เล่ม 4

โยคะสำหรับบริหารจัดการออฟฟิศซินโดรม

คู่มือ โยคะ

เนื้อหา โดย **Dr. Adrish Brahmadatta**
เรียบเรียง โดย **ณัฐวรรณ คำคล้าย โกลเอล**

ศูนย์ภารตะศึกษา
สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล 2566
(สำหรับบุคคลทั่วไป)

โยคะสำหรับบริหารจัดการออฟฟิศซินโดรม
คู่มือ โยคะ

ศูนย์ภารตะศึกษา
สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล 2566
(สำหรับบุคคลทั่วไป)

พิมพ์ครั้งแรก : สิงหาคม 2566
จำนวน : 500 เล่ม
จัดพิมพ์โดย : ศูนย์ภารตะศึกษา
สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย
มหาวิทยาลัยมหิดล 2566

ภาพประกอบโดย : ณัฐวรรณ คำคล้าย โกลเอล
www.flyingwisdom.co
พิมพ์ที่ : หจก. นิติธรรมการพิมพ์
76/251-3 หมู่ที่ 15 ตำบลบางม่วง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ : 02 403 4567-8, 08 1309 5215
E-mail : niti2512@hotmail.com

~ คำนำ ~

การนั่งทำงานเป็นระยะเวลานาน ๆ ในแต่ละวันส่งผลกระทบต่ออวัยวะต่างๆ จนทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย บ้างก็ต้องพึ่งพาการนวดผ่อนคลาย หากอาการปวดเมื่อยไม่ดีขึ้นอาจต้องถึงขั้นทำกายภาพบำบัด ดังนั้น คู่มือโยคะเล่มที่ 4 ที่ศูนย์ภารตะศึกษาจัดพิมพ์ขึ้นนี้ เป็นโยคะสำหรับการบริหารจัดการออฟฟิศซินโดรม ซึ่งผู้ที่นั่งโต๊ะทำงานสามารถปฏิบัติโยคะบางท่าในระหว่างพักได้ หรือฝึกทั้งชุดเมื่อมีเวลา และควรฝึกปฏิบัติเป็นประจำซึ่งจะช่วยคลายความปวดเมื่อยของอวัยวะต่างๆ สร้างความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย และยังช่วยคลายความเครียดจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ด้วย

ศูนย์ภารตะศึกษาจัดคู่มือเล่ม 4 ในรูปหนังสือเล่มเล็ก และเผยแพร่ในรูป E-booklet บนเว็บไซต์ของศูนย์ฯ อีกทั้งหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือโยคะเล่ม 4 นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่มีอาการออฟฟิศซินโดรม

ท้ายสุดนี้ ขอขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยมหิดล, Dr. Adrish Brahmadatta ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะและอาจารย์อาคันตุกะของศูนย์ภารตะศึกษาที่จัดทำเนื้อหา คุณณัฐวรรณ คำคล้าย โกลเอล เป็นผู้แปลเนื้อหาและวาดภาพประกอบ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วชิราภรณ์ วรรณดี ช่วยกรุณาตรวจภาษา มา ณ โอกาสนี้

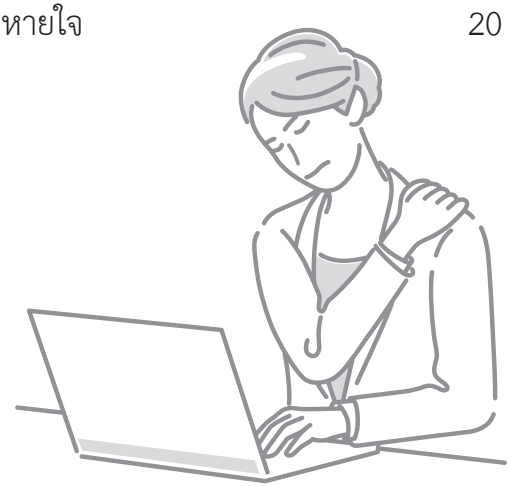
รองศาสตราจารย์ ดร.โสภนา ศรีจำปา
ประธานศูนย์ภารตะศึกษา

~ สารบัญ ~

การฝึกโยคะระดับที่ 1

โยคะสำหรับบริหารจัดการออฟฟิศซินโดรม **7**

การฝึกที่ 1: สังเกตุลมหายใจ 8
การฝึกที่ 2: สำหรับลำคอ 11
การฝึกที่ 3: สำหรับหัวไหล่ 13
การฝึกที่ 4: สำหรับข้อศอก 15
การฝึกที่ 5: สำหรับข้อมือ 16
การฝึกที่ 6: สำหรับนิ้วมือ 17
การฝึกที่ 7: สำหรับสะบัก 17
การฝึกที่ 8: สำหรับหลัง 18
การฝึกที่ 9: สำหรับขาและสะโพก 19
การฝึกที่ 10: การฝึกหายใจ 20



การฝึกโยคะระดับที่ 2 สำหรับผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรง 23

การฝึกที่ 1 : หมุนเอว 23

การฝึกที่ 2 : หมุนหัวไหล่ 24

การฝึกที่ 3 : วิดยุท จานุ นามาน (ท่าบริหารเข่า) 25
Vidyut Janu Naman (Knee bending reflux)

การฝึกที่ 4 : ท่าวัวและท่าแมว (Marjari-Asana) 26

การฝึกที่ 5 : ภุชังคาสนะ (Shashank Bhujangasana) 27

การฝึกที่ 6 : ชานุศีรษะสนะ (Janu Sirsasana) 28

การฝึกที่ 7 : บิดลำตัว 29

การฝึกที่ 8 : บาสติกา ปราณายามะ (Bhastika Pranayama) 30

การฝึกที่ 9 : ภรามารี ปราณายามะ 31

การฝึกที่ 10 : ศพอาสนะ 32

โยคะสำหรับบริหารจัดการออฟฟิศซินโดรม

เป็นที่รู้กันว่าเวลาเราทำงานที่ออฟฟิศ สิ่งแวดล้อมจะแตกต่างไปจากบ้านของเรา ในออฟฟิศเรามีข้อจำกัดในเรื่องของที่นั่ง บริเวณที่ทำงาน เวลาในการทำงาน และยังมีคนอื่นนั่งอยู่รอบตัว เราตกลงยินดีทำงานในสิ่งแวดล้อมที่กำหนดมาแล้วโดยบริษัทและเราไม่สามารถควบคุมได้ ในสถานการณ์แบบนี้ บางครั้งเรายอมรับความเครียดโดยไม่รู้ตัวซึ่งก่อให้เกิดความเครียดทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ก่อนนี้ออฟฟิศซินโดรมหมายถึงอาการทางร่างกายที่เกิดจากการไม่ได้ขยับในพื้นที่ที่จำกัดแต่ปัจจุบันนี้ออฟฟิศซินโดรมหมายรวมถึงความเครียดทางจิตใจและอารมณ์ด้วยความเครียดที่เราสะสมเข้ามาไม่ว่าจะทางด้านร่างกาย จิตใจหรืออารมณ์ทำให้เกิดความยากและปัญหาในการใช้ชีวิต นี่คือออฟฟิศซินโดรม โปรแกรมโยคะนี้ออกแบบและพัฒนามาเพื่อให้เกิดความง่ายในการใช้ชีวิต

