

ปวดท้องประจำเดือน บรรเทาได้ด้วยสุดยอดท่าโยคะ



ปวดท้องประจำเดือน อาการสุดน่าเบื่อของสาว ๆ ในช่วงมีประจำเดือน สามารถรักษาได้ด้วยการเล่นโยคะ

อาการปวดประจำเดือน เป็นอาการที่สาว ๆ พบเจอกันเป็นประจำ บางคนก็อาจจะปวดไม่มาก แต่บางคนอาจจะปวดถึงขั้นไม่สามารถทำอะไรได้เลย บางคนอาจจะบรรเทาอาการด้วยรับประทานยา ซึ่งก็อาจจะช่วยได้บ้าง แต่มีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้นั้นก็คือการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการเล่นโยคะซึ่งเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสาว ๆ ที่กำลังเป็นประจำเดือนมากที่สุด เพราะไม่ต้องใช้แรงมาก แต่ว่าเราจะเล่นโยคะท่าไหนดีล่ะ ที่จะช่วยให้เจ้าอาการปวดที่รบกวนเราลดลงได้ วันนี้เลยขอนำตัวอย่างท่าโยคะที่เหมาะสมสำหรับสาว ๆ ที่เป็นประจำเดือนอยู่ จากเว็บไซต์ allwomenstalk.com มาบอกเล่าให้ฟังค่ะ พร้อมแล้วไปดูกัน



ท่าเด็ก (BALASANA)



ท่าเด็ก หรือที่เรียกว่า Balasana เป็นหนึ่งในท่าโยคะที่บรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้ดีที่สุด โดยเป็นการเหยียดยืดของกล้ามเนื้อหลัง, สะโพก, ต้นขาและข้อเท้า ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

คุกเข่าเท้าชิดหรือแยกเท้าเล็กน้อย เหยียดปลายขาและข้อเท้าไปข้างหลัง นั่งลงบนส้นเท้า



ขณะหายใจออกให้ก้มตัว วางหน้าผากลงบนพื้น คอตรงไม่เอียงคอไปข้างหนึ่งข้างใด ก้นอยู่บนส้นเท้า หากก้มไม่ได้ก็ให้ยกก้นขึ้นเล็กน้อย

เหยียดแขนทั้งสองไปเหนือศีรษะ คืบนิ้วไปให้ไกลที่สุด แล้วกดฝ่ามือทั้งสองให้แนบกับพื้นหรือ



กำแพงหรือผนัง 30 วินาทีหรือมากกว่านั้นแล้วจึงคลายท่า



ในการทำท่านี้ ควรวางหมอนใบใหญ่ ๆ ไว้ใต้ส่วนบนของร่างกาย เพื่อที่ร่างกายจะได้ผ่อนคลายได้เต็มที่ค่ะ



ท่าศีรษะจรดเข่า (SHANU SRISASANA)



ท่าศีรษะจรดเข่า เป็นท่าที่ช่วยให้พลังงานไหลเวียนได้ทั่วร่างกาย เหมาะสำหรับคนที่ปวดประจำเดือนแล้วรู้สึกว้าวุ่นต่าง ๆ ของร่างกายไม่ค่อยมีแรงค่ะ ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

นั่งเหยียดขาตรงบนพื้น เท้าอีกข้างงอเข้ามาแตะต้นขาด้านใน



หายใจเข้าแล้ววาดมือทั้งสองข้างขึ้นไปเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง หายใจออก ก้มตัวลง มือทั้งสองข้างวาดลง คอขยับ หลัง ลดตัวลง โนมศีรษะมาด้านหน้า มือจับปลายเท้า ศีรษะจรดเข่า เข่าตั้ง พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง หายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ ประมาณสามรอบลมหายใจ



หายใจเข้า วาดมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง



หายใจออก วาดมือลงด้านข้างลำตัว เปลี่ยนข้าง

เพื่อให้สบายตัวขึ้นควรหาหมอนใบใหญ่ ๆ มาวางตรงระหว่างขาและร่างกายส่วนบน จะช่วยให้ไม่เมื่อยจนเกินไปค่ะ



ท่านอนหงาย (SUPTA BADDHA KONASANA)



ท่านี เป็นท่าที่ช่วยกระตุ้นรังไข่และหัวใจ ให้ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยยืดหยุ่นกล้ามเนื้อต้นขาและเข่า นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียดได้อีกด้วยค่ะ ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

หายใจออกแล้วเอนหลังลงกับพื้นโดยใช้มื่อยันพื้น ใช้หมอนเล็ก ๆ หนุนที่คอและศีรษะ



ใช้มือทั้งสองข้างดันด้านในของต้นขาให้ถ่างออกให้มากที่สุด แล้วเลื่อนมือไปที่เข่า แยกเข่าออกให้กว้างที่สุดโดยพยายามให้เข่าติดพื้น หลังจากนั้นวางแขนไว้ข้างลำตัวให้หงายฝ่ามือ ทำครั้งแรกให้ค้างท่านีไว้ 1 นาทีแล้วค่อย ๆ เพิ่มจนถึง 5 - 10 นาที



เวลาคลายทำให้ใช้มือดันเท้าเข้าหากัน แล้วจึงลุกขึ้น

ถ้าคุณรู้สึกตึงบริเวณต้นขาหรือขาหนีบ ควรหาผ้าห่มหรือหมอนมาวางไว้ใต้ขาเพื่อให้ผ่อนคลายลงนะคะ



ท่าพวงมาลัย (MALASANA)



