

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสอบวัด

แบบสอบวัดภาวะซึมเศร้า

เลือกประโยคที่ตรงกับความรู้สึก หรือ ความคิดของท่านมากที่สุด ในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยกา x ลงในช่อง []

1. [] ฉันรู้สึกเศร้ามานาน ๆ ครั้ง
 [] ฉันรู้สึกเศร้าบ่อยครั้ง
 [] ฉันรู้สึกเศร้าตลอดเวลา
2. [] อะไร ๆ ก็มีอุปสรรคไปเสียหมด
 [] ฉันไม่แน่ใจว่าสิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปด้วยดี
 [] สิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปด้วยดีสำหรับฉัน
3. [] ฉันทำอะไร ๆ ได้ค่อนข้างดี
 [] ฉันทำผิดพลาดหลายครั้ง
 [] ฉันทำอะไรผิดพลาดไปหมด
4. [] ฉันรู้สึกสนุกกับหลายสิ่งหลายอย่าง
 [] ฉันรู้สึกสนุกเฉพาะกับบางสิ่งบางอย่าง
 [] ไม่มีอะไรสนุกสนานเลยสำหรับฉัน
5. [] ฉันทำตัวไม่ดีเสมอ
 [] ฉันทำตัวไม่ดีบ่อยครั้ง
 [] ฉันทำตัวไม่ดีนาน ๆ ที
6. [] นาน ๆ ครั้งฉันจะคิดถึงสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นกับฉัน
 [] ฉันวิตกว่าจะมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับฉัน
 [] จะต้องมียี่สิบเลวร้ายเกิดขึ้นกับฉันแน่ ๆ
7. [] ฉันเกลียดตัวเอง
 [] ฉันไม่ชอบตัวเอง
 [] ฉันชอบตัวเอง

8. ☐ สิ่งเลวร้ายทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของฉัน
☐ สิ่งเลวร้ายหลายสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของฉัน
☐ สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นมักไม่ใช่ความผิดของฉัน
9. ☐ ฉันไม่คิดจะฆ่าตัวตาย
☐ ฉันคิดถึงการฆ่าตัวตาย แต่ฉันจะไม่ทำเช่นนั้น
☐ ฉันต้องการฆ่าตัวตาย
10. ☐ ฉันรู้สึกอยากร้องไห้ทุกวัน
☐ ฉันรู้สึกอยากร้องไห้บ่อยครั้ง
☐ ฉันรู้สึกอยากร้องไห้นาน ๆ ที่
11. ☐ ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจตลอดเวลา
☐ ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจบ่อยครั้ง
☐ ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจนาน ๆ ที่
12. ☐ ฉันชอบอยู่กับคนอื่น
☐ ฉันไม่ชอบอยู่กับคนอื่น
☐ ฉันไม่ต้องการอยู่กับใครเลย
13. ☐ ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรต่าง ๆ ด้วยตนเอง
☐ ฉันตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ลำบาก
☐ ฉันตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย
14. ☐ ฉันเป็นคนหน้าตาดี
☐ ฉันเป็นคนหน้าตาไม่ค่อยดี
☐ ฉันเป็นคนน่าเกลียด
15. ☐ ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักทุกครั้งที่ทำกรบ้าน
☐ ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักบ่อยครั้งที่ทำการบ้าน
☐ ทำกรบ้านไม่ใช่ปัญหาใหญ่สำหรับฉัน
16. ☐ ฉันนอนไม่หลับทุกคืน
☐ ฉันนอนไม่หลับหลายคืน
☐ ฉันนอนหลับสบาย

17. ☐ ฉันรู้สึกเหนื่อยนาน ๆ ครั้ง
☐ ฉันรู้สึกเหนื่อยบ่อยครั้ง
☐ ฉันรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา
18. ☐ มีหลายวันที่ฉันไม่รู้สึกลอยากกินอาหาร
☐ มีบางวันที่ฉันไม่รู้สึกลอยากกินอาหาร
☐ ฉันกินอาหารได้ดี
19. ☐ ฉันไม่กังวลกับการเจ็บป่วย
☐ ฉันกังวลกับการเจ็บป่วยบ่อยครั้ง
☐ ฉันกังวลกับการเจ็บป่วยตลอดเวลา
20. ☐ ฉันไม่รู้สึกลง
☐ ฉันรู้สึกหงายบ่อยครั้ง
☐ ฉันรู้สึกหงายตลอดเวลา
21. ☐ ฉันไม่รู้สึกละเลย เวลาอยู่ที่โรงเรียน
☐ ฉันรู้สึกสนุกนาน ๆ ครั้ง เวลาอยู่ที่โรงเรียน
☐ ฉันรู้สึกสนุกบ่อยครั้งเวลาอยู่ที่โรงเรียน
22. ☐ ฉันมีเพื่อนมาก
☐ ฉันมีเพื่อนไม่กี่คนและอยากมีเพื่อนมากกว่านี้
☐ ฉันไม่มีเพื่อนเลย
23. ☐ การเรียนของฉันอยู่ในขั้นใช้ได้ดี
☐ การเรียนของฉันไม่ค่อยดีเหมือนเมื่อก่อน
☐ การเรียนของฉันแย่ลงมาก
24. ☐ ฉันทำอะไรไม่ได้ดีเท่าคนอื่น
☐ ฉันคงทำอะไรได้ดีเท่าคนอื่นถ้าฉันพยายาม
☐ ฉันทำได้ดีพอ ๆ กับคนอื่นอยู่แล้วในขณะนี้
25. ☐ ไม่มีใครรักฉันจริง
☐ ฉันไม่แน่ใจว่ามีใครรักฉันหรือเปล่า
☐ ฉันรู้ว่ามีคนรักฉัน

26. ☐ ฉันทำตามคำสั่งที่ได้รับเสมอ
 ☐ ฉันไม่ทำตามคำสั่งบ่อยครั้ง
 ☐ ฉันไม่เคยทำตามคำสั่งเลย
27. ☐ ฉันเข้ากับผู้อื่นได้ดี
 ☐ ฉันทะเลาะกับคนอื่นบ่อยครั้ง
 ☐ ฉันทะเลาะกับคนอื่นตลอดเวลา

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวอนามัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษา

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1	แนะนำกลุ่ม	- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและให้ความร่วมมือ - เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก	- ผู้นำบอก วัตถุประสงค์, ประโยชน์ที่จะได้รับ และกฎเกณฑ์ต่างๆ - ทำกิจกรรมล้อมวง โยนลูกบอลและแนะนำตัว
2-3	เล่าเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข	- เพื่อสำรวจความคิดในแง่ลบและทัศนคติของสมาชิกกลุ่ม - เพื่อสร้างสัมพันธภาพ, สร้างความไว้วางใจภายในกลุ่ม และให้สมาชิกเกิดความรู้ตัวและยอมรับความรู้สึกของตน	- ให้สมาชิกเขียนบัตรคำถึงสิ่งที่ทำให้ไม่มีความสุข และเล่าถึงสิ่งที่เขียนไว้ตามความสมัครใจ - ผู้นำรับฟัง, สะท้อนความรู้สึกโดยไม่นำความคิดของตนเข้าตัดสิน และเป็นตัวอย่างให้สมาชิกคนอื่นปฏิบัติเช่นกัน
4-5	วิเคราะห์และเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ปัญหาของตนเองได้ง่ายขึ้น	- ผู้นำยกตัวอย่างปัญหาของสมาชิกในกลุ่มให้เข้ากรอบว่าอยู่ในโลกทางชีวภาพ, โลกทางสังคม หรือโลกภายในตัวเอง เขียนไว้ที่บอร์ดและให้สมาชิกทุกคนปฏิบัติเช่นกัน
	ปรับความคิดและค่านิยมมองในแง่บวก	- เพื่อให้สมาชิกพบแนวทางการแก้ปัญหา และมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม - เพื่อปรับความคิดและค่านิยมมองในแง่บวก - เพื่อเตรียมสำรวจความหมายของชีวิต	- สมาชิกแต่ละคนหาแนวทางแก้ไขปัญหาของตน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม - ผู้นำใช้เทคนิค Dereflection, การรับฟังเรื่องของคนอื่น และให้มีการพูดให้กำลังใจกันในกลุ่ม ทำให้สมาชิกมองสาระด้านอื่นที่มองข้ามไป - ผู้นำให้การบ้านโดยให้วาดรูปชีวิตจริง และชีวิตที่ต้องการให้เป็น

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
6-7	สำรวจความหมายของชีวิต	- เพื่อให้สมาชิกสำรวจความหมายของชีวิต - เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตตนเอง มีเสรีภาพและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเลือก	- สมาชิกนำรูปที่วาดไว้แล้วมาสื่อความหมายกับกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเน้นให้คิดเกี่ยวกับปัจจุบันและปฏิบัติได้ - ให้สมาชิกตระหนักถึงความมีอิสระในการดำเนินชีวิตตามคุณค่าที่มีอยู่ สะท้อนให้เห็นคุณค่าใน 3 ด้าน คือ 1. คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ เช่น การเรียน, การเลือกอาชีพ 2. คุณค่าเชิงประสบการณ์ โดยรับรู้ผ่านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น 3. คุณค่าเชิงทัศนคติ คือการเผชิญกับข้อจำกัดด้วยความอดทน - ให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมโยงทางเลือกในชีวิตให้เข้ากับคุณค่าที่มีอยู่
8	การจัดการกับความรู้สึกลึกซึ้งเศร้า, ไร้ความหมาย	- เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการกับความรู้สึกลึกซึ้งเศร้าและไร้ความหมายได้	- ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและตระหนักถึงรูปแบบการกระทำและความคิดที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งอันนำไปสู่ความรู้สึกลึกซึ้งเศร้าและไร้ความหมาย และช่วยกันหาแนวทางตามความเหมาะสมของแต่ละคน - ให้การบ้าน โดยให้หาข้อความที่เป็นแนวคิดเชิงปรัชญาจากการฟังเพลง, อ่านหนังสือ ที่สมาชิกชอบ และคิดว่าจะนำมาใช้กับตัวเองหรือสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
9-10	ตระหนักรู้ ในตนเอง และพัฒนา เอกลักษณ์ แห่งตน	- เพื่อให้มีความสำนึกถึงที่จะพัฒนา - วุฒิภาวะ ปรับปรุงคัดแปลงความรู้ - สึกและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับ - สถานการณ์ที่เป็นจริง	- สมาชิกนำแนวคิดเชิงปรัชญามา - เสนอต่อกลุ่ม และนำมาประยุกต์ให้ - สอดคล้องกับตัวเองหรือสมาชิกคน - อื่นในกลุ่ม
		- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงขีด - จำกัดของตนเอง	- ให้สมาชิกพูดถึงความสามารถและ - ขีดจำกัดของตนเองและเป็นอุปสรรค - ในการดำเนินชีวิตที่เลือกไว้หรือไม่
		- เพื่อให้เห็นปัญหาและอุปสรรค - ในการนำวิธีดำเนินชีวิตที่ค้นพบใน - กลุ่มไปทดลองใช้ในชีวิตจริง	- ให้สมาชิกนำแนวทางการดำเนิน - ชีวิตที่ค้นพบไปใช้ในชีวิตประจำวัน
11	ประเมินผล การนำแนว คิดไปใช้	- เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน - ภายในกลุ่มเกี่ยวกับปัญหาและ - อุปสรรคที่พบ	- สมาชิกเล่าเรื่องราวแลกเปลี่ยน - ความคิดกัน
12	สรุปและยุติ การศึกษา	- เพื่อให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้รับ - จากประสบการณ์ในกลุ่ม - เพื่อให้สมาชิกได้สนับสนุนและ - ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน - เป็นการยุติกระบวนการกลุ่ม	- ให้สมาชิกแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จาก - กลุ่ม - ให้สมาชิกกล่าวอำลาและฝากข้อคิด - ไว้ให้กลุ่ม - ผู้นำกลุ่มสรุปและยุติการศึกษา

รายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

หัวข้อสำคัญ	แนะนำกลุ่ม
วัตถุประสงค์	เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก
กิจกรรม	ผู้นำ นำกลุ่มทำกิจกรรมล้อมวงโยนลูกบอลและแนะนำตัว โดยมีขั้นตอนคือ 1. สมาชิกและผู้นำกลุ่มยืนเรียงกันเป็นวงกลม 2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว โดยบอกชื่อจริง ชื่อเล่น และสถานที่ทำงาน (สมาชิกบอกว่าเรียนห้องไหน) 3. ผู้นำกลุ่มโยนลูกบอลไปยังสมาชิกคนใดคนหนึ่งสมาชิกที่รับลูกบอลแนะนำตัวเช่นเดียวกับผู้นำกลุ่ม ทำเช่นนี้ต่อไปจนสมาชิกแนะนำตัวครบทุกคน
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา และให้ความร่วมมือ
กิจกรรม	1. ผู้นำบอกวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม คือ 1.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง 1.2 สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือและให้กำลังใจให้การยอมรับจริงใจต่อกัน 2. ผู้นำบอกประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากกลุ่ม คือ 2.1 สมาชิกมีมุมมองที่กว้างขึ้นในแง่บวกเกี่ยวกับตนเอง,สิ่งแวดล้อม 2.2 สมาชิกรับรู้ตัวตนที่แท้จริงของตนเอง พัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองได้ 2.3 สมาชิกเรียนรู้สภาพของชีวิต มีแนวทางว่าสิ่งใดเป็นความหมายของชีวิต 2.4 มีแนวทางจัดการกับความรู้สึกซึมเศร้าและไร้ความหมายได้ 3. ผู้นำบอกกฎเกณฑ์ในกลุ่ม คือ 3.1 นัดหมายวันเวลา สถานที่ และระยะเวลาที่เข้าร่วมกลุ่ม (สัปดาห์ละ 2 ครั้งหลังเลิกเรียน ครั้งละ 45 นาที หลังการฝึกโยคะ ที่ห้องยิมนาสติก) 3.2 การรักษาความลับของกลุ่ม 3.3 ไม่นำกิจกรรมอื่นมาทำขณะเข้าร่วมกลุ่ม

