

หุ่นสวย ทันใจด้วย โยคะ

ใน 4 สัปดาห์



โดย ธัญภา วรรณกิจเมธี (ครูจุ่ม)

S curve with
Yoga (ฉบับปรับปรุงใหม่)
(In 4 weeks)



โยคะเป็นศาสตร์ที่ช่วยปรับสมดุล
ของร่างกายจากภายในสู่ภายนอก
ทำให้รูปร่างกระชับปราศจากส่วนเกิน
ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง
ทำให้เกิดสมาธิ จิตใจสงบ
และผ่อนคลายความตึงเครียด

Step by step ทำได้ด้วยตัวเอง

สัปดาห์ที่ 1
ปรับสมดุล
ร่างกาย



สัปดาห์ที่ 2
เพิ่มการ
เผาผลาญไขมัน



สัปดาห์ที่ 3
เสริมรูปร่าง
ให้สมบูรณ์



สัปดาห์ที่ 4
ลดความเครียด
และจัดจรรอย



หุ่นสวยกันใจด้วยโยคะใน 4 สัปดาห์ (ฉบับปรับปรุงใหม่)

นักเขียน : ธัญภา ขวัญกิจเมธี

บรรณาธิการ : สินีซุ จันทศรี

บรรณาธิการบริหาร : กรวัทร์ สุทธิติธรา

ราคา : 285 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ธัญภา ขวัญกิจเมธี.

หุ่นสวยกันใจด้วยโยคะ ใน 4 สัปดาห์ (ฉบับปรับปรุงใหม่).-- นนทบุรี : ริงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์, 2559.

216 หน้า.

1. โยคะ. I. ชื่อเรื่อง.

613.7046

ISBN 885-909-930-543-3

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดยบริษัท ริงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์ จำกัด
ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่ารูปแบบใดๆ
นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้จัดพิมพ์เท่านั้น

ฝ่ายผลิต

ผู้เรียบเรียง : Pom The Panda, เอี่ยมอนงค์ โกมลสิงห์ **ถ่ายทอดทำอาสนะ :** อภิญญา ประภาวกุล

ช่างภาพ : บรรชา ลิ้มปัสถริกกิจ **ช่างถ่ายวิดีโอ :** ยศพันธ์ อธิรัญญวิวัฒน์ **กราฟิก :** อนัน วาไช

ออกแบบปกและจัดรูปเล่ม : มนต์ชนก ศาสตร์หนู **พิสูจน์อักษร :** นิรมล ทัพเล็ก

ประสานงานผลิต : มินท์ตรา สุรัตน์ะ

ฝ่ายตรวจสอบคุณภาพสินค้า : อรรณพ ณธิกุล, จิตรชนก แก้วจันทร์, ปฐมพล ธรรมศรีกุล

จัดพิมพ์โดย

**Think
Beyond**

บริษัท ริงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์ จำกัด

200 หมู่ 4 ชั้น 19 ห้อง 1903A จัสมินอินเตอร์เนชั่นแนลทาวเวอร์

ถ.แจ้งวัฒนะ ต.ปากเกร็ด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

โทรศัพท์ 0-2962-1081 (อัตโนมัติ 10 คู่สาย) โทรสาร 0-2962-1084

www.thinkbeyondbook.com

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด

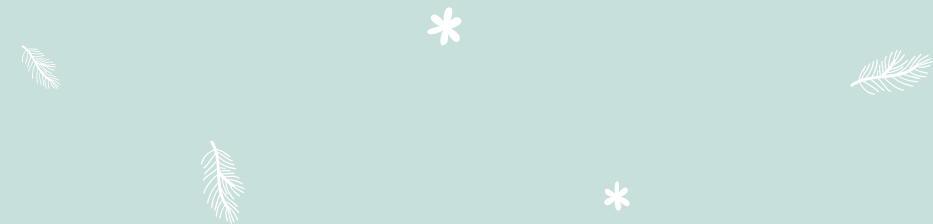
200 หมู่ 4 ชั้น 19 ห้อง 1901 จัสมินอินเตอร์เนชั่นแนลทาวเวอร์