เมื่อสุขภาพดีก็จะทำให้มีไลฟ์สไตล์ที่ดีและห่างไกลจากออฟฟิศซินโดรม การฝึกโยคะในการบริหารจัดการออฟฟิศซินโดรม สามารถทำ

ระหว่างนั่งทำงานที่ออฟฟิศ ช่วงพัก หรือสามารถทำก่อนไปทำงาน หรือหลังกลับมาจากทำงานก็ได้ สำคัญที่สุดคือการฝึกปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้ห่างไกลจากออฟฟิศซินโดรมได้อย่างแท้จริง ส่วนใหญ่คนที่มีออฟฟิศซินโดรมจะมีปัญหาปวดเมื่อยที่หลังส่วนล่าง (Lower Back Ache) จากการนั่งนานและไม่ได้ขยับตัว บางคนมีปัญหาคอหรือบ่าตึง ปัญหาที่ข้อศอก (Tennis Elbow) ปัญหาที่เข่า ข้อเท้า ทำให้เกิดความรู้สึกกระสับกระส่าย ความอดทนต่ำ ความโกรธ ความหงุดหงิด

การฝึกวันนี้แบ่งเป็น 2 ระดับ ระดับที่ 1 เป็นการฝึกที่ใครๆ ก็สามารถทำได้ ไม่จำกัดอายุหรือพื้นฐานทางร่างกาย สามารถนั่งทำบนเก้าอี้ที่ออฟฟิศได้ นั่งทำกับพื้นที่บ้านได้ หรือผู้สูงอายุก็สามารถนั่งทำบนเก้าอี้ได้ ส่วนระดับที่ 2 แนะนำสำหรับผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงเท่านั้น

การฝึกระดับที่ 1
สำหรับบริหารจัดการออฟฟิศซินโดรม

- **การฝึกที่ 1:**

สังเกตลมหายใจ

นั่งบนเก้าอี้ หงายมือวางไว้บนเข่าโดยปลายนิ้วชี้และนิ้วโป้งแตะกัน หลับตา ปิดปาก เริ่มจากสังเกตตัวเองตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า รับรู้ถึงร่างกายทุกส่วน จากนั้นสังเกตลมหายใจที่ไหลผ่านเข้ารูจมูก และลมไหลผ่านออกจากรูจมูก จำไว้ว่าสิ่งสำคัญในการฝึกนี้คือเราจะไม่

เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับกระบวนการหายใจแค่รับรู้และสังเกตมันเท่านั้น รับรู้ถึงความดันในบรรยากาศที่ดันอากาศผ่านรูจมูกเข้าไปในร่างกาย รับรู้ถึงร่างกายว่าเมื่อใดที่มันไม่ต้องการอากาศนี้แล้วก็จะดันออกมาผ่านรูจมูก เป็นกระบวนการเกิดขึ้นอย่างฉับพลันและเป็นธรรมชาติ เพียงแค่รับรู้ไม่เข้าไปควบคุม แค่สังเกตกระบวนการที่เกิดขึ้นเท่านั้น สังเกตลมหายใจเข้าและออกจากรูจมูกทั้งหมด 3 รอบ และอีก 3 ครั้ง สังเกตลมหายใจหายใจออกให้ยาวและเป็นธรรมชาติและค่อยๆ นำสติรับรู้จากลมหายใจมารับรู้ถึงร่างกาย

การเปล่งเสียงโอม

เราจะเปล่งเสียงโอมด้วยกัน 1 ครั้ง โดยรับรู้ถึงจุดที่อยู่กึ่งกลางระหว่างคิ้วทั้งสอง หายใจเข้า และหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงโอม

จากนั้นอีก 2 ครั้งให้เปล่งเสียงโอมในใจ

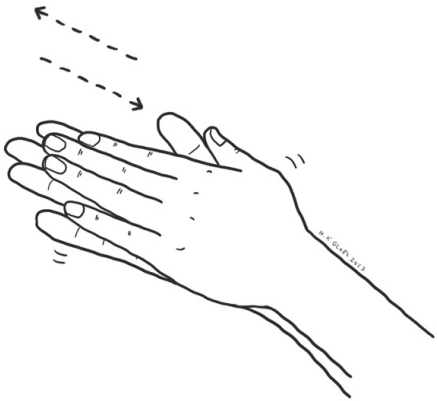
หายใจเข้า และหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงโอมในใจ

จำไว้ว่าเมื่ออยู่ที่บ้านเราสามารถเปล่งเสียงโอมดังๆ ออกมาได้ แต่เมื่ออยู่ที่ออฟฟิศและรู้สึกเหนื่อยล้าหรือเครียดสามารถเปล่งเสียงโอมในใจได้

เรามาทำพร้อมกันอีก 3 ครั้งโดยเปล่งเสียงออกมาและอีก 3 ครั้งเปล่งเสียงในใจ

จากนั้นผ่อนคลาย รับรู้สึกแรงสั่นสะเทือนเบาๆ ที่เกิดขึ้น รับรู้ถึงพลังปราณที่ไหลเวียนทั่วร่างกาย รับรู้ถึงความสุขสงบที่เกิดขึ้นในใจ

การถูมือ (Palming)



นำฝ่ามือมาประกบกันและถูมือ รับรู้ถึงพลังงานอุ่นๆ ที่ฝ่ามือ และนำฝ่ามือมาประคบที่ดวงตาและใบหน้า ครั้งที่ 2 ถูมือจนฝ่ามืออุ่น และนำฝ่ามือประคบที่ดวงตา หน้าผาก หู จมูก แก้ม ลำคอ

และทำอีกครั้งหนึ่ง ถูมือ สำคัญคือต้องรู้สึกถึงความอุ่นที่ฝ่ามือ และวางฝ่ามือลงบนดวงตา หน้าผาก หู จมูก แก้ม คาง ลำคอ ลูบไปตามมือและแขน รับรู้ถึงความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าที่เกิดขึ้น

