

# Yoga with Satoru

<http://www.facebook.com/yogawithsatoru>

## คำแนะนำสำหรับการเล่นโยคะ

โยคะคือการเชื่อมต่อระหว่างร่างกายกับหัวใจด้วยการหายใจ ดังนั้นในโยคะ สิ่งที่สำคัญกว่าโพสท่าคือการหายใจ การสูดหายใจลึกๆสามารถทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่สามารถได้  
ตอนหายใจเข้า ให้นึกถึงการที่เราสูดพลังงานใหม่ๆที่อยู่ในอากาศเข้าร่างกาย  
ตอนหายใจออก ให้นึกถึงการที่เราเอาพลังงานที่ไม่ดี (ความโกรธ, ความเศร้า, ความเครียด) ออกไปจากร่างกาย

## ก่อนที่จะเริ่มฝึกโยคะ

- จดทานอาหารมื้อใหญ่ก่อนฝึกโยคะ 2-3 ชั่วโมง หากเป็นไปได้ให้เลี่ยงการทานอาหารก่อนฝึก 12 ชม. เป็นเวลาที่กระเพาะจะย่อยอาหารให้หมดไปทั้งหมด เพื่อให้ท้องว่างก่อนฝึก
- จดอาหารที่มาคาเฟอีน (เช่นกาแฟ) ก่อนฝึก
- หลังจากตื่นมาตอนเช้า ให้ดื่มน้ำ และขยับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
- ทำให้ร่างกายตื่นตัวด้วยการอาบน้ำ (ไม่ใช่สบู่)
- จดการจืดน้ำหอมกลิ่นแรงหรือสารดับกลิ่น
- ให้นำเสื้อโยคะ น้ำ และผ้าขนหนูมาด้วย
- มาก่อนเวลาฝึก10นาที เพื่อทำการฝึกการคลายกล้ามเนื้อและการหายใจ ทำจิตใจให้สงบ
- ถ้าหากว่ามีบาดแผล หรือมีสิ่งผิดปกติกับร่างกาย ให้แจ้งให้ทราบก่อนล่วงหน้า



## ในระหว่างการฝึกโยคะ

- ใช้มุกและหน้าอกหายใจเข้าลึกๆอย่างช้าๆ ฟังเสียงการสูดหายใจ พยายามให้เวลาหายใจเข้าและหายใจออก ใช้เวลาและปริมาณเท่าๆกัน
- จดการพูดคุยและใช้โทรศัพท์ หากว่ามีเหตุจำเป็น ขอให้ใช้โทรศัพท์ในที่ที่ห่างออกไปจากที่ฝึก
- จดการดื่มน้ำระหว่างฝึก
- หากรู้สึกไม่ดีในระหว่างฝึก ให้พักโดย"ท่าเด็ก"



## หลังจากฝึกโยคะ

- ดื่มน้ำเยอะๆ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่แนะนำเช่น ผลไม้ น้ำมะพร้าว
- พ่อนคลาย และใช้ชีวิตให้สนุก



Child pose

## Opening Mantra

OM

Vande Gurunam Caranaravinde

Sandarsita Svastma Sukhava Bodhe

Nih Sreyase Jangalikayamane

Samsara Halahala Mohasantyai

Abahu Purusakaram Sankhacakrasi Dharinam

Sahasra Sirasam Svetam Pranamami Patanjalinim

OM

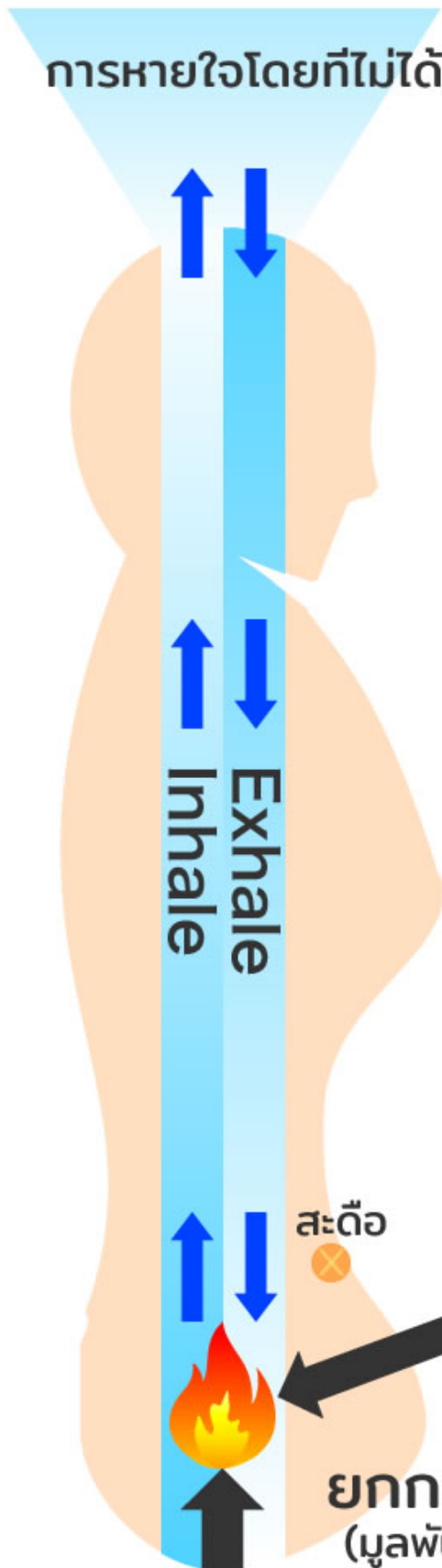


Yoga is  
99% practice  
and  
1% theory.

Do your practice.  
and  
all is coming.

Sri K Pattabhi Jois

การหายใจโดยที่ไม่ได้หยุดอยู่ที่จมูก แต่ให้ไหลไปถึงบนศรีษะ



## • หายใจเข้า

ให้นึกถึงภาพการดึงพลังงานจากใต้สะดือขึ้นมาผ่านกลางหลัง  
ไปถึงบนศรีษะและขึ้นออกไปถึงท้องฟ้า  
ในขณะที่เดียวกันการสูดพลังงานที่สดใหม่ไป  
ทิ้งปอด

## • หายใจออก

“ให้นึกถึงการบีบพลังงานที่สุดไว้ที่ปอด  
ไปที่ใต้สะดือ  
และคิดถึงความรู้สึกขอบคุณพร้อมปลด  
ปล่อยความคิดที่ไม่จำเป็น ความเครียด  
ความประหม่าต่างๆ ออกไป”

**หายใจเข้า, หายใจออก  
ยาวเท่ากัน ปริมาณเท่ากัน**

• ให้นึกถึงพันธะ (กฤษณะสำคัญ)  
2 อย่างนี้ตลอดเวลา

ดึงเข้าไปที่ใต้สะดือ

(อุกทียานพัณระ Uddiyana Bandha)

ยกกระดุกเชิงกรานขึ้น  
(มูลพัณระ Mula Bandha)