

PAiLiN

โยคะร้อน บำบัดโรค ลดน้ำหนัก



ลดหุ่นได้เร็วกับการฝึกโยคะร้อน
สุขภาพดีด้วยท่าบริหารง่ายๆ บำบัดโรคภัย
ปรับบุคลิกภาพให้สง่างาม เสริมสร้างสมาธิจิต

จิรวิภา วัฒนา

โยคะร้อน บำบัดโรค ลดน้ำหนัก

จัสตินา วัฒนา



PAILIN

สำนักพิมพ์ไพลิน

โยคะร้อน บำบัดโรค ลดหุ่นทันใจ

อชิรญา ปัทมา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อชิรญา ปัทมา.

โยคะร้อน บำบัดโรค ลดหุ่นทันใจ.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2554.

112 หน้า.

1. โยคะ(กายบริหาร). I. ชื่อเรื่อง.

613.7046

ISBN 978-616-15-0491-5

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์บริษัท

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

ขวลิต พรหมกิตติวงศ์

สุรวิรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์

ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

ศักดิ์ชัย บางมด ทีมวิชาการสำนักพิมพ์

Evolution art

Evolution art

โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

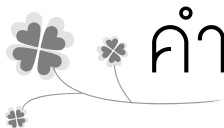
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ราคา 109 บาท



คำนำสำนักพิมพ์

คุณผู้อ่านที่ชื่นชอบการรักษาสุขภาพ รักสวยรักงาม และชอบการลดน้ำหนัก คุณเคยได้ยินคำว่า "โยคะร้อน" หรือไม่ และรู้มั้ยว่าโยคะร้อนมีประโยชน์อะไรและมีที่มาที่ไปอย่างไร ลงมือปฏิบัติอย่างไร ลองอ่านเล่มนี้ดูสิคะ

โยคะร้อนก็คือการฝึกโยคะในห้องที่ติดฮีตเตอร์ให้ร้อน มีต้นกำเนิดจากอเมริกา ประกอบด้วยท่าหลัก 26 ท่า ผู้ฝึกจะฝึกในห้องที่มีอุณหภูมิสูงใกล้เคียงกับอุณหภูมิในร่างกายประมาณ 36-37 องศาเซลเซียส จะทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น ช่วยกระชับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ลดอาการปวดคอและหลังได้ ทำให้โลหิตหมุนเวียนได้ดีขึ้น และสามารถขับของเสียออกมาในรูปของเหงื่อได้เป็นอย่างดี

เห็นข้อดีของโยคะร้อนอย่างนี้แล้ว ลองเปิดอ่านหน้าต่อไปในเล่มนี้ที่ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับโยคะร้อน มีทั้งความหมาย ข้อดีของโยคะท่าฝึก รูปภาพประกอบที่ท่านผู้อ่านสามารถลองทำตามเล่มนี้ได้เลยคะ



คำนำ

โยคะร้อน ได้รับความนิยมมากขึ้นในหลายปีที่ผ่านมา เพราะเป็นที่ยอมรับว่าเห็นผลต่อสุขภาพ และรูปร่างค่อนข้างเร็วไวมากกว่าการฝึกโยคะปกติทั่วไป