ถ.แจ้งวัฒนะ ต.ปากเกร็ด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

โทรศัพท์ 0-2962-1081 (อัตโนมัติ 10 คู่สาย) โทรสาร 0-2962-1084

สำหรับร้านค้าและตัวแทนจำหน่าย โทรศัพท์ 0-2962-1081-3 ต่อ 112-114 โทรสาร 0-2962-1084

สมาชิกสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0-2962-1081-3 ต่อ 121



บทบรรณาธิการ



หลายคนอาจจะคิดว่าโยคะเป็นศาสตร์โบราณและฝึกยาก ที่จริงแล้วไม่ได้เป็นแบบนั้นเลยคะ

เพราะถ้าเราได้ลองฝึกอย่างถูกวิธีแล้วจะพบว่าโยคะไม่ยากอย่างที่คิด ซึ่งโยคะเล่มนี้จะสอนตั้งแต่เริ่มต้น ได้แก่ วิธีนั่ง วิธีกำหนดลมหายใจ ไปเรื่อย ๆ จนสามารถฝึกโยคะได้คล่อง

โดยหนังสือเล่มนี้จะเน้นไปที่การฟิตและเฟิร์มหุ่นของเราให้กระชับขึ้นจนคุณรู้สึกได้ และนอกจากนั้นเรายังจะได้ความแข็งแรงของร่างกายเพิ่มขึ้นมาด้วยอย่างแน่นอนค่ะ

ลองดูแล้วจะรู้ว่า “โยคะ” ให้ประโยชน์กับร่างกายเรามากจริงๆ

สินีนุช จันทศรี

บรรณาธิการ

tbhealth@hotmail.com

(www.facebook.com/trendytby)

คำนำ

สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ใครๆ ก็อยากมีค่ะ
ยิ่งเฉพาะสาว ๆ ด้วยแล้ว คงแถมเรื่องหุ่นเป๊ะ และความฟิตแอนด์เฟิร์มของ
ร่างกายเข้ามาด้วยอีกอย่าง

นอกจากการควบคุมอาหารแล้ว อีกหนึ่งหนทางที่จะนำพาเราไปสู่การมี
สุขภาพดีตามที่ต้องการ ก็คงหนีไม่พ้นการออกกำลังกาย
และโยคะก็เป็นตัวเลือกที่ได้รับความนิยมมากเช่นกัน

ความเชื่อและคำบอกกล่าวที่ใครต่อใครเล่ากันมาว่า การฝึกโยคะนั้นจะ
ทำให้ผอมได้เร็ว หุ่นสลิมได้ทันใจ สุขภาพดีได้ตามต้องการ

จะว่าเป็นการโฆษณาชวนเชื่อเกินไปหรือเปล่า...ตอบได้เลยค่ะว่าไม่ เพราะ
การฝึกโยคะให้สิ่งเหล่านั้นกับคุณได้จริง

แต่มีข้อแม้ว่า ต้องอยู่ภายใต้การฝึกฝนที่สม่ำเสมอ อดทน และจริงจัง
และที่สำคัญคือ อย่าใจร้อน

หลายคนอยากมีสุขภาพดีทันใจภายใน 3 วัน 7 วัน คงเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก
แต่ถ้าให้เวลาสักประมาณ 4 สัปดาห์ มีความขยันและอดทนได้
สุขภาพดีก็อยู่ไม่ไกลค่ะ

หุ่นสวยทันใจด้วยโยคะใน 4 สัปดาห์ (ฉบับปรับปรุงใหม่) เล่มนี้ เป็น
ตัวช่วยชั้นดีในการนำทางให้คุณเข้าใจสรีระร่างกาย และหุ่นสวยตามต้องการ ด้วยขั้นตอน
ที่ค่อยเป็นค่อยไป ฝึกง่าย ไม่ทรมานกายและใจ และเห็นผลได้จริง
เริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ แล้วลองมองไปอีก 4 สัปดาห์ข้างหน้า
คุณก็จะเห็นความแตกต่างที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้แน่นอนค่ะ

ธัญภา ขวัญกิจเมธิ (ครูจุ่ม)





