

CALENDAR 2018 . 2561 **YOGA FOR HEALTH**



Address xxx
Address xxx
PhoneNumber & E-mail xxx

AIDS

AIDS

your logo

ท่าศพ (Savasana) ชะงัด



ขั้นตอนการฝึก

นอนหงาย การหายใจประมาณ 1 นาที การนอนประมาณ 1

นาที พยายามผ่อนคลาย

ประโยชน์

ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจลดความเครียด ช่วยให้ความรู้สึกสงบ ความรู้สึกภายในดีขึ้น ช่วยควบคุมจิตใจกับการอยู่ในท่าศพ นอนหลับสบายยิ่งขึ้น

คำแนะนำ

การนอนหงาย อาจช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายต่ำลงได้บ้าง ควรดื่มน้ำก่อนและหลังฝึก ท่าศพไม่ใช่การนอนหลับ หากพบว่าหลับขณะฝึก เช่น ระวังตัวไม่ดี ให้รู้ตัวตื่น แล้วกลับไปอยู่ในท่าศพต่อไป

มกราคม/January 2561.2018

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRUARY

SU	M	T	W	TH	F	S
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

1: วันขึ้นปีใหม่ 2: อดหยุดวันขึ้นปี 2560

your logo

กุมภาพันธ์/February 2561.2018

ทำระพี (Makarasaana) มีกระชั้น



ขั้นตอนการฝึก

นอนคว่ำ จากข้อศอกวางลงยาว 2 ฟุต ปลายเท้า
ชี้ลงการวางบน มือชิดไหล่ หรือจับข้อมือติดกันวางบน
ปลายเท้า

ประโยชน์

เป็นท่าผ่อนคลายสำหรับกลุ่มกล้ามเนื้อที่ทำงานหนัก
เป็นการยืดกล้ามเนื้อที่เอวได้เต็มที่ ช่วยลดความตึง
เครียด

ข้อควรระวัง

ควรใช้ผ้ารองบนมือพื้น เหมาะสำหรับผู้มีอาการ
ปวดหลัง ซึ่งไม่สามารถยกเท้ามาหาข้อศอกได้สะดวก

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARCH

SU	M	T	W	TH	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

your logo

ท่างู (Bhujangasana) ภูซงคะชัน



ขั้นตอนการทำ

เริ่มจากท่าพระอาทิตย์ แล้วเข้าท่าค้างคาว คือการวางขาขึ้น
แขนเหยียด ขาจรดพื้น ยกศีรษะขึ้น และยืดกระดูก
สันหลังตรงขึ้น ใจจดจ่อใน Diaphragm

ข้อควรระวัง ยกศีรษะช้าๆ จากหน้าอก หัวจรด โศภ และ
กระดูกสันหลัง

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อหลัง ช่วยบรรเทาความผิดปกติของ
กระดูกสันหลังส่วนเอว ช่วยยืดกระดูกสันหลัง
และช่วยในการขับถ่าย

คำแนะนำ

ข้อควรระวัง ยกศีรษะช้าๆ และไม่ควรทำท่านี้
หากกระดูกสันหลังมีอาการบาดเจ็บ ไม่ควรทำท่านี้
หากมีอาการบาดเจ็บที่คอหรือไหล่ เพราะจะทำให้
กระดูกสันหลังส่วนเอวและคอได้รับบาดเจ็บ

APRIL

SU	M	T	W	TH	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2561.2018
มีนาคม/March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

your logo

ท่าสีกเขน (Salabhasana) ชากะชิน



ข้อควรระวัง

หากท่านมี ปัญหาในข้อกระดูกสันหลัง หรือข้อต่อข้อ
นิ้วมือและข้อต่อข้อเท้าข้อนิ้วมือ ข้อเท้า ข้อนิ้วมือข้อนิ้ว
มือ นิ้วมือข้อเท้า ข้อนิ้วมือข้อเท้า นิ้วมือข้อเท้า ข้อ
นิ้วมือข้อเท้า

