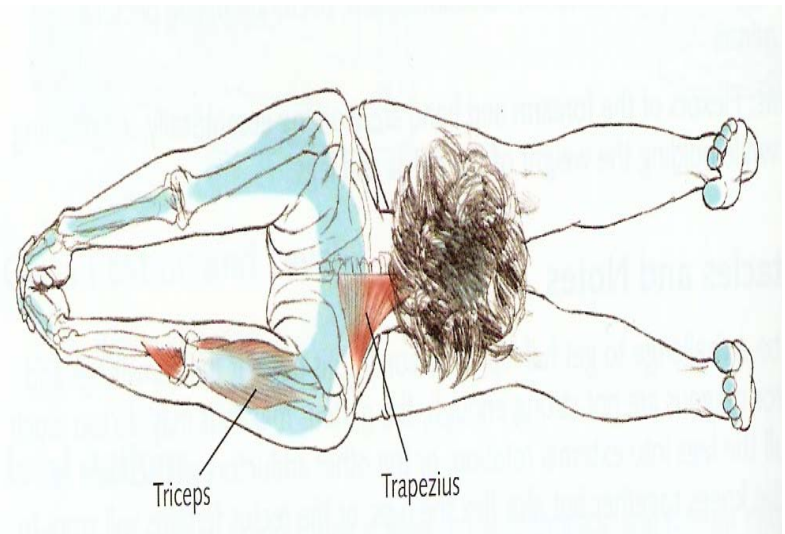
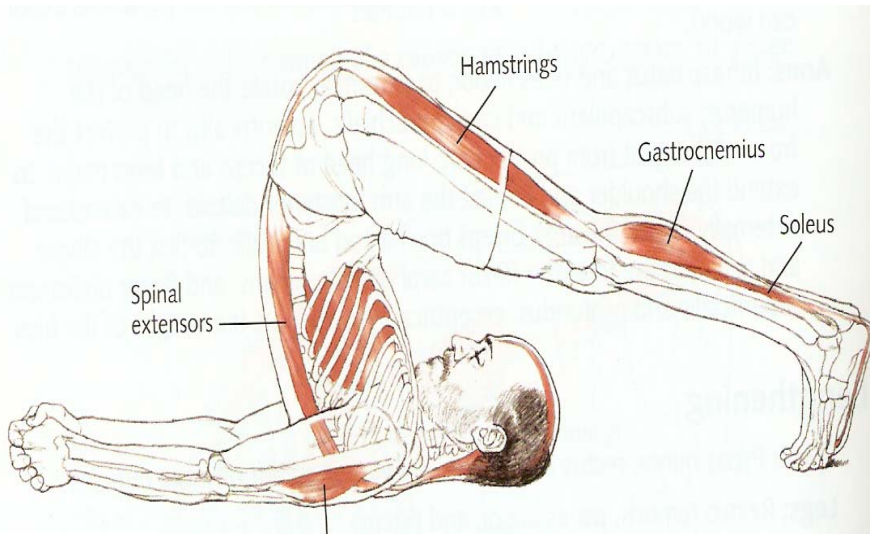


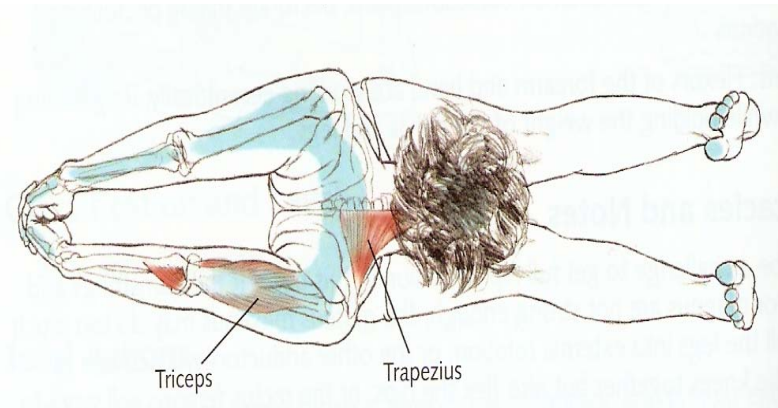
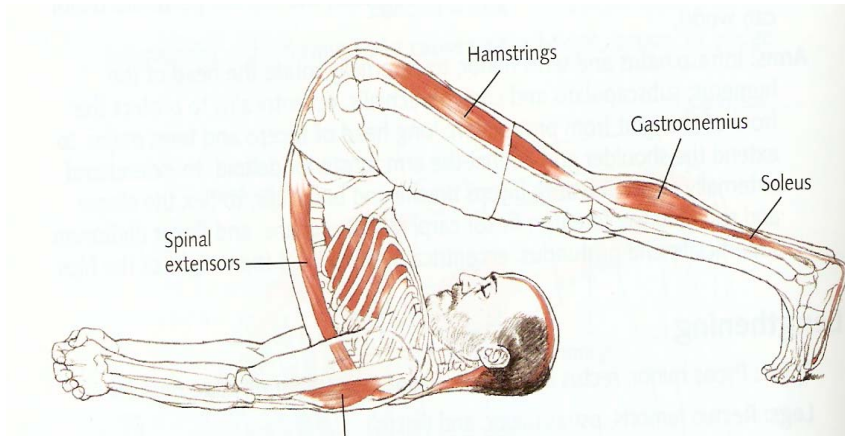
# ท่าคันทอย



