6 ท่า 6 จุด.....หยุดไขมัน

นำเสนอเมื่อ : 4 มิ.ย. 2552

6 ท่า 6 จุด หยุดไขมัน

6 ท่า 6 จุด หยุดไขมัน

Obesity Therapy เป็นโยคะประยุกต์เพื่อลดสัดส่วนซึ่ง ครูแฮ้งค์-ปรีชา พุฒทอง ได้ศึกษาและทดลองมานานกว่า 3 ปีจนได้รับลิขสิทธิการันตีว่าช่วยลดไขมัน 6 จุดในร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และยังช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความยืดหยุ่นของข้อต่อดีขึ้น ลดอาการเมื่อยล้า สร้างสมดุลให้ร่างกายและจิตใจ พัฒนาทักษะในการควบคุมการใช้อวัยวะ รู้จังหวะการหายใจ การรู้สึกตัวในขณะปฏิบัติ โดยทั้ง 6 ท่านี้ เป็นท่าพื้นฐานใน 35 ท่าโยคะ Obesity Therapy ที่ทำง่ายและได้ผลดี

1. ท่าหน้าวัวประยุกต์

A. ยืนตัวตรงเท้าชิดติดกัน มือขวาจับปลายผ้าขนหนูข้างหนึ่ง ยกแขนขวาขึ้นแล้วงอข้อศอกลงไปด้านหลังศีรษะ แขนซ้ายแนบติดลำตัวงอแขนไว้ด้านหลังขนานกับช่วงเอว จับปลายผ้าขนหนูอีกข้าง

B. หายใจเข้า มือขวาออกแรงดึงผ้าขนหนูขึ้นให้แขนขวาชิดใบหู

C. หายใจออก มือซ้ายดึงผ้าขนหนูลงจนแขนซ้ายตึง ระวังอย่าให้แขนซ้ายแยกออกจากลำตัว และต้องดึงผ้าให้ตึงตลอด ทำต่อเนื่องจนครบ 10 ครั้ง ครั้งที่11 ลดแขนทั้งสองให้ขนานกันดังภาพแล้วออกแรงดึงผ้าให้ตึง ปล่อยแขนลงผ่อนคลาย ทำซ้ำอีกข้าง ท่านี้จะช่วยลดไขมันส่วนเกินบริเวณต้นแขนได้เป็นอย่างดี

2. ท่าเรือกลไฟ

A. ยืนตัวตรงกางขาออกกว้างเป็น 3 เท่าของช่วงไหล่ ขาเหยียดตรงเปิดปลายเท้าขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว หายใจเข้าหงายฝ่ามือยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นขนานกับพื้น หายใจออก หมุนตัวมาทางขวามือ 90 องศา

B. หายใจเข้าประสานมือดันนิ้วชี้ขึ้นเหนือศีรษะ ยืดแขนให้ตึง หายใจออก งอเข่าขวาให้ตั้งฉากไม่เกินนิ้วโป้งเท้า

C. หายใจเข้า เกร็งขายืดแขนให้ตึง หายใจออก ยืดตัวตรง แขมวท้อง

D. หายใจเข้า เกร็งขายืดตรง กลับไปท่าเริ่มต้น ทำแบบนี้ข้างละ 3 ครั้ง ท่านี้จะช่วยลดไขมันต้นแขน และสะโพก ได้บริหารปีกสะบักกลางหลัง และกล้ามเนื้อต้นขา

3. ท่าบิดลำตัว

A. นั่งหลังตรง ใช้ขาซ้ายไขว้ขาขวา ปลายเท้าขวาวางข้างสะโพก อกชิดติดเข่า แขนซ้ายกอดหัวเข่าขวา

B. หายใจเข้าให้ลึก วาดแขนขวาไปทางด้านหลังวางไว้ที่เอว หายใจออก แขมวท้องบิดเอวหันหน้าไปทางด้านหลัง หายใจเข้าหันหน้ากลับท่าเริ่มต้น ทำ 3 รอบแล้วเปลี่ยนข้าง ท่านี้จะช่วยลดเอว หน้าท้อง ต้นขา ปีกสะบัก และแนวข้อบ่อก

4. ท่ายืดส่วนหลัง

นั่งหลังตรง ยืดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้าเกร็งปลายเท้าให้ตั้งฉาก หายใจ เข้ายกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ หายใจออก คว่ำมือแล้วค่อยๆ กม้วตัวลง เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณช่วงเอว แล้วใช้นิ้วชี้เกี่ยวนิ้วโป้งเท้า ค่อยๆ กม้วตัวลงอีก งอศอกเล็กน้อยค้างไว้ประมาณครึ่งนาที (สำหรับคนที่ไม่สามารถเกี่ยวนิ้วได้ อย่าฝืน ให้จับบริเวณใต้เข่าและกม้วตัวเท่าที่ทำได้) ยืดตัวขึ้นช้าๆ ท่านี้จะช่วยกระตุ้นการขับถ่าย บริหารกล้ามเนื้อส่วนหลัง และต้นขา

5. ท่าสะพาน

A. หายใจเข้านอนหงายขนานกับพื้น งอขาชันเข่า เอามือจับที่ส้นเท้า เกร็งหัวเข่ากดค้างกับหน้าอก

B. หายใจเข้า ยกสะโพกขึ้นเท่าที่ทำได้ (ใช้มือค้ำที่เอวได้) หายใจออก หายใจเข้า เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพก หายใจออก ค่อยๆ วางตัวลงกับพื้น ทำ 4 ครั้ง ท่านี้จะช่วยลดไขมันหน้าท้อง ต้นขา และบริหารกล้ามเนื้อหลัง

6. ท่าศพ

นอนเหยียดขา กระดกปลายเท้า เกร็งเท้า เข่า ต้นขา สะโพก ขมิบก้น เกร็งส่วนคอ กำหมัดแล้วเกร็ง โดยเกร็งส่วนละ 2 วินาที แล้วปล่อยให้ผ่อนคลายเป็นท่าจบและนอนพัก การเกร็งสวนต่างๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อน

ภาพและข้อมูลจาก HEALTH & CUISINE