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

หัวข้อสำคัญ	เล่าเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข
วัตถุประสงค์	เพื่อสำรวจความคิดในแง่ลบและทัศนคติของสมาชิกกลุ่ม
กิจกรรม	1. ให้สมาชิกเขียนบัตรคำถึงสิ่งที่ไม่มีความสุข ทั้งหลายที่รบกวนจิตใจ คนละ 1 บัตรคำ และเขียนชื่อไว้ที่บัตรคำด้วย 2. นำบัตรมารวมกันที่ผู้นำกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มหยิบบัตรคำออกมาจากกล่อง ทีละ 1 บัตรคำ ให้เจ้าของบัตรคำเล่าเรื่องราวที่เขียนไว้ตามความสมัครใจ 3. รับฟัง และสะท้อนความรู้สึกโดยไม่นำความคิดของตนเข้าไปตัดสิน โดยผู้นำกลุ่มปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้สมาชิกคนอื่นๆ ปฏิบัติเช่นกัน เน้นการ สร้างบรรยากาศกลุ่มให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กัน อย่างจริงใจ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

ทำกิจกรรมต่อจากครั้งที่ 2 ให้ลุล่วง และครอบคลุมสมาชิกทุกคน

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

หัวข้อสำคัญ	วิเคราะห์และเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ปัญหาของตนเองได้ง่ายขึ้น
กิจกรรม	1. ผู้นำยกตัวอย่างปัญหาที่เข้ารอบของโลกทั้ง 3 คือ - โลกทางชีวภาพ คือ รูปร่างหน้าตา สุขภาพกาย - โลกทางสังคม คือ โลกของสัมพันธภาพกับผู้อื่นและสังคม - โลกภายในตัวเอง คือ โลกในส่วนที่เป็นตัวของตัวเอง 2. ผู้นำแบ่งพื้นที่ในบอร์ดออกเป็น 3 ช่อง เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ปัญหาของตนเองใส่ไว้ในช่องที่แบ่งไว้ ที่บอร์ด ว่าอยู่ในโลกใด 3. ให้สมาชิกแต่ละคนวิเคราะห์ปัญหาของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ผู้นำกลุ่ม กระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

หัวข้อสำคัญ	ปรับความคิดและค้นหามุมมองในแง่บวก
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกพบแนวทางการแก้ปัญหา และมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม

กิจกรรม	ให้สมาชิกแต่ละคนหาแนวทางการแก้ปัญหาของตน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม
วัตถุประสงค์	เพื่อปรับความคิด และค้นหามุมมองในแง่บวก
กิจกรรม	ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค Dereflexion ให้สมาชิกมองสารในแง่บวกด้านอื่นที่มองข้ามไป การรับฟังเรื่องของสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ และการที่สมาชิกพูดให้กำลังใจกันในกลุ่ม ก็จะช่วยปรับความคิดในแง่ลบที่มีอยู่เดิมลดลง
วัตถุประสงค์	เพื่อเตรียมสำรวจความหมายของชีวิต
กิจกรรม	ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดรูปชีวิตจริง และชีวิตที่ต้องการให้เป็น นำมาใช้ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 และ 7

หัวข้อสำคัญ	สำรวจความหมายของชีวิต
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกสำรวจความหมายของชีวิต
กิจกรรม	1. ให้สมาชิกทุกคนนำรูปที่วาดไว้มาสื่อความหมายกับกลุ่ม ว่ารูปชีวิตจริงและรูปชีวิตที่ต้องการ สิ่งที่อยู่ในรูปมีความหมายอย่างไรบ้าง 2. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างอิสระ ผู้นำกลุ่มจับประเด็นสำคัญที่เป็นความหมายในชีวิตของแต่ละคน และสรุปให้สมาชิกฟังเพื่อยืนยันความเข้าใจว่าตรงตามที่สมาชิกสื่อออกมาหรือไม่
วัตถุประสงค์	เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตตน มีเสรีภาพและรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก
กิจกรรม	1. หลังสรุปความหมายชีวิตของสมาชิกแต่ละคนแล้ว ผู้นำกลุ่มชี้ชวนให้สมาชิกตระหนักถึงความมีอิสระในการเลือกดำเนินชีวิต ตามความหมายและคุณค่าที่มีอยู่ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นกันอย่างอิสระ 2. ผู้นำกลุ่มคอยสะท้อนประเด็นต่างๆ ที่สมาชิกกลุ่มพูดคุยกัน โดยเน้นให้คิดเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้ในปัจจุบัน และสะท้อนให้เห็นคุณค่าใน 3 ด้าน คือ - คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ เช่น การเรียน, การเลือกอาชีพ - คุณค่าเชิงประสบการณ์ โดยรับรู้ผ่านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น - คุณค่าเชิงทัศนคติ คือการเผชิญกับข้อจำกัดต่างๆ ด้วยความอดทน 3. ให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมโยงทางเลือกในชีวิตให้เข้ากับคุณค่าที่มีอยู่

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8

- หัวข้อสำคัญ การจัดการกับความรู้สึกซึมเศร้า และไร้ความหมาย
- วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกจัดการกับความรู้สึกซึมเศร้าและไร้ความหมายได้
- กิจกรรม
1. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และตระหนักถึงรูปแบบการกระทำ และความคิดที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง อันนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า และไร้ความหมาย โดยเชื่อมโยงกับแนวคิดแบบภวนิยม และช่วยกันหาแนวทางตามความเหมาะสม
 2. ผู้นำกลุ่มให้การบ้าน โดยให้หาบทความ บทเพลง ที่มีเนื้อหา เป็นสิ่งที่ให้กำลังใจ หรือคติสอนใจมาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 9

- หัวข้อสำคัญ ตระหนักรู้ในตนเองและพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
- วัตถุประสงค์ เพื่อให้มีความสำนึกถึงที่จะพัฒนาตัวภาวะ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เป็นจริง
- กิจกรรม
1. ให้สมาชิกแต่ละคน นำบทความ หรือบทเพลงที่หามาได้ มาสื่อให้กลุ่มทราบว่า เลือกละเพราะอะไร และเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระในกลุ่ม
 2. ผู้นำกลุ่มนำประเด็นความเป็นตัวตน, จุดเด่นและข้อจำกัดของสมาชิกแต่ละคน ที่รวบรวมได้จากการให้คำปรึกษา 8 ครั้งที่ผ่านมา เชื่อมโยงกับปรัชญาแบบ ภวนิยม มาแลกเปลี่ยนกับกลุ่มและนำเสนอในจังหวะที่เหมาะสม
 3. ผู้นำกลุ่มคอยสรุป และเชื่อมโยงประเด็นให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเองเข้าใจ ตนเองในแง่ของนามธรรมมากขึ้น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 10