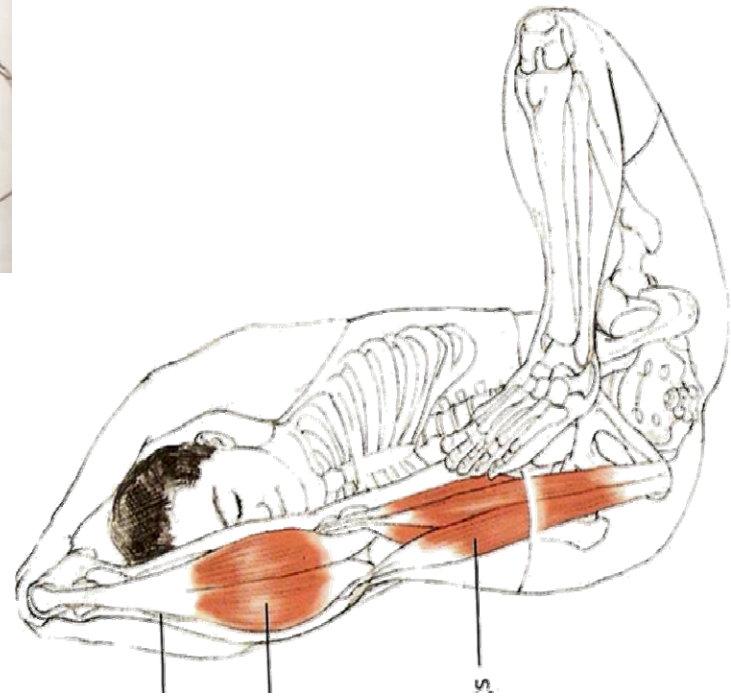
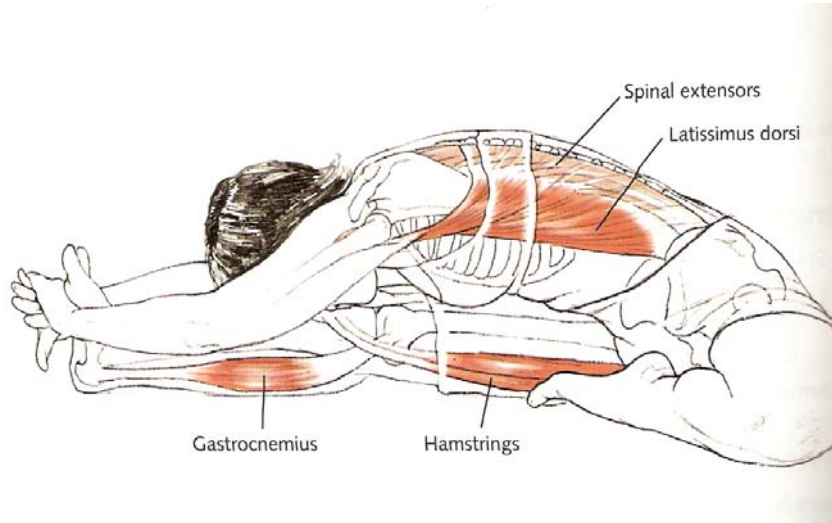
## ผลลัพธ์

1. สร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง
2. พัฒนากล้ามเนื้อหน้าท้องให้แข็งแรง
3. กदनวดต่อมไทรอยด์
4. ช่วยกदनวดอวัยวะในช่องท้องทำให้ลดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องผูก

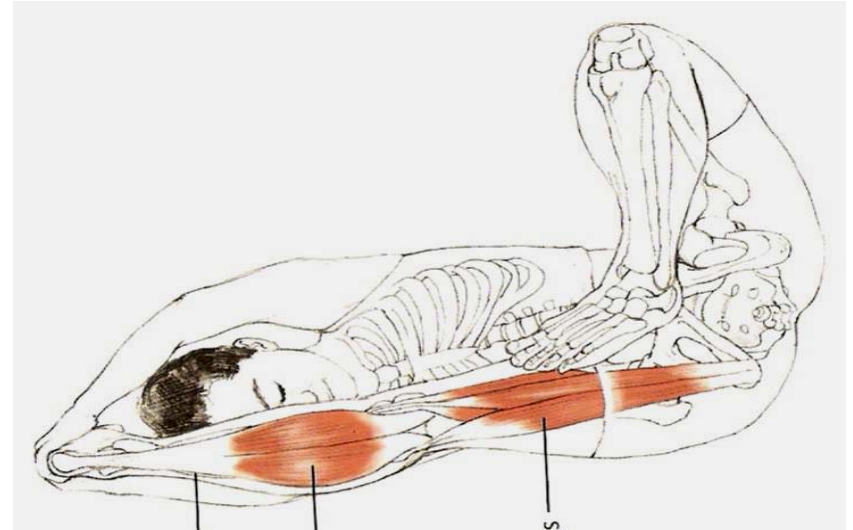
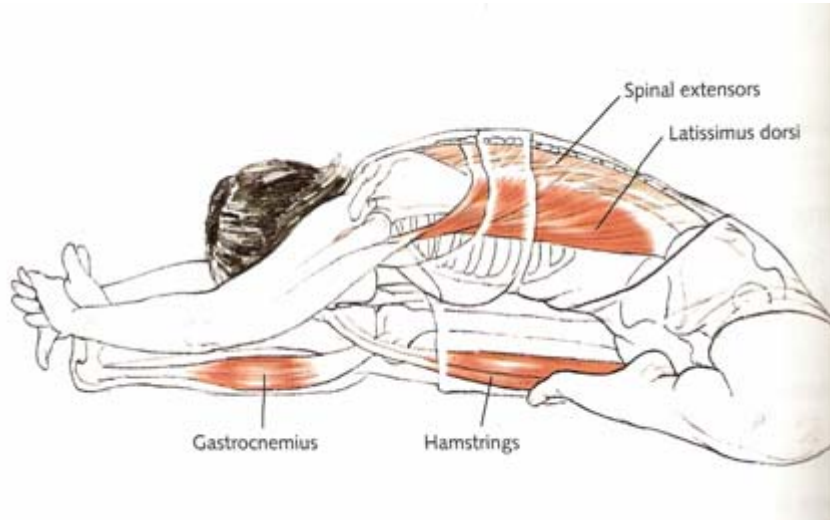
# ท่าคันไถ



