

## ชุด โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ



### การหายใจแบบโยคะ

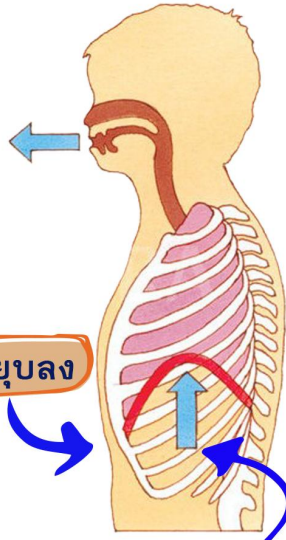
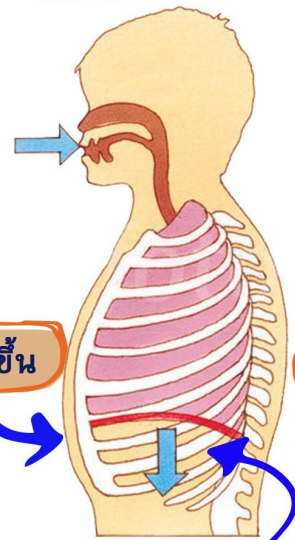
#### วิธีปฏิบัติ

หายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ  
 ลากลมหายใจยาว ๆ  
 และท้องพองขึ้น  
 การหายใจออกก็เช่นกัน  
 ให้ปล่อยลมหายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ  
 และท้องยุบลง  
 ดังภาพ ให้สังเกตว่าเวลาหายใจเข้า  
 กระบังลมจะลดตัวลง  
 และหายใจออก  
 กระบังลมจะลอยสูงขึ้น  
 ทำให้ลมเข้าปอดได้มาก  
 ควรฝึกตอนท้องว่าง



หายใจเข้า

หายใจออก



ท้องพองขึ้น

ท้องยุบลง

กระบังลมลดตัว

กระบังลมลอยตัว

#### ประโยชน์

- 1 ทำให้ปอดขยายตัวเต็มที่ ช่วยทำความสะอาดทางเดินหายใจ กระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนโลหิต
- 2 การหายใจเป็นส่วนสัมพันธ์ ระหว่างกายกับจิต ทำให้สามารถเข้าสมาธิได้ดีขึ้น และผลพลอยได้ก็คือบำบัดโรคเรื้อรัง

#### Tips

การปวดเมื่อย  
 ในระหว่างการเจริญสมาธิ  
 สามารถบรรเทาได้  
 ด้วยโยคะสนะ

ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง  
 กองการแพทย์ทางเลือก

## ชุด โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ



กองการแพทย์ทางเลือก



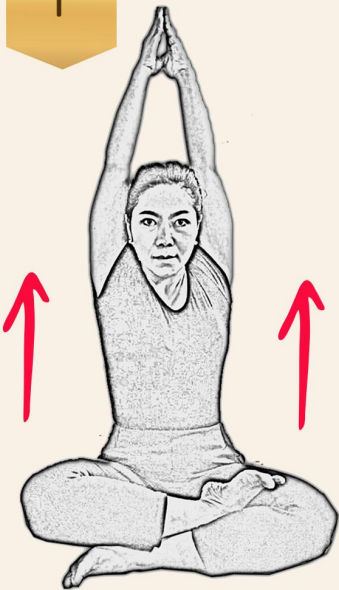
## ท่าดอกบัว

## วิธีปฏิบัติ

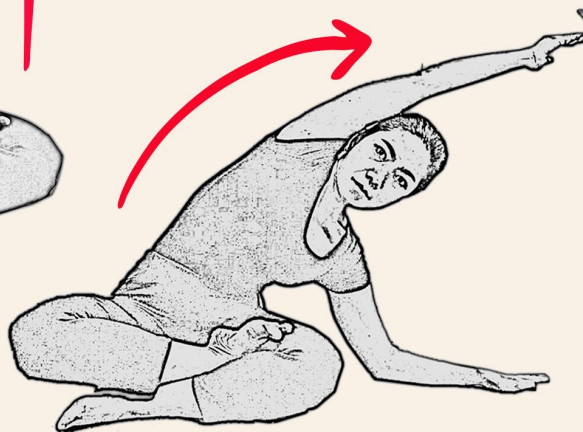
นั่งขัดสมาธิ หลังเหยียดตรง

หายใจเข้ายกมือทั้ง 2 ข้างเหนือศีรษะ หายใจออก  
วางศอกขวาทางด้านข้างลำตัว ดันแขนซ้ายมาทางขวา  
เอียงลำตัวให้มากที่สุด พักไว้สักครู่  
หายใจเข้าออกปกติ แล้วกลับมาท่าเดิม  
ทำสลับกัน ซ้าย-ขวา

