

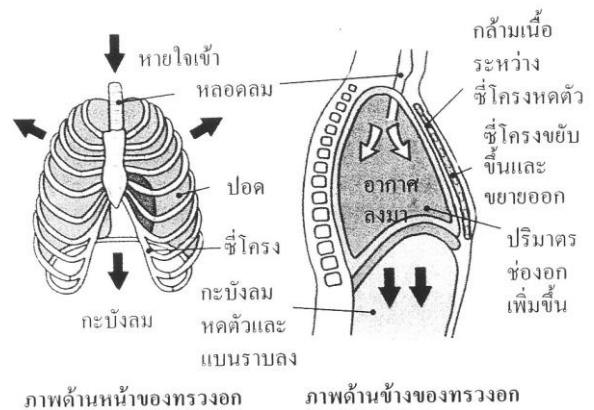
หายใจให้เป็น

การหายใจคือ กระบวนการสันดาป เพื่อให้ได้พลังงานเป็นการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญเชื้อเพลิง เพื่อนำพลังงานมาใช้ในการดำรงชีวิต การหายใจประกอบด้วย การขยับของกล้ามเนื้อกะบังลม ซึ่งจะได้ปริมาณอากาศ 70 เปอร์เซ็นต์ที่เหลือจะเป็นส่วนที่เกิดจากการยกตัวของซี่โครง ในขณะที่ทำงานเบา ๆ หรือการพักผ่อนจะมีการขยับทรวงอกน้อยและมีการพองยุบของท้องอันเป็นผลจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม

เราสามารถตรวจสอบเช็คการหายใจง่าย ๆ ด้วยการวางมือลงบนอกและหายใจเข้าออกเบา ๆ จะรู้สึกว่ซี่โครงขยับขึ้นลงหรือไม่(จากภาพ)

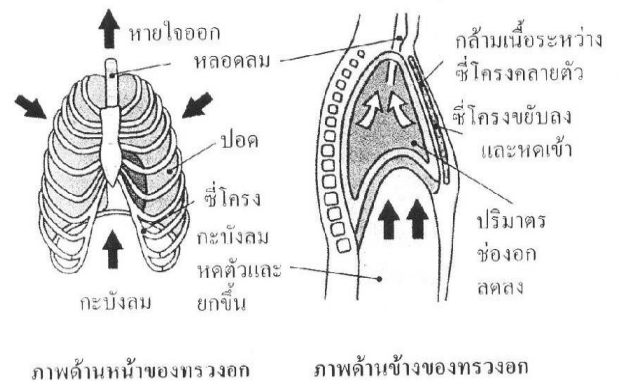
หายใจเข้า

- กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงหดด้วยซี่โครงขึ้นด้านบนและขยายออกด้านข้าง
- กล้ามเนื้อกะบังลมหดตัว กะบังลมจะแบนราบลง
- สองสิ่งนี้ทำให้ปริมาตรช่องอกเพิ่มขึ้น ความดันภายในช่องอกลดลง
- อากาศถูกดูดเข้าไปในปอด



หายใจออก

- กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงคลายตัวซี่โครงเคลื่อนลงและบีบเข้าด้านข้าง
- กล้ามเนื้อกะบังลมคลายตัว กะบังลมโค้งขึ้น
- สองสิ่งนี้ทำให้ปริมาตรช่องอกลดลง ความดันภายในช่องอกเพิ่มขึ้น
- อากาศถูกขับออกจากปอด



ดังนั้นการหายใจปกติขณะพักควรมีลักษณะกว้าง ๆ ดังนี้

1. หายใจเข้าออกด้วยจมูก
2. มีการยกตัวของท้องยุบและทรวงอกเมื่อหายใจเข้า ส่วนขณะหายใจออกท้องยุบและทรวงอกยุบลง
3. จำนวนครั้งของการหายใจอยู่ในช่วง 16 – 18 ครั้งต่อนาที

การหายใจที่ผิดปกติย่อมหมายถึงการหายใจที่เข้าออกทางปากมีการยุบของท้องเมื่อหายใจเข้ารวมทั้งมีจำนวนครั้งของการหายใจที่มากเกินไป คนที่มีความเครียดสูงหรือร่างกายไม่สบาย มักพบว่าพวกเขาหายใจเร็วสั้น มีการขยับของทรวงอกมากกว่าช่องท้อง

เมื่อหายใจเข้าจะมีปริมาตรอากาศประมาณ 500 ซี ซี ซึ่งไม่สามารถเอาไปใช้แลกเปลี่ยนก๊าซได้ทั้งหมด เพราะยังมีพื้นที่บางส่วนที่ไม่สามารถเอาไปใช้แลกเปลี่ยนก๊าซได้ทั้งหมดอยู่ด้วยประมาณ 150 ซี ซี ทำให้ผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพองรับออกซิเจนได้ลดลง ทำให้คนเหล่านี้เหนื่อยหอบง่าย