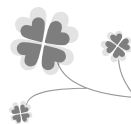
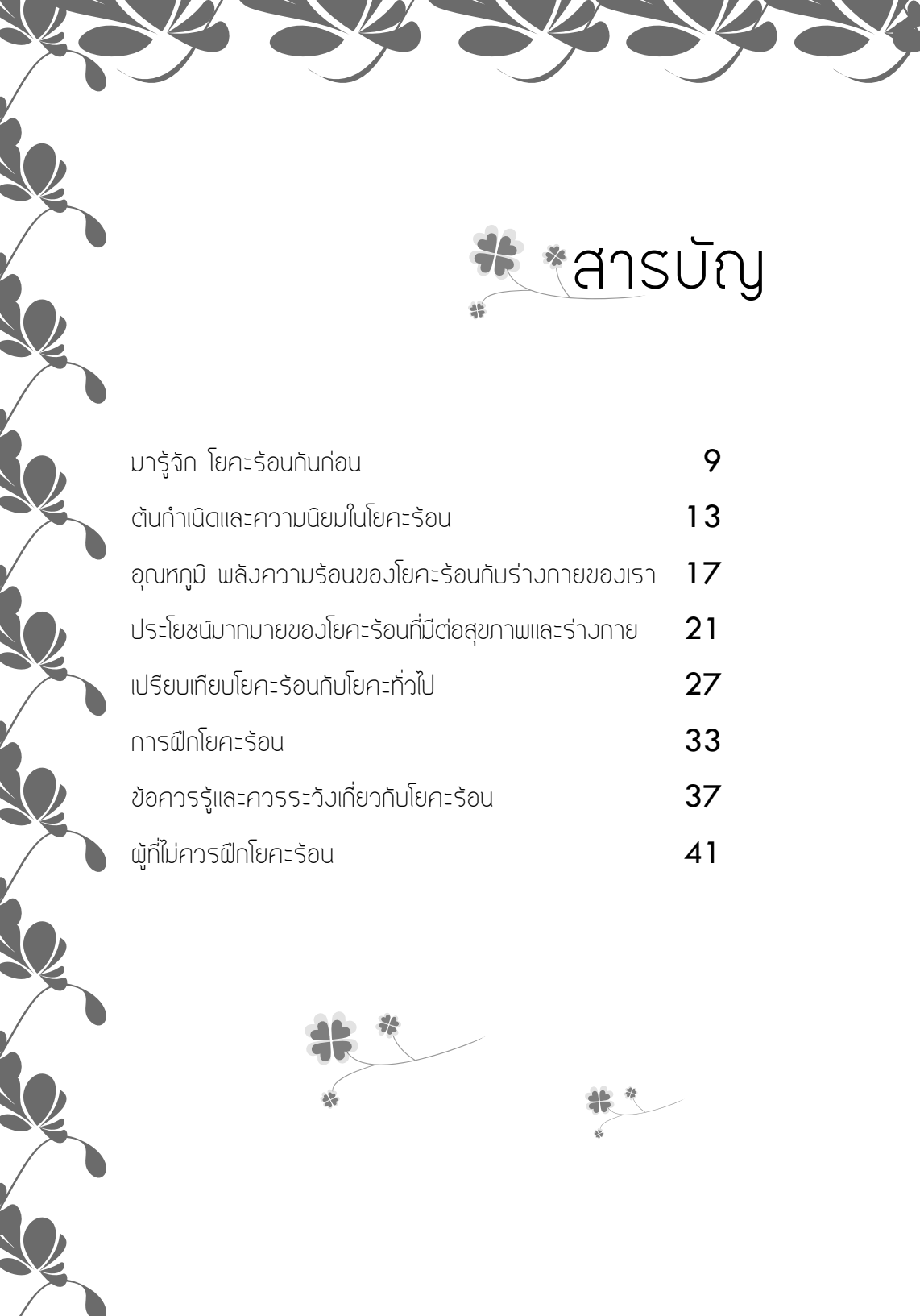
หัวใจสำคัญของโยคะร้อน คือการลดความเครียด ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากสำหรับผู้หญิงที่เพิ่งผ่านการคลอดบุตร โยคะร้อนมีประโยชน์สำหรับทุกเพศทุกวัย เป็นหนทางที่ยอดเยี่ยมในการกำจัดความเครียด สร้างประสบการณ์ในการผ่อนคลาย และเพิ่มพูนความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ อันจะทำให้ผู้ฝึกไม่ได้รับบาดเจ็บง่ายๆ การฝึกโยคะร้อนอย่างถูกต้องจากครูฝึกที่มีประสบการณ์ จะทำให้ผู้ฝึกสามารถลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็วและปลอดภัย ทั้งยังหายเครียดและมีสุขภาพดีอีกด้วย เชื่อกันว่าการยืดกล้ามเนื้อภายในสภาพแวดล้อมที่มีความร้อนจัดนั้น ช่วยให้ระบบการไหลเวียนและการขจัดสารพิษของเลือดทำงานดีขึ้น ผู้ฝึกโยคะร้อนจะมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

