

หนังสือคุณภาพ
ในเครืออมรินทร์

อมรินทร์สุขภาพ

พิมพ์ครั้งที่ 5

ทุกอาการปวดหายได้ด้วยท่าโยคะประยุกต์
จาก นักเขียน Bestseller
รูปร่างสวยด้วยโยคะภายใน 30 วัน
ที่มียอดขายกว่า 200,000 เล่ม

ปวดหาย คลายเส้น... ด้วยโยคะ

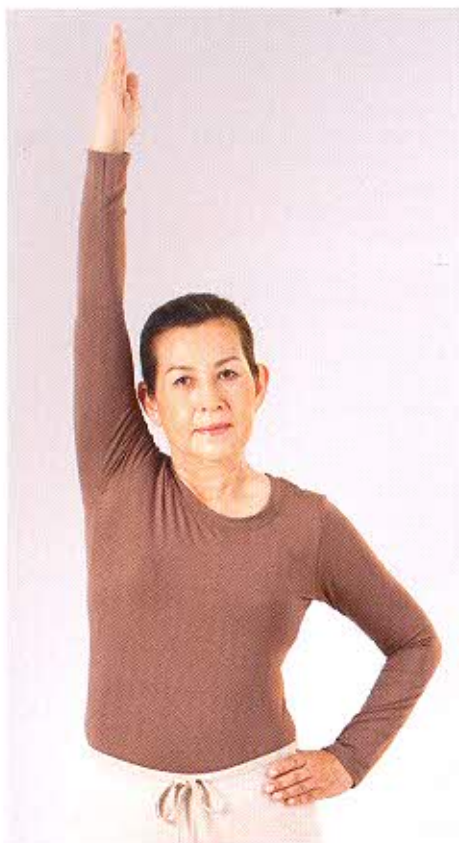
โดย **ครูมด**
เบญจามณี คำเมือง



10039857

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

48 ท่าโยคะง่ายๆ
ที่ช่วยให้คุณหายปวด



สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(10)
คำนำผู้เขียน	(11)
โยคะเหมาะกับผู้สูงอายุอย่างไร	3
วิถีโยคะ	5
ข้อแนะนำก่อนฝึก	8
การฝึกท่าบริหาร	8
การหายใจของโยคะ	8
การหายใจขณะฝึกกายบริหาร	11
การค้างท่าและนับเป็นชุดของการหายใจ	11
1. ทำนั่งดอกบัวชั้นเดียว (ทำนั่งขัดสมาธิ)	12
2. ทำเหยียดขา	14
3. ทำเหยียดขาข้างเดียว	16
4. ทำเก้าแตงเช่า	18
5. ทำยกสะโพก	20
6. ทำบัวหงายครึ่งตัว	22
7. ทำกรรไกร	24
8. ทำจับลม	26
9. ทำงอเข้าบิดตัว	28
10. ทำศพ	30

11. ทำตักแดนครึ่งตัว	32
12. ทำสุนัขเหยหน้า	34
13. ทำห้องพอง - ยวบ	36
14. ทำเคลื่อนไหวมือ	38
15. ทำประสานมือกดไหล่	40
16. ทำผีเสื้อกัมตัว (แบบง่าย)	42
17. ทำกดต้นขา	44
18. ทำผีเสื้อเหยหน้า	46
19. ทำคิม (แบบง่าย)	48
20. ทำตัดข้อเท้า	50
21. ทำกระต่ายหมอบ	52
22. ทำครึ่งกบ	54
23. ทำยิดขา	56
24. ทำพิชชาข้างเดียว	58
25. ทำบิดเข่าวงเท้า	60
26. ทำสอดมือกัมตัว	62
27. ทำแมวชูตั้ตรุ	64
28. ทำแมวแอนกัน	66
29. ทำพิชเข้าบิดข้อมือ	68
30. ทำบิดตัว	70
31. ทำยิดตัว	72





- | | |
|------------------------------|-----|
| 32. ทำจับข้อศอก | 74 |
| 33. ทำดึงเข่า | 76 |
| 34. ทำกางขา | 78 |
| 35. ทำดันข้อศอก | 80 |
| 36. ทำกระดกข้อมือ | 82 |
| 37. ทำกำนิ้ว กางนิ้ว ดันนิ้ว | 84 |
| 38. ทำสิงโต | 88 |
| 39. ทำอิกาเดิน | 90 |
| 40. ทำนั่งยอง | 92 |
| 41. ทำย่อขา | 94 |
| 42. ทำโชน | 96 |
| 43. ทำภูเขาก | 98 |
| 44. ทำโค้งหลัง | 100 |
| 45. ทำพระจันทร์ | 102 |
| 46. ทำเอียงตัว | 104 |
| 47. ทำนักรบน้อย | 106 |
| 48. ทำแอนสะโพก | 108 |

จากผู้เขียน

111