

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แผนการสอน

เรื่อง	การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ
วิธีการสอน	อภิปราย บรรยาย สาธิต
ผู้สอน	นางอัจฉราวรรณ จันทร์เทียน และแกนนำเยาวชน
ผู้เรียน	เยาวชนในวิทยาลัยการสาธิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย จำนวน 36 คน
สถานที่	วิทยาลัยการสาธิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย
เวลา	60 นาที
วัตถุประสงค์	เมื่อสิ้นสุดการให้ความรู้ เยาวชนสามารถ 1. บอกความเป็นมา และความหมายของโยคะได้ถูกต้อง 2. ตระหนักถึงประโยชน์ของการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้ถูกต้อง 3. เกิดการเรียนรู้ และเข้าใจข้อควรปฏิบัติก่อนฝึก ขณะฝึก และหลังการฝึกโยคะได้ถูกต้อง 4. สามารถกำหนดลมหายใจสำหรับการฝึกโยคะได้ถูกต้อง

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
เขวชนบอกความเป็นมาของโยคะได้ถูกต้อง	บทนำ ปัจจุบันประเทศต่างๆทั่วโลกได้ให้ความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพอย่างมาก เพราะเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่การมีร่างกายที่แข็งแรง สภาพจิตใจที่สมบูรณ์ อายุยืนยาว และคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า โยคะเป็นการบริหารร่างกายแบบหนึ่งที่ทำให้สุขภาพกาย และจิตดี เพราะกระบวนการฝึกโยคะนำไปสู่การผ่อนคลาย การปล่อยวาง และทำให้เกิดสันติสุขภายในจิตใจ ซึ่งแตกต่างจากการออกกำลังกายวิธีอื่นที่ได้เพียงสุขภาพทางกายอย่างเดียว ดังนั้นการบริหารร่างกายแบบ โยคะจึงเหมาะสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย	อภิปราย		การสังเกต ความสนใจและ การมีส่วนร่วม
	โยคะ ได้ถือกำเนิดในประเทศอินเดีย เมื่อประมาณ 4,000 – 5,000 ปีมาแล้ว เดิมเป็นการฝึกเฉพาะในหมู่โยคีและชนชั้นวรรณะพราหมณ์ โดยเรียนรู้มาจากการลอกเลียนท่าของสัตว์ต่างๆ ในการเอาชนะความเจ็บป่วย ต่อมาโยคะได้ถูกพัฒนาผ่านลัทธิฮินดู มายุกพุทธศาสนา จนถึงยุคลัทธิเซนในประเทศจีน	บรรยาย	คอมพิวเตอร์ LCD projector	การสังเกต ความสนใจและ การตอบคำถาม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
เยาวชนบอกความหมายของโยคะได้ถูกต้อง ตระหนักถึงประโยชน์ของการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพกาย	ท่านมหาโยคีปตัญจลี (Patanjali) ถือเป็นพระบิดาแห่งโยคะ ท่านเป็นผู้รวบรวมโยคะสูตร (Yoga Sutra) เมื่อประมาณ 300 ปีหลังพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระสูตรนี้เป็นที่มาแห่งปรัชญาของโยคะในปัจจุบัน ดังนั้นโยคะไม่ใช่ศาสตร์ของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็นสากลศาสตร์ที่ทุกศาสนาสามารถนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งศาสนานั้น ๆ โยคะจึงเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก โยคะ แปลว่า รวม คือเป็นวิธีฝึกกาย จิต ให้เป็นหนึ่งเดียว หรือหมายถึงวิธีพัฒนากาย และจิตให้ทำหน้าที่สัมพันธ์กันจนเกิดศักยภาพสูงสุด ก่อให้เกิดมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ ประโยชน์ของโยคะ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย 1. ผลต่อระบบโครงร่าง อาสนะช่วยให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวแขน ขา ข้อต่อทั่วร่างกาย แม้แต่กล้ามเนื้อยึด-หดสลับกันไป เป็นการพัฒนาโครงร่างโดยตรงให้รูปร่างสมส่วน สง่างาม	บรรยาย บรรยาย	- คอมพิวเตอร์ - LCD projector คอมพิวเตอร์	การสังเกต ความสนใจและ การตอบคำถาม การสังเกต ความสนใจและ การตอบคำถาม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	2. ผลต่อระบบประสาท การฝึกโยคะหรืออาสนะ ฝึกหายใจหรือปราณยเม เป็นการฝึกสมาธิ และส่งสมาธิไปตามศูนย์รวมตามตำแหน่งที่ตั้งในร่างกาย เมื่อฝึกอย่างถูกวิธีแล้ว นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ยังช่วยยกระดับจิตใจให้มีศักยภาพสูง 3. ผลต่อระบบการหายใจ การฝึกปราณยเม ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในกระแสโลหิต ไหลเวียนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย 4. ผลต่อระบบการย่อยอาหาร โดยวิธีการนวดตามธรรมชาติอยู่ตลอดเวลาตามจังหวะการหายใจ เมื่อหายใจเข้าท้องพอง กล้ามเนื้อหน้าท้องจะขยายตัวและกล้ามเนื้อกระบังลมหย่อนลงมาในช่องท้อง เมื่อหายใจออกกล้ามเนื้อหน้าท้องจะบีบตัวหรือหดตัว ช่วยดันอวัยวะในช่องท้อง ขึ้นลงตามจังหวะการหายใจ เมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยระบบการย่อยอาหาร การดูดซึมสารอาหารเข้าไปในกระแสโลหิตไปหล่อเลี้ยงทุกอวัยวะในร่างกายให้สมบูรณ์ 5. ผลต่อระบบการขับถ่าย ถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยให้อวัยวะที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องแข็งแรง ทำหน้าที่ดีจะช่วยขับของเสียออกจากร่างกายจนหมดไม่ตกค้าง			

