราในท่านั่ง	409
เสตฺบันธะสรวิงคาสนะ: ท่าสะพาน	411
มัตสยาสนะ: ท่าปลา	413
ปวิฤตตปารศวโกณาสนะ: ท่าบิดลำตัวแบบเฉียงข้าง	415
พกาสนะ: ท่านกกระเรียน	422
กากาสนะ: ท่ากา	422
ศศางกาสนะ: ท่ากระต่าย	425
หาลาสนะ: ท่าคันไถ	427
กรณปีทาสนะ: ท่ากดใบหู	427

ศัลัมพะสรวังคาสนะ: ทำยืนด้วยไหล่	430
นกุลาสนะ: ทำพังพอน	434
ศวาสนะ: ทำศพ	436

จักระทีหก

การบริหารดวงตาแบบโยคะ	455
วาดเส้นตรงในท่าภูเข (ทาดาสนะ)	458
วีรภัทราสนะ: นักรบที่ 3	461
ปารศวดตานาสนะ: ทำเหยียดขาด้านข้างแบบลึก	463
ครุฑาสนะ: ท่าครุฑ	466
มกราสนะ II: ท่าปลาโลมา	469
อัธโหมขวฤกษาสนะ: ทำยืนด้วยมือ	471
ปัญฌมยุราสนะ: ทำนกยูงรำแพนหาง	474
ศวาสนะ: ทำศพ	478



จักระทีเจ็ด

นฤตราชาสนะ: ท่านักเต็น	500
ศีรชาสนะ: ทำยืนด้วยศีรชะ	503
อรรธวราสนะ: ทำคันทูหงาย หรือ ทำวงล้อ	509
ศวาสนะ: ทำศพ	516





กิตติกรรมประกาศ

การจำกัดว่าโยคะเป็นเพียงท่าทางที่เคลื่อนไหวอยู่บนเสื่อนั้นเป็นเรื่องเหลวไหล แท้จริงแล้ว ทุกสิ่งที่เราเรียนรู้ล้วนส่งต่อมาจากสายธารของครูและศิษย์อันยาวนาน ตั้งแต่บทบรรยายของปัทมชลีเมื่อสองพันกว่าปีก่อน จนถึงยุคปัจจุบันที่ครูโยคะสามารถดัดแปลงท่าทางและสร้างแนวทางใหม่ ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ ตัวฉันเองไม่เคยยึดติดอยู่กับโยคะแนวใดแนวหนึ่ง หรือกับครูคนใดคนหนึ่ง แต่เลือกที่จะเปิดใจเรียนรู้จากทุกคน แม้แต่ครูหน้าใหม่ที่เพิ่งจบการฝึกอบรมครูโยคะ เพราะฉันเชื่อว่าเราสามารถเรียนรู้อะไรบางอย่างได้จากทุกคน อย่างไรก็ตาม ก็มีครูบางคนที่มีบทบาทโดดเด่นและควรค่าแก่การกล่าวถึง

ฉันขอแสดงความขอบคุณต่อสวามีสัตยจิตานันทะ และหนังสือ Integral Yoga Hatha ของท่าน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของฉันบนเส้นทางโยคะเมื่อปี 1975 โจเซฟ เลเพจ เป็นผู้แนะนำให้ฉันรู้จักโยคะบำบัด และเป็นคนที่มอบใบรับรองแรกในสายนี้ให้กับฉัน เมื่อชีวิตยากลำบาก และปัญหาสุขภาพแทบทำให้ฉันละทิ้งการฝึกโยคะ จอห์น เพรนด์ เป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ฉันยังคงฝึกฝน เรียนรู้ และมีพลัง เช่นเดียวกับครูในสายอาณูสราหลายท่านที่น่าประทับใจ เช่น เซียนนา เซอร์แมน, โจนาส เวสตริง, ท็อดด์ โนเรียน, มาร์ติน เคิร์ก, บีเจ กัลวาน, เซียน คอร์น และชีวะ เรอา ยังคงยกระดับสิ่งที่โยคะสามารถเป็น และสามารถทำได้เพื่อโลก ซึ่งฉันรู้สึกซาบซึ้งและได้รับแรงบันดาลใจอยู่เสมอ รอดนีย์ ยี แสดงให้ฉันเห็นว่าศิลปะของการสอนที่ประณีตงดงามนั้นเป็นอย่างไร แมทธิว แชนฟอร์ด ทำให้ใครก็ตามที่ปล่อยให้ตนเองถูกจำกัดด้วยความพิการต้องรู้สึกละอาย และเขายังเป็นแรงผลักดันให้ฉันก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเอง โยคะของบิกรัมและซุมิตส์ช่วยให้ฉันขับเหงื่อและขจัดพิษจากยาปฏิชีวนะที่สะสมในร่างกายมายาวนาน ซึ่งกลายเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการเยียวยา ศูนย์โยคะคริปปาโล (Kripalu Yoga Center) เป็นบ้านของการสอนของฉันมาตลอดเกือบยี่สิบปี และฉันก็ได้มีโอกาสนับถือครูที่ยอดเยี่ยมมากมายที่นั่น

ในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ฉันอยากขอบคุณบอบบี้ แลนซ์แห่งยูซู สตูดิโอ และผู้ช่วยของเธอ แลร์รี มาร์ทีเนซ สำหรับรูปภาพ และความอดทนของบอบบี้ที่ช่วยเลือกภาพประกอบในหนังสือเล่มนี้จากรูปกว่าพันรูป ฉันขอชื่นชมอย่างสุดหัวใจต่อซาร่าห์ เจนนเนสส์ และ มาร์ก ซิลวา ซึ่งเป็นแบบฝึกหัดในภาพประกอบ พวกเขาทั้งสองต้องโพสท่าที่ยากภายใต้แสงไฟร้อนแรงเป็นเวลาหลายชั่วโมง อดทน ทำซ้ำ และปรับแต่งรายละเอียดโดยไม่ย่อท้อ แม้จะมีการส่วนตัวอย่างเช่นกำลังย้ายบ้าน ทั้งคู่ก็ยังปรากฏตัว พร้อมกับสร้างเสียงหัวเราะ และทำให้ทุกคนสนุกไปกับโยคะ

งานทั้งหมดนี้จะเป็นไปไม่ได้เลยหากไม่มีผู้ช่วยที่ฉันไว้วางใจอย่างแนนอน ดิน ผู้ที่ดูแลทุกอย่างในสำนักงาน Sacred Centers ให้ฉันมีเวลาสำหรับการเขียนและการสอน และเจียนนา เปราดา ผู้ช่วยงานละเอียดถี่ถ้วนอย่างการจัดรูปแบบและงานเอกสารอื่น ๆ คู่ชีวิตของฉัน ราโมน ยาซ็อก ต้องอดทนกับการที่ฉันเปลี่ยนห้องนั่งเล่นให้กลายเป็นสตูดิโอถ่ายภาพ และจมตัวอยู่ในห้องทำงานกับการเขียนหนังสือ ขอขอบคุณนี้ กริดลีย์ ผู้ที่ดูแลโครงการรับรองของ Sacred Centers และช่วยให้ฉันเดินรำไปตามสะพานสายรุ้งอย่างต่อเนื่อง

ฉันขอแสดงความขอบคุณจากใจต่อคาร์ล เวลช์เก้ ผู้ที่ตีพิมพ์หนังสือเล่มแรกของฉัน Wheels of Life เมื่อปี 1987 คาร์ล หนังสือเล่มนี้คือคำขอบคุณจากฉัน สำหรับความเชื่อมั่นที่คุณมอบให้ในวันที่ฉันยังไม่มีชื่อเสียง และสำหรับการช่วยให้ฉันเป็นที่รู้จักในระดับโลกในฐานะเครื่องมือของการตื่นรู้ ที่สำนักพิมพ์ Llewellyn ฉันขอขอบคุณแองเจลา วิกซ์ และเบคกี ซินส์ สำหรับงานบรรณาธิการและการจัดวางเลย์เอาต์ ขอขอบคุณบิล เคราส์ ที่ตามตื้อให้ออกหนังสือเล่มใหม่อยู่เนือง ๆ จนฉันยอมเขียนเล่มนี้ออกมา และขอบคุณแคต ซานบอร์น ฝ่ายประชาสัมพันธ์ผู้มอบการสนับสนุนอันอบอุ่นในการเผยแพร่หนังสือเล่มนี้

ฉันขอขอบคุณสตูดิโอโยคะและศูนย์ปฏิบัติธรรมทุกแห่งที่เชิญฉันไปสอน เพราะเวิร์กชอปเหล่านี้ช่วยให้ฉันได้พัฒนาเนื้อหาลงมืออย่างต่อเนื่อง และสุดท้าย (แต่ไม่ท้ายสุดอย่างแน่นอน) ฉันขอขอบคุณนักเรียนหลายพันคนที่เคยเรียนกับฉัน ผู้ซึ่งลงทุนทั้งเวลา เงิน และพลังงานในการเรียนรู้เรื่องจักระ และได้กลายมาเป็นผู้ที่สอนฉันอย่างมากมายในเวลาเดียวกัน

งานชิ้นหนึ่งต้องอาศัยมากกว่าแค่หมู่บ้านในการสร้างขึ้น และฉันรู้สึกซาบซึ้งอย่างสุดซึ้งต่อทุกคนที่ได้ร่วมเดินบนเส้นทางจักระนี้เคียงข้างฉันมาตลอดทาง

ขอต้อนรับทุกท่าน
สู่การเดินทาง



การฝึกโยคะพาให้เราได้พบเจอกับ
ความซับซ้อนอันเหลือเชื่อของตัวเอง
~ศรี อาโรบินโด

ฉันได้ทำความรู้จักกับโยคะครั้งแรกในช่วงต้นปี 1975 ในเวลานั้นการสอนโยคะยังไม่ได้จัดเป็นคลาสใหญ่ ไม่มีเวิร์กช็อป แม้แต่นิตยสารชั้นนำก็ยังไม่เคยนำเสนอการฝึกโยคะมาก่อน ครูที่สอนก็มีเพียงไม่กี่คน หลักสูตรฝึกอบรมก็แทบไม่มี และหนังสือเกี่ยวกับศาสตร์ลี้ลับก็มีอยู่เพียงหยิบมือ คนส่วนใหญ่คิดว่า โยคะ คือผลิตภัณฑ์นมหมักอะไรบางอย่างที่บรรจุอยู่ในถ้วยพลาสติกเล็ก ๆ ส่วน จักระ นั้นยิ่งลึกลับเข้าไปใหญ่ แทบไม่มีใครรู้จักเลยด้วยซ้ำ