โยคะร้อนประกอบด้วยการทำท่าโยคะ 26 ท่า โดยทำต่างๆ เหล่านี้จะทำให้ร่างกายทุกส่วนได้รับการออกกำลังกายทั้งหมดภายใน 90 นาที เพื่อสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นภายในร่างกาย ข้อดีอื่นๆ ของโยคะร้อน ได้แก่ รักษาระดับคอเลสเตอรอลให้เป็นปกติ กำจัดสารพิษออกจากระบบน้ำเหลือง เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และขยายประสิทธิภาพการทำงานของปอด การฝึกโยคะร้อนอย่างสม่ำเสมอจะทำให้คุณรู้สึกดีและดูอ่อนเยาว์ขึ้น

เริ่มต้นฝึกโยคะร้อนด้วยตนเองกับคู่มือเล่มนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งภายนอกและภายในอย่างแท้จริง

อชิรญา ปัทมา



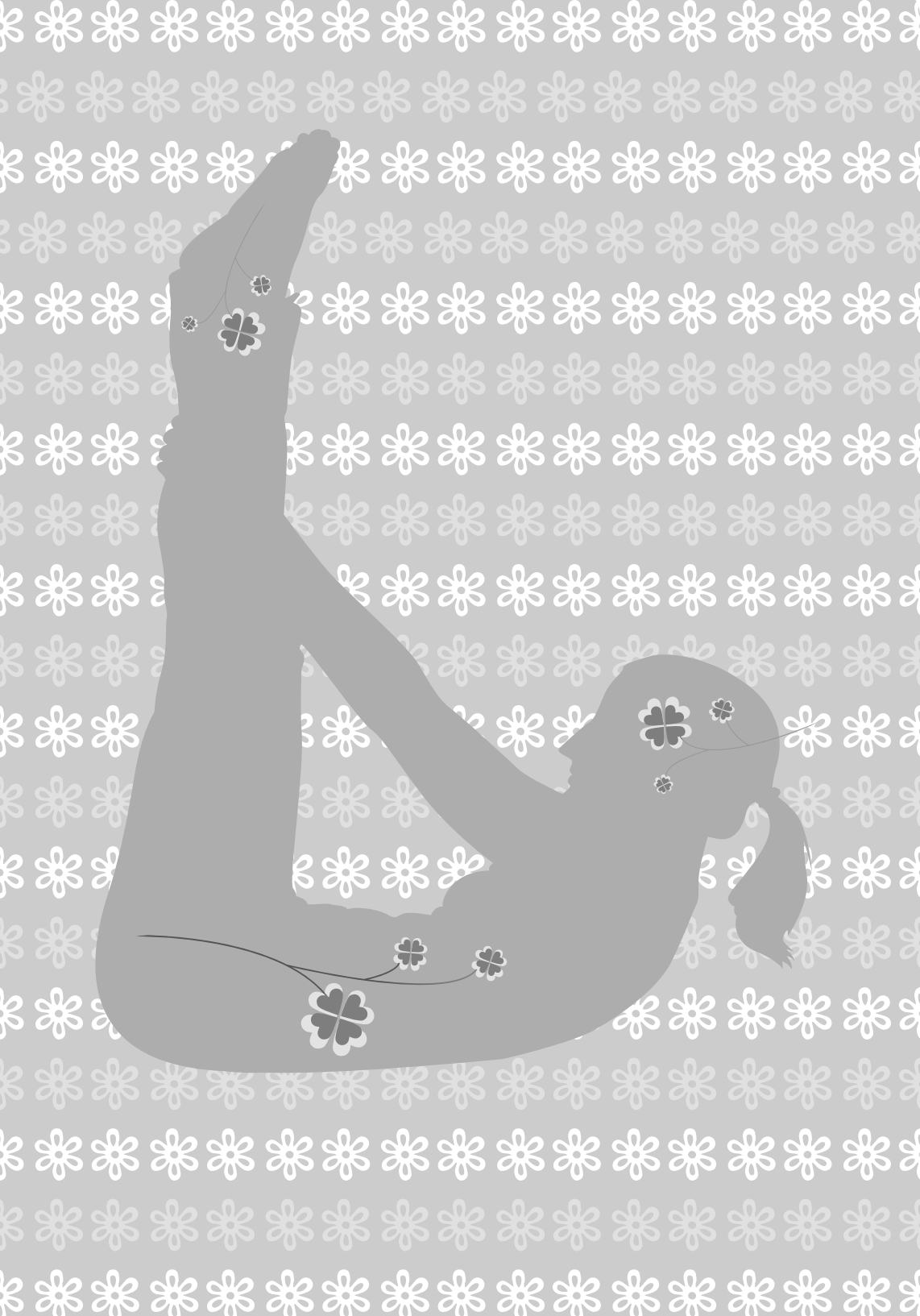


สารบัญ

มารู้จัก โยคะร้อนกันก่อน	9
ต้นกำเนิดและความนิยมในโยคะร้อน	13
อุณหภูมิ พลังความร้อนของโยคะร้อนกับร่างกายของเรา	17
ประโยชน์มากมายของโยคะร้อนที่มีต่อสุขภาพและร่างกาย	21
เปรียบเทียบโยคะร้อนกับโยคะทั่วไป	27
การฝึกโยคะร้อน	33
ข้อควรรู้และการระวังเกี่ยวกับโยคะร้อน	37
ผู้ที่ไม่ควรฝึกโยคะร้อน	41



โยคะร้อนกับการฝึกเองที่บ้าน	47
การฝึกหายใจให้ถูกต้องสำหรับการฝึกโยคะร้อน	53
คุณแม่ลูกอ่อน หลังคลอดบุตรสมควรฝึกโยคะร้อน	57
อาหารสำหรับผู้ฝึกโยคะร้อน	61
ท่าต่างๆ ในการฝึกโยคะร้อน	67
คำถาม—คำตอบที่น่าสนใจเกี่ยวกับโยคะร้อน	103
ค้นพบความสงบจากภายในจากการฝึกโยคะร้อน	107



๑๑๑๑

มารู้จัก โยคะร้อนกันก่อน

