

การบริหารกายและจิตด้วยพิลาทีส

PILATES

ประสิทธิ์ ปิปทุม*

Prasit Peepathum*

พิลาทีสกับสุขภาพ

การมีสุขภาพดีมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทั้งนี้เพราะว่าหากร่างกายเกิดความเจ็บป่วยและเกิดปัญหาสุขภาพจะส่งผลกระทบต่อในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ไม่สามารถปฏิบัติงานได้ตามปกติ ต้องหยุดงานเพื่อรักษาตัว หรือลางานเพื่อพักผ่อนร่างกาย ถ้าบุคคลนั้นอยู่ในวัยเรียนก็ต้องขาดเรียน และถ้าปัญหาสุขภาพรุนแรงจนไม่สามารถที่จะพึ่งพาตนเองได้ คือ ต้องอาศัยผู้อื่นดูแล ก็จะส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจของบุคคลและครอบครัวนั้นด้วย

การมีสุขภาพดีมีองค์ประกอบหลายประการด้วยกัน ดังที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2551 : 16) ได้สรุปองค์ประกอบของการมีสุขภาพดีที่ประชาชนทั่วไปจำเป็นต้องมีไว้ 5 อย่างด้วยกัน คือ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และสัดส่วนร่างกาย

การเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพดีมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายอย่างด้วยกัน ได้แก่ การทำงานแต่พอดีไม่หักโหม การพักผ่อนให้เพียงพอ เลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย การขจัดความเครียดให้น้อยลง การลดละสิ่งเสพติดและการออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมและพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย เช่น เดินเร็ว หรือขี่จักรยานวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี สำหรับรูปแบบและวิธีการออกกำลังกายนั้นมิให้เลือกมากมาย ได้แก่ การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก รวมถึงการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ อาทิ ฟุตบอล เทนนิส และแบดมินตัน กิจกรรมดังกล่าวช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง และส่งผลต่อจิตใจด้วย คือ อารมณ์ดี และจิตใจแจ่มใส อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันมีกิจกรรม

การบริหารกายและจิตที่เน้นด้านการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับร่างกาย อาทิ โยคะ ไทจี ชิงก ฤาษีดัดตน และพิลาทีส เป็นต้น ทำให้ผู้ที่สนใจออกกำลังกายสามารถเลือกรูปแบบการออกกำลังกายได้หลากหลายตามความสนใจของตนเอง

พิลาทีส เป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นศาสตร์ทางตะวันตก คิดค้นขึ้นโดยโจเซฟ เฮซ พิลาทีส (Joseph H. Pilates) ชาวเยอรมัน เมื่อประมาณ 90 ปีมาแล้ว (สาส์น สุภาภรณ์. 2554 : 44) เป็นการนำโยคะที่เป็นศาสตร์ทางตะวันออกมาผสมกับท่ากายบริหาร ซึ่งทำการออกกำลังกายที่เขาคิดค้นขึ้นต่อมาเรียกกันว่า พิลาทีส (Isacowitz. 2006 : 4-12; Siler. 2000 : 15-18; Ungaro. 2002 : 10-14)

* อาจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

เหตุผลที่ทำให้พิลาทีสคิดค้นการออกกำลังกายแบบนี้ขึ้น เนื่องจากความเจ็บป่วยหลายอย่างในวัยเด็ก ได้แก่ โรคหอบหืดและกระดูกพรุน ทำให้พิลาทีสคิดหาวิธีเอาชนะความเจ็บป่วยดังกล่าวด้วยการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายในหลายรูปแบบ ได้แก่ ฝึกด้วยน้ำหนัก เล่นสกี ดำน้ำ ฝึกศิลปะการป้องกันตัว ฝึกโยคะ และเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ ทำให้เขามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง (Robinson. et al. 2002 : 3-6) ท่าฝึกที่ พิลาทีสคิดค้นครั้งแรกนั้นไม่มีการบันทึกไว้ว่ามีจำนวนทั้งหมดกี่ท่า (สาลี สุภาภรณ์. 2554 : 45) ต่อมามีการฝึกกันมากขึ้น ครูแต่ละคนก็ดัดแปลงท่าและคิดค้นท่าเพิ่มเติม พิลาทีสในปัจจุบันจึงมีท่าหลากหลายมาก

