

{สารบัญ}

โยคะคืออะไร	2
ประเภทของโยคะ	4
ทฤษฎีของโยคะ	5
หลักสำคัญของการฝึกโยคะ	6
การหายใจ	7
การเตรียมพร้อมก่อนการฝึกโยคะ	8
คำเตือนของการฝึกโยคะ	9
ประโยชน์ของโยคะ	9
อยู่ได้ด้วย “โยคะ”	10
ทำชุดสำหรับฝึกโยคะ	11
ทำเตรียมความพร้อมก่อนฝึก	13
ท่าศพหงาย (Dead Pose)	14
ท่าสรีรสนมัสการ (Sun Salutation)	16
ทำชุดที่ 1 ท่าความแข็งแรง (Strength Pose)	21
ท่ายืนแยกขาแก้มตัว (Spread Leg Bend Pose)	22
ท่าภูเข (Mountain Pose)	24
ท่างอขาพับเอวขนานกับพื้น (L-reverse Pose)	26
ท่าตรีกอนอาสนะหรือท่าสามเหลี่ยม (Trikona-asana/The Triangle Pose)	30
ท่านกรบ (Warrior Pose)	32
ท่าพีระมิต (Pyramid Pose)	34

ท่าชุดที่ 2 ท่าลดสัดส่วน (Reducing Pose) 41

ท่ายืนพับตัวไปด้านหน้า (Standing Forward Bend Pose) 42

ท่าสุนัขเ่งยหน้า (Upward Facing Dog Pose) 44

ท่าสุนัขก้มหน้า (Downward Facing Dog Pose) 46

ท่าฟุง (High Lunge Pose) 48

ท่าฟุงบิดตัว (High Lunge with Prayer Twist Pose) 50

ท่าสุนัขก้มหน้ายกขา (Downward Facing Dog with Leg Raise Pose) 58

ท่านกพิราบพับตัวไปด้านหน้า (One Leg Pigeon Forward Bend Pose) 60

ท่านกพิราบ (Pigeon Pose) 62

ท่าพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว (Half Moon Pose) 70

ท่าเก้าอี้ (Chair Pose) 74

ท่าชุดที่ 3 ท่าความสมดุล (Balance Pose) 77

ท่าต้นไม้ (Tree Pose) 78

ท่ายืนขาข้างเดียวตัวที่ด้านข้าง (T-side Pose) 82

ท่ายืนขาข้างเดียวตัวที่ (T-balance Pose) 84

ท่ายืนยกขาด้านหน้า (Standing Leg Raise Pose) 86

ท่ายืนด้วยปลายเท้า (Toe Stand Pose) 96

ท่าชุดที่ 4 ท่านั่ง (Seated Pose) 101

ท่านั่งแยกขาพับตัวไปด้านหน้า (Wide-leg Forward Bend Pose) 102

ท่านั่งแยกขาพับตัวไปด้านข้าง (Wide-Leg Side Bend Pose) 104

ท่าดาว (Star Pose) 108

ท่านั่งอขาพับเอวไปด้านหน้า (Forward Bend with Knee Bent Pose) 112

ท่าจรวด (The Inclined Plane Pose) 118

ท่าศีรษะจรดเข่า (Head To Knee Pose/Forward Bent Pose)	122
ท่าเด็ก (Child Pose)	126
ท่ากระต่าย (Rabbit Pose)	130
ท่าอูฐ (Camel Pose)	134
ท่าบิดตัว (Body Twist Pose)	140
ท่าชุดที่ 5 ท่าสำหรับลำตัว (The Pose for Core)	147
ท่ายืนด้วยไหล่ (Shoulder Stand Pose)	148
ท่าคันไถ (Plough Pose)	150
ท่าคันไถเข่าชิดหู (Plough Pose & Ear)	152
ท่ายกขาเกร็งหน้าท้อง (Jack Knife Pose)	156
ท่ากรรไกร (Scissors Pose)	158
ท่าหมุนท้อง (Belly Turning Pose)	160
ท่าจตุรัส (Plank on Elbows Pose)	164
ท่าตั๊กแตน (Grasshopper Pose)	168
ท่าคันธนู (Bow Pose)	172
ท่างู (Cobra Pose)	182
ท่านอนดึงเข่า (Lying Pull Knee Pose)	186
ท่าจับ	195
ท่าศพอาสนะ (Dead Pose)	196
สรุปท่าที่ใช้ในการฝึก	199