

## จันทรานมัสการ" โยคะ "สยบเครียด"

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ย. 2552



"ช่วงนี้ 'ไม่รู้'เป็นไร เครียดจริงๆ ทั้งเรื่องงาน เงิน เพื่อน คนรัก ครอบครัว"

ใครที่กำลังตกอยู่ในภาวะวิกฤตเช่นนี้ ควรหาวิธีบำบัดด่วน! โดยหนึ่งในวิธีที่ช่วยได้คือ การเล่นโยคะ ศาสตร์ที่เน้นการฝึกสมาธิ ไปพร้อมๆ กับการสร้างความเข้มแข็งให้ร่างกาย และผ่อนคลายจิตใจให้ปลอดโปร่ง

"ครูเล็ก" วรณวีร์ แสงชะอุ่ม ครูฝึกโยคะแห่งสรีรารมย์ อายุรเวท สปา สาขาอโศก ซึ่งกำลังจะเปิดเร็วๆ นี้ ได้แนะนำท่าโยคะสยบเครียดด้วยท่าจันทรานมัสการ ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่รู้สึกเหนื่อยหรือเพลียจากการทำงาน หงุดหงิด กังวล หดหู่ ซึมเศร้า กวากปกติ



"โยคะมีหลายแนวทางให้เลือกทำ เพื่อให้เหมาะสมกับร่างกายหรือภาวะจิตใจของผู้ฝึก แต่ความเชื่อหนึ่งที่เป็นจริงในหลักโยคะคือ 'ไม่ว่าจะฝึกในแบบไหน สิ่งที่ได้รับคือ สุขภาพที่ดีขึ้น และจิตใจที่ดีขึ้น" ครูเล็กชี้แจง

สำหรับการฝึก "จันทรานมัสการ" นั้น ครูเล็กได้แนะนำคร่าวๆ ถึงการฝึกท่าไหนมีประโยชน์อย่างไร โดยเน้นท่าที่ให้ประโยชน์กับร่างกายครบทุกส่วน



"**ทำยืน**" ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ช่วยข้อต่อ เข่า และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของเท้ากระชับยิ่งขึ้น



"**ทำบิดลำตัว**" เป็นท่วงเพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนโลหิตในร่างกาย การบิดกระดูกสันหลังจะช่วยบิดกล้ามเนื้อและอวัยวะภายในช่องท้องต่างๆ เมื่อคลายท่า โลหิตจะถูกสูบฉีดกลับไปหล่อเลี้ยงและฟื้นฟูอวัยวะต่างๆ คลายความเมื่อยล้ากล้ามเนื้อ คอ หลัง ไหล่ ขา สะโพก แก้มท้อง ผอกรดในท้อง ลมในท้อง



"**ทำโค้งตัว**" โค้งแนวกระดูกสันหลัง และกลับบนลงล่าง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความแข็งแรงแก่กระดูกสันหลัง ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ขา หัวไหล่ ช่องท้อง ลดความวิตกกังวล คลายเครียด ลดอาการหูดหู กระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ ระบบฮอร์โมน และระบบย่อย ช่วยไหลเวียนเลือดและอวัยวะภายในทำงานได้ดียิ่งขึ้น

หากใครเครียด ลองหันมาฝึกโยคะดู อาจช่วยได้!!