

สารบัญ

คำนำผู้เขียน	(10)
คำนำสำนักพิมพ์	(12)

บทที่ 1

ฟุคะโบริสไตล์

โยคะนิ้วคืออะไร	1
นิ้วมือของคนเราช่างน่าทึ่ง	2
นิ้วคือ “สมองที่สอง” ของเรา	14
พลังมหัศจรรย์ของนิ้วมือ	20
การถือกำเนิดของ “โยคะนิ้วมือ”	
ที่ทำให้คุณกลับมาแข็งแรงและสดใสอีกครั้ง	26

บทที่ 2

ใช้ประโยชน์จากพลังมหัศจรรย์ของมือ

โยคะนิ้ว ปฏิบัติ!	31
ขยับเพียงแค่นิ้วแต่ได้ผลเท่ากับการฝึกทำโยคะปกติ	32
วิธีฝึกโยคะนิ้วพื้นฐาน	36

COLUMN 1 ฝึกโยคะนิ้วให้ได้ผลยิ่งขึ้น

ด้วยการหายใจแบบต้นเถียน	41
เอาชนะอาการไม่พึงประสงค์ด้วยนิ้วมือ	
และสมาธิแห่งโยคะนิ้ว	46

หน้าหายบวม ผิวพรรณดีขึ้น	48
บรรเทาอาการบ่าปวดตึง และกระชับหน้าอก	52
แก้ปัญหาลำไส้ไม่ย่อย มีสมาธิและความจำดีขึ้น	56
รู้สึกไม่สบายเพราะความเครียด และมีอาการท้องผูก	60
ขาบวม ปวดเมื่อยเข่า	64

COLUMN 2 เหตุผล 8 ข้อที่ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร งานยุ่งแค่ไหน ก็สามารถฝึกโยคะนี้ได้อย่างต่อเนื่อง	68
--	----

บทที่ 3

กระตุ้นสมองอีกนิด เพิ่มชีวิตชีวาอีกหน่อย

โยคะนิวสารพัดประโยชน์	71
โยคะนิวพื้นฐานประยุกต์	72
กระชับท้องแขน	74
กระตุ้นการทำงานของสมอง	78
นิวเรียวสวย	82
เพิ่มสมาธิ	86
คลายอารมณ์หงุดหงิด	90

COLUMN 3 ฝึกอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้เทคนิค โยคะนิวที่ละนิด ฝึกเมื่อไหร่ก็ได้ ฝึกที่ไหนก็ได้	94
---	----

บทที่ 4

สวดด้วยโยคะนิวเท่า	97
---------------------------	----

เท่าคือ “หัวใจที่สอง” ความลับอยู่ที่ส่วนเว้าใต้ฝ่าเท้า และโครงสร้างส่วนเว้าทั้งสาม	98
เดินด้วยท่วงท่าที่สวยงามและมั่นคง	104
ก้าวย่างอย่างอ่อนโยน	108
ดูแลส่วนเว้าใต้ฝ่าเท้าเพื่อบุคลิกที่สง่างาม	112

COLUMN 4 ผ่อนคลายสบายอารมณ์ในอ่างอาบน้ำ ช่วงเวลาสำหรับโยคะนิว	116
---	-----

บทที่ 5

สร้างสัมพันธภาพกับจักรวาลอันยิ่งใหญ่

ดึงดูดความสุขคืนสู่ร่างกายและจิตใจ	119
มาตรวัดสุขภาพที่สมบูรณ์คือร่างกาย ที่เลือดลมไหลเวียนดี & ร่างกายมีความคงน้อย	120
รับพลังจากธรรมชาติมาเติมพลังชีวิต	124

บทที่ 6

บทสัมภาษณ์ประสบการณ์สุขภาพดีของผู้ป่วย

เหมือนได้กลับมาสาวอีกครั้ง 129

ประสบการณ์การฝึกโยคะนี้ว เคส 1

หลับสบายโดยไม่ต้องพึ่งยา 130

ประสบการณ์การฝึกโยคะนี้ว เคส 2

ยิ้มได้เสมอด้วยการกระตุ้นการทำงานของสมอง 134

ประสบการณ์การฝึกโยคะนี้ว เคส 3

หมุนเปิดฝาขวดน้ำพลาสติกเองได้แล้ว 138

ประสบการณ์การฝึกโยคะนี้ว เคส 4

รู้ตัวอีกทีอาการปวดหลังปวดไหล่ก็หายไปแล้ว 142

บทส่งท้าย

146

เกี่ยวกับผู้เขียน

150

คำนำผู้เขียน

ถ้ามีโยคะแบบง่าย ๆ ที่ฝึกเมื่อไหร่ก็ได้ ไม่ต้องลุกขึ้นมาเปลี่ยนชุดสำหรับเล่นโยคะ ไม่ต้องมีเสื่อโยคะให้วุ่นวายก็คงจะดี... และแล้วในปี 2004 ก็มีหนังสือ “โยคะนิว” ที่ดิฉันคิดค้นเพื่อตอบโจทย์ของผู้เรียนเล่มนี้ออกมา

โยคะที่ใช้เพียงนิ้วมือทั้งสองข้างนี้ได้รับความนิยมจากทั้ง นิตยสาร วิทยุและโทรทัศน์มาก่อนแล้ว คราวนี้ดิฉันจึงก้าวไปอีกขั้นด้วยการรวบรวมเรื่องราวโยคะนิวมาเรียบเรียงให้เข้าใจง่ายขึ้น และได้เพิ่มโยคะนิวท่าเข้ามาด้วย ดิฉันเชื่อว่าเพียงอ่านเล่มนี้แล้วลองทำตาม ไม่ว่าใครก็จะมีสุขภาพแข็งแรงและกระปรี้กระเปร่าได้

บางคนอาจจะสงสัยว่า โยคะที่ขยับแค่นิ้วจะได้ผลหรือในเล่มมีภาพท่าโยคะทั่วไปเปรียบเทียบให้ดูค่ะ

เวลาฝึกโยคะนิวจะเกิดความรู้สึกอุ่นผ่าว ๆ ที่ปลายนิ้วและบริเวณขาทั้งสองข้าง โยคะนิวในแบบฉบับฟุคะโบริจะช่วยกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญและการไหลเวียนโลหิตภายในร่างกายได้เป็นอย่างมาก

ลองหยิบหนังสือเล่มนี้กลับบ้านไปด้วยแล้วก้าวเข้าสู่โลกแห่งโยคะนิวที่คุณไม่เคยรู้จัก เพื่อสร้างประสบการณ์ตรงด้วยตัวเองหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านทุกท่านจะทราบด้วยตนเองว่าโยคะนิวที่ว่านี้ดีอย่างไร

มายุมิ ฟุคะโบริ

คำแนะนำนักพิมพ์

โยคะเป็นการบริหารร่างกายที่เคยฝึกทุกวัน ฝึกบ้างหยุดบ้าง และบางช่วงก็หยุดยาวววว จนเริ่มรู้สึกปวดเมื่อย กล้ามเนื้อตึง เคลื่อนไหวไม่สะดวก ก็ารู้ตัวว่าต้องแบ่งเวลาให้โยคะอีกครั้ง เพราะเราได้พิสูจน์แล้วว่า...

โยคะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ทำให้เคลื่อนไหวได้สะดวก

โยคะช่วยยืดกล้ามเนื้อ เอ็น จึงลดอาการปวดคอ ไหล่ หลัง รวมถึงข้อต่อต่างๆ

โยคะช่วยเรื่องการหายใจ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น และทั้งหมดนี้ส่งผลให้นอนหลับได้ดี หลับลึก หลับยาว ร่างกายจึงแข็งแรง อ่อนเยาว์กว่าวัยเสมอ

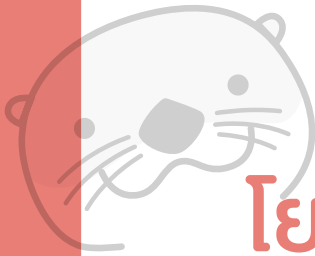
และเชื่อหรือไม่ว่า มีโยคะที่ใช้เวลาฝึกเพียงครั้งละ 2-3 นาที ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แต่ให้ผลเหมือนการฝึกโยคะทั่วไป อย่างครบถ้วนจนน่าประหลาดใจ เมื่อค้นหาข้อมูลจึงพบว่า นี่มีจุดที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับส่วนต่างๆ ของร่างกาย นั่นทำให้ คุณมายูมิ ฟุคะโบริ ครูสอนโยคะผู้เชี่ยวชาญ และผู้ก่อตั้ง โรงเรียนสอนโยคะชื่อดังในญี่ปุ่น คิดค้นโยคะนิวขึ้น และได้รับการยอมรับอย่างรวดเร็ว

ทางเลือกดีๆ อยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้วค่ะ อ่านแล้วลองขยับ นิวตาม ทั้งสนุก และได้ประโยชน์ทั้งกับร่างกาย จิตใจ และ สมอองที่เดียว

AMARIN
Health

พฤษภาคม 2562

บทที่ 1



ฟุคะโบริสไตล์ โยคะนิ้วคืออะไร

นิ้วมือของคนเราช่างน่าทึ่ง

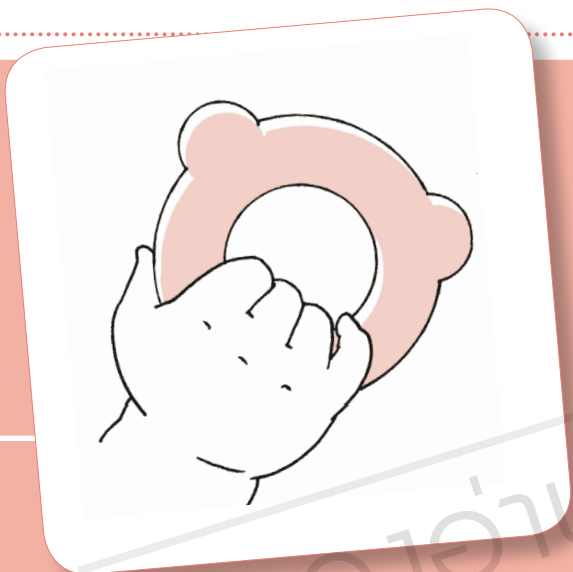
เด็กทารกกำมือแน่นมาตั้งแต่แรกเกิด เมื่ออายุครบหนึ่งเดือน นิ้วมือจึงค่อยๆ คลายออก ถ้าเราลองใช้นิ้วแหย่มือน้อยๆ นั้นจะคว่ำหับ กำนิ้วเราแน่นโดยไม่ต้องมีใครบอกเลย

เมื่อเกิดปฏิกิริยาเช่นนี้ขึ้น เราจึงเห็นเด็กถือของเล่นชิ้นเล็กๆ ที่เขย่าแล้วมีเสียงกรังกริ้ง หรือไม่ก็ยื่นมือมาข้างหน้า แล้วมองดูมือตัวเองด้วยความสนใจ

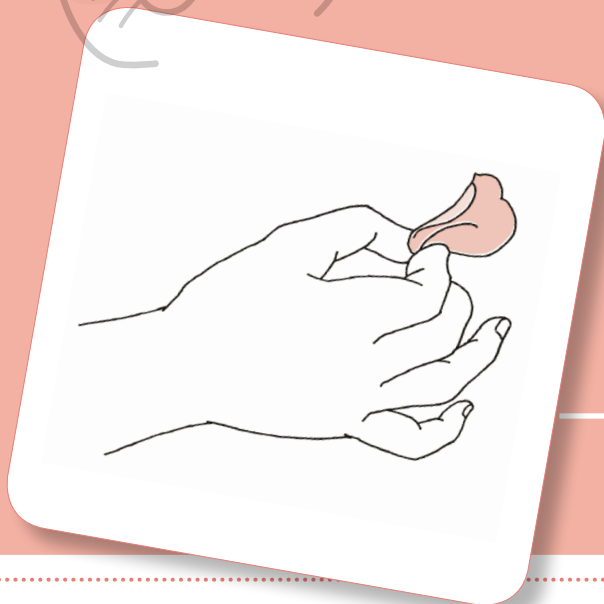
ผ่านไปราวสิบเดือน เด็กทารกจะหยิบของชิ้นเล็กๆ ด้วยนิ้วชี้และนิ้วโป้งได้ ยื่นมือคว่ำของใส่ปากได้เอง ผู้ปกครองต้องคอยระมัดระวัง ปล่อยให้คลาดสายตาไม่ได้เลยทีเดียว

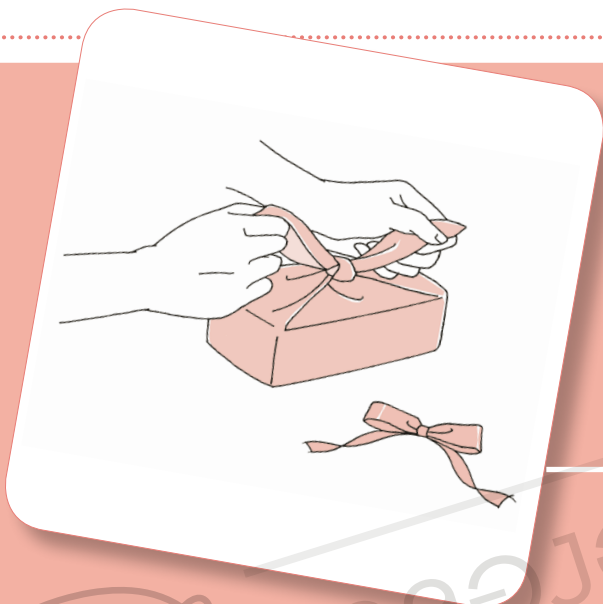
พัฒนาการของมือและนิ้วมือเป็นมาตรวัดความเจริญเติบโตสู่วัยเด็กเล็กต่อไป