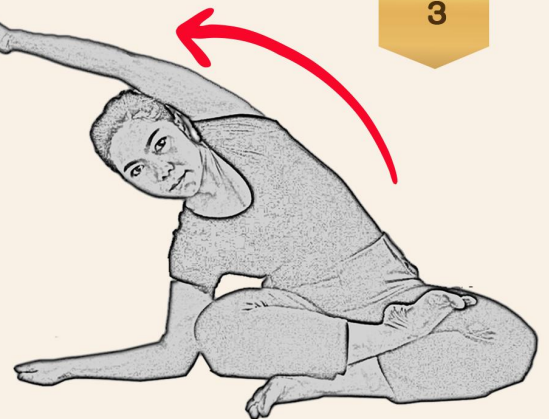
1



2



3



## ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อข้างลำตัว หลัง เอว และต้นแขน  
บรรเทาอาการปวดเมื่อยบริเวณหลัง และไหล่

ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



www.thaicam.go.th



0 2591 7007

จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค

## ชุด โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ



กองการแพทย์ทางเลือก



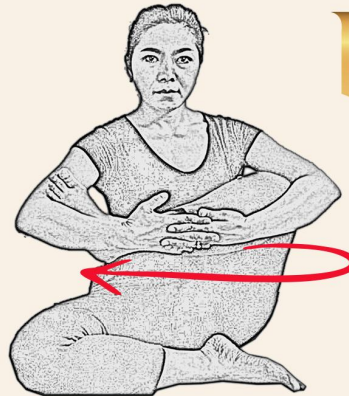
## ท่าอัมลุก

## วิธีปฏิบัติ

นั่งตัวตรง งอเข่าทั้งสองข้าง มือขวาจับเท้าขวาขึ้น  
มือทั้งสองข้างซ้อนมาประคองขาขวาไว้  
แล้วโยกซ้าย - ขวา ทำสลับกัน ซ้าย - ขวา



1



2

## ประโยชน์

บริหารต้นขา สะโพก แก้ปวดต้นขา

ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง กองการแพทย์ทางเลือก



## ชุด โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ



กองการแพทย์ทางเลือก



## ท่าหน้าวัว

## วิธีปฏิบัติ

นั่งให้เข่าขวา และหลังเท้าขวาติดพื้น  
 ยกเข่าซ้ายชิดเข่าขวา  
 แล้วหย่อนก้นลงนั่งระหว่างเท้าทั้งสองข้าง  
 ขณะหายใจเข้าให้ยกมือขวา แล้วงอศอก มือขวาแนบกับหลัง  
 มือซ้ายไปจับกับมือขวา (หรือมือซ้ายจับที่ศอกขวา)  
 ค้างไว้สักครู่ ทำสลับข้างซ้าย - ขวา

## ประโยชน์



ลดอาการปวดต้นคอ  
 ปวดหลัง

1



2



ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง กองการแพทย์ทางเลือก



## ชุด โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ



กองการแพทย์ทางเลือก

## ท่าบิดตัว



## วิธีปฏิบัติ

นั่งตัวตรงเหยียดขา งอเข่าขวา  
วางเท้าขวาลงด้านข้างของเข่าซ้าย  
ข้อศอกซ้ายขัดเข้าไว้ มือจับข้อเท้าขวา  
หรือฝ่าเท้าไว้ หายใจเข้า ยกแขนขวาขึ้น  
ด้านหน้าระดับสายตา หายใจออก  
วาดฝ่ามือมาด้านหลัง หลังมือวางลงบนพื้น  
บิดลำตัว คอ และใบหน้าไปด้านหลัง  
ค้างไว้ 10 วินาที ปฏิบัติสลับข้างกัน 3 ครั้ง

