

16. ท่าดอกบัวบิดกาย (Adhamatsyendrasana)



วิธีปฏิบัติ

1) นั่งขัดสมาธิราบ หลังเหยียดตรง หายใจเข้ายกแขนทั้งสองข้างระดับไหล่ หายใจออกกวาดมือซ้ายมาแตะเข่าขวา มือซ้ายวางชิดหลัง ในแนวเส้นตรง เพื่อประคองและดันแผ่นหลังให้ตั้งตรงมากที่สุด บิดลำตัวและคอ ไปหน้าไปด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

2.) ปฏิบัติสลับข้างกันอีก 3 ครั้ง ในลักษณะเดียวกัน

ประโยชน์

ทำนี้ช่วยแก้ปวดหลัง เอว ลดไขมันที่เอว ช่วยให้อาหารย่อยง่าย ขับลม ช่วยให้กล้ามเนื้อคอ ไหล่ยืดหยุ่น

17. นั่งดอกบัวบริหารไหล่



วิธีปฏิบัติ

หายใจเข้ายกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้น หายใจออกหักข้อศอกใช้มือแตะไหล่ มืออีกข้างดันลง (ทำสลับกัน ซ้าย ขวา)

ประโยชน์

แก้ไหล่ติด ช่วยยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว

18. ท่าชาณูศิระษะอาสนะ (Janushirasana)



วิธีปฏิบัติ

นั่งเหยียดเท้าตรงทั้งสองข้างกางออกเต็มที่ ต่อมาพับขาข้างหนึ่งเข้ามา ฝ่าเท้าขึ้นไว้กับต้นขา หายใจเข้ายกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะค้างไว้สักครู่ ต่อมาหายใจออก ค่อยๆก้มตัวลงเท่าที่ทำได้ มือทั้งสอง จับข้อเท้าไว้ ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง ฝึกในลักษณะเดียวกันอีก

ประโยชน์

ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อและกระดูกหลังแข็งแรง ข้อต่ออุ้งเชิงกรานยืดหยุ่นดี ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง บำบัดโรคในอุ้งเชิงกราน มดลูก รังไข่ กระเพาะปัสสาวะ

19. ท่ายืดส่วนหลัง (Pascimottanasana)



วิธีปฏิบัติ

นั่งเหยียดเท้าทั้งสองตรงไปข้างหน้า หายใจเข้ายกเขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ ต่อไปหายใจออกค่อย ๆ ก้มตัวลงเท่าที่ทำได้ ไม่ให้กดท้อง ยึดกล้ามเนื้อแผ่นหลังเต็มที่ มือทั้งสองจับข้อเท้าหรือหัวแม่เท้าไว้ ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

ประโยชน์

ทำนี้ช่วยแก้อาการปวดหลังปวดเอว ช่วยให้การย่อยอาหารดี รักษาโรคของอุ้งเชิงกราน มดลูกและรังไข่

20. ท่าเมฆขลา (สำหรับผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ ค่อยเป็นค่อยไป)



วิธีปฏิบัติ

นั่งพับเพียบ ใช้มือซ้ายจับข้อเท้า ซีน มือขวาไพล่หลัง สอกขวาประคองข้อเท้าซ้ายไว้ ค้างไว้สักครู่ หายใจเข้าออกปกติ ค้างไว้สักครู่ ทำสลับกันซ้ายขวา

ประโยชน์

ทำนี้ช่วยแก้อาการปวดหลังปวดเอว แก้ไหล่ติด บริหารอุ้งเชิงกราน

21. นั้งพักเหยียดเท้า หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ พร้อมบริหารข้อเท้าโดย หมุนทางซ้าย 5 รอบ หมุนขวา 5 รอบ



22. เปลี่ยนอริยาบถ***ลุกขึ้นด้วยเข่า
23. ท่าแมว (Bidalāsana)





วิธีปฏิบัติ

1) ยืนด้วยเข่า ฝ่ามือทั้งสองวางบนพื้น หน้าเข่าทั้งสอง ยกสะโพกขึ้น หายใจเข้าค่อย ๆ ช้อนตัวขึ้นแอ่นหลังค้างไว้ 10 วินาที

2) หายใจออกค่อย ๆ โกงหลังให้โค้งมาก ๆ ค้างไว้ 10 วินาที หรือจะเหยียดเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปทางด้านหลัง เราเรียกว่า ทีแมวเหยียดตัว

ประโยชน์

ทำนี้ช่วยแก้อาการปวดหลังและทำให้มีการบริหารอวัยวะภายในช่องท้องสามารถฝึกได้ในทุกช่วงที่ ตั้งครรภ์

24 .ท่าอูฐ (Ushtrasana)



วิธีปฏิบัติ

ยืนบนเข่าหลังเท้าแนบกับพื้นเข่าชิดกัน หายใจเข้า ยกแขนข้างซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก เอนตัวไปด้านหลัง มือทั้งสองแตะหลังไว้ ใช้น้ำหนักไปทางด้านหลัง ค้างอยู่ในท่านี้ 10 วินาที หายใจเข้าและออกในช่วงที่ค้าง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

