

การทูตเชิงวัฒนธรรม: โยคะเพื่อการดูแลสุขภาพในประเทศไทย

Cultural Diplomacy: Yoga for Health Care in Thailand

สิริทรัพย์ สิวะวงษ์¹

1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพัฒนาความร่วมมือทางวิชาการด้านเอเชียศึกษา ภายใต้แผนงานอาเซียนในกระแสแห่งความพลิกผัน สนับสนุนโดย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และ กลุ่มศึกษาอินเดียแห่งมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

บทคัดย่อ

การทูตเชิงวัฒนธรรม: โยคะเพื่อการดูแลสุขภาพในประเทศไทย

การทูตเชิงวัฒนธรรมเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของนโยบายการต่างประเทศในยุคของการสื่อสารมวลชน การค้าโลก และการท่องเที่ยว การทูตเชิงวัฒนธรรมจะช่วยให้ความรู้แก่ผู้คนที่เกี่ยวกับค่านิยม วัฒนธรรมประเพณีและมรดกของชาติ โยคะถือเป็นวัฒนธรรมที่เก่าแก่ของอินเดีย เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่ผู้คนทั่วโลกเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพ ทั้งการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค การบำบัดรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ ตามเอกสารหลักฐานพบว่าในประเทศไทยมีการรับวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยโยคะมานานับสองร้อยกว่าปี และในปัจจุบันโยคะเป็นหนึ่งในการแพทย์ทางเลือกสำหรับประชาชนในประเทศไทย บทความนี้มุ่งนำเสนอความเป็นมาของโยคะ การเผยแพร่ของโยคะในประเทศไทย การนำโยคะมาใช้เพื่อการดูแลสุขภาพในประเทศไทย และแนวทางการขยายผลบูรณาการการใช้โยคะเพื่อการดูแลสุขภาพรวมทั้งมิติอื่น ๆ ในอนาคต

คำสำคัญ: การทูตเชิงวัฒนธรรม, โยคะ, สุขภาพ

ABSTRACT

Cultural Diplomacy: Yoga for Health Care in Thailand

Cultural Diplomacy is one of the key components of foreign policy in the age of mass communication, global trade and tourism. Cultural Diplomacy educates people about value, culture, tradition and national heritage. Yoga is an ancient Indian culture that people around the world use yoga for health care, health promotion, health protection, therapy and rehabilitation. According to documentary evidences, yoga has become the health care culture in Thailand for more than two hundred years. At present, yoga is one of most famous alternative medicines for people in Thailand. This article aims to present the history of yoga, the spread of Yoga in Thailand, yoga for health care in Thailand and methods to integrate yoga for health care and other dimensions in the future.

Keywords: *Cultural Diplomacy, Yoga, Health*

บทนำ

โยคะ (Yoga) เป็นศาสตร์การฝึกเพื่อประสานให้ร่างกาย (Body) จิตใจ (Mind) และจิตวิญญาณ (Spirit) รวมเป็นหนึ่งเดียวกัน (Union) เป็นการฝึกสมดุลระหว่างพลังร้อนกับพลังเย็นในร่างกาย โยคะเป็นเสมือนศิลปะสำหรับการดำเนินชีวิต เพื่อมุ่งหวังให้เข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ หรืออารมณ์ ส่งผลให้ผู้ฝึกได้ทราบถึงขอบเขตของร่างกายและจิตใจตามธรรมชาติ โยคะแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ การบริหารร่างกาย การหายใจเพื่อให้พลังชีวิต การทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ การมีสติอยู่ตลอดเวลา การผ่อนคลายและการพักผ่อน โยคะจึงเป็นเครื่องมือพัฒนาสู่ความสมบูรณ์ของร่างกายจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีสูตรในการฝึกตนทั้งสิ้น 8 ระดับ คล้ายกับพุทธศาสนา โดยการฝึกนี้เรียกว่า มรรค 8 แห่งโยคะ (8 Limbs of Yoga) ที่แต่ละระดับมีความสำคัญเกี่ยวเนื่องกันทั้งหมด (ศุภกร ปิ่นทอง 2564) โยคะเป็นศาสตร์เก่าแก่ของประเทศอินเดียที่แพร่ขยายไปทั่วโลก เนื่องจากเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่มีรูปแบบน่าสนใจ สามารถฝึกได้ด้วยตนเองและฝึกเป็นหมู่คณะ อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพได้อย่างหลากหลายทุกช่วงวัย ครอบคลุมในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