การเปล่งเสียงโอม สามารถทำได้ 9 ครั้ง 18 ครั้ง 21 ครั้งก็ได้ ยิ่งมีเวลายิ่งทำมากก็จะยิ่งรู้สึกผ่อนคลาย ทำควบคู่ไปกับการสังเกตลมหายใจ เมื่อทำเสร็จแล้วให้ถูมือจนเกิดพลังงานอุ่นๆ ที่ฝ่ามือและนำมาประคบดวงตา ใบหน้า แขนและมือ เพื่อกระตุ้นร่างกายให้สดชื่น เป็นการฝึกง่ายๆ แต่มีประโยชน์อย่างยิ่ง

• การฝึกที่ 2: สำหรับลำคอ

ท่าเตรียม: นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง วางมือไว้บนหัวเข่า หลับตา

ท่าที่ 1

หน้าตรง หายใจเข้าแหงนหน้า ยกคางขึ้น หงายศีรษะไปด้านหลัง หายใจออกกดคางลงชิดอกทำทั้งหมด 10 เซ็ต จากนั้นหลับตา รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนทั่วลำคอ การฝึกนี้จะช่วยให้คอผ่อนคลายไม่ยึดตึง

ท่าที่ 2

หายใจเข้าหน้าตรง บ่าปล่อยลงสบายๆ หายใจออกเอียงคอไปทางซ้าย นำใบหูซ้ายมาชิดกับบ่าซ้าย หายใจเข้าหน้าตรง หายใจออกเอียงคอไปทางขวา นำใบหูขวามาชิดกับบ่าขวา หายใจเข้าหน้าตรง หลับตาผ่อนคลาย และรับรู้ถึงด้านข้างของลำคอทำทั้งหมด 10 เซ็ต

ท่าที่ 3

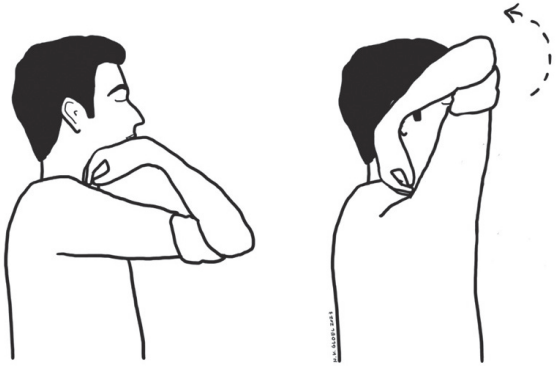
หายใจเข้าหน้าตรง หายใจออกหันหน้าไปทางซ้าย หายใจเข้าหน้าตรง หายใจออกหันหน้าไปทางขวาทำทั้งหมด 10 เซ็ต หายใจเข้าหน้าตรง หลับตา รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนทั่วลำคอ

ท่าที่ 4

หมุนคอ โดยเริ่มจากหน้าตรงหายใจเข้าหมุนไปทางซ้าย หายใจออกหมุนกลับลงมาทางขวาทำข้างละ 8 ครั้ง หายใจเข้าหน้าตรง หลับตา รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนทั่วลำคอ

การฝึกทั้ง 4 ท่านี้สำคัญมากเพราะจะช่วยส่งเสริมสุขภาพคอ ทำให้ไม่มีปัญหาปวดเมื่อย

• การฝึกที่ 3: สำหรับหัวไหล่



ปลายนิ้วมือขวาขยุ้มแตะกัน พับแขนขวาเข้าหาลำตัวและวางปลายนิ้วมือไว้บนบ่าขวาหายใจเข้ายกศอกขวาตรงขึ้นทางด้านหน้า ให้ท่อนแขนด้านบนแตะกับใบหู หายใจออกหมุนหัวไหล่ให้ข้อศอกลงไปทางด้านหลัง ทำทั้งหมด 10 ครั้ง

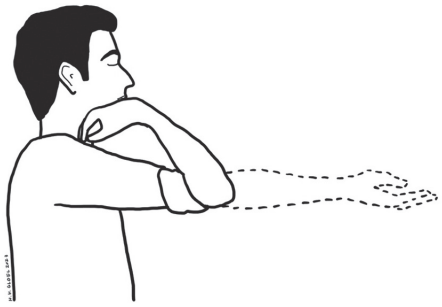
จากนั้นสะบัดแขนขวาเพื่อผ่อนคลายและใช้มือซ้ายลูบวนไปตามแขนและหัวไหล่ขวา หลับตา รับรู้ถึงพลังงานอุ่นๆ ที่หัวไหล่ขวาและค่อยๆ ลืมตาขึ้น

สลับข้างมาทำด้านซ้ายอีก 10 ครั้ง สะบัดแขนซ้ายเพื่อผ่อนคลายและใช้มือขวาลูบวนไปตามแขนและหัวไหล่ซ้าย หลับตา รับรู้ถึงพลังงานอุ่นๆ ที่หัวไหล่ซ้ายและค่อยๆ ลืมตาขึ้น

วางมือลงบนหัวเข่า หลับตา รับรู้ถึงไหล่ทั้งสองข้าง แขนทั้งสองข้าง รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนตามแขนและไหล่ จากนั้นค่อยๆ ลืมตาขึ้น การฝึกนี้เป็นประโยชน์อย่างมากที่จะทำให้หัวไหล่มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง

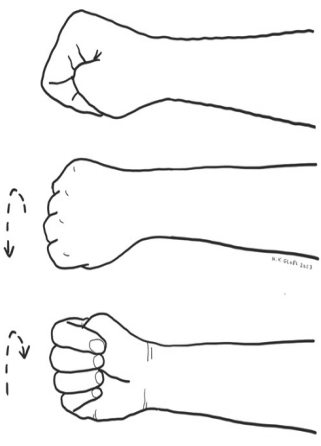
• การฝึกที่ 4: สำหรับข้อศอก

ท่าที่ 1



แขนทั้งสองข้างพับเข้าหาตัว ปลายนิ้วมือขยุ้มแตะกันและวางไว้บนบ่า หลับตา หายใจเข้า จากนั้นหายใจออกพร้อมสะบัดแขนตรงออกมาด้านหน้า ข้อศอกตรง กางนิ้วมือออกกว้างโดยฝ่ามือหงายขึ้น ทำทั้งหมด 10 ครั้ง

จากนั้นวางมือลง สะบัดมือและแขนเพื่อผ่อนคลาย จากนั้นใช้มือซ้ายลูบวนบริเวณศอกขวาและสลับใช้มือขวาลูบวนบริเวณข้อศอกซ้าย วางมือลงบนเข่า หลับตา รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนที่ข้อศอกทั้งสองข้าง หายใจเข้า หายใจออกผ่อนคลายและค่อยๆ ลืมตาขึ้น