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
ตระหนักถึงประโยชน์ของการฝึกโยคะที่มีต่อสุขภาพจิต	6. ผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ (ฮอร์โมน) ช่วยพัฒนาโครงสร้างของเด็ก วัยรุ่นให้รูปร่างสูงโปร่ง สวยงาม เมื่อระบบฮอร์โมนสมบูรณ์ เป็นประโยชน์ต่อระบบสืบพันธุ์ไปด้วย ทำให้ประจำเดือนมาปกติ ไม่ปวดท้องเมื่อมีประจำเดือน ประโยชน์ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิต โยคะได้แบ่งระดับจิตไว้เป็น 3 ระดับ 1. จิตในระดับล่างหรือหยาบ (The Lower Mind) จิตระดับนี้มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นขอบเขตของจิตที่รับรู้โดยสัญชาตญาณ ส่วนนี้ของจิตยังมีความสับสน ความกลัว ความไม่กล้า และความหลงใหล ใฝ่ฝันให้ปรากฏออกมา (จิตรับรู้เพียงผิวเผิน) 2. จิตระดับปานกลาง (The Middle Mind) จิตอยู่ในระดับที่รับรู้ข้อมูลและส่วนนี้ของจิตสามารถวิเคราะห์ แยกแยะ หรือเปรียบเทียบอย่างมีเหตุมีผล	บรรยาย	คอมพิวเตอร์	การสังเกต ความสนใจและ การตอบคำถาม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
เกิดการเรียนรู้ และเข้าใจข้อควรปฏิบัติก่อนฝึก และหลังการฝึกโยคะได้ถูกต้อง	3. จิตในระดับที่มีสติเป็นเลิศ หรือความฉลาดลึกล้ำ (The Higher Mind) จิตที่อยู่ในขอบเขตที่มีอำนาจความนึกคิดสูงส่ง มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นบ่อเกิดของความรอบรู้ ความเฉลียวฉลาด ปัญญาหลักแหลม จิตระดับนี้สามารถคิดสร้างสรรค์หรือประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ให้ปรากฏเหมือนได้รับพลังเหนือธรรมชาติมาเกื้อหนุน ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังการฝึกโยคะ 1. ในระยะเริ่มต้น ควรฝึกกับครูผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะโดยตรง หรือเรียนจากสื่อการสอน หรือคู่มือที่ได้มาตรฐาน เพื่อให้มั่นใจว่าได้รับการถ่ายทอดอย่างถูกต้อง 2. ควรฝึกโยคะในขณะที่ท้องว่าง เช่นก่อนรับประทานอาหารเช้า และมือเย็น หรือหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง 3. สถานที่ฝึกสงบ อากาศถ่ายเทสะดวก ปราศจากเสียงรบกวน เพื่อให้เกิดสมาธิได้ดี	บรรยาย	คอมพิวเตอร์	การสังเกต ความสนใจและ การตอบคำถาม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
เกิดการเรียนรู้ และเข้าใจข้อควรปฏิบัติขณะฝึกโยคะได้ถูกต้อง	5. อ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจจากคู่มือ หรือจากสื่อให้ถูกต้อง จะช่วยให้ได้ผลและร่างกายยืดหยุ่น อ่อนช้อย เร็วขึ้น 6. ดื่มน้ำสะอาดวันละ6-8 แก้ว 7. งดดื่มของมีแอลกอฮอล์ 8. ไม่สูบบุหรี่ 9. ไม่ควรนอนดึกจนเกินไป 10. ในระหว่างการทำอาสนะ ต้องมีสมาธิควบคุมลมหายใจให้ถูกต้องไปตามการเคลื่อนไหวของท่า ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ 1. อย่าบริหารร่างกายด้วยการทำอาสนะบนที่นอน หรือเบาะที่อ่อนนุ่มจนเกินไป ควรใช้ผ้าห่มหนาๆ ผืนเดียวพับซ้อนกัน หรือใช้เสื่อเป็นอาสนะในการฝึก 2. อย่าหายใจเข้าทางปากเวลาการทำอาสนะ ให้หายใจเข้าทางจมูกเท่านั้น	- บรรยาย - สาธิตโยคะท่าไหว้พระอาทิตย์	- คอมพิวเตอร์ - LCD projector - ตัวแบบจริง	การสังเกต ความสนใจและการปฏิบัติ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	3. ฝึกอาสนะตามที่สามารถทำได้ก่อน เมื่อได้แล้วจึงค่อยพยายามทำท่าอื่นต่อไปอีก โดยทำอย่างช้า ๆอย่าหักโหมมากเกินไป 4. ทำอาสนะใดที่ทำไม่ได้ทุกขั้นตอน ให้ยืดหยุ่นและดัดแปลงเองตามสะดวก เช่น ถ้าก้มเอามือแตะเท้าไม่ได้ ใช้มือแตะเข่าแทนได้ 5. ให้ทำท่าพักผ่อนในระหว่างอาสนะ เมื่อรู้สึว่าเหนื่อยอย่างน้อย 1 นาที 6. หากเกิดความพอใจในอาสนะใดอาสนะหนึ่งโดยเฉพาะ ให้ทำท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่อย่าให้นานเกิน 15 นาที เพราะอาจเกิดอันตรายได้ 7. หากเกิดความรู้สึกเจ็บที่ขาและแขน ภายหลังเมื่อทำอาสนะแล้วหรือระหว่างที่ทำอาสนะ ให้ใช้น้ำอุ่นประคบหรือนวดเบา ๆ และพักผ่อนสัก 1-2 นาที แล้วก็ทำต่อไปได้ 8. ควรจับถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ก่อนทำอาสนะทุกครั้ง	(ทำเตรียม ชั้นที่ 1 และ ชั้นที่ 2)		

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	9. ควรจะสวมเสื้อ และกางเกงยัดที่เบาสบาย เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหวในขณะที่ทำอาสนะ 10. ไม่ควรสวมแว่นตา นาฬิกา และเครื่องประดับใด ๆ ในขณะที่ทำอาสนะเพราะทำให้ไม่คล่องตัวในการทำอาสนะได้ 11. สำรวมใจของตนเองให้อยู่กับการทำอาสนะ อย่าให้จิตใจไขว่เขวไปทางอื่น 12. พยายามฝึกอาสนะอย่างต่อเนื่อง และทำด้วยความสม่ำเสมอ จึงเกิดประโยชน์ตามที่ได้กล่าวไว้ 13. งดพูดคุยหรือเล่นกันในระหว่างทำอาสนะ 14. อย่าออกกำลังกายประเภทอื่นอย่างหนักมาก่อนฝึกอาสนะ หรือหลังจากการออกกำลังกายอื่น ๆ มาแล้วนั้น ก่อนจะทำอาสนะควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย 30 นาที 15. ในเพศหญิงช่วงที่มีประจำเดือนควรงดทำอาสนะบางท่า เพราะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ ทำให้เลือดออกมามากขึ้น			

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
สามารถกำหนดลมหายใจสำหรับการฝึกโยคะได้ถูกต้อง	16. หลังจากเลิกทำอาสนะแล้วพักในท่าศพอาสนะอย่างน้อย 10-15 นาที เพื่อเป็นการเก็บพลังงานที่ได้จากการทำอาสนะ ไม่ควรจะให้กล้ามเนื้อใช้ไปเสียจนหมด แต่ควรให้อวัยวะภายในกับประสาทได้ใช้ ปราณยามะ คือการควบคุมลมหายใจจะเริ่มต้นด้วยการควบคุมกระบังลมอย่างถูกต้องเหมาะสมเป็นประการแรก และควบคุมกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจเป็นประการถัดมา โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้ 1. ให้ร่างกายอยู่ในแนวตรง เพื่อให้ทรวงอกสามารถขยายตัวได้อย่างเต็มที่ 2. หายใจเข้าโดยใช้กระบังลม ท้องพองและหายใจออกท้องแฟบ หลังจากนั้นให้ขยายซี่โครงออกทั้งตอนล่าง กลาง และบนด้วยความช่วยเหลือของกล้ามเนื้อบริเวณซี่โครงและกล้ามเนื้อไหล่ 3. หายใจออกอย่างช้า ๆ โดยใช้กระบังลมเป็นตัวบีบ หรือตัวบีบผลักดันลมออกมานั่นเอง 4. ให้มีลีลาจังหวะการหายใจสม่ำเสมอโดยตลอด	- บรรยาย - สาธิตการกำหนดลมหายใจในท่าอื่น - ทำนั่ง - ทำนอน	- ตัวแบบจริง - เบาะรอง	สังเกตการปฏิบัติ

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	5. ให้มีการหยุดพักกระบายนอกอย่างสม่ำเสมอ หลังจากหายใจออกแล้ว คือ หยุดชั่วขณะ ก่อนที่จะเริ่มหายใจเข้าอีกครั้ง การหายใจอย่างลึก ๆ และช้า ๆ จะทำให้กระแสโลหิตได้รับออกซิเจนมากขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง			

คู่มือ

การสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ



จัดทำโดย

นางอัจฉราวรรณ จันทรเทียน
นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คำนำ

คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นคู่มือในการวิจัยเรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสุจริตินทร จังหวัดชลบุรี เนื้อหาประกอบด้วย ความหมายของโยคะ ประโยชน์ของโยคะ ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังการฝึกโยคะ ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ ท่าโยคะเบื้องต้นสำหรับเยาวชน

ผู้จัดทำเชื่อว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพของทุกท่าน และขอขอบคุณ ผศ.ดร.ยุวดี รอดจากภัย ประธานกรรมการ และดร.นิภา มหารัษฎพงศ์ กรรมการที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำในการจัดทำไว้ ณ โอกาสนี้

อัจฉรารรณ จันทร์เทียน

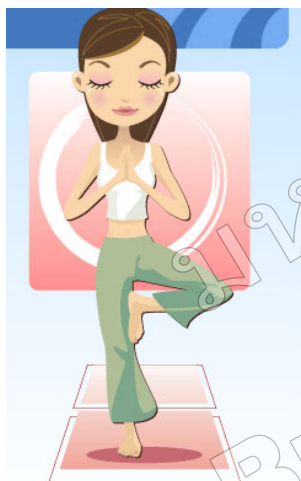
สารบัญ

หน้า

วัตถุประสงค์ทั่วไป.....	1
ข้อมูลทั่วไป.....	3
แบบบันทึกการฝึกโยคะ.....	4
ความหมายของโยคะ.....	10
ประโยชน์ของโยคะ.....	10
ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังการฝึกโยคะ.....	14
ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ.....	15
ท่าโยคะเบื้องต้นที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น	
ทำยืน.....	17
ทำนั่ง.....	27
ทำนอนหงาย.....	32
ทำนอนคว่ำ.....	37

วัตถุประสงค์

เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรม
สร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา
ในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี



**“โยคะ คือ การรวมกาย
จิต
ให้เป็นหนึ่งเดียว ”**

**“การฝึกโยคะ ไม่ใช่
กายกรรม”**

ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นางสาว).....
 หลักสูตร.....
 อายุ.....ปี
 น้ำหนักกิโลกรัม
 ส่วนสูง.....เซนติเมตร
 โทรศัพท์.....
 ไลน์ประจำตัว.....

แบบบันทึกความอ่อนตัวของหลัง

รายการ	ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม
	วันที่.....	วันที่.....
ความอ่อนตัวของหลัง		

แบบบันทึกผลของการฝึกโยคะ

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกผลการฝึกโยคะในแต่ละครั้ง
 ขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึกข้อมูลตามความเป็นจริงที่
 ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ท่านลืมควรบันทึกหลังการฝึกโยคะ
 ถ้าครั้งใดท่านไม่ได้ฝึกโยคะให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

สัปดาห์ที่ 1	ผลการฝึกโยคะ
จันทร์	
พุธ	
พฤหัสบดี	

แบบบันทึกผลของการฝึกโยคะ

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกผลการฝึกโยคะในแต่ละครั้ง
ขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึกข้อมูลตามความเป็นจริงที่
ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ท่านลืมควรบันทึกหลังการฝึกโยคะ
ถ้าครั้งใดท่านไม่ได้ฝึกโยคะให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

สัปดาห์ที่ 2	ผลการฝึกโยคะ
จันทร์	
พุธ	
พฤหัสบดี	

แบบบันทึกผลของการฝึกโยคะ

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกผลการฝึกโยคะในแต่ละครั้ง
ขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึกข้อมูลตามความเป็นจริงที่
ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ท่านลืมควรบันทึกหลังการฝึกโยคะ
ถ้าครั้งใดท่านไม่ได้ฝึกโยคะให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

สัปดาห์ที่ 3	ผลการฝึกโยคะ
จันทร์	
พุธ	
พฤหัสบดี	

แบบบันทึกผลของการฝึกโยคะ

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกผลการฝึกโยคะในแต่ละครั้ง
ขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึกข้อมูลตามความเป็นจริงที่
ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ท่านลืมควรบันทึกหลังการฝึกโยคะ
ถ้าครั้งใดท่านไม่ได้ฝึกโยคะให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

สัปดาห์ที่ 4	ผลการฝึกโยคะ
จันทร์	
พุธ	
พฤหัสบดี	

แบบบันทึกผลของการฝึกโยคะ

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกผลการฝึกโยคะในแต่ละครั้ง
ขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึกข้อมูลตามความเป็นจริงที่
ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ท่านลืมควรบันทึกหลังการฝึกโยคะ
ถ้าครั้งใดท่านไม่ได้ฝึกโยคะให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

สัปดาห์ที่ 5	ผลการฝึกโยคะ
จันทร์	
พุธ	
พฤหัสบดี	

แบบบันทึกผลของการฝึกโยคะ

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกผลการฝึกโยคะในแต่ละครั้ง
ขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึกข้อมูลตามความเป็นจริงที่
ท่านปฏิบัติ เพื่อมิให้ท่านลืมควรบันทึกหลังการฝึกโยคะ
ถ้าครั้งใดท่านไม่ได้ฝึกโยคะให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

ลำดับที่ 6	ผลการฝึกโยคะ
จันทร์	
พุธ	
พฤหัสบดี	

โยคะเป็นกลวิธีตามแนวคิดตะวันออก ในระบบปรัชญา

เก่าแก่ของอินเดียที่นักปราชญ์คิดค้นเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์
วิธีการปฏิบัติของโยคะเป็นการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ
โดยการฝึกร่างกายพร้อมกับการควบคุมจิตใจไปพร้อม ๆ กัน

ประโยชน์ของโยคะ

ด้านการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย

1. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบโครงร่าง

อาสนะช่วยให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว แขน
ขา ข้อต่อทั่วร่างกาย แม้แต่กล้ามเนื้อยึด-หด สลับกันไป
เป็นการพัฒนาโครงร่างโดยตรงให้รูปร่างสมส่วน สง่างาม

2. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบประสาท

เมื่อฝึกโยคะหรืออาสนะ ฝึกหายใจหรือ pranayama และ
ฝึกสมาธิ ส่งสมาธิไปตามศูนย์กลางรวมตามตำแหน่งที่ตั้งในร่างกาย
เมื่อฝึกอย่างถูกวิธีแล้ว นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
สมบูรณ์ ยังช่วยยกระดับจิตใจให้มีศักยภาพสูง

3. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบการหายใจ

การฝึก pranayama ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในกระแส
โลหิต ไหลเวียนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย

4. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบการย่อยอาหาร

การที่จะช่วยอวัยวะเหล่านี้ให้แข็งแรง โดยวิธีการนวดตามธรรมชาติอยู่ตลอดเวลาตามจังหวะการหายใจ เมื่อหายใจเข้าท้องพอง กล้ามเนื้อหน้าท้องจะขยายตัวและกล้ามเนื้อกระบังลมหย่อนลงมาในช่องท้อง เมื่อหายใจออกกล้ามเนื้อหน้าท้องจะบีบตัวหรือหดตัว ช่วยดันอวัยวะในช่องท้อง ขึ้นลงตามจังหวะการหายใจ เมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยระบบการย่อยอาหาร การดูดซึมสารอาหารเข้าไปในกระแสโลหิตไปหล่อเลี้ยงทุกอวัยวะในร่างกายให้สมบูรณ์

5. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบการขับถ่าย

ถ้ามีการฝึกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยให้อวัยวะที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องแข็งแรง ทำหน้าที่ช่วยขับของเสียออกจากร่างกายจนหมดไม่ตกค้างทำให้เกิดพิษ

6. ประโยชน์ของโยคะต่อระบบต่อมไร้ท่อ (ฮอโมน)

