

ร่างกายเรา ต้องรู้ให้ถ่องแท้



“ ก่อนหน้านี้ทำงานหนัก ก็ปวดหลัง ปวดเอว เป็นออฟฟิศซินโดรม ตอนนั้นเลือกไปนวด ผังเข็ม จัดกระดูก หายป่วยไม่นาน อาการก็กลับมาอีก เพราะต้องก้มๆ เงยๆ ทำพินให้คนไข้ ”

คุณหมอสสมดุลย์ หมั่นเพียรการ เล่าถึงการทำงานตั้งแต่เข้าจรรยาบรรณในทุกๆ วัน ทำมาสามสี่ปี เขาเริ่มตั้งคำถามกับตัวเอง...

“จะเลือกชีวิตแบบนี้หรือ”

ไม่ใช่แล้ว... ลองเข้าฟิตเนส ออกกำลังกาย ก็ไม่หายป่วย ถ้าอย่างนั้น ไปเรียนโยคะ ผ่าตัวเป็นลูกศิษย์ครูหนู ชมชื่น สิทธิเวช ผักไปสามอาทิตย์ เริ่มเห็นผล เพราะเป็นคนทำอะไรแล้ว ต้องทำจริงจัง เหมือนการทำพิน ต้องทำให้สูงกว่ามาตรฐาน

ผักไปฝึกมา อาการออฟฟิศซินโดรม หายไป จึงเรียนรู้เพิ่ม ไปเข้าคอร์สครูโยคะ กับสถาบันโยคะวิชาการ รวมถึงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เรื่อยๆ จนผันตัวมาเป็นครูโยคะคานาโดมิ (ในประเทศนี้ไม่มีก็คน) เพราะรู้เรื่องคานาโดมิเป็นอย่างดี และเป็นนักสื่อสารที่สามารถย่อยข้อมูลยากๆ ให้ดูง่ายในพริบตา

ปัจจุบันแม้จะไม่มีคลินิกทำพินแล้ว แต่ยังเป็นหมอรักษาจากพิน และอาจารย์พิเศษ คณะทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยรังสิต รวมถึงวิทยากรด้านการดูแลสุขภาพ

“ตอนเด็กๆ อยากเรียนนิเทศฯ แต่เรียนสายวิทย์ จึงไม่กล้าพอที่จะฝึกแนว ก็เลยเป็นหมอฟัน แต่ชอบเรื่องการสื่อสาร พอทำงานมา 3-4 ปีมีปัญหาเรื่องคอ บ่า ไหล่ เริ่มหนักขึ้น แทนที่



สมดุลย์ หมั่นเพียรการ

เลิกงานจะได้ไปเที่ยวเล่นนั่นนั่น ต้องไปนอนทำกายภาพ ผังเข็มและจัดกระดูก ก็คิดว่า จะเอาสุขภาพแลกกับเงินหรือ”

เขา เล่าต่อว่า เมื่อเจอครูหนู-ชมชื่น จึงพบทางสว่าง นี่แหละครูของฉัน ทำให้ฉันเข้าใจชีวิต

“เมื่อก่อนเราสวดท่อง เพราะการเรียนทันตแพทย์ถูกสอนมาให้ทำงานมาตรฐาน สูงตลอดเวลา ชีวิตก็เร่งรีบ แต่การฝึกโยคะทำให้ช้าลง ผ่อนคลาย เปลี่ยนนิสัยบางอย่าง เมื่อก่อนทำงานเหมือนหนูถีบจักร เคยเล่าให้ครูกรีฟังว่า ผมทำงานหนัก แต่ก็ไม่เตือนใครใคร่ครุบอกว่า คุณก็ต้องไม่เบียดเบียนตัวเอง”

ก่อนหน้านี้ เขาไม่เคยคิดมาก่อนว่าการทำงานหนัก นอนดึก เป็นการเบียดเบียนตัวเอง จึงค่อยๆ ลดงานทำพิน หันมาสอนโยคะมากขึ้น “เป็นครูสอนโยคะ เตรียมการสอน



เยอะมาก คำสอนนิดเดียว ต่างจากทำพิน เขี่ยนิดเดียวได้เงินละ แต่ความรู้สึกต่างกัน ซึ่งครูหนูสอนว่าวิชาการ เกิดจากการปฏิบัติ เราก็เอาสิ่งที่เราฝึกทุกวัน มาผสมกับทฤษฎีคานาโดมิ ตัดต่อคลิปวิดีโอ ทำหนังสือ เลิกเอาเงินมาขึ้น ทำสื่อให้คนเรียนเข้าใจเรื่องคานาโดมิ

ถ้าพวกเขาไม่ประสบความสำเร็จร่วม เขาก็จะจำ อย่างคนเรา นั่งทำงานนานๆ กล้ามเนื้อจะเกร็งคอ บ่า ไหล่ หลังอ่อนล้า เราฝึกโยคะเพื่อยืดเส้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่หดเกร็งจะขัดขวางการไหลเวียนของเลือด ถ้าจะให้คนเรียนเข้าใจข้อต่อสะโพก



ภาพ : ชลิดา ทิระศุภะ

นอกจากเรื่องโยคะและท่าพิณ เขายังสนใจเรื่องการปฏิบัติธรรม เคยเดินทางไปปฏิบัติสวดอาจารย์โกเอ็นก้า 12 วัน เขาบอกว่า เมื่อปีดวงา มันจบเลย “หลายครั้งที่มืออะไรกระทบชีวิตเรา ลื่นซึกที่เรียกว่าโยคะ ยังเอาไม่อยู่ ต้องมี