ท่าที่ 2

ท่าเตรียม: ยืดแขนขวาตรงมาด้านหน้า คว่ำฝ่ามือลงและกำนิ้วมือ มือซ้ายวางบนต้นขาซ้าย จากนั้นหายใจเข้าและหายใจออกพร้อมค่อยๆ บิดแขนหมุนกำปั้นลงทางด้านซ้าย หายใจเข้ากลับมาท่าเตรียมหายใจออกบิดแขนไปทางขวา หงายกำปั้นขึ้น รับรู้ถึงการยืดเหยียดที่

ข้อศอก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อแขนทำทั้งหมด 6 ครั้ง และนำมือซ้ายมาลูบไปมาที่แขนขวา

สลับข้างมาทำที่แขนซ้ายทำทั้งหมด 6 ครั้ง และนำมือขวามาลูบที่แขนซ้ายหลับตา รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนบริเวณแขน ศอก หัวไหล่ หายใจเข้า หายใจออกผ่อนคลายและค่อยๆ ลืมตาขึ้น

ท่าที่ 3

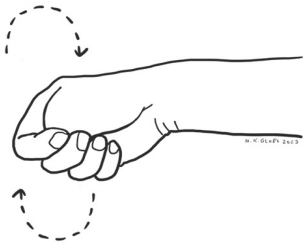
แขนขวายืดตรงมาด้านหน้า หงายฝ่ามือขึ้น ใช้มือซ้ายกดที่ฝ่ามือและนิ้วมือขวาให้ปลายนิ้วมือขวาชี้ลงที่พื้น รับรู้ถึงการยืดเหยียดที่กล้ามเนื้อแขนและข้อศอกขวา ค้างไว้โดยนับ 1-5 ช้าๆ

จากนั้นสลับข้างทำทั้งหมด 3-5 เซ็ต

จากนั้นหายใจเข้า หายใจออกวางมือลง ใช้มือซ้ายลูบขึ้นลงตามแขนขวาและมือขวาลูบขึ้นลงตามแขนซ้าย หลับตา รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนบริเวณแขนและข้อศอกหายใจเข้า หายใจออกผ่อนคลายและค่อยๆ ลืมตาขึ้น

• การฝึกที่ 5: สำหรับข้อมือ

ท่าที่ 1



แขนทั้งสองข้างยืดตรงมาด้านหน้า ฝ่ามือคว่ำลง กำนิ้วโป้งไว้ในฝ่ามือ จากนั้นหมุนข้อมือทั้งสองออกด้านข้างโดยที่แขนยังตรงและไม่ขยับหมุนตาม ทำทั้งหมด 10 ครั้ง และหมุนกลับ 10 ครั้ง เสร็จแล้วให้ใช้มือลูบไปตามข้อมือทั้งสองข้าง

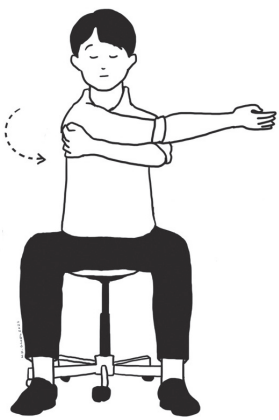
ท่าที่ 2

พับข้อศอกขวาไว้ข้างลำตัว ทิ้งศอกลงไม่เกร็ง ฝ่ามือหงายขึ้น หายใจเข้าและหายใจออกพร้อมใช้มือซ้ายกดฝ่ามือและนิ้วมือขวาลง ให้นิ้วมือชี้ลงที่พื้นเพื่อยืดเหยียดข้อมือขวา ค้างไว้โดยนับ 1-5 ช้าๆ ทำทั้งหมด 6 ครั้ง จากนั้นใช้มือซ้ายลูบไปมาตามข้อมือขวา รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนตามข้อมือขวา

จากนั้นสลับข้างเมื่อเสร็จแล้ววางมือลง หลับตา รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนตามข้อมือและท่อนแขนด้านล่างหายใจเข้า หายใจออกผ่อนคลายและค่อยๆ ลืมตาขึ้น

• การฝึกที่ 6: สำหรับนิ้วมือ

พับข้อศอกทั้งสองไว้ข้างลำตัว ควว่ำฝ่ามือลงหลับตา หายใจเข้า กำนิ้วมือเข้าหากันให้แน่น หายใจออก กางนิ้วมือออกกว้างๆ ทั้งหมด 10 ครั้ง จากนั้นสะบัดข้อมือ และใช้มือซ้ายลูบไปตามนิ้วมือ มือ ข้อมือ และแขนขวา จากนั้นสลับใช้มือขวาลูบไปตามนิ้วมือ มือ ข้อมือ และแขนซ้าย วางมือทั้งสองลง หลับตา รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนตามนิ้วมือ แขน คอ และบ่า หายใจเข้า หายใจออกผ่อนคลายและค่อยๆ ลืมตาขึ้น



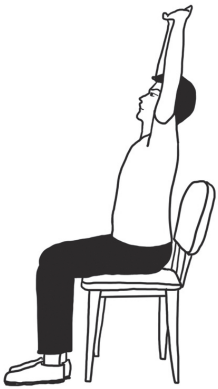
• การฝึกที่ 7: สำหรับสะบัก

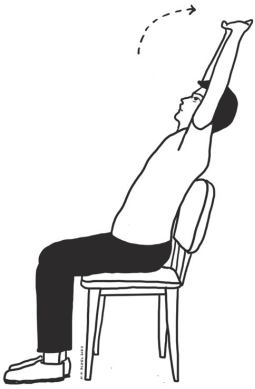
ยกแขนขวาตรงมาด้านหน้า ข้อศอกตรง ตลอดการฝึก ฝ่ามือหันไปทางซ้าย ใช้มือซ้ายจับที่ต้นแขนใกล้หัวไหล่ขวา ให้ข้อศอกซ้ายที่พับอยู่ใต้ข้อศอกขวา หายใจเข้า จากนั้นหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ ดึงแขนขวาไปทางซ้าย หน้าตรงลำตัวตรง นับ 1-5 ช้าๆ หายใจเข้ากลับมาตรงกลางและสลับข้างมาทำด้านซ้ายทำทั้งหมด 6 เซ็ต

การฝึกนี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อบ่าและสะบักที่ตึงให้ผ่อนคลายเมื่อฝึกเสร็จให้หลับตา รับรู้ถึงบ่าและสะบัก หายใจเข้าและหายใจออกยาวๆ และลืมตาขึ้น