เมื่อได้ฝึกท่าเหล่านี้สม่ำเสมอ และต่อเนื่องจะช่วยให้ต่อมพิทูอิทารี ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อสมบูรณ์ สามารถควบคุมการทำหน้าที่ของต่อมไร้ท่ออื่น ๆ ได้อย่างดีเยี่ยม และยังช่วยพัฒนาโครงสร้างของวัยรุ่นให้รูปร่างสูงโปร่ง สดขาน การหลั่งของฮอโมนสมดุล ช่วยให้การย่อย การดูดซึมอาหารดีขึ้น ดับอ่อน

แข็งแรงหลังฮอโมนอินซูลินสมดุล ป้องกันเบาหวาน

เป็นที่เชื่อได้ว่า เมื่อระบบฮอโมนสมบูรณ์ เป็นประโยชน์ต่อระบบสืบพันธุ์ไปด้วย การฝึกโยคะยังช่วยให้อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและหญิงแข็งแรง มีประจำเดือนมาปกติ ไม่ปวดท้องเมื่อมีรอบเดือน เพศชายระบบสืบพันธุ์ปกติ ไม่เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และเมื่ออยู่ในวัยครองเรือน สามารถมีบุตร ธิดา เป็นครอบครัวที่สมบูรณ์

7. ประโยชน์ด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิต

วิชาโยคะได้แบ่งระดับจิตไว้เป็น 3 ระดับ

1. จิตในระดับต่ำหรือหยาบ (The Lower Mind)

จิตระดับนี้มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นขอบเขตของจิตที่รับรู้โดยสัญชาตญาณ ส่วนนี้ของจิตยังมีความสับสน ความกลัว ความไม่กล้า และความหลงใหลใฝ่ฝัน ให้ปรากฏออกมา (จิตรับรู้เพียงผิวเผิน)

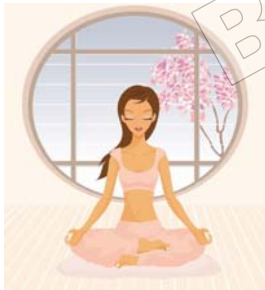
2. จิตระดับปานกลาง (The Middle Mind)

จิตอยู่ในระดับที่รับรู้ข้อมูล และส่วนนี้ของจิตสามารถวิเคราะห์ แยกแยะหรือเปรียบเทียบอย่างมีเหตุมีผล และสรุปออกมาได้ชัดเจนในข้อมูลที่ได้รับ จิตอยู่ในขอบเขตที่มีสติหรือมีความคิดที่เข้าใจเหตุผล ที่เรียกว่า (Intellectual Thinking) รู้เหตุผล

3. จิตในระดับที่มีสติเป็นเลิศ หรือความฉลาดลึกล้ำ

(The Higher Mind) จิตที่อยู่ในขอบเขตที่มีอำนาจความนึกคิด สูงส่ง มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นบ่อเกิดของความรอบรู้ ความเฉลียวฉลาด ปัญญาหลักแหลม จิตระดับนี้สามารถคิด สร้างสรรค์หรือประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ให้ปรากฏเหมือนได้รับพลังเหนือธรรมชาติมาเกื้อหนุน

เมื่อเราทราบว่าคุณสมบัติของจิตมี 3 ระดับแล้ว เราต้องหาวิธีฝึกจิตให้พัฒนาไปตามขั้นตอน คือฝึกตั้งแต่ระดับหยาบที่รับรู้แต่เพียงผิวเผิน ให้พัฒนาผ่านขึ้นไปในระดับปานกลางหรือรู้เหตุผล ขึ้นไปจนกระทั่งถึงระดับจิตมีสติเป็นเลิศหรือเข้าขอบเขตจิตมีความคิดสร้างสรรค์ จะเห็นได้ว่าการฝึกทำ โยคะหรืออาสนะ เราได้ฝึกจิตขณะปฏิบัติหน้าที่และสละเวลา วันละ 25-30 นาที ฝึกจิตหรือสมาธิแบบนั่งตั้งใจฝึก ผลที่ได้รับ คือ เสริมสร้างสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้



ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังการฝึกโยคะ

1. ในระยะเริ่มต้น ควรฝึกกับครูผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ โดยตรง หรือเรียนจากสื่อการสอน หรือคู่มือที่ได้มาตรฐาน เพื่อให้มั่นใจว่าได้รับการถ่ายทอดอย่างถูกต้อง
2. ควรฝึกโยคะในขณะที่ท้องว่าง เช่น ก่อนรับประทานอาหารเช้า และมือเย็น หรือหลังจาก รับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
3. สถานที่ฝึกสงบ อากาศถ่ายเทสะดวก ปราศจากเสียงรบกวน เพื่อให้เกิดสมาธิได้ดี
4. ควรฝึกไปทีละขั้นตอนจากท่าง่ายไปก่อน จนเกิดความชำนาญ และฝึกท่าที่ยากตามลำดับ โดยไม่ฝืนหรือหักโหม
5. อ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจจากคู่มือ หรือจากสื่อให้ถูกต้อง จะช่วยให้ได้ผลและร่างกายยืดหยุ่น อ่อนช้อยเร็วขึ้น
6. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว
7. งดดื่มของมีแอลกอฮอล์
8. ไม่สูบบุหรี่
9. ไม่ควรนอนดึกจนเกินไป

10. ในระหว่างการทำอาสนะ ต้องมีสมาธิควบคุมลม หายใจให้ถูกต้องไปตามการเคลื่อนไหวของท่า

ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ

1. อย่าบริหารร่างกายด้วยการทำอาสนะบนพื้นนอน หรือเบาะที่อ่อนจนเกินไป ควรใช้ผ้าห่มหนา ๆ ผืนเดียวพับซ้อนกัน หรือใช้เสื่อเป็นอาสนะในการฝึก
2. อย่าหายใจเข้าทางปากเวลาการทำอาสนะ ให้หายใจเข้าทางจมูกเท่านั้น
3. ฝึกอาสนะตามที่สามารถทำได้ก่อน เมื่อได้แล้วจึงค่อยพยายามทำท่าอื่นต่อไปอีก โดยทำอย่างช้า ๆ อย่าหักโหมมากเกินไป
4. ทำอาสนะใดที่ทำไม่ได้ทุกขั้นตอน ให้ยืดหยุ่น และดัดแปลงเองตามสะดวก เช่น ถ้าก้มเอามือแตะเท้าไม่ได้ ใช้มือแตะเข่าแทนได้
5. ให้ทำท่าพักผ่อนในระหว่างอาสนะ เมื่อรู้สึกล้าเหนื่อยอย่างน้อย 1 นาที
6. หากเกิดความพอใจในอาสนะใดอาสนะหนึ่ง โดยเฉพาะ ให้ทำท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่อย่าให้