รูปแบบการฝึกพิลาทีส

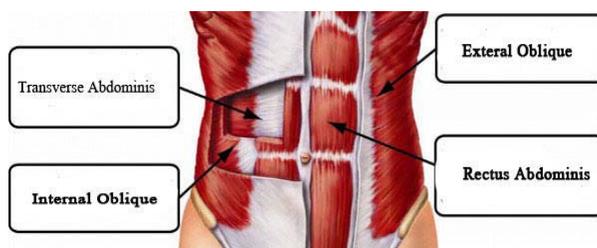
พิลาทีสที่นิยมฝึกกันในปัจจุบันนั้น แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ ฝึกโดยไม่ใช้อุปกรณ์ เป็นการฝึกมือเปล่าบนเบาะรองหรือเสื่อรอง และฝึกโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ลูกบอล (Ball) ยางยืด (Rubber Band) และเครื่องรีฟอร์มเมอร์ (Reformer) เป็นต้น สำหรับเครื่องรีฟอร์มเมอร์นั้นเป็นอุปกรณ์การฝึกที่ทำจากสปริง ลูกดอกสายรัดที่ทำจากหนัง และล้อเลื่อนประกอบรวมกัน (ดูภาพประกอบ 1) เครื่องรีฟอร์มเมอร์นี้สามารถออกแบบท่าฝึกได้มากมายแต่ก็มีข้อเสียคือ ราคาแพงและผู้ฝึกสามารถใช้เครื่องมือได้ครั้งละ 1 คน ถ้ามีคนฝึกเป็นจำนวนมากและเครื่องไม่เพียงพอก็ต้องรอคอย นอกจากนี้ยังต้องใช้สถานที่ในการวางเครื่อง จึงอาจไม่เหมาะสมสำหรับห้องฝึกขนาดเล็ก



ภาพประกอบ 1 เครื่องรีฟอร์มเมอร์ (Reformer)

แหล่งที่มา : ดัดแปลงจาก <http://lib.store.yahoo.net/lib/comfortstore/calmpilstret.jpg>

การฝึกพิลาทีสเน้นศูนย์กลางแห่งพลัง ตำแหน่งนี้เรียกว่า พาวเวอร์เฮาส์ (Powerhouse) ซึ่งอยู่ตรงบริเวณหน้าท้อง เป็นการฝึกกล้ามเนื้อลำตัว หรือกล้ามเนื้อแกนกลางของร่างกาย (Core Muscles) ซึ่งประกอบด้วยกล้ามเนื้อหลายมัดรวมกัน ได้แก่ กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง (Rectus Abdominis, Transverse Abdominis, External/Internal Oblique) (ดูภาพประกอบ 2) กล้ามเนื้อหลังส่วนล่างหรือเอว สะโพกและก้น หน้าที่หลักของกล้ามเนื้อแกนกลางคือ ช่วยพยุง ประคับประคองกระดูกสันหลัง อังเชิงกราน ให้อยู่ในแนวตรงในขณะที่มีการเคลื่อนไหวหรือหยุดนิ่ง (Karageanes. 2004 : 100) การฝึกพิลาทีสจะเน้นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางหรือศูนย์กลางแห่งพลัง คือ หน้าท้องและหลังส่วนล่าง ส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง หลัง สะโพก เอว และก้น มีความแข็งแรงและกระชับมากขึ้น นอกจากนั้นยังช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานสัมพันธ์กันส่งผลให้การเคลื่อนไหวร่างกายมีความสมดุลยิ่งขึ้น



ภาพประกอบ 2 กล้ามเนื้อแกนกลางของร่างกาย (Core Muscles)

แหล่งที่มา : ดัดแปลงจาก <http://www.myavchiropractor.com/wp-content/uploads/2010/12/core-muscles13.jpg>

ผลการฝึกพิลาทีสทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อกระชับได้สัดส่วน โดยเฉพาะลำตัว หัวไหล่ สะโพก แขนและขา ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับเอ็นและข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งพบว่าการฝึกพิลาทีสทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลังเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้องและความอ่อนตัวก็ดีขึ้นด้วย (Sekendiz, et al. 2006 : Abstract; กฤษดา สุร่าไพ. 2551 : 45; วรชิต ศิลา. 2552 : 46)