สารบัญ



เริ่มต้นเข้าใจโยคะเพื่อหุ่นสวย	13
เกร็ดความรู้ด้านโยคะ	14
หัวใจสำคัญของศาสตร์โยคะ	16
ลดกระชับหุ่นสวยง่าย ๆ ด้วยโยคะ 4 สัปดาห์	17
ฝึกการหายใจในท่าสุษะสนะ	19
การฝึกโยคะอย่างได้ผล	22
การบริหารร่างกายก่อนฝึกโยคะ	25
โยคะให้ประโยชน์อะไรบ้าง	33
เตรียมความพร้อมก่อนฝึกโยคะ	34

สัปดาห์ที่ 1 ปรับสมดุลร่างกาย	37
1. ทำโยคะมูทรา { ลดไขมันใต้ท้องแขน }	40
2. ทำหัวถึงเข่าดัดแปลง { กระชับกล้ามเนื้อขาด้านหลัง }	42
3. ทำคีมดัดแปลง { คลายกล้ามเนื้อน่อง }	44
4. ทำอาสนะแบบยืน { ปรับสมดุลของร่างกาย }	48
5. ทำดัดแปลงทรงตัวครึ่งเข่า { สร้างความสมดุลให้ร่างกายช่วงล่าง }	52
6. ท่ามูม { ลดไขมันในช่องท้อง และหน้าขา }	56
7. ท่าวฤกษสนะ (ท่าต้นไม้) { สร้างความสมดุลในการทรงตัวของร่างกาย }	62
8. ท่างู { ลดไขมันในช่องท้องส่วนกลาง สะโพกได้รูป และหน้าอกกระชับ }	64
9. ท่านกเพนกวิน (ท่ายืดหัวไหล่) { กระชับหน้าท้อง }	66

10. ทำอุฐ { ลดไขมันในช่องท้อง }	68
11. ทำเข้าชิดอก { ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ }	70
12. ทำศพ { ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ }	72
13. ทำนั่งสุขะสนะ ยืดด้านข้างลำตัว { ลดไขมันข้างลำตัว }	74

ลำดับที่ 2 เพิ่มการเผาผลาญไขมัน 77

1. ทำสุขะสนะ บริหารคอ บ่า ไหล่ { ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ }	80
2. ทำลานบิน { ยืดกล้ามเนื้อหลัง }	88
3. ทำอาสนะแบบยืน { ปรับโครงสร้างร่างกาย ช่วยให้อุณหภูมิขึ้น }	90
4. ทำสุนัข { ยืดกล้ามเนื้อหลัง ต้นขา แขน และคลายเครียด }	94
5. ทำผสมวีวและแมว { ลดไขมันช่องท้อง ช่วยให้กระดูกสันหลังเข้าที่ }	96
6. ทำกราบยาว { ช่วยให้เลือดเลี้ยงศีรษะ ลำคอ และใบหน้า }	98
7. ทำกระต่าย { ช่วยให้เลือดไหลเวียนมาที่คอ }	99
8. ทำเด็ก { ช่วยผ่อนคลายช่วงคอและมือ }	100
9. ทำยืดไหล่ { ช่วยรักษาอาการปวดไหล่ ยืดกล้ามเนื้อ }	102
10. ทำพระจันทร์เสี้ยวดัดแปลง { ยืดกระดูกสันหลัง ลดการบาดเจ็บบริเวณเอวและสะโพก }	104
11. ทำนกอินทรี { ช่วยให้กล้ามเนื้อขา และข้อต่อเข้าแข็งแรง }	106
12. ทำศพ { ช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้า }	108
13. ทำเรือ { กระชับต้นขาและหน้าท้อง }	110
14. ทำสะพานโค้ง { ช่วยจัดแนวกล้ามเนื้อของร่างกาย }	112
15. ทำขนุน { คลายกล้ามเนื้อหลัง }	114
16. ทำนอนตะแคงยกขา { ทำให้สะโพกและโคนขากระชับ ลดไขมันที่เอว }	116
17. ทำนั่งชันเข่า { คลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดไหล่ }	118