• การฝึกที่ 8: สำหรับหลัง

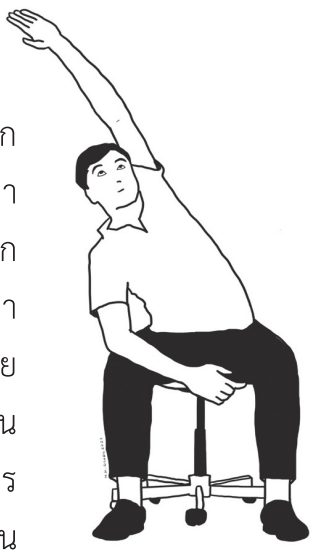
ท่าที่ 1





ประสานนิ้วมือวางไว้บนศีรษะ หายใจเข้าหงายฝ่ามือและยืดเหยียดแขนทั้งสองตรงขึ้นด้านบนศีรษะ ยืดเหยียดกระดูกสันหลัง จากนั้นค่อยๆ พิงไปที่พนักเก้าอี้ เอนตัวไปด้านหลังและมองขึ้นไปที่ฝ่ามือ รับรู้ถึงการยืดเหยียดที่หลังส่วนบนและกระดูกสันหลัง ค้างท่าไว้โดยนับ 1-5 ช้าๆ หายใจออกผ่อนคลาย และวางมือลงบนศีรษะ ทำทั้งหมด 10 ครั้ง หลับตารับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนทั่วแผ่นหลังและกระดูกสันหลัง จากนั้นค่อยๆ ลืมตาขึ้น

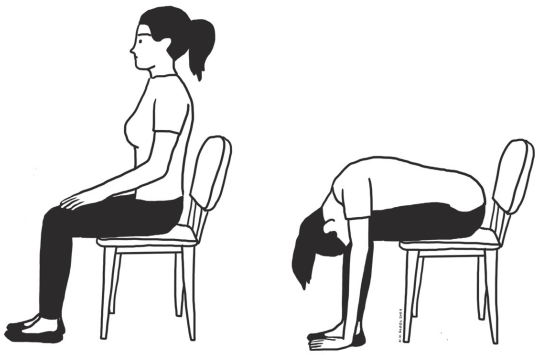
ท่าที่ 2



นั่งมาทางด้านหน้าของเก้าอี้ โดยกางขาออกกว้างประมาณ 1 เมตร ลำตัวตรง แอ่นสะโพกมาด้านหน้าเล็กน้อย โน้มตัวมาด้านหน้า พับข้อศอกวางต้นแขนซ้ายไว้ที่ต้นขาซ้าย หายใจเข้ายกแขนขวาขึ้นแนบข้างใบหูขวา ศอกตรง ฝ่ามือหันไปทางซ้าย หายใจออกค่อยๆ โน้มตัวลงไปทางซ้ายและมองขึ้นไปที่มือ นับ 1-5 ช้าๆ จากนั้นหายใจเข้ากลับมาตรงกลาง และสลับข้างทำทั้งหมด 6 เซ็ต จากนั้น

ใช้ฝ่ามือลูบไปตามด้านข้างลำตัว หลับตา หายใจเข้า กลั้นลมหายใจ พร้อมนับ 1-5 ช้าๆ จากนั้นค่อยๆ ลืมตาขึ้น

ท่าที่ 3



นั่งโดยให้กางขากว้างกว่าสะโพกเล็กน้อย หลังตรงหายใจเข้าหายใจออกค่อยๆ พับลำตัวลงมาแตะที่ต้นขาด้านหน้าและวางมือทั้งสองลงไปที่พื้นด้านนอกของเท้าทั้งสอง โดยที่หลังยังตรง ทำทั้งหมด 6 เซ็ท หลับตารับรู้ถึงหลังส่วนล่างและค่อยๆ ลืมตาขึ้น

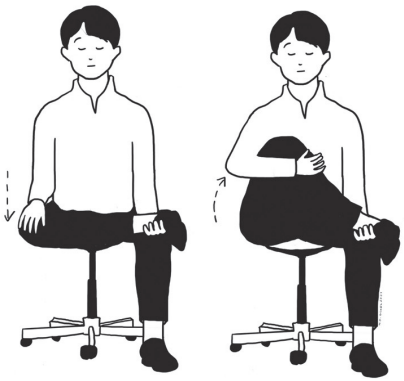
• การฝึกที่ 9: สำหรับขาและสะโพก

ท่าที่ 1

ท่าเตรียม: นั่งเต็มเก้าอี้โดยกางขากว้างกว่าสะโพกเล็กน้อย เท้าทั้งสองวางบนพื้น หลังตรง งอขาขวายกขึ้นและใช้แขนทั้งสองกอดขาขวาเข้าหาลำตัว

หายใจเข้ายืดขาตรงไปด้านหน้า มือประสานใต้ต้นขาขวาเหนือเข่าเล็กน้อย ปล่อยน้ำหนักขาลงที่มือ ขณะที่ขายังตรงอย่างเป็นธรรมชาติไม่เกร็ง หายใจออกกอดขาขวาเข้าหาลำตัว ทำทั้งหมด 10 ครั้ง

ท่าที่ 2

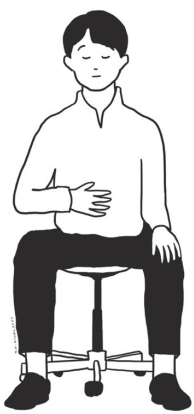


จากนั้นไขว้ขาขวาโดยวางท่อนขาขวาด้านล่างเหนือข้อเท้าขวาเล็กน้อยบนต้นขาซ้าย มือซ้ายประคองเท้าขวาไว้ หายใจเข้าใช้มือขวากดเข่าขวาลง หายใจออกกอดขาขวาเข้าหาลำตัว ทำทั้งหมด 10 ครั้ง จากนั้นใช้มือทั้งสองประคองเท้าขวาไว้และขยับเข่าขวาขึ้น-ลง ทำประมาณ 10-20 ครั้งวางขาขวาลงกลับมาสู่ท่านั่งปกติ สะบัดขาเพื่อผ่อนคลายและใช้มือทั้งสองลูบต้นขาขวา

จากนั้นสลับข้างมาทำเหมือนกันที่ด้านซ้าย เมื่อทำเสร็จให้หลับตารับรู้ถึงต้นขาและหัวเข่าทั้งสอง หายใจเข้ากลั้นไว้โดยนับ 1-5 ช้าๆ และหายใจออก ค่อยๆ ลืมตาขึ้น

