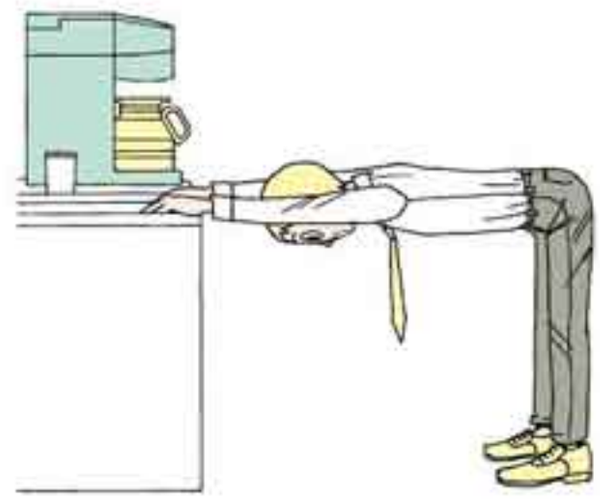
ไม่ว่าที่ไหนก็รีเซ็ตประสาทอัตโนมัติได้!

自律神経
どこでも
リセット!

ยืดเส้นยืดสายด้วยโยคะ



สไตล์ขี้เกียจ

ซาคิตะ มินะ เขียน

ฟุคุนางะ โทโมโกะ เรียบเรียง

สุชาติ ไชยปรมัตถ์ แปล

BEST SELLER

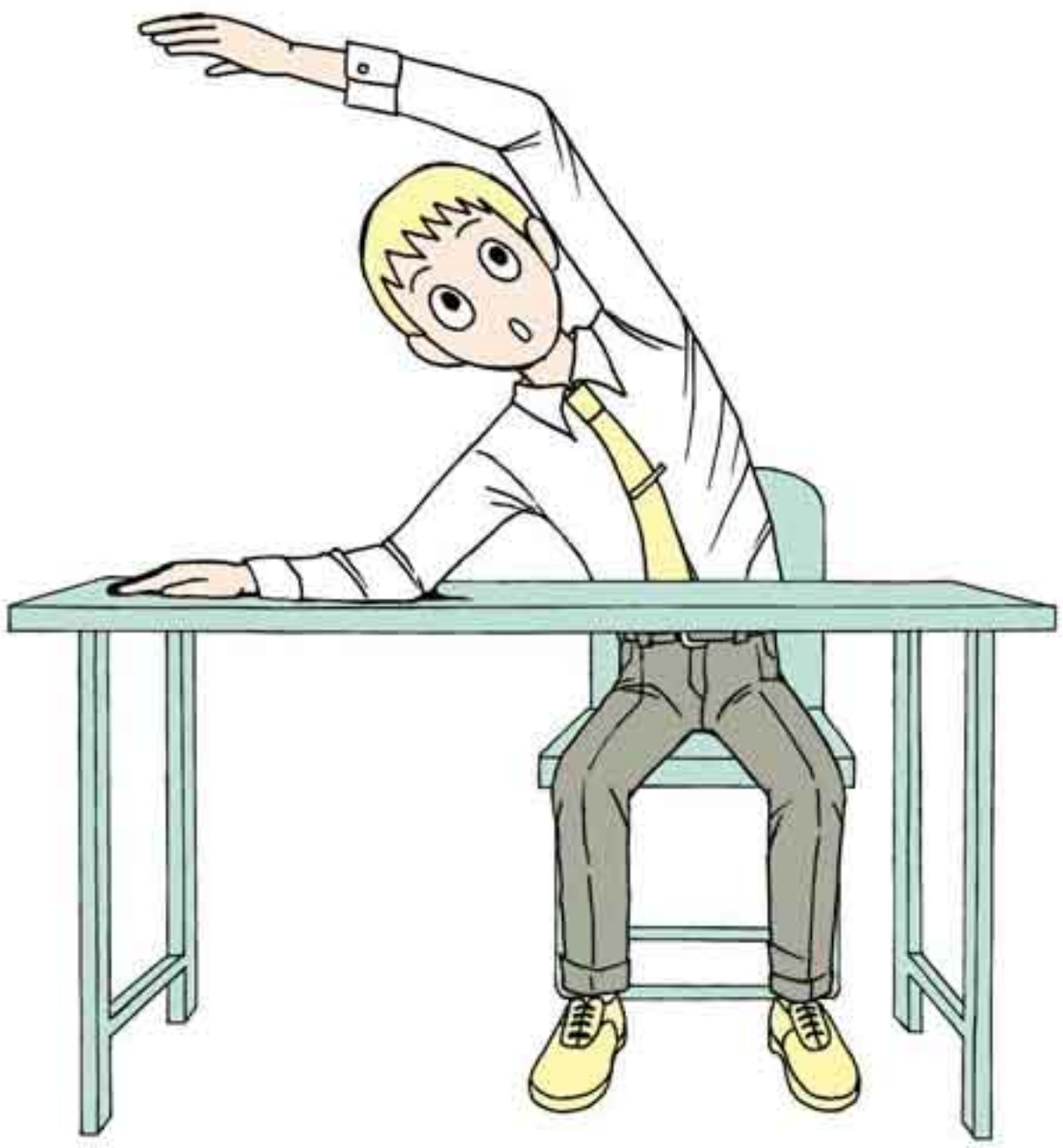
ยอดขายที่ญี่ปุ่น
ทะลุ
230,000
เล่ม!

แม้แต่คนขี้เกียจ
หรือเกลียดการออกกำลังกาย
ก็ยังทำได้ต่อเนื่อง...