ลำดับที่ 3 เสริมรูปร่างให้สมบูรณ์

121

1. ทำปัทมะ { ลดไขมันช่วงเอว } 124
2. ทำเต่า { คลายปวดเมื่อยช่วงคอ } 126
3. ทำนึ่งดอกบัวยืดหัวไหล่ { ยืดหัวไหล่และหลัง } 128
4. ทำขานุศิระสะสนะ (หัวถึงเข่า) { ผ่อนคลายระบบประสาท ช่วยให้สดชื่น } 130
5. ทำนกรกระสา { ลดไขมันในช่องท้องและต้นขา } 132
6. ทำบิดตัวไปด้านข้าง (ทำคิมหันกลับ) { ลดไขมันที่ขา } 134
7. ทำไคระ { ลดไขมันหน้าท้องให้กลายเป็นกล้ามเนื้อ } 136
8. ทำแมวสมดุล { ลดไขมันที่ต้นขา แขน และน่อง } 138
9. ทำทรงตัวกระชับแกนกลาง
{ ลดไขมันหน้าขาและแขน ขาเรียว สะโพกได้รูป } 140
10. ทำแมวเหยียดขา { ลดไขมันในช่องท้อง กล้ามเนื้อขาได้รูป } 142
11. ทำตะแคงครึ่งตัว { ลดไขมันหน้าขา ช่องท้อง และสะโพก } 144
12. ทำนั้งชันเข้าบิดลำตัว (ทำมรีจยา 3) { ลดไขมันช่วงเอว } 146
13. ทำครึ่งดอกบัวเหยียดขา { ลดไขมันที่เอว แก้วปวดเมื่อยหลัง } 148
14. ทำอาสนะแบบยีนภูเขา { ช่วยจัดแนวกระดูกให้เข้าที่ } 150
15. ทำนักรบดัดแปลง (Warrior)
{ ลดไขมันที่เอว หน้าท้อง และหน้าขา ลดเซลลูไลท์ช่วงไหล่และอก } 152
16. ทำกระดาน { กระชับต้นขาและแขน } 155
17. ทำงู { นวดกล้ามเนื้อส่วนหลัง ลดอาการเมื่อยหลังได้ } 156
18. ทำสุนัข { ยืดกล้ามเนื้อต้นขา น่อง และมือ } 157
19. ทำมูม { ลดไขมันช่องท้องและหน้าขา } 158
20. ทำฟุ้งต่ำ { ยืดกล้ามเนื้อขา } 159
21. ทำถลา { ยืดกล้ามเนื้อช่วงหลัง } 160
22. ทำครึ่งยืดหลัง { ผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากท่าต่อเนื่องที่ทำมาตลอด } 161
23. ทำสุนัข (ทรงเอ) { เผาผลาญไขมันโดยรวมของร่างกาย } 162
24. ทำยืนด้วยไหล่ { ช่วยให้ระบบการทำงานของต่อมไทรอยด์ และการเผาผลาญ
ในร่างกายดีขึ้น ทำให้ลดไขมันในร่างกายได้โดยอัตโนมัติ } 164
25. ทำคลายกล้ามเนื้อ { ผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วงหลัง } 166

สัปดาห์ที่ 4 ลดความเครียดและขจัดริ้วรอย 171

1. ทำกระชับหน้าอก { ลดไขมันที่ท้องแขน } 174
2. ทำเรือ (ต่อเนื่อง) { ลดหน้าท้อง } 176
3. ทำอาสนะแบบยืน { ปรับโครงสร้างของร่างกายให้มีบุคลิกดี } 180
4. ทำสามเหลี่ยม (ตรีโกณอาสนะ) { ลดไขมันที่เอว } 184
5. ทำตัวท (นักรบสาม) { ช่วยลดไขมันได้ทั้งร่างกาย } 188
6. ทำตึกเตน { ลดไขมันช่วงก้น ต้นขา สะโพก และลำตัว } 192
7. ทำบิดตัวขาไขว้ { คลายปวดเมื่อยในส่วนต่างๆ } 196

