

ขี้ตมรีอเน

WWW.KWANRUEN.COM

โอบอส์-ปานิสธา...
กว่าจะเป็นแม่
เรื่องราวครั้งสำคัญ
ของชีวิต

ตามติด
'โตโน่-ภาคิน'
ทูตองค์กร
พิทักษ์สัตว์แห่งโลก

ติดตามตอมงม
"สาปสังคม"

LOOK
GOOD
10 THINGS ABOUT
POOKLOOK

เคล็ดลับสู่ความสุข มัน เท่ มีสไตล์

'ครูพีณัฐ ภาณพ ศิริณสาร'
ซินเดอเรลลาแมน

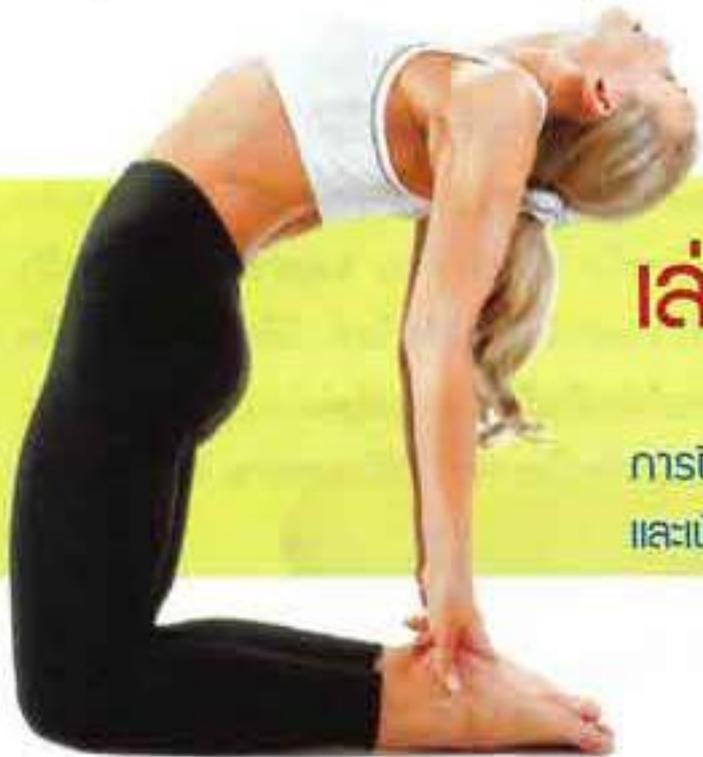
ແກ່ແລ້ວไครจะดูແล

UNSEEN
SINGAPORE

"พื้นที่สีเขียว...ที่ซ่อนอยู่"

วิตามินซี
กินแล้ว
ขาว...สวย
จริงหรือ?





เล่นกีฬาได้ดีต้องฝึกโยคะควบด้วย

คุณครูวรัตน์ ติรประเสริฐ จาก Lullaby Yoga ไลฟ์ชีนเตอร์ แนะนำว่า การฝึกโยคะควบคู่กับการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ จะช่วยลดอาการบาดเจ็บ เสริม และเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาให้ดียิ่งขึ้น

1. ส่วนใหญ่การเล่นกีฬาจะเป็นการเน้นอวัยวะเฉพาะส่วน ทำให้อวัยวะเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย การเตรียมความพร้อมด้วยโยคะจะช่วยลดอาการบาดเจ็บได้
2. บางครั้งการเล่นกีฬาจะทำให้เกิดการดึง และเกร็งกล้ามเนื้อ การฝึกทำโยคะก่อนและหลังการเล่นกีฬาจะช่วยยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อ ทำให้มีความยืดหยุ่นสามารถทนทานต่อการเล่นกีฬาได้ดีขึ้น
3. การฝึกโยคะเพื่อศาสตร์กีฬาต่าง ๆ จะเป็นการฝึกเฉพาะส่วนทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาจึงเพิ่มมากขึ้น เช่น วิ่งได้นานขึ้น ปั่นจักรยานได้ดีขึ้น หรือตีกอล์ฟฟางสวิงได้ดีขึ้น
4. กีฬาส่วนใหญ่เน้นแข่งกับเวลา มุ่งมั่น ทำให้เกิดความตึงเครียด การฝึกโยคะช่วยทำให้อารมณ์ดี สดชื่น และ

คลายเครียด โดยเฉพาะการฝึกทำแอ่นหลังเปิดอก ทำอูฐ (camel) ทำสะพานโค้ง (bridge backbend) เป็นต้น

5. การฝึกโยคะช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น ออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะทุกส่วน ร่างกายจึงเกิดความสมดุล เป็นการเตรียมพร้อมสำหรับเล่นกีฬาต่าง ๆ
6. การฝึกโยคะเป็นการฝึกทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ละท่าจะค่อย ๆ ทำ ควบคู่กับการฝึกลมหายใจเข้าออก ทำให้เกิดสมาธิ เพื่อเตรียมพร้อมในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
7. เมื่อเล่นกีฬามาก ๆ จะเหนื่อยหอบ หายใจเร็ว และเหนื่อยได้ง่าย การฝึกโยคะจะช่วยเตรียมความพร้อมเรื่องระบบการหายใจให้ดีขึ้น เพราะในระหว่างการฝึกโยคะจะมีการสอนวิธีการหายใจเข้าออกให้ถูกต้อง
8. การออกกำลังกายที่หลากหลาย ทำให้ไม่น่าเบื่อ และทำให้อยากทำในทุก ๆ วัน โยคะสามารถฝึกได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่มีข้อจำกัด