

Health plus

Vol.8 No.090 | August 2013

@city

Living in
good health
เปิดยุทธการ!
จัดการความเครียด

5

คุณแม่ กดดัน

กับเรื่องพิเศษ
ของเจ้าตัวเล็ก

*mother is god
in the eyes
of a child*

Key Porathip

APP FOR MO

คุณแม่ยุคดิจิทัล
เลี้ยงลูก

โยคะร้อน ในวันฝนพรำ

เพื่อนสาวใครที่กำลังมีข้อแม้ไม่อยากไปออกกำลังกาย เช้าก็รีบไปทำงาน เย็นก็เหนื่อยอยากกลับบ้าน แต่ช่วงพักเที่ยงในวันทำงาน ดิฉันแนะนำให้จุ่มมือเธอมาคุยกับ ครูแอน-พรพิมล พุทธประเสริฐ-ครูวินยาสะโยคะ แห่ง Lullaby Yoga ที่ได้จัดคลาสโยคะร้อน สำหรับผู้มีข้อแม้ทั้งหลาย “โยคะร้อนตอนเที่ยงเพื่อให้หนุ่มสาวออฟฟิศได้ออกกำลังกายยืดเส้นยืดสายหายใจถูกวิธี เราฝึกกันใน ห้องอุณหภูมิความร้อน 37 องศาเซลเซียส นาน 45 นาที ซึ่งเป็นซีรีส์ท่าที่เลือกแล้วว่าเหมาะกับโยคะร้อนจริงๆ ความต่างของโยคะ ธรรมชาติกับโยคะร้อนนี้ ที่เห็นชัดๆ คือเรื่องของการยืดเหยียด บิด โยคะร้อนจะช่วยให้ดีกว่า เพราะร่างกายพอยู่ออยู่ในอุณหภูมิที่สูงขึ้น จะยืดจะเหยียดอะไรก็ง่ายกว่ามาก สำหรับคนเล่นใหม่ๆ แนะนำให้เล่นโยคะร้อนก่อน เพื่อปรับสมดุลท่า ปกติโยคะร้อนจะเล่น 90 นาที เหนื่อยล้าได้ถึง 500-600 แคลอรี (โยคะธรรมชาติเหนื่อยล้าได้ 300 แคลอรี) และช่วยเรื่องผิวพรรณ กระชับสัดส่วน ดูอ่อนเยาว์ลง ด้วยค่ะ”



ท่า Twitt นั่งไขว่ขา ลำตัวตรง บิดช่วงไหล่และลำตัว ช่วงบนไปด้านตรงกันข้าม แขนข้างหนึ่งล็อกไว้ตรงช่วงเข่า อีกข้างค้ำยันประคองไว้ ช่วยบิดและนวดกล้ามเนื้อในตัว



ท่า Chair Pose ยืนตัวตรง ค่อยๆ งอช่วงเข่าลงพร้อม กับเลื่อนแขนทั้งสองข้างชูขึ้น ข้างๆ เหยียดลำตัว ค้างไว้สักพัก คล้ายๆ เรานั่งเก้าอี้ที่มองไม่เห็น ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหน้าท้องและช่วงขาทั้งสองข้าง



ท่า Side Angle Pose กางขาออกพอประมาณ โนมัดเปิดฝ่าเท้า งอเขาไปข้างใด ให้ใช้มือข้างนั้นแตะที่ฝ่าเท้า มืออีกข้างยืดเหยียดให้สุด ค้างไว้สักพัก ช่วยเปิดลำตัว หัวไหล่ แก้ไขอาการออฟฟิศซินโดรมได้ดีมาก



ท่า Navasana เริ่มด้วยการนอนหงาย ค่อยๆ ยกช่วงขาและลำตัวขึ้นเป็นรูปตัววี (V) ปรับสมดุลให้อยู่ที่ช่วงก้นกบ ค้างไว้สักพัก ทำนี้จะช่วยให้หน้าท้องหดกลับมาเป็นโลว์ นาวาสนะ (Low Navasana) หน้าท้องแข็งแรง แบนราบ



ท่า Warrior กางขาออกพอประมาณ ยืดลำตัว เปิดฝ่าเท้า งอเข่าข้างใดข้างหนึ่ง พร้อมกับกางแขนตั้งฉาก ค้างไว้สักพัก เป็นท่าที่ทำแล้วได้ทั้งเปิดหน้าขาด้านใน ยืดลำตัว ปรับแกนกลางให้มั่นคงด้วย