โยคะง่ายๆ สำหรับสาวออฟฟิศ 200

1. ทำนักรบ { ยืดเส้นด้านข้าง คลายปวดไหล่ } 202
2. ทำบิดตัวในท่านั่ง
{ คลายปวดหลัง ไหล่ กระตุ้นเอวส่วนล่าง ช่วยนวดช่องท้อง } 204
3. ทำยืดสี่ข้าง
{ ช่วยสร้างสารเอ็นดอร์ฟิน และแก้ปวดเมื่อยข้างลำตัว } 206
4. ทำบริหารขาหรือข้อเข่า { ช่วยให้กล้ามเนื้อขา น่อง ส้นเท้ายืด
ทำให้คลายเมื่อยขา ปวดขา และลดเซลล์ไขมันส่วนเกินช่วงขา } 208

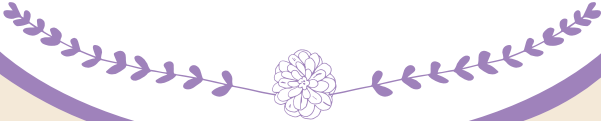
ประวัติผู้เขียน 212







เริ่มต้นเข้าใจโยคะเพื่อหุ่นสวย



เกร็ดความรู้ด้านโยคะ



เมื่อพูดถึงคำว่า “โยคะ” หากมองแต่ภายนอกเราอาจจะเข้าใจแค่ว่า คือการยืดตัวแบบอ่อนช้อย ดัดตัวไปมา และอีกสารพัดท่าแปลกๆ ที่ไม่ค่อยเห็นในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทั่วไป จนหลายคนถอดใจว่าตัวเองไม่น่าจะทำได้แน่ๆ

แต่ถ้ามีความมุ่งมั่นและใจรักจริง โยคะก็ไม่ใช่สิ่งที่ยากอย่างที่คิดค่ะ

แล้วโยคะคืออะไร โยคะมาจากไหน โยคะคืออะไร และทำไมต้องฝึกโยคะ

หลากหลายคำถามที่อยู่ในใจของใครหลาย ๆ คน ซึ่งคำตอบของคำถามเหล่านี้คือสิ่งที่ควรรู้ไว้ ก่อนที่จะเริ่มเข้าสู่การฝึกโยคะอย่างเป็นทางการของคุณค่ะ

โยคะเป็นวิถีการฝึกตน เริ่มมีมาตั้งแต่ยุคโบราณของประเทศอินเดีย โดยในอดีตข้อมูลด้านโยคะจะไม่มีกรเขียนเป็นตำรา หรือบันทึกวิธีการปฏิบัติวิชาโยคะในแต่ละสาขาอย่างชัดเจน แต่มีการเรียนการสอนอยู่หลายสำนัก และมีครูผู้รู้วิชาเป็นจำนวนมาก

โยคะนั้นส่วนใหญ่เน้นการปฏิบัติสืบทอดกันมาตามคำสอน หรือถ่ายทอดด้วยปากเปล่าจากบรรพบุรุษจากรุ่นสู่รุ่น จนกลายเป็นวิชาที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน และสำหรับผู้ที่ใกล้ชิดครู (Guru) เท่านั้นที่จะได้รับการสอนเป็นการส่วนตัว

ต่อมาท่านมหาฤษี ปตัญชลี (Rishi Patanyali) ได้รวบรวมระบบวางรากฐาน ความสำคัญของหลักพระสูตรโยคะให้เป็นระบบแบบแผน จนสำเร็จในช่วงก่อน คริสต์ศักราช จึงทำให้มีตำรายะโยคะเกิดขึ้นมากมาย โดยส่วนใหญ่เป็นการแปลงจาก ต้นฉบับเดิม และประยุกต์กับประสบการณ์การปฏิบัติโยคะของผู้เขียน ซึ่งในปัจจุบัน ศาสตร์เกี่ยวกับโยคะก็ได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลก

สำหรับในประเทศไทยนั้น โยคะเริ่มมีการเผยแพร่ในช่วง พ.ศ. 2468-2469 โดยการแปลงจากหนังสือชื่อ Science of Breath ของ Yogi Ramacharaka ออกมา ในรูปแบบภาษาไทยในชื่อ “วิทยาศาสตร์การหายใจ” แปลโดย พระยานรรัตนราชมานิต (ตรีภพ จินตยานนท์ หรือ ธรรมวิเทศโกวิท)