กำ

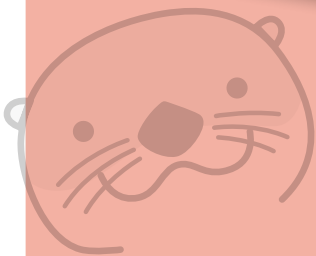


หยิบ



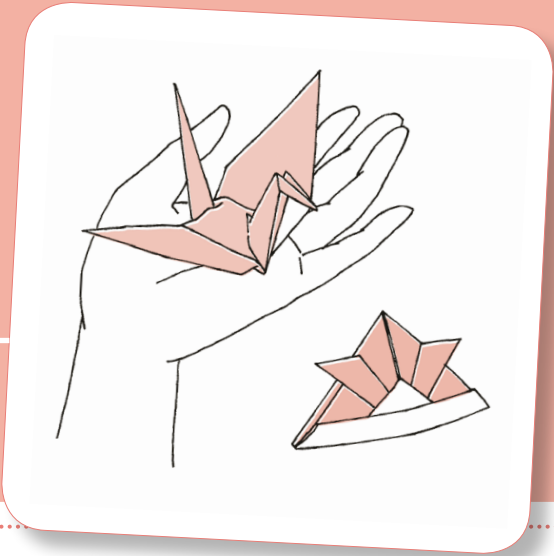


ผูก



ทดลองอ่าน

พับ



ตอนเรียนอนุบาล เราภูมิใจมากที่ผูกผ้าห่อกล่องข้าว
เองได้ เมื่อเริ่มพับกระดาษเป็นก็พับแล้วพับอีกอยู่อย่างนั้น
ไม่ยอมเลิก

โบบางแบบที่ฝึกฝนจนผูกเป็น ถ้าให้อธิบายวิธีผูก
เป็นคำพูดนั้นยากมาก แต่มือก็จำขั้นตอนการผูกได้ดี ทำไม
ถึงเป็นอย่างนั้น...นั่นเป็นเพราะสมองสามารถจดจำสิ่งที่เรียนรู้
ด้วยมือได้ดีเป็นพิเศษนั่นเอง

เมื่อเราขยับมือทำนั่นทำนี่มากขึ้น สมองก็จะขยับด้วย
เป็นการกระตุ้นการทำงานของสมอง

เวลาเด็กติดกระดุม สองตาต้องมองที่กระดุมและรังดุม เพื่อพากระดุมผ่านรังดุมด้วยความตั้งใจ แต่เมื่อโตจะติดกระดุมโดยไม่ต้องมองเลยก็ทำได้ เหมือนกับว่ามีตาอยู่ที่นิ้วมืออย่างไรอย่างนั้น

มือของเรายับเขยื้อนเคลื่อนไหวอยู่ทั้งวันตั้งแต่เข้าจนคำ ปีบ จับ พับ ถือ ปิด โยน ดัน...ตัวอักษรคันจิที่มีส่วนประกอบที่หมายถึง “มือ” เป็นตัวอักษรที่เกี่ยวข้องกับอาการปฏิกิริยาที่ใช้มือและนิ้ว เฉพาะในกลุ่มตัวอักษรคันจิที่เรียกว่า “ไจโยคันจิ” (ตัวคันจิที่ใช้ทั่วไป) ก็มีมากถึง 86 ตัวแล้ว และปฏิกิริยาที่ใช้มือและนิ้วไม่ได้แสดงด้วยตัวอักษรที่มีส่วนประกอบคันจิที่หมายถึง “มือ” เท่านั้น เพราะมือของคนเราสามารถเคลื่อนไหวไปได้สารพัด เป็นอวัยวะที่แสนขยันขันแข็ง!

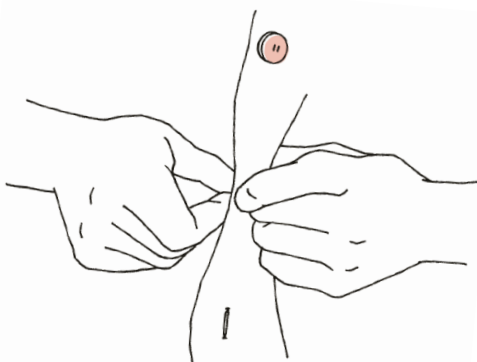


ทูน

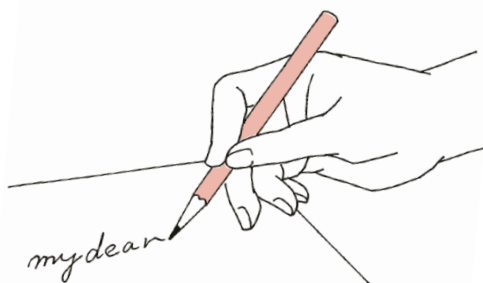


ทดลองอ่าน

ติดกระดุม

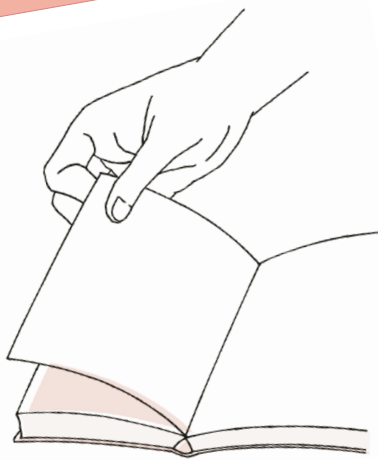


เขียน



ทดลองอ่าน

เปิด



จดหมายที่เป็นการเป็นงานเราพิมพ์ด้วยคอมพิวเตอร์ แต่จดหมายจากใจหรือการ์ดส่งความสุขทักทายในโอกาสพิเศษเราเลือกที่จะเขียนด้วยมือ ถ้อยคำที่เขียนด้วยลายมือเป็นสิ่งแสดงตัวตนของคนคนนั้นโดยเฉพาะ ความรู้สึกนึกคิดที่ซ่อนลึกในจิตใจคอมพิวเตอร์ไม่อาจพิมพ์ออกมาได้ แต่ลายมือสื่อได้

เมื่อต้องการจดจำอะไรสักอย่าง เช่น คำศัพท์ภาษาอังกฤษ ปีในประวัติศาสตร์ หรือสมการเคมีนั้น ไม่สามารถจดจำได้เพียงแค่“ดู”และ“อ่าน” ถ้าจะจำให้ได้ขึ้นใจต้องเขียน เพราะสมองเชื่อมโยงกับมือที่“เขียน” ด้วย

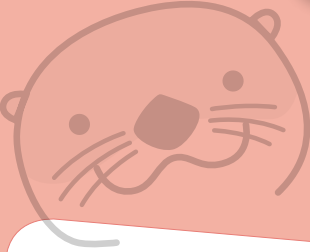
ว่ากันว่า เวลาคิดอะไรอยู่ในหัวแล้วลงมือเขียนความคิดนั้นออกมา ก็จะเท่ากับเราได้“คิดด้วยมือ” สมองจะถูกกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

มือไม่เพียงแต่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวนี้ในแต่ละนิ้วด้วยความละเอียดลออและซับซ้อนเท่านั้น มือยังทำงานเป็นทีมร่วมกับสมองอีกด้วย

