



ชุดที่ ๑

ทำโยคะเพื่อสร้างความยืดหยุ่น

ชุดที่ ๒



Easy Pose

ทำสุขาสนะ/ทำนั่งสมาธิ

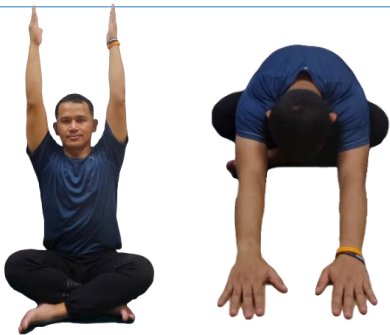
ประโยชน์ ยืดต้นขา ยืดหลัง
สะโพก และฝึกสมาธิ



Butterfly Pose

ทำผีเสื้อ

ประโยชน์ ยืดสะโพกด้านใน



Seated Back Stretch

ทำนั่งยืดหลัง

ประโยชน์ ยืดหลัง สะโพก แขน
ด้านหน้า



Seated Side Stretch

ทำนั่งยืดลำตัวด้านข้าง

ประโยชน์ ยืดหลังด้านข้างไหล่
ต้นแขนด้านหลัง



Anterior Shoulder Stretch

ทำนั่งยืดอก

ประโยชน์ ยืดอก หัวไหล่ด้านหน้า



Neck Stretch

ทำนั่งยืดคอ

ประโยชน์ ยืดคอด้านข้าง



Posterior Shoulder Stretch

ทำนั่งยืดหัวไหล่

ประโยชน์ ยืดหัวไหล่ด้านหลัง ข้าง



Triceps Stretch

ทำนั่งยืดต้นแขนด้านหลัง

ประโยชน์ ยืดต้นแขนด้านหลัง ไหล่





ชุดที่ ๓

ทำโยคะเพื่อสร้างความยืดหยุ่น

ชุดที่ ๔



Seated Twist

ทำนั่งบิดลำตัว

ประโยชน์ ยืดกระดูกสันหลัง
สะโพก ออก ไหล่



Head to knee pose

ทำศีรษะถึงเข่า

ประโยชน์ ยืดหลังส่วนล่าง สะโพก
กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



Side Split Pose

ทำนั่งแยกขายืดลำตัวด้านข้าง

ประโยชน์ ยืดหลังด้านข้าง สะโพก
กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ต้นแขน
ด้านหลัง



Seated Middle Split Pose

ทำนั่งแยกขาก้มตัว

ประโยชน์ ยืดหลังส่วนบน กลาง
ล่าง สะโพก กล้ามเนื้อต้นขา
ด้านหลัง



Cobra Pose

ทำงู

ประโยชน์ ยืดอก ท้อง คอ ไหล่
ด้านหน้า



Child's Pose

ทำเด็ก

ประโยชน์ ยืดหลัง สะโพก ข้อ
ไหล่ด้านหน้า



Camel Pose

ทำอูฐ

ประโยชน์ ยืดอก ไหล่
ด้านหน้า ท้อง สะโพก ต้น
ขาด้านหน้า



Seated forward Bend

ทำนั่งยืดหลัง

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้อ
หลังส่วนกลาง ส่วนล่าง
ต้นขาด้านหลัง





ชุดที่ ๕

ทำโยคะเพื่อสร้างความยืดหยุ่น

ชุดที่ ๖



Cow Pose

ทำวัว

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้ออกและคอ
ด้านหน้า

Cat Pose



ทำแมว

ประโยชน์ ยืดกระดูกสันหลัง คอ
ด้านหลัง

Low lunge



ทำนั่งชันเข่า

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้อต้นขา
ด้านหน้า สะโพก ออก ไหล่ และข้อเท้า



Upward Facing Dog

ทำสุนัขก้มหน้า

ประโยชน์ ยืดหลัง สะโพก กล้ามเนื้อ
ต้นขาด้านหลัง น่อง ข้อเท้า



Half Pigeon

ทำครึ่งนกพิราบ

ประโยชน์ ยืดสะโพก ออก ไหล่
ด้านหน้า ต้นขาด้านหน้า ข้อเท้า



Pigeon

ทำนกพิราบยืดตัว

ประโยชน์ ยืดสะโพก หลัง



Yogi's Squat

ทำยืดสะโพกด้านใน

ประโยชน์ ยืดสะโพก ต้นขาด้านใน หลัง



Wide Leg Forward Fold

ทำแยกขา ก้มตัว

ประโยชน์ ยืดหลัง สะโพก
กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



ชุดที่ ๗

ทำโยคะเพื่อสร้างความยืดหยุ่น

ชุดที่ ๘



Standing Forward Fold



ทำยืนพับตัวไปข้างหน้า

ประโยชน์ ยืดหลัง สะโพก
กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

Standing Side Stretch



ท่ากัจจกร

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้อลำตัว
ด้านข้างและสะโพกด้านข้าง

Triangle Pose



ท่าสามเหลี่ยม

ประโยชน์ ยืดต้นขาด้านใน ลำตัว
ด้านข้าง

Leg Lunge



ท่าลิงค์

ประโยชน์ ยืดต้นขาด้านหน้า ออก
ท้อง หลัง ไหล่



ท่านักรบ ๒

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้อหลัง สะโพก
ขาด้านใน หัวไหล่



Extend Side Angle Pose

ท่านักรบประยุกต์

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้อหลัง สะโพก
ขาด้านใน หัวไหล่ คอ



Pyramid Pose

ท่าพีระมิด

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้อหลัง สะโพก
ต้นขาด้านหลัง



Dancer Pose

ท่านางรำ

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า
สะโพก หน้าท้อง ออก ไหล่ด้านหน้า



ชุดที่ ๙

ทำโยคะเพื่อสร้างความยืดหยุ่น

ชุดที่ ๑๐



ท่านอนบิดลำตัว

ประโยชน์ ยืดกระดูกสันหลัง สะโพก



Lying Torso Twist

ท่านอนยืดต้นขาด้านหลัง

ประโยชน์ ยืดต้นขาด้านหลัง สะโพก



Lying Hamstring Stretch

ท่าสะพาน

ประโยชน์ ยืดไหล่หลัง ปากกลาง
ล่าง ดึงสะบัก หลังคอ/อก สะโพก



Bridge Pose

ท่านอนยืดหลัง

ประโยชน์ ยืดหลังส่วนล่าง สะโพก



Lower Back Stretch

ทำยืดดัดแขน

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้อปลายแขน
ด้านหน้า ข้อไหล่



ท่านั่งนกอินทรี

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้อหลัง ป่า
สะบัก ไหล่ด้านหลังและต้นแขน
ด้านหลัง



Eagle Arm Stretch

ทำยืดลำตัว

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้อหลัง
ส่วนบน ส่วนล่างและปลายแขน



Arm Stretch

ทำยืดสะบักบน

ประโยชน์ ยืดกล้ามเนื้อสะบัก
ส่วนบนและคอ



Levator Scapula Stretch