นานเกิน 15 นาที เพราะอาจเกิดอันตรายได้

7. หากเกิดความรู้สึกเจ็บที่ขาและแขน ภายหลังเมื่อทำอาสนะแล้วหรือระหว่างที่ทำอาสนะ ให้ใช้น้ำอุ่นประคบ หรือนวดเบา ๆ และพักผ่อนสัก 1-2 นาที แล้วก็ทำต่อไปได้
8. ควรจับถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ก่อนลงมือทำอาสนะทุกครั้ง
9. ควรจะสวมเสื้อ และกางเกงยืดที่เบาสบาย เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหวในขณะที่ทำอาสนะ
10. ไม่ควรสวมแว่นตา นาฬิกาและเครื่องประดับใด ๆ ในขณะทำอาสนะเพราะทำให้ไม่คล่องตัว
11. สำรวมใจของตนเองให้อยู่กับการทำอาสนะ อย่าให้จิตใจไขว่เขวไปทางอื่น
12. พยายามฝึกอาสนะอย่างต่อเนื่อง และ ทำด้วยความสม่ำเสมอจึงเกิดประโยชน์ตามที่ได้กล่าวไว้
13. จดพุดคุยหรือเล่นกันระหว่างทำอาสนะ
14. อย่าออกกำลังกายประเภทอื่นอย่างหนักมาก่อน ฝึกอาสนะ หรือหลังออกกำลังกายอื่น ๆ มาแล้วนั้น ก่อนจะทำอาสนะควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย 30 นาที
15. ในเพศหญิงช่วงที่มีประจำเดือนควรงดทำอาสนะ

บางท่าเพราะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์
ทำให้เลือดออกมามากขึ้น

16. หลังจากเลิกทำอาสนะแล้วพักในท่าศพอาสนะ
อย่างน้อย 10 -15 นาที เพื่อเป็นการเก็บพลังงานที่ได้จากการทำ
อาสนะ ไม่ควรจะให้กล้ามเนื้อใช้ไปเสียจนหมด แต่ควรให้
อวัยวะภายในกับประสาทได้ใช้ และอาจดื่มนมสดหนึ่งแก้ว
จะเป็นการดี

ท่าโยคะเบื้องต้นที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

ท่ายืน

1. การหายใจหน้าท้อง (ส่วนล่างของปอด)

วิธีทำ นั่งในท่าขัดสมาธิหรือในท่ายืน

ใช้มือขวาจับมือซ้าย วางไว้ที่หน้าท้อง

ให้ความรู้สึก ตั้งอยู่ที่สะดือทุกครั้งที่ยายใจเข้า

และหายใจออกทางจมูกอย่างช้า ๆ และนุ่มนวล

ให้เริ่มหายใจออก ผ่นังหน้าท้องจะยุบ พอสุด

จึงหะหายใจออกให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ผ่นัง

หน้าท้องจะพองออก ส่วนล่างของปอดจะมีลม

การหายใจที่หน้าท้องนี้ลมจะเข้าไปเต็มปอด

ตอนล่างเท่านั้น



และโดยวิธีนี้เองที่ทำให้ช่องท้อง มีความเคลื่อนไหวกระเพื่อม
ขึ้นลง มีลักษณะของคลื่น ส่วนอกนี้ไม่เคลื่อนไหว

ข้อแนะนำ

1. ให้หายใจเป็นธรรมชาติของตนเอง

2. หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบให้รู้

แต่อย่าตั้งใจมากเกินไป

ประโยชน์

1. ช่วยให้หัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ลดความดันโลหิตสูง

3. กระตุ้นระบบย่อยอาหาร

4. นวดอวัยวะในช่องท้อง

2. การหายใจส่วนกลางของลำตัว (ส่วนกลางของปอด)

วิธีทำ นิ่งในท่าขัดสมาธิ หรือทำยืนก็ได้
ให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่บริเวณซี่โครงทั้งสองข้าง
มือขวาแตะที่ซี่โครงข้างขวา และมือซ้ายมาแตะ
ที่ซี่โครงด้านซ้าย ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ได้รักแร้
และนิ้วอีกสี่นิ้วชี้ขึ้นข้างบนตรงระดับซี่โครง
หายใจเข้าช้า ๆ ขณะนั้นซี่โครงทั้งสองข้างขยาย
ออก ส่วนกลางของปอดจะมีลมเข้าไปอัดอยู่
เต็มที่ แล้วหายใจออกซี่โครงทั้งสองข้างจะยุบ
เข้า มือที่จับอยู่ที่ซี่โครงจะมีความรู้สึกว่า
เวลาหายใจเข้าซี่โครงจะขยาย และหายใจออก
ซี่โครงจะยุบเข้า

ข้อแนะนำ

ในระยะเริ่มต้นหายใจเป็นธรรมชาติ เท่าที่ทำได้

ประโยชน์

1. ปอดแข็งแรง
2. หัวใจได้พักผ่อน
3. โลหิตหมุนเวียนไปที่ตับ น้ำดี กระจายอาหาร ม้าม ไต



3. การหายใจส่วนบนของลำตัว (ส่วนบนของปอด)

วิธีทำ ยืนเท้าชิดกัน หายใจเข้าช้า ๆ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นไป
ทางด้านข้าง มือประกบกัน เหนือศีรษะยืดแขนตึง รู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อ
และไหล่ จากนั้นหายใจออกช้า ๆ วาดแขนลงข้างลำตัว หายใจเข้ายก
แขนไปด้านหน้าช้า ๆ ยืดออกไปทางด้านหลังให้รู้สึกตึง หายใจออก
วาดแขนลงด้านข้างช้า ๆ หายใจเข้าไขว้แขน ยกแขนทั้งสองข้างขึ้น
เหนือศีรษะหายใจออกวาดแขนลงช้า ๆ

ประโยชน์

1. ปอดแข็งแรง
2. ป้องกันโรคปอดต่าง ๆ



4. ทำไหว้พระอาทิตย์

วิธีทำ เป็นท่าเริ่มต้นก่อนที่จะทำท่าอื่น ๆ ในระยะแรกอาจทำ 6 ครั้งแล้วต่อไปค่อย ๆ เพิ่มเป็นวันละ 12 ครั้ง

ขั้นที่ 1 ยืนเท้าชิดกัน พนมมือระดับอก หายใจเข้าเต็มที่

ขั้นที่ 2 หายใจออกพร้อมยืดแขนทั้งสองไปข้างหน้า

ขั้นที่ 3 หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ แอ่นหลังและยกคอให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ขั้นที่ 4 หายใจออกแล้วก้มตัวมาข้างหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พยายามให้ฝ่ามือแตะอยู่บนพื้นข้าง ๆ เท้าทั้งสองข้าง พยายามก้มศีรษะลงมาให้แตะเข่า และขาทั้งสองข้างต้องเหยียดตรง สำหรับการก้มศีรษะให้ติดเข่านี้ในระยะ แรก ๆ ที่เริ่มฝึกอาจลำบากนิดหน่อย โดยเฉพาะผู้ชาย แต่ต่อไปกล้ามเนื้อและเอ็นต่าง ๆ ถูกยืดออกก็จะทำได้ง่าย



ขั้นที่ 5 ค่อย ๆ เคลื่อนขาขวาไปข้าง

หลังจนเกือบสุดให้เข่าขวาแตะกับพื้น โนม้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย มือทั้งสองข้างแตะพื้น แขนตั้ง เงยหน้า เชิดคาง พร้อมกับหายใจเข้า

ขั้นที่ 6 กลั้นหายใจและยืดขาซ้ายออกไปทางด้านหลังจนเท้าชิดกัน ยกตัวให้เข่าพ้นพื้น ให้น้ำหนักตัวอยู่บนแขนทั้งสองข้าง ให้แขนเหยียดตรง พยายามให้ศีรษะ หลังและขาเป็นเส้นตรง

ขั้นที่ 7 หายใจออกลดลำตัวลง ให้น้ำหนัก ออก มือ เข่า แตะพื้นเท่านั้น พยายามอย่าให้หน้าท้องแตะพื้น

ขั้นที่ 8 หายใจเข้า มือทั้งสองยันพื้นไว้ ข้อศอกหนีบข้างลำตัว พร้อมกับเงยหน้า ลำตัวแอ่นไปทางด้านหลัง ให้รู้สึกตึง (ท่าภูเข่า)