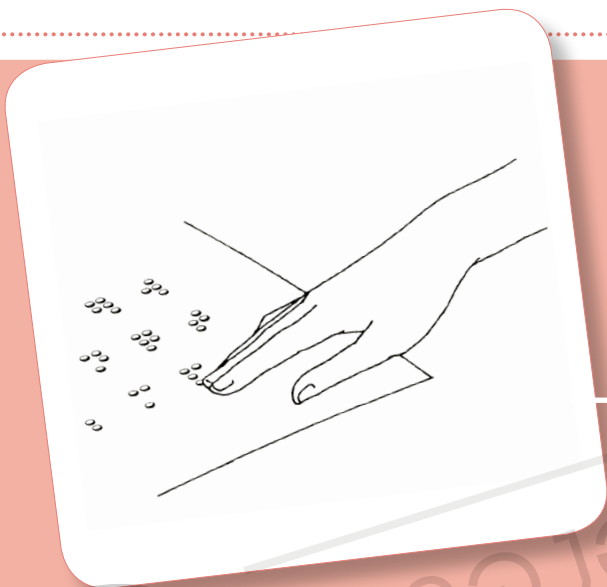
ร้อน เย็น แข็ง นุ่ม สาก ลื่น เจ็บ ขยะแหยง ความรู้สึกต่างๆ ต่ออุณหภูมิ คุณลักษณะเหล่านี้ถูกส่งต่อไปยังสมองและเกิดการรับรู้เพราะมือสัมผัส

ความรู้สึกอบอุ่นในยามจู๋มือคนใกล้ชิด ใ้มือลูบสัตว์เลี้ยงแล้วรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ความรู้สึกเมื่อได้สัมผัสสายลมโชยแผ่ว ยามที่ได้สัมผัสเปลือกไม้ที่มีอายุยืนต้นมาอย่างยาวนาน...ความรู้สึกผ่านการสัมผัสด้วยมือนั้นช่างมีมากมายเหลือเกิน

ຮ້ອນ!



ຟຸຸຸ້ ນຸ່ມ ນຸ່ມ



จับสัมผัส
เพื่ออ่าน
อักษรเบรลล์



จับสัมผัส
เพื่ออ่าน
การเคลื่อนไหว
ของนิ้วมือ



การเรียงตัวของจุดศูนย์กลางเล็กๆ (อักขรเบรลล์สำหรับผู้พิการทางสายตา) เมื่อลองใช้ปลายนิ้วสัมผัสจึงรู้ความหมาย

ลองนึกถึงเรื่องราวของเฮเลน เคลเลอร์¹ ผู้พิการซ้ำซ้อน ทั้งความสามารถในการมองเห็นและการได้ยิน กับแอนน์ ซัลลิแวน² ครูพิเศษที่จ้างมาสอนที่บ้าน ครูแอนน์ที่บ่อน้ำ วิกน้ำใส่มือเฮเลนแล้วใช้ปลายนิ้ววาดไปบนฝ่ามือเพื่อเขียน คำว่า “water” ซ้ำๆ หลายครั้ง เป็นการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างสิ่งนั้นกับชื่อเรียกของมัน นี่เป็นตัวอย่างที่ช่วยให้เรา เข้าใจความสามารถที่น่าทึ่งของมือและความสัมพันธ์ระหว่าง มือกับสมองได้ดีที่สุดเลยทีเดียว

¹เฮเลน เคลเลอร์ (Helen Adams Keller ค.ศ. 1880 - ค.ศ. 1968) นักเขียน และนักมนุษยธรรมชาวอเมริกัน เป็นผู้พิการซ้ำซ้อนตั้งแต่อายุ 19 เดือนจากอาการเจ็บป่วยรุนแรง

²โจแอนนา ซัลลิแวน (Johanna Mansfield Sullivan Macy ค.ศ. 1866 - ค.ศ. 1936) ครูชาวอเมริกันที่รู้จักกันดีในฐานะผู้สอนและสหายตลอดชีวิตของเฮเลน เคลเลอร์

นิ้วคือ “สมองที่สอง” ของเรา

มือของเราทำงานละเอียดอ่อนกว่าหุ่นยนต์อัจฉริยะที่ถือกำเนิดจากปัญญาอันปราดเปรื่องของมนุษยชาติ และผู้ออกคำสั่งการเคลื่อนไหวก็คือสมอง ตัวอย่างเช่น เวลามือหยิบสิ่งของ เราใช้ดวงตาระบุตำแหน่ง รูปร่างและขนาดของสิ่งนั้น เมื่อยื่นมือไปจับ ร่างกายจะรับรู้ความรู้สึก น้ำหนัก อุณหภูมิของสิ่งนั้นแล้วสื่อสารไปยังสมอง สมองจะทำหน้าที่พิจารณาว่าต้องออกแรงแค่ไหน เคลื่อนไหวอย่างไรเพื่อที่จะยกสิ่งนั้นขึ้น แล้วส่งข้อมูลและคำสั่งให้แกกล้ามเนื้อมือ ทุกอย่างที่เกิดมาเกิดขึ้นในพริบตา และมือก็รับหน้าที่เป็นทั้งอวัยวะที่เคลื่อนไหวและสื่อสารสัมผัส

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าปริมาณข้อมูลที่ถูกรับส่งไปมาระหว่างมือกับสมองนั้นมากมายมหาศาลเพียงใด ดังนั้น ถึงแม้มือจะเป็นเพียงหนึ่งในสิบส่วนของร่างกายทั้งหมด แต่สมองส่วนซีรีบรัมมีพื้นที่สำหรับเก็บข้อมูลที่ได้จากมือทั้งสองข้างมากถึงหนึ่งในสิบส่วนเลยทีเดียว ดังนั้นจึงกล่าวว่า “นิ้วมือคือสมองที่สอง” เมื่อได้ใช้ประสาทผ่านการสัมผัส ได้ขยับนิ้วมือ ซีรีบรัมหรือสมองใหญ่ก็ได้ใช้งานไปด้วย

►► ส่วนอูม ๆ บริเวณโคนนิ้วโป้ง คือส่วนที่เป็นหัวใจของนิ้วมือ ◀◀

มือเป็นหน่วยเล็กๆ ของร่างกาย แต่มีกระดูกชิ้นเล็กชิ้นใหญ่มากถึง 27 ชิ้น และมีกล้ามเนื้อมากกว่า 30 มัด ถ้าลองดูกล้ามเนื้อนิ้วหัวแม่มือซึ่งมีการเคลื่อนไหวซับซ้อนที่สุดในบรรดานิ้วทั้งห้า แค่ในส่วนอูม ๆ บริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือก็มีกล้ามเนื้อสลับซับซ้อนอยู่ถึงสี่มัด กล้ามเนื้อแต่ละมัดจะได้รับคำสั่งจากสมอง นิ้วหัวแม่มือจึงเคลื่อนไหวอย่างอิสระ เรียกส่วนนี้ว่า “หัวใจ” ของนิ้วมือก็ได้



จุดเมอริเดียน³ ที่ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี อยู่ที่ปลายนิ้ว

ทฤษฎีการแพทย์จีนมีความเชื่อว่า ร่างกายของคนเราตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้ามีพลังงานที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตเรียกว่า เลือดลมไหลเวียนอยู่ (ทางการแพทย์ปัจจุบันเรียกว่าเมตาโบไลต์⁴) เมื่อใดที่ “เลือดลม (ปราณ)” ไหลเวียนไม่สะดวก ร่างกายจะแสดงอาการไม่ปกติ ความป่วยไข้ จนถึงขนาดกลายเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง

“เมอริเดียน” ที่ได้ยินผ่านหูบ่อย ๆ นั้นหมายถึงเส้นทางไหลเวียนของ “ปราณ” นี้เอง ระบบเมอริเดียนนี้ประกอบด้วยเส้นทางแนวตั้งและเส้นทางแนวนอน ลองคิดเอวว่าร่างกายของเรามีเส้นทางไหลเวียนของเลือดลมทั้งในแนวตั้งและแนวนอนประสานกันเป็นตาข่ายโยงใยอยู่ทั่วทั้งตัวก็ได้