ชั้นเรียนเล็ก ๆ มีนักเรียนราวหกถึงแปดคน จัดกันในห้องนั่งเล่นของใครสักคน พวกเราสวมกางเกงสีขาวตัวโคร่งกับเสื้อยืดธรรมดา ๆ แทนที่จะใช้เสื้อโยคะ เราใช้ผ้าเช็ดตัวปูบนพื้นแล้วนอนเหยียดยืดกันบนผืนนั้น ท่าโยคะที่ฝึกก็เรียบง่าย ค้างอยู่ในท่าเดิมนาน ๆ พร้อมกับการหายใจลึกและช้าอย่างต่อเนื่อง ฉันจำได้ว่าครูจะจูดรูปหอมและสวดอะไรบางอย่างในภาษาที่ฉันไม่เข้าใจเลย แต่มันฟังดูไพเราะอย่างประหลาด และทำให้ฉันรู้สึกเหมือนเพิ่งไปโบสถ์มา ฉันตกหลุมรักโยคะตั้งแต่นั้นเลย

ฉันซื้อหนังสือทุกเล่มเท่าที่จะหาได้และเปิดหน้าหนังสือกระจายไปทั่วห้องใต้หลังคาของฉัน พยายามจะเลียนแบบท่าทางในหนังสือให้เหมือนที่สุดเท่าที่จะทำได้ ดังนั้นฉันจึงรู้ดีว่าการศึกษาและเรียนรู้โยคะจากหนังสือนั้นเป็นอย่างไร ฉันถือว่าโชคดีมากแล้วที่สามารถขยับตัวเข้าไปอยู่ในท่าที่พันกันเหมือนเพรทเซลพวกนั้นได้ จะให้สนใจว่าทำถูกต้องไหมตามจังหวะเล็กน้อยที่ครูสมัยนี้สอนกันอย่างละเอียดนะเหรอ ไม่ต้องพูดถึงเลย แต่ฉันก็ฝึกฝนหายใจ สวดมนต์ และทำสมาธิทุกวัน จนในที่สุดมันก็เริ่มเปลี่ยนแปลงฉันจากภายใน

ฉันรู้สึกดีมากและไม่เข้าใจว่าทำไมทุกคนถึงไม่ฝึกโยคะกัน ไม่นานฉันก็กลายเป็นพวกคลั่งไคล้แบบน่ารำคาญ ที่เอาแต่พูดถึงโยคะเรื่องเดียวอยู่ตลอดเวลา จนเริ่มมีคนเข้ามาถามว่าฉันกำลังทำอะไร ขอให้ทำโยคะให้ดูหน่อย ด้วยความสนใจ เพื่อน ๆ ก็เริ่มขอให้ฉันเปิดคลาสสอน ตอนนั้นฉันยังไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่ามีหลักสูตรฝึกครูโยคะ หรือแม้แต่เทคนิคการจัดระยะร่างกายที่ถูกต้อง แต่ด้วยความไร้เดียงสา ฉันก็เริ่มสอนในสิ่งที่ฉันพอรู้และเคยฝึกมา

ฉันอ่านทุกอย่างเท่าที่สมองจะรับไหว ไม่ว่าจะเป็นงานทางด้านจิตวิทยา อภิปรัชญา ศาสตร์เวทมนต์ และจิตวิญญาณ ในหนังสืออมตะ The Only Dance There Is โดย แรม แดส เล่มนี้เองที่ทำให้ฉันได้พบกับคำว่า จักระ เป็นครั้งแรก โดยมีลักษณะคล้าย ๆ กับพลังงานที่วิ่งผ่านร่างกาย ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไม แต่ในช่วงเวลานั้น ฉันรู้ทันทีว่าฉันได้พบกุญแจสำคัญบางอย่าง กุญแจที่หิ้งไขออกและเชื่อมโยงทุกสิ่งทุกอย่างเข้าด้วยกันในเวลาเดียวกัน ฉันหยุดคิดถึงมันไม่ได้เลย

ในช่วงเวลานั้น ฉันก็ฝึกสมาธิอย่างจริงจังเช่นกัน ฉันเคยผ่านการฝึกจิตปรมาตม์สมาธิ (Transcendental Meditation หรือ TM) มาตั้งแต่ปี 1972 และนอนหลับเพียงคืนละสี่ชั่วโมง เพราะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนั่งสมาธิ วันหนึ่งระหว่างการทำสมาธิ ฉันก็มีประสบการณ์ถอดจิตเป็นครั้งแรกและครั้งเดียวในชีวิต ฉันเห็นตัวเองนั่งอยู่ในท่าดอกบัวเต็มรูปแบบ โดยมีหนังสือเล่มหนึ่งวางอยู่บนตัก เป็นหนังสือเกี่ยวกับระบบจักระ และที่หน้าปกก็มีชื่อของฉันเขียนอยู่ ตอนนั้นเองฉันก็รู้ทันทีว่าระบบจักระจะกลายมาเป็นงานหลักในชีวิตของฉัน

ตอนนั้นฉันยังหาเลี้ยงชีพด้วยการเป็นศิลปิน วาดภาพจิตรกรรมฝาผนังขนาดใหญ่ที่เต็มไปด้วยทัศนียภาพเหนือจินตนาการ ซึ่งฉันสังเกตว่าภาวะจิตของตัวเองมีผลต่อความคมชัดของภาพที่วาด ฉันจึงเริ่มเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างจริงจัง โดยปรับอาหารการกิน เลิกกาแฟ งดเนื้อสัตว์ และถึงแม้จะไม่อยากยอมรับนัก แต่ฉันก็เลิกบุหรี่ด้วยเช่นกัน

ฉันเคยกรอกใบสมัครเรียนต่อด้านศิลปะไว้แล้ว เติร์มจะย้ายไปนิวยอร์ก แต่หลังจากเห็นภาพนิมิตนั้น ฉันก็เลิกใบสมัครทิ้ง แล้วเปลี่ยนเส้นทางชีวิตอย่างสิ้นเชิง

ฉันเริ่มสอนโยคะโดยใช้จักระเป็นแกนกลาง ออกแบบหลักสูตรเจ็ดสัปดาห์ที่เจาะลึกจักระแต่ละศูนย์ในแต่ละสัปดาห์ และสิ่งที่น่าสนใจที่สุดก็คือ ฉันได้เห็นผู้คนเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนต่อหน้าต่อตา! สี่ทศวรรษต่อมา ระบบจักระได้พาฉันเดินทางไปเรียนรู้และถ่ายทอดองค์ความรู้ทั่วโลก ฉันได้เขียนหนังสือขายดีหลายเล่ม โดยเริ่มจาก *Wheels of Life* ที่ตีพิมพ์ในปี 1987 และนำมาสู่หนังสือเล่มที่คุณถืออยู่ในมือขณะนี้ ระบบจักระได้กลายมาเป็นต้นแบบของความสมบูรณ์ในชีวิตของฉัน เป็นเสมือนจอกศักดิ์สิทธิ์ที่ฉันตามหามาตลอดทาง

ทุกวันนี้ ศูนย์โยคะผุดขึ้นราวกับโบสถ์ในยุคแรก ๆ ของศาสนาคริสต์ เสือโยคะวางเรียงชิดติดผนังจนแทบไม่มีที่ว่าง เห็นผู้คนแน่นขนัดเต็มคลาสนับร้อยคน จากการสำรวจของ *Yoga Journal*¹ ในปี 2012 พบว่า มีชาวอเมริกันถึง 20.4 ล้านคนที่ฝึกโยคะ และใช้เงินกับคลาสเรียน เวิร์กช็อป สินค้า และสื่อต่าง ๆ รวมกันมากกว่า 10,000 ล้านดอลลาร์ต่อปี บางคนฝึกโยคะเพียงเพราะต้องการรูปร่างดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น บางคนใช้โยคะเพื่อคลายเครียด บางคนอาจฝึกเพราะคิดว่าเป็นเทรนด์ที่กำลังมาแรง แต่ไม่ว่าด้วยเหตุผลอะไรที่พาใครคนหนึ่งมาปูเสื่อโยคะในวันแรก ของขวัญล้ำลึกของโยคะก็มักจะค่อย ๆ เผยตัวเองออกมาในที่สุด ร่างกายที่แข็งแรงขึ้นช่วยยกระดับความตระหนักรู้และความไวต่อสิ่งรอบตัว ความยืดหยุ่นของร่างกายเปิดประตูสู่เสรีภาพรูปแบบใหม่ ไม่ใช่แค่ในร่างกาย แต่รวมถึงในชีวิต ความแข็งแรงช่วยให้เรารับมือกับสถานการณ์ยาก ๆ ได้ดีขึ้น พลังงานละเอียดที่เคยรู้สึกไม่ชัดเจนก็เริ่มแสดงตัว จนเราตั้งคำถามถึงธรรมชาติที่ลึกซึ้งของตัวเอง สติสัมปชัญญะกลายเป็นพรหมแดนใหม่ที่น่าค้นหา ปรัชญาโยคะค่อย ๆ แทรกซึมเข้ามาเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิต โยคะจึงไม่ใช่แค่การออกกำลังกาย แต่มันค่อย ๆ กลายเป็นหนทางดำเนินชีวิต เป็นทั้งปรัชญา วิถีฝึก แนวทางปฏิบัติ และการหยั่งรู้ เสมือนพรหมผืนใหญ่ที่ถักทอเรื่องราวทั้งหมดของชีวิต และเป็นประตูเปิดไปสู่อีกโลกหนึ่งที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าเดิม