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อหลัง ส่วนหน้าของช่องท้องและกระดูกสันหลัง
ท่าสีกเขนข้อนิ้ว

คำแนะนำ

หากท่านมี ปัญหาข้อนิ้วมือ ข้อเท้า ข้อนิ้วมือ ข้อเท้า
ข้อนิ้วมือ ข้อเท้า ข้อนิ้วมือ ข้อเท้า ข้อนิ้วมือ ข้อเท้า
ข้อนิ้วมือ ข้อเท้า ข้อนิ้วมือ ข้อเท้า ข้อนิ้วมือ ข้อเท้า
ข้อนิ้วมือ ข้อเท้า ข้อนิ้วมือ ข้อเท้า ข้อนิ้วมือ ข้อเท้า

MAY

SU	M	T	W	TH	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2561.2018
เมษายน/April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

6: วันจักรี 13-15: วันสงกรานต์ 16: ฉลองวันสงกรานต์

your
logo

អាណិត គង្គីថា (Arona Kongsith) 0100 អេដេស៊ី



វិធីសម្រេចរាង

1. គិតកម្រិតគ្រប់ទម្រង់ តែចាប់ផ្តើម ឡើងវិញ ៥ លើដៃ
 2. គិតកម្រិតរយៈ ពី ២០ នាទី រហូតដល់ ៣០ នាទី រហូតដល់ ១ ម៉ោង
 3. គិតកម្រិតទម្រង់ទាំង ៧ ត្រូវដំបូងគេ ធុនកម្រិតត្រូវដំបូង
 4. គិតកម្រិត ធានាបាន ២ ដំបូងគេ ពីរ ២០ នាទី រហូតដល់ ៣០ នាទី រហូតដល់ ១ ម៉ោង
 5. គិត ២ ប្រភេទ អាយុកាល ធានាបាន ធានាបាន

លោកស្រី

គិតកម្រិតគ្រប់ទម្រង់ ធុនកម្រិតត្រូវដំបូង ធុនកម្រិតត្រូវដំបូង
 ៦ ដំបូងគេ ធុនកម្រិតត្រូវដំបូង ធុនកម្រិតត្រូវដំបូង
 ៧ ដំបូងគេ ធុនកម្រិតត្រូវដំបូង ធុនកម្រិតត្រូវដំបូង

សំរាប់ប្រុស

គិតកម្រិត ធានាបាន ២ ដំបូងគេ ពីរ ២០ នាទី រហូតដល់ ៣០ នាទី រហូតដល់ ១ ម៉ោង
 ៣ ដំបូងគេ ធុនកម្រិតត្រូវដំបូង ធុនកម្រិតត្រូវដំបូង

JUNE

SU	M	T	W	TH	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2561.2018
ພຸດສະພາ/ May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1: វັນអន្តរាយ 29: វັນវិសាមញ្ញ

YOUR logo

ท่าเหยียดหลัง (Shani Srisasana) ท่านี้ มีประโยชน์



ขั้นตอนการทำ

1. ยืนเท้าชิด 2. ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แล้ววางฝ่ามือไว้บนศีรษะ 3. ยืนตัวตรงแล้วโน้มตัวไปข้างหน้าโดยที่เข่าไม่งอ 4. แกว่งขาข้างหนึ่งไปด้านหลังแล้วโน้มตัวไปข้างหน้า 5. ยืนตัวตรงแล้วโน้มตัวไปข้างหน้าโดยที่เข่าไม่งอ 6. ยืนตัวตรงแล้วโน้มตัวไปข้างหน้าโดยที่เข่าไม่งอ

ประโยชน์

เป็นการยืดกล้ามเนื้อ หลังมือ และข้อต่อต่างๆ ช่วยบรรเทาปวด และเป็นการผ่อนคลายจิตใจ

ข้อควรระวัง

ไม่ควรทำท่านี้ถ้ามีอาการบาดเจ็บที่หลังหรือข้อต่อต่างๆ เป็นประจำ หรือมีอาการปวดหัวหรือเวียนศีรษะ ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