# ชานูคีรยะอาสนะ



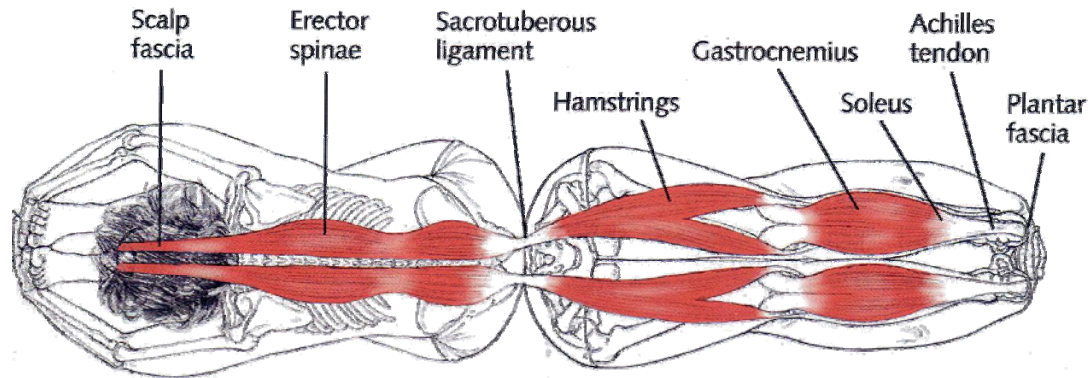
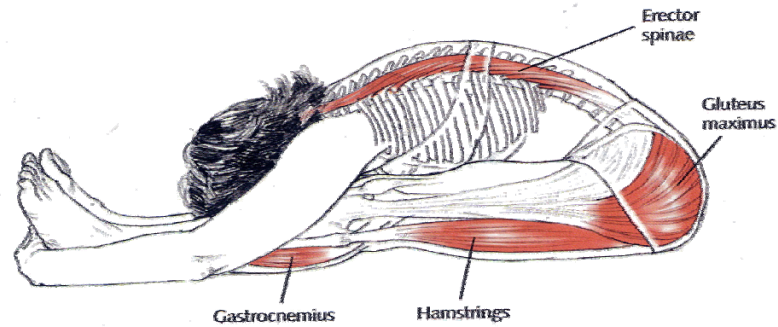
# ท่าชานูตีระชะอาสนะ



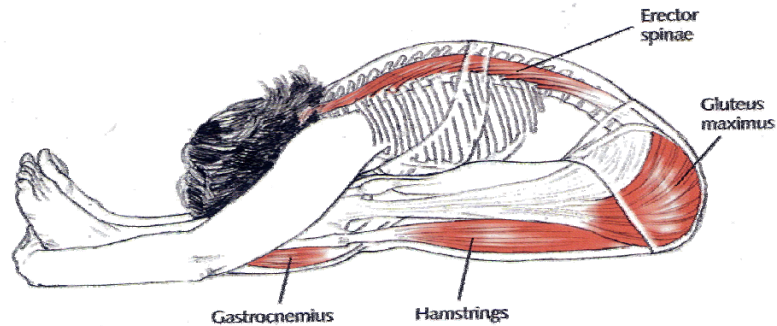
## ผลลัพธ์

1. เหยียดกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหลัง
2. กล้ามเนื้อหน้าท้องหดตัว เสริมความแข็งแรง
3. กระตุ้นระบบประสาทบริเวณอุ้งเชิงกราน
4. กदनวดช่องท้อง ลดอาการท้องผูก อาหารไม่ย่อย
5. คลายอาการปวดบริเวณขา น่อง สะโพก

