

# โยคะอาสนะเบื้องต้น สำหรับวัยรุ่น

กลุ่มที่  
1

เพื่อการผ่อนคลาย  
มี 3 ท่า

กลุ่มที่  
3

เพื่อบริหารข้อต่อ กล้ามเนื้อหลัง  
การไหลเวียนโลหิต มี 3 ท่า

กลุ่มที่  
5

เพื่อบริหารสะโพก ขา  
หน้าท้องและเอว มี 14 ท่า

กลุ่มที่  
7

เพื่อให้โลหิตไปเลี้ยง  
สมองมากขึ้น มี 6 ท่า

กลุ่มที่  
2

เพื่อบริหารปอด หัวใจ  
มี 3 ท่า

กลุ่มที่  
4

เพื่อบริหารกล้ามเนื้อ  
หลังและขา มี 13 ท่า

กลุ่มที่  
6

เพื่อนวดอวัยวะ  
ในช่องท้อง มี 10 ท่า

กลุ่มที่  
8

เพื่อพัฒนาโครงร่าง  
และสรีระ มี 6 ท่า

## คำแนะนำ

1. แต่ละกลุ่ม เลือกท่าที่ชอบ
2. เตรียมความพร้อมก่อนการฝึกด้วยท่าไหว้พระอาทิตย์
3. หลังการฝึกแต่ละครั้ง ควรพักในท่าศพอาสนะ 10-15 นาที

## ประโยชน์

ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี  
รูปร่างสวยงาม อ่อนช้อย ดูอ่อนกว่าวัย  
สุขภาพจิตดี จิตใจแจ่มใส  
มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ



ที่มา : สิริพิมล อัญชลิสังกาศ 2551 คู่มือ โยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง  
ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-054