ขั้นที่ 9 หายใจออก ยกสะโพกขึ้น ศีรษะก้มอยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้าง แขนขา ตั้ง กดส้นเท้าให้แตะพื้น หายใจออกขณะโค้งตัวขึ้น (ท่าสุนัข)



ขั้นที่ 10 ยกเท้าซ้ายมาข้างหน้า
เล็กน้อยแล้วดึงขาขวามาข้างหน้าจนอยู่
ระดับเดียวกันกับมือซ้าย แล้วสูดลม
หายใจเข้าเหมือน ขั้นที่ 5

ขั้นที่ 11 ค่อย ๆ เคลื่อนขาซ้ายเข้ามา
ชิดกับขาขวา แล้วยืดขาทั้งสองข้างให้ตรง
และกดคอลงมาจนกระทั่งหน้าผากจรดเข่า
พร้อมหายใจออก

ขั้นที่ 12 ยืดตัวขึ้นทั้งหมด พร้อมกับ
หายใจเข้า แอ่นหลังให้รู้สึกตึง หายใจออก
พร้อมลดแขนลงมาข้างลำตัว

ข้อแนะนำ

1. ในการทำท่าไหว้พระอาทิตย์
จะสมบูรณ์และได้รับประโยชน์ตามที่ได้อธิบาย
จะต้องหายใจตามที่กำหนดไว้ มิฉะนั้นจะกลายเป็น
การออกกำลังกายธรรมดา
2. ผู้เริ่มฝึกใหม่ให้ฝึกวันละ 2 ครั้งและค่อย ๆ เพิ่มไป
เรื่อย ๆ วันละ 1 ครั้งจนครบ 6 ครั้ง เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว
ฝึกวันละ 12 ครั้ง
3. ในขณะที่ก้มตัวลง ให้รู้สึกเพียงแค่ตึงเท่านั้น



ประโยชน์

1. ทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
2. ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย นับตั้งแต่
ต้นคอ หน้าอก แขน หน้าท้อง ลำตัวและขาได้เคลื่อนไหว
ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยืดออก จึงทำให้การบริหารท่าอื่น ๆ ได้
ง่ายขึ้น เหมือนกับเป็นการอุ่นเครื่องไว้ก่อน

ท่าไหว้พระอาทิตย์นี้เป็นการออกกำลังกายขั้นต้น
ท่านี้อาจทำทุกเช้าที่หลังตื่นนอน

5. ท่าสามเหลี่ยม

วิธีทำ ยืนเท้าห่างประมาณ 2 ฟุต กางแขนออก 90°
ฝ่ามือหงายขึ้น ยืดอก หายใจเข้าช้า ๆ ก้มตัวลง มือขวาแตะหลัง
เท้าซ้าย แขนซ้ายยืดตึงเหนือศีรษะ หันหน้ามองหลังมือซ้าย
กลั้นหายใจ 1-3 วินาที ทำเช่นเดียวกันนี้สลับข้าง ข้างละ 6 ครั้ง

ข้อแนะนำ ก้มลงไปให้แค่รู้สึกตึง

ประโยชน์

1. แก้อาการปวดหลัง
2. ลดไขมันบริเวณเอว สะโพก ขา
3. นวดตัว



6. ท่าเต็นรำ

วิธีทำ ยืนบนเท้าขวา พับขาซ้ายขึ้นมา เอามือซ้ายไปจับข้อเท้าซ้าย หายใจเข้าช้า ๆ ต่อจากนั้นหายใจออก ค่อย ๆ ดึงขาซ้ายขึ้นไปทางด้านหลังให้ขาและแขนตึง แขนขวายื่นไปให้ได้ระดับไหล่ แขนขวาตึง ตาจ้องปลายนิ้วมือขวา หายใจเข้า-หายใจออก 2 รอบ จากนั้นหายใจเข้าและหายใจออก ลดขาและแขนลงมายืนที่เดิม แล้วเปลี่ยนข้างยืนบนเท้าซ้าย ทำเช่นเดียวกันประมาณ ข้างละ 2-5 ครั้ง

ประโยชน์

1. ช่วยให้กระดูกยาว แขน ขา เจริญแข็งแรง
2. รูปร่างสมส่วน สง่างาม
3. ช่วยในการทรงตัว
4. ลดไขมันต้นขา แขน หน้าท้อง น่อง สะโพก



7. ท่าคันไม้

วิธีทำ ยืนเท้าชิด ถ่ายน้ำหนักไปที่เท้าซ้าย พร้อมมอเข้า ขวายกขึ้น วางไว้ที่ขาซ้ายด้านใน (ผู้เริ่มฝึกวางที่ข้อเท้า ผู้ที่ทำงานชำนาญให้วางที่ต้นขาด้านใน) ค่อย ๆ กดเท้าขวาด้านขาซ้าย พนมมือระดับอกค้างไว้ 1 นาที สำหรับผู้ชำนาญให้ยกฝ่ามือเหนือศีรษะ ทำเช่นเดียวกันประมาณ ข้างละ 2-5 ครั้ง

ประโยชน์

ช่วยพัฒนาระบบประสาทการทรงตัวให้สมดุล
ช่วยยืดกล้ามเนื้อขา ข้อเท้า และแขน



ทำนึ่ง

8. ทำบริหารกระดูกข้อต่อหลัง

วิธีทำ นึ่งให้เท้าห่างจากกันประมาณ 1 ฟุต กางแขนระดับไหล่ให้แขนตึง หายใจเข้าช้า หมุนแขนซ้ายมือแตะหัวแม่เท้าขวา ส่วนแขนขวาชี้ไปทางด้านหลังให้แขนทั้งสองข้างอยู่เส้นตรง หันศีรษะและหน้าไปทางด้านหลังและให้แขนทั้งสองข้างเป็นเส้นตรง หันหน้าไปทางด้านหลังมองปลายนิ้วมือขวา กลั้นหายใจ 1-3 วินาที หายใจเข้าหมุนแขนขวามาแตะนิ้วหัวแม่เท้าซ้าย แขนซ้ายหมุนไปทางด้านหลัง ตามองปลายนิ้วมือซ้าย กลั้นหายใจ 1-3 วินาที ทำสลับข้าง ๆ ละ 6 ครั้ง

ประโยชน์

1. แก้อาการปวดต้นคอ ปวดหลัง
2. ลดไขมันส่วนเอว และต้นแขน



9. ทำบิดตัว

วิธีทำ นึ่งตัวตรงบนผ้าอาสนะ พับขาขวาให้ฝ่าเท้าขวาแตะสะโพกซ้าย ชันเข่าซ้ายให้ฝ่าเท้าซ้ายอยู่ใกล้กับเข่าขวา หายใจแขนขวามาทางด้านพับเข่าซ้ายที่ตั้งอยู่ มือขวาจับข้อเท้าซ้าย มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย หายใจเข้ายกแขนซ้ายให้ได้ระดับไหล่ ตาจ้องที่ปลายนิ้วมือซ้าย หายใจออกวาดแขนซ้ายไปทางด้านหลัง พลิกหลังมือซ้ายแตะที่เอว บิดลำตัวและหัวไหล่ซ้ายจนรู้สึกตึง กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที ต่อไปหายใจเข้ายกแขนซ้ายได้ระดับไหล่ หายใจออกมือซ้ายกลับไปแตะที่ข้อเท้าซ้าย ทำ 6 ครั้ง ต่อไปทำด้านขวา 6 ครั้งเช่นเดียวกัน



