

Media: Dailynews
 Date: 22 January 2011
 Subject: After Work: Bikram Hot Yoga
 Page: 12
 Summary: Mrs Thanawadee Buakerd, Bikram Yoga instructor at True Fitness showed 7 signature Bikram yoga poses that can help back pain. Bikram Original Hot Yoga was founded by Yogiraj Bikram Choudhury. Consisting of a fixed sequence of 26 postures and 2 breathing exercises, it lasts 90 minutes and done in a studio heated to a minimum of 41 degree Celsius to provide a full body work-out. The 26 postures and 2 breathing exercises will also help you combat a variety of afflictions – from stress and insomnia to arthritis and back pain – and maintain exceptional health for years to come. Suitable for all levels.

โยคะ 7 ท่าบอกลาปวดลำหลัง



กลายเป็นโรคฮิตในยุคปัจจุบันไปแล้ว สำหรับอาการปวดหลัง เพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ที่ต้องนั่งหรือจอกอนพิวเดอร์ หรือขับรถยนต์นาน ๆ ต่างเป็นสาเหตุสุดหล่อให้ปวดเมื่อยตามหลังส่วนบนทั้งนั้น แต่อาการปวดหลังที่เกิดขึ้นจะดูแลอย่างไรดี “ออฟฟิศเวิร์ก” อาสาแนะนำ 7 ท่าโยคะ “บิครัม โยคะ” ให้รู้จัก โยคะครูสอนมากประสบการณ์กว่า 8 ปี น.ส.ธนาวดี ชิวฉิด หรือ “ครูหยก” จากครู พิเศษ นวาศรีและสอน



ทำโยคะลดอาการปวดหลัง 7 ท่า ซึ่งสามารถฝึกตามองอย่างง่าย ๆ แม้กระทั่งอยู่ที่บ้าน สำหรับ “บิครัม โยคะ” เฉพาะครู พิเศษ สาขาอโศกแห่งเดียวเท่านั้น จัดเป็น โยคะร้อนประเภทหนึ่ง มีความแตกต่างจาก โยคะร้อนทั่วไป แบ่งเป็นท่าโยคะ 28 ท่า และ 2 แบบฝึกหัดการหายใจ ท่าต่อเนื่องกัน โดย ท่าก่อนหน้าเป็นท่าเสริมของท่าถัดไป ให้อาสา เล่นครั้งละ 90 นาที ภายในอุณหภูมิ 42 องศา

เซเบ็ดโยคะ ก่อนเล่นโยคะ ควร...ดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยดื่มตลอดทั้งวัน ป้องกันหน้ามืดเป็นลม ปวดท้องให้ท้องว่างประมาณ 2 ชั่วโมง ไม่ควร... ดื่มชา กาแฟกาแฟ เพราะสารคาเฟอีน ทำให้หัวใจเต้นเร็ววุ่นปกติ



เซอเซียส และความชื้น 50 องศาของเซอเซียส ซึ่งประโยชน์ของการเล่นโยคะร้อนช่วยให้กล้ามเนื้อคลาย ลดอาการบาดเจ็บจากการฝึกได้ อีกทั้งยังช่วยจับสารพิษในร่างกาย เพราะอุณหภูมิสูงเสิร์ฟร้อนมาก

“ครูหยก” เริ่มเล่นด้วย ท่าพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว วิธีทำ ประสานมือเข้าด้วยกัน ปล่อยเพียงนิ้วชี้มีนิ้วโป้งแนบ หายใจเข้าหายใจออกเหมือนทะเลาะ หายใจออกค่อย ๆ ไล่ลง ล้มไปด้านขวา สะโพกซ้ายค่อนอง ปล่อยศีรษะโค้งไปจนหน้า

ที่สุด ประมาณ 1 นาที จากนั้นสลับท่าด้านซ้าย ก่อนโค้งตัวไปด้านหลัง 20 วินาที เบื้องต้นไม่ควรรีบทำ เพราะจะทำให้หน้ามืดเป็นลมได้

ตามด้วย ท่าเก้าอี้ ขึ้นตรงตัวขนานสวนกว้างจะโหด ทั้งน้ำหนักบริเวณต้นเท้า ดึงขึ้นไปด้านหลัง หนักอกแน่น งอเข่า คอขง ๆ อ่อนเหมือนนั่งเก้าอี้แล้วเกร็งหน้าท้อง ท่าประมาณ 90 วินาที ท่าดีที่บอกลาหลังช่วงล่าง หรือบริเวณสะโพกมาก ท่าอินทรี จัดเป็นท่าที่เบิด 7 ข้อต่อสำคัญ แต่ระดับของร่างกาย ได้แก่ ข้อเท้า, เข่า, ข้อศอก, ข้อมือ, สะโพก, คอ, แขน โดยเฉพาะสะโพก เริ่มด้วยเอวแขนขาจรดข้อได้เข่าเข้า หมุนข้อมือมาให้

พนมมือกัน ทรงสูงตั้งกลางใบหน้า ท่าที่ถูกต้อง ปล่อยนิ้วชี้ตั้งปลายแขน นิ้วข้อศอกเข้าแนบแขนขา ปล่อยเท้าข้างที่ ยกข้อศอกขึ้น ทรงใจแข็งทาง

มุมขวา ๆ อว ๆ อดอกเกร็งหน้าท้อง ท่าตบข้าง ทำข้างละประมาณ 20 วินาที ซึ่งท่านี้จะช่วยเรื่องระบบเส้นพันธุ์, ลดอาการปวดประจำเดือน

ส่วนที่เหลืออีก 4 ท่าจะยากหรือง่ายอย่างไรนั้น ติดตามอ่านฉบับวันเสาร์หน้า.

“ข้อมาก”