องค์ประกอบของการฝึกพิลาทีส

การฝึกพิลาทีสนั้นมีหลักการที่เกี่ยวข้องหลายประการ (Isacowitz. 2006 : 5-12) ในที่นี้จะสรุปหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ 6 ข้อ เพื่อให้ผู้ที่สนใจและต้องการทดลองฝึกพิลาทีสเกิดความเข้าใจก่อนที่จะเริ่มต้นการฝึก

1. ให้ความสำคัญกับจุดศูนย์กลาง (Centering) คือ ทำการฝึกจำนวนมากจะเน้นการฝึกกล้ามเนื้อบริเวณจุดศูนย์กลางของร่างกาย ซึ่งก็คือ บริเวณหน้าท้อง (Powerhouse) ขณะฝึกมีการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และการหายใจให้ทำงานในจังหวะเร็วหรือช้าตามความต้องการของผู้ฝึก ถ้าจังหวะเร็วมากผู้ฝึกก็จะเหนื่อยมากตามไปด้วย

2. ฝึกสมาธิ (Concentration) คือ การฝึกพิลาทีสมีการจดจ่ออยู่กับท่าทางที่ฝึก ซึ่งในแต่ละขั้นตอนของการฝึกจะมีการกำหนดลมหายใจเข้าและออกพร้อมกับการปฏิบัติท่า เป็นการฝึกจิตในลักษณะของการเพ่ง ซึ่งทำให้เกิดสมาธิได้

3. มีการควบคุมร่างกาย (Control) คือ การควบคุมร่างกายให้ทำงานต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกหรือต้านกับน้ำหนักตัวผู้ฝึก เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนตามลักษณะของท่าการฝึก เช่น ท่าที่มีการนอนหงายจะเน้นการทำงานของกล้ามเนื้อหน้าท้องร่วมกับกล้ามเนื้อสะโพก เป็นต้น

4. ความถูกต้องของท่าการฝึก (Precision) คือ การจัดตำแหน่งของการวางมือ เท้า หรือการจัดท่าทางเริ่มต้นให้ถูกต้องจะช่วยให้ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดี เพิ่มความสามารถในการฝึกและเป็นการใช้พลังงานเท่าที่จำเป็น

5. การฝึกหายใจ (Breath) คือ ในขณะที่ปฏิบัติท่าพิลาทีสนั้น ผู้ฝึกจะหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีการกลั้นลมหายใจ เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อเกร็ง หลักการหายใจที่สำคัญคือ หายใจเข้าในขณะที่จะทำการออกแรงเพื่อปฏิบัติท่า จากนั้นหายใจออกในจังหวะที่เริ่มผ่อนแรง

6. การเคลื่อนไหวต่อเนื่อง (Flow) คือ พิลาทีสเป็นการฝึกที่มีการทำซ้ำ ๆ กัน ประมาณ 8-12 ครั้ง ในแต่ละท่าของการฝึก พร้อมกับประสานกับลมหายใจให้มีการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่อง การฝึกในแต่ละท่าไม่ควรเร่งมากหรือไม่ควรทำซ้ำเกินไปแต่ควรทำตามจังหวะลมหายใจปกติ เมื่อจบท่าหนึ่งก็จะฝึกท่าต่อไป ดังนั้นการเคลื่อนไหวจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่งจึงต่อเนื่องสัมพันธ์กัน

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อฝึกพิลาทีส

พิลาทีสที่ฝึกในปัจจุบันนั้น ใช้หลักการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อ 2 แบบ คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบสถิต (Static Stretching) และการยืดกล้ามเนื้อแบบไดนามิก (Dynamic Stretching) ดังที่ เจริญ กระจบวนรัตน์ (2552 : 51-57) ได้กล่าวถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้ง 2 วิธี ดังนี้

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบสถิต (Static Stretching) หมายถึง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยผู้ปฏิบัติทำ ท่าการยืดเหยียดทำนั้นไว้ตามที่กำหนด ส่วนใหญ่แล้วจะคงอยู่ในท่านั้นประมาณ 15-30 วินาที และขณะที่คงท่าจะมีการหายใจเข้าออกตามปกติ เช่น ท่ายืดเหยียดหลัง (Spine Stretch) คือ นั่งเหยียดขา หลังตรง ยกแขนทั้งสองขนานกับพื้น โนม์ลำตัวลง มือจับที่ปลายเท้าหรือหน้าแข้งแล้วคงท่าไว้ (ดูภาพประกอบ 3)