บิครัม ชาตรี (Bikram Choudhury) ครูฝึกโยคะชาวอินเดียผู้มีชื่อเสียงได้ทำการฝึกสอนโยคะให้แก่คนชาติต่างๆ มาแล้วมากกว่า 3 ล้านคน ในปี ค.ศ. 1971 องค์การ American Medical Association ขอร้องขอให้ชาตรีให้นำบิครัมโยคะหรือโยคะร้อนเข้าไปในสหรัฐอเมริกา โยคะร้อนมีความแตกต่างจากโยคะธรรมดาตรงที่ว่าเป็นการฝึกโยคะในห้องที่มีอุณหภูมิสูงถึง 105 องศาฟาเรนไฮต์ โดยความร้อนเป็นตัวช่วยให้กล้ามเนื้อยืดออก ทำให้การทำท่าโยคะต่างๆ (เหมือนกับท่าโยคะทั่วไป) เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



ชื่อเรียกโยคะร้อน โยคะไฟหรือบิครัมโยคะ (Bikram Yoga) เป็นการบ่งบอกให้เรารู้ถึงกรรมวิธีของการฝึกโยคะที่เฉพาะเจาะจงของโยคะประเภทนี้ ซึ่งมีรายละเอียดที่ต่างจากโยคะธรรมดาทั่วไป

ในการฝึกโยคะร้อน สิ่งที่สำคัญที่สุดคืออุณหภูมิของห้องที่ใช้ฝึก โยคะนั้นต้องสูงถึง 105 องศาฟาเรนไฮต์ (หรือ 40 องศาเซลเซียส) หรือประมาณโดยมีความชื้นถึง 40 เปอร์เซ็นต์ ภายใต้สภาวะของห้องแบบนี้ ผู้ฝึกโยคะจะต้องออกกำลังกายทางโยคะถึง 26 ท่า และยังต้องฝึกการหายใจอีก 2-3 ครั้ง โดยการฝึกทั้งหมดจะใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงครึ่ง

ผู้ที่ประติษฐิตัดค้นโยคะชนิดนี้ขึ้นมาได้อธิบายว่า อุณหภูมิกับความเข้มข้นในการฝึกจะทำให้ผู้ฝึกโยคะเหงื่อออกมากมาย ซึ่งก็คือวัตถุประสงค์หลักหรือเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกโยคะร้อนนั่นเอง เมื่อเรามีเหงื่อออกมาก ก็จะทำให้ร่างกายสามารถขับสารพิษออกไปได้ ความอุ่นร้อนของอากาศยังช่วยทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้นด้วย ทำให้การฝึกโยคะท่าต่างๆ ตลอดจนท่าที่มีความซับซ้อนกลายเป็นเรื่องง่าย