- หัวข้อสำคัญ ตระหนักรู้ในตนเองและพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
- วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงขีดจำกัดของตนเอง
- กิจกรรม
1. ให้สมาชิกพูดถึงความสามารถ และขีดจำกัดของตนเองว่ามีอะไรบ้าง เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ตามความหมายและคุณค่าที่ค้นพบหรือไม่ ถ้าจะมีแนวทางอย่างไร ผู้นำเน้นให้สมาชิกยอมรับขีดจำกัดของตนเอง ทำทุกอย่างให้ดีที่สุดเท่าที่ขีดจำกัดมีอยู่
 2. ให้สมาชิกนำแนวทางการดำเนินชีวิตที่ค้นพบในกลุ่ม ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 11

หัวข้อสำคัญ	ประเมินผลการนำแนวคิดไปใช้ในชีวิตประจำวัน
วัตถุประสงค์	เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้จริง
กิจกรรม	สมาชิกเล่าเรื่องราว แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้กำลังใจกัน ผู้นำเน้นที่ความตั้งใจ และกำลังใจของสมาชิก ให้ข้อมูลว่ายังมีเวลาอีกมากที่จะทำให้สำเร็จได้ ขอเพียงให้สมาชิกเข้าใจตนเองว่าต้องการอะไร มีความสามารถอย่างไร มีอิสระทางความคิด ก็สามารถมีชีวิตอย่างมีความสุขได้

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 12

หัวข้อสำคัญ	สรุปและยุติการปรึกษา
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์ในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกได้สนับสนุน และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 3. เพื่อเป็นการยุติกระบวนการกลุ่ม
กิจกรรม	1. ให้สมาชิกแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้จากกลุ่ม 2. ให้สมาชิกกล่าวอำลาและฝากข้อคิดไว้ให้กลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มสรุปและยุติการปรึกษา

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการฝึกหัดโยคะ

โปรแกรมการฝึกโยคะ

ครั้งที่	รายการที่ฝึก	จำนวนครั้ง/เวลา
1-2	- อธิบายเกี่ยวกับข้อปฏิบัติเมื่อฝึกโยคะ - ทำคนตายพร้อมฝึกหายใจด้วยหน้าท้อง - ทำกระต่าย-เด็ก - ทำเข้าถึงอก - ทำงู - ทำตักแตนครึ่งตัว - ทำคนตาย	5 นาที ทำละ 1 นาที 5 ครั้ง 5 ครั้ง 5 ครั้ง 5 ครั้ง
3-4	- ทำคนตายพร้อมฝึกหายใจด้วยหน้าท้อง - ทำไหว้พระอาทิตย์ - ทำกระต่าย-เด็ก - ทำเข้าถึงอก - ทำงู - ทำตักแตนครึ่งตัว - ทำนั่งกัมศิระ - ทำคนตาย	5 นาที 4 รอบ ทำละ 1 นาที 5 ครั้ง 5 ครั้ง 5 ครั้ง 5 นาที 5 นาที
5-6	- ทำคนตายพร้อมฝึกหายใจด้วยหน้าท้อง - ทำไหว้พระอาทิตย์ - ทำกระต่าย-เด็ก - ทำเข้าถึงอก - ทำงู - ทำตักแตนครึ่งตัว - ทำหัวถึงเข่า - ทำครึ่งปลา - ทำบิดตัว - ทำคนตาย	5 นาที 4 รอบ ทำละ 1 นาที 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 1 นาทีนับ 1-60 3-5 ครั้ง 5 นาที

ครั้งที่	รายการที่ฝึก	จำนวนครั้ง/เวลา
7-8	- ทำคนตายพร้อมฝึกหายใจด้วยน้ำท้อง - ทำไหว้พระอาทิตย์ - ทำกระต่าย-เด็ก - ทำเข้าถึงอก - ทำงู - ทำตักแตนครึ่งตัว - ทำหัวถึงเข้า - ทำครึ่งปลา - ทำบิดตัว - ทำอุฐ - ทำนั่งก้มศีรษะ - ทำคนตาย	5 นาที 6 รอบ ทำละ 1 นาที 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 1 นาทีนับ 1-60 3-5 ครั้ง 30 วินาที-1 นาที 3-5 ครั้ง 5 นาที
9-10	- ทำคนตายพร้อมฝึกหายใจด้วยน้ำท้อง - ทำไหว้พระอาทิตย์ - ทำกระต่าย-เด็ก - ทำเข้าถึงอก - ทำงู - ทำตักแตนครึ่งตัว - ทำหัวถึงเข้า - ทำครึ่งปลา - ทำบิดตัว - ทำอุฐ - ทำนั่งก้มศีรษะ - ทำสองมุม - ทำคนตาย	5 นาที 8 รอบ ทำละ 1 นาที 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 1 นาทีนับ 1-60 3-5 ครั้ง 30 วินาที-1 นาที 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 5 นาที

ครั้งที่	รายการที่ฝึก	หมายเหตุ
11-12	- ท่าคนตายพร้อมฝึกหายใจด้วยหน้าท้อง - ท่าไหว้พระอาทิตย์ - ท่ากระต่าย-เด็ก - ท่าเข่าถึงอก - ท่างู - ท่าตักแตนครึ่งตัว - ท่าหัวถึงเข่า - ท่าครึ่งปลา - ท่าบิดตัว - ท่าอุฐ - ท่านั่งก้มศีรษะ - ท่าสองมุม - ท่าคนตาย หมายเหตุ ระหว่างแต่ละท่าจะต้องนอนพัก ในท่าคนตายทุกท่าพอสบาย 2-3 นาที	5 นาที 12 รอบ ท่าละ 1 นาที 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 1 นาทีนับ 1-60 3-5 ครั้ง 30 วินาที-1 นาที 3-5 ครั้ง 3-5 ครั้ง 5 นาที

ข้อควรปฏิบัติเมื่อฝึกโยคะ

1. ล้างหน้า และแขนขา ก่อนฝึกโยคะ (ถ้าฝึกที่บ้าน อาบน้ำก่อนฝึกโยคะ) เพื่อให้ร่างกายสะอาดสดชื่น และลดอุณหภูมิของร่างกายก่อนฝึก
2. ไม่ควรอาบน้ำในระยะเวลา 30 นาที นับตั้งแต่ฝึกโยคะเสร็จแล้ว เนื่องจากร่างกายยังมีความร้อนค้างอยู่ในระดับหนึ่ง ถ้าอาบน้ำทันทีจะทำให้เกิดความเย็นจัดถึงสัน
3. สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ สบาย ๆ เพื่อการเคลื่อนไหวที่สะดวกขณะฝึก
4. ควรฝึกโยคะบนเสื่อหรือผ้าห่ม ในสถานที่ที่สะอาด สงบ และอากาศถ่ายเทสะดวก
5. ก่อนฝึกควรขยับถ่ายทั้งปัสสาวะ และอุจจาระให้เรียบร้อย
6. ควรฝึกโยคะหลังรับประทานอาหารเช้า อย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง
7. ไม่ควรรับประทานอาหาร ภายใน 30 นาที นับตั้งแต่ฝึกโยคะเสร็จ เนื่องจากทำให้กระแสดโลหิตต้องเปลี่ยนทิศทางการไหล ไปสู่กล้ามเนื้อและต่อมต่าง ๆ มาเป็นการไหลไปสู่อวัยวะที่ใช้ในการย่อยอาหารแทน ทำให้ได้ประโยชน์ไม่เต็มที่
8. สำหรับสตรีห้ามฝึกโยคะขณะมีรอบเดือน
9. การฝึกโยคะควรทำช้า ๆ ไม่เร่งรีบ และทำเท่าที่ทำได้ไม่ฝืน เน้นการผ่อนคลายมากกว่าที่จะปฏิบัติอย่างหักโหม จนทำให้บาดเจ็บและฝึกได้ไม่ต่อเนื่อง
10. ควรรับประทานอาหาร ที่ให้ผลต่อการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้แก่ อาหารธัญพืช ข้าวกล้อง ถั่ว งา ผลไม้ เพราะอาหารเหล่านี้จะส่งผลต่อ ต่อมไร้ท่อที่หลังฮอร์โมน ให้แก่อวัยวะและเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย

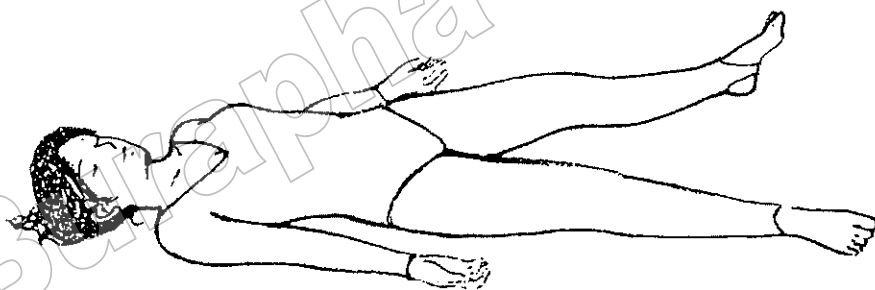
ศพอาสนะ หรือท่าคนตาย พร้อมการฝึกหายใจด้วยท้อง

ประโยชน์ - ผู้ที่นอนหลับยาก หรือนอนไม่หลับ จะได้ผลดีเป็นอันมาก

- ปรับปรุงความดันโลหิตให้ปกติ

วิธีปฏิบัติ ท่าคนตายของโยคะ หมายถึงว่า ต้องการให้พักผ่อนจริงๆ หยุดเคลื่อนไหวร่างกาย แล้วหยุดคิดด้วย

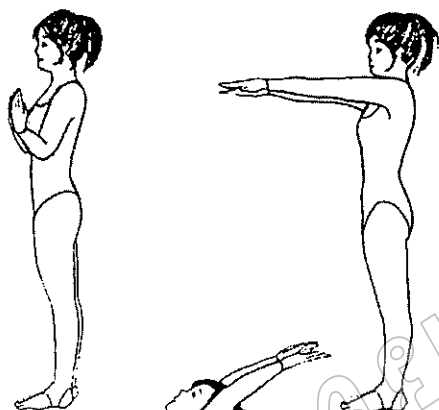
นอนหงายลงกับพื้น หลังราบ ขาตรง แยกเล็กน้อยตามสบาย แขนวางไว้ข้างตัว ตามธรรมชาติ หายมือขึ้น ศีรษะวางตรงกับลำตัว ไม่มีหมอนหนุน จากนั้นจับความคิดต่างๆ ให้ออกจากสมองหรือจิตใจให้หมด แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ โดยการฝึกหายใจด้วยท้อง หรือการหายใจต่ำ คือเมื่อหายใจออกให้แขม่วท้องเข้าพร้อมกับยกศีรษะขึ้น เวลาหายใจเข้าให้ขยายท้องให้ป่อง ตรงข้ามกับการหายใจออก ผู้ที่เริ่มต้นฝึกใหม่ๆ ลองวางมือข้างใดข้างหนึ่ง ไว้บนหน้าท้อง สังเกตการเคลื่อนไหวของมือ เมื่อหายใจเข้าท้องป่องมือจะเคลื่อนสูงขึ้น ในทางตรงกันข้ามเมื่อหายใจออกมือจะลดระดับลง จังหวะการหายใจเป็นไปอย่างช้าๆ พยายามให้ระยะห่างของการหายใจเข้ากับหายใจออกเป็นไปโดยเท่าเทียมกัน จากนั้นตั้งใจคิดหยาบๆ คลายความตึงเครียด ที่หนังศีรษะ หน้าผาก หน้าตา ปลายมือ ท้อง และปลายเท้าในที่สุด ให้น้ำหนักตัวทั้งหมดวางอยู่บนพื้นเท่าเทียมกัน ให้รู้สึกว่าร่างกายทั้งหมดฝังจมลงไปในพื้น โดยไม่มีการต้านทานเลย



สุริยมนัสการ หรือทำไหว้พระอาทิตย์

ประโยชน์ ถ้าฝึกจนทำครบ 12 รอบ แล้วจะรู้สึกกระฉับกระเฉง อีกทั้งยังช่วยให้อวัยวะทั้งหมดในร่างกายแข็งแรง เช่นกระดูก กล้ามเนื้อ เส้นโลหิต กระเพาะ ระบบหายใจ และระบบประสาท

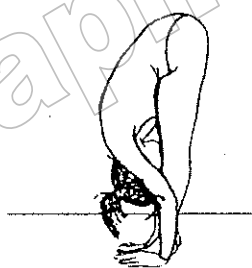
วิธีปฏิบัติ



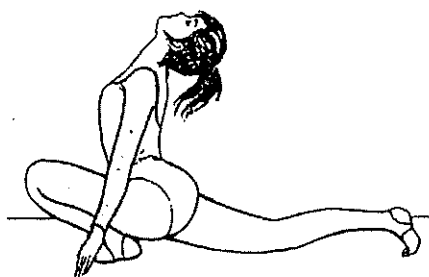
1. ยืนนิ่งตัวตรง เท้าทั้งสองข้างชิดกันพนมมือ หายใจเข้าและหายใจออก พร้อมกับยื่นแขนตรงไปข้างหน้าระดับแขนเสมอไหล่ สองแขนขนานกัน



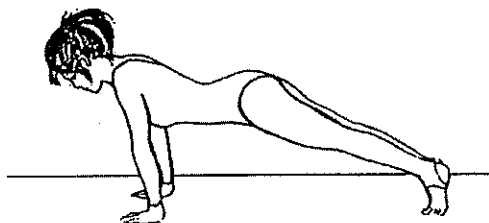
2. หายใจเข้า ยกแขนทั้งสองข้างขึ้น เอนตัวเฉพาะส่วนบนไปข้างหลัง



3. หายใจออกโค้งตัวไปข้างหน้า ให้นิ้วมือทั้งสองจรดพื้น ปลายนิ้วมืออยู่ระดับปลายนิ้วเท้าเข้าตรง