กล่าวกันว่า ในเส้นตาข่ายนี้มีเส้นเมอริเดียนหรือเส้นลมปราณที่สำคัญเป็นหลักอยู่ 14 เส้น และมีจุดเมอริเดียนหรือจุดลมปราณ 675 จุดอยู่ตามเส้นที่ว่านี้อีกที หากเปรียบเส้นลมปราณเป็นเส้นทางรถไฟ จุดลมปราณก็คือสถานีรถไฟ จุดลมปราณเป็นจุดสำคัญในการรักษา เช่น ในการฝังเข็ม เป็นเสมือนเซ็นเซอร์แจ้งเตือนเมื่อร่างกายมีความผิดปกติ และยังเป็นสวิตช์ที่คอยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลมอีกด้วย สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือ เส้นลมปราณหลัก ๆ ที่สำคัญมีอยู่ 14 เส้น และมันอยู่ที่มือเรานี้มากถึง 6 เส้น ซึ่งแน่นอนว่าจุดลมปราณก็รวมตัวกันอยู่ที่มือด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ปลายนิ้วมือยังเป็นต้นทางและปลายทางของลมปราณ เป็นจุดสำคัญที่กระตุ้นการไหลเวียนของ “เลือดลม”

³ ระบบเมอริเดียน (Meridian system) หมายถึง ระบบของร่างกายในการแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine-TCM) เกี่ยวกับเส้นทางการไหลเวียนของพลังชีวิต อาทิ สิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต เช่น อากาศ เลือดและน้ำ เป็นต้น หรือที่เรียกว่า ชี (qi)

⁴ เมตาโบไลต์ (Metabolite) หมายถึง สารที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการเผาผลาญ (Metabolism) ของร่างกาย

จุดลมปราณทั้ง 6 ที่ปลายนิ้ว และความเชื่อมโยงถึงแต่ละอาการของร่างกาย

นิ้วมือทั้งซ้ายและขวามีจุดลมปราณ 6 จุด แต่ละจุดสัมพันธ์กับ
ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้

จุดขางหยาง

เมื่อกระตุ้นจุดนี้ช่วยให้
อาการต่างๆ เกี่ยวกับ
แขน ไหล่ หนี้ออกดีขึ้น
(เช่น ไหล่ตึงแข็ง ปวด
หลัง กระเพาะอักเสบ)

จุดจงซัง

เมื่อกระตุ้นจุดนี้ช่วยให้
อาการต่างๆ เกี่ยวกับ
สมอง แขนหลัง ช่องท้อง
ดีขึ้น (เช่น ความเครียด
อาการนอนไม่หลับ)

จุดกวนซัง

เมื่อกระตุ้นจุดนี้ช่วยให้
อาการต่างๆ เกี่ยวกับ
ช่องท้องและช่องท้อง
ส่วนล่างดีขึ้น (เช่น
อาการท้องผูก ท้องร่วง
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ)

จุดเข้าซัง

เมื่อกระตุ้นจุดนี้ช่วยให้
อาการต่างๆ เกี่ยวกับ
หัวใจ อวัยวะที่ทำหน้าที่
เกี่ยวกับระบบหมุนเวียน
ต่างๆ ดีขึ้น (เช่น
อาการใจสั่น หัวใจเต้น
เร็ว กระสับกระส่าย)

จุดเข้าเจ้อ

เมื่อกระตุ้นจุดนี้ช่วยให้
อาการต่างๆ เกี่ยวกับ
ร่างกายส่วนล่างดีขึ้น
(เช่น อาการบวม
ปวดเข่า)

จุดเข้าซาง

เมื่อกระตุ้นจุดนี้จะช่วย
ให้อาการต่างๆ เกี่ยวกับ
ใบหน้า ลำคอ และ
ภายในลำคอดีขึ้น (เช่น
เลือดกำเดา อาการเจ็บคอ
อาการไอ เป็นต้น)

อีกหนึ่งองค์ความรู้ที่น่าจับตามองคือ “มาร์มา (Marma)” จากศาสตร์อายุรเวทอินเดียที่มีมาเนิ่นนาน

อายุรเวท ศาสตร์การแพทย์อินเดียเก่าแก่ก็มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการกดจุดคล้ายคลึงกับจุดเมอริเดียนหรือจุดลมปราณ มีชื่อเรียกว่า มาร์มา หมายถึง บริเวณร่างกายที่ “อ่อนไหว” “บาดเจ็บง่าย” ซึ่งเป็นจุดสำคัญในการกระตุ้นเพื่อการรักษา เป็นใจกลางของพลังชีวิต (ปราณ) ส่งผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจ

“คัมภีร์สุศรุตะ” ที่เขียนโดยแพทย์สุศรุตะผู้มีชื่อเสียงเลื่องลือของอินเดียโบราณกล่าวไว้ว่า ทัวทั้งร่างกายของคนเรามีจุดมาร์มาอยู่ 107 จุด นอกจากนี้บางทฤษฎีก็ว่าหากรวมผิวหนังด้วยก็นับเป็น 108 จุด บ้างก็ว่าในร่างกายยังมีจุดที่สำคัญยิ่งกว่าจุดมาร์มา 107 จุดอีกด้วย แต่อย่างไรก็มีไม่มากเท่าจุดเมอริเดียนหรือจุดลมปราณ แต่ที่เหมือนกันคือ มีอยู่ที่มือและกระจายอยู่ทั่วร่างกาย มืออยู่ตามกระดูกและข้อต่อ กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น หัวใจและกระเพาะปัสสาวะด้วย ขนาดของจุดมาร์มานั้นก็แตกต่างกันไป

ในการฝึกโยคะของอินเดียนั้น กระตุ้นวงจรของพลังงานในร่างกายผ่านจุดมาร์มาด้วยการฝึกท่าโยคะและการหายใจเข้าออก นอกจากนี้ศิลปะการต่อสู้อันเก่าแก่ของอินเดียตอนใต้ ก็เน้นที่การได้ตอบโต้ต่อสู้ด้วยการจู่โจมไปยังจุดมาร์มา (จุดอ่อนสำคัญ) ให้ตรงจุดและรุนแรงที่สุด

จุดมาร์มาถึง 5 บนฝ่ามือ และความเชื่อมโยงต่อร่างกาย

จุดมาร์มีคุณลักษณะและการทำงานคล้ายคลึงกับจุดเมอริเดียนหรือจุดลมปราณ แต่ไม่เหมือนกันทั้งหมด ในบางกรณีควรมองมาร์มาเป็นโซน ไม่ใช่จุด เป็นเรื่องของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ข้อต่อ บางกรณีไม่ได้เชื่อมโยงกับเส้นลมปราณเสมอไป

ทาลาไฮดายามาร์มา

(Talahridaya marma)

จุดนี้สำคัญกับการไหลเวียนพลังงานทั้งร่างกาย สุขภาพและสมดุลทั้งหมด

คริปปรามาร์มา (Kshipra marma)

เกี่ยวข้องกับปอด หัวใจ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ

เคอร์ชามาร์มา

(Kurcha marma)