1



## ประโยชน์

ช่วยให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวเส้นตรง  
บรรเทาปวดหลัง ปวดเอว

2



ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง  
กองการแพทย์ทางเลือก



## ชุด โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ



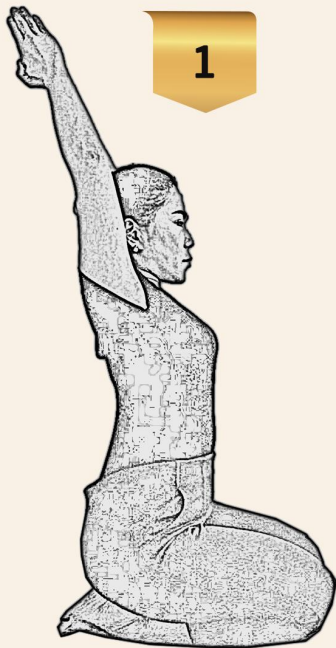
กองการแพทย์ทางเลือก



### ท่าเด็ก

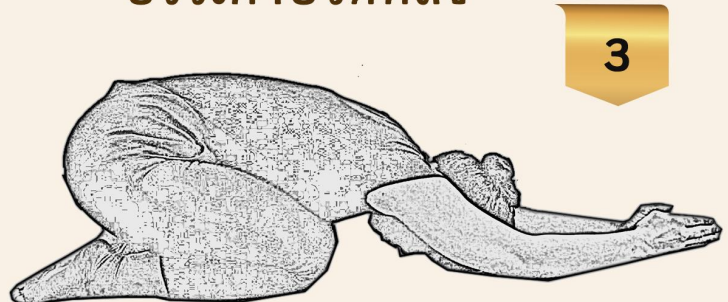
#### วิธีปฏิบัติ

นั่งบนส้นเท้ากางเข่าให้รู้สึกสบาย  
หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกช้า ๆ  
ก้มหน้าให้ผ่อนคลายในท่าที่สบายที่สุด  
แขนทั้งสองวางที่เหนือศีรษะหรือข้างลำตัว  
หายใจเข้าออกปกติ สติกำหนดรู้  
อาการพอง-ยุบของท้องที่กระทบต้นขา



#### ประโยชน์

ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย  
กระชุ่มกระชวย  
บรรเทาปวดหลัง



ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



[www.thaicam.go.th](http://www.thaicam.go.th)