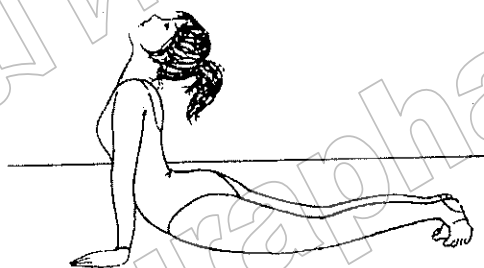
4. ยังหายใจออกอยู่ ย่อตัวลงค่อยๆ เหวี่ยงเท้าขวาไปข้างหลัง ให้เข้าขาจรดพื้น เท้าซ้ายยังอยู่ระหว่างมือ เงยหน้าขึ้น หายใจเข้า



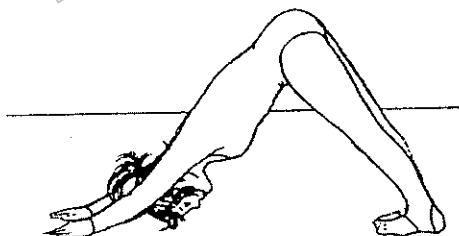
5. กลั้นหายใจ เหยียดเท้าซ้ายไปข้างหลัง
จนสุดขา แขนตรง ลำตัวตรง



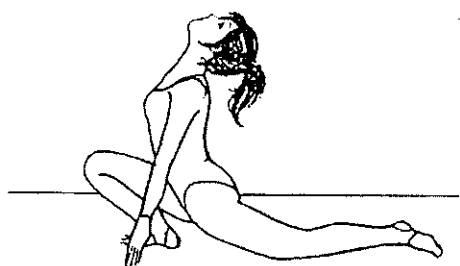
6. หายใจออกค่อยๆ หย่อนตัวลงกับพื้น
ให้ 8 แห่งของร่างกายสัมผัสพื้นคือหน้าผาก
หน้าอก มือสองข้าง เข่าสองข้าง ปลายเท้า
หมายเหตุ : ผู้เริ่มฝึกวางลำตัวทั้งหมดลงพื้น



7. หายใจเข้า ดันร่างกายส่วนบนขึ้น



8. หายใจออกแล้วยกตัวโค้งขึ้น กดสัน
เท้าลงพยายามให้สันเท้าแตะพื้นโดยไม่
เคลื่อนทั้งสองมือและเท้า



9. หายใจออกขยับเท้าซ้ายไปข้างหน้าเล็กน้อย
เหยียดเท้าขวาให้อยู่ระหว่างมือ หัวแม่เท้า
กับปลายนิ้วอยู่ระดับเดียวกัน เงยหน้า หายใจเข้า



10. หายใจออก ลูกขึ้นให้เข้าตรง แต่มือยังคง
เท้าพื้นเหมือนข้อ 3



11. หายใจเข้า ยกแขนทั้งสองขึ้น เอนตัวเฉพาะ
ส่วนบนไปข้างหลัง เหมือนข้อ 2



12. หายใจออกค่อย ๆ วางแขนสองข้างไว้ข้างลำตัว
และยืนตรง นับเป็น 1 รอบของสุริยนมัสการ

ศกาสานะ หรือท่ากระต่ายและทำเด็ก

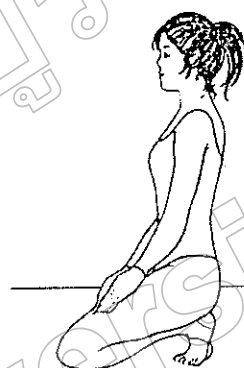
ประโยชน์ - ทำให้เลือดจากหัวใจพุ่งไปเลี้ยงสมอง และใบหน้า

- แก้ปัญหามึนศีรษะ ปวดศีรษะแบบไมเกรน ผ่อนคลายความเครียด
- ผ่อนคลายความปวดร้าวบริเวณสันหลัง

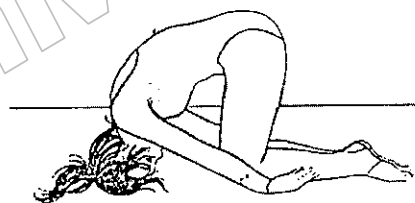
วิธีปฏิบัติ

ท่ากระต่าย

1. นั่งแบบคุกเข่าและยกส้นเท้า ลำตัวตรงหายใจเข้าลึก

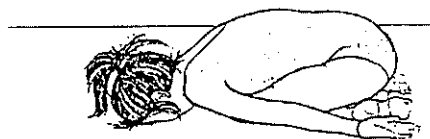


2. หายใจออกยาว ๆ ค่อย ๆ โน้มลำตัวไปด้านหลัง และวางกระหม่อมลงบนพื้น ยกสะโพกให้สูงในลักษณะโค้งลำตัว วางแขนสองข้างปักไว้ข้างลำตัว เท้าราบพื้น คงอยู่ในท่านี้นาน 1 นาที หายใจเข้าและออกตลอดเวลา



ท่าเด็ก

3. ทำต่อจากท่ากระต่ายโดยลดสะโพกวางทับบนส้นเท้า ฝ่าเท้าราบกับพื้น และหน้าผากวางบนพื้น แขนปักไว้ข้างลำตัว อยู่ในท่านี้นาน 1 นาทีเช่นหายใจเข้าออกตลอดเวลา



วาทะยานะอาสนะ หรือท่าเข่าถึงอก

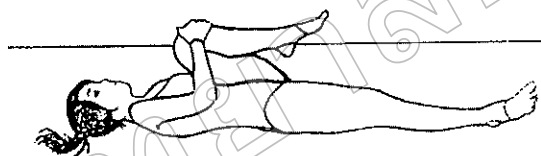
ประโยชน์ - ระบายลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ และบรรเทาอาการท้องผูก

- บรรเทาอาการปวดเอว สันหลังและเข่า ป้องกันเข่าเสื่อม

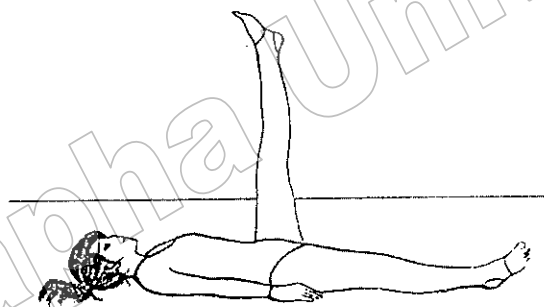
วิธีปฏิบัติ

แบบที่ 1

1. นอนหงายราบกับพื้น ปลายเท้าชิดกัน วางแขนไว้ข้างลำตัว หายใจเข้า พร้อมทั้งพับเข่าซ้ายขึ้น ใช้นิ้วมือประสานพร้อมรัดหัวเข่าซ้ายไว้
2. หายใจออกยาว (แหม่วหน้าท้อง) และกดหัวเข่าให้ชิดอกเท่าที่จะทำได้



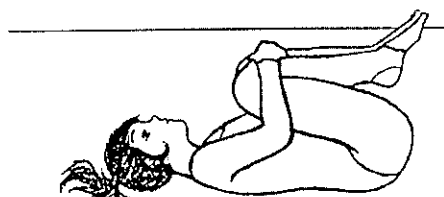
3. หายใจเข้าอีกครั้งพร้อมยืดขาซ้ายขึ้นตรง (ตั้งฉาก)