• การฝึกที่ 10: การฝึกหายใจ

ท่าที่ 1 abdominal breathing



นั่งหลังตรงบนเก้าอี้ หลับตา มือขวาวางบนหน้าท้อง มือซ้ายวางไว้ที่ต้นขาซ้าย หายใจเข้าขยายหน้าท้องจนท้องป่องออก กลั้นลมหายใจไว้หายใจ นับ 1-5 ช้าๆ

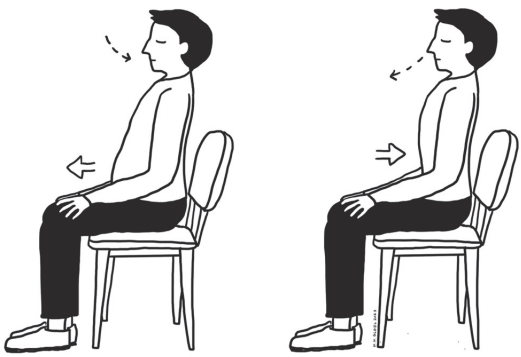
หายใจออกท้องแฟ่บ ทำทั้งหมด 10-20 ครั้ง จะช่วยให้ผ่อนคลายจากความเครียดได้

ท่าที่ 2 **chest breathing**

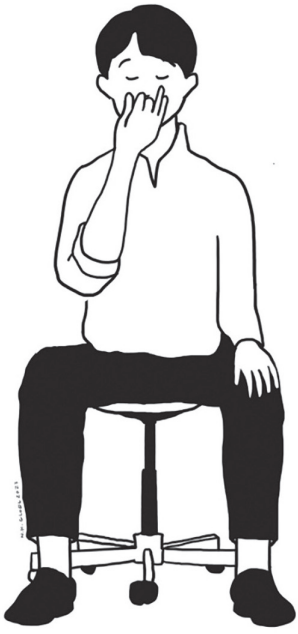
นั่งหลังตรง หลับตา มือขวาวางบนอก มือซ้ายวางไว้ที่ต้นขาซ้าย หายใจเข้าให้เต็มปอด หน้าอกยกขึ้น กลั้นลมหายใจไว้หายใจ นับ 1-5 ช้าๆ หายใจออก ทำทั้งหมด 10-20 ครั้ง และผ่อนคลาย

ท่าที่ 3 **การฝึกหายใจ Kapalbhati สำหรับผู้เริ่มต้น**

นั่งหลังตรง หลับตา หายใจเข้าพร้อมขยายหน้าท้องให้ป่องออกหายใจออกแรงกว่าปกติเล็กน้อย และหดหน้าท้องเข้ามาจนแฟบ ทำทั้งหมด 10 ครั้งเมื่อทำเสร็จให้หายใจออกให้หมด กลั้นหายใจไว้ รับรู้ถึงพลังงานที่ไหลเวียนบริเวณท้องและผ่อนคลาย



ใช้ฝ่ามือลูบไปตามหน้าท้องและลำตัวด้านหน้า หายใจเข้าลึกๆ แล้วกลั้นไว้โดยนับ 1-5 ช้าๆ หายใจออก



ท่าที่ 4 หายใจสลับจมูก

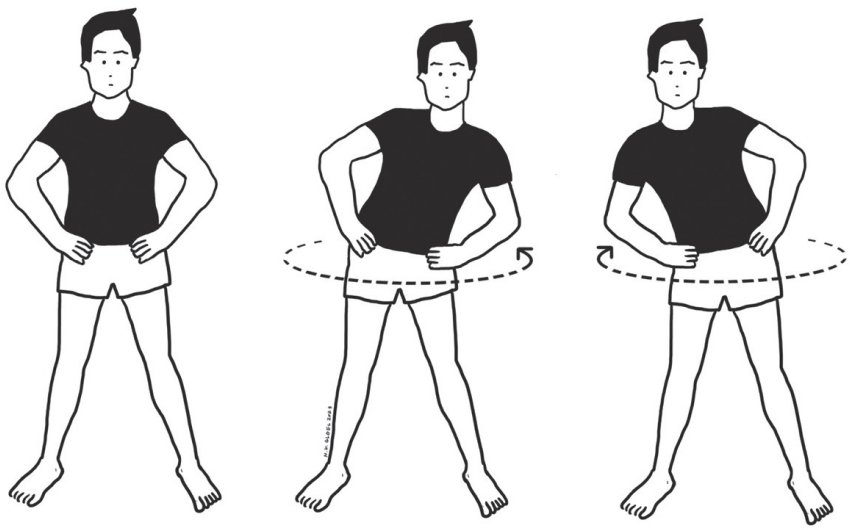
นั่งหลังตรง หลับตา นิ้วชี้และนิ้วกลางมือขวาพับลงเข้าหาฝ่ามือ นิ้วโป้งมือขวาแตะเบาๆ เพื่อปิดรูจมูกด้านขวา หายใจเข้าจากรูจมูกซ้าย ใช้นิ้วนางปิดรูจมูกซ้าย และหายใจออกจากรูจมูกขวา

หายใจเข้าขวา หายใจออกซ้าย หายใจเข้าซ้าย หายใจออกขวา ทำอย่างนี้ 3-5 นาที

จากนั้นหลับตารับรู้ถึงพลังงานที่หมุนเวียนทั่วร่างหาย หายใจเข้าลึกๆ แล้วกลั้นไว้โดยนับ 1-5 ช้าๆ หายใจออก ถูมือให้ฝ่ามือรู้สึกอุ่นๆ และนำฝ่ามือประคบที่ดวงตาและใบหน้าและค่อยๆ ลืมตาขึ้น