การถือกำเนิดของโยคะและการเผยแพร่เข้าสู่ประเทศไทย

กำเนิดเริ่มต้นของโยคะครั้งแรกมาจากประเทศอินเดียเมื่อหลายพันปีมาแล้ว แต่ในยุคนั้นยังไม่มีใครรวบรวมให้เป็นระบบ มีการถ่ายทอดโดยผ่านปากต่อปากและคำแนะนำในการฝึกฝน นอกเสียจากผู้ที่รู้จักใกล้ชิดซิดคุรุ (Guru) เท่านั้นที่จะได้รับการสอนอย่างใกล้ชิด ไม่มีการเขียนตำราหรือบันทึกวิธีปฏิบัติ มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารยธรรม ลุ่มน้ำสินธุราวสามพันปีก่อนคริสตกาล ต่อมานักปราชญ์ชาวฮินดูชื่อว่า ปตัญจลี (Patanjali) ได้คิดค้นปรับปรุงการฝึกโยคะและวางแนวทางขึ้นพื้นฐานในการฝึกเป็นคนแรก โดยตำราโยคะสูตร (The Yogasutra) เขียนขึ้นครั้งแรกโดยปตัญจลี ประมาณ 400 ปีก่อนคริสตศักราช โยคะจึงมีความผูกพันกับปรัชญาและ

ศาสนาฮินดู (สิริพิมล อัญชลีสงกาศ 2551) โยคะมาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤต คำว่า ยูจ (Yuj) แปลว่า รวม องค์รวม เต็ม (Integratoin) สิ่งสำคัญสำหรับการฝึกโยคะคือการรวมกายกับจิตของผู้ฝึกเข้าด้วยกัน โยคะเป็นกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้ได้มากที่สุด ซึ่งรวมไปถึงการทำความรู้จักตัวตนของตัวเองและการลดทอนหรือขจัดสภาวะต่าง ๆ ที่บั่นทอนความเป็นองค์รวม ให้ความสำคัญกับเทคนิคที่จะช่วยให้มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุลอันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและปรับให้คืนสู่ปกติ ดังนั้นโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านกาย จิต และการบำบัดรักษาไปพร้อม ๆ กัน (สิริพิมล อัญชลีสงกาศ 2551) การฝึกโยคะคือการฝึกฝนร่างกายและจิตใจด้วยชุดท่าที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและสร้างความยืดหยุ่นให้กับร่างกายร่วมกับการฝึกหายใจ ทำให้ผู้ฝึกเกิดสมาธิ ผ่อนคลาย ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุล โยคะจึงเป็นศาสตร์แห่งการออกกำลังกายและการบำบัดที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย (น้ำทิพย์ พันธุ์อนุกุล 2563) และเป็นการบำบัดทางเลือกแขนงหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความผาสุกและมีคุณภาพชีวิตดี (กลิ่นชบา สุวรรณรงค์ 2557)

โยคะเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่ผู้คนทั่วโลกเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน บำบัดรักษา และฟื้นฟูสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มโรคกระดูกและกล้ามเนื้อเนื่องจากการฝึกโยคะเป็นการยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ (Garfinkel and Schumacher 2000) ในประเทศไทยตามตำราฤๅษีตัดตนวัดโพธิ์ แสดงให้เห็นว่าโยคะเป็นที่รู้จักตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชโปรดฯ ให้สร้างฤๅษีตัดตนทำด้วยดิน จนกระทั่งต่อมาใน พ.ศ. 2374 ในสมัยรัชกาลที่ 3 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดฯ ให้ปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพน และโปรดฯ ให้ปั้นฤๅษีตัดตน 80 ท่า ตั้งไว้ที่เขารฤๅษีตัดตน ทำให้คนไทยเริ่มรู้จักการนำท่าฤๅษีตัดตนมาบริหารร่างกายเพื่อการบำบัดอาการต่าง ๆ เช่น แก้อาการปวดเมื่อย วิชาโยคะเริ่มมีการเผยแพร่ในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2468 เป็นต้นมาในรูปแบบตำราชื่อว่า วิทยาศาสตร์การหายใจ แปลโดยพระยานรรัตนราชมานิตในปี

พ.ศ. 2499 อาจารย์ชด หัสบำเรอ ได้เปิดสอนโยคะและเผยแพร่โยคะในประเทศไทย เป็นคนแรก โดยเรียนและฝึกปฏิบัติมาจากประเทศอินเดีย จากนั้นเริ่มมีการเผยแพร่ ของโยคะหลักสูตรต่าง ๆ จากหลายสำนักเรื่อยมา (สิริพิมล อัญชลีสังกาศ 2551)

จนในปี พ.ศ. 2545 รัฐบาลได้มีการปฏิรูประบบราชการ กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการเพิ่มส่วนราชการขึ้น คือกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โยคะได้รับการบรรจุให้เป็นหนึ่งในการแพทย์ทางเลือกสำหรับประชาชนในประเทศไทย จึงได้เริ่มมีการศึกษาผลของโยคะในการดูแลสุขภาพอย่างจริงจังในประเทศไทย ทั้งในรูปแบบงานวิจัย เอกสารหลักฐาน ตำราต่าง ๆ