ออกกำลังกายไม่ใช่แค่

อีกศาสตร์ที่หมอสมควรได้เรียนรู้เกี่ยวกับเวชศาสตร์ชะลอวัย ด้าน Anti-aging sport medicine (เขาไปร่ำเรียนที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย)

“พออายุ 35 เป็นช่วงขาหลัง ฮอร์โมนจะเริ่มลดลง และมันปลายชีวิตคนเรา ต้องสู้กับเข้าเสื่อม หมอนรองกระดูกเสื่อม กระดูกเคลื่อนนั้นนี่ แต่เราจะไม่ตาย ถ้าอย่างนั้นจะชะลอวัยอย่างไร ต้องปรับไลฟ์สไตล์ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มโกรทฮอร์โมน การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ วิ่ง ว่ายน้ำ ฯลฯ ทำให้ heart rate ขึ้นเยอะ ควรทำตอนเช้า ออกรันสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ระหว่างวันเราก็ใช้ไป กลางคืนเป็นช่วงซ่อมร่างกาย โกรทฮอร์โมนจะหลั่ง แต่ต้องเข้านอนก่อนสี่ทุ่ม หลับลึก ไม่เครียด ถ้าเครียด โกรทฮอร์โมนไม่หลั่ง อีกอย่างถ้าวันไหนนอนดึก ตื่นเช้ามา ไม่ควรออกไปวิ่ง ร่างกายยังอ่อนแอ ไม่สามารถปล่อยโกรทฮอร์โมนขึ้นมาได้ ถ้าทำแบบนี้บ่อยๆ ร่างกายก็จะล้า นี่เป็นเหตุผลหนึ่ง ทำไมบางคนยิ่งวิ่ง ยิ่งแก่

ส่วนการออกกำลังกายแบบ เวทเทรนนิ่ง เน้นส่วนของกล้ามเนื้อ ทำให้โกรทฮอร์โมนหลั่งเยอะ แต่ต้องออกกำลังกายให้ถูกวิธี และอีกส่วนต้องฝึกปรับโครงสร้างร่างกายที่ผิดเพี้ยน ด้วยโยคะและพิราทิส รวมถึงปรับวิถีการกิน หลังหกโมงเย็นไม่ควรกินอาหาร น้ำตาลจะได้ต่ำๆ เพื่อให้โกรทฮอร์โมนหลั่ง

ผมกินอาหารช่วงสี่ห้าโมง ตัวเบาขึ้น สองเดือนก่อน ผมต้องผูกเรือวิ่ง ไปหาหมอ ปรากฏว่า มีเนื้องอกในลำไส้ ถ้าทิ้งไว้มีโอกาสเป็นมะเร็ง เพราะทำงานและขับถ่ายไม่เป็นเวลา ผมก็เลยเริ่มต้นใหม่ ตื่นเช้าดื่มน้ำอุ่น เดินจงกรมนิดหน่อย นั่งโยคะๆ ทำท่าโยคะกระตุ้นลำไส้ สองอาทิตย์ก็ถ่ายได้ทุกวัน หลังจากนั้นผมจะลองดูสิว่า ถ้าเราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งเรื่องออกกำลังกาย ร่างกายจะเป็นยังไง”

ผมต้องให้เขารู้ด้วยตัวเอง ให้เห็นและขยับตัว ส่วนด้านทฤษฎี ก็ทำให้เห็นว่าการกล้ามเนื้อแต่ละส่วนขยับตัว ยึดติดยังไง เคยมีนักเรียนคนหนึ่งเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อข้างสะโพก เธอเล่าว่าตอนเริ่มฝึกโยคะ เอาถุงทรายมาใส่ขา เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แต่เยอะไป ทำให้บาดเจ็บ ก็เลยให้ทำท่ายืดคลายกล้ามเนื้อ สองสามอาทิตย์ก็ดีขึ้น”

ส่วนปัญหาการปวดกล้ามเนื้อส่วนนั้นส่วนนี้ หมอสมควรบอกว่า เหมือนกันทั้ง

โลก เกิดจากการนั่งท่าเดิมๆ เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อน้อย เลือดไม่ค่อยไหลเวียน และปัญหาโครงสร้างร่างกายผิดเพี้ยนจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต

“ผมผ่านจุดนั้นมาแล้ว เพื่อนหมอฟันคนหนึ่งตอนอายุสามสิบกว่าๆ ไปเอ็กซเรย์คอ พบว่า กระดูกส่วนนั้นเหมือนคนอายุ 50 กระดูกเสื่อมไวมาก คนเล่นมือถือเยอะๆ โครงสร้างกระดูกจะเสื่อมไว และเหตุผลนี้เอง ทำให้ผมต้องตอบคำถามทุกวัน ในเฟซบุ๊ก I Love Yoga Anatomy”

ลื่นซึกเพิ่ม พอได้ปฏิบัติก็เข้าใจกลไกเหมือนห้องเครื่องใน เข้าใจความเป็นไปที่เกิดขึ้น ทั้งๆ ที่เราสอนโยคะมานานแต่เราก็ยังสงสัยว่า การนั่งเฉยๆ มันเกร็งแล้วคลายได้เอง โดยไม่ขยับอะไรเลย มันเกิดอะไรขึ้น ผมยังไม่ได้คำตอบ แต่การปฏิบัติแบบนี้ทำให้เราไม่ฟุ้ง เพราะเมื่อก่อนนานเยอะ คิดเยอะ ป่วยจากความเครียดตัวเอง เพราะสมองวิ่งตลอดเวลา ตอนหลังเรารู้แล้ว แค่ออกกำลังกายกับปัจจุบันขณะ ใจคลาย กายก็คลาย”