1 http://www.yogajournal.com/press/yoga_in_america

เส้นทางโยคะของฉันไม่เคยง่ายหรือราบรื่นเลย ประมาณสิบปีหลังจากที่ฉันเริ่มฝึก ฉันก็ล้มป่วยด้วยโรคคลาไมในระดัปรุนแรง ซึ่งไม่มีใครวินิจฉัยได้ยาวนานถึงห้าปี อาการทรุดลงจนแทบจะต้องใช้รถเข็น แม้จะยังไม่ถึงขั้นนั้นจริง ๆ เนื้อเยื่อของฉันไวต่อความรู้สึกมากจนแม้แต่การวางปลายแขนบนขอบโต๊ะหรือปรบมือยังทำให้เจ็บ ยังไม่ต้องพูดถึงการฝึกท่าสุนัขก้มหน้า (Downward Dog) เพราะมือกับข้อศอกปวดจนทนไม่ไหว ข้อต่อต่าง ๆ ก็เจ็บทุกครั้งที่ยับตัว ทุกอย่างเกี่ยวกับโยคะได้รับผลกระทบหมด ไม่ว่าจะเป็นความยืดหยุ่น การทรงตัว ความแข็งแรง ความชัดเจนทางจิตใจ รวมถึงความสามารถในการรองรับแรงกดทับในทุกส่วนของร่างกาย แม้แต่แค่การคุกเข่าบนเสื่อยังเจ็บ ฉันใช้เวลาสิบห้าปีในการฟื้นฟูร่างกายและเรียกความแข็งแรงกลับมา และใช้เวลายาวนานยิ่งกว่านั้นกว่าจะยอมรับความจริงว่า ฉันจะไม่วันเอาเท้าแตะด้านหลังศีรษะได้อีก ไม่มีวันเดินข้ามห้องด้วยมือ และไม่มีวันขึ้นปกนิตยสาร Yoga Journal ด้วยท่าแปลกตาน่าทึ่งแบบในฝันได้อีกแล้ว แต่ถึงอย่างนั้น ฉันก็เชื่อว่าโยคะคือเหตุผลสำคัญที่ทำให้ฉันไม่ทรุดหนักเหมือนหลายคนที่เป็นโรคคลาไม และสำหรับสิ่งนั้น ฉันรู้สึกขอบคุณอย่างล้นพ้น

ตอนนี้เมื่อฉันอายุเลยหกสิบแล้ว ฉันกลับมองว่าเรื่องนี้คือพรที่ซ่อนอยู่ เพราะมันบีบให้ฉันต้องค้นพบโยคะในระดับที่ลึกซึ้ง นั่นคือโยคะแห่งกายพลังงาน และการตื่นรู้ภายใน แทนที่จะยึดติดกับการแสดงออกภายนอก เมื่อร่างกายของฉันไม่สมบูรณ์ ฉันจึงต้องฝึกฟังเสียงภายในของท่าโยคะแต่ละท่าอย่างตั้งใจ ฉันได้เรียนรู้ที่จะใช้ท่าโยคะเพื่อกระตุ้นและเสริมพลังงานละเอียดให้ไหลเวียน มากกว่าจะพยายามทำให้รูปลักษณ์ของท่าดูเป๊ะตามตำรา

ด้วยความเจ็บอายุ ฉันมักไม่กล้าไปเข้าคลาสที่ต้องแสดงศักยภาพเกินกำลังของตัวเอง จึงหันมาฝึกอย่างลึกซึ้งอยู่ที่บ้านแทน ฟังสัญญาณจากภายในร่างกาย ไม่ใช่ว่าฉันไม่เคยเรียนกับครู เมื่อสุขภาพฉันดีขึ้น ฉันก็ได้เรียนทั้งจากสายอนุสราษโยคะไปจนถึงเซน แต่ร่างกายของฉันเองต่างหากคือห้องทดลองที่แท้จริง ครูภายใน กลายมาเป็นครูที่ดีที่สุดของฉัน เมื่อฉันได้ทดลองและค้นพบคำตอบบนเสื่อโยคะด้วยตัวเอง

นอกจากนี้ ฉันยังได้เรียนต่อเพื่อเป็นนักจิตบำบัดแนวโซมาติก (somatic psychotherapist) โดยเน้นด้านพลังชีวิตในร่างกาย (bioenergetics) และการเยียวยาความบอบช้ำทางจิตใจ ซึ่งเป็นการรวมความหลงใหลในจิตวิทยาเข้ากับการทำงานของร่างกาย จนในที่สุดฉันก็สำเร็จปริญญาเอกด้วยวิทยานิพนธ์ที่เน้นด้านการแพทย์แบบผสมผสานกาย-ใจ (mind-body medicine) แนวทางของพลังชีวิตในร่างกายนี้มีรากฐานมาจากการงานของวิลเฮล์ม ไรช์ และลูกศิษย์ของเขาอย่าง จอห์น ปีแอร์ราคอส และอเล็กซานเดอร์ โลเวน โดยเป็นแนวการบำบัดจิตที่ทำงานผ่านพลังงานในร่างกาย เป้าหมายของมันคือการละลายเกราะป้องกันทางจิตใจและทางกายภาพ ผ่านการปลดปล่อยพลังชีวิตในร่างกายให้ไหลเวียนอย่างเสรี ซึ่งในศาสตร์โยคะ เราเรียกพลังนี้ว่า ปราณ จากการศึกษาค้นคว้าและการทำงานส่วนตัวในฐานะนักบำบัดแนวโซมาติก ฉันค้นพบวิธีการถ่ายเทและขับเคลื่อนพลังงานละเอียดภายในร่างกายของผู้เรียนและผู้รับการบำบัด และได้นำเทคนิคเหล่านี้มาสร้างเป็นรูปแบบเวิร์กช็อปเพื่อถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้เรียนรู้

จากทั้งหมดนี้เอง จึงก่อเกิดเป็นสไตล์โยคะเฉพาะตัวของฉัน นั่นคือโยคะที่ตั้งอยู่บนแนวทางของจักระ และผสมผสานกับเทคนิคของพลังชีวิตในร่างกาย ซึ่งฉันได้สอนมานานกว่าสองทศวรรษในการเดินทางรอบโลกในฐานะผู้นำเวิร์กช็อป โยคะแนวนี้นี้ไม่ได้เน้นเรื่องรูปลักษณ์ภายนอก แต่เป็นเรื่องของโลกภายใน มันมุ่งเน้นที่พลังงานละเอียดมากกว่ากลไกของท่า เป็นการเดินทางผ่านจักระในฐานะเส้นทางศักดิ์สิทธิ์สู่การตื่นรู้ภายในวิหารของตนเอง ซึ่งนั่นก็คือหัวใจของโยคะมาแต่เดิม

หนังสือเล่มนี้จึงเปรียบได้กับการถวายนมธรรมการแต่ ทางหลวงแห่งโยคะ และทุกสิ่งที่มีสอนฉันมา มันคือแผนที่เล็ก ๆ ที่ฉันใช้เดินทางบนเส้นทางจักระ เป็นแผนที่ที่ฉันมอบให้ด้วยใจอ้อมตน เมื่อคุณใช้แผนที่นี้ คุณจะสามารรถไต่ขึ้นสู่จุดสูงสุด หรือดำดิ่งสู่ความลึกอันนุ่มนวล จะส่องประกายอย่างเปี่ยมพลัง หรือเปิดหัวใจสู่ความสนิทแนบแน่นอย่างอ่อนโยน เมื่อคุณเข้าใจแผนที่นี้แล้ว คุณจะสามารรถใช้มันนำทางตลอดชีวิต ไปยังที่ใดก็ได้ที่

ใจคุณปรารถนา คุณสามารถวินิจฉัยและเยียวยาความไม่สมดุลในตัวเอง ผ่านเทคนิคและท่าทางที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงคุณ ไม่ใช่ในทันที แต่เป็นไปอย่างเป็นระบบและลุ่มลึก

ฉันรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เป็นคู่มือสำหรับการเดินทางภายในบนสะพานสายรุ้งอันเป็นตำนาน สะพานที่เป็นตัวแทนของจักระทั้งเจ็ด และเชื่อมสวรรค์กับโลกผ่านศูนย์กลางของมนุษย์แต่ละคน ฉันเชื่อว่างานของมนุษย์เราก็คือการเรียนรู้ที่จะสร้าง “สวรรค์บนดิน” และการเรียนรู้ขั้นบันไดของจักระคือแม่แบบที่ช่วยเปลี่ยนแปลงทั้งตัวเราเอง และสังคมที่เราอาศัยอยู่ แผนทีเล่มนี้จะบอกคุณว่าควรเริ่มต้นอย่างไร ขอให้การเดินทางของคุณเต็มไปด้วยความงดงามและน่าอัศจรรย์

นมัสเต

พลังแห่งโยคะ



โยคะคือภาษาแห่งจิตวิญญาณ
ที่เราเล่าอย่างเป็นกวี เพื่อเชื่อม
สายสัมพันธ์กับองค์ศักดิ์สิทธิ์
~ อโนเดีย จูติธ



คำว่า

โยคะ มีความหมายว่า แยก หรือ การรวมเป็นหนึ่ง โยคะคือชุดของหลักการ ความเชื่อ และการปฏิบัติที่มีไว้เพื่อผสานวัตถุกับจิตวิญญาณ ร่างกายกับจิตใจ ตัวตนส่วนบุคคลกับจักรวาล และสิ่งที่ต้องตายกับสิ่งที่เป็นอมตะ นี่คือนิยามแห่งการปรับแนวและเปิดหัวใจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นต่อองค์ศักดิ์สิทธิ์ ไม่ใช่เพื่อการหลุดพ้นและการก้าวข้ามเท่านั้น หากยังรวมถึงการแสดงออกและการประจักษ์อยู่ของพลังศักดิ์สิทธิ์ในโลกแห่งรูปด้วย โยคะเป็นเส้นทางสู่ภาวะจิตที่สูงส่งมาโดยตลอด ทว่าในเวลาเดียวกัน มันก็เป็นเส้นทางที่เปิดให้พลังศักดิ์สิทธิ์หลังไหลลงมาในตัวเรา เพื่อเปล่งประกายผ่านเรา และแผ่รัศมีออกไปสู่โลกในท้ายที่สุด เส้นทางนี้จะค่อย ๆ ละลาย “ความแยกจาก” ระหว่างตัวตนกับองค์ศักดิ์สิทธิ์ จนเราตระหนักว่า ที่จริงแล้วไม่มีความแตกต่างใด ๆ เลย โลกภายในและภายนอกคือการแผ่รังสีหนึ่งเดียวกันของพลังศักดิ์สิทธิ์ เป็นความปิติอันเป็นเนื้อเดียวกันโดยสิ้นเชิง และเราก็คือสิ่งนั่นเอง

หากคำว่า โยคะ แปลว่า แยก หรือ การผูกมัดสิ่งหนึ่งเข้ากับอีกสิ่งหนึ่ง ระบบจักรระก็คือโครงสร้างสถาปัตยกรรมของแอกนั้น เป็นแผนที่องค์รวมที่แสดงให้เห็นว่ามนุษย์กับองค์ศักดิ์สิทธิ์ผูกโยงถึงกันอย่างไร คล้ายกับตำรากายวิภาคที่อธิบายโครงสร้างของร่างกายผ่านกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ ระบบจักรระก็อธิบายโครงสร้างของจิตวิญญาณผ่านศูนย์พลังงานละเอียดทั้งเจ็ดที่เปล่งแสงออกมาจากแก่นกลางของเรา การจัดเรียงทั้งดงาม

