คู่มือการฝึก
โยคะ

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คู่มือการฝึก

โยคะ

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ชื่อ : คู่มือการฝึกโยคะ
ISBN : 978-974-9799-77-2
ผู้เรียบเรียง : นางสาวฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธุ์วงศ์
นางสาววนิดา พันธ์สอาด
นางสาวนฤมล นันทพล
ว่าที่ ร.ต.หญิงจันทร์หอม กันทะสอน
ปีที่พิมพ์ : พ.ศ. 2550
จำนวนพิมพ์ : 1,500 เล่ม
พิมพ์โดย : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101
นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2550

คำนำ

โยคะ เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่ปัจจุบันคนให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย สามารถทำได้ทุกสถานที่ จะทำเป็นหมู่คณะหรือทำเพียงคนเดียวก็ได้ การออกกำลังกายแบบโยคะนอกจากจะช่วยในการสร้างเสริมร่างกายให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ ช่วยในการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ แล้ว การฝึกโยคะยังช่วยในการควบคุมอารมณ์ การสร้างสมาธิ การป้องกัน และการฟื้นฟูสภาพร่างกายที่เกิดจากการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยต่าง ๆ

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายแบบโยคะ จึงได้จัดทำคู่มือการฝึกโยคะขึ้น เพื่อเผยแพร่ให้กับประชาชน และผู้ที่รักในการออกกำลังกายได้ใช้เป็นรูปแบบที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้โดยไม่มีการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ทำให้เกิดการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อันจะนำมาซึ่งสังคมแห่งการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

(นายสมบัติ ครุพันธ์)

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

สารบัญ

	หน้า
โยคะ	1
ทฤษฎีของโยคะ	4
องค์ประกอบในการฝึกโยคะ	5
หลักสำคัญของการฝึกโยคะ	9
ประโยชน์ของการฝึกโยคะ	10
ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ	11
ท่าฝึกลมหายใจ	14
การอบอุ่นร่างกาย	17
ท่าอบอุ่นร่างกาย	18
ท่าฝึกโยคะ (อาสนะ)	28
➠ ท่านั่งดอกบัวชั้นเดียว	28
➠ ท่าชานุศีรษาสนะ หรือท่าหัวจรดเข่า	29
➠ ท่าพันธะโกณาสนะ หรือท่าผีเสื้อ	31
➠ ท่าลานบิน หรือท่าสายรุ้ง	32
➠ ท่าตรีโกณลักษณะนั่ง	33
➠ ท่าพับหัวเข่า	34
➠ ท่าสะพาน หรือท่าแอ่นท้อง	35

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ท่าปัศจิโมตตาณาสนะ	36
ท่านั่งเพชร	37
ท่าวัว	39
ท่าเรือ	40
ท่าขับลม	41
ท่าปลา	42
ท่างอเข่าหมุน หรือท่าพับขางอเข่า	43
ท่าหมุนท้อง	44
ท่านั่งบิดตัว	46
ท่าเด็ก	47
ท่าภุชงอาสนะ หรือท่างู	48
ท่าซุปเปอร์แมน	49
ท่าธนู	49
ท่าตั๊กแตน	51
ท่าสุนัขแลขึ้น	52
ท่าแมว	53
ท่าหนุมานขาเดียว	55

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ท่าก้มตัว-แอ่นท้อง	56
ท่าต้นตาล	57
ท่ายืนบิดตัว	58
ท่ายืนก้มตัว-แอ่นท้อง	59
ท่านวดหลัง	60
ท่ากระต่ายหมอบ	61
ท่าสุนัขแลลง	62
ท่านักรบ	63
ท่าคันไถ	64
ท่ายืนด้วยไหล่	65
ท่าต้นไม้	66
ท่านางรำ	67
การคลายอุ่นร่างกาย	68
ท่าคลายอุ่นร่างกาย	69
โยคะกับอาสนะที่อันตราย	72
บรรณานุกรม	75
คณะผู้จัดทำ	79

โยคะ

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา และการคมนาคมต่าง ๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้มนุษย์ต้องเผชิญหน้ากับสภาพสังคมที่มีแต่ความเร่งรีบ การแข่งขันและการเอารัดเอาเปรียบ รวมถึงการต้องเผชิญชีวิตในสภาวะสิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษต่อสุขภาพอย่างมาก มนุษย์จึงต้องทำงานวันละหลาย ๆ ชั่วโมง เพื่อจะได้มีเครื่องอำนวยความสะดวกมาช่วยให้เกิดความสะดวกสบาย และความคล่องตัวในการใช้ชีวิตในสังคม และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายแห่งความอยู่รอดในสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้มนุษย์ขาดการออกกำลังกาย ขาดการพักผ่อน และเลือกบริโภคอาหารที่สะดวก รวดเร็ว โดยไม่คำนึงถึงว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ จากพฤติกรรมดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุที่สำคัญในการทำให้มนุษย์มีร่างกายที่อ่อนแอ สุขภาพทรุดโทรมลงทุกวัน ร่างกายเกิดความเครียด และเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคเครียด เป็นต้น ซึ่งวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้มนุษย์ได้มีทางออกสำหรับสภาวการณ์ที่เป็นเกิดขึ้นในปัจจุบัน นั่นก็คือ การทำให้มนุษย์ได้มีออกแรง มีการเคลื่อนไหวอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย และมีการผ่อนคลายความเครียดในจิตใจ โดย**การออกกำลังกาย**นั่นเอง

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความสำคัญทำมนุษย์ทุกคนเป็นอย่างมาก เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับเพศ และวัยของแต่ละคนนั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายต่อร่างกาย เช่น การมีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ช่วยชะลอความแก่ ทั้งยังช่วยคลายเครียด และช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ของร่างกายอีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก การเล่นโยคะ และการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งผู้ออกกำลังกายควรเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง และตนเองชอบที่จะออกกำลังกายประเภทนั้น ๆ จะทำให้ผู้นั้นนอกจากจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว จะก่อให้เกิดความสุขใจ และการคลายเครียดได้อย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การออกกำลังกายแบบโยคะ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่รวมเอาการบริหารกายและการฝึกฝนจิตใจไว้ในที่เดียวกัน ซึ่งเมื่อเราปฏิบัติหรือฝึกฝนแล้วจะได้รับผลดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน โยคะจึงเป็นทางออกที่ดีทางหนึ่งสำหรับสภาพการณ์ของโลกที่มีแต่ความเร่งรีบในปัจจุบัน

โยคะ [Yoga]

มีผู้ให้ความหมายของคำว่า โยคะ ไว้มากมายดังนี้

พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของโยคะว่า โยคะมีรากศัพท์มาจากภาษาสันสกฤตว่า **“ยุช”** แปลตามศัพท์ว่า **การประกอบการ,**

การใช้, การรวม, กิเลส และความเพียร และในทาง**พระพุทธศาสนา**ให้ความหมายของโยคะไว้ดังนี้

1. กิเลสที่ผูกสัตว์ไว้ในภพ ดุจเทียมวัวไว้กับแอก มี 4 อย่าง คือ กามโยคะ, ภวโยคะ, ทิฏฐิโยคะ และอวิชชาโยคะ

2. ความเพียร, การประกอบ ซึ่งความเพียรหรือการประกอบคือการลงมือกระทำ

สำหรับใน**ศาสนาฮินดู** ได้ให้ความหมายคำว่า **"โยคะ"** ในรูปแบบและความหมายต่าง ๆ กัน ตามความมุ่งหมายของผู้ปฏิบัติ เช่น

1. หัฐโยคะ คือ หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดพลังหรืออำนาจทางกาย การฝึกโยคะท่าต่าง ๆ ที่เรียกว่าอาสนะ ได้แก่ การฝึกกายบริหารท่าต่าง ๆ หรือที่เรารู้จักกันว่า ท่าฤษีดัดตนนั่นเอง

2. คีตาโยคะ หมายถึง หลักการฝึกจิต

3. ราชโยคะ หมายถึง วิธีการดับพฤติกรรมของจิต

4. ชญานโยคะ หมายถึง การเข้าถึงพรหมันด้วยวิธีการทางปัญญา

5. ลยโยคะ คือ ระบบโยคะของลัทธิตันตระ เป็นวิธีการปลุกพลังอำนาจทางกาย

ซูซาน ให้ความหมายของโยคะ ว่าหมายถึง **"การรวมกัน"** โยคะเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า สรีระและลมหายใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับจิต

และจากการสัมมนาโยคะของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ได้ให้ความหมายของโยคะว่า โยคะ หมายถึง รวม องค์รวม เต็ม Integration สิ่งสำคัญคือ การรวมกายกับจิตของตัวผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การมีสติรู้อยู่กับกาย

จากความหมายทั้งหมดสรุปได้ว่า โยคะ หมายถึง การรวมกายและจิตให้เป็นหนึ่ง โดยควบคุมจิตให้มีสมาธิ มีจิตที่ดีงาม ซึ่งผลที่ได้จากการปฏิบัติเห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนคือการมีสุขภาวะที่ดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ การฝึกโยคะจึงประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ 3 อย่าง ได้แก่ การฝึกท่าโยคะ หรือการออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นอวัยวะและต่อมต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น การฝึกจิตให้มีความจดจ่ออยู่กับการควบคุมการหายใจเข้า-ออกจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ซึ่งการฝึกท่าโยคะและการควบคุมการหายใจจะเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่ขั้นตอนสุดท้าย คือการมีสมาธิที่ดี หากท่านสามารถฝึกได้ทั้งสามอย่างจะทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจผ่องใส และเข้มแข็ง

ทฤษฎีของโยคะ [Theory of Yoga]

ทฤษฎีของโยคะ คือ การบำบัดโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามที่กำหนด โดยเน้นการหายใจเข้า-ออก ให้สอดคล้องกับท่าฝึก และการทำสมาธิระหว่างการฝึก

องค์ประกอบในการฝึกโยคะ

การฝึกโยคะเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีสมาธิที่ดี แต่ในการฝึกโยคะที่จะสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวได้นั้น ผู้ฝึกจะต้องปฏิบัติตามองค์ประกอบที่เป็นหลักสำคัญในการฝึก 8 ประการ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบจะเอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน ในการฝึกโยคะจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และฝึกตามองค์ประกอบทั้ง 8 ประการควบคู่กันไปดังนี้

1. ยมะ (Yama) คือ หลักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์ก็ตาม โดยใช้หลักศีลธรรมและจริยธรรม ซึ่งเป็นกฎสากลที่ทำให้คนอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข นับเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการฝึกโยคะ และเป็นก้าวแรกของการก้าวสู่สมาธิในการฝึกโยคะ ยมะ ประกอบด้วย 5 ประการ ได้แก่

1.1 การไม่เบียดเบียน การไม่ใช้ความรุนแรง การไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา ใจ และต้องรู้จักให้ความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ด้วยการบริหารร่างกายด้วยอาสนะต่าง ๆ เพื่อให้ได้ท่าที่สวยงาม

1.2 การรักษาสัตย์ การมีความซื่อตรง การคิด พูด และกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อให้จิตใจมีความเข้มแข็งและเกิดความเคารพในตนเอง

1.3 การไม่ลักขโมย การไม่ใช้สิ่งของที่ไม่ใช่ของตนเอง และการไม่อยากได้ของผู้อื่น รวมถึงการใช้สิ่งของต่าง ๆ ไปในทางที่ไม่เหมาะสม

1.4 การควบคุมความประพฤติทางเพศ ทั้งทางกาย วาจา ใจ รวมถึงการฝึกจิตให้สามารถควบคุมตนเองได้ดีในเรื่องของการคิด การพูด และการกระทำ

1.5 การมีความพอดี การไม่โลภ การไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ รวมถึงการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย

2. นิยมะ (Niyama) การทำความดี หรือการมีวินัยแห่งตน 5 ประการ ได้แก่

2.1 การรักษาความบริสุทธิ์ของร่างกาย จิตใจ และความคิด โดยการทำความสะอาดร่างกาย สิ่งแวดล้อม การดื่มน้ำที่สะอาด และการขจัดของเสียออกจากร่างกาย ส่วนการทำความสะอาดจิตใจ ทำได้โดยการคิดที่เป็นกุศล ละทิ้งอกุศลจิต และมีความคิดในทางสร้างสรรค์ รวมถึงการรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด รับประทานอาหารเพื่อการมีชีวิตอยู่รอด และอยู่ในสถานที่ที่สะอาดและบริสุทธิ์

2.2 ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ปราศจากการแสวงหาและความทะเยอทะยาน และสามารถนำสิ่งที่ตนมีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด เพื่อจะได้เกิดความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

2.3 ความเพียรพยายามในการควบคุมกาย วาจา ใจ ให้คิด พูด ทำในสิ่งที่ถูกต้อง และสิ่งที่คิด พูด และทำลงไปนั้นจะต้องไม่ส่งผลกระทบและสร้างความเสียหายแก่ตนเองและผู้อื่น

2.4 การศึกษาเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตนเองด้วยตนเอง เพื่อจะได้ทบทวนชีวิต และทำความเข้าใจกับชีวิตของตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตตนเองในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

2.5 การเชื่อมั่นในความดี และการปฏิบัติตนในวิถีทางของพระเจ้า โดยแสดงออกในรูปของความรัก และความเคารพต่อบิดามารดาและบูรพาจารย์ รวมทั้งการช่วยเหลือผู้ยากไร้

3. อาสนะ (Asana) หรือ Posture หมายถึง ท่าในการฝึกโยคะ ซึ่งเป็นท่าในการบริหารร่างกาย และการยืดเหยียดร่างกาย เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและต่อมต่าง ๆ ให้ทำงาน และเป็นการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ อันจะเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไป การฝึกท่าอาสนะจะทำให้ร่างกายหยุดนิ่ง ผ่อนคลาย ทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายทั้งด้านสมาธิและการใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างมีความสุข

4. ปราณหรือพรานายะมะ (Pranayama) หรือ Breath Control เป็นการฝึกควบคุมการหายใจอย่างถูกต้องและเป็นระบบ ซึ่งองค์ประกอบหลักของการฝึกการหายใจมี 3 ประการ ได้แก่ การฝึกหายใจเข้า หายใจออก และการกลั้นลมหายใจ

5. พรายาหาระ (Pratyahara) หรือ Sensory Inhibition เป็นการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ รวมถึงการสำรวมระวังหู ตา จมูก ลิ้น กาย จากอารมณ์หรือสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มากระทบ เมื่อสามารถควบคุมความอยากต่าง ๆ ได้

ก็จะทำให้สามารถควบคุมจิตใจของตนเองให้บริสุทธิ์ได้ สามารถมีความสุขกับการใช้ชีวิตได้อย่างเรียบง่าย คิดและทำในสิ่งที่ดี ไม่ยึดติดหรือผูกพันกับวัตถุต่าง ๆ

6. ธารนะ (Dharana) หรือ Concentration คือ การมีสมาธิจดจ่อในสิ่งที่กระทำอยู่ หรือการทำจิตใจให้มั่นคง จดจ่ออยู่กับอารมณ์หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งจนเกิดเป็นสมาธิ

ในการฝึกโยคะ ขณะที่ร่างกายอยู่ในท่าโยคะ จิตจะถูกควบคุมให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจที่เข้า-ออกเพียงอย่างเดียว ซึ่งการทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างจริงจัง ในการฝึกโยคะระดับที่สูงขึ้น ผู้ฝึกต้องสามารถควบคุมจิตให้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกเพียงอย่างเดียว โดยไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ

7. ธยานะ (Dhayana) หรือ Meditation คือ การเพ่งหรือภาวนาอยู่กับสมาธิด้วยอาการจดจ่ออย่างต่อเนื่องโดยไม่ขาดตอนและไม่มีสิ่งใดมารบกวน ร่างกาย ลมหายใจ ความรู้สึก และจิตใจจะรวมตัวกันเป็นหนึ่งเดียว แม้ว่าจะเปลี่ยนท่าโยคะไปทำท่าใด ผู้ฝึกก็ยังมีจิตใจที่แน่วแน่เหมือนเดิม จะทำให้ร่างกายเบาสบาย เกิดความสงบ และความสมดุล

8. สมาธิหรือฌาน (Samadhi) หรือ Ecstasy คือ ความมั่นคงของจิต การบรรลุถึงฌาน ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของการฝึกโยคะ ในการฝึกจิตจนถึงขั้นเกิดสมาธินั้น จะทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะพัก มีความสงบนิ่งและเกิดความสมดุลอย่างแท้จริง

จากองค์ประกอบทั้ง 8 ประการ จะพบว่าโยคะมีลักษณะเป็นการรวมร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียว โดยใช้กระบวนการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายกับจิตใจ ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยท่าอาสนะของโยคะ ร่วมกับการฝึกควบคุมลมหายใจที่เรียกว่า พรายามะหรือปราณ และการฝึกจิตใจให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออก หรือที่เรียกว่า สมาธิ จึงทำให้ร่างกายและจิตใจรวมกันเป็นหนึ่งเดียว ไม่สามารถแยกจากกันได้

หลักสำคัญของการฝึกโยคะ [Objectives]

1. หายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง : หายใจเข้า-ท้องพอง, หายใจออก-ท้องแฟบ โดยการสูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึก เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอแล้วค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกให้สุด เพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหายใจเข้า-ออกจะต้องทำให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับการทำท่าฝึกในแต่ละท่า

2. ฝึกท่าแต่ละท่าอย่างถูกต้อง ช้า ๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว มีการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายตามข้อจำกัดตามธรรมชาติของร่างกายในแต่ละบุคคล อย่าฝืนความสามารถของร่างกายเกินไป เช่น ยืดตัวมากเกินไป เกร็งเกินไป ตึงมากไป หรือบิดมากเกินไป และในขณะฝึกไม่ควรคุยกัน หรือแข่งขันกัน ควรมีความอดทนและขยันฝึกเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง สำหรับผู้มีปัญหาด้านสุขภาพให้บันทึกท่าฝึกที่ห้ามทำอย่างเคร่งครัด และในการฝึก

ท่าต่าง ๆ ให้แบ่งเป็น 3 ช่วง โดยเริ่มจากช่วงที่ 1 ก่อน ฝึกจนคล่องสักระยะหนึ่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล แล้วค่อยเพิ่มเป็นช่วงที่ 2 และ 3 ตามลำดับ

3. การกำหนดจิต (Concentration) ให้เป็นหนึ่งเดียวกับการฝึกร่างกาย โดยฝึกจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่กระทำ และการควบคุมการหายใจ เพื่อให้เกิดความลงตัวระหว่างการฝึกร่างกายและจิตใจ จะทำให้จิตสงบ และสามารถเข้าถึงสมาธิได้ดีขึ้น

4. หยุดพักและผ่อนคลาย (Pause and Relax) หลังการฝึกในแต่ละท่าฝึกให้หายใจเข้า-ออกช้า ๆ ลึก ๆ 6-8 รอบ เพื่อคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และทำให้การเต้นของหัวใจปรับเข้าสู่สภาวะปกติก่อนที่จะฝึกต่อในท่าต่อไป

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ [Benefits of YOGA]

1. เพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนของโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น และช่วยปรับระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติ รวมถึงช่วยบำบัดโรคที่เกี่ยวกับเลือดและโรคภูมิแพ้

2. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็น ให้สามารถเคลื่อนไหวในมุมที่กว้างขึ้น สามารถเดินได้คล่องขึ้น และมีการทรงตัวที่ดีขึ้น

3. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น และช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

4. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายได้ดีขึ้น

5. ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง ปวดต้นคอ หรือปวดศีรษะ และช่วยปรับกระดูกสันหลังให้เข้าสู่สภาวะปกติ เช่น กระดูกไม่งอ ไหล่ไม่เอียง เป็นต้น

6. ช่วยควบคุมน้ำหนัก ทำให้มีรูปร่างและทรวดทรงที่ดีขึ้น

7. ช่วยกระตุ้นสมองให้มีความจำดีขึ้น

8. ช่วยนวดอวัยวะภายในให้มีความแข็งแรงมากขึ้น เช่น หัวใจ มดลูก กระเพาะอาหาร ตับ ไต เป็นต้น

9. ทำให้การเผาผลาญแคลอรีในร่างกายเพิ่มขึ้น

10. ทำให้ใบหน้าดูอ่อนเยาว์ และมีผิวพรรณที่ผ่องใสเพิ่มมากขึ้น

11. ช่วยผ่อนคลาย และลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

12. ทำให้มีจิตใจที่สงบ และมีสมาธิมากขึ้น

13. ช่วยลดความวิตกกังวล และลดอาการตื่นกลัว

14. ช่วยบรรเทาโรคเพศสัมพันธ์บกพร่อง

15. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน

ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ

1. สำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่ ควรเรียนรู้หลักการหายใจ และการฝึกท่าอาสนะต่าง ๆ และในการฝึกทุกครั้งต้องมีการอบอุ่นร่างกาย และควรเริ่มฝึก

จากท่าง่าย ๆ ก่อน แล้วค่อยทำท่าที่ยากขึ้น สามารถใช้อุปกรณ์ช่วยในการฝึกได้ ในการฝึกควรจัดท่าให้ถูกต้องตามระนาบของร่างกาย และควรฝึกตามความสามารถของตนเอง ไม่ควรแข่งขันกับผู้อื่น เพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการพยายามทำเกินกำลังของตนเองได้

2. ควรฝึกในสถานที่ที่สะอาด เงียบสงบ พื้นเรียบ อากาศถ่ายเทสะดวก และควรเป็นอากาศธรรมชาติจะดีที่สุด แต่ถ้าต้องการฝึกในห้องแอร์ควรปรับอุณหภูมิประมาณ 26-27 องศาเซลเซียส

3. ควรมีผ้าเช็ดตัว เสื่อ หรือเบาะที่มีความเรียบและอ่อนนุ่มปูรองพื้นในการฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการเจ็บ และทำให้เกิดความหนืดในขณะฝึก ควรหลีกเลี่ยงการฝึกบนพื้นที่ไม่สม่ำเสมอ

4. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่พอดีตัว ไม่ควรรัดแน่นหรือหลวมเกินไป และเนื้อผ้ามีความยืดหยุ่นได้ดี เพื่อสะดวกในการฝึกท่าโยคะต่าง ๆ และไม่ควรสวมแว่นตา นาฬิกา เครื่องประดับที่รุงรัง ผู้ที่มีผมยาวควรเกล้าผมเพื่อความสะดวกในการฝึก

5. ควรฝึกการหายใจให้ถูกต้องโดยการหายใจเข้า-ออกทางรูจมูกเท่านั้น ไม่ควรกลั้นหายใจ และไม่ควรหายใจทางปาก การหายใจที่ถูกต้องของโยคะ คือ หายใจเข้า-ท้องพอง หายใจออก-ท้องแฟบ ในการหายใจเข้าควรให้พอดีกับท่าที่ฝึก เพื่อจะให้ได้ออกซิเจนอย่างเพียงพอ แล้วปล่อยลมหายใจออกให้สุด เพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความเครียดของกล้ามเนื้อ

ในการฝึกโยคะควรฝึกการหายใจเข้า-ออกให้สอดคล้องกับท่าฝึกในแต่ละท่า และไม่ควรกลั้นหายใจในขณะฝึก

6. ในการฝึกท่าต่าง ๆ ไม่ควรเกร็งกล้ามเนื้อที่ใช้ในการฝึก แต่ถ้าเกิดอาการสั่นของแขน ขา หรืออวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นั่นเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ว่าท่านกำลังฝืนความสามารถของตนเอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ แต่บางอาสนะอาจมีความจำเป็นต้องเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น ท่านักรบและท่าหมุนท้อง เป็นต้น

7. ควรลืมตาระหว่างการฝึก เพื่อจะได้จัดท่าได้อย่างถูกต้องตามระนาบของร่างกาย อย่าหลับตาในการฝึกโดยเฉพาะท่ายืน เพราะการหลับตาจะทำให้เราไม่รู้ทิศ อาจทำให้ล้มได้โดยไม่รู้ตัว

8. ก่อนการฝึก ควรขับถ่ายให้เรียบร้อยเสียก่อนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการฝึกท่ายาก หรือท่าที่มีการยกลำตัวขึ้นในอากาศ

9. ควรฝึกจิตใจให้จดจ่ออยู่กับการหายใจที่สอดคล้องกับท่า จะทำให้เราเกิดสมาธิ และร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริง

10. ควรงดรับประทานอาหารก่อนการฝึกอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เนื่องจากระบบการย่อยอาหารต้องการพลังงานไปช่วยในการย่อยอาหาร จะทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อท้องได้ จึงไม่ควรฝึกในขณะอิ่ม

11. หลังการฝึกไม่ควรอาบน้ำทันที และควรอาบน้ำหลังการฝึกอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง

12. ควรจบการฝึกด้วยท่าศพทุกครั้ง เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

13. เมื่อมีไข้หรือมีอาการไม่สบาย ควรงดการฝึก

14. สำหรับผู้มีปัญหาเกี่ยวกับความดันโลหิต ควรเลือกท่าในการฝึกที่เหมาะสม งดเว้นท่ายืนด้วยมือ หรือยืนด้วยศีรษะ รวมถึงท่าที่ศีรษะชี้ลงพื้น และท่าก้มต่าง ๆ

15. ควรฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน หรือทำเป็นประจำทุกวัน เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

ท่าฝึกลมหายใจ (ปราณยามะ)

1. การหายใจในท่านอน

นอนหงายราบกับพื้น งอเข่าทั้งสองข้าง แยกขาออกเท่ากับช่วงกว้างของสะโพก วางมือขวาไว้บนหน้าท้องน้อย และวางมือซ้ายไว้ที่หน้าอก หายใจเข้ายาว ๆ และลึก หน้าท้องจะป่องขึ้น กลั้นลมหายใจไว้สักครู่แล้วหายใจออกอย่างช้า ๆ จนหน้าท้องแฟบ และควรมีสติเฝ้าดูการหายใจของตนเองโดยละเอียด

2. การหายใจด้วยหน้าท้อง (ยุบหนอ-พองหนอ)

นั่งขัดสมาธิธรรมดา หลังตรง วางฝ่ามือไว้บนเข่า และวางเท้าตามสบาย ผ่อนคลายหัวไหล่ ลำตัวไม่เกร็ง ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ เริ่มหายใจเข้าอย่างช้า ๆ ลึก ๆ หน้าท้องจึงพองออก หลังจากนั้นค่อย ๆ หายใจออกอย่างช้า ๆ หน้าท้องจะค่อย ๆ แฟบลง เมื่อลมหายใจออกหมดแล้วให้ผ่อนคลายบริเวณหน้าท้อง และหน้าอก พยายามฝึกการหายใจให้ติดต่อกันและนุ่มนวลเป็นจังหวะ แล้วพิจารณาลมหายใจของตนเองตามธรรมชาติของแต่ละคน

3. หายใจด้วยทรวงอก

นั่งขัดสมาธิธรรมดาอย่างสงบ เพื่อเฝ้าดูลมหายใจของตนเอง หายใจเข้าอย่างช้า ๆ หน้าอกแอ่นขึ้น หายใจออกอย่างช้า ๆ ลดทรวงอกลง ทำต่อเนื่อง 1 นาที แล้วกลับไปหายใจตามปกติ

4. การหายใจแบบอุชายี

นั่งขัดสมาธิธรรมดา วางฝ่ามือไว้บนเข่า และวางเท้าตามสบาย ยืดหลังตรง แล้วค่อย ๆ ก้มศีรษะลงจนคางติดหน้าอก หายใจเข้าลึก ๆ อย่างช้า ๆ ทางรูจมูกทั้งสองข้าง จนรู้สึกว่ามีอากาศมากระทบที่เพดานปาก แล้วผ่านลงสู่ลำคอจะเกิดเสียงฮือ ๆ ๆ หน้าท้องจะป่องออกและหน้าอกขยายขึ้น กลั้นหายใจไว้สักครู่ แล้วค่อย ๆ หายใจออกทางจมูกอย่างช้า ๆ และสม่ำเสมอจนสุดลมหายใจ จะรู้สึกว่ามีอากาศมากระทบเพดานจะมีเสียงที่ชัดกว่าหายใจเข้า มีเสียงคล้าย ๆ เสียงลมยางรั่ว หรือเสียงกรน ทำเช่นนี้ 5-10 รอบ

การอบอุ่นร่างกาย

ถือเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอย่างมากในการออกกำลังกายทุกชนิด เพราะการอบอุ่นร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ตลอดจนอวัยวะต่าง ๆ มีการตื่นตัว และเตรียมพร้อมที่จะต้องทำงานหนักมากขึ้นในการออกกำลังกาย ซึ่งการอบอุ่นร่างกายจะประกอบไปด้วยการยืดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ประมาณ 5-10 นาที แต่ก็ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของสถานที่ที่จะออกกำลังกายด้วย ถ้าอากาศเย็นอาจต้องเพิ่มเวลาของการอบอุ่นร่างกายให้มากขึ้น เพราะจะทำให้เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มากขึ้น แต่ในการอบอุ่นร่างกายนั้นกล้ามเนื้อและเอ็นต่าง ๆ จะต้องถูกยืดออกอย่างเต็มที่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และควรทำทุกส่วนของร่างกาย เพราะเวลาที่ออกกำลังกายจริงร่างกายจะมีการเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยการยืด หรือการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ ถ้าหากไม่ได้ยืดเอาไว้ก่อน กล้ามเนื้อหรือเอ็นอาจได้รับบาดเจ็บ ในบางรายอาจฉีกขาดได้ ซึ่งการอบอุ่นร่างกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้ คือ

1. เป็นการเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ทั้งในด้านประสิทธิภาพและสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

2. ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ฉีกขาดของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อ รวมทั้งช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

3. ลดอัตราเสี่ยงต่อภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดจากการทำงานของหัวใจอย่างหนัก

4. เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ร่างกายมีความเร็ว และมีความยืดหยุ่นในการเคลื่อนไหวดีขึ้น

5. ทำให้กล้ามเนื้อมีกำลัง และมีความทนทานดีขึ้น

6. ช่วยเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ และอุณหภูมิของร่างกาย

7. การประสานความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อดีขึ้น

ท่าอบอุ่นร่างกาย

1. **ท่าเตรียม** นั่งบนพื้นราบ เหยียดขาไปด้านหน้า เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย วางฝ่ามือราบกับพื้น แล้วใช้มือทั้งสองข้างยันตัวไว้ พักร่างกายสบาย ๆ เขย่าเท้าและขาตามความเหมาะสม และหายใจตามปกติ

2. **ท่าบริหารนิ้วเท้า** รวบเท้าชิดติดกัน โดยที่ขาและส้นเท้าอยู่กับที่ แล้วค่อย ๆ งอนิ้วเท้าคว่ำไปด้านหน้าจนสุด จากนั้นเหยียดและหงายนิ้วเท้าจนตึง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 10 รอบ

3. **ท่าเหยียดข้อเท้า** เหยียดข้อเท้าและปลายเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้า งุ้มปลายเท้าลงมาจนรู้สึกตึงบริเวณหลังเท้า แล้วกระดกปลายเท้ากลับมาเข้าหาตนเองให้มากที่สุดจนตึงน่อง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 10 รอบ

4. **ท่าหมุนข้อเท้า** ใช้ข้อเท้าเป็นจุดหมุนค่อย ๆ หมุนข้อเท้าเป็นวงกลมวงใหญ่ตามเข็มนาฬิกา 5 รอบ แล้วหมุนทวนเข็มนาฬิกา 5 รอบ

5. **ท่าหมุนสะโพก** งอเข่าพับขาเข้าหาลำตัว แล้วใช้มือทั้งสองข้างอุ้มขาไว้ แล้วโยกขาไปด้านข้างซ้าย-ขวาเหมือนการไกวเปล ทำ 10 ครั้ง

6. ท่าหมุนข้อเท้า วางเท้าไว้ที่ต้นขา แล้วจับข้อเท้าหมุนตามเข็มนาฬิกา 5 รอบ แล้วหมุนทวนเข็มนาฬิกา 5 รอบ แล้วเปลี่ยนข้างทำซ้ำ

7. ท่างอเข่า งอเข่าเข้าหาลำตัวโดยให้หัวเข่างอเข้าหาตัวมากที่สุด แล้วเหยียดขาตรงออกไปพร้อมยืดหัวเข่าและข้อเท้าให้ตึง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 10 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง

8. ท่าบริหารข้อสะโพก นั่งตัวตรง รวบฝ่าเท้าทั้งสองข้างมาประกบกัน มือทั้งสองข้างรวบปลายเท้าไว้ แล้วขยับเข่าขึ้นและลงเหมือนผีเสื้อกระพือปีก จะรู้สึกเส้นใต้ขาและเส้นที่ข้อต่อสะโพกคลายลง ทำ 20 ครั้ง หยุดการขยับเข่าขึ้น-ลง แล้วเปลี่ยนมาวางมือที่หัวเข่า ค่อย ๆ กดเข่าให้แนบพื้นทั้งสองข้างให้มากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที ผ่อนคลาย

9. ท่าบิดเอว นั่งชันเข่า ฝ่ามือราบกับพื้น แล้วใช้มือทั้งสองข้างยันตัวไว้ ค่อย ๆ ลดเข่าทั้งสองข้างไปด้านข้าง พร้อมบิดตัวหันหน้าไปด้านตรงข้ามกับหัวเข่า ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง

10. ท่าบริหารมือ ยกแขนขึ้นทั้งสองเหยียดตรงไปด้านหน้าระดับหัวไหล่ กำหมัด 2 ข้างให้แน่น โดยให้นิ้วโป้งอยู่ในกำหมัด แล้วกางนิ้วมือออกให้เต็มที่ นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 10 รอบ

11. ท่างอข้อมือ เหยียดแขนไปด้านข้าง งอข้อมือลงให้นิ้วชี้ลงพื้น แล้วงอข้อมือขึ้นทั้งสองข้างเหมือนเรากำลังเอาฝ่ามือยันกำแพง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 10 รอบ

12. **ท่าหมุนข้อมือ** เหยียดแขนไปด้านหน้าทั้งสองข้าง กำมือหลวม ๆ ระดับไหล่ ใช้ข้อมือเป็นจุดหมุน แล้วหมุนข้อมือเข้าหากัน 5 รอบ และหมุนข้อมือออกจากกัน 5 รอบ

13. **ท่างอข้อศอก** ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้าเสมอระดับไหล่ ใช้ข้อศอกเป็นจุดหมุน พับข้อศอกทั้งสองข้างเข้าหาตัวเองจนมือแตะไหล่ แล้วเหยียดแขนคืนกลับ นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 10 รอบ

14. ท่าหมุนข้อศอก ยกแขนขึ้นระดับไหล่ แล้วนำฝ่ามืออีกข้างไปรองใต้ข้อศอก ใช้ข้อศอกเป็นจุดหมุน วาดมือเป็นวงกลมหมุนตามเข็มนาฬิกา 10 รอบ แล้วหมุนทวนเข็มนาฬิกา 10 รอบ จากนั้นทำสลับข้าง

15. ท่ายกไหล่ ปล่อยแขนลงข้างลำตัว ค่อย ๆ ยกไหล่ขึ้นให้สูงที่สุดจนตึง พร้อมแขม่วท้อง แล้วทิ้งไหล่ลง นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ 10 รอบ

16. ท่าหมุนไหล่ พับข้อศอก ให้มือแตะไหล่ บิดข้อศอกให้ชิดเข้าหากัน โดยให้ไหล่เป็นจุดศูนย์กลาง แล้ววาดข้อศอกเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา 5 รอบ และทวนเข็มนาฬิกา 5 รอบ

17. ท่าบริหารคอ ค่อย ๆ หันหน้าไปด้านซ้าย จนรู้สึกตึงบริเวณลำคอด้านข้าง ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วค่อย ๆ หันมาด้านหน้าและค่อย ๆ หันไปด้านขวา ค้างไว้ 5-10 วินาที คืนกลับข้างหน้า นับเป็น 1 รอบ ทำ 5 รอบ แล้วค่อย ๆ เอียงศีรษะไปด้านข้าง ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับคืน แล้วเอียงศีรษะไปอีกด้านหนึ่ง ค้างไว้ 5-10 วินาที คืนกลับข้างหน้า นับเป็น 1 รอบ ทำ 5 รอบ

จากนั้นค่อย ๆ ก้มศีรษะลงอย่างช้า ๆ จนคางจรดหน้าอก ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับคืน แล้วเงยศีรษะไปด้านหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที คืนกลับท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 รอบ ทำ 5 รอบ

18. ท่าบริหารต้นขาด้านหน้า นั่งคุกเข่าไปด้านหน้า มือทั้งสองวางหน้าขาด้านหน้า เท้าด้านหน้าวางฝ่าเท้าเต็ม ขาหลังเหยียดไปด้านหลังให้ตึงส้นเท้าเปิดขึ้น แล้วกดหน้าขาขึ้น-ลง ทำ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง

19. ท่าบริหารกล้ามเนื้อขาด้านใน นั่งยอง ๆ แล้วเหยียดขาข้างใดข้างหนึ่งไปด้านข้างจนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อขาด้านใน นั่งยอง ๆ ให้เต็มฝ่าเท้า มือวางด้านหน้าลำตัว แล้วกดลำตัวขึ้น-ลง 10 ครั้ง หรือยืดค้างไว้สักครู่ แล้วเปลี่ยนข้าง

ท่าฝึกโยคะ (อาสนะ)

1. ท่านั่งดอกบัวชั้นเดียว

1. นั่งขัดสมาธิโดยยกส้นเท้าขวาวางที่ต้นขาซ้าย หงายฝ่าเท้าขึ้น นั่งในท่าที่เข่าทั้งสองสมดุล หลังตรง และลำตัวยืดตรง มือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า

2. พนมมือยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนตึง และแอ่นตัวไปด้านหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที

3. ค่อย ๆ ก้มตัวลงแล้วยืดตัวไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ ให้ส่วนของหลังและข้อต่อหัวไหล่ยืดออกให้มากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที ซึ่งในการทำอาสนะนั่งดอกบัวชั้นเดียว สามารถทำมือได้ 2 รูปแบบ คือ
   - แบบพนมมือ
   - แบบประสานมือ

พนมมือ

ประสานมือ

ประโยชน์

1. ช่วยลดอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ด้านหลัง และน่อง
2. ช่วยลดอาการปวดเอวและปวดหลัง
3. ช่วยยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ คอ กระดูกสันหลัง แขน สะโพก และหัวเข่า
4. ช่วยกระตุ้นและนวดการทำงานของอวัยวะช่องท้อง

2. ท่าชานุศีรษาสนะ หรือท่าหัวจรดเข่า

1. นั่งเหยียดขาขวาไปด้านหน้า พับขาซ้ายให้ฝ่าเท้าแนบกับต้นขาขวา เหยียดแขนไปด้านหน้าทั้งสองข้าง ทำท่าพนมมือแล้วเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างแนบใบหู ยืดหลังให้ตรง และแหงนหน้าไปด้านหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที
2. ยืดตัว พร้อมก้มลำตัว ให้มือจับปลายเท้าหรือเท่าที่สามารถจับถึง เข่าตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที (พยายามกดเข่าให้ราบลงกับพื้น) ค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้น

3. ประสานมือแล้วบิดฝ่ามือให้หงายขึ้น เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ ให้แขนแนบใบหู แหงนหน้าไปด้านหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วยืดและก้มลำตัวให้มือจับปลายเท้า ค้างไว้ 5-10 วินาที เงยหน้าขึ้น แล้วเปลี่ยนขาทำอีกข้างหนึ่ง

ประโยชน์

1. ช่วยยืดกล้ามเนื้อและเอ็นบริเวณต้นขาด้านหลัง น่อง เอว และกระดูกสันหลัง
2. ช่วยลดอาการปวดเอว ปวดหลัง และปวดน่อง
3. ช่วยลดไขมันบริเวณสะโพก ต้นขา และหน้าท้อง
4. ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นไปอย่างสมบูรณ์

3. ท่าพันธะโกณาสนะ หรือท่าผีเสื้อ

1. นั่งตัวตรง รวบฝ่าเท้าทั้งสองข้างมาประกบกัน มือทั้งสองข้างรวบปลายเท้าไว้ พยายามให้ส้นเท้าชิดลำตัวให้มากที่สุด
2. เงยหน้าและแอ่นตัวไปด้านหลัง มือจับที่ปลายเท้าเหมือนเดิม ค้างไว้ 5-10 วินาที
3. ค่อย ๆ ยืดตัวไปข้างหน้าพร้อมก้มศีรษะลงอย่างช้า ๆ จนกระทั่งศีรษะจรดพื้นหรือใกล้พื้นให้มากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที
4. ค่อย ๆ ยกตัวขึ้น และแหงนหน้าไปด้านหลัง ทำซ้ำอีกครั้ง

ประโยชน์

1. ช่วยยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านในและด้านหลัง
2. ช่วยให้กระดูกเชิงกรานมีความแข็งแรง
3. ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงหลัง เชิงกราน และช่องท้องมากขึ้น
4. ช่วยให้ไตและอวัยวะในการขับถ่ายปัสสาวะ ทำงานได้ดีขึ้น
5. ช่วยลดไขมันบริเวณต้นขาด้านใน น่อง และสะโพก
6. ทำให้ลำคอไม่เหี่ยวย่น

4. ท่าลานบิน หรือท่าสายรุ้ง

1. นั่งบนพื้นราบ ชันเข่าทั้งสองข้าง เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย วางฝ่ามือราบกับพื้น ให้นิ้วชี้ไปทางปลายเท้า แล้วใช้มือทั้งสองข้างยันตัวไว้
2. กดฝ่ามือให้แนบกับพื้น แล้วยกลำตัวและสะโพกขึ้นช้า ๆ ให้สูงที่สุดเท่าที่ทำได้ เงยหน้าและปล่อยวางศีรษะไปด้านหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที
3. ค่อย ๆ ผ่อนลำตัวและสะโพกลงอย่างช้า ๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น พักสักครู่แล้วทำซ้ำอีกครั้ง หากฝึกจนชำนาญให้นั่งเหยียดขาราบไปกับพื้น กดฝ่ามือแล้วยกลำตัวและสะโพกขึ้น กดฝ่าเท้าให้สัมผัสพื้น ให้ลำตัว แขน และขาเหยียดตึง ยืดคอและศีรษะไปด้านหลัง ผ่อนคลายโดยการงอศอกและงอเข่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของข้อมือ ข้อเท้า กล้ามเนื้อคอ และหัวไหล่
2. เพิ่มความยืดหยุ่นของหัวไหล่
3. ช่วยลดไขมันบริเวณหน้าท้องและต้นขา

5. ท่าตรีโกณลักษณะนั่ง หรือท่ายกขาพาดไปด้านข้าง

1. นั่งบนพื้นราบ เหยียดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย วางฝ่ามือราบกับพื้นแล้วใช้มือทั้งสองข้างยันลำตัวไว้
2. ยกขาขวาขึ้น เหยียดตึง ค้างไว้สักครู่ แล้วยกขาขวาพาดข้ามขาซ้ายไปด้านข้าง โดยขาขวาไม่วางที่พื้น หันหน้าไปด้านขวา ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง

ประโยชน์

1. ช่วยยืดกล้ามเนื้อและเอ็นที่ขา สะโพก เอว และลำตัว
2. ช่วยลดไขมันที่ต้นขา สะโพก เอว และลำตัว
3. ช่วยกระชับกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว
4. ทำให้หน้าอกไม่คล้อยต่ำ

6. ท่าพับหัวเข่า

1. นอนหงาย ชันเข่าขึ้นทั้งสองข้าง เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ แขนวางข้างลำตัว
2. ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ พับขาทั้งสองข้างมาด้านขวา พยายามให้เข่าติดพื้นมากที่สุด จะรู้สึกตึงบริเวณหน้าขา ค้างไว้ 5-10 วินาที พลิกเข่ากลับมาสู่ท่าเริ่มต้น แล้วเปลี่ยนข้าง

ประโยชน์

1. ช่วยยืดกล้ามเนื้อหน้าขา หน้าท้อง กระดูกเชิงกราน และกล้ามเนื้อหัวเข่า
2. ช่วยลดอาการตึงของขา
3. บริหารข้อเข่าให้แข็งแรง
4. ช่วยลดไขมันด้านข้างลำตัว เอว หน้าท้อง และหน้าขา

7. ท่าสะพาน หรือท่าแอ่นท้อง

1. นอนหงาย ชันเข่าขึ้นทั้งสองข้าง เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ แขนวางข้างลำตัว คว่ำมือ
2. กดฝ่ามือลงกับพื้น กดคางให้ชิดลำคอ ขมิบก้น ยกลำตัวและสะโพกขึ้นช้า ๆ ให้สูงที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ 5-10 วินาที
3. ค่อย ๆ ลดลำตัวและสะโพกลงอย่างช้า ๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น พักสักครู่แล้วทำซ้ำอีกครั้ง หากมีความชำนาญแล้ว ให้ใช้มือจับไว้ที่ข้อเท้าแล้วค่อยยกลำตัวและสะโพกขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที ผ่อนคลายลงในท่าเริ่มต้น (ข้อควรระวัง ศีรษะควรนิ่งอยู่กับที่)

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของข้อมือ ข้อเท้า และหน้าท้อง
2. เพิ่มความยืดหยุ่นของหัวไหล่
3. ช่วยกระชับและทำให้กล้ามเนื้อต้นขาก้นและโพกแข็งแรง

8. ท่าปัศจิโมตตาณาสนะ

1. นั่งราบลงกับพื้น ขาเหยียดตรงไปด้านหน้าทั้งสองข้าง ปลายเท้าตั้งขึ้น วางมือไว้ข้างลำตัว
2. พนมมือแล้วเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะให้สูงที่สุด ให้แขนแนบใบหู แอ่นตัวไปด้านหลัง แหงนหน้าขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที
3. ก้มตัวลงและยืดตัวไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ มือจับปลายเท้า เข่าไม่งอ จะรู้สึกตึงบริเวณขาและหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที หายใจเข้า-ออกอย่างช้า ๆ ไม่กลั้นหายใจ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. ประสานมือบิดฝ่ามือให้หงายขึ้น แล้วเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะให้สุดอย่างช้า ๆ แหงนหน้าขึ้น ยืดหลังให้ตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที

5. ลดมือและก้มตัวลง ยืดตัวไปข้างหน้า มือจับปลายเท้าทั้งสองข้าง ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น หากมีความชำนาญ ในขณะที่จับปลายเท้าให้ยืดตัวไปข้างหน้าพร้อมกับกดข้อศอกลงให้แนบกับพื้น เข่าตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที หายใจเข้า-ออกตามปกติ ไม่กลั้นลมหายใจ

ประโยชน์

1. ช่วยบริหารกระดูกสันหลัง
2. ช่วยลดอาการปวดหลัง
3. ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณเอว สะโพก ก้น และขา
4. ช่วยนวดอวัยวะในช่องท้อง

9. ท่านั่งเพชร

1. นั่งคุกเข่า วางเท้าราบกับพื้น ให้ก้นวางอยู่บนฝ่าเท้าที่หงายโดยไม่ทับส้นเท้า เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยืดตัวขึ้น เงยหน้า และแอ่นหน้าอก ค้างไว้ 5-10 วินาที

2. ค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ จนรู้สึกตึงบริเวณหลัง แขนวางราบไปกับพื้น ไม่กระดกก้น ค้างไว้ 5-10 วินาที หายใจตามปกติ ไม่กลั้นลมหายใจ กลับสู่ท่าเริ่มต้น
3. กำมือหลวม ๆ แล้วเอามือทั้งสองข้างวางบริเวณหน้าท้อง
4. ค่อย ๆ ยืดลำตัวและก้มศีรษะให้จรดพื้นหรือใกล้พื้นมากที่สุด ก้นไม่กระดกขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น

ประโยชน์

1. ช่วยยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ หลัง และกระดูกสันหลัง
2. ช่วยยืดกล้ามเนื้อเชิงกราน เอว สะโพก และกล้ามเนื้อหน้าขาด้านหน้า หัวเข่า และข้อเท้า
3. ช่วยนวดอวัยวะในช่องท้อง ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นไปอย่างสมบูรณ์
4. ช่วยลดไขมันบริเวณขา สะโพก หลัง และหน้าท้อง

10. ท่าวัว

1. นั่งคุกเข่า วางเท้าราบกับพื้น ให้ก้นวางอยู่บนฝ่าเท้าที่หงายขึ้นโดยไม่ทับส้นเท้า
2. ยกขาซ้ายไขว้ทับขาขวาให้หัวเข่าทั้งสองข้างซ้อนกัน มือวางที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง
3. ยกสะโพกขึ้นเล็กน้อย ยืดหลังและก้มศีรษะลงให้ชิดเข่า ถ้าทำได้มากศีรษะจะข้ามเข่าวางกับพื้น ค้างไว้ 5-10 วินาที
4. แหงนหน้าและยืดตัวขึ้น แขนตึงมือกดฝ่าเท้า ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วลดลำตัวลง
5. ยกมือขวาขึ้นด้านบน งอแขนขวาไปด้านหลังของลำตัว แล้วใช้มือซ้ายเกี่ยวมือขวาไว้บริเวณสะบักซ้าย ดึงมือกันตามแนวทแยงของข้อศอก ดึงแขนด้านล่างขึ้น ยืดหลังและก้มศีรษะลงให้ชิดเข่า ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า แล้วเปลี่ยนข้าง

ประโยชน์

1. ช่วยยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ สะบัก แขน และกระดูกสันหลัง
2. ช่วยลดอาการตึงไหล่
3. ช่วยยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านข้าง ทำให้สะโพกมีความแข็งแรง และมีความยืดหยุ่นดีขึ้น
4. ช่วยลดไขมันและกระชับกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขน ทำให้ท้องแขนไม่ห้อยย้อย
5. ช่วยบริหารหน้าอก ทำให้หน้าอกไม่คล้อยต่ำง่าย

11. ท่าเรือ

1. นั่งเหยียดขาไปด้านหน้าทั้งสองข้าง เข่าตึง เอนหลังไปจนรู้สึกเกร็งที่บริเวณหน้าท้อง กำมือวางไว้บริเวณหน้าอก
2. ค่อย ๆ เอนตัวไปด้านหลัง จะรู้สึกบริเวณหน้าท้อง ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น

3. เหยียดแขนไปด้านหน้าขนานกับพื้น ฝ่ามือหันเข้าหากัน เอนตัวไปด้านหลังอย่างช้า ๆ ยืดหลังและยกขาขึ้นจนสามารถทรงตัวอยู่ในท่าที่สมดุลได้ ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลัง
2. ช่วยลดไขมันหน้าท้องและกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาและสะโพกให้กระชับมากขึ้น
3. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น
4. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อคอ

12. ท่าขับลม

1. นอนหงาย ชันเข่าขึ้นทั้งสองข้าง เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ แขนวางข้างลำตัว คว่ำฝ่ามือ
2. พับขาขวาวางบนเข่าซ้าย ใช้มือทั้งสองสอดไปใต้ขาขวาไปกอดเข่าซ้ายไว้ ค่อย ๆ ดึงเข่าซ้ายเข้าหาลำตัว

ให้ขาขวาชิดอก พร้อมยกศีรษะขึ้น ให้คางใกล้เข่ามากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที ลดศีรษะลง แล้วเปลี่ยนข้าง

ประโยชน์

1. ช่วยยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านข้างและด้านหลัง
2. ช่วยลดอาการปวดเอวและปวดประจำเดือน

13. ท่าปลา

1. นอนหงายราบกับพื้น ปลายเท้าชิดกัน มือวางไว้ข้างลำตัว แล้วใช้ข้อศอกทั้งสองข้างยันลำตัวไว้
2. เงยหน้าขึ้น แอ่นอก ยืดคอ และเลื่อนข้อศอกและแขนลงจนกระทั่งตั้งศีรษะให้กระหม่อมวางบนพื้น ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับสู่ท่าเดิม
3. ถ้ามีความชำนาญมากขึ้น ให้นำมือวางบริเวณต้นขา ยกลำตัวและเงยหน้าขึ้น แล้วตั้งศีรษะให้กระหม่อมวางบนพื้น ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับสู่ท่าเดิม

ประโยชน์

1. ช่วยลดอาการตึงหัวไหล่ คอ และหลัง
2. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อคอ ใบหน้า และศีรษะให้แข็งแรง
3. ทำให้ระบบหายใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

14. ท่างอเข่าหมุน หรือท่าพับขางอเข่า

1. นอนหงายชันเข่าขึ้นทั้งสองข้าง เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. กางแขนออกระดับไหล่ทั้งสองข้าง ดึงเข่าทั้งสองให้ชิดกับหน้าอกมากที่สุด ปลายเท้าชิดกัน
3. บิดเอวไปด้านข้าง แล้วกดเข่าลงข้างลำตัวด้านซ้าย พยายามงอเข่าให้ชิดอก แขนวางราบที่พื้น หันหน้าไปทางด้านขวา ไหล่ขวาพยายามแนบกับพื้นให้มากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที
4. ยกเข่าขึ้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วค่อย ๆ กดเข่าลงด้านขวา หันหน้ากลับไปด้านซ้าย ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วทำสลับซ้าย-ขวา

ประโยชน์

1. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องให้แข็งแรง ช่วยลดไขมันบริเวณหน้าท้อง เอว สะโพก ขา และกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว
2. ช่วยลดอาการตึง และปวดเอว คอ หลัง และลำตัว
3. ช่วยบริหารหน้าอก ทำให้ไม่คล้อยต่ำง่าย

15. ท่าหมุนท้อง

1. นอนหงาย ปลายเท้าชิดกัน กางแขนออกระดับไหล่ ยกขาทั้งสองขึ้นตั้งฉากกับพื้น
2. ลดขาขวาลงให้ทำมุม 30 องศา กับขาซ้าย ค้างไว้ 5-10 วินาที โดยที่ขาซ้ายตั้งฉากอยู่เหมือนเดิม หันหน้าไปด้านซ้าย แขนวางราบกับพื้น แล้วลดขาขวาทำมุม 45 องศา ค้างไว้ 5-10 วินาที และลดขาทำมุม 60 องศา ค้างไว้ 5-10 วินาที ยกขาขวากลับมาตั้งฉากเหมือนเดิม แล้วเปลี่ยนข้าง โดยหันหน้าไปทิศตรงข้ามกับขา

ที่ลดลงตามองศาที่ทำมุม 30, 45 และ 60 องศา กับขาที่ตั้งฉากค้างไว้ 5-10 วินาที ผ่อนคลาย

3. ยกเท้ายกเท้าขึ้นตั้งฉากกับพื้น ค่อย ๆ ลดขาทั้งสองข้างลงไปด้านขวา หันหน้าไปด้านซ้าย แขนวางราบกับพื้น แล้วลดขาขวาทำมุม 30, 45 และ 60 องศา ค้างไว้ 5-10 วินาที ยกขากลับมาตั้งฉากเหมือนเดิม แล้วลดขาลงไปด้านซ้าย โดยหันหน้าไปทิศตรงข้ามกับขาที่ลดลงตามองศาที่ทำมุม 30, 45 และ 60 องศา กับขาที่ตั้งฉากค้างไว้ 5-10 วินาที ผ่อนคลาย

ประโยชน์

1. ช่วยลดไขมันหน้าท้อง สะโพก และต้นขา
2. ช่วยแก้ปวดหลังและปั้นเอว
3. บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องให้แข็งแรง

16. ท่านั่งบิดตัว

1. นั่งเหยียดขาไปด้านหน้า ยกแขนขึ้นขนานกับพื้น แขนตึง หลังตรง
2. บิดตัวไปด้านขวา โดยแขนข้างขวาวางไว้ด้านหลังของสะโพก ส่วนมือซ้ายวางบริเวณข้างขวาของสะโพก ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น
3. งอขาขวาขึ้น มือขวาวางไว้ด้านหลังของสะโพก แล้วใช้ข้อศอกซ้ายค้ำเข่าขวา โดยที่มือซ้ายจับที่ข้อเท้าขวา
4. ใช้ข้อศอกซ้ายดันเข่าขวา พร้อมกับบิดตัวไปด้านหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น สลับข้าง

ประโยชน์

1. ช่วยให้กระดูกสันหลังมีความแข็งแรง
2. ช่วยลดไขมันบริเวณเอวและสะโพก
3. ช่วยลดอาการปวดหลัง เอว และสะโพก
4. กระตุ้นการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง
5. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก ทำให้ไม่คล้อยต่ำง่าย
6. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำให้ลำคอไม่เหี่ยวย่นง่าย

17. ท่าเด็ก

1. นั่งคุกเข่า วางเท้าราบกับพื้น ให้ก้นวางอยู่บนฝ่าเท้าที่หงายโดยไม่ทับส้นเท้า มือวางไว้บนหัวเข่า
2. ค่อย ๆ โน้มตัวไปด้านหน้าจนศีรษะแตะพื้น แขนทั้งสองวางแนบลำตัว ก้นไม่ยกขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วค่อย ๆ ยกลำตัวและศีรษะขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น

ประโยชน์

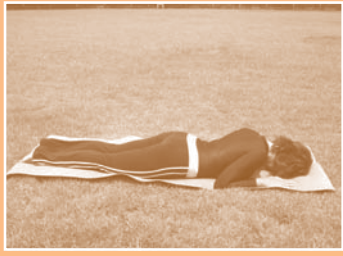
1. ช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังและช่วยจัดกระดูกสันหลังให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง
2. ช่วยลดอาการตึงของขา ส้นเท้า และหัวไหล่
3. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับหัวเข่า ข้อเท้า กล้ามเนื้อต้นขา กระดูกสันหลัง และสะโพก

18. ท่าภุชงอาสนะ หรือท่างู

1. นอนคว่ำหน้าราบไปกับพื้น แขนทั้งสองข้างวางแนบลำตัวระดับหน้าอกโดยหนีบข้อศอกให้ชิดลำตัว เพื่อเตรียมความพร้อม
2. ยกเฉพาะหน้าอกขึ้น โดยที่สะดือและลำตัวท่อนล่างวางราบกับพื้น และท่อนแขนส่วนล่างทั้งสองข้างวางราบกับพื้น ค้างไว้ 5-10 นาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น
3. ยกลำตัวส่วนบนขึ้น แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง ส่วนลำตัวท่อนล่างวางราบกับพื้น เงยหน้าขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น หากมีความชำนาญในขณะยกลำตัวส่วนบนขึ้น ให้ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือพื้น ค้างไว้ 5-10 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อคอ
2. ช่วยบริหารหน้าอก เอว และสะโพก
3. ช่วยลดอาการปวดคอและหลัง
4. ช่วยกระชับกล้ามเนื้อก้น



19. ท่าซุปเปอร์แมน

1. นอนคว่ำหน้าราบไปกับพื้น แขนทั้งสองข้างเหยียดไปข้างหน้า
2. ยกและเหยียดแขนขึ้นไปข้างหน้า พร้อมทั้งยกและเหยียดขาขึ้นไปด้านหลัง ให้หน้าท้องแนบกับพื้นค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วลดแขนและขาลง

ประโยชน์

1. เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลังและกระดูกสันหลัง
2. ทำให้กล้ามเนื้อหลังและกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นมากขึ้น
3. ช่วยลดไขมันบริเวณหลัง สะโพก และต้นขา
4. ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง

20. ท่าธนู

1. นอนคว่ำหน้าราบไปกับพื้น แขนทั้งสองข้างวางแนบลำตัวระดับหน้าอก
2. เหยียดแขนทั้งสองไปด้านหน้า พร้อมงอเข่าซ้ายขึ้น
3. ใช้มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย ส่วนแขนขวาเหยียดไปข้างหน้าเหมือนเดิม

4. ยกลำตัว ขา หน้าอก และศีรษะขึ้นเหนือพื้น มือซ้ายดึงขาซ้ายขึ้นให้พ้นพื้น หน้าท้องแนบกับพื้น ส่วนมือขวาเหยียดไปด้านหน้า และขาขวาเหยียดไปด้านหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วลดลำตัว ขา และแขนลง
5. งอเข่าทั้งสองขึ้น โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดไปด้านหน้า
6. ใช้มือขวาจับข้อเท้าขวา และใช้มือซ้ายจับข้อเท้า
7. ยกลำตัวและขาให้สูงขึ้น ให้ขาเป็นตัวดึงแขนและหัวไหล่ให้ตึง หน้าอกและขาลอยพ้นพื้น หน้าท้องแนบกับพื้น เงยหน้าขึ้น โดยที่มือทั้งสองข้างยังจับข้อเท้าอยู่ ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วลดลำตัว แขน และขาลง

ประโยชน์

1. เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง ทำให้หลังมีความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้น
2. ช่วยลดไขมันหน้าท้องและต้นขา
3. ช่วยลดอาการตึงของหัวไหล่และอาการปวดหลัง
4. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าอกและลำคอ
5. ช่วยบริหารอวัยวะเพศและบรรเทาความเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

21. ท่าตั๊กแตน

1. นอนคว่ำ เท้าชิดกัน เข่าตึง คางตั้งที่พื้น วางแขนไว้ข้างลำตัว คว่ำมือกับพื้น
2. ยกขาทั้งสองข้างขึ้นจากพื้น โดยมือทั้งสองข้างที่คว่ำไว้กดลงกับพื้นค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วลดขาลง
3. กำมือทั้งสองข้าง แล้วเลื่อนมือทั้งสองข้างสอดไว้ใต้หน้าขา
4. ยกขาทั้งสองข้างขึ้นจากพื้น ใช้หัวไหล่และมือเป็นฐานในการช่วยยกเท้าค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วลดขาลง

ประโยชน์

1. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลังและกระดูกสันหลังให้มีความแข็งแรง
2. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อหลังและกระดูกสันหลัง
3. ช่วยคลายความปวดเมื่อยบริเวณหลัง เอว และก้น
4. ช่วยขจัดไขมันบริเวณหน้าท้อง สะโพก และต้นขา และทำให้ก้นสวย
5. ช่วยนวดอวัยวะภายในช่องท้อง

22. ท่าสุนัขแลขึ้น

1. นอนคว่ำ เท้าชิดกัน ปลายเท้าแตะพื้น มือวางบริเวณหน้าอก
2. ยกลำตัวและศีรษะขึ้น แขนเหยียดตึง แอ่นตัวและเงยหน้าขึ้น ลำคอตึง ขาพ้นพื้น เข่าตึง โดยมือและปลายเท้าเท่านั้นที่รับน้ำหนักตัว ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลัง
2. ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง
3. ทำให้ข้อมือ ข้อเท้า และขามีความแข็งแรงมากขึ้น และช่วยลดไขมันบริเวณแขน
4. ช่วยกระชับกล้ามเนื้อหน้าอก หลัง เอว และสะโพก
5. ช่วยบริหารและลดไขมันบริเวณหน้าท้อง
6. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อใต้อก ทำให้ไม่มีไขมันสะสมบริเวณใต้อกและเอว

23. ท่าแมว

1. นั่งคุกเข่า หลังเท้าวางราบกับพื้น แยกเท้าห่างเท่าช่วงไหล่ แขนตึง มือวางไว้ที่พื้นให้มีระยะห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. กดเอวลง เงยศีรษะขึ้นไป กดฝ่ามือให้แนบกับพื้น แขนเหยียดตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที
3. ก้มศีรษะลงจนคางติดอกหรือชิดลำคอแขม่วท้อง พร้อมกับโก่งหลังขึ้นให้มากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า
4. กางมือออก กดเอวลง เงยศีรษะไปด้านหลัง แขนเหยียดตึง ยกอุ้งมือขึ้น กดนิ้วให้แนบกับพื้น แขนเหยียดตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที

5. ก้มศีรษะลงจนคางติดอก แขม่วท้องพร้อมกับโก่งหลังขึ้นให้มากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า
6. กำมือให้นิ้วหัวแม่มือชี้ออกไปด้านหน้า วางสันมือแนบกับพื้น กดเอวลง เงยศีรษะไปด้านหลัง แขนเหยียดตึง กดสันมือให้แนบกับพื้น แขนเหยียดตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที
7. ก้มศีรษะลงจนคางติดอก แขม่วท้องพร้อมกับโก่งหลังขึ้นให้มากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความแข็งแรง และความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อหลังและกระดูกสันหลัง
2. ช่วยลดอาการปวดหลังและหัวไหล่
3. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อคอและหัวไหล่ให้แข็งแรง ทำให้ลำคอไม่เหี่ยวย่น
4. ช่วยผ่อนคลายเอวและหลัง
5. ช่วยลดไขมันบริเวณหลัง เอว และสะโพก

24. ท่าหนุมานขาเดียว

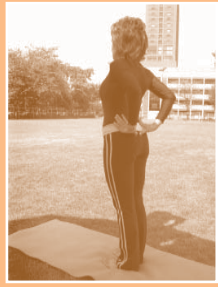
1. นั่งคุกเข่า เข่าและหลังเท้าวางราบกับพื้นให้ส้นเท้าหงายขึ้น แขนตึง มือวางไว้ที่พื้นมีระยะห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. ก้าวขาซ้ายไปด้านหน้าแล้วดันเข่าซ้ายให้ล้ำไปด้านหน้า ลำตัวตรง แอ่นอกขึ้น ไม่เอนตัวไปด้านหน้า จะรู้สึกตึงบริเวณหน้าขาขวา มือทั้งสองข้างวางข้างลำตัว พยายามเหยียดแขนให้ถึงพื้น ค้างไว้ 5-10 วินาที ผ่อนคลาย
3. ดันเข่าซ้ายไปด้านหน้า แอ่นอก เงยหน้าไปด้านหลัง เหยียดแขนให้ตึงและพยายามให้ถึงพื้น กดหน้าขาลงกับพื้นและยืดเหยียดขาขวาไปด้านหลังให้มากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที ผ่อนคลาย แล้วเปลี่ยนข้าง

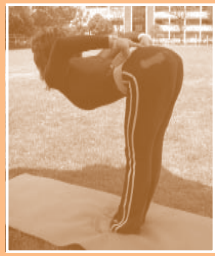
ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่สะโพก กระดูกเชิงกราน และกล้ามเนื้อขา
2. ช่วยกระชับกล้ามเนื้อขา ทำให้ขาเรียวงาม
3. ช่วยบรรเทาอาการตึงบริเวณต้นขา ก้น และสะโพก
4. ช่วยลดไขมันบริเวณสะโพกและขา
5. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก ทำให้หน้าอกไม่หย่อนคล้อย

25. ท่าก้มตัว-แอ่นท้อง

1. ยืนตัวตรง เท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างวางด้านหลังบริเวณเอวให้ปลายนิ้วมือชี้ขึ้นไปด้านบนของลำตัว
2. ยืดตัวขึ้น พร้อมกับก้มลำตัวลง เงยหน้าขึ้น ขาทั้งสองข้างเหยียดตึงจะรู้สึกตึงบริเวณขาด้านหลัง และสะโพก ค้างไว้ 5-10 วินาที
3. ยกลำตัวขึ้นแล้วแอ่นตัวไปด้านหลังให้มากที่สุด เงยหน้าขึ้น มือที่วางไว้ด้านหลังดันสะโพกไปข้างหน้าจะรู้สึกตึงนิ้ว หน้าท้อง และหัวไหล่ ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า กลับสู่ท่าเริ่มต้น





ประโยชน์*

1. ช่วยบริหารกระดูกสันหลัง หัวไหล่ และข้อมือให้มีความยืดหยุ่นดีขึ้น
2. ช่วยลดไขมันที่สะโพก ต้นขา น่อง และหน้าท้อง
3. ทำให้ข้อมือ ขามีความแข็งแรงและกระชับมากขึ้น
4. ทำให้หน้าอกไม่หย่อนคล้อย

* สำหรับผู้มีปัญหาหลังไม่ควรแอ่นหลังมากเกินไป และไม่ควรค้างไว้นานเกินไป

26. ท่าต้นตาล

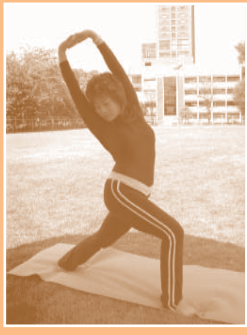
1. ยืนตัวตรง เท้าชิดกัน เหยียดแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ แขนและขาตึงทั้งสองข้าง
2. ยกส้นเท้าขึ้นให้สามารถยืนบนปลายนิ้วเท้าได้ ทำให้ลำตัวตรงและสูงขึ้น แขนเหยียดตึงขึ้นไปด้านบน ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว
2. ช่วยยืดกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง
3. ช่วยบริหารนิ้วเท้า ข้อเท้า และน่อง ให้มีความแข็งแรง และช่วยลดไขมันกล้ามเนื้อขา น่อง และข้อเท้า
4. ช่วยบริหารหัวไหล่ ข้อแขน นิ้ว และช่วยกระชับกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่
5. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก

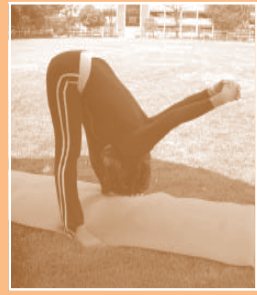
27. ท่ายืนบิดตัว

1. ยืนตัวตรง ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าให้ห่างจากเท้าซ้ายประมาณ 2 ช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างประสานกัน ยกขึ้นเหนือศีรษะ แล้วหงายมือขึ้น
2. ยืดตัวขึ้น บิดตัวไปด้านขวา แขนตึง หันและก้มหน้าลงมองเท้าซ้าย ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า
3. ย่อเข่าขวาให้ตั้งฉากกับพื้น ยืดตัวขึ้น บิดตัวไปด้านขวา แขนตึง หันและก้มหน้าลงมองเท้าซ้าย ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า แล้วเปลี่ยนข้าง



ประโยชน์

1. เพิ่มความสามารถการทรงตัว
2. ช่วยยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว หัวไหล่ และแขน
3. ทำให้กระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อขา และแขนมีความแข็งแรงมากขึ้น
4. ช่วยลดไขมันบริเวณเอว สะโพก และไขมันใต้ท้องแขน



28. ท่ายืนก้มตัว-แอ่นท้อง

1. ยืนตัวตรง แยกขาออกห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ ประสานมือทั้งสองข้างไว้ด้านหลัง ฝ่ามือหันเข้าหาเอว แขนเหยียดตึง
2. ค่อย ๆ ก้มศีรษะลง เหยียดแขนตึง แล้วโน้มตัวลง ดึงแขนและมือขึ้นไปเหนือศีรษะ ขาทั้งสองข้างเหยียดตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า
3. ค่อย ๆ เงยหน้าขึ้นและเอนตัวไปด้านหลังอย่างช้า ๆ เงยหน้าขึ้นไม่เกร็งคอ ดึงแขนและมือลงด้านล่าง แอ่นอกและหน้าท้องให้ตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า กลับสู่ท่าเริ่มต้น