การฝึกระดับที่ 2
สำหรับผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรง

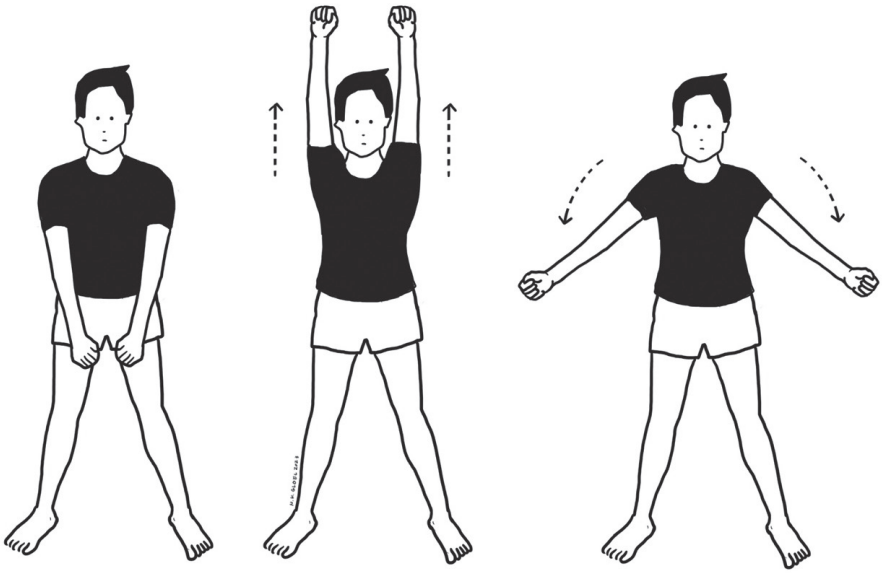
• การฝึกที่ 1 : หมุนเอว •



วิธีการ

ยืนกางขากว้างเท่าหัวไหล่ วางมือบนสะโพก และหมุนเอวอย่างช้าๆ ทางขวา 20 ครั้ง ทางซ้าย 20 ครั้ง

• การฝึกที่ 2 : หมุนหัวไหล่ •



วิธีการ

1. ยืนกางขากว้างเท่าหัวไหล่ แขนสองแขนตรงยื่นมาด้านหน้าระดับสะโพก กำนิ้วโป้งไว้แล้วคว่ำมือลง

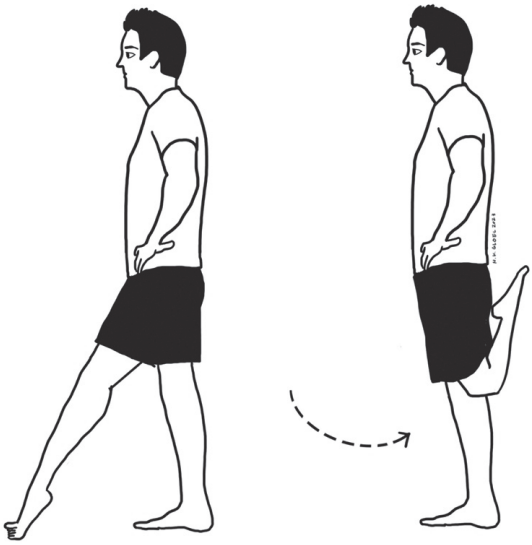
2. หายใจเข้าพร้อมยกแขนทั้งสองที่ยังกำนิ้วโป้งอยู่ขึ้นตรงๆ เหนือศีรษะ

3. หายใจออกปล่อยแขนลงด้านข้างลำตัว นี่ถือเป็น 1 เซ็ต ทำทั้งหมด 20 เซ็ต

4. จากนั้นหมุนกลับโดยหายใจเข้ายกแขนทั้งสองข้างที่ยังกำนิ้วโป้งอยู่ขึ้นมาตรงๆ ด้านข้างลำตัว

5. หายใจออกปล่อยแขนลงด้านหน้า ทำทั้งหมด 20 เซ็ต

• การฝึกที่ 3 : วิดยุท จานุ นามาน (ท่าบริหารเข่า)
Vidyut Janu Naman (Knee bending reflux) •

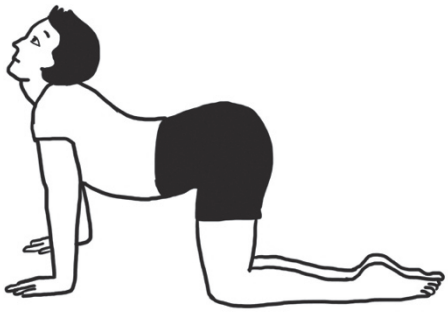


วิธีการ

1. อยู่ในท่ายืน มือวางที่สะโพก ยื่นขาซ้ายตรงไปด้านหน้าโดยให้ปลายเท้าแตะพื้น

2. หายใจออกพร้อมสะบัดพับขาเพื่อให้ส้นเท้าซ้ายแตะที่บั้นท้ายซ้าย ทำทั้งหมดข้างละ 10 ครั้ง

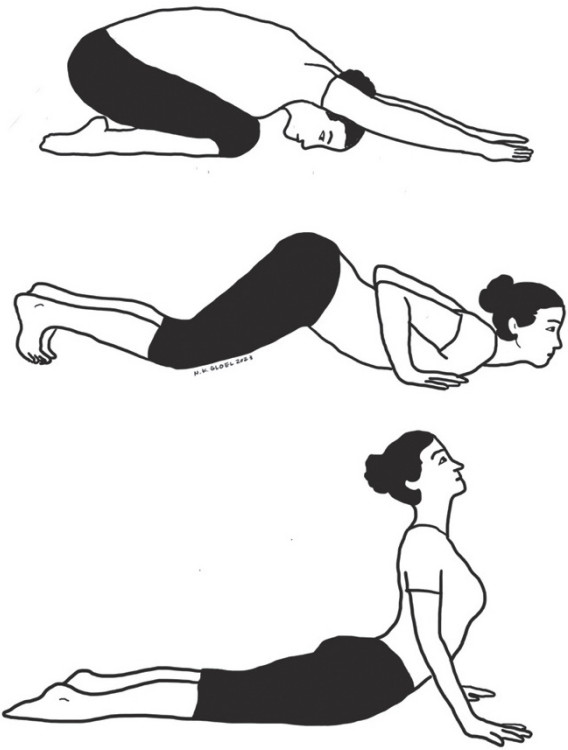
• การฝึกที่ 4 : ท่าวัวและท่าแมว (Marjari–asana) •



วิธีปฏิบัติ

1. คุกเข่าและวางมือลงบนพื้น โดยวางหัวเข่าให้ตรงกับสะโพก และวางมือได้แนวกับหัวไหล่
2. หายใจเข้า แอ่นแผ่นหลังลง เงยหน้าขึ้นและมองขึ้นไปด้านบน
3. หายใจออก โก่งหลังโค้งขึ้น ก้มศีรษะลงคางชิดหน้าอก ทำทั้งหมด 20 เซ็ต