และความหมายของศูนย์พลังงานเหล่านี้เปรียบเสมือนแผนที่ของการเดินทางสู่การรู้แจ้งในระดับจักรวาล อีกทั้งยังเป็นแผนที่วิวัฒนาการของการตื่นรู้ครั้งถัดไปในอารยธรรมของมนุษยชาติด้วย เมื่อคุณเปิดศูนย์ศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้ในตัวเอง คุณก็กำลังปลุกองค์ศักดิ์สิทธิ์ให้ตื่นขึ้นในวิหารภายในของคุณ

ในฐานะที่เป็น “เอก” ระบบจักระจึงเปรียบได้กับสะพานที่เชื่อมสองขั้วเข้าหากัน ไม่ว่าจะเป็นฟ้ากับดิน ภายในกับภายนอก เบื้องบนกับเบื้องล่าง วัตถุกับจิตสำนึก จิตใจกับร่างกาย สะพานนี้สร้างขึ้นจากศูนย์พลังงานที่เรียงรายอยู่ตามแนวดิ่ง ซึ่งทอดผ่านแก่นกลางของแต่ละคน ในศาสตร์โยคะ แนวดิ่งนี้เรียกว่า สุษุมนา (sushumna) เป็นหนึ่งในเส้นพลังงานจำนวนมากที่เรียกว่า นาดี (nadi) ซึ่งทำหน้าที่ลำเลียงพลังชีวิตสำคัญ (ปราณา) ไปทั่วร่างกายและจิตใจ

ก่อนหินที่เรียงรายในระบบจักระเปรียบได้กับบันไดที่เราใช้เดินขึ้นหรือลงตามแนวก้นกลางของตัวเอง บันไดนี้อาจพาเราป็นขึ้นสู่สวรรค์ หรือย่ำลงมายังโลก ไปสู่การหลุดพ้นและการรู้แจ้ง หรือกลับลงมาสู่โลกแห่งการสร้างสรรค์และความศักดิ์สิทธิ์ที่ดำรงอยู่ในชีวิตประจำวัน เป้าหมายของระบบจักระไม่ใช่การหลุดพ้นแบบแยกขาดจากโลกหรือสภาวะรู้แจ้งที่ไร้ตัวตน แต่คือความเป็นองค์รวมและการบูรณาการ ที่ครอบคลุมทุกศักยภาพของความเป็นมนุษย์

ด้วยเหตุนี้ ระบบจักระจึงเป็นทั้งบันไดแห่งการปลดปล่อย และ แผนที่แห่งการแสดงออก² บนโลกใบนี้ เป็นทั้งต้นแบบของการเปลี่ยนแปลง และสูตรอันลึกซึ้งของการบรรลุความสมบูรณ์

เป้าหมายของโยคะแบบจักระ คือการสร้างสุขภาพที่เปล่งประกาย และการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณผ่านการเชื่อมต่อกับพลังศักดิ์สิทธิ์ของ ศักติ (Shakti) ซึ่งเคลื่อนไหวอย่างเสรีผ่านแก่นกลางของคุณ และปลุกจักระของคุณให้ตื่นขึ้น ศักติคือชื่อของเทพีในศาสนาฮินดู ผู้เป็นพลังดั้งเดิมของจักรวาล เธอคือสารตั้งต้นของทุกสรรพสิ่ง เป็นพลังชีวิตที่อยู่ทั้งภายในและ

รอบตัวคุณ ว่ากันว่า ศักดินั้นแสวงหา ศิวะ (Shiva) คู่แห่งความศักดิ์สิทธิ์ของเธอ ผู้แทนจิตสำนึกบริสุทธิ์ และในการแสวงหานี้ ศักติจะค่อย ๆ ไหลขึ้นตามกระดูกสันหลัง ทะลวงและปลุกจักระแต่ละดวงให้ตื่นขึ้น และเมื่อเธอทำเช่นนั้น เธอก็กลายเป็น กุณฑาลินี-ศักติ (Kundalini-Shakti) หรือพลังชีวิตอันศักดิ์สิทธิ์ที่ปลุกจักระทั้งเจ็ดให้เบิกบาน โยคะแบบจักระจึงเป็นหนทางในการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการโหมกระพือของเปลวไฟทางจิตวิญญาณของคุณ

ขอให้อ่านหนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือเดินทางสู่ดินแดนศักดิ์สิทธิ์ของคุณเอง เป็นตัวช่วยในการเลือกเส้นทางในวิหารภายในที่คุณต้องการจะสำรวจ และใช้กุญแจที่ซ่อนอยู่ในแต่ละหน้าของหนังสือเล่มนี้เพื่อเปิดประตูสู่ห้องศักดิ์สิทธิ์ในพระราชวังภายในของคุณ ดูแลตัวเองให้ดีระหว่างการเดินทาง รับฟังเสียงของร่างกายและเสียงเบา ๆ ลึก ๆ จากภายในอย่างตั้งใจ และเพลิดเพลลินกับกระบวนการของแต่ละจักระขณะที่คุณได้ ก้าวเข้า (Enter) ปรับแนว (Align) จุดพลัง (Activate) คลายความแข็งกระด้าง (Soften) งามคลื่นให้ตรงกัน (Attune) ส่องแสง (Illuminate) และสุดท้าย ปลุกตื่นพลังศักดิ์สิทธิ์ (Awaken) ที่อยู่ในตัวคุณ จากการตื่นรู้นี้ จงเปล่งแสงให้ผู้อื่นเห็น ส่องทางสู่เส้นทางสายรุ้ง และช่วยให้โลกนี้กลับคืนสู่ความสมบูรณ์อีกครั้ง

ศักดิ์สิทธิ์ในพระราชวังภายในของคุณ ดูแลตัวเองให้ดีระหว่างการเดินทาง รับฟังเสียงของร่างกายและเสียงเบา ๆ ลึก ๆ จากภายในอย่างตั้งใจ และเพลิดเพลลินกับกระบวนการของแต่ละจักระขณะที่คุณได้ ก้าวเข้า (Enter) ปรับแนว (Align) จุดพลัง (Activate) คลายความแข็งกระด้าง (Soften) งามคลื่นให้ตรงกัน (Attune) ส่องแสง (Illuminate) และสุดท้าย ปลุกตื่นพลังศักดิ์สิทธิ์ (Awaken) ที่อยู่ในตัวคุณ จากการตื่นรู้นี้ จงเปล่งแสงให้ผู้อื่นเห็น ส่องทางสู่เส้นทางสายรุ้ง และช่วยให้โลกนี้กลับคืนสู่ความสมบูรณ์อีกครั้ง

2 หากต้องการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับพลังงานกระแสลง โปรดดูหนังสือ Creating On Purpose: The Spiritual Technology of Manifesting Through the Chakras โดย Anodea Judith และ Lion Goodman (สำนักพิมพ์ Sounds True, ปี 2012)

วิธีการใช้นั่งส้อมนี้

หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยวิธีการฝึกโยคะตามจักระ และวิธีใช้โยคะเพื่อเข้าถึงพลังงานละเอียดผ่านท่าทางต่าง ๆ การควบคุมลมหายใจ (ปราณายามะ) มนตร์ จินตภาพ และการทำสมาธิ หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับผู้ที่ต้องการสำรวจจักระผ่านการปฏิบัติเฉพาะทาง ทั้งผู้ฝึกโยคะระดับเริ่มต้นและระดับกลาง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับครูโยคะที่ต้องการนำเนื้อหาเหล่านี้ไปสอนนักเรียนของตน แม้แต่นักโยคะระดับสูงก็อาจไม่พบท่าใหม่ ๆ ในหนังสือเล่มนี้ แต่ก็อาจพบวิธีใหม่ในการทำความเข้าใจท่าเดิม ๆ จากมุมมองของจักระ

ในขณะที่หนังสือโยคะส่วนใหญ่มักจัดระเบียบท่าตามหมวดหมู่ เช่น ท่านั่ง ท่ายืน ท่ายืดหลัง หรือท่ากลับหัว ฉันได้จัดหมวดหมู่ของท่าและการฝึกอื่น ๆ ตามจักระ แทบทุกบทจะมีชุดท่าที่แนะนำไว้ท้ายบท หากคุณต้องการฝึกแบบเน้นจักระที่ละจุด โดยทั่วไปแล้วท่าที่เน้นจักระสามจุดบนจะมีน้อยกว่า เพราะการฝึกเพื่อจักระเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการสวดมนตร์ การใช้ภาพจินตภาพ และการทำสมาธิมากกว่าการเคลื่อนไหว ดังนั้น ชุดท่าสำหรับจักระบนจึงมักใช้ท่าที่ปรากฏไปแล้วในจักระก่อนหน้า เพียงแต่เปลี่ยนโฟกัสให้เชื่อมต่อพลังงานจากจักระรากขึ้นไปสู่จักระที่สูงขึ้น หนังสือเล่มนี้ไม่ได้รวมท่าที่ซับซ้อนหรือขั้นสูงมากนัก เพราะฉันเชื่อว่าท่าเหล่านี้เหมาะสมที่จะเรียนรู้จากครูผู้มีประสบการณ์ในชั้นเรียนสดมากกว่า

การแบ่งท่าโยคะคลาสสิกตามจักระนั้นไม่ใช่เรื่องที่ตายตัว ท่าโยคะส่วนใหญ่มักส่งผลต่อจักระมากกว่าหนึ่งจุดในเวลาเดียวกัน บางท่าจะส่งผลต่อจักระใดชิ้นอยู่กับจุดที่คุณทำสมาธิ หรือแม้แต่การดัดแปลงท่านั้น ๆ ท่าที่ใช้เปิดจักระหนึ่งอาจช่วยเปิดจักระอื่นไปด้วยได้ การสร้างรากฐานที่มั่นคงในจักระรากจะช่วยให้หัวใจขยาย หรือช่วยให้ศูนย์พลังกลางลำตัวตื่นตัว ท่าที่เน้นไปที่จักระหัวใจ อาจช่วยเปิดจักระคอหรือจักระตาที่สามได้ การใช้จักระตาที่สามในการมองภาพจักระล่างก็สามารถช่วยส่งพลังงานไปยังส่วนนั้นของร่างกายได้เช่นกัน ด้วยเหตุนี้ ท่าพื้นฐานบางท่าจึงอาจปรากฏซ้ำในหลายจักระได้นั่นเอง