ข้อแนะนำ

ในขณะที่วาดแขน อย่าเกร็งแขนและลำคอ

ประโยชน์

1. กระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
2. ทำให้ตับ ตับอ่อน ม้าม ลำไส้และไต ทำงานได้ดี
3. ลดไขมันบริเวณเอว และต้นขา

10. ท่าครึ่งงู

วิธีทำ วางฝ่าอสนะตามยาว คูกเข่า
ซ้ายตรงกลางฝ่าอสนะ เท้าขวาเอียงไปทาง
ด้านหน้า มือทั้งสองข้างแตะที่เข่าขวา
หายใจเข้าช้า ๆ งอเข่าขวาไปทางด้านหน้า
พร้อมกับยื่นแขนออกไปให้ตึงได้ระดับไหล่
ตาจ้องปลายนิ้ว หายใจออกหมุนแขนไปทาง
ด้านซ้าย ปลายนิ้วมือซ้ายแตะที่ส้นเท้าซ้าย
มือขวามาแตะหน้าอก กลับหายใจ 1-3 วินาที
จากนั้นหายใจเข้าเหวี่ยงแขนมาช้า ๆ กลับที่เดิม
พร้อมกับมือวางที่เข่า หายใจออก
ตาจ้องปลายนิ้ว ทำซ้ำข้างละ 6 ครั้ง
(เมื่อทำชำนาญยกแขนขวาเลยไปทางศีรษะ)

ข้อแนะนำ

ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวเข่า ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
ทำการฝึกทำนี้

ประโยชน์

1. ช่วยในการทรงตัว
2. กระดูกแขน ขา กระดูกข้อต่อหลังเคลื่อนไหวได้คล่อง



3. ลดไขมันเอว สะโพก ขา

4. เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อหัวเข่า อู้งเชิงกราน

11. ท่ากระต่าย

วิธีทำ นั่งคุกเข่าบนฝ่าอสนะ เลื่อน
ฝ่าแขนขวาไปทางด้านหน้าประมาณ 1 ½ คืบ
ใช้ฝ่ามือซ้ายและขวาวางข้างฝ่าแขนขวา
ยกตัวขึ้น เงยหน้าหายใจเข้าช้า ๆ
หายใจออกค่อย ๆ ก้มศีรษะลงไปบน
ฝ่าแขนขวา มือทั้งสองข้างจับที่น่อง หายใจเข้า
หายใจออกช้า ๆ นับ 1- 60 วินาที
(ท่านี้มีประโยชน์คล้าย ๆ ศีรษะอสนะ)



ประโยชน์

1. ทำให้ระบบประสาททำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
2. กระตุ้นต่อมต่าง ๆ ในสมอง
3. แก้อาการเวียนศีรษะ และปวดศีรษะ

12. ทำเด็ก

วิธีทำ นั้งคุกเข่าบนผ้าอาสนะ นั้งแบบญี่ปุ่น ก้มตัว และศีรษะลงไปจนกระทั่งหน้าผากจรดพื้น (ใช้ผ้าขนหนูรอง ศีรษะ) แขนทั้งสองข้างปล่อยวางไว้ข้าง ๆ ขาโดยหงายมือขึ้น แล้วหายใจเข้า-ออกช้า ๆ นับ 1- 60 วินาที ในขณะที่อยู่ในท่านี้ ให้รู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นมือทั้งสองข้างมาวางข้างศีรษะ หายใจเข้าค่อย ๆ ยกศีรษะและลำตัวขึ้น มือวางที่เข่าหายใจออก นั้งอยู่ในท่านั้น หายใจเข้า-ออก 5 ครั้ง

ประโยชน์

1. ช่วยให้ประสาทหู ประสาทตาดีขึ้น
2. ใบหน้ามีเลือดฝาด
3. ช่วยให้อ่อนกว่าวัย
4. ประโยชน์ที่ได้คล้าย ๆ กับ ศีรษะอาสนะ



ท่านอนหงาย

13. ท่าอูเภาที่ละข้าง

วิธีทำ นอนหงายราบไปกับพื้น ให้ศีรษะ หลังอยู่บนผ้าอาสนะ หายใจเข้า ยกขาซ้ายให้ขาตั้งฉากกับลำตัว จากนั้น หายใจออกงอเข่าซ้ายลงมา มือซ้ายอยู่ ด้านล่าง มือขวาอยู่ข้างบนเหนือเข่า ดึงเข่าลงมาให้รู้สึกตึงแล้วค่อย ๆ ยกศีรษะขึ้นไปเท่าที่รู้สึกตึง (เมื่อชำนาญแล้ว หน้าผากจรดเข่าได้) จากนั้นหายใจเข้ายกขาซ้ายตั้งตรง หายใจออกลดขาลง กับพื้น ศีรษะราบไปกับพื้นทำสลับกันข้างละ 6-10 ครั้ง



ประโยชน์

1. นวดอวัยวะช่องท้อง ขับลม แก้อท้องผูก
2. บริหารข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อต่อหลัง แข็งแรง แก้อปวดหลัง
3. ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก ต้นขาและหลัง

14. ท่าอเขาสองข้าง

วิธีทำ นอนหงายราบกับพื้น ศีรษะ

หลัง อยู่บนฝ่าอาสนะ แขนและมือทั้งสอง

ข้างคว่ำข้างลำตัว สูดหายใจเข้าช้า ๆ ยกขา

ทั้งสองข้างให้ตั้งฉากกับลำตัว จากนั้น

ผ่อนลมหายใจออก งอเข่าทั้งสองข้างลงมา

ใช้มือขวาและซ้ายซ้อนกันเหนือเข่า

ดึงเข่าลงมาให้ตึง แล้วค่อย ๆ ยกศีรษะขึ้นให้รู้สึกตึงหรือหน้าผกแตะ

เข่าทั้งสองข้าง จากนั้นหายใจเข้า ยกขาทั้งสองข้างตั้งตรง หายใจออก

ลดขาลง ลดศีรษะลงราบกับพื้น ทำซ้ำ 6 -10 ครั้ง



ข้อควรระวัง

ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหมอนรองกระดูกสันหลัง และ
กระดูกสันหลังอักเสบ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทำการฝึกทำนี้

ประโยชน์

1. นวดอวัยวะในช่องท้อง ขับลม แก้อืดท้องผูก
2. บริหารข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อต่อหลัง ให้แข็งแรง

แก้ปวดหลัง

3. ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก ต้นขาและหลัง

15. ท่าวันมุกตาสนะ 1

วิธีทำ นอนหงายราบลงกับพื้น ใช้ฝ่าอาสนะรองหลัง

และศีรษะ ชันเข่าซ้ายขึ้นเท้าราบลงกับพื้น หายใจเข้ายกขาซ้าย

ขึ้นตั้งตรง ยกแขนทั้งสองข้างไปแตะที่ขาก้นหายใจนับ 1-3

วินาที หายใจออกลดขาซ้ายลงกับพื้น ทำสลับกันกับขาขวา

ข้างละ 6-10 ครั้ง

ประโยชน์

1. บริหารกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง
2. ทำให้ข้อต่อสะโพก ข้อเข่ายืดหยุ่น
3. ช่วยบำบัดอาการปวดหลัง



16. ทำพวันมุกตาสนะ 2

วิธีทำ นอนหงายราบลงกับพื้น

ใช้ฝ่าอสนะรองหลังและศีรษะ ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้นให้เข้าห่างกับความกว้างของหัวไหล่ทั้งสองข้าง แขนยืดขึ้นไปเหนือศีรษะ หายใจเข้า