การทูตเชิงวัฒนธรรม และการทูตโยคะ

“การทูตเชิงวัฒนธรรม” หรืออาจเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า อำนาจละมุน (soft power) เป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของนโยบายการต่างประเทศในยุคของการ สื่อสารมวลชน การค้าโลก และการท่องเที่ยว การทูตเชิงวัฒนธรรมหมายถึง การ แบ่งปันวัฒนธรรมทางปัญญา ศิลปะ และจิตวิญญาณของประเทศตนเองกับประเทศ อื่น ๆ ในโลก ซึ่งการทูตเชิงวัฒนธรรมจะช่วยให้ความรู้แก่ผู้คนในต่างประเทศเกี่ยวกับ ประเพณี ค่านิยมและมรดกของชาติ และสามารถปรับปรุงภาพพจน์เชิงลบทางการ เมือง (Frawley 2018)

โยคะถือเป็นวัฒนธรรมที่เก่าแก่ของอินเดีย และได้มีการฟื้นฟูโยคะในประเทศ อินเดียช่วงศตวรรษที่ 19 โดยผู้ปฏิบัติชาวอินเดียที่มีชื่อเสียง ปัจจุบันมีโรงเรียนสอน โยคะขนาดใหญ่หลายแห่งทั่วประเทศอินเดีย ซึ่งในช่วงกลางศตวรรษที่ผ่านมา โยคะ ได้สร้างแรงบันดาลใจให้คนจำนวนมากทั้งในอินเดียและทั่วโลกมาสนใจการฝึกโยคะ มากขึ้น อีกทั้งยังดึงดูดบุคคลสำคัญจากประเทศตะวันตกเป็นจำนวนมาก โยคะถือว่ามี ความนิยมแพร่หลายในอาเซียน โดยเฉพาะในประเทศไทย อินเดียได้ดำเนินการหลาย อย่างเพื่อเสริมความนิยมของโยคะผ่านทางศูนย์วัฒนธรรมสวามี วิเวกานันท์(SVCC) ที่ตั้งอยู่ในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ตัวอย่างเช่นในประเทศไทย ศูนย์วัฒนธรรมฯ ได้

จัดหลักสูตรโยคะสำหรับคนทุกช่วงวัย จัดการเรียนออนไลน์และแชร์วิดีโอสาธิตการฝึกโยคะ เมื่อเดือนกันยายน 2557 นายกรัฐมนตรีเรนเรนทรา โมตี ได้เสนอแนวคิดวันโยคะสากลต่อสมาชิกใหญ่แห่งสหประชาชาติ ด้วยมติเอกฉันท์ของสหประชาชาติ ตั้งแต่ปี 2558 เป็นต้นมา จึงได้มีการเฉลิมฉลองวันโยคะสากลในวันที่ 21 มิถุนายนทั่วโลก มีการประกาศวันโยคะสากลโดยได้รับการรับรองจาก 175 ประเทศทั่วโลก ถือเป็นความสำเร็จหนึ่งของอำนาจทางวัฒนธรรม หรือการทูตโยคะของอินเดีย (กรุงเทพฯธุรกิจ 2563)

เนื่องจากโยคะเป็นศาสตร์ด้านการดูแลสุขภาพที่ได้รับการยอมรับและเผยแพร่ไปทั่วโลก การเผยแพร่โยคะ จึงมาพร้อม ๆ กับการเผยแพร่วัฒนธรรมอินเดียและกลายมาเป็นการทูตเชิงวัฒนธรรม โยคะเป็นสิ่งที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวเข้ามายังอินเดีย และช่วยเสริมภาพลักษณ์ของอินเดียในฐานะประเทศรักสันติภาพ อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจและเพิ่มรายได้ให้กับคนท้องถิ่น (Singh and Srivastava 2014) อินเดียมีวัฒนธรรมและอารยธรรมที่ลึกซึ้งที่จะนำโลกไปสู่ยุคใหม่แห่งสันติภาพ แต่จะต้องมีการขยายความแข็งแกร่งทางวัฒนธรรม ที่ต้องอาศัยการแสดงเจตจำนงทางการเมืองและทักษะทางการทูต นักการทูตรุ่นใหม่จึงจำเป็นที่จะต้องมิมุมมองโลกทัศน์สอดคล้องกับค่านิยมทางอารยธรรมของอินเดีย (Frawley 2018) การทูตโยคะแสดงถึงความพยายามของอินเดียในการดึงเอาประเพณีทางจิตวิญญาณของชาวฮินดูโบราณมาเป็นพลังอำนาจทางวัฒนธรรมที่เผยแพร่ไปทั่วโลก อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าการทูตโยคะจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก แต่การนำโยคะมาใช้ทางการทูตยังทำให้เกิดคำถามเกี่ยวกับความเหมาะสมของความร่วมมือทางการเมืองของโยคะโดยลัทธิชาตินิยมฮินดู รวมถึงการอ้างว่าการฝึกโยคะเป็นเรื่องทางศาสนาและภาวะทางการเมือง (Guatam and Droogan 2017)