แต่ละบทที่ว่าด้วยจักระจะเริ่มต้นด้วยตารางที่สรุปหลักการพื้นฐาน คุณสมบัติ และ จุดประสงค์ของจักระนั้น ๆ พร้อมด้วยคำสำคัญ ซึ่งตามชื่อของมันก็คือกฎแห่งจิตวิญญาณ ที่จะไขจักระนั้นให้เปิดขึ้นได้เมื่อได้นำไปใช้จริง เนื้อหาต่อจากตารางจะอธิบายแนวคิด พื้นฐานของจักระแต่ละจุดอย่างละเอียด แล้วจึงนำไปสู่การฝึกปฏิบัติเฉพาะทางที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจะมีสมาธิที่เน้นการรับรู้พลังงานละเอียดของจักระก่อนจะเข้าสู่การฝึกทางกายภาพ ที่ชัดเจนมากขึ้น สมาธินี้เป็นวิธีที่ดีในการตั้งจิตก่อนการฝึกโยคะ หรือหากคุณกำลังสอน ชั้นเรียนที่เน้นจักระ การทำสมาธิเช่นนี้ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีก่อนจะเริ่มต้นคลาสเรียนเช่นกัน แต่ละบทจะจบลงด้วยท่า “ศवासนะ” (Savasana) ที่แตกต่างกันไป ซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะฝึก เป็นท่าปดท้ายของคลาสโยคะ และในตอนท้ายสุดของแต่ละบทจะมีการรวบรวมท่าโยคะ เป็นชุดท่าต่อเนื่อง (posture flow) สำหรับจักระนั้น ๆ พร้อมภาพย่อเรียงตามลำดับที่เหมาะสมต่อการฝึก

การปฏิบัติตามคำแนะนำ

ไม่มีสิ่งใดมาทดแทนคุณค่าของครูผู้เชี่ยวชาญได้ การอ่านคำแนะนำจากหนังสือในขณะที่ คุณกำลังกลับหัว หรือพยายามดูภาพแล้วแยกให้ได้ว่าขาขวาหรือซ้ายควรอยู่ตรงไหนนั้น เป็นเรื่องที่ยุงยากมาก ฉันรู้ดี เพราะตอนที่ทำต้นฉบับเล่มนี้ ฉันต้องตรวจสอบหนังสือ หลายเล่มเลยทีเดียว!

ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงเขียนคำแนะนำเบื้องต้นให้เรียบง่ายที่สุด เช่น “ทำสิ่งนี้ก่อน จากนั้นค่อยทำสิ่งนั้น” คำแนะนำเหล่านี้จะเรียงลำดับเป็นข้อ 1, 2, 3 ฯลฯ ควรทำตามลำดับ และอย่าข้ามขั้นตอน หากคุณรู้สึกว่าได้ถึงแค่ขั้นใดขั้นหนึ่ง ก็ให้หยุดไว้ตรงนั้น อย่าฝืนทำ ขึ้นถัดไปจนกว่าร่างกายคุณพร้อม

จากประสบการณ์ของฉัน นักเรียนใหม่มักจะสับสนกับแค่การวางมือและเท้าให้ถูกท่าอยู่แล้ว การใส่คำแนะนำละเอียดลึกซึ้งมากเกินไปจึงอาจทำให้รู้สึกท้อทันทัน ในขณะที่นักเรียนที่คุ้นเคยกับท่าพื้นฐานแล้ว มักจะสนใจเฉพาะเคล็ดลับการจัดแนวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงจัดลำดับคำแนะนำพื้นฐานแบบเป็นหัวข้อใหญ่ไว้ก่อนแล้วตามด้วยหัวข้อย่อย คำแนะนำในหัวข้อย่อยนี้ โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องทำตามลำดับเป๊ะ ๆ เพราะจะเป็นแนวทางสำหรับการเคลื่อนไหวที่ละเอียดอ่อนภายในท่า เช่น การเกร็งเข้าหาส่วนแกนกลาง การกดแน่นลงที่ขา การหมุนต้นขา การยืดศีรษะขึ้น เป็นต้น หรืออาจรวมถึงทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้นเพื่อให้ฝึกทำได้ง่ายขึ้น และคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ประกอบการฝึก เนื่องจากธรรมชาติของการบาดเจ็บและข้อจำกัดทางร่างกายมีความหลากหลาย ฉันจึงใช้คำว่า “ควรหลีกเลี่ยงหรือใช้ความระมัดระวัง” แทนการห้ามเด็ดขาด เพราะในบางกรณีอาการอาจไม่รุนแรงมากพอที่จะต้องจดท่านั้นโดยสิ้นเชิง แต่ก็ยังควรใช้ความระวังให้มาก หากคุณกำลังตั้งครุฑ ขอแนะนำให้ปรึกษาคูรูโยคะเฉพาะทางสำหรับหญิงตั้งครุฑ เพื่อให้คุณได้ฝึกในท่าที่เหมาะสมกับช่วงของการตั้งครุฑและความสามารถของร่างกายคุณในขณะนั้น

ในการกล่าวถึงท่าต่าง ๆ ฉันได้ให้ชื่อทั้งในภาษาสันสกฤต (ซึ่งเป็นภาษาดั้งเดิมของอินเดียโบราณ) และชื่อภาษาอังกฤษเมื่อสามารถทำได้ แม้ว่าคนอเมริกันจะคิดค้นท่าบางท่าขึ้นมาเอง ซึ่งไม่เคยมีอยู่ในภาษาสันสกฤตเลยก็ตาม เวลาที่กล่าวถึงท่าเหล่านั้นในบทอื่น ๆ ของหนังสือ ฉันจะใช้คำเรียกที่คุณมักจะได้ยินบ่อยในคลาสโยคะ ตัวอย่างเช่น ทาดาสนะ (Tadasana หรือท่าภูเขา) และอุตตานาสนะ (Uttanasana หรือท่ายืนก้มตัวไปข้างหน้า) จะถูกกล่าวถึงโดยใช้ชื่อภาษาสันสกฤต ในขณะที่ท่าสุนัขก้มหน้าหรือท่าโต๊ะ (Downward Facing Dog หรือ Table Position) ฉันจะใช้ชื่อภาษาอังกฤษ เนื่องจากมีน้อยคนที่จะคุ้นกับชื่อในภาษาสันสกฤต

ในตอนนี้ มนุษยชาติกำลังถูกเชื้อเชิญให้ร่วมกัน
บรรเลงในซิมโฟนีอันยิ่งใหญ่ของการสร้างสรรค์
แต่หากคุณเคยเป็นนักดนตรี คุณย่อมรู้ว่า
หากจะร่วมเล่นในวงซิมโฟนีให้ได้ดี
คุณต้องฝึก ฝึก และฝึก

● ● ● ● ● ● ● ●

อโนเดีย จูติธ

การฝึกฝน

หากคุณกำลังจะเดินเข้าวัด โบสถ์ สุเหร่า หรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์อื่น ๆ คุณก็คงจะหยุดยืนอยู่หน้าทางเข้าและใช้เวลาสักครู่ในการตั้งจิตอธิษฐาน คุณรู้ดีว่ากำลังจะก้าวขาเข้าสู่สถานที่พิเศษ ที่ซึ่งอาศัยจิตที่มุ่งมั่น ความเกรงใจ หรืออย่างน้อย ๆ ก็ความเคารพ คุณจำเป็นต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเข้าพบองค์ศักดิ์สิทธิ์

การนั่งลงบนเสื่อโยคะก็ไม่ต่างกัน ในขณะที่โยคะนับเป็นการฝึกเจริญสติระหว่างวัน เสื่อของคุณจะกลายเป็นห้องเรียนศักดิ์สิทธิ์ที่คุณต้องเข้าไปทุกครั้งเมื่อต้องการฝึกฝน ดังนั้น เสื่อโยคะของคุณจึงเปรียบเสมือนวิหารภายนอก ที่ที่คุณก้าวขึ้นไปด้วยความเคารพและความตั้งใจ เพื่อให้เสื่อนั้นโอบอุ้มคุณไว้ด้วยความสง่างาม ขณะที่คุณเปิดประตูสู่วิหารภายในของตนเอง

ดังนั้นในแต่ละวันก่อนที่คุณจะก้าวไปบนเสื่อ จงนึกไปถึงความตั้งใจจริงของคุณว่าทำไมเราจึงฝึกฝนโยคะ? คุณคาดหวังว่าจะได้อะไรจากการฝึกในวันนี้? บางทีคุณอาจต้องการอุทิศการฝึกฝนนี้เพื่อจุดประสงค์บางอย่าง เช่น การเยียวยาให้กับเพื่อน การมีส่วนร่วมในการสร้างโลกที่สงบสุข หรือการคลี่คลายปัญหาที่ยากลำบาก บางทีคุณอาจต้องการทำจิตใจให้

สงบ พื้นพู่ร่างกายของตนเอง ชำระล้างภายใน หรือเสริมสร้างความแข็งแรง ไม่ว่าเป้าหมายของคุณคืออะไร จงตั้งเจตจำนงให้ชัดเจนก่อน จากนั้นก้าวขึ้นไปบนเสื่อโยคะด้วยความตระหนักรู้ในทุกย่างก้าว

เวลานั่นสอน ฉันมักให้ผู้เรียนติดเทปตามแนวยาวของเสื่อโยคะเป็นเส้นตรงจากด้านบนจรดด้านล่าง บางคนติดเทปเพียงเล็กน้อยที่หัวและท้ายเสื่อ บางคนใช้ปากกามาร์กเกอร์วาดเส้นตรงลงไปบนเสื่อ การทำเช่นนี้ช่วยเน้นให้เห็นถึงเส้นกลาง ซึ่งจะนำสายตาและความรู้สึกกลับมาสู่แนวกลางของร่างกาย ขณะที่เรายกตัวขึ้นและลงในท่าต่าง ๆ บนเสื่อเรากำลังปรับแนวของช่องพลังงานกลาง หรือสุซุมนา ให้สอดคล้องกับเส้นกลางบนเสื่อของเรา นอกจากนี้ เรายังสามารถใช้สีหมึกของร่างกายเป็นแนวอ้างอิงกับสีหมึกของเสื่อได้อีกด้วย ในจักระที่หนึ่ง เราจะเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกเพื่อเชื่อมโยงและวางรากฐานของสีหมึกในร่างกายและแขนขา