# ปัจจัยโมทนาสนะ

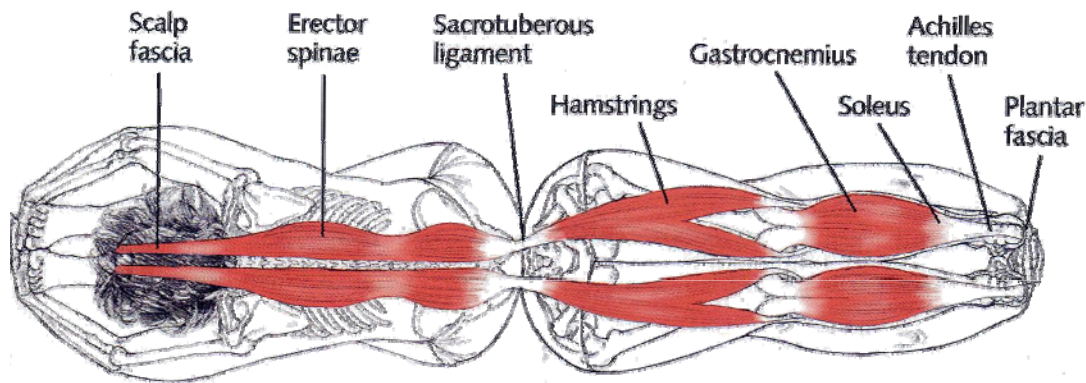


# ท่าปัจฉิมโมทนาสนะ (ท่าค่อม)

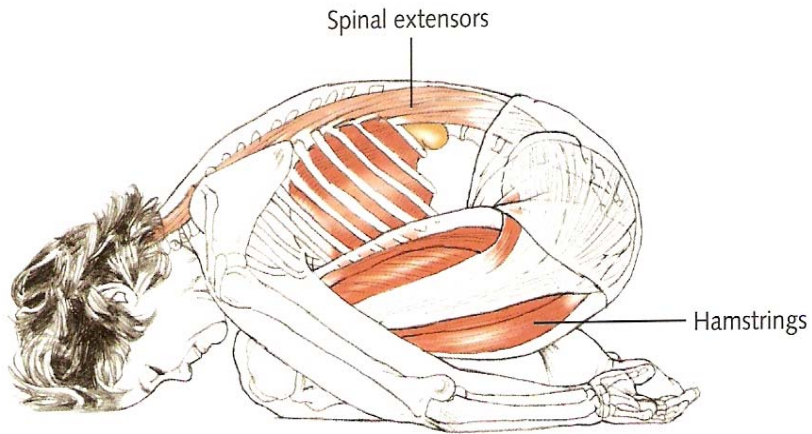


**ผลลัพธ์**

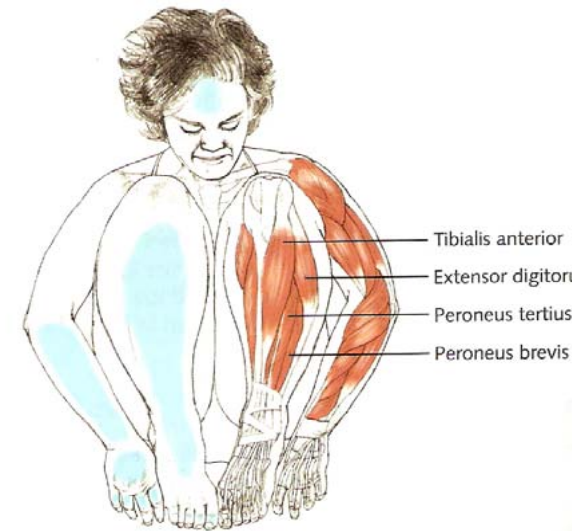
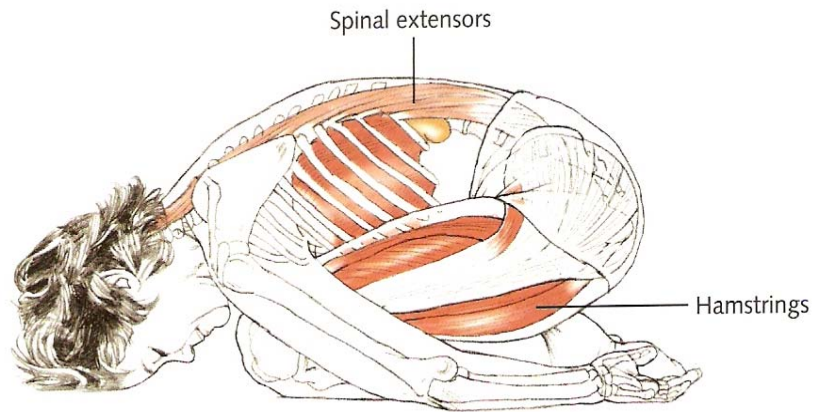
**คล้ายท่าชานูตีระหะอาสนะ**



# ท่าโยคะมูทรา



# ท่าโยคะมูทรา

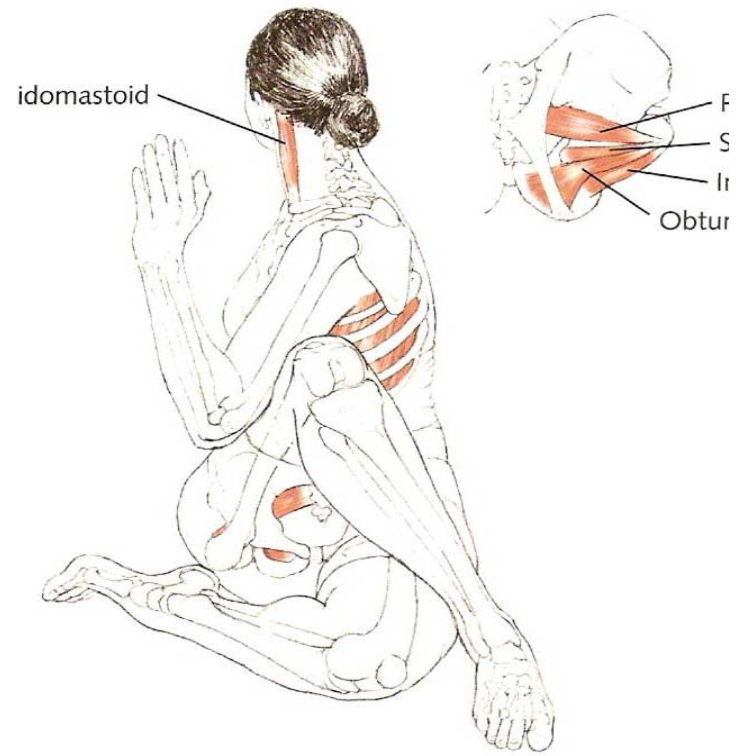
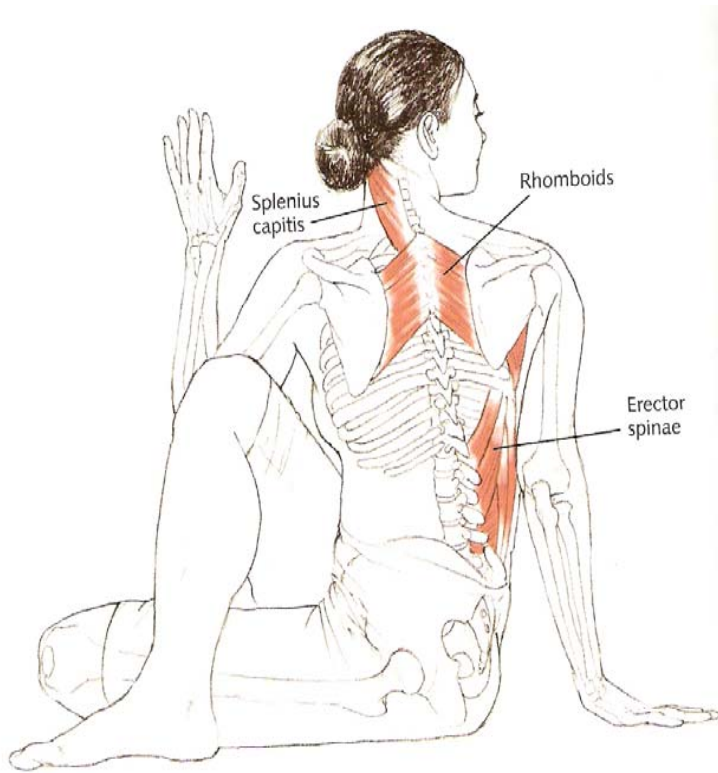