ใน พ.ศ. 2499 อาจารย์ชด หัสคำเรอ ได้เปิดสอนโยคะและเผยแพร่ขึ้น ในประเทศไทย โดยมีหลักสูตรการเรียน และฝึกปฏิบัติจากแบบแผนของท่าน มหาฤษี ศิวะนันทะ เมืองฤษีเกษ ประเทศอินเดีย



หัวใจสำคัญของศาสตร์โยคะ



โยคะมีรากศัพท์มาจากคำในภาษาสันสกฤตว่า “ยูช” แปลว่า “**เชื่อมโยงรวมเข้า**” ซึ่งหมายถึงการรวมของกาย-จิต-ลมหายใจ โดยผ่านการบริหารระบบต่างๆ หรือเรียกว่า “**อาสนะ**” ซึ่งอาสนะนั้นหมายถึง “**ที่นั่ง**” และยังหมายถึง “**ท่าทาง (Posture)**” ได้อีกด้วย

ดังนั้น **อาสนะในการฝึกโยคะ** จึงหมายถึง “**อิริยาบถในการเหยียดยืดส่วนต่างๆ ของร่างกาย และสำหรับการนั่งในท่าอาสนะ เพื่อความสงบของจิตและสภาวะการรับรู้ของร่างกายในท่าอาสนะนั้นๆ**”



ลดกระชับหุ่นสวยง่ายๆ ด้วยโยคะ 4 สัปดาห์

เสียงลือเสียงเล่าอ้างของการฝึกโยคะที่เรามักได้ยินกันบ่อยๆ และเป็นจุดดึงดูดความสนใจของสาว ๆ ที่อยากสลายไขมันส่วนเกินไปให้พ้นตัว นั่นก็คือการฝึกโยคะแล้วจะช่วยลดน้ำหนัก และกระชับหุ่นให้เพริ้วสวยได้

ลดได้แค่ไหน ลดได้จริงหรือไม่

หากคิดจะฝึกโยคะจริง ๆ ก็ไม่ควรใจร้อน

เพราะเทคนิคหลักของการฝึกโยคะนั้น หากมัวแต่กดดันว่า ฉันทำแล้วจะต้องผอมทันที ฝึกแล้วหุ่นต้องเพริ้วสวยทันที การฝึกโยคะจะห่างไกลจากความสำเร็จที่คุณต้องการ

แต่ถ้าคุณฝึกโยคะโดยเน้นจิตไปที่การศึกษาศาสตร์อย่างถ่องแท้ ร่างกายของคุณจะค่อย ๆ มีความเปลี่ยนแปลงไปเองอย่างอัตโนมัติ โดยที่คุณไม่ทันสังเกต มารู้อีกทีก็มีหุ่นดีสวยเป๊ะจนคนอื่นแอบอิจฉาไปเสียแล้ว

เพราะการฝึกโยคะนั้น ไม่เพียงแต่เป็นการบริหารยืดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายรวมถึงการเพ่งจิตให้แน่วแน่ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว เป็นการตั้งสมาธิ กำหนดรู้ ให้ตัวเองมีสติ เมื่อจิตนิ่งก็ทำให้เราพร้อมที่จะควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งภายในและภายนอกให้เคลื่อนไหว และทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสิ่งนี้จะช่วยส่งผลให้สุขภาพของเราดีขึ้นอย่างช้า ๆ แบบที่เราไม่รู้ตัว

ลองสังเกตง่าย ๆ เพียงสัปดาห์แรกของการฝึกโยคะ คุณจะรู้สึกได้ว่ามีความเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ ทางร่างกายไปในทางที่ดี เช่น หายใจคล่องขึ้น รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า และเมื่อฝึกฝนต่อไปเรื่อย ๆ ในท่าที่ค่อย ๆ เพิ่มระดับความยากขึ้นตามช่วงแต่ละสัปดาห์ ไขมันส่วนเกินในจุดต่าง ๆ ที่คุณเคยกังวล ไม่ว่าจะเป็นหน้าท้อง แขน ขา ต้นขา สะโพก ก็จะช่วยค่อย ๆ หายไปได้แบบเนียน ๆ