การมองเห็น ประสาทรับรู้ทั่วไป ลมปราณและพลังงานจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ควบคุมการไหลเวียนพลังงานเหล่านี้ไปยังส่วนศีรษะ

มานิแบนดามาร์มา

(Manibandha marma)

ควบคุมการเคลื่อนไหวมือ การไหลเวียนโลหิต (ตอนปลาย) ช่วยให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ ไม่ติดขัด

เคอร์ชาชิรามาร์มา

(Kurchashira marma)

ควบคุมความสามารถในการย่อยอาหาร ศีรษะ หัวใจ และมีผลต่อระบบประสาท



พลังมหัศจรรย์ของนิ้วมือ

จากที่ได้ทำความรู้จักมาร์มาในศาสตร์อายุรเวทของแพทย์อินเดียเก่าแก่และเรื่องของจุดเมอริเดียน (จุดลมปราณ) แห่งการแพทย์จีนมาแล้ว จะเห็นความสัมพันธ์ระหว่างมือกับสมองส่วนซีรีบรัมที่ว่าเมื่อเราขยับมือสมองส่วนซีรีบรัมก็ขยับด้วยและมือคนเราถูกสร้างขึ้นอย่างมีระบบซับซ้อนไม่ต่างจากระบบร่างกายของคนคนหนึ่งเลยทีเดียว ถึงแม้บรรพบุรุษของเราจะไม่มีความรู้ทางการแพทย์ในเรื่องสมอง แต่ก็เรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ว่าสมองมีความสำคัญมาก จนทราบว่าคนเราต้องคอยใช้มือทำงานการต่างๆ อยู่เสมอเพื่อป้องกันไม่ให้สมองเสื่อมลงไป คราวนี้เราลองมาดูกันหน่อยว่ามือมีความสามารถมากมายเพียงใด

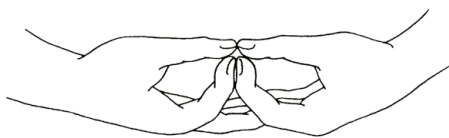
ลองคิดดูว่า ถ้าให้พูดโดยห้ามขยับมือ ไม่ให้ทำท่าทางใด ๆ ทั้งสิ้น คงจะรู้สึกลำบากและอึดอัดไม่น้อยทีเดียว โดยปกติเวลาที่คนเราคิดอะไรสักอย่าง พยายามอธิบายอะไรให้ใครฟัง เราจะยกไม้ยกมือ ออกท่าออกทาง ใช้ภาษากายประกอบด้วยโดยอัตโนมัติ

กล่าวกันว่าการเคลื่อนไหวของมือและนิ้วมือนั้นสัมพันธ์กับสมองซีกขวา สมองแบ่งหน้าที่การทำงานออกเป็นซีกซ้ายและซีกขวากิจกรรมที่เกี่ยวกับเหตุและผลรวมไปถึงการนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับภาษา การอธิบายต่างๆ เป็นหน้าที่ของสมองซีกซ้าย ส่วนกิจกรรมที่เกิดขึ้นโดยสัญชาตญาณ รับรู้ผ่านความรู้สึกนั้นดำเนินการโดย

สมองซีกขวา อาจเป็นไปได้ว่าเวลาที่เรานึกคิดเป็นเหตุเป็นผลด้วย
สมองซีกซ้าย เราก็จะขยับมือไม่ไปเอง เป็นการกระตุ้นสมองซีกขวา
ร่วมกับการทำงานของหัวใจและสมองไปพร้อม ๆ กันด้วย

เวดวงโยคะก็มีสัญลักษณ์มือที่มีความสำคัญมาเนิ่นนาน
เช่นกัน นั่นคือ มุทรา (Mudra)⁵ คำว่ามุทราเป็นภาษาสันสกฤต
หมายถึง “(ท่าทางของ) นิ้วมือ” และ “สัญลักษณ์” ในทางโยคะนั้น
กล่าวกันว่าเป็นการแสดงออกทางกายเพื่อแสดงถึงการรับรู้ทาง
จิตวิญญาณออกมาเป็นรูปธรรม นอกจากนั้นยังมีท่าและการ
เคลื่อนไหวเล็กน้อยด้วย

ตัวอย่างเช่น ลักษณะมือของพระพุทธรูป ฝ่ามือหงาย
ปลายนิ้วโป้งและปลายนิ้วชี้แตะเข้าหากันเป็นวงกลม ทำนี้ก็คือ
มุทราอย่างหนึ่ง ในทางโยคะมีการประสานนิ้วมือในลักษณะต่าง ๆ
ระหว่างการทำสมาธิ การวางสติไว้ที่จุดใดจุดหนึ่งตรงที่นิ้วสัมผัส
กันนี้เป็นการเพิ่มพลังสมาธิ ช่วยให้จิตเข้าสู่ภาวะสงบได้ดี



⁵มุทรา (Mudra) เป็นท่าทางแสดงสัญลักษณ์ทางพิธีกรรมในศาสนาฮินดูและศาสนา
พุทธ ส่วนมากเน้นที่ลักษณะมือและนิ้ว มุทราแต่ละท่าแฝงนัยความหมายทางจิตวิญญาณ
ควบคู่ไปกับการฝึกการควบคุมลมหายใจ

นอกจากนี้นิ้วมือแต่ละนิ้วยังแสดงถึงสัญลักษณ์ในตัวเอง อีกด้วย นิ้วหัวแม่มือหมายถึงสติสัมปชัญญะสูงสุดและพลังแห่งจักรวาลอันศักดิ์สิทธิ์ นิ้วชี้หมายถึงความตระหนักรู้ในตนเอง และจิตวิญญาณ ดังนั้นการแตะนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้เข้าด้วยกันให้เป็นวงกลมจึงแสดงถึงการหลอมรวม การหมุนเวียนของพลังงานแห่งจักรวาล (ใหญ่) และตนเอง (จักรวาลเล็ก) เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของร่างกายและจิตใจนั่นเอง มุทราสัญลักษณ์ (ท่าทางของนิ้วมือ) อีกอย่าง que แสดงออกโดยการกำมือ เก็บนิ้วหัวแม่มือไว้ในฝ่ามือ หมายถึงการกำจักรวาลเอาไว้ด้วยฝ่ามือ เป็นการดึงพลังงานแห่งจักรวาลอันกว้างใหญ่มาไว้ในร่างกายของเรา

ยังเหลือความหมายของนิ้วมืออีก 3 นิ้ว นิ้วกลางคือความบริสุทธิ์ นิ้วนางคือกำลังวังชา นิ้วก้อยหมายถึงความนิ่งเฉย ไร้ริ้วแรง กล่าวกันว่านิ้วกลาง (ความบริสุทธิ์) รักษาสมดุลระหว่างนิ้วนาง (กำลังวังชา) กับนิ้วก้อย (ความนิ่งเฉย ไร้ริ้วแรง) เมื่อทั้งสามนิ้วนี้สมดุลกันดี นิ้วโป้ง (พลังแห่งจักรวาล) กับนิ้วชี้ (ความตระหนักรู้ในตนเอง) จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ง่ายขึ้น และยังกล่าวกันว่า มุทราสัญลักษณ์นี้ช่วยทำให้การไหลเวียนเลือดลมหรือที่การแพทย์จีนเรียกว่าพลังชีวิตดีขึ้น รวมถึงช่วยแก้ไขการทำงานของร่างกายและจิตใจให้เข้าที่เข้าทาง