JULY

SU	M	T	W	TH	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2561.2018
มิถุนายน/June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

your logo

ท่ากัม (Paschimotanasana) ปีศาจบนเขิน



ขั้นตอนการฝึก

นอนหงายราบไปกับพื้น นอนนิ่งสงบ สบายๆจนกระทั่ง 2-3 วัน หลังฝึกเสร็จ จะพบผลดีของท่ากัม คือทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นมากขึ้น พลังชีวิตจะไหลเวียนได้ดี ทำให้จิตใจสงบ สบายยิ่งขึ้น

ประโยชน์

ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนหลังที่เกร็งจากการนั่งหรือยืนนานๆ เป็นท่าที่ง่ายสำหรับผู้สูงอายุที่ร่างกายอ่อนแอเป็นพิเศษ เป็นท่าที่ทำได้ทุกที่และทุกเวลา

ข้อควรระวัง

ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่หลังหรือข้อต่อต่างๆ ไม่ควรฝึกท่านี้ในขณะมีอาการปวดหัวหรือเวียนศีรษะ

AUGUST

SU	M	T	W	TH	F	S
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2561.2018
กรกฎาคม/July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

๑: วันหยุดชดเชยวันราชการ ๒: วันอาสาฬหบูชา
๒๕: วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชราเสวีฯ / วันอาสาฬหบูชา
๒๖: วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชราเสวีฯ

your logo

สิงหาคม/ August 2561.2018

ท่านั่งเพชร (Vajrasana) วัชรธัม



ข้อควรระวัง

เข้าสู่อายุ 60 ปีขึ้นไป ควรระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม โรคกระดูกพรุน เป็นต้น

การนั่งท่าเพชรเป็นเวลานานเกินไปอาจทำให้เกิดอาการปวดเข่าได้

การนั่งท่าเพชรเป็นประจำทุกวัน จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกสันหลังได้

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBER

SU	M	T	W	TH	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12: วันแรมสิบพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 / วันแม่แห่งชาติ
13: ตุลาคมวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 / วันแม่แห่งชาติ

your logo

กันยายน/September 2561.2018

ท่าโยคะที่แนะนำ: (Yoga Mudra) โยคะบุตร



โยคะบุตร

มีต้นกำเนิดมาจากอินเดีย เป็นท่าโยคะที่ได้รับความนิยมสูงมาก เพราะทำได้ง่าย และช่วยคลายเครียดได้ดี

ประโยชน์
เป็นการคลายเครียดได้ดี ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยคลายกล้ามเนื้อที่ตึงตัว

ท่าโยคะนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลัง ปวดคอ และปวดหัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะเรื้อรัง

คำแนะนำ
สำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลัง ปวดคอ และปวดหัว ให้ทำท่าโยคะนี้บ่อยๆ จะช่วยคลายกล้ามเนื้อที่ตึงตัวได้ดี และช่วยลดความดันโลหิตได้

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTOBER

SU	M	T	W	TH	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

your logo

ทำบิดสัมพันธ์ Vakrasana วัชรซัน



ขั้นตอนการฝึก

เริ่มด้วยการนอนหงายชันเข่าขวา แล้วทำการวางแขนขวาข้างขวาไว้ทางด้านซ้ายแล้ว ใช้มือขวาจับข้อศอกซ้ายตรงแนวเข่าขวาและกดข้อศอกซ้ายให้ติดกับเข่าขวา แล้วบิด แล้วบิดข้อศอกซ้ายตรงแนวเข่าขวาแล้วบิด จากแนวไหล่ แล้วยก แล้วทำซ้ำกับอีกข้าง

ประโยชน์

เป็นการสร้างความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลัง กระตุ้นระบบประสาทและหมุนเวียนกระดูกสันหลัง บริหารหัวใจและหลอดเลือด ปรับสมดุล ปรับการหายใจ