การทูตโยคะในประเทศไทยนับว่าประสบความสำเร็จอย่างงดงาม ประชาชนในประเทศไทยเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการฝึกโยคะเพื่อดูแลสุขภาพ ดังจะเห็นได้ว่ามีโรงเรียนสอนโยคะเกิดขึ้นแทบจะทุกจังหวัดในประเทศไทย เฉพาะในจังหวัด

อุบลราชธานี มีโรงเรียนสอนโยคะหลายรูปแบบทั้งแบบเน้นการผ่อนคลาย เน้นการนั่งสมาธิฝึกจิตใจ การฝึกโยคะเพื่อความแข็งแรงและยืดหยุ่นของร่างกาย เป็นต้น โดยครูผู้สอนมีทั้งชาวไทยและคนไทยเชื้อสายอินเดียรวมแล้วนับสิบแห่ง มีการสร้างชุมชนโยคะหรือการรวมตัวเพื่อเล่นโยคะอย่างมากมายทั้งในสวนสาธารณะหรือในกลุ่มโซเชียลมีเดีย ในการจัดกิจกรรมวันโยคะสากลที่จัดโดยสถานทูตอินเดียก็ได้รับความสนใจและการตอบรับจากประชาชนชาวไทยเป็นจำนวนมาก และแม้กระทั่งในสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ในปัจจุบันก็ยังมีมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการรวมกลุ่มฝึกโยคะเป็นแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Zoom , Google meet การเผยแพร่วัฒนธรรมอินเดียผ่านการทูตโยคะจึงนับว่าส่งผลต่อสุขภาพของคนไทย

การใช้โยคะเพื่อการดูแลสุขภาพ

โดยพื้นฐานโยคะเป็นปรัชญาแขนงหนึ่ง เป็นแนวคิด เป็นวิถีชีวิตครอบคลุมทุกแง่มุมของชีวิต ปัญญา อารมณ์ สมอง และกายภาพ โยคะวิวัฒนาการจิตสำนึกของมนุษย์หรือการพัฒนาตนเองของมนุษย์ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญตลอดประวัติศาสตร์ มนุษย์มานับพันปี การเรียนรู้โยคะนำมามนุษย์ไปสู่สมาธิ ลดการปรุงแต่งของจิต ลดการปรุงแต่งของพฤติกรรมและเกิดการตระหนักรู้ถึงเป้าหมายและกระบวนการของชีวิต วิถีแบบองค์รวมของโยคะจะนำไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้นและขจัดปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ (สิริพิมล อัญชลิสังกาศ 2551) โยคะมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจสำหรับคนทุกวัย ประโยชน์ของโยคะในการดูแลสุขภาพมีดังนี้ (Johns Hopkins Medicine 2021)

1. เพิ่มความแข็งแรง ความสมดุล และความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย
2. ช่วยลดอาการปวดหลัง
3. บรรเทาอาการข้ออักเสบ
4. ช่วยในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและการทำงานของหัวใจ

5. ช่วยในการผ่อนคลาย ส่งเสริมการนอนหลับให้มีประสิทธิภาพ
6. ช่วยกระตุ้นพลังงานและอารมณ์ในด้านบวก
7. ช่วยในการจัดการกับความเครียด
8. มีกลุ่มสังคมที่สนใจในสิ่งเดียวกันและช่วยสนับสนุนซึ่งกันและกัน
9. ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเอง

มีการศึกษาการใช้โยคะบำบัด (Therapeutic Yoga) อันหมายถึงการใช้ท่าโยคะ และการฝึกปฏิบัติโยคะในการดูแลสุขภาพ ที่พบว่าการฝึกโยคะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ส่งเสริมและปรับปรุงการทำงานของระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และหลอดเลือด พื้นฟูร่างกาย ลดความเครียด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเจ็บปวดเรื้อรัง ส่งเสริมการนอนหลับให้มีประสิทธิภาพ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกให้ดียิ่งขึ้น (Woodyard 2011)

กลินชบา สุวรรณรงค์ (2557) กล่าวถึงประโยชน์ของโยคะทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในด้านร่างกายการปฏิบัติโยคะจะทำให้ร่างกายได้รับการเหยียดยืด ช่วยให้กล้ามเนื้อและเอ็นมีความยืดหยุ่นดีขึ้น และทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น ส่วนด้านจิตใจการปฏิบัติโยคะจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย รู้จักตนเองมากขึ้น มีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ ไม่หงุดหงิดง่าย และทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และนอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าโยคะช่วยลดภาวะกระดูกพรุน ลดปัญหาด้านความสมดุลในผู้ป่วยโรคเมอเร็ง ช่วยส่งเสริมสุขภาพในเพศหญิง และลดอาการปวดเรื้อรัง (Johns Hopkins Medicine 2021) และในสถานการณ์ของโรคระบาดที่ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ มีการศึกษาพบว่า การฝึกหายใจตามแบบของโยคะสามารถช่วยในการทำงานของระบบทางเดินหายใจและช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกาย (Nagarathna, Nagendra and Majumdar 2020)