ภาพประกอบ 3 ท่ายืดเหยียดหลัง

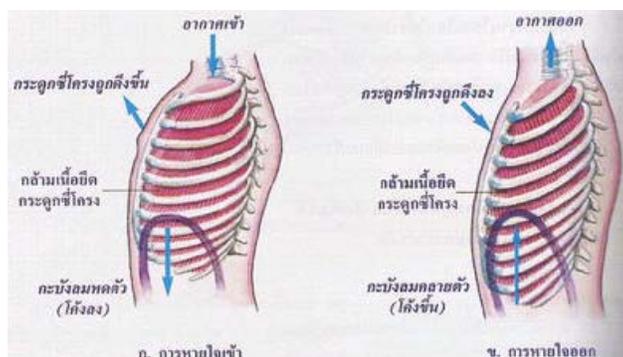
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบไดนามิก (Dynamic Stretching) หมายถึง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือส่วนของร่างกายจากจุดเริ่มต้นไปยังจุดที่ต้องการโดยปฏิบัติท่าอย่างต่อเนื่อง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่มีลักษณะคล้ายกับการยืดเหยียดแบบโยก (Ballistic Stretching) แต่ความเร็วในการเคลื่อนไหวจะแตกต่างกัน กล่าวคือ ในการยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่เมื่อการเคลื่อนไหวไปถึงจุดที่ต้องการหรือเคลื่อนไปได้ไกลที่สุดแล้วไม่มีการติดกลับหรือไม่มีการกระตุกของกล้ามเนื้อและข้อต่อเหมือนการยืดเหยียดแบบโยก ความเร็วของการยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่กระทำภายใต้การควบคุมของผู้ฝึกเอง วิธีการยืดเหยียดจะกระทำต่อเนื่องจากท่าเตรียมแล้วเคลื่อนไหวไปยังจุดที่ต้องการซ้ำ ๆ กัน 5-10 ครั้ง เช่น ท่าว่ายน้ำ (Swimming) ซึ่งโยคะเรียกท่านี้ว่า ท่าตักแตน เริ่มต้นโดยการนอนคว่ำเหยียดแขนทั้งสองข้างไปเหนือศีรษะ เหยียดขา แยกเท้ากว้างประมาณช่วงสะโพก หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนขวาและขาซ้ายขึ้น เหยียดแขนและขาให้ตึง หายใจออกวางแขนและขาลง แล้วสลับข้าง ควบคุมให้น้ำหนักตัวอยู่ตรงกลางไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง และทำสลับกันไปข้างละ 5 ครั้ง (ดูภาพประกอบ 4)



ภาพประกอบ 4 ท่าว่ายน้ำ

การหายใจเพื่อฝึกพิลาทิส

การหายใจในการฝึกพิลาทิส จะใช้วิธีการหายใจด้วยท้อง หรือที่เรียกว่า การหายใจระดับล่าง กล่าวคือ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ (ดูภาพประกอบ 5) ในขณะที่ฝึกท่าพิลาทิสให้ควบคุมจังหวะในการหายใจเข้า หายใจออก ให้เป็นธรรมชาติ ผ่อนคลาย ไม่เค้นลมหายใจมากเกินไป พยายามไม่เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในขณะที่มีการหายใจ อย่างไรก็ตาม หากผู้ฝึกไม่คุ้นเคยกับวิธีการหายใจด้วยท้อง ในระยะแรกของการฝึก ก็ให้หายใจให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด เมื่อฝึกจนคุ้นเคยหรือมีความชำนาญเพิ่มมากขึ้นผู้ฝึกจะสามารถหายใจด้วยท้องได้อย่างเป็นธรรมชาติ คือ ไม่ต้องบังคับหรือฝืนจังหวะการหายใจเข้าออก



ภาพประกอบ 5 การหายใจด้วยท้อง

แหล่งที่มา : ดัดแปลงจาก <http://lms.thaicyberu.go.th/officialtcu/main/advcourse/presentstu/course/bk521/007sanong/bodysuangok.jpg>

