

ทางเลือกของการออกกำลังกายในทุกวันนี้ มีให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเห็นในเรื่องการเผาผลาญไขมันในช่วงเวลาสั้นๆ การวิ่งมาราธอน การเดินในรูปแบบต่างๆ ซึ่งก็อยู่ที่แต่ละคนจะเลือกตามความชอบ และเป้าหมายของการออกกำลังกาย กับอีกหนึ่งทางเลือกดีๆ เป็นเรื่องการออกกำลังกายในรูปแบบของการฝึกโยคะ

โยคะเป็นการดูแลสุขภาพอีกรูปแบบหนึ่งที่ได้รับคามสนใจและฝึกปฏิบัติกันมาก นอกจากจะเป็นผลดีต่อร่างกายและจิตใจแล้ว ยังมีผลต่อระบบต่อมไร้ท่อและอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ภายในร่างกายอีกด้วย ทั้งยังช่วยให้ข้อต่อต่างๆ ทั้งร่างกายเคลื่อนไหวได้ดี ไม่เกิดการติดขัด สามารถชะลอความเสื่อมของข้อต่อได้ สำหรับด้านจิตใจ การฝึกโยคะช่วยให้ผ่อนคลาย หายเครียด เพราะการปฏิบัติทำต่างๆ จะเน้นการฝึกจิตใจจดจ่อกับการหายใจเข้าออก

ประโยชน์ของโยคะ

**1. ดูเด็กกล** - เวลาไปคลาสโยคะ เรามักจะเจอแต่คนที่หน้าดูอ่อนกว่าวัยกันทั้งนั้น เหตุผลสำคัญนั้นเป็นเพราะการฝึกโยคะจะช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ประกอบกับท่วงท่า

## 5 เหตุผลที่ไม่ควรพลาดโยคะ:

ในการฝึกที่ต้องยืดเหยียด ที่ยิ่งช่วยให้หลอดเลือดขยายตัวได้มากขึ้นไปอีก เมื่อเลือดไหลเวียนได้ดี ระบบต่างๆ ภายในร่างกายของเราก็ทำงานได้ดีตามไปด้วย นอกจากนี้ก็ยังเห็นเรื่องการกำหนดลมหายใจ ทำให้ออกซิเจนเข้าปอดได้อย่างเต็มที่ เลือดก็นำออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างสะดวก ทั้งยังมีส่วนในการจัดของเสียออกจากร่างกาย ผิวพรรณจึงดูสวยเปล่งปลั่ง ดูเด็กไปถนัดตา

**2. ออกเป็นนอก เอาจเป็นเอาจ** - การฝึกโยคะในแต่ละทำนั้นจะมีการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ ซึ่งการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นการใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ในรูปแบบของไขมัน ทำให้กล้ามเนื้อตึงกระชับ ทั้งทำทางในการบิดตัวต่างๆ นั้นยังช่วยให้สัดส่วนของ



คุณสาวๆ กระชับเข้าที่

**3. สง่างามทุกท่วงท่า** - การฝึกโยคะนั้นนอกจากจะมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้ว ยังเห็นเรื่องการทรงตัว และความสมดุล โดยเป็นการฝึกการกระจายน้ำหนักอย่างเหมาะสมทั้งในส่วนของแขน ขา กล้ามเนื้อกระดูกสันหลัง รวมทั้งกระดูกข้อต่อที่จะได้รับการปรับให้เกิดความสมดุล จึงได้บุคลิกภาพที่ดีเป็นของแถมมาจากการฝึกโยคะอีกด้วย

**4. สดใสไร้เครียด** - ก่อนจะฝึกโยคะทุกครั้งจำเป็นต้องมีการผ่อนคลายจากความคิด ความกังวลใจต่างๆ เพื่อให้มีสมาธิจดจ่อกับการฝึกในท่วงท่าต่างๆ โดยเริ่มต้นจากการฝึกการหายใจเข้า และออกให้ปอดสามารถเก็บลมได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้ปอดได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การฝึกกำหนดลมหายใจนี้ เป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียดต่างๆ และยังมีผลระยะยาวที่ทำให้

# กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij  
Circulation: 145,530  
Ad Rate: 1,500

Section: กายใจ/Experience

วันที่: อาทิตย์ 7 กันยายน 2557

ปีที่: - ฉบับที่: 223

Col.Inch: 37.31 Ad Value: 55,965

หัวข้อข่าว: 5 เหตุผลที่ไม่ควรพลาดโยคะ

หน้า: 6(ล่าง)

PRValue (x3): 167,895

คลิป: สีสี่

จิตใจเยือกเย็นลง ไม่โกรธง่าย ไม่โมโหคนเดียว  
ง่ายอีกด้วย เมื่อเราห่างไกลจากความเครียด  
อารมณ์ก็จะผ่อนคลาย ยิ้ม และหัวเราะได้มากขึ้น

**5. สมองโปร่ง สมารถดี** - ผลจากการฝึก  
ลมหายใจเป็นการเพิ่มออกซิเจนที่จะไปช่วยเลี้ยง  
สมองค่ะ นอกจากนั้นยังเป็นการฝึกจิตใจรูปแบบ  
หนึ่งทำให้เราเกิดสมาธิที่ดี รวมไปถึงการฝึกโยคะ  
ท่าต่างๆ นั้นจะทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่จดจ่อกับสิ่งใด  
สิ่งหนึ่งเป็นเวลาต่อเนื่อง และหากมีการฝึกโยคะ  
เป็นประจำจะทำให้ผู้ฝึกมีสมาธิอยู่กับตนเอง  
ทั้งในท่าทาง และอิริยาบถในการเคลื่อนไหวของ  
ตนเองตลอดเวลา ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อมีสติ  
เกิดสมาธิ นำไปสู่ปัญญาในการแก้ปัญหาต่างๆ  
ได้อย่างง่ายดายด้วยนั่นเอง

เรื่องราวดีๆ และประโยชน์จากการฝึกโยคะ  
ยังมีอีกมาก แต่เพียงที่นำมาฝากวันนี้ก็น่าที่จะ  
เป็นเหตุผลที่เพียงพอที่จะทำให้เราไม่พลาดพลาด  
การออกกำลังกายในรูปแบบนี้กันแล้ว ●

เรียบเรียงข้อมูลจาก <http://lifecenterthailand.wordpress.com> โดย Lullaby Yoga ชั้น 1  
ไลฟ์เซ็นเตอร์ อาคาร คิว เฮาส์ ลุมพินี