ประโยชน์*

1. เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้อหลัง กระดูกสันหลัง สะโพก และเอว
2. ช่วยบริหารอวัยวะในช่องท้องและเชิงกราน
3. สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา
4. ช่วยกระชับกล้ามเนื้อแขนและลดไขมันใต้ท้องแขน หน้าท้อง และขา
5. ช่วยบรรเทาอาการปวดไหล่
6. ทำให้หน้าอกไม่คล้อยต่ำง่าย
7. ทำให้ใบหน้าสดใสและชะลอการเกิดริ้วรอย

* สำหรับผู้มีปัญหาหลังไม่ควรแอ่นตัวมากเกินไป และไม่ควรค้างไว้นานเกินไป

29. ท่านวดหลัง

1. นั่งชันเข่าขึ้นทั้งสองข้าง ขาทั้งสองชิดกัน ใช้มือจับหน้าแข้งทั้งสองไว้ยืดลำตัวขึ้น
2. เอนตัวไปด้านหลังให้หลังติดพื้น มือทั้งสองข้างจับหน้าแข้งไว้ ก้มหน้าลงให้คางชิดหน้าอก
3. เกร็งหน้าท้องและพยายามออกแรงยกลำตัวขึ้นมานั่งในท่าเดิม ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลัง
2. ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง
3. ช่วยผ่อนคลายร่างกายทั้งตัว
4. ช่วยนวดอวัยวะภายใน ทำให้ระบบขับถ่ายสมบูรณ์และมีระบบขับถ่ายที่ดี

30. ท่ากระต่ายหมอบ

1. นั่งคุกเข่า หลังเท้าวางราบกับพื้น แยกเท้าห่างเท่าช่วงไหล่ แขนตึง มือวางไว้ที่พื้นให้มีระยะห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. ยืดลำตัวและแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าจนแขนตึง หน้าอกแนบกับพื้น เงยหน้าให้คางติดพื้นค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น
3. นั่งคุกเข่า ลดสะโพกลงวางบนส้นเท้า เท้าวางราบกับพื้น มือทั้งสองจับข้อเท้าไว้
4. ค่อย ๆ ยกสะโพกขึ้นสูง พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ จนศีรษะแตะพื้น พยายามให้ศีรษะอยู่ใกล้หัวเข่ามากที่สุด มือยังคงจับอยู่ที่ข้อเท้า ค้างไว้ 5-10 วินาที เงยหน้าขึ้น กลับสู่ท่าเริ่มต้น

ประโยชน์

1. กล้ามเนื้อหลังมีการยืดจนสุด
2. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อเชิงกรานและสะโพก
3. ช่วยผ่อนคลายความเครียด
4. ทำให้ใบหน้าไม่เหี่ยวย่น

31. ท่าสุนัขแลลง

1. นั่งคุกเข่า หลังเท้าวางราบกับพื้น ส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าห่างกันเล็กน้อย แขนตึง มือวางไว้ที่พื้นให้มีระยะห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. ยกสะโพกขึ้นพร้อมกับยืดลำตัวและแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า กดหัวไหล่ลงให้มากที่สุด และพยายามดันสะโพกไปด้านหลังค่อย ๆ ลดส้นเท้าลงโดยการเหยียดขาไปด้านหลังให้หัวเข่าตึง เพื่อให้ส้นเท้ากดลงกับพื้น ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า กลับสู่ท่าเริ่มต้น

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับขา แขน และข้อมือ ทำให้ท้องแขนไม่ห้อย
2. ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง หัวไหล่ และอาการตึงบริเวณเอ็นร้อยหวายและส้นเท้า
3. ช่วยลดไขมันที่สะสมบริเวณน่อง ขา สะโพก ก้น หลัง และลำตัว

32. ท่านักรบ

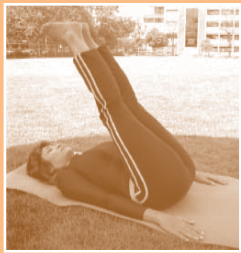
1. นั่งคุกเข่า หลังเท้าวางราบกับพื้น แยกเท้าห่างเท่าช่วงไหล่ แขนตึง มือวางไว้ที่พื้นให้มีระยะห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้ตั้งฉากกับพื้นและอยู่ระหว่างมือทั้งสองข้าง เท้าซ้ายเหยียดตึงไปด้านหลัง เข่าตึง สะโพก ก้น และขาซ้ายเป็นแนวเดียวกัน ฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้น เงยหน้าขึ้น
3. ยืดลำตัวขึ้นพร้อมกับเหยียดแขนขวาไปด้านหน้า แขนซ้ายไปด้านหลังให้อยู่ในระนาบเดียวกัน ให้ลำตัวอยู่ตรงกึ่งกลางของร่างกาย ฝ่ามือทั้งสองข้างคว่ำลง พยายามยืดเอว ลำตัว และแขนไปทางมือขวาให้มากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า สลับข้างทำซ้ำท่าเดิม

ประโยชน์

1. ทำให้กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อท้อง และเอวมีความแข็งแรงมากขึ้น
2. ช่วยลดอาการตึงบริเวณกล้ามเนื้อคอ หัวไหล่ และหลัง

33. ท่าคันไถ

1. นอนหงาย ฝ่ามือคว่ำไว้ข้างลำตัว ปลายนิ้วชี้ไปด้านปลายเท้า งอเข่าและสะโพกขึ้น พร้อมกับดึงเข่าไปทางศีรษะ
2. ใช้มือกดพื้น เหยียดขาทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ แขม่วหน้าท้องแล้วยกลำตัวขึ้น เหยียดขาทั้งสองไปทางศีรษะให้ขาลอยขนานกับพื้น เหยียดแขนไปด้านตรงข้ามกับศีรษะเพื่อรับน้ำหนักทั้งตัว
3. ปล่อยขาลง ขยับลำตัวขึ้น เหยียดขาทั้งสองข้างไปเหนือศีรษะให้ปลายเท้าแตะพื้น เข่าตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า แต่สำหรับผู้ที่มีความชำนาญแล้ว ให้จับมือกันในท่าพนมมือ



ประโยชน์

1. ทำให้กล้ามเนื้อหลังมีความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้น
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อท้องมีความแข็งแรง
3. ช่วยลดไขมันหน้าท้อง สะโพก และต้นขา
4. ช่วยลดอาการปวดหลัง

34. ท่ายืนด้วยไหล่

1. นอนหงาย งอเข่า ฝ่ามือคว่ำไว้ข้างลำตัว ปลายนิ้วชี้ไปทางปลายเท้า
2. ยกสะโพกและลำตัวขึ้น เหยียดขาไปเหนือศีรษะ โดยใช้มือช่วยประคองหลังไว้ แล้วเหยียดขาทีละข้างขึ้นไปในอากาศจนขาทั้งสองเหยียดขึ้นไปในอากาศ แล้วค่อยขยับลำตัวขึ้นให้ตั้งด้วยไหล่ มือประคองไว้ที่ด้านหลัง จนรู้สึกร่างกายทุกส่วนลอยอยู่กลางอากาศจนตั้งด้วยหัวไหล่จริง ๆ ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่าโดยการงอเข่าลงทีละข้างเหมือนอย่างที่เริ่มทำท่า

หมายเหตุ ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ไม่ควรทำท่านี้ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ ไหล่ และหลัง
2. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว
3. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยบริเวณต้นขาและน่อง

35. ท่าต้นไม้

1. ยืนตรง แยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ งอเข่าซ้ายขึ้นให้ฝ่าเท้าหรือส้นเท้ากดที่โคนขาขวาด้านในปลายเท้าชี้ลงไปทางปลายเท้าเท้าขวารับน้ำหนักลำตัว ลำตัวยืดตรง
2. กางแขนและยกแขนขึ้น บิดแขนให้ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันแล้วเหยียดแขนขึ้นไปเหนือศีรษะดึงหัวไหล่ทั้งสองข้างไปด้านหลังค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่าแล้วเปลี่ยนข้าง

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว
3. ช่วยลดไขมันที่สะสมบริเวณต้นขาและน่อง
4. เพิ่มความแข็งแรงของแขนและช่วยลดไขมันบริเวณแขน
5. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก ทำให้ไม่คล้อยต่ำง่าย

36. ท่านางรำ

1. ยืนตรง แยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ งอเข่าซ้ายไปด้านหลัง ใช้มือซ้ายจับหลังเท้าซ้าย แขนขวาเหยียดไปด้านหน้าระดับหัวไหล่ ทรงตัวไว้ให้นิ่ง
2. ดึงขาซ้ายขึ้นไปในระดับเดียวกับหัวไหล่ เหยียดแขนและลำตัวไปด้านหน้า รักษาสมดุล ค้างไว้ 5-10 วินาที คลายท่า แล้วเปลี่ยนข้าง

ประโยชน์

1. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและช่วยลดไขมันบริเวณสะโพก เอว หลัง และหน้าท้อง
2. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา
3. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว
4. ช่วยบริหารข้อมือ แขน หัวไหล่ และลดไขมันบริเวณแขน
5. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก

การคลายอุ่นร่างกาย

การคลายอุ่นร่างกายเป็นขั้นตอนที่สำคัญขั้นตอนหนึ่งของการออกกำลังกาย เพราะภายหลังการฝึกโยคะ หรือหลังการออกกำลังกายกล้ามเนื้อจะเกิดอาการตึงตัว ดังนั้นการคลายอุ่นร่างกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) หรือการเคลื่อนไหวเบา ๆ ภายหลังการฝึก จะทำให้ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และช่วยระบายกรดแลคติกออกจากร่างกาย การคลายอุ่นร่างกายจะใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที ด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการบริหารกายที่ช้าหรือเบาลงตามลำดับ ซึ่งการคลายอุ่นร่างกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

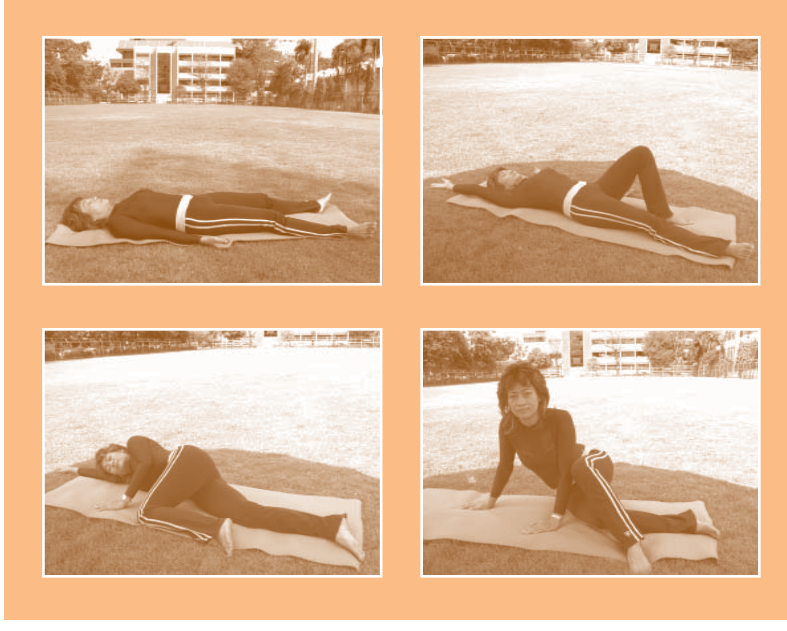
1. ช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย
2. ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ
3. ช่วยให้ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
4. กระตุ้นให้เกิดการสร้างเสริมเนื้อเยื่อใหม่
5. ช่วยในการลดกรดแลคติกที่สะสมในกล้ามเนื้อได้อย่างน้อยร้อยละ 30
6. ทำให้หัวใจและกล้ามเนื้อปรับตัวเข้าสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น
7. ช่วยให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อไหลกับคืนสู่หัวใจได้เร็วขึ้น

ท่าคลายอุ่นร่างกาย

1. ท่าศพหงาย

นอนหงายราบกับพื้น กางขาออกประมาณ 1 ฟุต กางแขนออกห่างจากลำตัวประมาณ 1 ฟุต หงายฝ่ามือออก นิ้วมืองอเล็กน้อย หลับตา ปิดปาก หายใจเข้ายาว ๆ อย่างช้า ๆ และสม่ำเสมอ จะรู้สึกผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ พักร่างกายทุกส่วนให้นิ่ง และพักใจให้สงบ หากง่วงให้รวบขาชิดสักครู่