พิลาทิสกับการฝึกร่างกายและจิตใจ

พิลาทิสเป็นการฝึกร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน การฝึกนั้นประกอบด้วย การควบคุมลมหายใจให้มีความสัมพันธ์กับท่าทางในการฝึก โดยให้ผู้ฝึกฟังความสนใจไปที่หน้าท้องตรงกึ่งกลางของร่างกาย พร้อมกับ การหายใจเข้าและหายใจออกให้เป็นจังหวะ ท่าฝึกเหล่านี้จะมุ่งเน้นการสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกาย ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบ

หายใจและไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เป็นต้น นอกจากนั้นยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อของร่างกาย ส่งผลให้อาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดน้อยลง รวมทั้งช่วยบรรเทาวิญวะภายในช่องท้อง เช่น กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ และม้าม ทำให้อวัยวะดังกล่าว ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกพิลาทีสนั้นจะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย เนื่องจากร่างกายได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้นจากการกำหนดลมหายใจเข้าออก ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิมากขึ้น ลดความเครียดที่เกิดจากการเรียนและการทำงาน เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ฝึก และสร้างความสมดุลทางอารมณ์

ประโยชน์ของการฝึกพิลาทีส

การฝึกพิลาทีสอย่างถูกวิธี ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้ฝึกในหลายๆ ด้าน จากผลการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง (Isacowitz. 2006 : 3-5; Sekendiz, et al. 2006 : Abstract; กฤษดา สุรวิภา. 2551 : 45; วรชิตติลา. 2552 : 204-213) สามารถสรุปประโยชน์ของการฝึกพิลาทีสได้ดังต่อไปนี้

1. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถที่จะพัฒนาได้โดยการทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นมีการหดและการคลายตัว หลักการฝึกพิลาทีสก็เช่นเดียวกัน กล้ามเนื้อมีการหดและการคลายตัว เช่น ทำหนึ่งร้อย (One Hundred) ทำนี้สามารถสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องให้แข็งแรงขึ้น การมีกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งแรงทำให้เคลื่อนไหวลำตัวได้ดี และทำให้ระบบต่าง ๆ ที่อยู่หน้าท้อง เช่น ระบบย่อยอาหาร และขับถ่าย ทำงานได้ดีขึ้น (ดูภาพประกอบ 6)



ภาพประกอบ 6 ทำหนึ่งร้อย

2. สมารถดีขึ้น เพราะการฝึกพิลาทีสเป็นการประสานจิตใจและร่างกายเป็นหนึ่งเดียวกัน ในการเคลื่อนไหวผู้ฝึกต้องใช้สมาธิจดจ่อ พังไปตามกล้ามเนื้อและอวัยวะที่กำลังเคลื่อนไหว รวมถึงการควบคุมลมหายใจ การฝึกดังกล่าวส่งผลให้ผู้ฝึกมีสมาธิดีขึ้น

3. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ การฝึกพิลาทีสจะมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายข้อต่อรวมกัน เช่น ทำแยกขาแกมตัว (Saw) การฝึกในท่านี้สามารถเพิ่มมุมในการเคลื่อนไหว (Range of Motion) ของข้อสะโพกและข้อไหล่ การฝึกพิลาทีสเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อและส่วนของร่างกายเคลื่อนไหวได้ดี ช่วยลดแรงต้านภายในที่เกิดกับกล้ามเนื้อ ป้องกันการบาดเจ็บและการฉีกขาดของกล้ามเนื้อในขณะที่เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวของร่างกาย

4. เพิ่มความสมดุลของร่างกาย ความสมดุลเป็นพื้นฐานสำคัญของการเล่นกีฬาทุกชนิด ในการเคลื่อนไหวเพื่อเล่นกีฬา ต้องมีการฝึกฝนซ้ำ ๆ กันเป็นประจำ ทำให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและข้อต่อ หากเคลื่อนไหวผิดท่า อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ การฝึกพิลาทีสนั้น สมอมองจะสั่งการให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวใน

ท่าที่ต้องการ การฝึกเป็นประจำทำให้ประสาทและกล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น ก่อให้เกิดความสมดุลในการทำงานของร่างกาย