## ผลลัพธ์

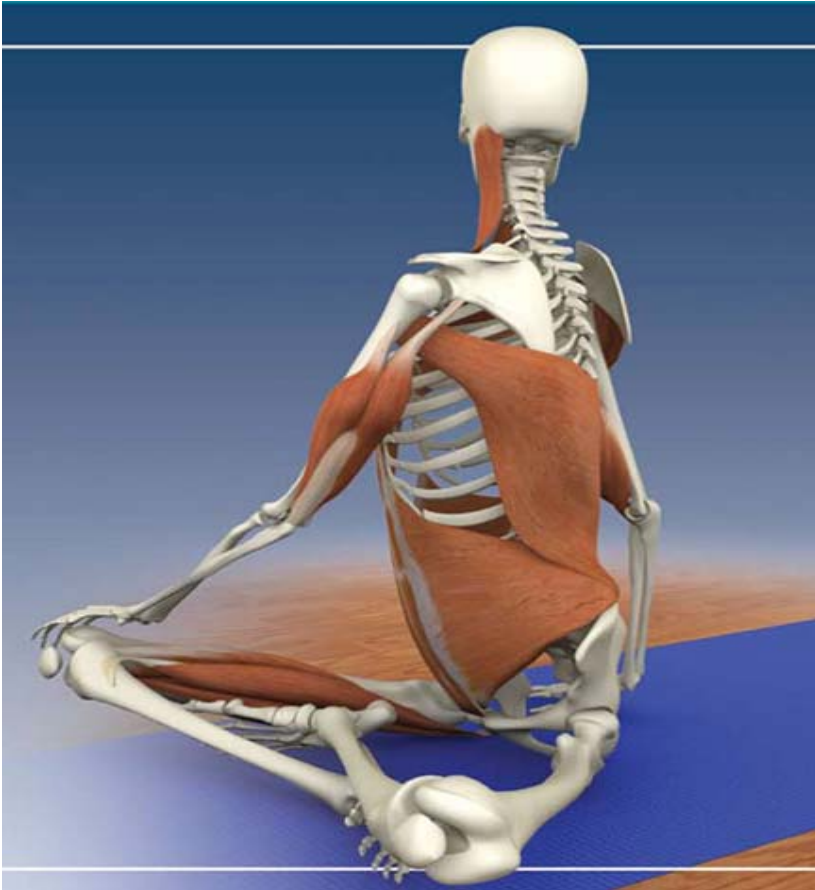
1. ช่วยยืดกล้ามเนื้อหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก
2. กदनวดช่องท้องและอุ้งเชิงกราน ต่อมไร้ท่อ
3. ทำให้ลดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องผูก อาการปวดประจำเดือน



# บิดสันหลัง

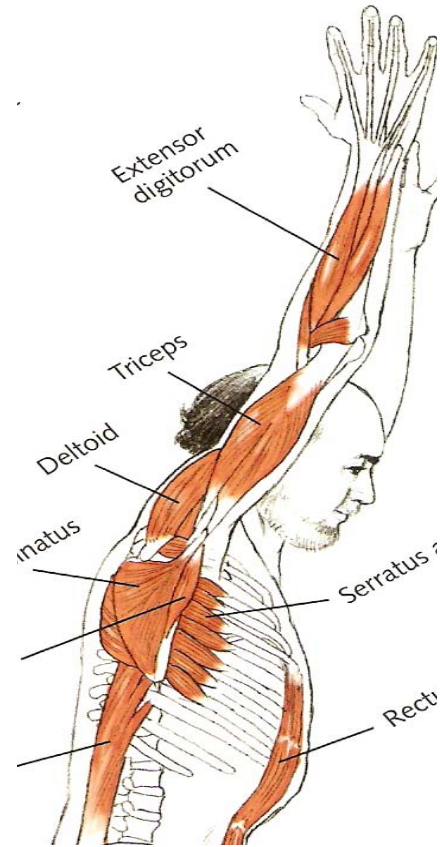
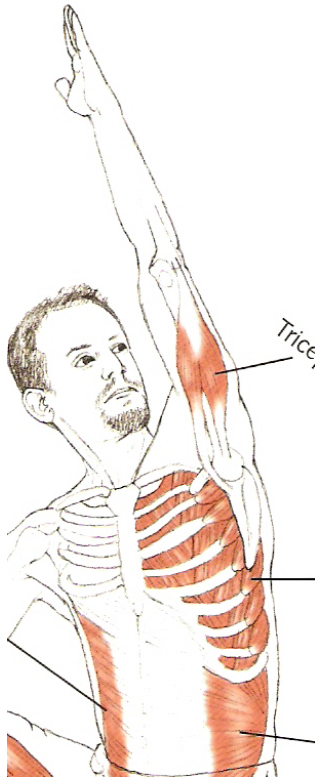