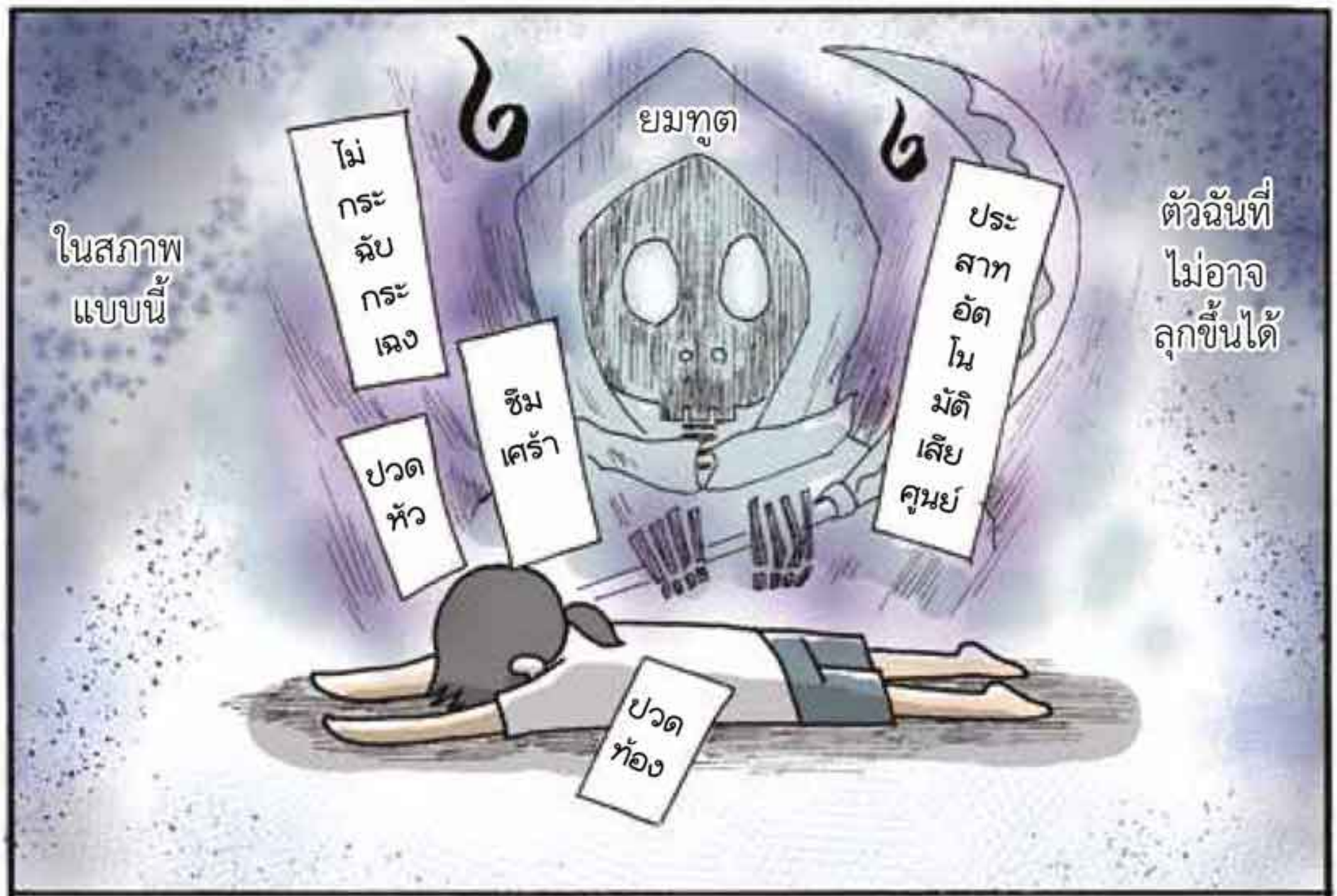
DAIFUKU

โยคะ สไตล์คนขี้เกียจ

ซาคิตะ มินะ เขียน
ฟุคุนางะ โทโมโกะ ตรวจทานและเรียบเรียง



www.booktime.co.th คลิกสั่งซื้อได้ที่นี่ LINE @booktime


ยมทูต
ในสภาพแบบนี้
ไม่กระฉับกระเฉง
ซึมเศร้า
ปวดหัว
ประสาทอัตโนมัติเสียศูนย์
ตัวฉันที่ไม่อาจลุกขึ้นได้
ปวดท้อง

3 ปีต่อมา

วันนี้เข้าเรียนมา 2 คลาสแหละ!
โฮะ โฮะ โฮะ...
โอ้ วันนี้สดใสแข็งแรงดีนะ
กลายมาเป็นแบบนี้
สดใส
ร่าเริง

เมื่อ 4 ปีก่อน
ฉันยอมแพ้ให้กับ
งานวาดภาพประกอบ
และการ์ตูน...

ฉันจะเล่า
ขั้นตอน
การฟื้นตัว
ให้ฟังค่ะ

ไม่ขยับตัว
มา 4 วัน

ซึม...

สามี

เลวร้ายแฮะ...
เราทำอะไร
ไม่ได้เลยหรือ...

หืม?

ทดลองเล่น
โยคะฟรี

ที่โรงยิม
ฟิตเนส

นี่
มัน
...
!

ลองไปเล่น
โยคะดูไหม
ผมจะออกเงินให้
แค่ครั้งแรกนะ

หา
?

เธอก็สนใจ
อยู่แล้ว
ไม่ใช่เหรอ!

เอ่อ
แต่ว่า...

กลัว
จังเลย
โรงยิม
เนี่ย...

ค่อยๆ เกิด ความเปลี่ยนแปลง ในการดำเนินชีวิต...
ดูโทรทัศน์ได้
ตื่นขึ้นมา
ท่านี้ ฉันก็ น่าจะ ทำได้ นะ?
เอ๊ะ?
จะไป ก็ยุ่งยาก
โซ เซ
โซ เซ
1 ปี ต่อ มา
คุ้นเคย ขึ้นมาแล้ว
ทำงาน พาร์ตไทม์ ได้ด้วย
อรุณ สวัสดิ์ ค่ะ
ที่ ห้องครัว ได้
ยืนทำ อาหาร
สับ
สับ
สับ
สับ
ปุด ปุด
กำลังมี อะไรบางอย่าง เกิดขึ้นในตัวฉัน งั้นเหรอ
ว้าว
แต่ว่า พูดถึง โยคะ แล้ว
เวชศาสตร์กายและจิต
อืม... ไม่ต้องกินยานี้ แล้วก็ได้นะ ครับ
หา ทั้งที่กินยา มาตั้ง 8 ปี จะดีเหรอ คะ!?
เอ๊ะ

วิ้ง
แผละ
กระทั่งตอนนี้
ท่ายากๆ
ก็ยังทำไม่ได้
ไม่คิดว่า
จะทำได้
แอ่นหลัง
โค้งไม่ได้
ทั้งเสื้อผ้า
และเสื่อเฉพาะ
ของตัวเองก็
ยังไม่มี
สภาพ
แบบนี้
ท่ายืนปกติ
ก็ไม่สง่า
หลัง
งอ
ขา
โก่ง
ทั้งตัว
เป็นชุด
ยูนิโคล่
ที่สวมใส่
อยู่บ้าน
เงิน
ออม
0 เยน
น้ำประปา
น้ำไฮโดรเจน
เรื่องที่
ทำได้ด้วย
ตัวเอง
แน่นอน
นั่นเป็น
เพราะ
แต่ว่า
ดีขึ้น
แล้ว
สาย
มนุษย์
อ่อนแอ

เปล่งประกาย

พอขยับร่างกายแล้วรู้สึกสบายและสดชื่น!

ขากลับจากโยคะ

เรื่องที่น่าสนใจอย่างแรกก็คือการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ตัวฉันในอดีต

คนเรามีเรื่องที่ไม่ลองทำก็ไม่รู้อยู่...

ออกกำลังกายก็มีแต่จะเหนื่อย

เฮ้อ

เหล้า

เหล้า

เหล้า

ท่าพัด?