จะเห็นได้ว่าการนำโยคะมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ ทำให้สามารถดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่มีความเหมาะสมสำหรับสถานการณ์สุขภาพในปัจจุบัน ที่นอกจากจะพบปัญหาสุขภาพร่างกาย ยังพบปัญหาด้านสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งจากปัญหาสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสถานการณ์ โครระบาดในปัจจุบัน และโยคะยังเหมาะสมกับคนทุกเพศ ทุกวัย เป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่เข้าถึงได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ

โยคะกับการดูแลสุขภาพภายใต้บริบทของสถานบริการทางสุขภาพในประเทศไทย

โยคะถือเป็นการบำบัดทางเลือกแขนงหนึ่งที่ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุล ผู้ปฏิบัติมีความผาสุกและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในประเทศไทยได้มีการประยุกต์ใช้โยคะในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วยแก่ผู้ป่วยและบุคคลทั่วไป นอกจากนี้ยังมีการนำโยคะมาใช้ในการบำบัดรักษา และช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพแก่บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่น่าสนใจที่มีความท้าทายในการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลสุขภาพและการบูรณาการกับศาสตร์อื่น ๆ ในอนาคต (กลินชบา สุวรรณรงค์ 2557)

ตามที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้นว่า นับตั้งแต่ พ.ศ. 2545 โยคะได้รับการบรรจุให้เป็นหนึ่งในการแพทย์ทางเลือกสำหรับประชาชนในประเทศไทย ได้มีการศึกษาผลของโยคะบำบัดในการดูแลสุขภาพอย่างจริงจังในประเทศไทยทั้งในรูปแบบงานวิจัยเอกสารหลักฐาน ตำราต่าง ๆ โดยผู้เขียนได้รวบรวมการศึกษาวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการใช้โยคะเพื่อการดูแลสุขภาพภายใต้บริบทของสถานบริการทางสุขภาพในประเทศไทย โดยจัดกลุ่มการใช้โยคะตามรูปแบบของการดูแลสุขภาพได้ดังนี้

1. การใช้โยคะเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

พบว่ามีการใช้โยคะเพื่อการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว การทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของสตรีช่วงเตรียมวัยทอง (อรัญญา บุทธิจักร์ 2555) การใช้โยคะเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาพยาบาล

ที่พบว่าสมรรถภาพทางกายด้านรอบเอว ไชมัน และความดันโลหิตลดลง ส่วนความ จุ่ปอด ความอ่อนตัว แรงบีบมือ ความแข็งแรงของขาและหลังเพิ่มขึ้น (สุจิตรา วิเชียร รัตน์ 2547) การศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง พบว่าวัยรุ่น หญิงกลุ่มที่ฝึกโยคะมีค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพกาย จิต สังคม จิตวิญญาณ และ มีสมรรถภาพร่างกายโดยรวม ความยืดหยุ่นของร่างกาย และความจุ่ปอด สูงกว่ากลุ่ม วัยรุ่นหญิงที่ไม่ฝึกโยคะ (เยาวเรศ สมทรัพย์ และคณะ 2548) ผลของการฝึกโยคะพื้น ฐานต่อสมรรถภาพทางกายและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี ตรัง พบว่าภายหลังการฝึกโยคะ ความจุ่ปอด แรงเหยียดหลัง ความอ่อน ด้ว ส่วนสูง เส้นรอบเอว การหายใจ ซึ่พจร แรงบีบมือ มีความแตกต่างจากก่อนฝึก อีก ด้ว ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดลดลง (อาภรณ์ ภูพัทธ์ยากร และ ดวงใจ พิษฐ์รัตน์ 2554) การใช้โยคะเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครอง เด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม พบว่าเด็กและเยาวชนในสถานพินิจมีความเครียด ด้วลดลงหลังจากฝึกโยคะ (ยุพดี ชิดเดือน, ชีระศักดิ์ อุ่่นอารมย์เลิศ, 2556) การใช้โยคะ เพื่อบำบัดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก (รุจา แก้วเมืองฝาง, พิริยา ศุภศรี และ สุพิศ ศิริอรุณรัตน์ 2560) และการใช้โยคะต่อความสบายของมารดา ในระยะตั้งครรภ์ ที่พบว่าการฝึกปฏิบัติโยคะช่วยลดความรู้สึกไม่สบายในระยะ ด้วหลังของการตั้งครรภ์ โยคะจึงเป็นทางเลือกหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพของการดูแล สุขภาพมารดาในระยะตั้งครรภ์ (ทรงพร จันทรพัฒน์, วงจันทร์ เพชรพิเชฐเชียร และ อุไร ด้วถกิจ 2551)

2. การใช้โยคะเพื่อบำบัดรักษา

2.1 บำบัดรักษาสุขภาพทางกาย พบว่าการฝึกโยคะช่วยลดดัชนีมวลกาย (BMI) และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และผู้ป่วยเบาหวานมีค่าดัชนีมวลกายและระดับน้ำตาลในเลือดลดลง (จิราภรณ์ นก แก้ว, ทิพมาส ชิดวงศ์ และ เพลินพิศ ฐานิวัฒนานนท์ 2560) การใช้ส้พหจะโยคะ สมานธิในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบว่าภายหลังการฝึกโยคะค่าความดันโลหิต

และความเครียดของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงลดลง (แพรวพรรณ สุวรรณกิจ และคณะ 2553)

2.2 บำบัดรักษาสุขภาพทางจิต พบว่ามีการใช้โยคะเพื่อลดความรุนแรงของอาการทางจิตในผู้ป่วยจิตเภทหญิงซึ่งพบว่าผู้ป่วยมีอาการทางจิตลดลง (อรพรรณ ประทุมพันธ์ 2560)

3. การใช้โยคะเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ

มีการใช้โยคะเพื่อฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด (ชัชฎาพร พุทธเสน และ ชนกพร จิตปัญญา 2559) พบว่าผู้ป่วยมีความเหนื่อยล้าลดลง การใช้โยคะเพื่อฟื้นฟูความเหนื่อยล้าและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของมารดาหลังคลอดครั้งแรก พบว่าโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะส่งผลให้มีความเหนื่อยล้าลดลงและมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น (พรรณยุพา เนาว์ศรีสอน 2562) การใช้โยคะนิทราเพื่อฟื้นฟูความเหนื่อยล้าในมารดาหลังคลอด พบว่ามารดาหลังคลอดกลุ่มที่ปฏิบัติโยคะนิทรา มีความเหนื่อยล้าหลังคลอดน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติโยคะนิทรา และมารดาหลังคลอดกลุ่มที่ปฏิบัติโยคะนิทรา มีความเหนื่อยล้าหลังปฏิบัติน้อยกว่าก่อนปฏิบัติ แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติโยคะนิทราช่วยลดความเหนื่อยล้าในมารดาหลังคลอดได้ (เยาวเรศ สมทรัพย์ และคณะ 2559) การใช้โยคะเพื่อฟื้นฟูภาวะสุขภาพของผู้ป่วยยาเสพติด พบว่าหลังการฝึกโยคะคะแนนภาวะสุขภาพ ด้านสังคมและจิตวิญญาณของผู้ป่วยยาเสพติดระยะฟื้นฟูสมรรถภาพสูงกว่าก่อนการฝึกโยคะ (โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา 2549)

จะเห็นได้ว่าในประเทศไทย มีการใช้โยคะเพื่อการดูแลสุขภาพหลากหลายช่วงวัย ทั้งในหญิงตั้งครรภ์ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยทองจนถึงวัยสูงอายุ และมีการใช้โยคะเพื่อการดูแลสุขภาพในมิติต่าง ๆ กัน ทั้งการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคทางจิต ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ที่มีความเครียด ใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาในระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด และนำมาใช้ในการ

ฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของกลุ่มเปราะบางคือผู้ติดยาเสพติด เด็กและเยาวชนที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยการศึกษาและงานวิจัยส่วนใหญ่ในประเทศไทยจะเน้นการใช้โยคะเพื่อการส่งเสริมสุขภาพทางกาย คือการเพิ่มสมรรถนะของร่างกายทั้งความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ลดไขมันและรอบเอว ลดความดันโลหิต การเพิ่มความจุปอด การส่งเสริมสุขภาพจิต ลดความเครียด และฟื้นฟูสภาวะสุขภาพในมารดาหลังคลอดที่ต้องการการฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตใจ

แนวทางการขยายผลการดูแลสุขภาพด้วยโยคะในประเทศไทย

ในปัจจุบันอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ประกอบด้วยธุรกิจหลายประเภทที่เกี่ยวข้องทั้งโดยตรงและโดยทางอ้อม รวมทั้งธุรกิจสนับสนุนต่าง ๆ ช่วยสร้างงานและเกิดการหมุนเวียนทางเศรษฐกิจ นับเป็นแหล่งที่มาของรายได้ที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มนักท่องเที่ยวที่มีรายได้ดีและนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ประเทศไทยได้จัดทำยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ (พ.ศ. 2559-2568) และเป็นศูนย์กลางการเดินทางท่องเที่ยวในอาเซียน ด้วย 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sports Tourism) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Medical & Wellness Tourism) การจัดงานแต่งงาน (Wedding & Romance) การท่องเที่ยวทางน้ำ (Marine Tourism) อุตสาหกรรมท่องเที่ยวมีความสำคัญต่อเศรษฐกิจโลก และมีการขยายตัวอย่างต่อเนื่อง โดยการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) มีการเชื่อมโยงและส่งเสริมการท่องเที่ยวทุก ๆ กลุ่ม มีมูลค่าการตลาดสูงเป็นอันดับ 4 รองจากการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การท่องเที่ยวเชิงอาหาร และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ ในปี 2558 Global Wellness Institute (GWI) ได้จัดอันดับให้ประเทศไทยมีขนาดตลาดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอยู่ในอันดับที่ 13 ของโลก การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทยมีการนำศาสตร์ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นภูมิปัญญามาประกอบในการบริการทางสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ อาจแบ่งกิจกรรมในการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทย เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ สปาและการนวดแผนไทย แพทย์ทางเลือก และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยธรรมชาติ (สถาบันทรัพย์สินทางปัญญาแห่งจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย 2560, ก)