# ท่าบิดสันหลัง

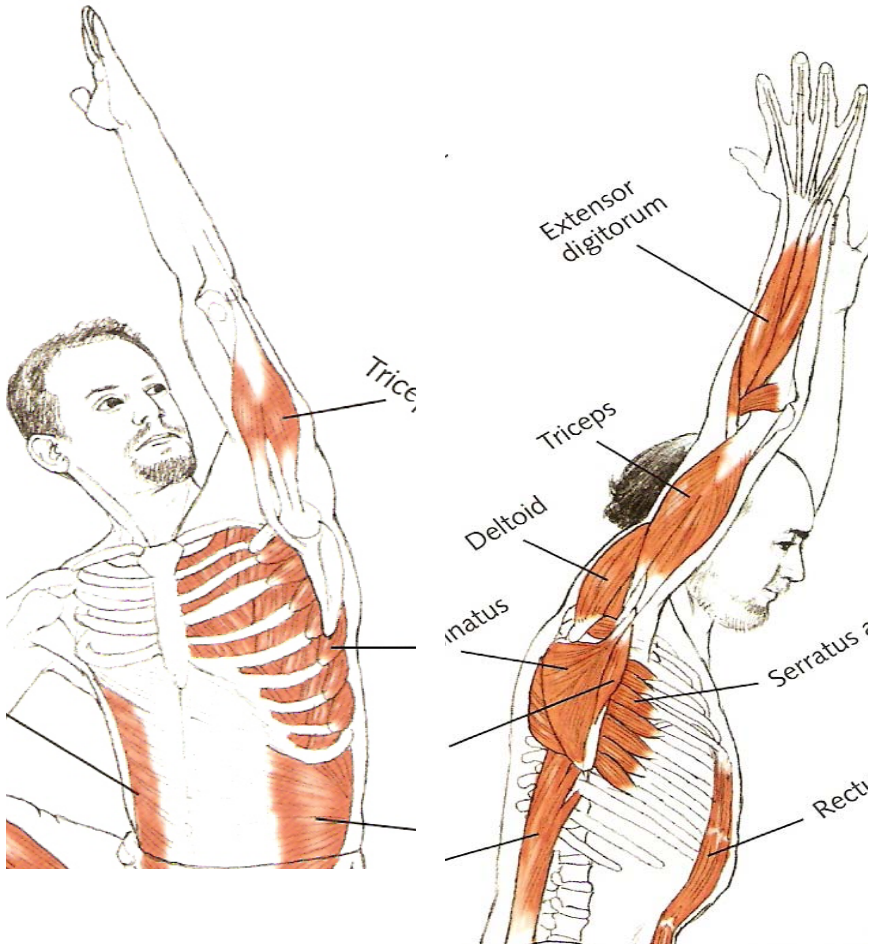


- เพิ่มความยืดหยุ่น ทำให้มีการบิดของกระดูกสันหลังไปทั้งซ้าย-ขวา
- เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อต้นคอ อังเชิงกราน
- กदनวดอวัยวะในช่องท้อง

# กึ่งลือ



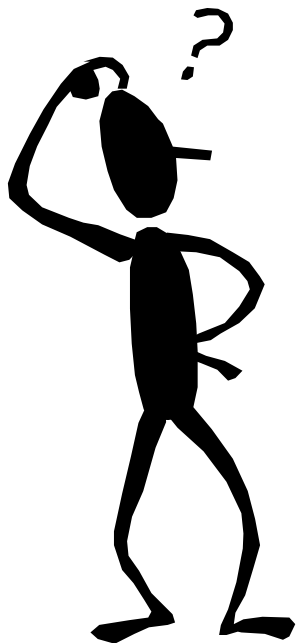
# ท่ากงล้อ



- ยึดกล้ามเนื้อหน้าท้อง  
แขน ขี่โครง หัวไหล่  
และหลัง
- เพิ่มความยืดหยุ่นของ  
กระดูกสันหลังในทิศ  
ทางซ้าย-ขวา
- เพิ่มการไหลเวียนของ  
โลหิตไปที่ปลายมือ

# ประเด็นคำถาม

1. อาสนะช่วยพัฒนาระบบกล้ามเนื้อประสาทสัมผัสได้อย่างไร
2. การฝึกโยคะ ช่วยจัดปรับร่างกายให้สมดุลได้อย่างไร
3. ทำไม อาสนะจึงไม่ใช้การออกกำลังกาย
4. เวลาที่เจอคนที่มีปัญหา เราจะช่วยได้อย่างไร และควรหลีกเลี่ยงอะไรบ้าง



อาสาสมัครกับการออกกำลังกาย

# อาสนะกับการออกกำลังกาย

	อาสนะ	การออกกำลังกาย
กล้ามเนื้อ	ใช้แรงเพียงเล็กน้อย เพื่อพัฒนา ความสัมพันธ์กับระบบประสาท	ใช้แรงให้เต็มที่ เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านความ ทนทาน