5. ช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการปวดเมื่อยเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวเพื่อดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดิน นั่ง หรือแม้แต่การนอนที่ไม่ถูกต้อง ทำให้โครงสร้างของกระดูก กล้ามเนื้อ อยู่ในท่าที่ผิดปกติเป็นเวลานาน จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการปวดเมื่อยตามร่างกาย การฝึกพิลาทีสนั้นสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกายในตำแหน่งต่าง ๆ เพราะท่าพิลาทีสจะมีการยืดกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ

6. ช่วยให้ระบบหายใจทำงานได้ดี เนื่องจากการฝึกพิลาทีสนั้นจะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกประสานไปกับท่าทางการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการฝึกหายใจอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มาก เพราะขณะที่ทำการฝึกพิลาทีสจะต้องหายใจเข้าให้ลึก เป็นผลให้ผู้ฝึกสามารถหายใจได้ยาวขึ้น

7. เพิ่มความสามารถในการทรงตัว การฝึกพิลาทีสนั้นจะมีท่าที่เกี่ยวกับการยืน เช่น ท่ายืนเขย่งปลายเท้า (Heel Standing) การฝึกทำยืนจะเน้นการรักษาสมดุลขณะที่อยู่บนเท้า ซึ่งการทรงตัวที่ดีมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนทุกเพศ ทุกวัย เพราะการทรงตัวจะช่วยให้เราควบคุมการเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเดิน การวิ่ง การเต้นแอโรบิก เป็นต้น

8. ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น การฝึกพิลาทีสในท่านอนคว่ำแบบต่าง ๆ เช่น ท่านอนคว่ำและยกขาคู่ (Double Leg Kick) กล้ามเนื้อหน้าท้องได้รับแรงกด ส่งผลให้เกิดการกระตุ้นที่บริเวณอวัยวะภายในช่องท้อง จึงทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

ตัวอย่างท่าการฝึกพิลาทีส

ท่าการฝึกพิลาทีสที่จะกล่าวถึงเป็นท่าที่ฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง โดยเริ่มต้นจากการนอนหงายและท่าที่ฝึกกล้ามเนื้อหลังโดยใช้อุปกรณ์การฝึกเป็นลูกบอลยางที่ใช้ออกกำลังกาย (Exercise Ball) ซึ่งเริ่มต้นโดยการนอนคว่ำบนลูกบอล สำหรับการฝึกที่ใช้เครื่องรีฟอร์มเมอร์ (Reformer) นั้น ผู้เขียนไม่ได้นำเสนอรายละเอียดในบทความนี้ ผู้ที่สนใจสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.pilates.com ต่อไปจะได้กล่าวถึงตัวอย่างท่าพิลาทีส 3 ท่า คือ ท่าจักรยาน ท่าตะวันออกยกขา และท่านอนคว่ำเหยียดหลัง ตามลำดับ(รูปภาพประกอบ 7-9)

1. ท่าคริสครอสหรือจักรยาน (Criss Cross)



ภาพประกอบ 7 ท่าจักรยาน

วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบกับพื้น งอศอก มือแตะข้างศีรษะแต่ไม่กดศีรษะ งอขาขนานพื้น
2. หายใจเข้า ยกลำตัวและศีรษะขึ้นจากพื้น
3. หายใจออกบิดลำตัวไปทางด้านซ้าย พร้อมทั้งเหยียดขาขวา
4. หายใจเข้าหมุนลำตัวกลับและดึงขาขวา กลับสู่ท่าเริ่มต้น
5. สลับข้าง ทำซ้ำจนครบ 8-10 ครั้ง

2. ท่าตะวันออกยกขา (Lifted Leg)



ภาพประกอบ 8 ท่าตะวันออกยกขา

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งเหยียดขา เท้าชิดกัน วางมือทั้งสองข้างด้านหลังสะโพก มือทั้งสองชี้ไปที่ทิศทางเดียวกับ ปลายเท้า
2. หายใจเข้า กดมือและยกสะโพกขึ้น กดปลายเท้าทั้งสองติดพื้นหรือใกล้พื้น หน้าเงย ผ่อนหายใจออก
3. หายใจเข้า ยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้นสูงประมาณ 45 องศา
4. หายใจออก ผ่อนเท้าซ้ายลง กลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วสลับข้าง ยกเท้าขวา
5. ทำซ้ำจนครบ 8-10 ครั้ง

3. ท่านอนคว่ำเหยียดหลัง (Back Extension)