ท่านีจะช่วยยืดกล้ามเนื้อและกระดูกหลัง สะโพก และกระดูกสันหลัง และช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในอีกด้วย ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

นั่งยองเท้าชิด เข่าชิด กระจายน้ำหนักเต็มฝ่าเท้า หลังตั้งตรง



ใช้ศอกดันเข้าให้แยกออกกว้าง อ้อมมือไปจับข้อเท้าด้านนอก หายใจเข้า แลวงเขยหนา



หายใจออก ก้มให้ข้อศอกและหน้าผากจรดพื้น ตามองลอดช่องขา สติอยู่ที่ลมหายใจเข้าลึก ออกยาว ผ่อนคลาย ค้างอยู่ในท่าสักครู่ หายใจเข้า เขยหนาขึ้น



หายใจออก แล้วปล่อยมือ หุบเข่าชิดแล้วพัก

ท่านีไม่เหมาะกับผู้มีปัญหาข้อเข่า ผู้ที่มีอาการข้อเข่าเสื่อมควรหลีกเลี่ยงค่ะ



ท่าธนู (DHANURASANA)



ท่าธนู เป็นท่าที่ช่วยกระตุ้นระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในช่องท้อง กระตุ้นการหมุนเวียนของเลือดและระบบการเผาผลาญ รวมถึงช่วยขับของเสียในต่อมน้ำเหลืองอีกด้วย ช่วยลดความรู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัวลงได้ค่ะ ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

นอนคว่ำ มือทั้งสองข้างจับข้อเท้าด้านใน เอาหน้าผากจรดพื้น



หายใจเข้า แล้วยกเท้าทั้งสองขึ้น

หายใจออก ยกลำตัวขึ้นแอ่นอก พยายามยกขาให้สูงกว่าศีรษะ ผ่อนคลาย ค้างอยู่ในท่าสักครู่



หายใจออก ลดลำตัวและขาลง พักสักครู่แล้วจึงทำซ้ำอีกครั้ง

ท่านีไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีการกระดูกสันหลังเคลื่อน และถ้าหากเกิดอาการเจ็บระหว่างทำควรหยุดทำทันทีค่ะ



ท่าอูฐ (USTRASANA)



เป็นท่าที่คล้ายคลึงกับท่าธนู ซึ่งจะช่วยให้มดลูกคลายตัวเร็วขึ้น และช่วยลดความวิตกกังวล ความเมื่อยล้าและอาการปวดหลังได้ค่ะ ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

นั่งตั้งเข่า แยกเข่าออกกว้างพอประมาณ ปลายเท้าชิด ตั้งเท้า หลังตรง หน้ามองตรง



หายใจเข้า แล้วเหยียดแขนไปด้านหน้า

หายใจออก วาดมือทั้งสองจับสนเทาด้านหลัง และหายใจเข้า



หายใจออก ยกสะโพกดันสูง แอ่นอก ไม่หลับตา ไม่อ้าปาก ผ่อนคลาย ค้างอยู่ในท่าสักครู่

หายใจเข้า แล้วยกลำตัวและแขนกลับที่เดิม



หายใจออก ลดมือลงแล้วพัก

ท่านี้ไม่เหมาะสมกับผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่หลัง หรือเป็นโรคไมเกรนและความดันโลหิตสูงค่ะ ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ควรหลีกเลี่ยงการทำท่านี้เด็ดขาด



ท่านอนยกขา (SUPTA PADANGUSTHASANA)



ท่านอนยกขาเป็นท่านอนหงายอีกท่าหนึ่งซึ่งช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง และปวดประจำเดือนได้ ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

นอนหงายบนพื้น เหยียดเท้า



หายใจออกดึงเข่าเข้าหาลำตัว ใช้มือกดต้นขาให้ต้นขาแนบลำตัว ใช้เข็มขัดคล้องฝ่าเท้า มือทั้งสองข้างดึงปลายเข็มขัด



หายใจเข้าพร้อมกับยกเท้าขึ้นตั้งฉากกับลำตัว ขยับมือขึ้นเพื่อให้แขนเหยียดมากที่สุด พยายามดึงมือลงมาเพื่อให้สะบักกดพื้น

หายใจออกและแยกเท้าซ้ายออกไปทางซ้าย แล้วค้างอยู่ในท่านี้ 1 - 3 นาที



ยกเท้าซ้ายกลับไปแนวตั้งฉากอีก 1 - 3 นาทีแล้วกลับไปท่านอน 30 วินาที แล้วเปลี่ยนขา

หากรู้สึกไม่สบายตัวให้นำหมอนมาหนุนรองศีรษะเพื่อที่จะได้สบายยิ่งขึ้น และหลีกเลี่ยงการทำท่านี้ในขณะที่ท้องร่วง ปวดศีรษะหรือมีความดันโลหิตสูงค่ะ



โยคะเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการกำหนดลมหายใจเข้าออก และไม่ต้องออกกำลังกายอย่างหักโหมอีกด้วย ดังนั้นหากรู้สึกตึงหรือเจ็บเวลาที่เล่นโยคะควรจะหยุดทำนั้นโดยทันทีเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ นอกจากนี้ยังควรที่จะเล่นให้เหมาะสมอีกด้วย จะได้หายปวดประจำเดือนและได้มีร่างกายที่แข็งแรง ประโยชน์สองต่อเลยล่ะ เอาล่ะ อ่านกันจบแล้ว สาว ๆ คนไหนที่ปวดประจำเดือนอยู่ละก็ รีบหยิบหมอน หยิบเสื่อโยคะแล้วมาเริ่มกันเลย !