



"ฝึกโยคะด้วยตัวเองได้ง่ายๆ ด้วยซีดีถึง 50 นาที"

Think
Beyond

โยคะ รักษาโรค

(ปรับสมดุลด้วยวิถีธรรมชาติ)



ลดอาการปวดเมื่อยทั้งร่างกาย เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ

ปรับระบบไหลเวียนโลหิต กระตุ้นอวัยวะภายใน ทำให้หัวใจแข็งแรง

แก้ปวดหลัง ปรับแนวกระดูกสันหลังให้แข็งแรงตามแนวสรีระ

บำบัดโรคเบาหวาน โดยกระตุ้นการทำงานของตับให้แข็งแรง

บรรเทาอาการนอนไม่หลับ และอาการปวดศีรษะ

โรคภูมิแพ้ หวัด หอบหืด และไซนัส

บรรเทาความเครียด ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก

บรรเทาอาการโรคหัวใจ ท้องอืด ลดการปวดประจำเดือน

QT
255
6468ม
2555
ม.1



10035856

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

โดย ธิญาภา วัฒนกิจเมธี (ครูจุ่ม)

step by step: ทำได้ด้วยตัวเอง

ประวัติโยคะรักษาโรค	9
รู้จักโยคะอาสนะบำบัด	10
ฝึกโยคะบำบัดกายและจิตอย่างไร	11
กลุ่มโยคะอาสนะบำบัด	12
ประโยชน์ของโยคะเพื่อรักษาโรค	13
ข้อควรรู้สำหรับโยคะบำบัด	14
การปฏิบัติโยคะปรณยาม	16
1. ทำอาสนะในกลุ่มทำนั้	24
1. ท่ารีแล็กซ์	26
2. ท่าปีทมะ	28
3. โยคะมุทรา	30
4. ทำนั้เหยียดขา ครึ่งดอกบัว	34
5. มัตเณทราสนะ (ท่ามิตดัว)	36
6. ท่าบริหารข้อต่อ/ข้อนิ้วมือ	38
7. ท่าบริหารกระเพาะปัสสาวะ	42
8. ปัสจิตไมตตานาสนะ ท่าคิม (Deep Forward Stretch)	44
9. ท่าพวงมาลัย	46





2. ทำอาสนะในกลุ่มทำยีน

48

1. ท่ามุม

52

2. อุตทนาสนะ

54

3. ท่าครึ่งพระจันทร์ (ทำยีนพับตัวยัดหลัง)

56

4. ท่าครึ่งพับตัว

58

5. ทำยีนกางแขนกางขา

60

6. ปวีรฤตตะ (ตรีโกณอาสนะ) ทำสามเหลี่ยมหมุนกลับ

62

7. ท่านักรบ (วีรภัทราสนะ)

66



3 ทำอาสนะในกลุ่มท่านอน	68
1. ทำไขว้ขาวงจร	72
2. ทำคินโถ	76
3. สรวางคาสนะ (ทำยืนด้วยไหล่)	78
4. ทำปลาหางยาว	80
5. ทำขนุน (ทำเข้าซิดอก)	82
6. กุขงศ์คาสนะ (ทำงู)	84
7. ทำกราบยาว (ทำเด็ก)	86
8. ทำตักแตนครึ่งตัว	88
9. ทำตักแตนเต็มตัว	90
10. ท่านอนบิดตัว	92
11. ทำนมนท้อง	94
12. ทำไม้เท้า	96
13. ทำตักแตนดัดแปลง	98
14. ทำสะพาน	100
15. ทำสุนัข	102
14. สวาลนะ (ทำศพ)	104

เคล็ด (ไม่) ลับสุขภาพดี	107
เทคนิคช่วย โส สุภาพดีได้ใน 1 วัน	110
ประวัติผู้เขียน	124