0 2591 7007

จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค

## ชุด โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ



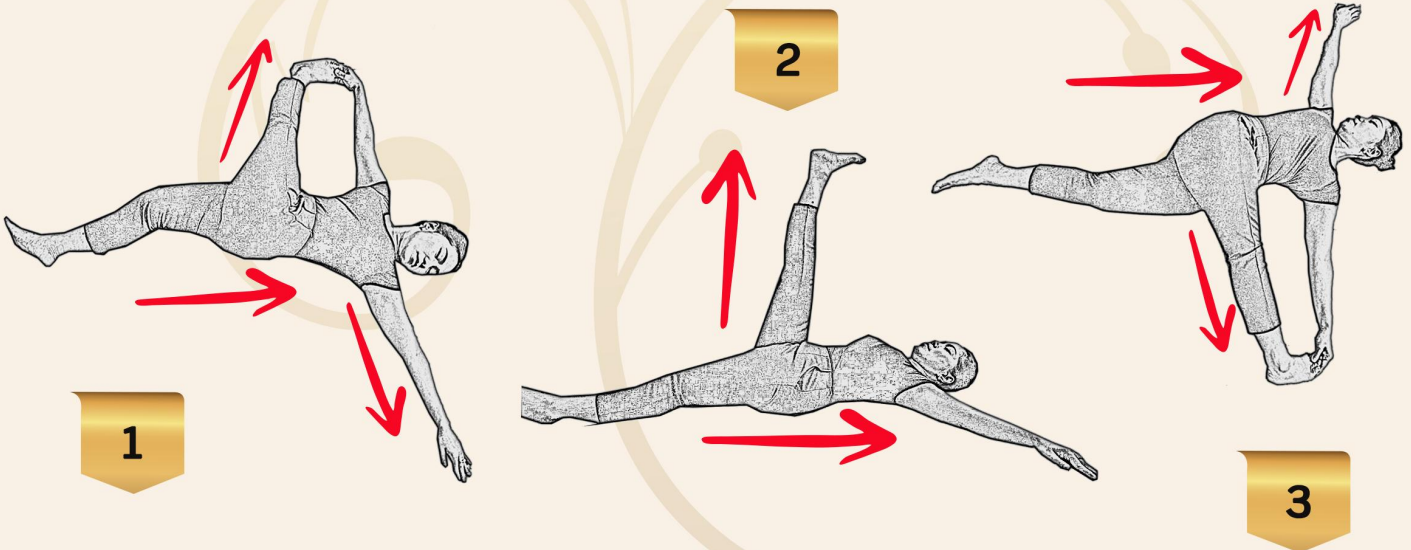
กองการแพทย์ทางเลือก



## ท่าพระวันมุตาสนะ แบบนาฏราช

## วิธีปฏิบัติ

นอนหงายราบกับพื้น กางแขนทั้งสองออกระดับไหล่ ฝ่ามือคว่ำ หายใจเข้ายกขาขวาขึ้น หายใจออกวางขาขวาลง แขนพาด้านซ้าย ใบหน้าหันมาทางด้านขวา ค้างไว้ในท่านี้ หายใจเข้าและออกปกติ แล้วทำสลับข้างกัน



## ประโยชน์

ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ช่วยขับลม  
บรรเทาอาการปวดหลังปวดเอว

ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



www.thaicam.go.th



0 2591 7007

จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค

## ชุด โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ



กองการแพทย์ทางเลือก



### ท่ายกเท้า

#### ❁ วิธีปฏิบัติ ❁

นอนราบกับพื้น เท้าชิดกัน แขนทั้งสองวางไว้ข้างลำตัว  
 หายใจเข้ายกขาขวาขึ้นตั้งฉากกับลำตัว ค้างไว้สักครู่  
 หายใจออกวางขาขวาลงแนบพื้นเหมือนเดิม ทำสลับกันซ้าย - ขวา  
 ต่อมาหายใจเข้ายกขาทั้งสองขึ้นตั้งฉากกับลำตัว เกร็งหน้าท้องค้างไว้สักครู่  
 หายใจออก ค่อย ๆ วางขาทั้งสองลงช้า ๆ จาก 90 องศา  
 60 องศา 30 องศา แล้ววางลงแตะพื้น ทำซ้ำ 3 ครั้ง



### ประโยชน์

“ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง  
 ป้องกันไส้เลื่อน ช่วยขับลมจากลำไส้”

ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง กองการแพทย์ทางเลือก





## ชุด โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ



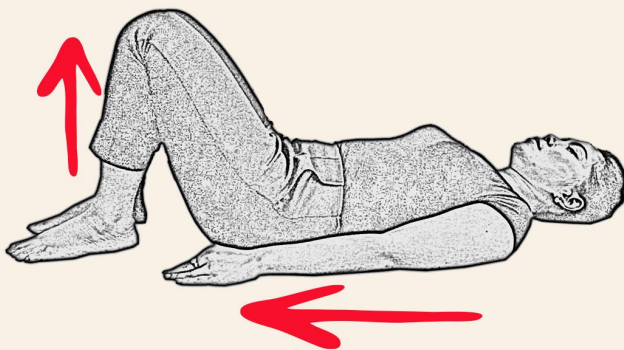
กองการแพทย์ทางเลือก



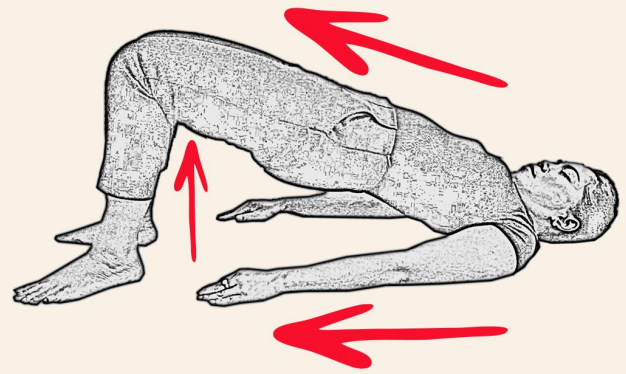
## ท่าสะพาน

## วิธีปฏิบัติ

นอนหงายราบกับพื้น ชันเข่าและยกสะโพกขึ้น  
เอามือยันเอาไว้ แอ่นลำตัวไว้ หายใจเข้าและออกปกติ  
ค้างไว้ 10 วินาที