4. หายใจออกยาวๆ ค่อยๆ วางขาซ้ายลงบนพื้นให้เบาที่สุด สลับไปทำขาข้างขวาด้วย

แบบที่ 2

วิธีหายใจแบบเดียวกับแบบที่ 1 แต่เพิ่มเป็นพับเข่าสองข้างเข้าหาลำตัว (ดังภาพ)



ทำ 2 แบบ เท่ากับ 1 ครั้ง ควรทำต่อเนื่อง 3-5 ครั้ง

ภูซกะอาสนะหรือท่างู

ประโยชน์ - ช่วยนวดกล้ามเนื้อส่วนหลัง

- ผ่อนคลายความเครียด และลดอาการปวดท้องก่อนมีประจำเดือน

วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำราบกับพื้น ขาสองข้างชิดกันตลอดถึงเท้า หลังเท้าราบกับพื้น มือสองข้างอยู่ใต้ไหล่ ปลายนิ้วมือเสมอรระดับไหล่ ซึ่งจะช่วยให้สอกโค้งอยู่ข้างตัวโดยอัตโนมัติ



2. หายใจเข้าพร้อมกับค่อยๆ หรือด้วยอาการเข็งช้า เงยคาง แอนอก ในลักษณะม้วนตัว จนสะดือเหนือพื้น ข้อศอกยังคงอยู่ ส่วนหน้าท้อง ดันขาขึ้นคงอยู่แนบพื้น สันเท้า ปลายเท้า ชิดกัน และปลายเท้าราบกับพื้น หยุดนิ่งอยู่ในท่านั้น กลับหายใจ 3 วินาที



3. หายใจออกลดท้องลงกับพื้น หน่น้าอก และหน้าผากตามลำดับ กลับสู่ท่าที่ 1 ทำ 5 ครั้ง

สลายอาสนะหรือท่าตักแตนครึ่งตัว

ประโยชน์

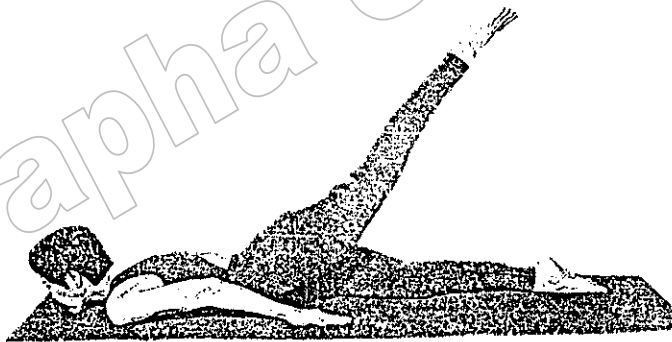
- ทำให้ปอดและกล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดดี
- ลดไขมันต้นขาและสะโพก

วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำเหยียดขาขึ้น และวางคางบนพื้น วางแขนสองข้างไว้ข้างลำตัว กำมือให้หัวแม่มือจรดกับพื้น เท้าห่างจากกันเล็กน้อย



2. หายใจเข้าลึกทางช่องจมูก ยกขาข้างซ้ายขึ้นให้สูงเท่าที่จะทำได้ จนต้นขาพื่นพื้น และนิ่งไว้หยุดลมหายใจ 3 วินาที



3. หายใจออกยาวๆ วางขาซ้ายลงบนพื้นตามเดิม สลับไปทำข้างขวาเท่ากับ 1 ครั้ง ควรทำต่อเนื่อง 3-5 ครั้ง ถ้าทำจนชำนาญแล้ว สามารถยกขาได้ทั้งสองข้างเป็นท่าตักแตนสมบูรณ์ได้

ขานู – ศีรษะอาสนะ หรือท่าหัวถึงเข่า

ประโยชน์ - ช่วยจัดความเกียจคร้าน และความรู้สึกไม่แจ่มใสให้สิ้นไป

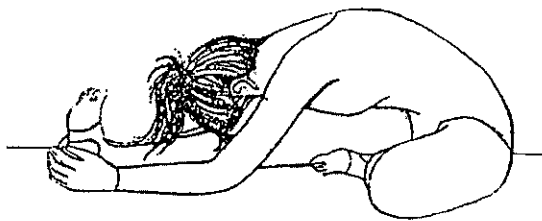
- ทำให้กระดูกสันหลังอ่อนตัว กล้ามเนื้อหลังและขาแข็งแรง
- ทำให้ลำไส้บีบตัวเป็นผลดีแก่ผู้ท้องผูก

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรง เขยียดขาข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า ส้นเท้าตั้งอยู่กับพื้น นิ้วเท้าชี้ขึ้นข้างบน ขาอีกข้างหนึ่งพับเข้าหาตัว จนฝ่าเท้ายันกับต้นขาที่เหยียดตรง
2. หายใจเข้าพร้อมชูมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ แขนตรงให้เป็นแนวเดียวกับลำตัว



3. หายใจออกและค่อยๆ โน้มตัวลง ใช้มือทั้งสองจับที่ส้นเท้า แล้วก้มศีรษะและงอแขนลง จนกระทั่ง ศีรษะแตะกับเข่าของขาที่เหยียดตรงอยู่ งอแขนและข้อศอกทั้งสองจรดพื้นได้ยิ่งดี กลั้นหายใจนิ่ง 3-5 วินาที



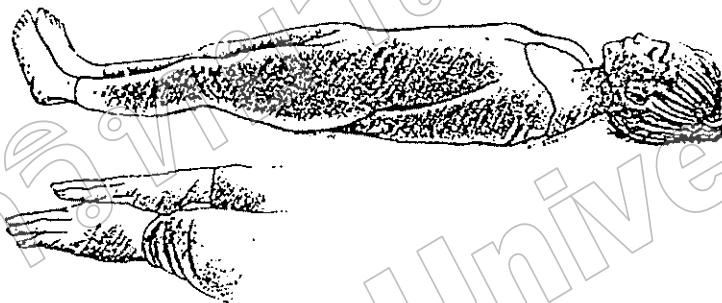
4. ค่อยๆ ยกตัวขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า ยกแขนขึ้นเสมอไหล่ จากนั้นหายใจออก กลับสู่ท่าที่ 1 ทำจนครบ 5 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนไปทำเช่นเดียวกันกับขาอีกข้างหนึ่ง

มัลยาอาสนะ หรือท่าปลา (ครึ่งปลา)

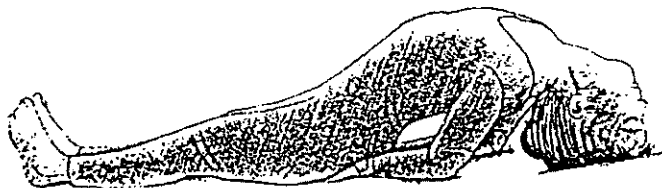
- ประโยชน์ - ช่วยให้ต่อมพิทูอิทารี และต่อมไทรอยด์แข็งแรงขึ้น
- บรรเทาอาการท้องผูก
 - มีประโยชน์สำหรับผู้ที่เป็นหืด หายใจไม่สะดวกเนื่องจากหวัด

