



โยคะ



โยคะ เป็นศาสตร์ว่าด้วยการพัฒนาด้านกายและจิต
กำเนิดจากประเทศอินเดีย
มากกว่า 5,000 ปี มาแล้ว

วิถีแห่งโยคะ

เทคนิคการฝึกโยคะ
ที่ครบถ้วนสมบูรณ์ 8 ประการ

ประเภทของโยคะ

1. กลุ่มญาณโยคะ
การใช้ปัญญา

2. กลุ่มกรรมะโยคะ
การอุทิศตน

3. กลุ่มภักดีโยคะ
การใช้ศรัทธา

4. กลุ่มราชาโยคะ
การมุ่งฝึกจิต

1. **ยามะ**
สำรวจระวังความประพฤติ 5 ประการ

2. **นียามะ**
การทำสมาธิ 5 ประการ

3. **อาสนะ** การดูแลร่างกาย

4. **ปราณยามะ**
การฝึกควบคุมลมหายใจ

5. **ปรักทยาหาระ**
การฝึกควบคุมการรับรู้จากประสาท
สัมผัสทั้ง 5

6. **ธารณะ** การฝึกทำจิตให้นิ่ง

7. **ฌาน**
การพัฒนาจิตอย่างสม่ำเสมอ

8. **สมาธิ**
ผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะ

คุณประโยชน์

ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
ประหยัดใช้สถานที่และใช้แรงน้อย ฝึกได้ทุกเพศ ทุกวัย

ที่มา : สิริพิมล อัญชลีสังกาศ 2551 โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน
ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-052