ภาพประกอบ 9 ท่านอนคว่ำเหยียดหลัง

วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำบนลูกบอล เหยียดลำตัวไปข้างหน้า แขนเหยียดตรงไปข้างหน้า ขาทั้งสองเหยียดตั้ง ปลายเท้ายันพื้น
2. หายใจเข้า เหยียดแขนทั้งสองและเหยียดลำตัวขึ้นประมาณ 45 องศา
3. หายใจออก ผ่อนคลายกลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. ทำซ้ำจนครบ 8-10 ครั้ง

ข้อเสนอแนะ

ก่อนการฝึกพิลาทีสนั้น ผู้ฝึกควรอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน แล้วต่อด้วยท่าฝึกพิลาทีส หรือผู้ฝึกสามารถที่จะนำการฝึกพิลาทีสไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา หรือแทรกในตารางการฝึกซ้อมของนักกีฬา เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและความอ่อนตัวของนักกีฬา หรือปรับปรุงความสามารถของนักกีฬาต่อไป

บทสรุป

พิลาทีส คือ กิจกรรมการบริหารกายและจิตรูปแบบหนึ่ง เป็นการนำศาสตร์ทางตะวันตก (ทำการบริหารร่างกาย) และตะวันออก (ทำโยคะประยุกต์) มาผสมผสานกัน วัตถุประสงค์ของการฝึกก็เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความสมดุลในการทำงานของร่างกาย การฝึกพิลาทีสสามารถฝึกเป็นหมู่คณะหรือเป็นรายบุคคลก็ได้ ไม่ต้องใช้พื้นที่ในการฝึกมาก สามารถฝึกได้ในเวลาที่สะดวก ประโยชน์ของการฝึกพิลาทีสนั้นส่งผลให้ผู้ฝึกมีความแข็งแรง กล้ามเนื้อกระชับ สวยงาม และมีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ดี นอกจากนี้ ยังช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น สำหรับด้านจิตใจนั้น พิลาทีสช่วยให้ผู้ฝึกมีสมาธิเพิ่มขึ้น คลายความเครียดที่เกิดจากการเรียนและการทำงาน พิลาทีสจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้รักและใส่ใจในการดูแลสุขภาพ พิลาทีสมีท่าการฝึกที่หลากหลายจึงสามารถดัดแปลง และประยุกต์ทำให้เหมาะสมกับความสามารถของคนทุกเพศ ทุกวัย ดังนั้นการฝึกพิลาทีสตามความสามารถของแต่ละบุคคลยิ่งช่วยให้ผู้ฝึกมีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น

หมายเหตุ ภาพประกอบแสดงแบบโดยผู้เขียน

บรรณานุกรม

- กฤษดา สุร่าไพ. (2551). *ผลการฝึกพิลาทีสที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา: การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมอนามัย. (2551). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). *การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรชิต คีลา. (2552). *ผลการฝึกพิลาทีสกับลูกบอลที่มีต่อความแข็งแรงและความอ่อนตัว*. วารสารคณะพลศึกษา. 12(2): 204-213.
- สาส์ สุภาภรณ์. (2547). *ตำราไอเอนกะโยคะ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เพ็ญฟ้าพรินต์ติ้ง.
- Isacowitz, R. (2006). *Pilates*. Windsor: Human Kinetics.
- Karageanes, S. J. (2004). *Principles of manual sports medicine*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Robinson, L.; et al. (2002). *The Official Body Control Pilates Manual*. London: Panbooks.

- Sekendiz, B; et al. (2006). *Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females*. Retrieved August 31,2006, Form <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859206001458-8/Abstract>
- Siler, B. (2000). *The Pilates: Body*. New York: Broadway Books.
- Ungaro, A. (2002). *Pilates: Body in Motion*. New York: Dorling Kindersley Book.
- <http://lib.store.yahoo.net/lib/comfortstore/calmpilstret.jpg>. หน้า 2 (ภาพประกอบ 1)
- <http://www.myavchiropractor.com/wp-content/uploads/2010/12/core-muscles13.jpg>. หน้า 2 (ภาพประกอบ 2)
- <http://lms.thaicyperu.go.th/officialtcu/main/advcourse/presentstu/course/bk521/007sanong/bodysuangok.jpg>. หน้า 4 (ภาพประกอบ 5)