วิธีปฏิบัติ

1.นอนราบกับพื้น ขาเหยียดตรง เท้าชิด
ยกสะโพกขึ้นสอดมือทั้งสองข้างเข้าใต้สะโพก
คว่ำฝ่ามือลงกับพื้น วางสะโพกทับลงบนมือ
เหยียดขาออก



2.ใช้ข้อศอกทั้งสองยกส่วนหน้าอกขึ้น
แอ่นตัวขึ้นให้ส่วนตรงกลางกระหม่อมตั้งกับพื้น
อยู่ในท่านี้ 30-60 วินาที หายใจเข้าออกลึก ๆ



อัมมมัสเณทราสนะ หรือทำบิดตัว

ประโยชน์ - กำจัดอาการท้องผูก

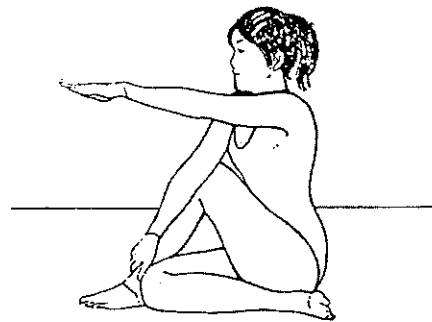
- ช่วยให้อวัยวะในช่องท้องแข็งแรงขึ้น
- ลดอาการปวดบั้นเอวและกล้ามเนื้อหลัง

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง ยกขาซ้ายข้ามขาขวา
พับขาขวาให้ส้นเท้าอยู่ที่สะโพก



2. ใช้มือขวาจับข้อเท้าซ้ายไว้ หายใจเข้ายกมือซ้าย
ขึ้นเสมอไหล่ตาจับอยู่ที่หลังมือที่ยกขึ้น



3. หายใจออก ค่อยๆ หมุนหรือบิดตัวไปด้านซ้าย
มือขวายังจับที่ข้อเท้าซ้ายเหมือนเดิม งอแขนซ้าย
ไปข้างหลังให้หลังมือสัมผัสกับเอวของด้านตรงข้าม
4. กลั้นหายใจนิ่งอยู่ในท่านั้น 3-5 วินาที
5. เหยียดแขน พร้อมกับหายใจเข้าหันตัวกลับ
จนตัวตรงกลับสู่ท่าที่ 2
6. หายใจออกลดมือลงกลับสู่ท่าที่ 1



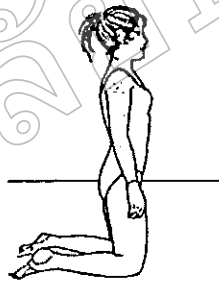
ทำ 5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างหนึ่งในท่านองเดียวกัน

ทฤษฎะอาสนะ อาสนะแห่งความมั่นคง (บางตำราเรียกว่าท่าอุฐ)

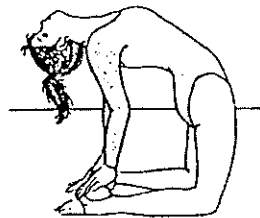
- ประโยชน์** - ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและขาแข็งแรงขึ้น
- ช่วยส่งเสริมความจำให้ดีขึ้น
 - แก้อาการผิดปกติเกี่ยวกับหลอดเลือดและกล้ามเนื้อ
 - ทำให้ใบหน้าสาวเสมอ สวยเสมอ

วิธีปฏิบัติ

1. คุกเข่าลงกับพื้นให้เข้าห่างกันพอสมควร



2. เอนตัวไปข้างหลังยื่นแขนลงไปจับส้นเท้าทั้งสองไว้ พร้อมแอ่นตัวขึ้นให้มากที่สุด แล้วนั่งอยู่ในท่านี้ 30 วินาที จนถึง 120 วินาที หายใจลึกๆ



โยคะมูทระ ทำนั้งกัมศีระ

ประโยชน์ - ทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในช่องท้องแข็งแรง

- ช่วยลดไขมันต้นแขน
- การนั่งขัดสมาธิเพชร เป็นการช่วยป้องกันโรคไขข้อ

วิธีปฏิบัติ

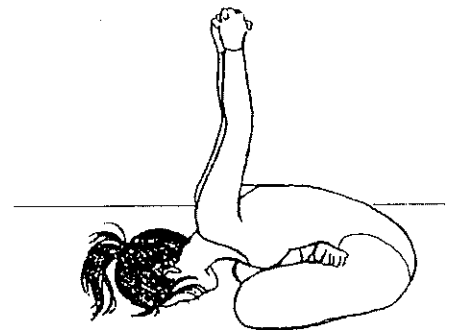
1. นั่งขัดสมาธิเพชร โดยนั่งตัวตรงเหยียดขาทั้งสองข้าง ออกไปข้างหน้า แล้วอขาขวาทับต้นขาซ้าย และเท้าซ้าย วางบนต้นขาขวา



2. นั่งในท่าดอกบัวไขว้มือไปข้างหลัง นิ้วมือประสาน กันหายใจเข้า



3. ค่อยๆ ก้มตัวลงพร้อมกับหายใจออก จนกระทั่งหน้า ผากระแทกกับพื้น นั่งอยู่ในท่านั้น 3-5 วินาที



4. ค่อยๆ ยกศีรษะและยืดตัวขึ้นจนตรงเช่นเดิม พร้อมกับ หายใจเข้าหายใจออก กลับสู่ท่าที่ 2

ทำ 5 ครั้ง

ข้อแนะนำ - ผู้ที่หลังแข็งไม่สามารถก้มลำตัวจนหน้าผากสัมผัสพื้นได้ ควรใช้วิธีนั่งคุกเข่า พับส้นเท้า หรือนั่งแบบญี่ปุ่นแทน

ทวิโกณอาสนะ ทำสองมุมหรือยืดไหล่แบบก้มตัว

ประโยชน์ - สร้างความอ่อนช้อยให้กล้ามเนื้อส่วนหลัง

- นำเลือดจากหัวใจลงสู่ใบหน้า ทำให้สดชื่น
- บรรเทาอาการปวดเมื่อยไหล่ ตึงขัดที่แขน ลดไขมันต้นแขน

วิธีปฏิบัติ



1. ยืนตัวตรง ปลายเท้า ส้นเท้าชิดกัน
และนิ้วมือประสานกันไว้ด้านหลัง หายใจเข้าลึก

2. หายใจออกยาว (แหม่วท้อง) พร้อมกับ
ก้มลำตัวและศีรษะไปด้านหน้า พร้อมกันนั้นยก
แขนตามมาให้มากที่สุด หยุดลมหายใจ 3 วินาที



3. หายใจเข้าลึกดันลำตัวขึ้นสู่ท่าเริ่มจนตัวตรง
และหายใจออกเท่ากับ 1 ครั้ง ทำต่อเนื่อง 3-5 ครั้ง