

โยคะในที่ทำงาน...(คลายอาการตึง เมื่อยที่ขา)



- ให้ท่านยืนจับที่เก้าอี้ดังภาพ
- หายใจเข้า โดยให้ยกเขยียดขาข้างหนึ่งไปด้านหน้า ให้ขาตรง
- กระดกปลายเท้าเอาไว้ คงท่าไว้ นับในใจ1-2-3
- หายใจออก วางเท้าลง ทำสลับกับขาอีกข้างหนึ่ง
- ปฏิบัติเช่นนี้ข้างละ 8-10 ครั้ง ในขณะที่ฝึก

บรรเทาอาการเมื่อยไหล่



- เพียงท่านนั่งบนเก้าอี้เพียงครึ่งหนึ่งของเบาะเก้าอี้
นำมือเอื้อมไปทางด้านหลังจับพนัก
เก้าอี้ดังภาพ หายใจเข้า โดยที่让您的
แขนอกให้เต็มที่ คงทำได้
- จากนั้น หายใจออก คลายท่า

สำหรับท่านที่ปวดเมื่อยคอ หลังส่วนบน



- นั่งบนเก้าอี้ เท้าวางราบกับพื้น
 - หายใจเข้า ยกเข่าขวาขึ้นมาชิดหน้าอก
 - หายใจออก วางเข่าขวาลง
 - ทำซ้ำเช่นนี้กับขาซ้าย
 - จากนั้นวางเท้าทั้งสองข้างราบกับพื้น หายใจเข้า และแหงนหน้ามองเพดาน
 - หายใจออก กลับที่
 - ทำซ้ำ
- **ในขณะที่ปฏิบัติทำนี้ กำหนดลมหายใจด้วยนะคะ นอกจากจะได้ยืดเส้นยืดสายแล้ว ยังจะรู้สึกสงบมากขึ้นค่ะ**

สำหรับคนปวดเอว



- นั่งเก้าอี้เพียงครึ่งเบาะที่นั่ง วางเท้าราบกับพื้น
- หายใจเข้า บิดกายมาทางซ้าย ดังภาพ
- หายใจออก คลายท่า
- ทำซ้ำด้วยการบิดกายมาทางขวา

อย่าเพิ่งแต่อ่านคะ ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

บรรเทาอาการเมื่อยหลัง



- ยืนตรง ก้มตัวไปที่เบาะเก้าอี้ และใช้มือทั้งสองข้างจับไว้ให้มั่นคง โดยให้ความกว้างของมือห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่
ถอยตัวออกไป โดยยืดขาไปทางด้านหลัง ดังภาพ
- จากนั้นให้แขนหน้า แล้วคงท่าไว้ (ขณะคงท่าไว้นั้น เอวและลำตัวจะแอ่นตามไปด้วย) คลายท่าด้วยการก้มศีรษะลง

สำหรับคลายเมื่อย ลดเอว



ท่าต้นไม้นี้เหมาะเป็นท่าที่นำมาประยุกต์ให้
เหมาะกับการใช้ยึดเส้นยืดสายในที่
ทำงานได้ดีทีเดียว ซึ่งท่านสามารถ
ปฏิบัติในระหว่างทำงานได้ แต่ต้องดู
เวลาให้เหมาะสมนะคะ

สำหรับลดอาการตึงที่ไหล่ และเลือดมาเลี้ยงที่ บริเวณใบหน้ามากขึ้น



- ยืนห่างจากโต๊ะ แล้วยืนแยกเท้าความกว้างประมาณ 1 ช่วงไหล่ค่ะ จากนั้นให้ก้มตัวลง ยึดมือไปจับที่โต๊ะทำงาน วางท่าให้ได้ดังภาพ...
- นับในใจ 1-5 คลายท่าแล้วทำใหม่ค่ะ
- ทำนี้นอกจากจะช่วยคลายไหล่แล้ว เลือดจะมาเลี้ยงที่ใบหน้ามากขึ้น หน้าก็จะสดใส ไม่ซีดเซียวค่ะ (แต่ไม่เหมาะกับผู้ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงนะคะ)

โยคะอาสนะสำหรับสาวสะโพกดินระเบิด



- วางขาตั้งในรูปโดยให้เข่าข้างหนึ่งตั้งขึ้น
ขาอีกข้างหนึ่งลากไปทางด้านหลัง
เหยียดแขนตรงไปทางด้านหน้าระดับ
ไหล่ น้ำหนักอยู่ที่ระหว่างข้อเท้า และ
หัวเข่า ตั้งตรงตรง หาตำแหน่งที่สม
ดุลยในขณะปฏิบัติอาสนะนี้ให้พบ(จะได้
ไม่เจ็บ) ...หายใจเข้า ...
- ผ่อนลมหายใจออกวาดแขนไปทางขา
ข้างที่ลากเท้าไปทางด้านหลัง ให้มือ
แตะสันเท้าดังภาพ แขนอีกข้างหนึ่งหัก
ข้อศอก ตามองตามปลายนิ้วชี้ ๆ ขณะ
วาดแขน