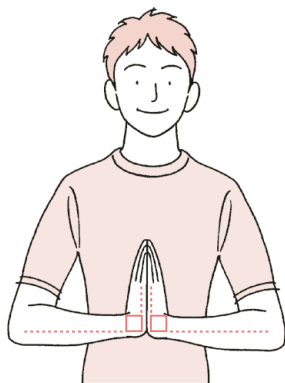
เมื่อรู้อย่างนี้ก็ยิ่งชวนให้สงสัยว่า การทำงานของมือและนิ้วมือมีพลังอันน่าพิศวงที่ยังคงเป็นปริศนาอีกมากใช่มั้ย

“หฐโยคะ (Hatha yoga)” กับ “ลิลียะโยคะ (Liliya yoga)”

การแตะปลายนิ้วโป้งกับปลายนิ้วชี้ในทางโยคะหรือการทำ
มูทราสัญลักษณ์เริ่มต้นจากแนวคิดที่ว่าเป็นการดึงพลังแห่งจักรวาล
อันยิ่งใหญ่เข้าสู่ร่างกาย พอนึกถึงเรื่องนี้แล้วก็นึกถึงท่าอาสนะ
“พนมมือแบบลิลียะ” ของลิลียะโยคะขึ้นมา

ที่นี้มาพูดถึงโยคะกันสักหน่อย โยคะที่เรารู้จักกันทั่วไปเป็น
การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการทำท่าอาสนะต่าง ๆ และควบคุม
การหายใจเข้าออก มีจุดประสงค์เพื่อปรับกายและใจให้สมดุลนั้น
เรียกว่า “หฐโยคะ” โยคะที่โรงเรียนของดิฉันสอนก็มีพื้นฐานมาจาก
หฐโยคะเช่นกัน

นอกจากหฐโยคะก็ยังมีโยคะแนวอื่นอีก หนึ่งในนั้นที่จะ
กล่าวถึงคือ ลิลียะโยคะ เป็นโยคะที่เน้นเรื่องการสร้างความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เป็นการทอนึงหนัก ๆ อย่าง
ฮินดูสควอต (Hindu squats
การออกกำลังขาด้วยการลูกนั่ง)
เป็นโยคะที่ผ่อนคลายจิตใจและ
ทำให้ร่างกายแข็งแรงท่วงดงาม
ช่วยให้อวัยวะที่หย่อนยาน
ปวกเปียกกลับมาแข็งแรงมีพลัง
ได้ในระยะเวลาอันสั้น นอกจากนี้
ยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
เสริมสร้างกระบวนการเผาผลาญ



จึงมีผลต่อการชะลอวัย เสริมสร้างสุขภาพกายและใจ แม้ทำได้ยากสักหน่อยแต่ได้ผลดีและเห็นผลไว ผู้ชายจำนวนมากจึงปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายมาตั้งแต่โบราณ

ท่าอาสนะ “พนมมือ” ก็มีอยู่ในลิลียะโยคะที่ว่านี้ เริ่มจากการยกมือทั้งสองขึ้นมาประนม กดมือให้ต่ำลง ยกศอกทั้งสองข้างให้สูงขึ้นจนได้แนวขนานกับพื้น ออกแรงดันฝ่ามือทั้งซ้ายและขวาเข้าหากันเต็มที่ เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอก ศอกทั้งสองข้าง บ่าทั้งสองข้างและข้อมือ พร้อมกับแขม่วท้องเพื่อยกกล้ามเนื้อท้องที่ปล่อยตามสบายขึ้นมา ทำให้การไหลเวียนโลหิตของอวัยวะภายในถูกกระตุ้น ช่วยให้อวัยวะภายในทำงานได้ดีขึ้น

มือที่ยกขึ้นประนมคือปัจจัยสำคัญของการชาร์จพลัง

เราคุ้นเคยกับท่าทางการพนมมือกันเป็นอย่างดี คงทราบกันอยู่แล้วว่าจากประสบการณ์ว่าเวลาพนมมือ กระดูกสันหลังจะยืดตรงขึ้น ร่างกายจะถูกจัดระเบียบอัตโนมัติ ใจจะนิ่งขึ้นชั่วขณะ การประกบฝ่ามือเข้าหากันที่ระดับอกในตอนเริ่มและจบการทำโยคะก็คือการพนมมือเช่นกัน

เพราะเหตุใดจิตใจจึงสงบและร่างกายจึงเข้าที่เข้าทางได้ด้วยการพนมมือ ก่อนหน้านั้นเราพูดกันเรื่องการท่ามาตรฐานลักษณะหรือการใช้มือและนิ้วมือแสดงเป็นสัญลักษณ์ต่าง ๆ เชื่อว่าสามารถดึงพลังของจักรวาลเข้ามาภายในร่างกายได้

ลองนึกดูให้ดีว่า ปลายนิ้วของเรามีจุดเมอริเดียนหรือจุด

ลมปราณในการแพทย์จีน ทั้งยังเป็นต้นทางและปลายทางแห่ง
เลือดลมปราณซึ่งเป็นพลังชีวิตอีกด้วย อีกอย่างคือเป็นจุดมารมา
ตามคัมภีร์อายุรเวทของการแพทย์อินเดียอันเก่าแก่

ถ้าลองพิจารณาดูให้ทั่วถึงก็จะพบว่า ท่า “พนมมือ” โดย
ประกบฝ่ามือสองข้างเข้าหากันและออกแรงดันซึ่งกันและกันนั้น
เป็นการกระตุ้นจุดมารมาและจุดลมปราณ กระตุ้นให้พลังงาน
วิ่งวนหมุนเวียนไปทั่วทั้งร่างกาย ส่งผลกับร่างกายทั้งหมด

มือเป็นอวัยวะที่ทั้งการแพทย์จีนและการแพทย์อินเดีย
โบราณให้ความสำคัญมาก เป็นปัจจัยสำคัญในการชาร์พพลังของ
ร่างกาย



การถือกำเนิดของ “โยคะนิ้วมือ” ที่ทำให้คุณกลับมาแข็งแรงและสดใสอีกครั้ง

“โยคะนิ้ว” ในหนังสือเล่มนี้พัฒนาและออกแบบมาจากท่าอาสนะที่มีการ “พนมมือ” หากจะถามว่าดิฉันสอนหรือโยคะอยู่แล้วทำไมถึงมาจำเพาะเจาะจงใช้ท่าอาสนะ “พนมมือ” ของลิลียะโยคะ คำตอบคือ มีนักเรียนโยคะที่โรงเรียนของดิฉันและผู้หญิงรอบตัวจำนวนมากมาปรึกษาว่า “น่าจะมีท่าโยคะที่ทำแล้วไม่มีใครมาจับจ้อง ทำในบ้านได้โดยไม่มีใครสนใจ” “อยากรู้จักท่าโยคะง่ายๆ ที่ทำแล้วร่างกายจะผ่อนคลายได้ดีขึ้น” นั่นเอง