ผ้าเช็ดตัว

นี่คือ

แง่น

ตึง ตึง ตึง ตึง ตึง

เมี้ยว

แม้อยู่บ้านก็ลองทำตาม

พอทำโยคะที่บ้านก็เริ่มทำงานและงานบ้านได้

ลื่นไหล

แม้แต่ตอนที่ไม่กระฉับกระเฉง

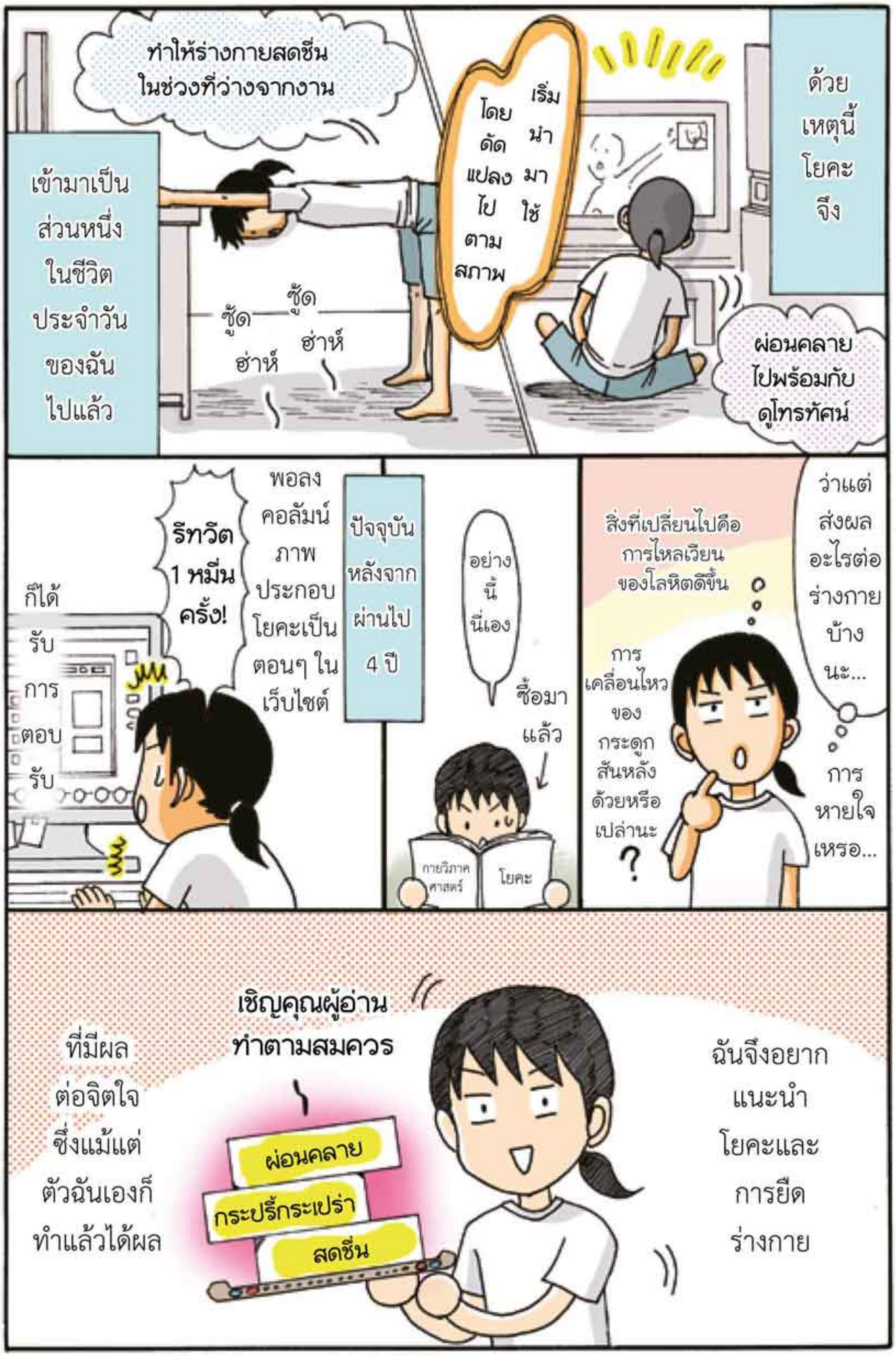
ร่างกายอบอุ่นและรู้สึกสบาย

สบาย

ถึงจะทำที่บ้านก็ได้ผล!

อุ่น

เอ... แบบนี้หรือเปล่านะ...


ทำให้ร่างกายสดชื่น ในช่วงที่ว่างจากงาน
เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของฉันไปแล้ว
ซู้ด ซู้ด
ฮ่าห์ ฮ่าห์
เริ่มนำมาใช้
โดยดัดแปลงไปตามสภาพ
ด้วยเหตุนี้โยคะจึง
ผ่อนคลายไปพร้อมกับดูโทรทัศน์
ก็ได้รับการตอบรับ
รีทวีต 1 หมื่นครั้ง!
พอลงคอลัมน์ภาพประกอบโยคะเป็นตอนๆ ในเว็บไซต์
ปัจจุบันหลังจากผ่านไป 4 ปี
อย่างนี้นี่เอง
ซื้อมาแล้ว
กายวิภาคศาสตร์
โยคะ
สิ่งที่เปลี่ยนไปคือการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
การเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังด้วยหรือเปล่านะ?
ว่าแต่ส่งผลอะไรต่อร่างกายบ้างนะ...
การหายใจเหรอ...
เชิญคุณผู้อ่านทำตามสมควร
ที่มีผลต่อจิตใจซึ่งแม้แต่ตัวฉันเองก็ทำแล้วได้ผล
ผ่อนคลาย
กระปรี้กระเปร่า
สดชื่น
ฉันจึงอยากแนะนำโยคะและการยืดร่างกาย