ท่าดาว โยคะอาสนะสำหรับลดอาการปวดประจำเดือน



- อยู่ในท่านั่ง นำฝ่าเท้ามาประกบกัน มือจับเท้าทั้งสองข้างดังภาพ
- หายใจเข้า และผ่อนลมหายใจออกและค่อย ๆ โน้มตัวลงไป หน้าผากจดมือที่ประสานไว้
- หายใจเข้าออกตามปกติ คงท่าไว้เท่าที่ทำได้ อย่าฝืนร่างกาย ขณะคงท่าให้จดจ่อกับลมหายใจเท่านั้น
- กลับที่ โดยค่อย ๆ ยกศีรษะขึ้นช้า ๆ

ท่าก้มจับนิ้วหัวแม่เท้า อาสนะเพื่อบริหาร

อวัยวะในช่องท้อง



- ท่าก้มจับนิ้วหัวแม่เท้า
- ยืนแยกขาความกว้างประมาณไหล่ค่ะ
- ค่อย ๆ ก้ม โดยควบคุมขาให้ตึง นำมือจับปลายนิ้วหัวแม่โป้ง (ท่าเท่าที่ทำได้ ถ้าหากยังจับไม่ถึงก็ไม่เป็นไรค่ะ แต่หน้าแข้งไปก่อนก็ได้ค่ะ)
- คงท่าไว้ จดจ่อที่ท้อง กำหนดลมหายใจ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ
- กลับสู่ท่าเดิมโดยค่อย ๆ เคลื่อนให้ช้าที่สุดเท่าที่ทำได้

ทำนึ่งยกขาเปิดสะโพก โยคะอาสนะ

เพื่อลดอาการปวดประจำเดือน



- นึ่งยกขาแล้วนำมือจับขาตั้งภาพ พยายามนึ่งหลังให้ตรงในขณะปฏิบัติทำนี้ คงท่าไว้ และกำหนดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ นับ5ลมหายใจ แต่หากรู้สึกไม่ไหวขอให้อย่าฝืนนะคะ ทำเท่าที่ทำได้เท่านั้นคะ
- จากนั้นปฏิบัติเช่นเดิมกับขาอีกข้างหนึ่ง

ท่านอนหงายบิดตัว เหมาะสำหรับผู้ที่มีปวดหลัง

ส่วนกลาง และยังมีประโยชน์อื่น อีกมาก



- นอนหงายราบกับพื้น กางแขนออก คอว่าฝ่ามือลง
- หายใจเข้า ยกขาซ้ายขึ้นมา งอเข่าเข้าหาตัว
- หายใจออก นำเข่าลงมาที่พื้นด้านขวา หันหน้าทางซ้าย
- คลายท่า กลับที่ และปฏิบัติเช่นนี้กับขาอีกข้างหนึ่ง

ในขณะที่ปฏิบัติท่านี้อธิบายให้ทำช้า ๆ กำหนดลมหายใจไป อย่าฝืนบิดร่างกายมากเกินไป ทำเท่าที่ทำได้เท่านั้น

เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลังด้วย ภุชงค์อาสนะ หรือท่างู (Cobra Pose)



- นอนคว่ำ ลำตัวราบกับพื้น เท้าชิด นามือวางที่บริเวณใต้หัวไหล่
- หายใจเข้า ยกลำตัวขึ้น แขนงศีรษะไปทางด้านหลัง นิ่ง
- หายใจออก กลับที่
- ในการฝึกอาสนะนี้ ขอให้ทำเท่าที่ทำได้ หากรู้สึกเจ็บเอว ขณะยกลำตัวขึ้น ให้ย่อข้อศอกได้ค่ะ เมื่อฝึกเป็นประจำแล้ว พยายามให้ใช้กล้ามเนื้อหลังในการยกลำตัวขึ้นค่ะ

โยคะอาสนะสำหรับผู้ที่ต้องการขาสวย คลาย อาการเมื่อยเอว ลดแก๊สในกระเพาะอาหาร



- นอนคว่ำ คางจดพื้น มีอวางข้างลำตัว กำหมัดหลวม ๆ ดังภาพ หายใจเข้า ยกขาเท่าที่จะยกได้ แต่ขอให้เหยียดขาให้ตรงเท่านั้น
- หายใจออก คลายท่า กลับที่เดิม
- เมื่อยกขาข้างเดียวคล่องดีแล้ว จึงฝึกยกขาทั้งสองข้างค่ะ ขอให้ฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป อย่าฝืนร่างกายนะคะ ให้รู้การเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลาค่ะ