# อาสนะกับการออกกำลังกาย

	อาสนะ	การออกกำลังกาย
กล้ามเนื้อ	ใช้แรงเพียงเล็กน้อย เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับระบบประสาท	ใช้แรงให้เต็มที่ เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านความทนทาน
ระบบหัวใจ และ หลอดเลือด	ลดระดับการทำงานลง ผ่อนคลาย	เพิ่มการทำงานหัวใจ กระตุ้นให้เพิ่มรอบการไหลเวียนของเลือด



# อาสนะกับการออกกำลังกาย

	อาสนะ	การออกกำลังกาย
กล้ามเนื้อ	ใช้แรงเพียงเล็กน้อย เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับระบบประสาท	ใช้แรงให้เต็มที่ เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านความทนทาน
ระบบหัวใจ และ หลอดเลือด	ลดระดับการทำงานลง ผ่อนคลาย	เพิ่มการทำงานหัวใจ กระตุ้นให้เพิ่มรอบการไหลเวียนของเลือด
สมอง	คลื่นสมองสงบลง	คลื่นสมองถูกกระตุ้น

# อาสนะกับการออกกำลังกาย

	อาสนะ	การออกกำลังกาย
กล้ามเนื้อ	ใช้แรงเพียงเล็กน้อย เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับระบบประสาท	ใช้แรงให้เต็มที่ เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านความทนทาน
ระบบหัวใจ และ หลอดเลือด	ลดระดับการทำงานลง ผ่อนคลาย	เพิ่มการทำงานหัวใจ กระตุ้นให้เพิ่มรอบการไหลเวียนของเลือด
สมอง	คลื่นสมองสงบลง	คลื่นสมองถูกกระตุ้น
ระบบประสาทอัตโนมัติ	ระบบประสาทพอนคลาย (Parasymp)	ระบบประสาทการเตรียมพร้อม (Sympathetics)

# อาสาสมัครกับการออกกำลังกาย

	อาสาสมัคร	การออกกำลังกาย
กล้ามเนื้อ	ใช้แรงเพียงเล็กน้อย เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับระบบประสาท	ใช้แรงให้เต็มที่ เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านความทนทาน
ระบบหัวใจ และ หลอดเลือด	ลดระดับการทำงานลง ผ่อนคลาย	เพิ่มการทำงานหัวใจ กระตุ้นให้เพิ่มรอบการไหลเวียนของเลือด
สมอง	คลื่นสมองสงบลง	คลื่นสมองถูกกระตุ้น
ระบบประสาทอัตโนมัติ	ระบบประสาทผ่อนคลาย (Parasymp)	ระบบประสาทการเตรียมพร้อม (Sympathetics)
ความหมาย	ลดระดับการทำงานของร่างกาย	เพิ่มการทำงานของร่างกาย

# จิต ( อารมณ์ )

- บังคับ ควบคุมได้มั๊ย?
- ขึ้นกับระบบประสาท หรือมีผลกับระบบประสาท ? (ANS :Sym\_, Parasymp\_) เช่นเหตุการณ์ไฟไหม้ , สวนสาธารณะ
- มีผลต่อกายมั๊ย?
- ขณะเดียวกัน กาย มีผลต่อระบบประสาทมั๊ย ? ออกกำลังกาย , ทำสปา
- เกิดผลต่อจิตมั๊ย
  
- สุขภาวะ **WHO** ทุกอย่างเป็นองค์รวม ( กาย จิต สังคม ปัญญา)

“ Words fail to convey the total value of yoga.  
It has to be experienced.”

B.K.S.Iyengar

## 38 ข้อที่โยคะช่วยให้เรามีสุขภาพดีขึ้น

- เพิ่มความยืดหยุ่น
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- พัฒนาการทรงตัว ความสมดุลของร่างกาย
- ปรับท่วงท่าและอิริยาบถต่างๆ
- ช่วยฟื้นฟูสุขภาพของข้อต่อ
- ช่วยทะนุถนอมกระดูกสันหลังและหมอนรองกระดูก
- พัฒนาการทำงานของเท้า
- ทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น

## 38 ข้อที่โยคะช่วยให้เรามีสุขภาพดีขึ้น

- ช่วยพัฒนาระบบประสาท **Proprioception**
- พัฒนาระบบการควบคุมร่างกาย
- ผ่อนคลายระบบประสาท
- เพิ่ม/พัฒนาการทำงานของระบบประสาท
- ปรับปรุงการทำงานของสมอง
- กระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้าย **Prefrontal Cortex**
- เปลี่ยนระดับสารสื่อประสาท
- ใช้จินตภาพ จินตนาการได้ดีขึ้น

## 38 ข้อที่โยคะช่วยให้เรามีสุขภาพดีขึ้น

- เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
- พัฒนาการทำงานของปอด
- ทำให้การหายใจดีขึ้น รอบการหายใจช้าลง และสูดลมได้ลึกขึ้น ทำให้หายใจได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ลดการหายใจทางปาก
- เพิ่มการใช้ออกซิเจนของเนื้อเยื่อ



## 38 ข้อที่โยคะช่วยให้เรามีสุขภาพดีขึ้น

- เพิ่มการไหลเวียนของเลือดดำ
- เพิ่มการหมุนเวียนของน้ำเหลือง
- ปรับสภาพระบบไหลเวียนโลหิต
- ทำให้การเกาะตัวของเลือดลดลง

## 38 ข้อที่โยคะช่วยให้เรามีสุขภาพดีขึ้น

- ลดระดับ **Stress Hormone**
- ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ลดความดันโลหิต
- ปรับระดับไขมันในเลือด **Chol/Tri**
- ช่วยในการลดน้ำหนัก

## 38 ข้อที่โยคะช่วยให้เรามีสุขภาพดีขึ้น

- ลดความเจ็บปวด
- ใช้การรักษาด้วยยาลดลง
- ช่วยปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- ช่วยพัฒนา **E.Q** ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น อารมณ์คงที่
- ช่วยพัฒนาสุขนิสัย การดูแล รักษาตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง
- พัฒนาจิตวิญญาณ รู้จักความสุขภายใน
- ช่วยในการเปลี่ยนความคิด หรือโปรแกรมจิตสำนึกใหม่
- ทำให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิต มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต



The mind makes a man its slave;  
again the same mind liberates him.