หลังจากที่ดิฉันครุ่นคิดพิจารณาสารพัดก็เกิดปิ๊งไอเดีย นี่ก็ได้ว่าท่าอาสนะ “พนมมือ” ของลิลียะโยคะนี่แหละ ถ้าลองนำลิลียะโยคะที่ทำแล้วได้ผลเร็วมาปรับใช้ก็น่าจะได้โยคะที่ฝึกง่ายและให้ผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยม พอจะมีวิธีกระตุ้นเลือดลมโดยการยืดและเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกายอันมาจากจิตวิญญาณของท่าอาสนะ “พนมมือ” หรือเปล่า มีวิธีที่เสริมสร้างให้ร่างกายมีสุขภาพดี รักษาสมดุลระหว่างร่างกายกับจิตใจบ้างไหม หรือมีวิธีการใดบ้างที่จะช่วยให้ได้ผลยิ่งขึ้น

ใช้ประโยชน์จากพลังพิเศษของมือ และกำโยคะนิ้ว

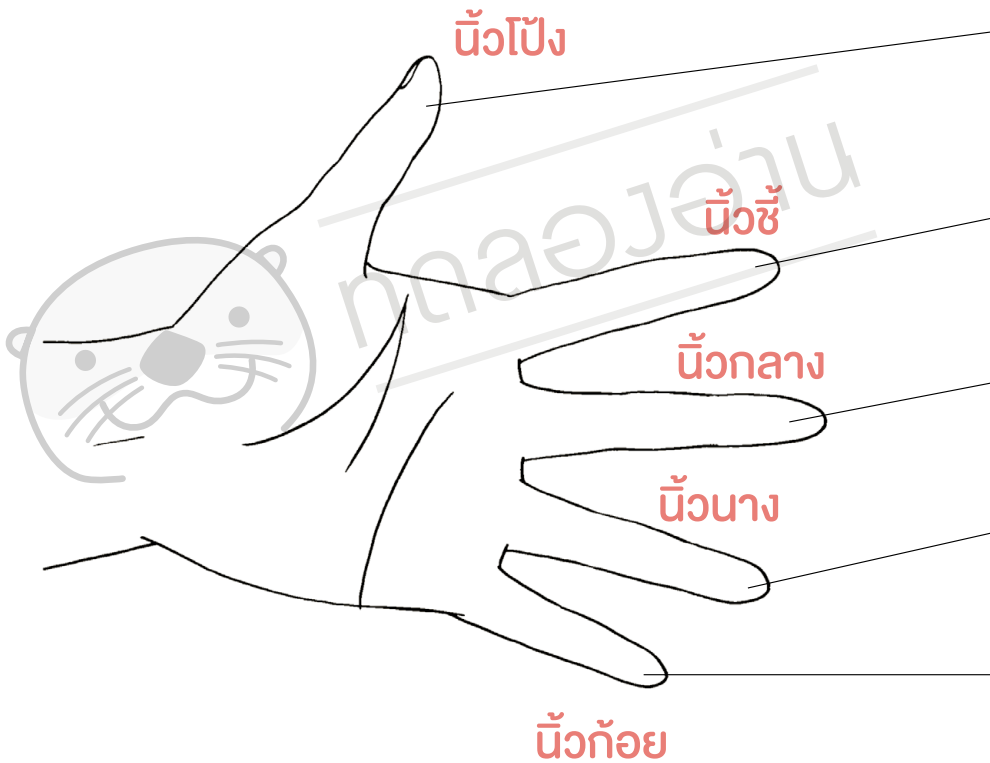
วงการโยคะมีการทำสัญลักษณ์มือเป็นสื่อกลางเพื่อเติมพลังชีวิตให้แก่ร่างกาย การแพทย์จีนมีเรื่องของจุดเมอริเดียน จุดลมปราณ ส่วนอายุรเวทอินเดียโบราณมีจุดมาร์มา แล้วเรามีวิธีใช้ประโยชน์จากความมหัศจรรย์ของมือที่ว่ามาทั้งหมดนี้อย่างไรได้บ้าง... คำตอบอยู่ใกล้ตัวเพียงแค่นี้ เมื่อดิฉันได้ทดลองพนมมือรวบรวมสมาธิไว้ที่ปลายนิ้วแล้วทางนิ้วทุกนิ้วออกจากกันและผลฝ่ามือออกจากกัน

ที่เล่ามาคือจุดกำเนิดของโยคะนิ้ว ถึงแม้จะใช้เวลาคิดไปคิดมาอยู่เกือบสิบปี แต่ก็คุ้มค่าเพราะมีผู้สนใจโยคะนิ้วเพิ่มมากขึ้นกว่าที่คิดและเป็นที่ยินยมนิยามไม่แต่เฉพาะในกลุ่มผู้หญิงเท่านั้น ในกลุ่มผู้ชายก็นิยมไม่แพ้กัน ยิ่งไปกว่านั้นยังแพร่หลายในหมู่ผู้สูงอายุด้วยสามารถฝึกเพื่อชะลอวัย ป้องกันความเสื่อมของสมองและมือเท้าได้

ใครๆ ก็ว่าท่าอาสนะโยคะเป็นของยาก แต่จุดมุ่งหมายของโยคะนั้นไม่ใช่ท่าอาสนะ ความสำคัญอยู่ที่การปรับการหายใจให้เหมาะสมกับร่างกายและจิตใจของตนเอง ดำรงกายใจให้เป็นปกติสุขและนิ่งสงบ ดิฉันขอให้ทุกคนมารู้จักความมหัศจรรย์ของนิ้วมือและเริ่มต้นฝึกโยคะนิ้วไปด้วยกัน หน้าต่อไปเป็นภาพแสดงความสัมพันธ์ได้ตอบระหว่างร่างกายกับมือและนิ้วมือในขณะที่เราทำโยคะ

นิ้วมือกับร่างกายตอบสนองต่อกัน อย่างไรในทางโยคะ

มือเป็นอวัยวะสำคัญ เป็นสื่อกลางในการচারจัพลังงาน เชื่อมโยง
ไปตลอดทั้งร่างกาย เรามาทำความรู้จักกับความสัมพันธ์ระหว่าง
มือและนิ้วมือกับร่างกายไปด้วยกัน



ใบหน้า ลำคอ

ปัญหาผิวไม่เรียบ เช่น สิว ผด ผื่นต่างๆ
ใบหน้าบวมหรือหย่อนคล้อย อาการตัวเย็น
ปวดประจำเดือน อาการผิดปกติของวัยทอง
ผมร่วงผมบาง

แขน บ่า ออก

กระเพาะอักเสบและท้องอืดท้องเฟ้อจากการกิน
หรือดื่มมากเกินไป เมื่อก้าง คอแข็ง
บ่าแข็งปวดเมื่อย หอบหืด

สมอง หลัง ท้อง

บรรเทาอาการนอนหลับไม่เป็นปกติ
และหงุดหงิดง่าย ช่วยเพิ่มสมาธิ ป้องกัน
อาการหลงลืม ปวดท้อง

ท้องส่วนล่าง

ท้องผูก ปัสสาวะน้อยและท้องเสีย
เนื่องจากความเครียด
โรคเฉพาะสตรี

ขาทั้งส่วนบนและล่าง

(ตั้งแต่โคนขาไปจนฝ่าเท้า)

อาการบวมของร่างกายส่วนล่าง
อาการปวดเมื่อยเข่า ขาชา ไม่มีแรง