ฉันยังชอบวางเสื่อให้ตรงเป๊ะกับพื้นเสมอ ไม่ว่าจะฝึกอยู่ที่บ้านหรือในคลาส หมายถึงฉันวางเสื่อโดยคำนึงถึงทิศทางของห้องหรือเสื่อของคนอื่นรอบตัว การวางเสื่ออย่างลวก ๆ ไม่ได้ช่วยอะไรต่อการจัดระนาบร่างกาย แต่การวางเสื่ออย่างมีระเบียบโดยสัมพันธ์กับสิ่งรอบข้าง เช่น เพื่อนร่วมฝึก พื้นไม้ เพอร์นิเจอร์ หน้าต่าง หรือวิวภายนอกกลับช่วยเสริมความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับพื้นที่ภายนอกได้ดีขึ้น

โยคะไม่ใช่เรื่องของการเเต่ปลายเท้าให้ได้
ยืนด้วยหัว หรือพับตัวเป็นท่าดอกบัวแบบซับซ้อน
แต่มันคือ วิธี ที่คุณทำในสิ่งที่คุณทำ
และ วิถี ที่คุณใช้ดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงขณะ

• • • • •

เอริช ชีฟฟ์แมน

ออกแบบการฝึกฝนของตัวเอง

แต่เดิม โยคะคือการฝึกฝน ในขณะที่คุณสามารถเรียนรู้ปรัชญา แนวทาง และหลักการจากหนังสือเล่มต่าง ๆ ได้ แต่คุณสามารถเรียนโยคะได้ผ่านการทดลองกับร่างกายของคุณเท่านั้น การตระหนักรู้ของคุณคือครูภายในที่จะเป็นผู้สอนคุณ การฝึกของคุณคือพื้นที่ที่คุณก้าวเข้าสู่เตาหลอม จุดไฟให้ร่างกาย และเปลี่ยนตะกั่วให้กลายเป็นทอง ด้วยการลองผิดลองถูก ความพยายามและการปล่อยวาง การเรียนรู้และการถ่ายทอด คุณจะค่อย ๆ ค้นพบว่าโยคะคืออะไร และโยคะสามารถทำอะไรได้บ้าง เป็นการฝึกอย่างต่อเนื่องสะสมทีละน้อย ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจโยคะอย่างแท้จริง

ถ้าคุณนัดหมอนวดหรือนัดทำฟัน คุณก็คงไปตามนัดตรงเวลาและไม่ทำอย่างอื่นระหว่างนั้น เช่นเดียวกัน หากคุณกำหนดเวลาฝึกโยคะไว้เหมือนนัดสำคัญ และรักษาวินัยให้เหมือนกับการไปเรียนหรือไปตามนัดจริง ๆ คุณก็จะมีแนวโน้มทำได้อย่างสม่ำเสมอมากขึ้น

หาช่วงเวลาที่เหมาะสมกับตัวคุณ การฝึกในตอนเช้าจะช่วยให้คุณร่างกายตื่นตัว เปิดกว้าง และสมดุลตลอดวัน การฝึกในช่วงบ่ายก็ดีเพราะร่างกายจะไม่ตึงเหมือนตอนเพิ่งตื่นนอน ส่วนการฝึกในตอนเย็นก็เป็นวิธีที่ดีในการคลายความเครียดจากวันนั้น ๆ แต่ไม่เหมาะกับการทำที่กระตุ้นหรือใช้พลังมาก

การเข้าคอร์สโยคะระยะยาว เช่น เวิร์กช็อปจากครูผู้เชี่ยวชาญที่จัดขึ้นทั่วโลก ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะยกระดับการฝึกของคุณไปอีกขั้น การฝึกติดต่อกันหลายชั่วโมงต่อวันหลายวันติดกัน จะให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างจากการเรียนเป็นครั้งคราวหรือการฝึกประจำวัน เพราะคุณไม่มีเวลาจะกลับไปสู่พฤติกรรมเก่า ๆ กล้ามเนื้อพัฒนา ความยืดหยุ่นเปิดกว้าง และคุณจะมีทักษะใหม่ (รวมถึงเพื่อนใหม่) คอยนำทางคุณบนเส้นทางนี้ รับรองว่าคุณจะจบลงที่จุดที่ต่างจากตอนเริ่มต้นแน่นอน

ท้ายที่สุดแล้ว การฝึกโยคะก็เหมือนความสัมพันธ์หนึ่งความสัมพันธ์ มันต้องการเวลาและความใส่ใจ ต้องค่อย ๆ สร้างขึ้นด้วยการสื่อสารที่ดี ความใกล้ชิด และความเคารพ และเหมือนความสัมพันธ์ทั่วไป บางครั้งก็อาจต้องการการการบำบัดบ้าง! การมีครูโยคะที่มีทักษะมาสอนตัวต่อตัวสามารถช่วยได้มาก โดยเฉพาะหากคุณมีอาการบาดเจ็บหรือปวดเรื้อรัง และต้องการการปรับเปลี่ยนท่าเฉพาะบุคคล โยคะบำบัดจะช่วยให้คุณเข้าใจความละเอียดของการจัดระเบียบร่างกายของคุณเอง โดยดูจากลักษณะเฉพาะของคุณเอง มันช่วยให้คุณเข้าใจ “ปมที่เก็บอยู่ในเนื้อเยื่อของคุณ” ได้ ผ่านการฝึกท่าที่ปรับตามความต้องการเฉพาะตัวของตนเอง

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มีมากเกินกว่าจะฝึกได้ทั้งหมดในครั้งเดียว ดังนั้นคุณจึงควรมีแนวทางในการออกแบบการฝึกของตัวเองเพื่อรักษาความสมดุล คุณอาจต้องการโฟกัสที่จักระใดจักระหนึ่งโดยเฉพาะ หรืออาจเลือกทำท่าจากแต่ละจักระเพื่อให้ได้ประสบการณ์แบบครอบคลุมทุกด้านก็ได้ ให้ร่างกายและความต้องการของคุณเป็นผู้นำทาง แต่ก็อย่าลืมว่าโดยธรรมชาติแล้วเรามักเลือกทำสิ่งที่ย่าง และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ยาก

พยายามสร้างสมดุลให้การฝึกของคุณ เช่น จับคู่ท่าที่ใช้แรงมากกับท่าคลายตัว หรือฝึกท่าที่ต้องยอมาลงควบคู่กับท่าที่ต้องใช้พลัง เมื่อเวลาผ่านไป ให้คุณถ่วงน้ำหนักระหว่างการโฟกัสที่จักระบนกับการเชื่อมต่อและเคลื่อนไหวกับจักระล่าง ระหว่างการก้มตัวไปข้างหน้ากับการแอ่นหลัง และระหว่างท่าที่ต้องใช้ความแข็งแรงกับท่าที่เน้นการยอมรับและผ่อนคลาย ค้นหาท่าที่ให้ประโยชน์กับคุณมากที่สุด ท่าที่ช่วยเปิดส่วนที่ตึงที่สุดในร่างกายของคุณ และท่าที่เสริมพลังให้กับจักระที่อ่อนแรงที่สุดของคุณ

คุณต้องล้มสลด กลืนหอม ของอาสนะ
ตราบไถที่ยังไม่ผ่อนคลาย คุณจะยังสัมผัสกลิ่นหอมนั้นไม่ได้

● ● ● ● ● ● ●

บี.เค.เอส. ไอแยงการ์

จำเป็นต้องอยู่ในกำนันนานขนาดไหน?

โดยปกติแล้ว ฉันจะพยายามไม่แนะนำเกี่ยวกับระยะเวลาในการรักษาทำทางใดทำทางหนึ่งในหนังสือด้วยสาเหตุสองสามประการดังนี้

โดยส่วนตัวแล้ว คลาสโยคะหลาย ๆ คลาสมักจะเปลี่ยนจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่งเร็วเกินไป และไม่ได้ปล่อยให้ผู้ฝึกได้ “ฝึก” ท่านั้นจริง ๆ และการเร่งรีบเกินไปอาจทำให้คุณพัฒนาได้ช้าลงในระยะยาว เพราะความเร็วอาจทำให้เกิดนิสัยที่ผิดโดยไม่รู้ตัว และคุณอาจพลาดช่วงเวลา “อ้อ!” ที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายจัดแนวได้อย่างลงตัว กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต้องใช้เวลาในการคลายตัว ในการฝึกที่บ้าน ให้เวลาตัวเองมากพอในการค้นหาจุดกึ่งกลางและสร้างความสบายในท่านั้นอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งมักใช้เวลามากกว่าที่คุณคิด ดังนั้นควรเอนเอียงไปทางการอยู่ในท่าให้นานขึ้น ถ้าเป็นไปได้ รองจนกว่าคุณจะรู้สึกว่าการนั้น “เกิดขึ้นเอง” คือการปล่อยวางจากภายในที่พาคุณลึกลงไปอีกระดับ หากคุณรู้สึกไม่สบายตัวเกินกว่าจะอยู่ในท่าได้นานเกินไม่กี่วินาที แสดงว่าคุณอาจต้องผ่อนคลายและฝึกในระดับที่เบากว่า ลมหายใจที่ลึกและผ่อนคลายคือสัญญาณที่ดีว่า “คุณมาถึงแล้ว” อดีตครูสอนเปียโนคนหนึ่งเคยบอกฉันว่า “ฝึกให้ช้าก่อน แล้วค่อยเล่นให้เร็ว”

ร่างกายและความสามารถของแต่ละคนแตกต่างกัน เช่นเดียวกับในคลาสโยคะเวลาที่เหมาะสมในการค้างท่าของคนหนึ่งอาจสั้นเกินไปสำหรับอีกคน หรือยาวเกินไปสำหรับคนอื่น เป้าหมายของโยคะคือการหาจุดกึ่งกลาง ความมั่นคง และความสง่างามของตัวเอง การฝึกฝืนฝืนอยู่ในท่าขณะที่คุณทรมาน หรือการเคลื่อนไหวเร็วเกินไปจนกว่าจะรู้สึกได้ถึงท่าทางที่แท้จริง เป็นการละเลยจุดประสงค์ที่ลึกซึ้งกว่าของโยคะ ซึ่งไม่ใช่การแสดง แต่คือการเพิ่มความตระหนักรู้ในร่างกาย