ก่อนอื่น... ประสาทอัตโนมัติคืออะไร 10

บทนำ 2

สารบัญ

1 รู้สึกผ่อนคลาย

ท่าบิดเกลียว 28

ท่าแมว 24

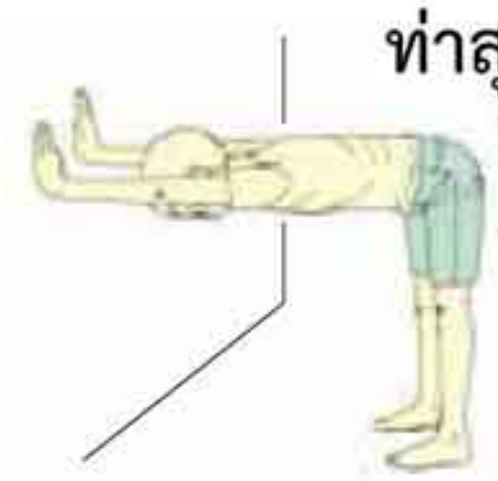
2 รู้สึกกระปรี้กระเปร่า

ท่าพัด 54

ท่าเสาอากาศ 50

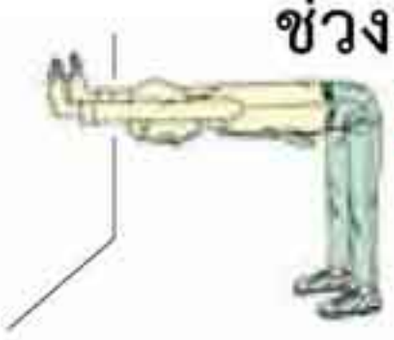
3 รู้สึกสดชื่น

ท่ารวงข้าว 78



ท่าสุนัขก้ม 74

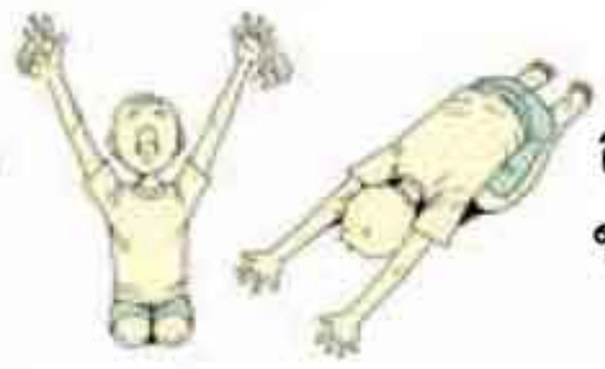
4 เซ็ตท่าที่แนะนำ



เซ็ตท่าสำหรับช่วงกลางวัน 102

+ ท่าสุนัขก้ม

ท่ายืดกำแพงแบบขี้เกียจ



+ ท่าเสาอากาศ + ท่าเด็ก

เซ็ตท่าสำหรับช่วงเช้า 100

ประสาทอัตโนมัติคืออะไร

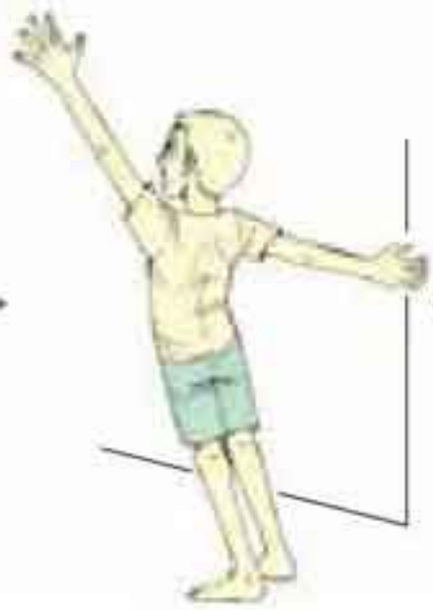
บทส่งท้าย 110
[คอลัมน์] สามีก็มีการเปลี่ยนแปลงจากการเห็นฉันฟื้นตัวขึ้นมาได้ 106
[คอลัมน์] การพลิกแพลงเพื่อจัดระเบียบประสาทอัตโนมัติ 94
[การยืดร่างกายเฉพาะกิจ] ท่าเด็ก 44
[การยืดร่างกายเฉพาะกิจ] ยืดคอ 42
[คอลัมน์] เกี่ยวกับการหายใจ 40
[คอลัมน์] ถึงจะไร้ระเบียบก็ทำได้เหรอ 17

บทที่ 1 รู้สึกผ่อนคลาย

ท่าม้าน้ำ 36

ท่านั่งโยกตัว 32

บทที่ 2 รู้สึกกระปรี้กระเปร่า


ท่ายืดกำแพงแบบขี้เกียจ 66

ท่าวีรบุรุษ 62

ยืดข้อต่อสะโพก 58

บทที่ 3 รู้สึกสดชื่น

ท่าแมวบิดตัว 90

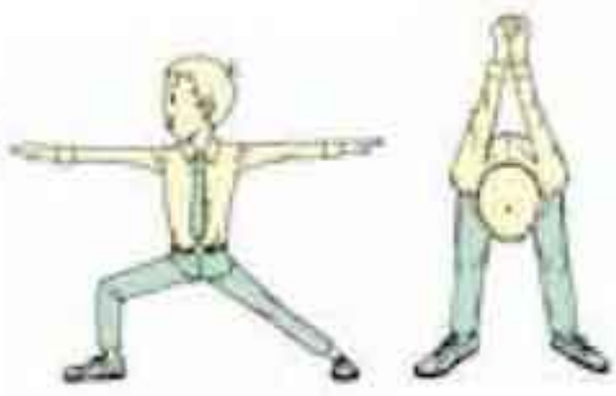
ยืดบั้นท้าย 86

ท่ากระต่าย 82

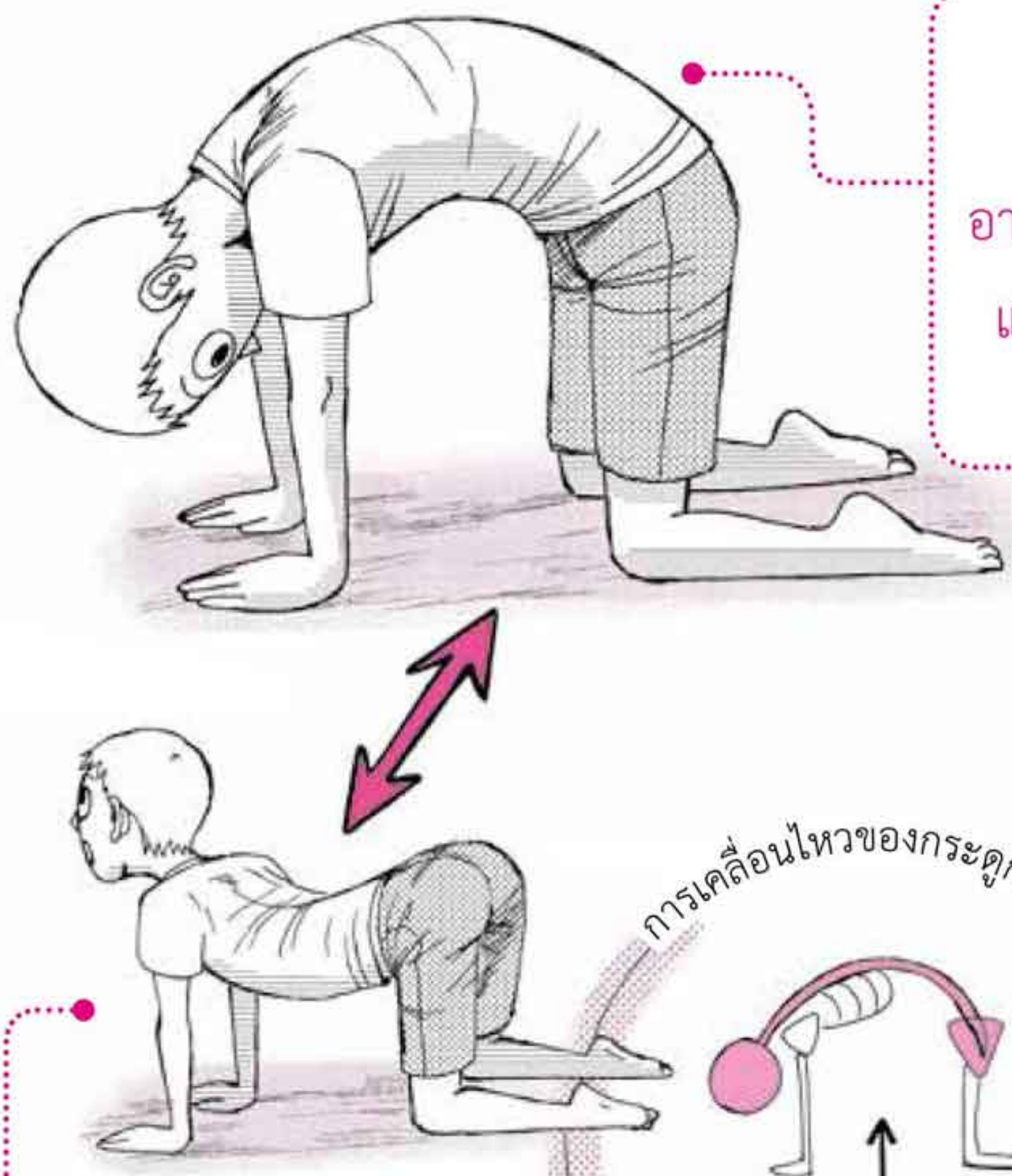
บทที่ 4 เซ็ตท่าที่แนะนำ

เซ็ตท่าสำหรับช่วงกลางคืน 104

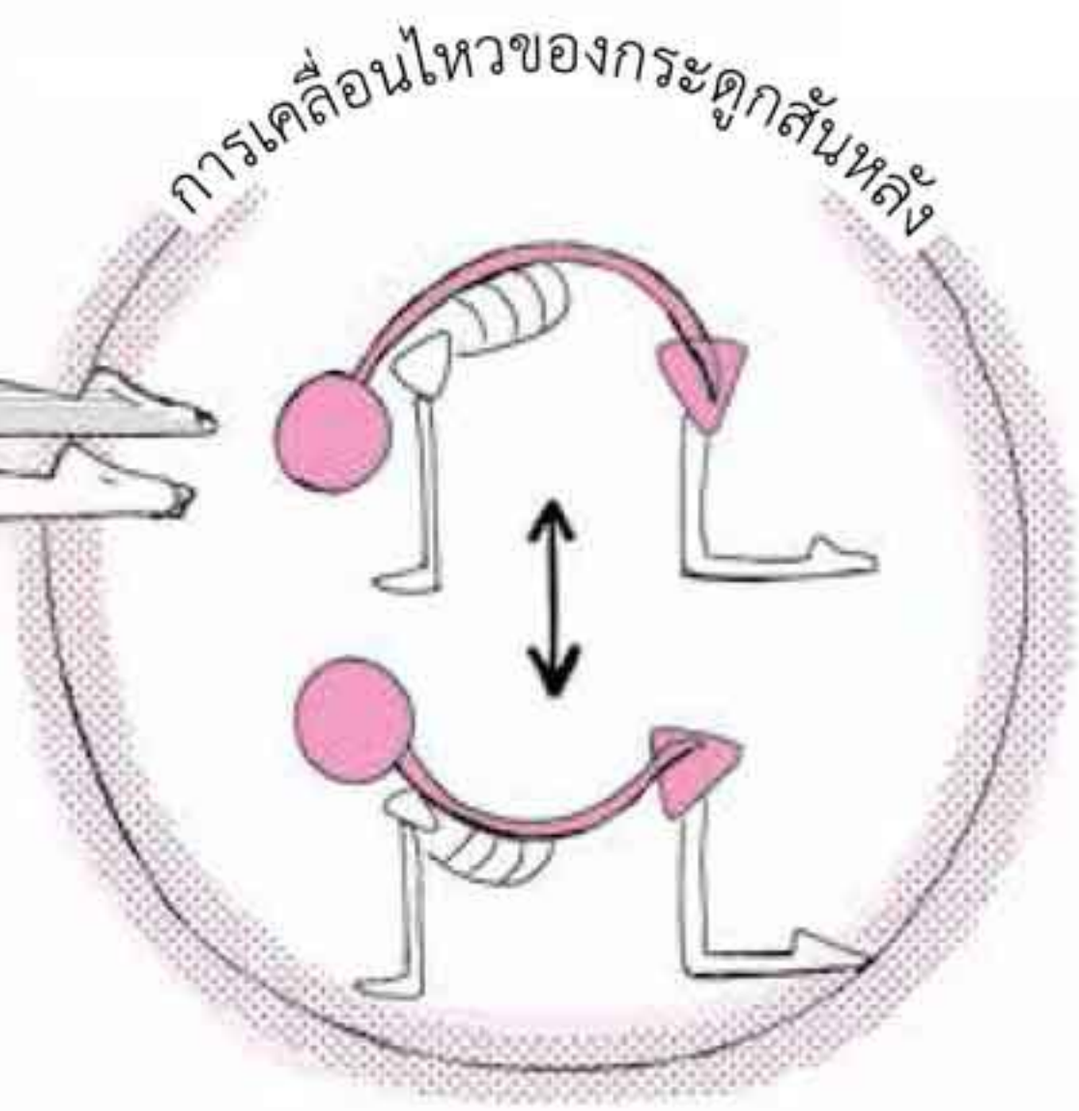
ท่าเด็ก + ท่าแมวบิดตัว + ท่าแมว


ท่าวีรบุรุษ + ท่ารวงข้าว (รูปแบบยืน)

ท่าแมว

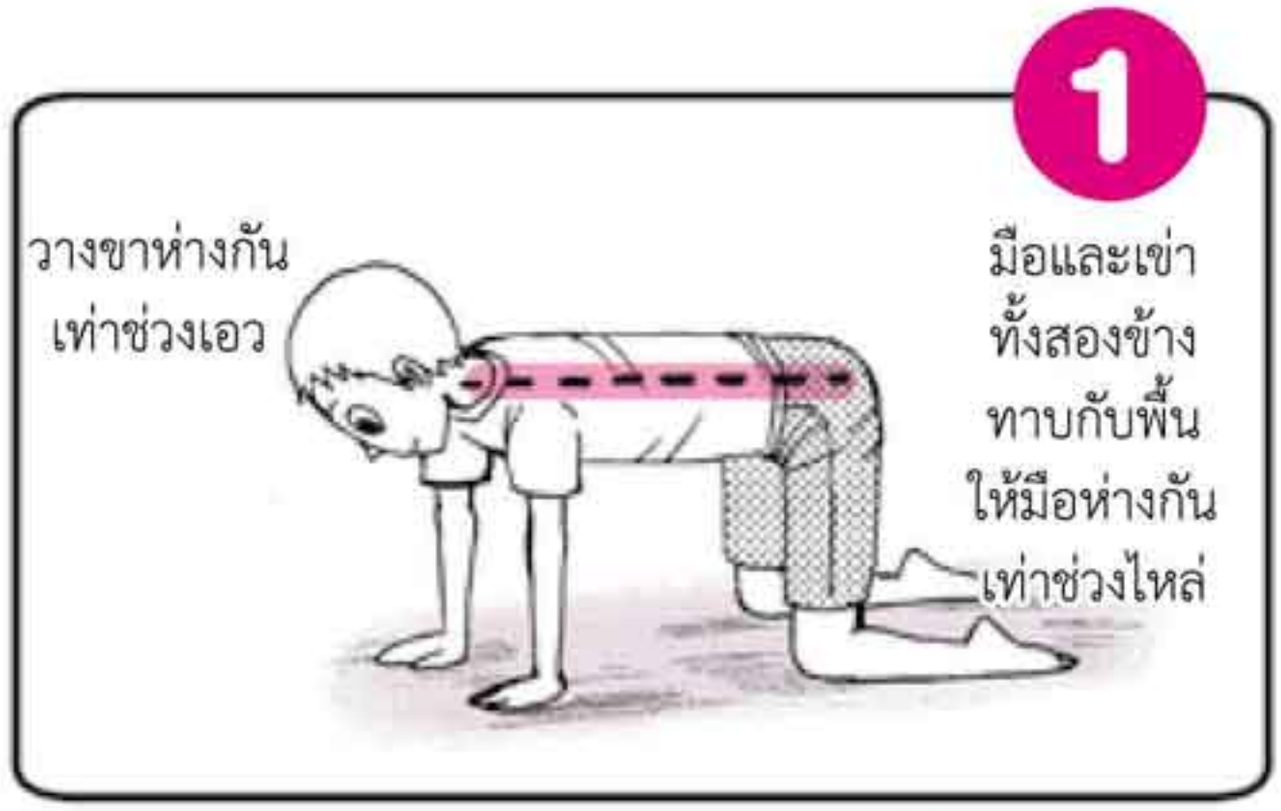


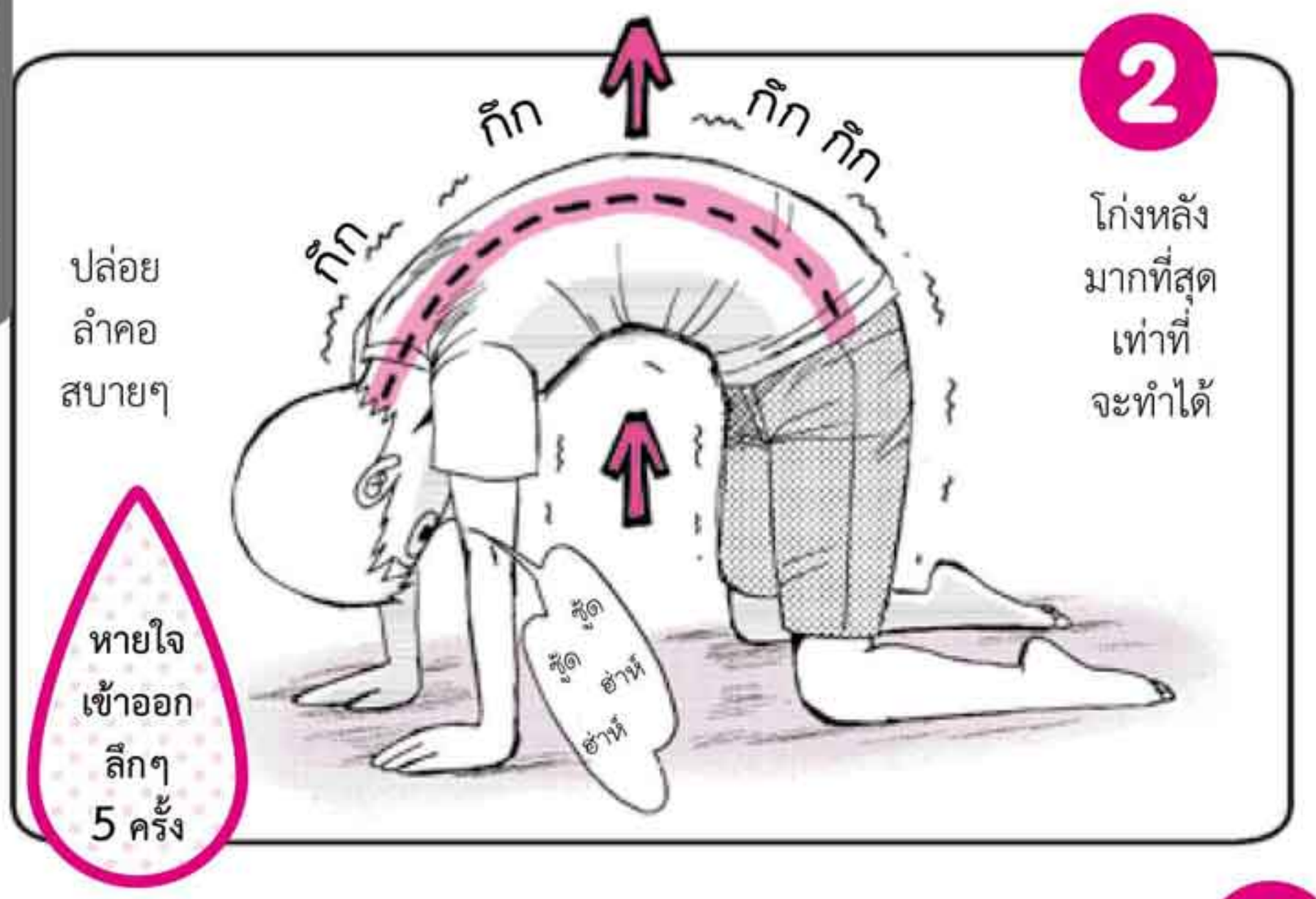
รับมือกับ
อาการปวดไหล่
และปวดเอว

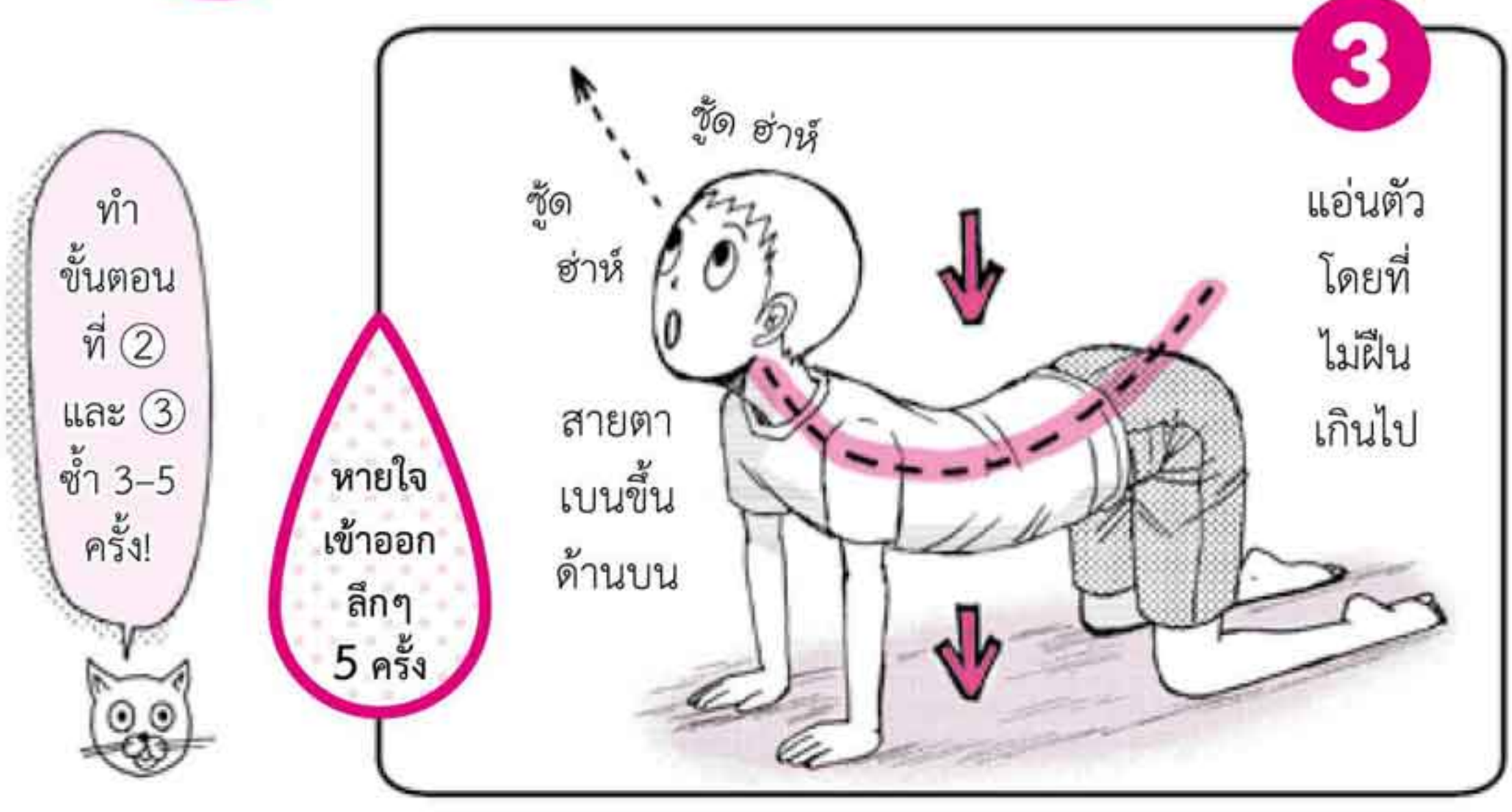


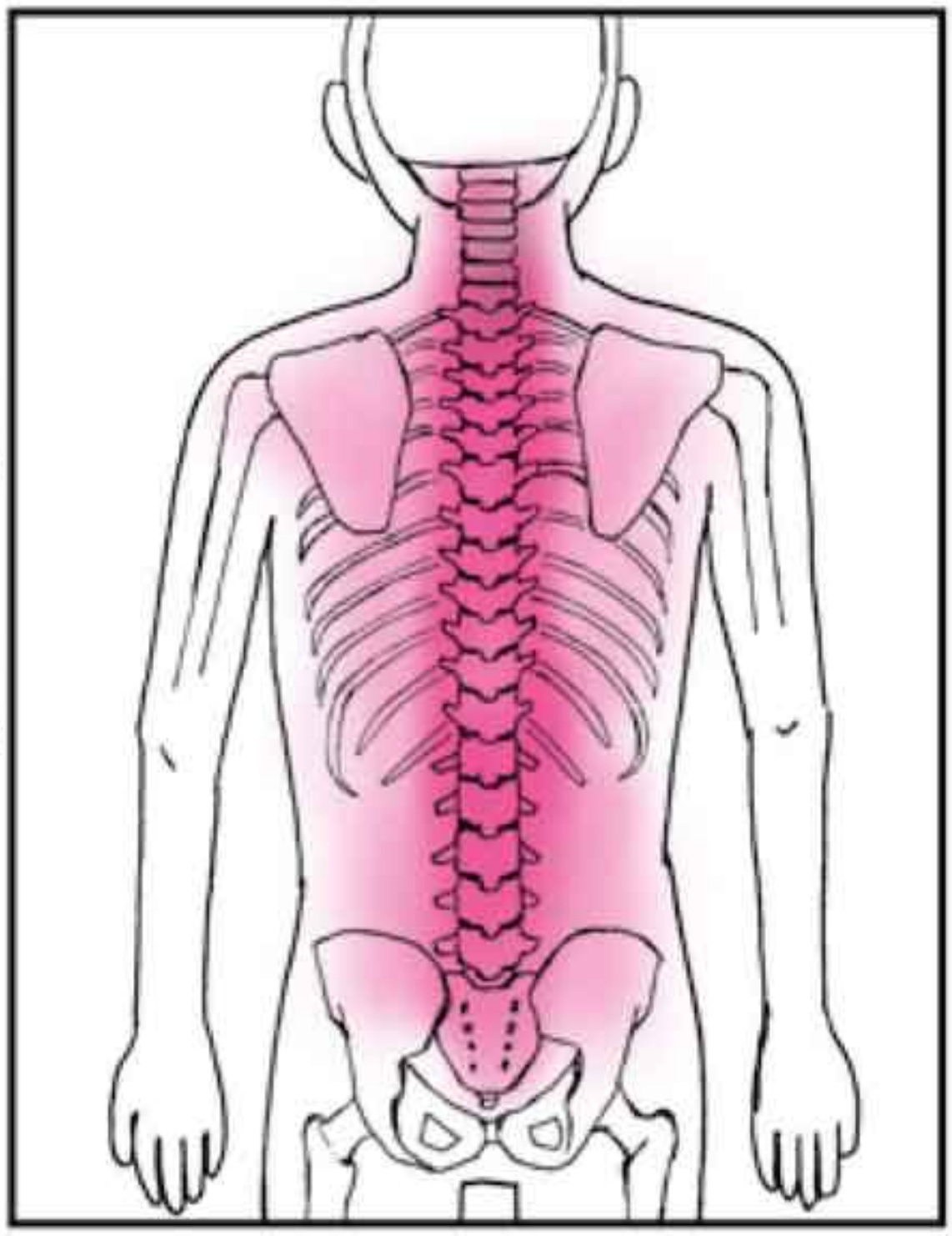
ค่อยๆ ยืดลำคอ
หน้าอกและท้อง

ท่าแมว


1
วางขาห่างกันเท่าช่วงเอว
มือและเข่าทั้งสองข้างทาบกับพื้น ให้มือห่างกันเท่าช่วงไหล่


2
กึก
กึก กึก
ปล่อยลำคอสบายๆ
โก่งหลังมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
ซู้ด ซู้ด ฮ่าห์ ฮ่าห์
หายใจเข้าออกลึกๆ 5 ครั้ง

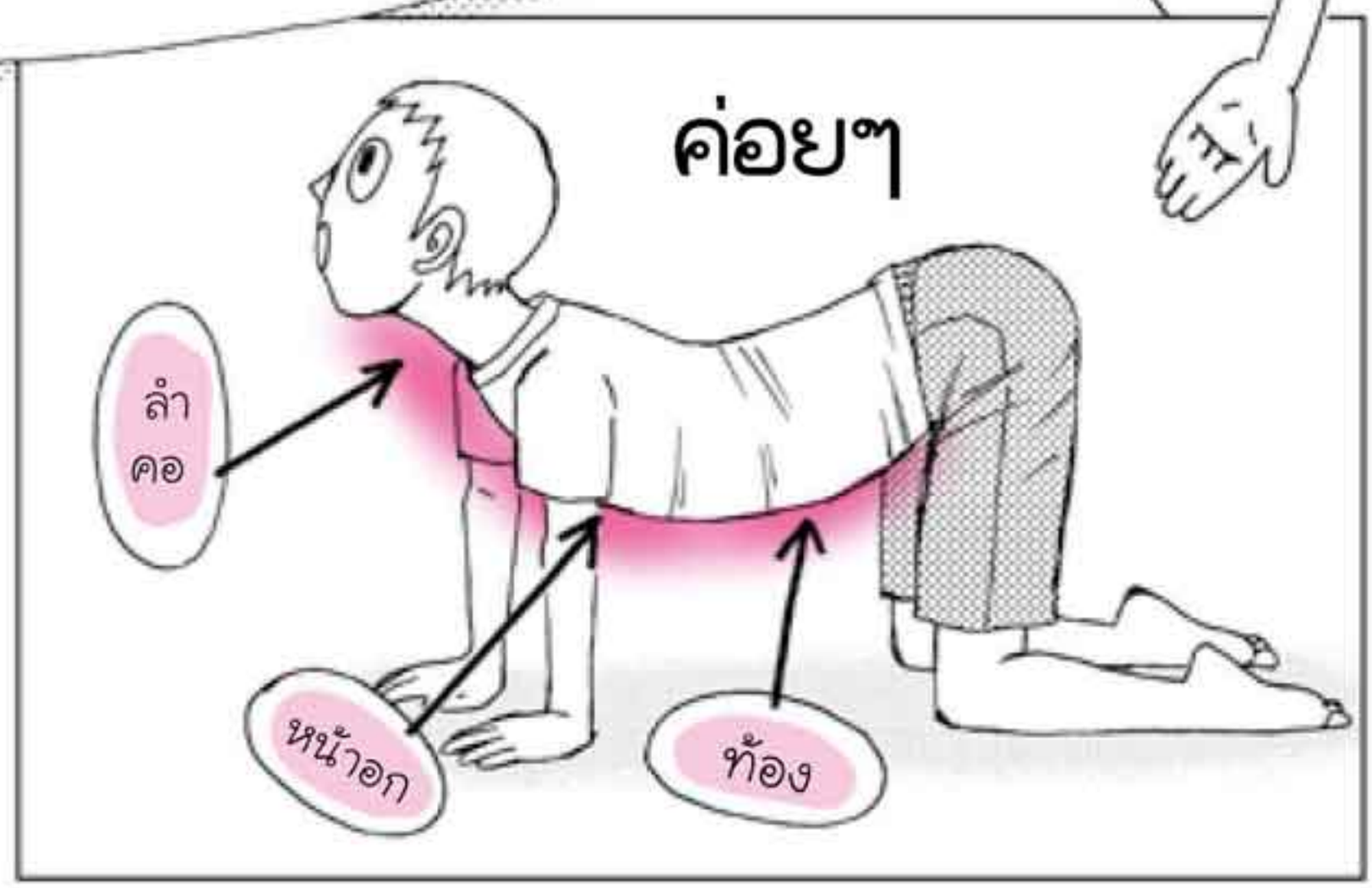

3
ซู้ด ฮ่าห์
ซู้ด ฮ่าห์
แอ่นตัวโดยที่ไม่ฝืนเกินไป
สายตาเบนขึ้นด้านบน
หายใจเข้าออกลึกๆ 5 ครั้ง
ทำขั้นตอนที่ ② และ ③ ซ้ำ 3–5 ครั้ง!



【 ตำแหน่งที่ถูกยืด 】

เป็นการยืด
ที่ขึ้นชื่อว่า
ดีต่ออาการ
ปวดเมื่อยไหล่
และปวดเอว

กล้ามเนื้อด้านหน้าของร่างกายซึ่งว่ากันว่า
"คนที่เอาจริงเอาจังมักปวดเมื่อยได้ง่าย"
ก็ยืดด้วยนะ



คนที่ทำได้
มากกว่านั้น...
ท่ายืดตัวของแมว
ยกก้นค้างไว้
ช่องว่างระหว่างมือ
ห่างกันเท่าความกว้างไหล่
และวางแนบตั้งแต่
ข้อศอกลงไปที่พื้น
90 องศา
ถ้าเป็นไปได้ก็แนบคาง
หรือหน้าผาก
ให้อกใกล้กับพื้น
เท่าที่ทำได้และ
หายใจเข้าออกลึกๆ
เหมียว!

โยคะ สไตล์คนขี้เกียจ

ซาคิตะ มินะ เขียน
ฟุคุนางะ โทโมโกะ ตรวจทานและเรียบเรียง
สุชาติ ไชยปรมัตถ์ แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2561
จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ ไดฟุกุ ในเครือ บริษัท ไดฟุกุ ครีเอเตอร์ จำกัด

Jiritsu Shinkei Dokodemo Reset! Zubora Yoga
Copyright © 2017 by Mina Sakita
Thai translation rights arranged with ASUKASHINSHA CO.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Arika Interrights Agency, Bangkok

มินะ, ซาคิตะ.
โยคะสไตล์คนขี้เกียจ.– กรุงเทพฯ : ไดฟุกุ ครีเอเตอร์, 2561.
112 หน้า.
1. โยคะ (กายบริหาร). I. สุชาติ ไชยปรมัตถ์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
613.7046
ISBN 978-616-448-004-9

ผู้จัดการสำนักพิมพ์	อลีน เฉลิมชัยกิจ
บรรณาธิการบริหาร	วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการต้นฉบับแปล	นันทวัชน์ สกลกูล
บรรณาธิการเล่ม	นันทวัชน์ สกลกูล
พิสูจน์อักษร	กัญจรี ชาญรอบ
ออกแบบปกฉบับภาษาไทย	ณัฐพงษ์ ภาคีแพทย์, รุ่งฤทัย ศรีสุข
ศิลปกรรม	รุ่งฤทัย ศรีสุข, ศิริลักษณ์ เรือนเย็น
พิมพ์ที่	บริษัท วี. พริ้นท์ (1991) จำกัด
จัดจำหน่ายโดย	สายส่งสุขภาพใจ บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด 214 ซ. พระรามที่ 2 ซอย 38 แขวงบางมด เขตจอมทอง กทม. 10150 โทรศัพท์: 0-2415-2621, 0-2415-6507

โยคะ
สไตล์ คนขี้เกียจ

สุขภาพ
ISBN 978-616-448-004-9
CM 00601
9 786164 480049
199.-
www.booktime.co.th
DAIFUKU
DaifukuPUB

ผู้เขียนเคยท้อแท้และป่วยหนัก
กลับมามีชีวิตชีวา
เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ด้วยการเล่นโยคะ

เคยกินยามาตลอด 8 ปี เล่นโยคะแบบในหนังสือ
จนหมอบอกว่าไม่ต้องกินยาแล้ว บุคลิกภาพดีขึ้น
เพราะเป็นแค่ท่าง่ายๆ ทำได้ทุกที่ทุกเวลา
คนขี้เกียจอย่างเธอจึงทำต่อเนื่องได้สำเร็จ

หนังสือโยคะที่ **"ง่ายที่สุด"** สำหรับคนไม่ถนัดออกกำลังกาย