• การฝึกที่ 5 : ภุชังคาสนะ (Shashank Bhujangasana) •



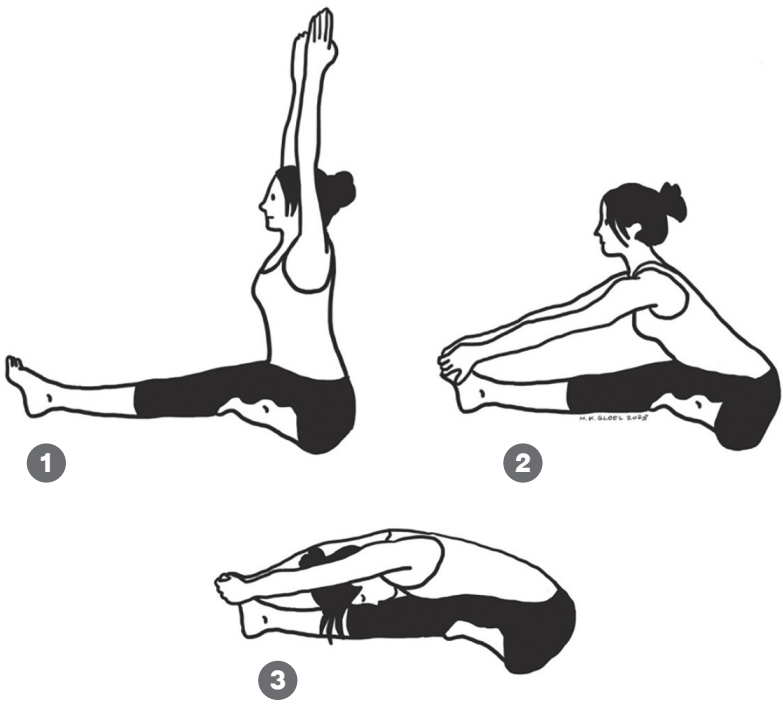
วิธีปฏิบัติ

1. คุกเข่านั่งบนส้นเท้า พับตัวลงมาด้านหน้าแขนตรงยืดเหยียดตรง ฝ่ามือวางบนพื้น นี่คือท่าเด็ก (child pose หรือบาลาสนะ)

2. มองตรงไปด้านหน้า หายใจเข้าพร้อมกับเคลื่อนตัวมาด้านหน้าสู่ท่า upward facing dog ศอกตรงมองขึ้นด้านบน

3. หายใจออกดันตัวกลับมาอยู่ในท่าเด็ก การฝึกนี้จะช่วยทำให้สะโพก หัวไหล่ และกระดูกสันหลังแข็งแรง

• การฝึกที่ 6 : ชานุศีรษะสนะ (Janu Sirsasana) •



วิธีปฏิบัติ

1. ยืดขาขวาตรงมาด้านหน้า พับขาซ้ายให้ฝ่าเท้าซ้ายแตะต้นขาขวา

2. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้น ยืดเหยียดแขนและกระดูกสันหลัง

3. หายใจออกพับตัวลงจากสะโพก นำลำตัวมาแนบต้นขาขวา มือจับที่ปลายนิ้วเท้าขวา

4. หายใจเข้ายกลำตัวกลับขึ้นมา ยืดเหยียดแขนและกระดูกสันหลัง สลับข้าง ทำทั้งหมด 5-10 เซ็ต

• การฝึกที่ 7 : บิดลำตัว •

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งกับพื้น ยืดขาทั้งสองไปด้านหน้า กอดเข่าขวาเข้าหาลำตัวด้วยแขนซ้าย เท้าขวาวางกับพื้น มือขวาวางบนพื้นด้านหลังบั้นท้ายขวา

2. หายใจเข้า หายใจออกบิดลำตัวไปด้านขวา มองเหนือบ่าขวาไปด้านหลัง จากนั้นสลับข้าง ทำทั้งหมด 2 เซ็ต

• การฝึกที่ 8 : บาสติกา ปราณายามะ (Bhastika Pranayama) •

นั่งขัดสมาธิ หลังตรง พับข้อศอกไว้ข้างลำตัว ฝ่ามือหันไปด้านหน้า และกำมือหายใจเข้ายกแขนขึ้นตรงเหนือศีรษะพร้อมกางนิ้วมือออก สามารถทำ 10 ครั้ง และพัก

ทำประมาณ 2-3 เซ็ตจะช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เมื่อทำเสร็จให้หลับตา หายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้โดย 1-5 ช้าๆ และหายใจออกผ่อนคลาย และลืมตาขึ้น

• การฝึกที่ 9 : ภรามารี ปราณายามะ •

การฝึกนี้จะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเมลาโทนินทำให้ผ่อนคลายจากความเครียดและนอนหลับสนิท

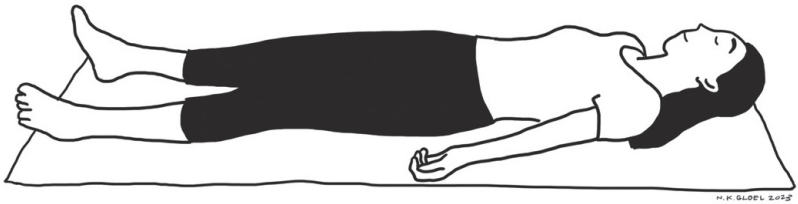
วิธีการ

1. โฟกัสที่กลางหว่างคิ้ว และเพ่งเข้าไปที่กึ่งกลางของสมอง

2. ใช้นิ้วชี้กดเพื่อปิดหู หลับตา ปิดปากให้สนิท

3. หายใจเข้าลึกๆ และเมื่อหายใจออกฮัมเสียงออกมาจากลำคอคล้ายเสียงผึ้งทำทั้งหมด 6 ครั้ง ถือเป็น 1 เซ็ต นอนลงเพื่อพักสักครู่ ทำทั้งหมด 2-3 เซ็ต

• การฝึกที่ 10 : ศพอาสนะ •



นอนในท่าศพอาสนะ รับรู้ถึงร่างกายทั่วทุกส่วน จากศีรษะจรดปลายเท้าและรับรู้ถึงจิตใจค่อยๆ เคลื่อนสติรับรู้มาที่สะดือ และรับรู้การเคลื่อนขึ้นและลงของสะดือ ให้โฟกัสที่การเคลื่อนที่ขึ้นลงอย่างเป็นธรรมชาติของสะดือ ประมาณ 3-5 นาที

รับรู้ถึงร่างกาย พลังปราณที่ไหลเวียนทั่วร่างกาย สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวรับรู้ถึงความสุขสงบที่เกิดขึ้นภายใน ขยับนิ้วมือ ขยับนิ้วเท้า เท้าชิดกัน นิ้วมือประสานไว้เหนือศีรษะ หายใจเข้า หงายฝ่ามือยืดเหยียดแขน ขา และกระดูกสันหลัง จากนั้นค่อยๆ ตะแคงตัวและลุกขึ้นนั่งในท่าขัดสมาธิ หลับตา ปิดปาก มือวางบนเข่าเปล่งเสียงโอม 1 ครั้ง และศานติ 3 ครั้ง