การหายใจที่กล่าวข้างต้นเป็นการหายใจ ตามคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ซึ่งทุกคนได้หายใจด้วยวิธีนี้ แต่ตามที่เขียนว่าหายใจให้เป็นนั้นหมายถึงการหายใจแล้วเกิดประโยชน์กับร่างกายอย่างสูงสุด เพราะคนหายใจเป็นจะทำให้ลมหายใจสามารถใช้ได้ทั้งหมดออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้เต็มที่ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง หน้าตาผ่องใส โรคภัยต่างๆ ก็จะทุเลาหรือหายไป พระภิกษุ พระยานรรัตนราชมานิต (ตริก จินตยานนท์) หรือที่รู้จักกันดีว่าท่านเจ้าคุณนรฯ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “วิทยาศาสตร์การหายใจ” ซึ่งได้แปลและเรียบเรียงจากหนังสือ “Science of Breath” ของ Yogi Ramacharaka ความว่า “ผู้ที่หายใจถูกต้องสมบูรณ์ดี มักจะไม่ค่อยหนาว ไม่ค่อยเป็นหวัดและเป็นผู้ที่มีเลือดคอบอุ่นทั่วร่างกายมากมาย ซึ่งทำให้ผู้นั้นสามารถต่อต้านความเปลี่ยนแปลงในอุณหภูมิหนาวร้อนข้างนอกได้”

จากผู้เขียนได้มีโอกาสฝึกการหายใจจากการฝึกโยคะด้วยตนเอง ศาสตร์แห่งโยคะได้ให้ความสำคัญกับลมหายใจและการหายใจอย่างมาก ตามตำราของโยคะได้กล่าวว่ปราณ คือพลังงานชีวิตที่แทรกซึมอยู่ในทุกอณูแห่งชีวิต ดังนั้นถ้าสามารถควบคุมลมหายใจได้ดีหมายถึงเราจะได้รับพลังชีวิตได้เต็มที่ ในการฝึกโยคะจึงเป็นการฝึกลมหายใจ

ลมปราณคือพลังงานหรือสนามพลังงานที่ก่อให้เกิดรูปร่างหน้าตาและพฤติกรรมต่าง ๆ ในสิ่งมีชีวิต การฝึกลมหายใจตามวิธีการโยคะ นั้น เป็นการหายใจให้เต็มปอดให้ปอดขยายตัวให้เต็มที่ทั้งปอดส่วนล่างและส่วนบน หรืออาจจะได้ยินว่าหายใจให้ท้องพองเพื่อให้ทรวงอกขยายยืด เวลาหายใจออกโดยให้ท้องยุบเข้าไปใลอากาสู่ออกจากปอดให้หมด อ่านแล้วดูเหมือนว่าจะทำง่ายแต่เมื่อทำจริง ๆ แล้วสังเกตจะรู้ว่า โดยธรรมชาติพวกเราจะรู้สึกหายใจเข้าท้องยุบหายใจออกท้องพอง การหายใจแบบโยคะจึงต้องใช้เวลาในการฝึก ซึ่งผู้เขียนใช้เวลาในการฝึกนานพอสมควร ทุกวันนี้ยังคิดว่าตัวเองยังหายใจไม่ดีพอ แต่อยากที่จะขยายเรื่องเหล่านี้ให้เพื่อน ๆ ได้ลองทำดูดังนี้

ลองวางมือข้างหนึ่งที่บริเวณ ท้องและอีกข้างหนึ่งบริเวณอก พอเริ่มหายใจเข้าก็ให้สังเกตว่ามือที่วางตรงท้องถูกดันให้สูงขึ้นขณะที่ท้องพองแล้วพยายามยืดลมหายใจให้หน้าอกขยาย ซึ่งจะทำให้มือที่วางตรงนั้นยกตามขึ้นด้วย ถ้าหายใจให้ทรวงอกขยายก่อนมือการขยับของมือก็จะกลับกัน เวลาหายใจออกก็เช่นเดี ยวกัน คือมือจะลดระดับลงตามการเคลื่อนไหวของท้องและหน้าอก หายใจช้า ๆ สบาย ๆ อย่าฝืน เวลายืดลมหายใจก็อย่าให้ ถึงกับอึดอัดหรือเกร็งที่สำคัญอย่ากลั้นลมหายใจ

อีกวิธีหนึ่งก็คือนับลมหายใจไปด้วย นับหนึ่ง สอง สี่... วิธีนี้จะช่วยให้ใจเราจดจ่อกับการหายใจได้ดีขึ้น แรก ๆ อาจจะนับได้แค่สี่หรือห้าวินาที เมื่อฝึกขยายลมหายใจจะนับได้นานขึ้น นั่นคือเราสามารถหายใจได้ยาวขึ้น

จากที่กล่าวมาอยากให้ผู้อ่านปฏิบัติจะช่วยเพิ่มพลังการหายใจได้เป็นอย่างดี สุขภาพก็จะแข็งแรง ร่างกายสดชื่นไม่เหน็ดเหนื่อย มีพลังงานในการทำงานได้ดี มีความสุข

ที่มาของภาพ

<http://www.med.cmu.ac.th/dept/vascular/human/lesson/res/res7.jpg>

http://cdn.gotoknow.org/assets/media/files/000/225/667/original_1.gif?1286184447