ส่วนหม่า

จากวัชรซันการบิดขวาซึ่งใช้บังคับให้บิดร ไม่ควรบิดการบิดไปไหล่ซ้ายและขวาให้ครบถ้วน โดยกดหลังให้ตรงและกระดูกสันหลัง

NOVEMBER

SU	M	T	W	TH	F	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2561.2018 ตุลาคม/October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

13: วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร 14: ฮัลโลวีนวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร 23: วันนพมิตรภาพ 24: วันออกพรรษา

your logo

ท่าทางชื่อ Chakrasana จีกระชิ่ง



ขั้นตอนการทำ

ยืนหัวเข่าชิด ไม่เกร็ง มือเท้าชิด ฝ่ามือไว้
อยู่ที่บริเวณหน้าเท้า ยกเข่าขึ้นตาม
ลำตัวขึ้น

ลำตัว เหยียดตรงใน ขณะยกเข่าขึ้นยก
เข่าขึ้นทำลำตัวให้ชิด หลังงอเล็กน้อย
ไม่เกร็ง เข่าชิดลำตัวให้เข้าใกล้ถึงจุด
สุด จากนี้ค่อยย่อตัวขึ้น

ประโยชน์

บริหารกระดูกสันหลังให้ยืดหยุ่น
เข่าชิดลำตัวเข้าใกล้ถึง จุดควรระวัง
กระดูกข้อเข่า เพื่อการยืดของกล้ามเนื้อ
บริเวณคอ

ข้อควรระวัง

ลดความเร็ว ให้เป็นท่าที่ยืดให้ทำ
สูง ให้ยืดสูง ให้เป็นท่าที่ยืดของ
สามารถลดความเร็วลงได้ จนถึง
จุดที่ยืดกระดูกสันหลัง ค่อยๆยืด
ขึ้นไม่เกร็งยกเข่าขึ้นช้า เพื่อ
แนวท่าขึ้น

2561.2018
พฤศจิกายน/November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DECEMBER

SU	M	T	W	TH	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

your logo

ธันวาคม/December 2561.2018

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ทำสมาธิท่า ทางมือนมึน (Uffanasana)



โพสท่า:
 เริ่มจากท่านั่งบนพื้นราบ หรือ
 บนพรมโยคะ โดยยกเท้าขึ้น
 ให้ข้อเท้าอยู่ใต้เข่า โดยให้
 ขาข้างในชิดกัน มือจับข้อเท้า
 ด้านในไว้ให้แน่นโดยที่หัวเข่า
 ชิดกัน
 (ท่านี้ช่วยยืด) เอวและลำตัว
 ให้คลายตัวลงได้มากขึ้น โดย
 ให้หายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ
 เป็นเวลา 10-15 นาที โดยท่านั่ง
 ให้หัวเข่าชิดกันโดยให้ข้อเท้า
 อยู่ใต้เข่าข้างใน โดยให้ข้อเท้า
 ชิดกัน
 เมื่อปฏิบัติท่านั่งท่านี้ จะช่วย
 ขจัดไขมัน

ประโยชน์
 ช่วยคลายข้อต่อและกล้ามเนื้อขา
 ทำให้อวัยวะภายในและ
 อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดี
 และช่วยคลายความ
 อึดอัด

JANUARY 2019

SU	M	T	W	TH	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

5: วันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช / วันพ่อแห่งชาติ
 10: วันรัฐธรรมนูญ 25: วันคริสตมาส 31: วันสิ้นปี

your
logo

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Calendar 2019

January 01

Su	M	T	W	Th	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

February 02

Su	M	T	W	Th	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

March 03

Su	M	T	W	Th	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

April 04

Su	M	T	W	Th	F	S	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

May 05

Su	M	T	W	Th	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

June 06

Su	M	T	W	Th	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

July 07

Su	M	T	W	Th	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

August 08

Su	M	T	W	Th	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

September 09

Su	M	T	W	Th	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

October 10

Su	M	T	W	Th	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

November 11

Su	M	T	W	Th	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

December 12

Su	M	T	W	Th	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				