การฝึกโยคะเพื่อกระชับหุ่นใน 4 สัปดาห์นั้น หัวใจหลักอยู่ที่ความสม่ำเสมอ และมีวินัย แค่วันละ 20 นาที แต่ขอให้ทำอย่างต่อเนื่อง จะได้ผลกว่าการฝึกโยคะเพียงสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ครั้งละ 1 ชั่วโมง เพราะการฝึกโยคะแบบนี้ ข้อเสียคือร่างกายจะขาดความต่อเนื่องในการยืดหยุ่นร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์และทำให้การฝึกโยคะนั้นไม่ได้ประสิทธิภาพ และไม่เห็นผลมากเท่าที่ควรจะเป็น

ฉะนั้นอีดนิต ทนหน่อย ยอมตื่นเช้ากว่าเดิมสัก 1 ชั่วโมงในแต่ละวัน เพื่อฝึกโยคะในช่วงเวลาสั้น ๆ สัก 20 นาทีในตอนเช้าตรู่ ซึ่งเป็นเวลาที่ดีและเหมาะสมที่สุดในการฝึกโยคะ โดยอย่าลืมความสม่ำเสมอที่ควรทำอย่างต่อเนื่อง ถ้าจะแอบขี้เกียจ ๆ หน่อย ๆ ก็ให้หยุดได้สัปดาห์ละ 2 วัน อย่ามากไปกว่านี้ค่ะ

นอกจากนี้เรื่องของอาหารก็มีส่วนสำคัญที่จะช่วยเสริมให้ร่างกายเฟิร์มได้ดีขึ้นด้วย โดยการทานนั้นก็ขอให้เน้นที่ผักผลไม้เป็นสำคัญ แบ่งทานได้แต่ขอให้ เป็นแบบขดสีแล้ว อย่างเช่น ข้าวกล้อง เนื้อก็ไม่ห้าม แต่ควรเป็นเนื้อไก่ ปลา อาหารทะเล งดเนื้อหมู เนื้อวัว และสารพัดอาหารในหมวดแป้งอย่างทอด ควรทานอาหารสด ไม่ปรุงแต่งเยอะ และถอยห่างพวกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไว้ด้วยก็ดี เพราะจะทำให้การเผาผลาญในร่างกายเพี้ยนไปได้ค่ะ

ฝึกการหายใจในท่าสุชะนะ



เริ่มต้นการฝึกขั้นพื้นฐานด้วยการกำหนดลมหายใจ เป็นการฝึกแบบง่าย ๆ โดยนั่งในท่าสุชะนะ พับขาซ้ายโดยให้ส้นเท้าวางใกล้ ๆ ฝ่าเท้าขวาอยู่ข้างหน้า จัดเข้าให้เสมอกัน หายใจฝ่ามือวางไว้เหนือเข่า แล้วยืดหลังให้ตึง หลังตรง เฝ้านิ่งใน เพิ่มความตระหนักรู้โดยให้นิ่งไปแต่ละรอบนิ้วชี้ ในแบบที่เราเรียกกันว่า “ชินมูทรา”

จากนั้นให้จัดระเบียบร่างกายโดยจัดศีรษะให้ตั้งตรง เปิดการรับรู้ของส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ตั้งแต่ลำคอ กระดูกท้ายทอย กระดูกสันหลัง ส่งจิตไปที่กระดูกเชิงกรานและกระดูกอุ้งน่อง ไบหน้าผ่อนคลาย คางขนานกับพื้น หัวไหล่เปิด หน้าอกยก ซี่โครงยืดขึ้น หน้าท้องยืด หน้าขาผ่อนคลาย หน้าแข้ง หัวเข่า ข้อเท้า หลังเท้า ส่งจิตไปที่ 2 ตำแหน่ง คือ ปลายจมูกกับใต้สะดือ 3 นิ้ว

จากนั้นจึงเริ่มกำหนดลมหายใจ โดยเมื่อหายใจเข้าท้องต้องพอง หรือถ้าทำได้ให้เพิ่มแรงดันลมมากขึ้น ทำให้ทรวงอกขยายด้วยจะดีมาก และหากหายใจออกท้องต้องยุบลง