โลกของเรามีแต่ผู้คนที่บอกคุณว่าควรดูเป็นแบบไหน เคลื่อนไหวอย่างไร มีเพศสัมพันธ์อย่างไร หรือใช้ชีวิตอย่างไร ซึ่งหมายความว่า คุณกำลังปั้นตัวเองตามคำสั่งจากภายนอก แทนที่จะฟังคำแนะนำจากภายใน แม้ว่าคำแนะนำจากครูโยคะที่ดีจะสำคัญ แต่การค้นพบว่าร่างกายของคุณต้องการอะไรจากภายในจะให้อำนาจคุณได้มากกว่า การฟังคำสั่งจากภายนอกมากเกินไปอาจพาคุณหลุดออกจากวิหารภายในของตัวเอง แทนที่จะดิ่งลึกเข้าไป จุดหมายสูงสุดคือการรับรู้ร่างกายและลมหายใจอย่างลึกซึ้งในแต่ละท่า ถ้ามาร่างกายของคุณว่าควรค้างท่าไว้นานแค่ไหน แล้วเดินตามจังหวะภายในของตัวเอง

โดยทั่วไปแล้ว คุณไม่น่าจะค้างท่าไว้นานเกินไป เว้นแต่จะรู้สึกเจ็บ กล้ามเนื้อตึงหรือบาดเจ็บ กำลังฝืนตัวเองมากเกินไป หรือกำลัง “ล่องลอย” ไปในท่านั้น โดยเฉพาะในการฝึกที่บ้าน สิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยกว่าก็คือคุณจะเร่งผ่านท่าเร็วเกินไป และไม่ได้ค้างไว้นานพอ เมื่อคุณฝึกไปเรื่อย ๆ และเริ่มชำนาญกับท่าต่าง ๆ ให้ลองค้างท่าให้นานขึ้นเล็กน้อยในแต่ละครั้ง ท่าที่ใช้ในการทรงตัวและเพิ่มความแข็งแรงจะช่วยเสริมความทนทานของคุณ ส่วนท่าที่เน้นการปล่อยวางจะพาคุณไปสู่การคลายลึกซึ้งกว่าเดิม

โยคะไม่ใช่อะไรที่พัฒนาตัวเอง
แต่คือการยอมรับตัวเอง



คุรุ मुख เคาร์ กัสสา

การค้นหาคอบเขตของตน

โยคะเกิดขึ้นทุกครั้งที่จิตสำนึกของคุณใส่ใจกับสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็นตอนที่คุณเอื้อมไปหยิบขวดเนยถั่วบนชั้นสูง หรือกำลังอยู่ในท่าโยคะ โยคะเกิดขึ้นเมื่อคุณนำลมหายใจเข้าไปยังร่างกายของคุณ เมื่อนำความใส่ใจไปยังความรู้สึก หรือเมื่อคุณสามารถเจาะลึกเข้าไปในช่องว่างระหว่างความคิด และเข้าสู่การตื่นรู้อย่างลึกซึ้งในขณะนั้น โยคะเกิดขึ้นเมื่อการกระทำของคุณมีสติ เจตนา และสอดคล้องกับคุณค่ากับคุณธรรมของตัวเอง มันเกิดขึ้นทุกครั้งที่คุณเชื่อมต่อกับภาวะแห่งพระคุณ

อย่างไรก็ตาม ในการฝึกบนเสื่อ โยคะจะเกิดขึ้นที่ขอบเขตของคุณนั่นเอง หลายท่ามีทั้งระดับเริ่มต้น ระดับกลาง และระดับสูง หรือมีหลายวิธีในการเข้าไปสู่ท่านั้น ตัวอย่างเช่น ท่ายืนก้มตัวไปข้างหน้า (Uttanasana) นั้น ไม่ว่าจะวางมือถึงพื้นได้หรือแตะได้แค่เข่า ก็ยังถือเป็นท่าเดียวกัน ในความเป็นจริงแล้ว การเปลี่ยนแปลงภายในอาจเกิดขึ้นมากกว่ากับคนที่ยังแตะได้แค่เข่า มากกว่าคนที่ยืดเอ็นหลังต้นขาได้จนสุดแล้ว จุดที่ “บางสิ่งบางอย่างกำลังเกิดขึ้น” อย่างแท้จริง จึงอยู่ที่ขอบเขตของคุณนั่นเอง

แล้วเราจะหาขอบเขตของตัวเองได้อย่างไร?

ในแต่ละท่า คุณจะพบช่องว่างระหว่างท่าที่สบายที่ซึ่งคุณสามารถเคลื่อนไหวตามได้ง่ายและไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก รวมถึงอาจไม่รู้สึกถึงความตึง ความปวดเมื่อย หรือแรงต้าน และท่าที่ต้องใช้ความพยายามหนักขึ้น หรือที่ซึ่งความเจ็บปวดและแรงต้านตามธรรมชาติของร่างกายเริ่มปรากฏให้เห็น บ่อยครั้งการฝืนเข้าไปในความเจ็บปวดจะทำให้ร่างกายหดเกร็ง ซึ่งส่งผลให้กระบวนการเปิดร่างกายนั้นช้าลงไปอีก

อย่างไรก็ตาม หากต้องการพัฒนาการฝึกโยคะ คุณจำเป็นต้องค่อย ๆ ขยายขอบเขตของตัวเอง หากคุณอยู่แต่ในเขตสบายเพียงอย่างเดียว การฝึกของคุณจะไม่ลึกขึ้น แนวคิดไม่ใช่การกระโดดข้ามเขตสบาย แต่คือการขยายเขตสบายให้กว้างขึ้น เมื่อคุณฝึกโยคะต่อเนื่อง เขตสบายของคุณจะขยายออกไปอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เพียงในร่างกาย แต่รวมถึง

ในชีวิตด้วย คุณจะตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ น้อยลง มีศูนย์กลางที่มั่นคงมากขึ้น และสามารถรับมือกับความเครียดจากสถานการณ์ภายนอกได้ดีขึ้น การขยายเขตสบายหมายความว่า คุณสามารถเคลื่อนไหวลึกเข้าไปในท่าโดยไม่รู้สึกเจ็บ ยังเชื่อมต่อกับลมหายใจ และยังคงเพลิดเพลินกับท่านั้นได้

ขอบเขตของคุณมีอยู่ด้วยเหตุผล มันเคยถูกสร้างขึ้นเพื่อปกป้องคุณ มันอาจกักเก็บอารมณ์ที่ยังไม่ถูกสัมผัส ความทรงจำที่ถูกกดทับ หรือบาดแผลทางร่างกายที่คุณยังคงเฝ้าหวาดอยู่ หากคุณสามารถนำจิตสำนึกรู้ไปยังขอบเขตนั้นโดยตรง และรับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ร่างกายและจิตใจของคุณจะเริ่มประมวลผลสิ่งที่ถูกเก็บกักไว้ และค่อย ๆ ปลดปล่อยมันออกมาจนมีความใคร่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นตรงขอบเขตของคุณ สำรวจให้ลึกลงไปว่าส่วนไหนที่คุณกำลังเกร็งอยู่ และจงรู้สึกเข้าไปถึงตรงนั้น หายใจเข้าไปในจุดนั้น แล้วปล่อยให้ลมหายใจเป็นตัวเปิดร่างกาย แทนที่จะใช้แรงผลักดัน

การมีความใคร่รู้ ไม่ได้หมายความว่า คุณต้องระบุให้ได้ว่า ความไม่สบายที่คุณรู้สึกอยู่นั้นมาจากเหตุการณ์อะไรในอดีต อย่างเช่นบางอย่างในวัยเด็กที่ทำให้คุณเรียนรู้ที่จะหดตัว สิ่งนั้นอาจช่วยได้ แต่ก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงร่างกายเสมอไป สิ่งที่เปลี่ยนแปลงร่างกายได้คือการยอมรับด้วยความรู้ตัวต่อสิ่งที่ถูกกักไว้ในตัว และการพูดกับตัวเองว่า “ไม่เป็นไร เธอสามารถคลายได้อีกนิดหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องยึดแน่นแบบนั้นอีกแล้ว”

ตัวอย่างเช่น หากฉันกำลังโน้มตัวไปข้างหน้าในท่าแยกขาไปด้านข้าง ฉันอาจรู้สึกถึงแรงต้านบางอย่างบริเวณต้นขาด้านใน หากฉันมีความใคร่รู้ว่ากล้ามเนื้อมัดไหนกำลังเกร็งอยู่ ฉันกำลังหดตัวตรงไหน หรือกำลังรู้สึกอะไรอยู่ ฉันก็สามารถเริ่มคลายตัวลงอย่างนุ่มนวลทีละเล็กละน้อยโดยไม่ต้องฝืน ความก้าวหน้าอาจเป็นเพียงหนึ่งส่วนสี่ในแต่ละครั้ง แต่เมื่อเวลาผ่านไป มันสะสมเป็นความก้าวหน้าที่มากขึ้น โดยไม่ก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บ การเข้าใจขอบเขตของตัวเองจะทำให้คุณมีความไวต่อร่างกายและขีดจำกัดของมันมากขึ้น และคุณจะนำสิ่งนี้ไปใช้ได้ดีกับสถานการณ์อื่น ๆ ในชีวิตด้วยเช่นกัน

ให้ลมหายใจกลายเป็นสายใจ ที่เชื่อมระหว่างจิตและร่างกายของคุณเข้าด้วยกัน



ร็อดนีย์ ยี

วิธีการใช้ลมหายใจ

นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้ลมหายใจเพื่อทำงานกับขอบเขตของตัวเองได้ด้วย เมื่อคุณพบจุดที่ตึงหรือแน่น ให้จินตนาการว่าคุณสามารถหายใจเข้าไปยังจุดนั้น เติมเต็มพื้นที่นั้นด้วยอากาศ แล้วปล่อยให้มันคลายตัวออกในจังหวะลมหายใจออก ทำแบบนี้ซ้ำหลาย ๆ ครั้งในแต่ละจุดที่คุณรู้สึกถึงแรงต้าน

ลมหายใจคือสะพานเชื่อมระหว่างจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึก และเชื่อมระหว่างร่างกายกับจิตใจ โดยปกติเราหายใจโดยไม่รู้ตัว แต่เราก็สามารถนำสติกลับมาอยู่กับลมหายใจได้เมื่อต้องการ เราสามารถจดจ่อลมหายใจไปยังจักระเฉพาะจุด ไปยังส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือแม้กระทั่งไปยังความคิด อารมณ์ หรือรูปทรงก็ได้ เราสามารถกลั่นหายใจขณะหายใจเข้าเต็มที่ หรือกลั่นหายใจหลังจากหายใจออกหมดแล้ว แต่เหนือสิ่งอื่นใด เราสามารถใช้ลมหายใจเพื่อสร้างพื้นที่ และ การเปิดกว้างในร่างกาย เราสร้างพลังงานหรือความผ่อนคลายได้ ขึ้นอยู่กับวิธีที่เราหายใจในหนังสือเล่มนี้จะมีแบบฝึกหายใจหลากหลายแบบสำหรับแต่ละจักระ ตั้งแต่บันธะ (bandhas) ซึ่งเป็นการกลั่นลมหายใจและล็อกพลังไว้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไปจนถึงการหายใจแบบรวดเร็วในแนวทางกุนฑาลินีที่ออกแบบมาเพื่อกระตุ้นจักระต่าง ๆ คุณจะได้พบกับการสำรวจลมหายใจอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้นในบทที่ว่าด้วยจักระที่สี่ ซึ่งธาตุประจำจักระนั้นก็คือ อากาศ นั่นเอง