*Swami Sivananda*

# ทบทวนความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้

- ภูซงค้ออาสนะ ตามตำราตั้งเดิมเป้าหมายเพื่อ ?
- การทำภูซงค้ออาสนะ แบบสุนัขแลจั้น ( งูใหญ่ ) ทำได้หรือไม่ ได้ผลเหมือนหรือแตกต่างจากภูซงค้ออาสนะ ตามตำราตั้งเดิม
- การทำอาสนะมีถูกผิด หรือไม่ ?

# ทบทวนความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้

- ภูซังก่ออาสนะ ตามตำราดั้งเดิมเป่าหมายเพื่อ ?
  - บริหารกล้ามเนื้อรอบกระดูกสันหลังและเพิ่มความยืดหยุ่น
  - เกิดการกดนวดอวัยวะภายในช่องท้อง
  - เอื้อต่อการหายใจที่มีประสิทธิภาพขึ้น
  - และมีผลต่อองค์รวมของร่างกาย
- 
- และสำคัญผลต่อจิต

# ทบทวนความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้

- การทำอุ้งค์อัสนะ แบบสุนัขแล้ขึ้น ( งูใหญ่ ) ทำได้หรือไม่ ได้ผลเหมือนหรือแตกต่างจากอุ้งค์อัสนะ ตามตำราดั้งเดิม
- ผลที่เกิด แรงที่ยกลำตัวไม่ใช่จากแผ่นหลัง น้ำหนักลำตัวถ่ายสู่ ฝ่ามือ ข้อมือ แขน ไหล่ ( หากร่างกายพร้อม ไม่เกิดปัญหา )
- เกิดการเหยียดยืคลำตัวด้านหน้ามาก ( หากร่างกายพร้อม ไม่เกิดปัญหา )
- เกิดการแอ่นของกระดูกสันหลังมากและเกิดแรงกดมาก( หากร่างกายพร้อม ไม่เกิดปัญหา )
- หน้าท้องพื่นพื่นเกิดการกดนวดน้อย
- ผลที่เกิดกับจิตละ กรณีกายพร้อม กรณีกายไม่พร้อม



# ทบทวนความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้

- การทำอาสนะมีถูกผิด หรือไม่ ?
- ไม่มีถูกผิด ต้องดูเป้าหมายว่าคืออะไร เช่น ภูซงค์อาสนะ จะทำแบบใดก็ได้ แต่ต้องมีความเข้าใจ ไม่หลงประเด็น และหากทำ ด้วยความพอเหมาะพอดีกับตน ( นิ่ง สบาย ใช้แรงน้อย มีสติ ) ก็จะไม่เกิดโทษขึ้น และอย่าลืมว่า เราทำเพื่อ ดูแล ภายใจ ให้เกิดความสมดุล จึงเกิดการพัฒนาคได้
- หากกายพร้อม ใจขี้เกียจ ก็ไม่สมดุล กายไม่เกิดการพัฒนาค และใจก็ไม่เกิดการพัฒนาค ขี้เกียจ ( กิเลส ) โต้
- หากใจอยากทำนุ่นนี้ อยาคทำมากค กายไม่พร้อม กายไม่เกิดการพัฒนาค อาจ บาดเจ็บและใจก็ไม่เกิดการพัฒนาค สมใจ ความอยาค ( กิเลส ) โต้

# ผล

1. เพื่อให้ฝึกปฏิบัติๆได้อย่างเข้าใจได้ดีขึ้น
2. สำหรับการเป็นครู สามารถสื่อสารอย่างเป็นเหตุเป็นผลได้ชัดเจนขึ้น ทำให้เราเข้าใจข้อจำกัดของผู้อื่นได้มากขึ้น และนำไปสู่การประยุกต์ใช้ด้วยความเข้าใจอย่างเหมาะสม
3. เป็นแนวทางในการค้นหาความรู้

ตระหนักว่าทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์  
เชื่อมโยงกันอย่างเป็นวิถีชีวิตองค์รวม

**ปัญญาเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ขึ้นภายในตัวผู้เรียนเอง**

# ประโยชน์

1. เพื่อให้ฝึกปฏิบัติๆได้อย่างเข้าใจได้ดีขึ้น
2. สำหรับการเป็นครู สามารถสื่อสารอย่างเป็นเหตุเป็นผลได้ชัดเจนขึ้น ทำให้เราเข้าใจข้อจำกัดของผู้อื่นได้มากขึ้น และนำไปสู่การประยุกต์ใช้ด้วยความเข้าใจอย่างเหมาะสม
3. เป็นแนวทางในการค้นหาความรู้

ปัญญาเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ขึ้นภายในตัวผู้เรียนเอง

**PYS. 1.2 โยคะ จิตตะ วิรุตติ นิโรธ แปลว่า โยคะเป็นไปเพื่อดับการปรุงแต่งของจิต**

ขอครูทุกท่าน ดำเนินบนวิถีแห่งโยคะ และ เดินทางเข้าใกล้สู่เป้าหมายแห่งโยคะ  
ในเร็ววัน