ประโยชน์ ทำนี้ช่วยให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นดี แก้อาการไหล่ห่อและหลังโก่ง ช่วยให้ข้อเข่าแข็งแรง

25. ทำวัชรานะยืดตัว (Vajarasana)



วิธีปฏิบัติ

นั่งบนพื้น บนส้นเท้าทั้งสอง หลังเท้าแนบกับพื้น เข่าทั้งสองชิดกัน นั่งตัวตรง มีอวางคว่ำบน เข่าทั้งสอง หายใจเข้าพนมมือขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกค่อยๆ เอนตัวไปด้านหลังเท่าที่ทำได้ แล้ววางมือลง ผ่อนคลาย ทำซ้ำ 2-3 รอบ

ประโยชน์

การนั่งในท่านี้ทำให้จิตสงบ เหมาะสำหรับการฝึกสมาธิและการหายใจ ทำนี้ยังช่วยให้การย่อยอาหารดี แก้อาการปวดเข่า ปวดขา

26. พักท่าเด็ก

ทำนี้ใช้เป็นท่าพักในระหว่างทำอาสนะต่างๆ เช่น ศีรษะอาสนะ เป็นท่าที่นุ่มนวล ทำให้เกิดความผ่อนคลาย กระชุ่มกระชวย แก้อาการปวดหลัง และทำให้จิตสงบ



ท่าเด็ก (Child Pose)

วิธีปฏิบัติ

นั่งบนส้นเท้าแบบวัชระอาสนะ เข่ากางออกให้รู้สึกสบาย หายใจเข้าปอดขยายเต็มที่ หายใจออกค่อย ๆ ก้มหน้าให้ผ่อนคลายในท่าที่สบายที่สุด แขนทั้งสองวางที่เหนือศีรษะหรือข้างลำตัว หายใจเข้าออกปกติตลอดเวลา สติกำหนดรู้อาการพองยุบของท้อง ที่กระทบต้นขา

27.. ท่าบริหารอุ้งเชิงกราน



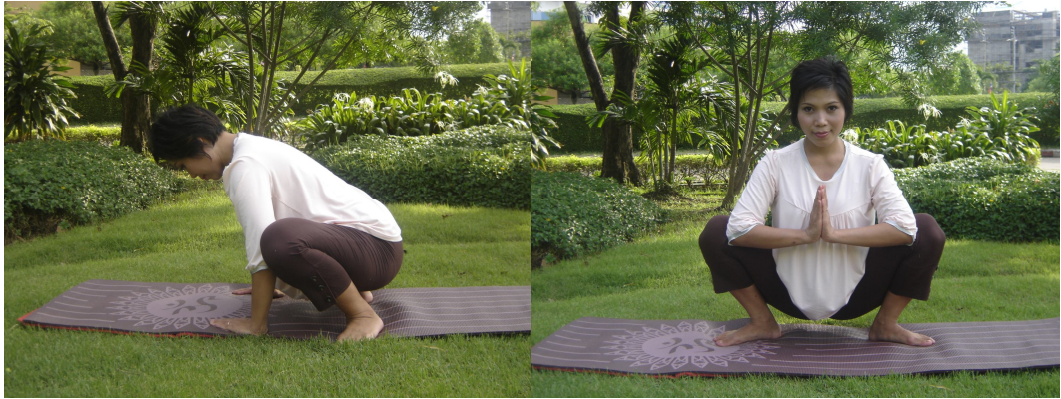
วิธีปฏิบัติ

ต่อจากท่าเด็ก ให้งอข้อศอกทั้งสองข้าง ใบนางวางที่มือแล้วค่อย ๆ ยกกัน โด่ง ขมิบก้นและช่องคลอดไว้ นานเท่าที่จะทนได้ หายใจเข้าหย่อนกล้ามเนื้อลง

ประโยชน์

การบริหารแบบนี้จะช่วยให้อกนุ่มและกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานแข็งแรง

28. ทำนั่งยอง ๆ



วิธีปฏิบัติ

นั่งยอง ๆ เท้าห่างกัน 45 ซม. ค่อย ๆ งอเข่า ย่อตัวลงนั่งให้ฝ่าเท้าแนบไปกับพื้น เข่าแยกกันโดยใช้ศอกยัน

ประโยชน์

ช่วยให้กล้ามเนื้อหูรูดและกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานแข็งแรง

29. พักนอนตะแคงซ้าย



เพื่อให้กระดูกสันหลังทารกในครรภ์อยู่ด้านซ้ายซึ่งเป็นท่าที่เหมาะสมสำหรับการนอนในหญิงตั้งครรภ์ เป็นการผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนหลังจากการฝึกอาสนะ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ กำหนดรู้ไปที่ อากาเรติง อากาเรห่อนตามร่างกายแล้วผ่อนคลาย นอนพัก ประมาณ 10 นาที หรือ 1 ใน 4 ของเวลาที่ฝึกอาสนะทั้งหมด