มันก็เหมือนกับในโยคะนั่นแหละ
จุดที่คุณรู้สึกต่อต้านหรือมีแรงต้านมากที่สุด
มันจะกลายเป็นพื้นที่ที่นำไปสู่
การปลดปล่อยได้มากที่สุดเช่นกัน



รียอดนีย์ ยี

การยืดแบบย้อนแย้ง

รูปแบบการเกร็งของร่างกายมักเกิดจากประสบการณ์ในอดีตที่ทำให้เราหดตัว แข็งขึ้น หรือ ปิดกั้นตนเองไว้ ซึ่งบ่อยครั้งสิ่งเหล่านี้กลายเป็นสิ่งที่ติดค้างอยู่ในร่างกาย เพราะมันไม่เคยได้ แสดงออกจนจบกระบวนการ และจึงกลายเป็นสิ่งที่ “แข็งตัว” อยู่ในสภาพที่ยังไม่เสร็จสมบูรณ์ โดยเฉพาะในกรณีของผู้ที่เผชิญกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญหรือภาวะเครียดหลังเหตุการณ์ สะเทือนใจ (PTSD)

การหดเกร็งของคุณเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ เป็นระยะเวลานาน อาจกินเวลาหลายปีหรือ หลายทศวรรษในการยึดติดกับรูปแบบการถือท่าทางแบบเดิม ๆ ซึ่งก็หมายความว่า การ คลายตัวของมันจะต้องค่อย ๆ คลี่คลายอย่างช้า ๆ เช่นกัน เพื่อให้สมองและร่างกายสามารถ ประมวลผลการคลี่คลายนี้ได้อย่างแท้จริง กระบวนการนี้จะต้องทำอย่างระมัดระวังและ ช้า ๆ พร้อมกับการตามดูร่างกายด้วยจิตสำนึก

หนึ่งในวิธีที่ใช้ได้ผลคือการ “ยอมให้” การหดเกร็งหรือความแน่นตึงนั้นแสดงออก ก่อน โดยการทำให้มันชัดเจนยิ่งขึ้น แล้วค่อย ๆ ปลดปล่อยมันออกไป จากนั้นทำซ้ำในลักษณะ ที่ไปกลับแบบช้า ๆ เหมือนลักษณะของหีบเพลง

ต่อไปนี้เป็นวิธีหนึ่งที่คุณสามารถลองทำตามได้เลย โดยใช้ไหล่เป็นตัวอย่าง เพราะคนส่วนใหญ่มักเก็บความตึงเครียดไว้บริเวณนี้อย่างน้อยบ้างไม่มากก็น้อย³

1. นำสมาธิไปที่บริเวณหัวไหล่ สังเกตความตึงหรือความไม่สบายตัวที่เกิดขึ้น ณ บริเวณนั้น ในขั้นตอนนี้ทำเพียงแค่รู้สึกและตระหนักถึงความตึงที่เกิดขึ้น
2. สังเกตว่าสาเหตุของความตึงเครียดเกิดจากกล้ามเนื้อหรือพลังงาน คุณกำลังยกไหล่ขึ้นสูงใกล้ ๆ หูหรือบริเวณคอ? คุณกำลังกลั้นหายใจ เอียงศีรษะไปข้างหน้า หรือกำลังเกร็งแขนของคุณอยู่หรือไม่?
3. ไม่ว่าคุณจะสามารถสังเกตได้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรโดยไม่รู้ตัว ให้เปลี่ยนสิ่งนั้นให้กลายเป็นการกระทำที่มีสติ ด้วยการตั้งใจทำมันอย่างเด่นชัดและขยายมันให้ใหญ่ขึ้น หากคุณปล่อยไหล่ขึ้นไปใกล้โหนกศีรษะ ๆ ก็ให้ยกมันขึ้นมากกว่านั้น หากคุณกำลังกลั้นหายใจแบบเบา ๆ ก็ให้กลั้นมากขึ้น ขยายพฤติกรรมที่คุณกำลังทำอยู่นั้น เพื่อให้คุณสามารถรู้สึกถึงมันได้อย่างเต็มที่
4. เมื่อคุณรู้สึกว่าการทำต่อไปไม่ได้อีกแล้วในทิศทางของ “การทำมากขึ้น” ให้ค่อย ๆ ลดระดับลง หรือเริ่ม “คลาย” สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นั้น โดยติดตามความรู้สึกของร่างกาย ขณะคลายตัวออกจากพฤติกรรมที่ทำจนเป็นนิสัย สิ่งสำคัญคือคุณต้องเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ระหว่างที่ร่างกายคลายตัว และเพียงแค่ติดตามร่างกายไปยังจุดใหม่ที่มันจะเคลื่อนไป อยู่กับประสบการณ์นั้นไปจนกว่าการคลายจะรู้สึกว่าจะเสร็จสมบูรณ์ และให้เวลาตัวเองรับรู้จุดใหม่นี้โดยไม่ขยับ
5. เมื่อการคลายตัวมาถึงจุดพักตามธรรมชาติแล้ว ให้คุณแค่ออกอยู่กับตัวเองเฉย ๆ คว้าสิ่งใหม่ใดได้ปรากฏขึ้น สัมผัสกับความใหม่นั้น และให้เวลาสักครู่เพื่อให้มันฝังแน่น อยู่ในความรู้สึกตัวของคุณ

³ นี่คือการประยุกต์มาจากแบบฝึกหัดหีบเพลง (Accordion Exercise) ของสแตนลีย์ เคลแมน

กรันธิ (Granthis)

คำว่า “กรันธิ” ในภาษาสันสกฤตแปลว่า ปม โดยหมายถึงจุดที่ติดขัดในจักระของเรา จุดที่ สุขุมนา หรือแนวแกนกลางของร่างกายถูกผูกแน่น จนพลังปราณไม่สามารถไหลผ่านได้อย่างอิสระ ฉันเชื่อว่าปมเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ในจักระใดก็ได้ แม้ว่าตำราดั้งเดิมบางเล่มจะระบุว่าปมเหล่านี้เกิดขึ้นในจักระที่หนึ่ง สี่ และหก ขณะที่บางตำรากล่าวว่าเกิดในจักระที่สี่ ห้า และหก มีคำกล่าวว่า พลังงานไฟของ กุณฑลินี จะเจาะทะลุปมเหล่านี้เหมือนแท่งเหล็กร้อนที่แทงทะลุปมไม้ไฟ เพื่อปลดปล่อยพลังงานที่เดินทางขึ้นลงตามแนวกระดูกสันหลัง เราจึงต้องคลายปมเหล่านี้ภายในจักระต่าง ๆ ให้ได้

ฉันขอคิดว่าปมเหล่านี้คือ “พื้นที่ที่เราไม่อยู่” ในตัวเอง พื้นที่ที่เราจะไม่สามารถไป หรือไม่ยอมไปภายในจิตใจของเรา การเปิดปมเหล่านี้คือการเปลี่ยน ไม่ ที่เราฝังแน่นไว้มานาน ให้กลายเป็น ใช่ ที่ไหลลื่น หรืออย่างน้อยก็เป็นทางเลือก การคลายปมเหล่านี้อาจทำให้เกิดพลังงานไหลพุ่งพล่านขึ้นมา เช่น พลังของกุณฑลินีที่พวยพุ่ง จึงต้องทำอย่างช้า ๆ และระมัดระวัง ควบคู่ไปกับการเปิดจักระทั้งหมด และรักษาการเชื่อมต่อกับพื้นฐานหรือการฝังรากให้มั่นคงเสมอ

พันธะ (Bandhas)

คำว่า พันธะ (Bandha) ในภาษาสันสกฤตแปลว่า การล็อก แต่ไม่ใช่ในความหมายของประตูที่ปิดตาย แต่เหมือนกับ ช่องล็อกในทางน้ำ ที่ออกแบบมาเพื่อกักเก็บพลังงานไว้ เช่นเดียวกับแบบฝึก หีบเพลง ที่ช่วยปลดปล่อยรูปแบบของการเกร็งสะสมเรื้อรัง พันธะก็เป็นวิธีหนึ่งในการผูกปมโดยตั้งใจ เพื่อให้พลังปราณสามารถไหลเข้าสู่พื้นที่ใหม่ ๆ ได้ เมื่อมีการผูกปมไว้ พลังปราณจะถูกกักเก็บไว้ และเมื่อคลายปมนั้นออก พลังปราณจะไหลอย่างอิสระ

"ร่างกายของคุณคือสถาปัตยกรรมแห่งจิตวิญญาณ
และโยคะคือยานพาหนะที่จะพาคุณไปสำรวจ"

พบกับผลงานชิ้นโบว์แดงของ ดร. อนิเดีย จูดิธ ปรมาจารย์ด้านจักระระดับโลก
ที่จะเปลี่ยนการฝึกโยคะแบบเดิมๆ ให้เป็นการเดินทางเพื่อเยียวยาชีวิตจากภายใน

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่แค่คู่มือสอนทำโยคะ
แต่คือ 'กุญแจ 7 ดอก' ที่ผสานศาสตร์แห่งจักระ ลมหายใจ
และสมาธิเข้าด้วยกันอย่างลงตัว
เพื่อปลดล็อกพลังงานที่ติดขัด
คืนความสมดุลให้กายและใจ
และปลูกศรัทธาสูงสุดในตัวคุณ

คัมภีร์ภาคปฏิบัติที่ครูสอนโยคะ ผู้ฝึกตน และผู้แสวงหาความสมดุลภายในทุกคน
'ต้องมี' ไว้ครอบครอง



ทดลองอ่าน
Anodea Judith's
Chakra Yoga

ISBN 978-616-8373-39-2



9 786168 373392

ราคา 695 บาท

หมวดจิตวิทยา / พัฒนาตนเอง