1



2

## ประโยชน์

“กระดูกสันหลังจะมีความยืดหยุ่นดี  
ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง  
ทำให้เลือดไหลเวียนในสมองได้ดี”

ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง กองการแพทย์ทางเลือก



## ชุด โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ



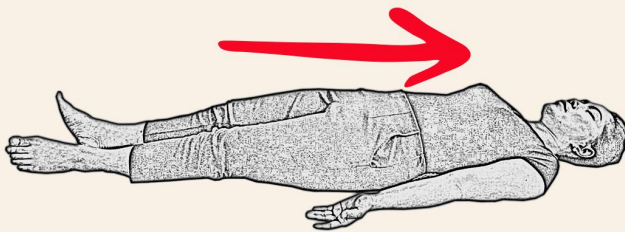
กองการแพทย์ทางเลือก



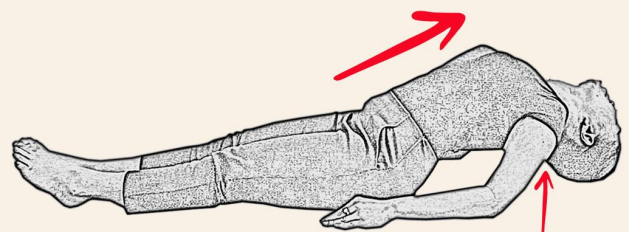
## ท่าปลา มัสยาสนะ

## วิธีปฏิบัติ

นอนหงายเท้าเหยียด หายใจเข้าเต็มที่ หายใจออกค่อย ๆ  
 เอนตัวไปทางด้านหลัง โดยใช้ข้อศอกยันพื้นใช้ศีรษะตั้งกับพื้น  
 แอ่นหน้าอกขึ้น วางมือทั้งสองข้างขา ข้อศอกยันพื้นไว้  
 ค้างไว้ 10 วินาที หายใจเข้าและออกปกติ  
 จากนั้นวางไหล่ลงกับพื้น เหยียดขาทั้งสอง พักสักครู่ ทำ 2 รอบ



1



2

## ประโยชน์

ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตมาที่ทรวงอก  
 สมอง คอ ปอด จมูก หู ช่วยขับลมในลำไส้

ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง กองการแพทย์ทางเลือก



## ชุด โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ



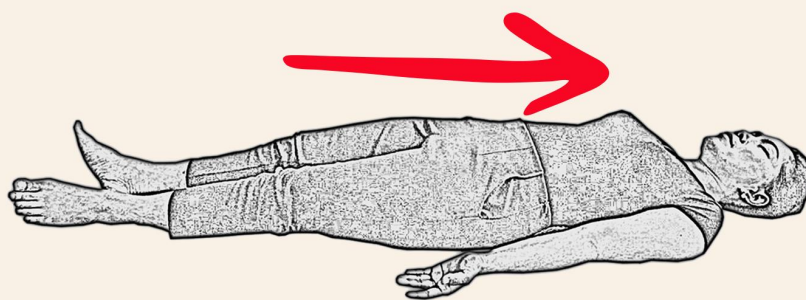
กองการแพทย์ทางเลือก



## ทำสวสนะ

## วิธีปฏิบัติ

นอนหงาย ทิ้งน้ำหนักตัวลงกับพื้น  
ขาทั้งสองข้างแยกออกจากกันเล็กน้อย  
แขนทั้งสองวางไว้ห่างจากลำตัวเล็กน้อย  
ทิ้งน้ำหนักตัวลงกับพื้น หายใจเข้า-ออกช้าๆ  
ดูอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหรือหน้าอกตลอดเวลา



## ประโยชน์

“ช่วยให้ร่างกายอ่อนคลายได้มาก”

ที่มา : โยคะบำบัดสำหรับโรคเรื้อรัง กองการแพทย์ทางเลือก