ยกคอและศีรษะขึ้น เอามือทั้งสองข้างแตะที่เข่ากลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที หายใจออก คอและศีรษะราบลงไปกับพื้น แขนเลยไปทางเหนือศีรษะ ทำซ้ำ 6 ครั้ง

ประโยชน์

1. บริหารกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง
2. ทำให้ข้อต่อสะโพก ข้อเข่ายืดหยุ่น
3. ช่วยบำบัดอาการปวดหลัง



17. ทำพวันมุกตาสนะ 3

วิธีทำ นอนหงายราบลงกับพื้น

ใช้ฝ่าอสนะรองหลังและศีรษะ ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น ให้เข้าห่างกับความกว้างของหัวไหล่ทั้งสองข้าง แขนชิดลำตัว ฝ่ามือและแขนกดกับพื้น หายใจเข้าดันลำตัวให้เหยียดขึ้นจากพื้น ให้รู้สึกแสบตึง กลั้นหายใจ นับ 1-3 วินาที ทำซ้ำ 6-10 ครั้ง

ประโยชน์

1. บริหารกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง
2. ทำให้ข้อต่อสะโพก ข้อเข่ายืดหยุ่น
3. ช่วยบำบัดอาการปวดหลัง



ท่านอนคว่ำ

18. ทำภูเห่า

วิธีทำ นอนคว่ำลงไปกับพื้น

ใช้ฝ่าอสนะรองลำตัว ฝ่ามือคว่ำบนพื้น
โก่งหน้าอก สันเท้าชิดกัน ข้อศอกทั้งสอง
ข้างหนีบลำตัว หายใจเข้าช้า ๆ ยกลำตัวขึ้น
กล้ามเนื้อ ใช้หลังดึงไหล่และลำตัว

ให้สูงขึ้น โดยไม่ใช่กำลังดันแขน ให้ลำตัวสูงจากพื้นแค่สะดือ เชิดกาง
เขยหน้าขึ้นหลังตา กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที หายใจออกค่อย ๆ ลดลำตัวลง
อยู่ในท่าเดิม ทำซ้ำ 6 ครั้ง

ข้อควรระวัง

1. ผู้ฝึกใหม่ให้สันเท้าห่างประมาณ 1 สอก

เพื่อป้องกันการเป็นตะคริว

2. ผู้ที่ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ให้มองตรงไม่ควร

เขยหน้า

ประโยชน์

1. ข้อต่อหลัง กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
2. ไตแข็งแรง
3. ต่อมไทรอยด์ทำงานปกติ



4. ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก

5. ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน

19. ทำธนู

วิธีทำ นอนคว่ำลงไปกับพื้นบนฝ่า

อสนะ แขนทั้งสองข้างหงายข้างลำตัว
พับขาขึ้นไปใช้มือจับที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง
ก้มหน้าผากลง หายใจเข้าช้า ๆ ดึงลำตัวขึ้น
ให้แขนตึง เขยหน้าให้ลำตัวและหลังโค้ง

ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที
จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกลดลำตัวลงมา
ทำ 6 ครั้ง นอนพักในท่าศพอสนะเพื่อผ่อนคลาย



ข้อห้าม

ผู้ที่เป็นไส้เลื่อน หลังโก่งมาก ๆ วัณโรคลำไส้

ห้ามทำท่านี

ประโยชน์

1. ช่วยทำให้ด้นอ่อนแข็งแรง
2. แก้อาการท้องอืด

3. ช่วยให้อาการท้องผูก หลัง แข็งแรง
4. ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก

20. ทำटकแตนเดี่ยวทีละข้าง

วิธีทำ นอนคว่ำลงไปกับพื้น

ใช้ฝ่าอสนะรองลำตัว ฝ่าขนหนูรองศีรษะ มือคว่ำข้างลำตัวใกล้เอว คางกดพื้นมีฝ่าขนหนูรอง ข้อศอกหนีบลำตัว หายใจเข้า ยกขาซ้ายขึ้น ให้รู้สึกขาตึง กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที หายใจออกลดขาซ้ายลง ทำเช่นเดียวกันกับขาขวา 6 ครั้ง สลับกัน เมื่อชำนาญและสามารถยกขาทั้งสองข้างพร้อมกันได้

ประโยชน์

1. ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก
2. นวดอวัยวะในช่องท้องให้แข็งแรง
3. ลดไขมันสะโพก หน้าขา หลังและก้น
4. กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง แก้ปัญหาปวดหลัง และหมอนรองกระดูกเสื่อม



5. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ
6. แก้โรคความดันโลหิตต่ำ

21. ทำटकแตนคู่

วิธีทำ นอนคว่ำลงไปกับพื้น ใช้ฝ่าอสนะรองลำตัว แขน

เหยียดตรงไปทางเหนือศีรษะทำห่างประมาณ 1 ฟุต ก้มหน้าผกลง หายใจเข้าค่อย ๆ ลอยตัวขึ้น เงยหน้าให้แขนขา ลอยขึ้นจากพื้น กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที หายใจออก ลดลำตัวลง ทำซ้ำ 6 ครั้ง

ข้อควรระวัง

ผู้ที่เป้นโรคหัวใจ
ความดันโลหิตสูง
ไม่ควรทำท่านี้

ประโยชน์

1. เพิ่มความแข็งแรงของปอด
2. ช่วยแก้อาการท้องผูก
3. ทำให้เลือดมาเลี้ยงตับมากขึ้น ทำให้ตับแข็งแรง
4. ลดไขมันสะโพก หน้าขา หลังและก้น



5. ช่วยให้อกกล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
6. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

22. ท่าศพอาสนะ

วิธีทำ นอนหงายราบไปกับพื้น ใช้ฝ่าอาสนะรองหลัง ขาและเท้าแยกออกจากกันประมาณ 1 ฟุต แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว ฝ่ามือหงาย แขนห่างจากลำตัวเล็กน้อยให้รู้สึกแขนไม่เกร็ง ศีรษะวางตรงกับลำตัว ไม่มีหมอนหนุน หลังตึงเพียงแผ่วเบา ขับความคิดต่าง ๆ ให้ออกจากสมองหรือจิตใจให้หมด แล้วหายใจเข้า-ออกช้า ๆ พยายามให้ระยะของการหายใจเข้า กับหายใจออกเป็นไปโดยเท่าเทียมกัน จากนั้นตั้งใจคิดผ่อนคลายความตึงเครียดที่หนังศีรษะ หน้าผาก หน้าตา รูจมูก ปาก คาง นิ้ว ตามลำดับ จนรู้สึกว่าความคิดหมดสิ้นไปอย่างแท้จริง จากนั้นก็คิดคลายความตึงเครียด จากหน้าท้องลงไปถึงปลายเท้า ในที่สุด ให้น้ำหนักตัวทั้งหมดวางอยู่บนพื้น โดยเท่าเทียมกัน ให้รู้สึกเหมือนกับว่าร่างกายฝังจมลงไปในพื้น โดยไม่มีการต้านทานเลย นอนผ่อนคลายเช่นนี้ประมาณ 1-15 นาที

ข้อแนะนำ

ควรฝึกท่าศพอาสนะก่อนและหลังฝึกท่าโยคะอื่น ๆ

ประโยชน์

1. ช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ทำให้นอนหลับสบาย
3. รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
4. ช่วยให้ความดันโลหิตกลับคืนภาวะปกติ

หลังจากทำอาสนะ