เมื่อจะลุกจากท่าศพ ให้เหยียดแขนขวาขึ้นไปเหนือศีรษะ งอเข่าซ้ายตั้งเข่าขึ้น แล้วเอียงลำตัวและขาซ้ายพาดข้ามขาขวามาวางกับพื้น แขนซ้ายวางคว่ำไว้บนพื้นเหนือเข่าซ้าย แล้วยกลำตัวขึ้นนั่ง มือขวาช่วยพยุงลำตัวขึ้นอย่างช้า ๆ ให้ใช้กระดูกสันหลังน้อยที่สุด



2. ท่าศพคว่ำ

นอนคว่ำ หงายฝ่าเท้าขึ้น ศีรษะเอียงไปด้านซ้าย ขาขวาเหยียดตรงไปด้านตรงข้ามกับศีรษะ ขาซ้ายงอเข่าวางราบกับพื้น แขนขวาวางแนบข้างลำตัว งอแขนซ้ายแล้ววางไว้ด้านหน้าของศีรษะ

เมื่อจะลุกจากท่าศพ ให้เหยียดแขนขวาขึ้นไปเหนือศีรษะ แล้วใช้มือทั้งสองข้างกดพื้น แล้วยกลำตัวขึ้นนั่ง

3. ท่าจรเข้

นอนคว่ำ กางขาออกทั้งสองข้างประมาณ 2 ฟุต ปลายเท้าชี้ออก มือโอบไหล่หรือต้นแขนไว้ทั้งสองข้าง พักศีรษะสบาย ๆ บนปลายแขนหรือเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง หน้าท้องแนบติดกับพื้น ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน

เมื่อจะลุกจากท่าจรเข้ ให้ลุกขึ้นมานั่งในท่าคุกเข่า แล้วค่อย ๆ วางก้นลงบนส้นเท้าทั้งสองข้าง จากนั้นเหยียดขาออกไปด้านหน้าทีละข้าง แล้วนั่งเหยียดขาผ่อนคลายสักครู่ แล้วลุกขึ้นยืน

โยคะกับอาสนะที่อันตราย

หลายคนมีความเชื่อว่า สิ่งที่มีมาตั้งแต่โบราณมักจะเป็นสิ่งที่ดีและถูกต้องเสมอ แต่ความจริงแล้วในโลกนี้ไม่มีอะไรดี 100 เปอร์เซ็นต์ ของบางอย่างมีทั้งข้อดีและข้อเสีย โยคะก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่ว่ามีประโยชน์แต่เพียงอย่างเดียว แต่โยคะก็มีอาสนะหรือท่าบางท่าที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับผู้ฝึกได้

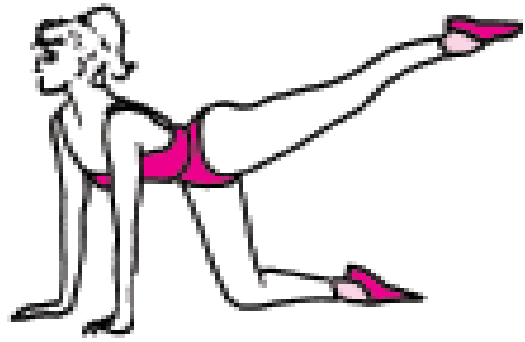
ท่าโยคะที่เป็นอันตรายที่เห็นได้อย่างชัดเจน และไม่ควรแนะนำให้สมาชิกทำ ได้แก่ ท่าที่มีการทำลายเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ซึ่งวิธีที่จะดูว่าท่าไหนอันตรายนั้นให้ดูจากหลักกายภาพเป็นหลัก เราไม่ควรทำท่าที่มีการหักข้อต่อไปในทิศทางที่ร่างกายไม่ควรจะเป็น เช่น การพับหัวเข่าไปด้านหลังแล้วนั่งทับ จะทำให้เอ็นหัวเข่ามีการยืดมากเกินไป ทำให้ข้อหัวเข่าหลวมได้ ข้อต่อของคนเราจะต้องกระชับ เพื่อพยุงข้อต่าง ๆ ให้มั่นคง แข็งแรง การทำให้ข้อหลวมจะทำให้โครงสร้างของข้อต่อไม่แข็งแรง

และมีอีกท่าที่ไม่ควรแนะนำให้ฝึก คือท่าที่มีการเขย่งและย่อในเวลาเดียวกัน ท่ายืนเขย่งด้วยปลายเท้าและย่อเข่า จะทำให้เอ็นยึดข้อเข่าเกิดอันตรายได้ เพราะเมื่อเอ็นส่วนนั้นตึงและได้รับแรงกดมากเกินไป จะทำให้เรารู้สึกเจ็บ รวมถึงท่าที่นั่งยอง ๆ แล้วเขย่งปลายเท้าจะทำให้เข่ายืดมากเกินไป ซึ่งจะส่งผลให้เข่าหลวมได้ในอนาคต แต่ถ้าต้องการบริหารเอ็นร้อยหวายก็ให้เขย่งอย่างเดียว อย่าย่อเข่า หรือถ้าจะบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้วยการย่อเข่าก็ให้ย่อเข่าเพียงอย่างเดียว อย่าเขย่ง เพราะการเขย่งปลายเท้าพร้อมกับการย่อเข่าไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย แต่กลับกลายเป็นการทำลายเข่าอีกต่างหาก

การทำโยคะในท่าที่ยากมาก ๆ แม้ว่าจะดูเหมือนว่าเราเก่ง ทำท่าโยคะได้สวย แต่ผลที่ตามมาอาจจะไม่คุ้มก็ได้ เพราะในการยืดเอ็นและข้อต่อต่าง ๆ

ควรคำนึงถึงความพอดี ไม่ควรตึง หรือหย่อนเกินไป จะทำให้รู้สึกสบายตัวและลดอาการปวดตึงต่าง ๆ และในการฝึกโยคะไม่ควรฝึกเพื่อแข่งกับผู้อื่น เพราะได้ไม่คุ้มเสีย ดังนั้นในการฝึกโยคะควรฝึกให้อยู่ในทางสายกลางเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและไม่เกิดการบาดเจ็บ

การฝึกโยคะเป็นการออกกำลังกายที่แตกต่างไปจากรูปแบบการออกกำลังกายทั่วไป เพราะเป็นการออกกำลังกายที่นอกจากจะสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้กับร่างกายเช่นเดียวกับการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ ที่เป็นที่นิยมกัน เช่น แอโรบิก ยกน้ำหนัก หรือวิ่งแล้ว แต่การฝึกโยคะจะมีผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ในด้านร่างกายโยคะช่วยในการรักษา และพัฒนาความแข็งแรงของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเอ็น ข้อต่อ ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจ ระบบการย่อยอาหาร ระบบต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย และระบบประสาท และโยคะยังส่งผลด้านจิตใจ ในการสร้างความสงบ และสร้างสมาธิให้กับจิตใจ และมีความตื่นตัวพร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ อยู่เสมอ และถ้าฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีจิตใจที่มีสมาธิ และมีความสงบแล้ว ยังทำให้ผู้ที่ฝึกเป็นประจำมีรูปร่างที่ได้สัดส่วนอีกด้วย



บรรณานุกรม

กฤษณ์ หัศบำเรอ และสมชาย หัศบำเรอ, เรียบเรียง. **โยคะเพื่อความเป็นหนุ่ม-สาวตลอดกาล กับ ชด หัศบำเรอ ปรมาจารย์โยคะของเมืองไทย.** กรุงเทพฯ : บริษัท วิชอลซอฟท์ คอร์ปอเรชั่น, 2546.

จินตนา ปาลิวนิช และคณะ. **ผลของการฝึกโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย.** (ออนไลน์), แหล่งที่มา : http://www.dtam.moph.go.th/altemative. (5 เมษายน 2550).

ชมชื่น สิทธิเวช. **Advanced yoga/ชมชื่น สิทธิเวช (ครูหนู).** กรุงเทพฯ : คลินิกสุขภาพ, 2549.

ถือศีล ดิฐวัฒน์โยธิน. **คุยตัว-ตัว กับครูโยคะ.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วิริยะ, 2546.

_____ . **รู้ลึก รู้จริง กับครูโยคะ.** กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์, 2548.

_____ . **10 ระบบเปลี่ยนแปลงเมื่อวัยเปลี่ยนไป.** กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์, 2549.

โยคะสำหรับผู้เริ่มต้น. (ออนไลน์), แหล่งที่มา : http://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga. (1 มิถุนายน 2550).

ธรรมนูญ นวลใจ. **โยคะ.** กรุงเทพฯ : กำแก้ว, 2537.

เบญจามณี คำเมือง. **รูปร่างสวยด้วยโยคะภายใน 30 วัน.** พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : อมรินทร์บุคเซ็นเตอร์, 2549.

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. **โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

มนตรี สุบรรณพงษ์. **โยคะ-พุทธศาสน์.** กรุงเทพฯ : ศิริศิลป์การพิมพ์, 2549.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.** กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2546.

วรรณา ชูโชติถาวร. **โยคะอาสนะเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี, 2545.

สาลี่ สุภาภรณ์. **ตำราไอเยนกะโยคะ.** นครนายก : ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์, 2544.

สุธีร์ พันทอง, วงจันทร์ อินทรำพรรณ และภัทราทิพย์ พงษ์พานิช. **7-Day Yoga โปรแกรมการฝึกโยคะใน 7 วัน.** กรุงเทพฯ : พิมพ์คำ, 2548.

อมรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง. **โยคะ.** (ออนไลน์), แหล่งที่มา : http://www.thaigoodview.com/library. (15 พฤษภาคม 2550).

อรชุมา ฟองวัฒนากุล. **โยคะลีลา.** กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2548.

เอนก ยุวจิตติ และสุนีย์ ยุวจิตติ. **เสริมสวยและสุขภาพสมบูรณ์ด้วยการบริหารแบบโยคะ.** กรุงเทพฯ : สุนีย์โยคะสถาน, 2540.

อดิศักดิ์ ทองบุญ. **โยคะ.** จดหมายข่าวราชบัณฑิตยสถาน ปีที่ 4 ฉบับที่ 34. มิถุนายน 2537.

โยคะ. (ออนไลน์), http://www.kongklang.com/index.php. (28 พฤษภาคม 2550).

สุภญาณ ศิยะญาโณ. **โยคะศาสตร์และมหัศจรรย์แห่งโยคะ.** กรุงเทพฯ : คณะสังคมผาสุก, 2535.

โยคะเพื่อสุขภาพ. (ออนไลน์), htttp://www.geocities.com/pornwipal/yoga.html. (2 พฤษภาคม 2550).

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายสมบัติ คุรุพันธ์
ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
นายประวิทย์ อุ่นวิจิตร
รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
รศ.ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์
ประธานสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา
นางถือศีล ดิฐวัฒน์โยธิน
ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ
นางจันทร์เพ็ญ อุสุพันธุ์
ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ
นายสุวัตร สิทธิหล่อ
ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ผู้เรียบเรียง

นางสาวฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธุ์วงศ์
นางสาววนิดา พันธ์สอาด
นางสาวนฤมล นันทพล
ว่าที่ ร.ต.หญิงจันทร์หอม กันทะสอน

บรรณาธิการ

นางสาวฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธุ์วงศ์

นางสาววนิดา พันธ์สอาด

ผู้แสดงแบบ

นางจันทร์เพ็ญ อุสุพันธุ์

ถ่ายภาพ

นายสยมภู รักษ์สังข์

"การทำโยคะในท่าที่ยากมาก ๆ
แม้ว่าจะดูเหมือนว่าเราเก่ง ทำท่าโยคะได้สวย
แต่ผลที่ตามมาอาจจะไม่คุ้มก็ได้
เพราะในการยืดเอ็นและข้อต่อต่าง ๆ
ควรคำนึงถึงความพอดี ไม่ควรตึง
หรือหย่อนเกินไป จะทำให้รู้สึกสบายตัว
และลดอาการปวดตึงต่าง ๆ"