โยคะ เป็นหนึ่งในศาสตร์ของแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำมาบูรณาการกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ปัจจุบันแหล่งท่องเที่ยวเชิงโยคะที่ได้รับความนิยมจากผู้ฝึกโยคะทั่วโลก คือ เมืองฤๅษีเกศ ประเทศอินเดีย การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงโยคะในประเทศไทยให้เป็นตัวเลือกของผู้ฝึกโยคะ สามารถทำควบคู่กับการท่องเที่ยวในปัจจุบันของประเทศไทยได้ เนื่องจากประเทศไทยมีจุดเด่นที่มีครูสอนโยคะหลายแขนงมากมายในทุกจังหวัด ผสมกับการมีธรรมชาติที่สวยงามและมีความแตกต่างกันในทุกภูมิภาค สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวที่มองหาการท่องเที่ยวที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม และควรมีการเพิ่มความดึงดูดหรือศักยภาพในการดูแลสุขภาพแบบไทยเข้ามาร่วมด้วย เช่น การใช้สมุนไพรไทย การนวดไทย การใช้อาหารไทยให้เป็นยา และการนำวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบไทยเข้ามามีบทบาทสอดแทรกให้มีความเป็นเอกลักษณ์น่าสนใจ โดยภาครัฐควรเข้ามามีบทบาทในการรวมกลุ่ม การจัดตั้งความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชน การสอนภาษา และการจัดการราคา (ศุภกร ปิ่นทอง 2564)

บทสรุป

ประเทศไทยรับวัฒนธรรมโยคะอันเป็นศาสตร์ด้านการดูแลสุขภาพที่ได้รับการยอมรับและเผยแพร่ไปทั่วโลก ซึ่งเป็นหนึ่งในการทูตเชิงวัฒนธรรมของอินเดียที่มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ และนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชนในทุกช่วงวัยตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงวัยสูงอายุ และยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทและปัญหาสุขภาพของคนไทย โดยเฉพาะในมิติของการส่งเสริมและป้องกันการเจ็บป่วย ซึ่งมีความสอดคล้องกับพ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ที่มุ่งเน้นแนวทาง “สร้างนำซ่อม” และสนับสนุนให้สังคมไทยเป็นสังคมสุขภาวะอย่างแท้จริง และประเทศไทยยังมีศักยภาพที่จะนำเอาศาสตร์โยคะมาบูรณาการกับศาสตร์การดูแลสุขภาพแบบไทยในการท่องเที่ยว

เที่ยวเชิงสุขภาพ เพื่อสร้างงานให้กับท้องถิ่น เกิดการหมุนเวียนทางเศรษฐกิจและเผยแพร่วัฒนธรรมไทยได้ในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยการสร้างความร่วมมือทางวิชาการด้านอาณานิคมศึกษาในกลุ่มมหาวิทยาลัยในประเทศไทยและอาเซียน+4 สนับสนุนโดยสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และกลุ่มศึกษาอินเดียแห่งมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กลิ่นชบา สุวรรณรงค์. 2557. “วิถีแห่งโยคะ: ศาสตร์ที่ท้าทายต่อบทบาทของพยาบาล”. *J Nurs Sci* 32(4): 15-24.

จิราภรณ์ นกแก้ว, ทิพมาส ชินวงศ์ และ เพลินพิศ ฐานิวัฒนานนท์. 2560. “ผลของโปรแกรมการพยาบาลเพื่อสร้างแรงจูงใจในการฝึกโยคะต่อดัชนีมวลกายและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน”. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์* 37(1): 10-23.

“ฉลองวันโยคะสากลกับท่านทูตอินเดีย”. 2563. กรุงเทพมหานคร. เข้าถึงเมื่อ 4 มิถุนายน 2564. <https://today.line.me/th/v2/article/9LnjVq>.

ทรงพร จันทรพัฒน์, วงจันทร์ เพชรพิเชฐเชียร และ อุไร หักกิจ. 2551. “ผลของโปรแกรมโยคะต่อความสบายของมารดาในระยะตั้งครรภ์”. *สงขลานครินทร์เวชสาร* 26(2): 123-133.

ชัชฎาพร พุทธเสน และ ชนกพร จิตปัญญา. 2559. “ผลของโปรแกรมการจัดการอาการด้วยตนเองร่วมกับการฝึกโยคะต่อความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด”. *มฉก.วิชาการ* 19(38): 61-75.

แพรวพรรณ สุวรรณกิจ, ประกายดาว สุขเทศ, ศตวรรษ วงษา, อรรอุมา อุดทา และ ณภัสวรรณ แสงปัญญา. 2553. “ผลของการฝึกสหะโยคะสมาธิต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจและความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง”. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ* 4(2): 28-35.

ยุพดี ชิดเดือน, อีระศักดิ์ อุ่นอารมย์เลิศ. 2556. “ผลการใช้โปรแกรมเพื่อลดความเครียดของเด็กและเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

จังหวัดนครปฐม”. วารสารวิทยบริการ 24(4): 65-78.

เยาวเรศ สมทรัพย์, พเยาว์ เกษตรสมบูรณ์, สุรีย์พร กฤษเจริญ และ กัญจน์ พลอินทร์. 2548. “ผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง”. สงขลานครินทร์เวชสาร 23(3): 165-176.

เยาวเรศ สมทรัพย์, ธารางรัตน์ หาญประเสริฐพงษ์, วัชรีย์ จึงไพบูลย์พัฒนะ, กุสม พฤกษ์ ภัทรานนต์ และ วัลภา จุทอง. 2559. “ผลของโยคะนิตราต่อความเหนื่อยล้าในมารดาหลังคลอด”. วารสารสภาการพยาบาล 31(4): 38-49.

น้ำทิพย์ พันธุ์อนุกุล, ผู้แปล. 2563. กายวิภาคโยคะ. กรุงเทพฯ: บริษัท ไอดี ออล ดี จิคอลพรีนซ์ จำกัด.

พรรณณยูพา เนาว์ศรีสอน. 2562. “ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโยคะต่อความเหนื่อยล้าและคุณภาพชีวิตของ มารดาหลังคลอดครรภ์แรก”. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

รุจา แก้วเมืองฝาง, พิริยา ศุภศรี และ สุพิศ ศิริอรุณรัตน์. 2560. “ผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก”. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข 27(1): 73-84. “รายงานการวิเคราะห์แนวโน้มเทคโนโลยีและอุตสาหกรรม อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวกลุ่มรายได้ดี และท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ”. 2560. สถาบันทรัพย์สินทางปัญญาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เข้าถึงเมื่อ 4 มิถุนายน 2564. https://www.ipthailand.go.th/images/3534/web_01052018/Report_CHU/8_Well-being_06.12.2017_CHU.pdf.

ศุภกร ปิ่นทอง. 2564. “การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงโยคะในประเทศไทย”. วิทยานิพนธ์การจัดการมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. 2551. โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: บริษัท สุขุมวิท

มีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.

สุจิรา วิเชียรรัตน์. 2547. “ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะร่วมกับกระบวนการกลุ่มต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาพยาบาล”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรัญญา บุทธิจักร์. 2555. “ผลของโปรแกรมฝึกโยคะที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว การทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของสตรีช่วงเตรียมวัยทอง”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

อาภรณ์ ภูพิศยากร และ ดวงใจ พิษย์รัตน์. 2554. “ผลของการฝึกโยคะพื้นฐานต่อสมรรถภาพทางกายและความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง”. Princess of Naradhiwas University Journal 3(2): 15-28.

อรพรรณ ประทุมพันธ์. 2560. “ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดร่วมกับโยคะต่อความรุนแรงของอาการทางจิตใน ผู้ป่วยจิตเภทหญิง”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

“ผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพผู้ป่วยยาเสพติด”. 2549. โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา, เข้าถึงเมื่อ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2564. <https://www.sdct.go.th/paper/8>.

ภาษาต่างประเทศ

Frawley, D. 2018. “India’s Soft Power and Cultural Diplomacy: The Role of Yoga and Dharmic Traditions”. American Institute of Vedic Studies.

Accessed June 4, 2021. <https://www.vedanet.com/indias-soft-power-and-cultural-diplomacy-the-role-of-yoga-and-dharmic-traditions/>.

Garfinkel, M and Schumacher, R,H. 2000. “Yoga.” *Rheum Dis Clin North Am* 26(1): 125-132.

Guatam, A and Droogan, J. 2017. “Yoga soft power: how flexible is the posture?”. *The Journal of International Communication* 24(1): 18-36.

Nagarathna, R, Nagendra, R,H and Majumdar, V. “A Perspective on Yoga as a Preventive Strategy for Coronavirus Disease 2019”. *Int J Yoga* 13(2): 89-98.

Samal, S. 2021. “The International Yoga Day, political discourse, and soft power game in India”. *BLDE University Journal of Health Sciences* 5(2): 102-105.

Singh, S. and Srivastava, S. 2014. “Yoga as Indian soft power”. University of Southern California. Accessed June 4, 2021. <https://uscpublic-diplomacy.org/blog/yoga-indian-soft-power>.

“9 Benefits of Yoga”. 2021. Johns Hopkins Medicine. Accessed June 4, 2021. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/9-benefits-of-yoga>.

Woodyard, C. 2011. “Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life”. *Int J Yoga* 4(2): 49–54.
