

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

โยคะปลุกสมดุลงกายใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

08 Apr 2020

โยคะเป็นศาสตร์ที่สร้างสมดุลทั้งกายและใจ การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยโยคะเชื่อมโยงกลไกการทำงานกับการหายใจของเรา ทำให้เกิดสมาธิ ระลึกด้วยปัญญาในทุกท่วงท่าของโยคะ

ช่วงเวลา : ยามเช้า

อุปกรณ์ : เสื้อผ้าที่พอดีตัวมีความยืดหยุ่น / เสื่อโยคะ (ถ้ามี)

วิธีการ

1. ก่อนที่เราจะฝึกโยคะ ควรงดอาหารมื้อหนัก เพราะขณะที่เราเคลื่อนไหวร่างกาย จะรู้สึกหิว อึดหิว อิ่มไม่สบายตัวได้
2. หาพื้นที่สบายๆ อากาศถ่ายเทดี ตลอดการฝึกขอให้เราได้เคลื่อนไหวแบบสบายๆ ใช้แรงแต่น้อย จิตต่องนิ่ง มีสติรับรู้ทุกการเคลื่อนไหวในร่างกาย

3. ตัวอย่างโยคะท่าที่ช่วยรักษาสมดุล พัฒนาระบบประสาท กล้ามเนื้อและจิตใจ ให้ทำงานประสานกันได้ดี คือ ท่าต้นไม้ ฝึกด้วยการท่าลมหายใจให้สงบ ยืนตรง ยกขาขวาให้ฝ่าเท้าขวาประกบต้นขาซ้ายด้านใน พนมมือ จากนั้นยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือยังคงประสานกันอยู่ ค้างไว้ 10-30 วินาทีด้วยลมหายใจที่สงบ ลดแขนและขาขวาลง ผ่อนคลาย แล้วสลับมายกขาข้างซ้าย
4. แนะนำแหล่งเรียนรู้การฝึกโยคะเพื่อสร้างสมดุลกายและใจที่เว็บไซต์ของสถาบันโยคะวิชาการ thaiyogainstitute.com

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Retreat* สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ : การทำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้และพัฒนา (ใจ) ตัวเอง เช่น งานศิลปะ จัดดอกไม้ โยคะ หรือทำสมาธิภาวนา เป็นต้น

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand