



โยคะ

One minute Worker's Yoga

คนจู้จี้เกียจ

สำหรับคนทำงาน

สไตล์

ไม่ว่าที่ไหน
สดชื่นได้
ในชั่วพริบตา!

เมื่อจบบวม
จากการ
ยืนทำงาน

แก๊ซ
หลังจ่อ

เมื่อท้องอืด
อึดอัดจาก
งานเลี้ยง

เมื่อเหนื่อยล้า
จากการออกไป
ติดต่องาน

ยามที่
รู้สึกตึง
ป่าโหล

ถ้าตื่นเต้น
ก่อน
พรีเซนต์
งาน

เมื่อ
หงุดหงิด



โทโมมิ เคียวโนะ เขียน
นิพดา ใจยวอุไร แปล



ไม่ว่าที่ไหน
สดชื่นได้
ในชั่วพริบตา!

One minute Worker's Yoga

โยคะ

คนจู้จี้เกียจ

สไตล์

สำหรับคนทำงาน



สารบัญ

ลักษณะพิเศษและวิธีใช้หนังสือเล่มนี้.....หน้า 18

Part 2/ โยคะช่วยคลายอาการตึง

ตึงต้นคอ

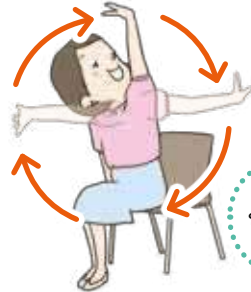
ท่าผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้านข้างลำคอ



หน้า 24

ตึงบ่าไหล่

ท่าดันเพดาน & พลิกกำแพง



หน้า 20

ตึงแผ่นหลังและบั้นเอวจากการขับรถ

ท่าดึงทแยง



หน้า 32

ปวดบั้นเอว

ท่ายืดบั้นท้าย



หน้า 28

Column 1

สำหรับผู้ที่กำลังเลี้ยงลูก

ทำตุ๊กตาล้มลุกสำหรับเวลาที่เมื่อยบั้นเอวจากการอุ้มลูกหรือทำงานนั่งโต๊ะ.....หน้า 36

Part 1

เพียงคุณฝึกโยคะขณะทำงาน...

แก้ไขอาการผิดปกติที่มักเกิดขึ้นขณะทำงาน
ได้ทันที.....หน้า 10
เปิด-ปิดสวิตซ์ร่างกายและจิตใจได้เพียงใจ
การหายใจตามแนวทางโยคะ.....หน้า 12

เสริมสร้างความแข็งแรงของแกนกลางลำตัวช่วยให้
ไม่เหนื่อยง่ายและมีบุคลิกสง่างาม.....หน้า 14
ควบคุมน้ำหนักต่อเนื่องได้ง่ายกว่า
การออกกำลังกายอย่างหนัก.....หน้า 16

Part

3

โยคะช่วยเยียวยาความเหนื่อยล้า

เมื่อยล้าดวงตา

ทำขอบคุณดวงตา



ค่อยๆ
ร่อนผ่าน

หน้า 42

ปวดเมื่อยตามตัว

ทำสุนัขก้มหน้าบนเก้าอี้



หน้า 38



ง่วงนอน

การหายใจแบบจุดไฟ



หน้า 50

เมื่อยขาหรือขาบวม

ทำทุบน่อง



ตุ้ม ตุ้ม

หน้า 46

Column

สำหรับคนนอนไม่หลับ
เวลาที่มีเรื่องให้ขบคิดจนนอนไม่หลับ ให้ใช้ท่าผายกระดูกเชิงกราน.....หน้า 54

Part 4

โยคะช่วยให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สมาธิ

ทำนกอินทรีเฉพาะท่อนบน



หน้า 60

หงุดหงิด

ทำหายใจแบบสุริยันจันทรา



หน้า 56

ท้อแท้

ทำเจ็ดหน้า



หน้า 68

ตื่นเต้น

ทำผ่อนแรงหัวไหล่



หน้า 64

Column ๑

สำหรับคนที่กำลังเดินทางไปทำงาน
ถ้ารู้สึกเครียดในรถไฟที่แออัด ให้หายใจแบบเสียดสีน.....หน้า 72

Column ๒

สำหรับสร้างความใกล้ชิดกับคนรัก
ถ้างานยุ่งจนทะเลาะกันโดยไม่ได้ตั้งใจ
ทำท้าวดาว (ดาวคู่) ด้วยกัน.....หน้า 94

Column ๓

ฝึกโยคะได้ทุกที่ทุกเวลา...เริ่มวันใหม่ด้วยอารมณ์อันแจ่มใส
ฝึกให้เป็นนิสัยขณะเดินทางไปทำงาน.....หน้า 96

Part 5

โยคะช่วยขับไล่อาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ



ปวดเข่า
ทำนั่งเก้าอี้

หน้า 78



ปวดศีรษะ
ทำผ่อนคลายต้นคอ

หน้า 74

กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานหนัก

ทำพนมมือปิดลำตัว



หน้า 86

ท้องผูก

ทำกดและรีดหน้าท้อง



หน้า 82

ทีมงาน

ออกแบบปกและเนื้อหา : สตุติโอดิโอเกีย
100 มิลลิบาร์

ภาพวาดประกอบ

และภาพการ์ตูน : อีระมัทสึเอะ

ถ่ายภาพ : ฮิเดอากิ โซโตะ

บรรณาธิการและเก็บข้อมูล : ยูริ คาเคกาวะ

พิสูจน์อักษร : บาคูชูอาร์ตเซนเตอร์

DTP : Nobody Knows

ปวดประจำเดือน

ทำยืดบั้นเอว



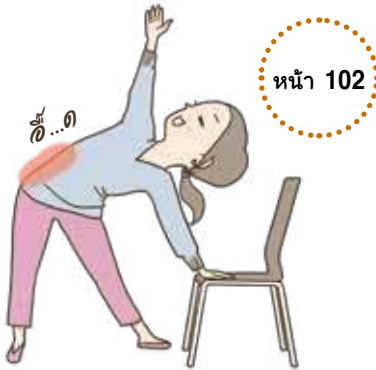
หน้า 90

Part \6/

ยกระดับความประทับใจแรกพบ

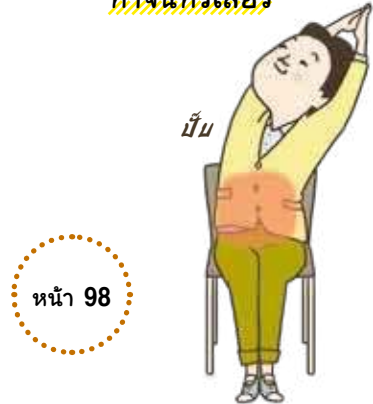
พุงป่อง

ทำสามเหลี่ยมบนเก้าอี้



หลังงอ

ทำจันทร์เสี้ยว



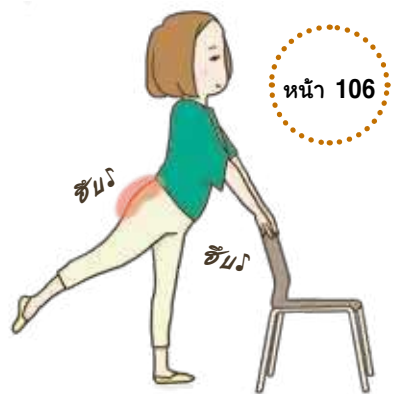
หน้าบวม

ทำหน้าวัว



ก้นหย่อน

ทำเตาชาไปด้านหลัง



คำแนะนำจากอาจารย์ไมมิ

นักธุรกิจงานยุ่งให้ลองฝึกโยคะให้ใจสงบ.....หน้า 114



Part 1

เพียงคุณฝึกโยคะ ขณะทำงาน...

การฝึกโยคะขณะทำงานนั้น ได้ผลอย่างมาก!
เหตุผลคืออะไร



ที่ผ่านมา
ดิฉันเปิด
คลาสสอนโยคะ
นอกสถานที่
ในหลายบริษัท

พวกคุณ
คงทำงาน
หนักกัน
ตลอดเวลา
จริงไหมคะ

โถ้ว

สวัสดีค่ะ
ดิฉันชื่อ
โมมิ
เป็นครู
สอนโยคะ



กังวล...

ตัวแข็ง
จะฝึก
ได้หรือ



ปวด
ปวด

โยคะ
ดียังไง
หรือ

แม้แต่
คนที่
ไม่แน่ใจ
ผลลัพธ์
ของโยคะ
ใน
ตอนแรก...



ทุกคนเหนื่อยล้ามาก
จนหน้าไร้อารมณ์



หลังจากทุกคนได้ลองฝึก
โยคะสไตส์คนไข้ก็เลย **สำหรับ**

คน
ทำงาน

ทำง่าย
ตัวแข็ง
แบบดิฉัน
ก็ฝึกได้

โอโฮ...
อาการ
ปวดนั้นแอ
ดีขึ้นเลย!

ด่อน
ด่อน

ซ...
จัดความเหนื่อยล้าได้ หน้าตาสดใสขึ้น

โยคะสุดยอด
เลยนะคะ!

จากหน้าถัดไป
ดิฉันจะมาเล่า
ถึงผลลัพธ์
ให้ทุกคน
ทราบนะคะ

กลายเป็น
ชายหนุ่ม
ที่กระฉับ
กระเฉง

วิ่งเป็น
งาน
อดิเรก
เลย!

Before

ไม่มี
ความ
มั่นใจ

ไม่ได้ออกกำลังกาย
เลย

คนที่
ฝึกโยคะ
อย่าง
ต่อเนื่อง
จะยังมี
ความมุ่งมั่น
มากขึ้น

After

มีทำทาง
มั่นใจ

ผลลัพธ์ของ 'โยคะสไตส์คนขี้เกียจ สำหรับคนทำงาน' ①

แก้ไขอาการผิดปกติที่มักเกิดขึ้น ขณะทำงานได้อย่างทันใจ



ไหล่ตึงจนแข็งเป็ก ร่างกายอ่อนล้า หงุดหงิด...คุณมัวทำงานจนไม่ได้พัก แล้วปล่อยอาการผิดปกติเหล่านั้นทิ้งไว้ ทั้งร่างกายและจิตใจจะทรุดโทรมจนแก้ไขความผิดปกติที่สะสมเหล่านั้นได้ยากขึ้น เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะไปถึงจุดนั้น เราจำเป็นต้องกำจัดการไปทีละเล็กละน้อยขณะทำงาน แม้ว่า จะเรียก 'โยคะสไตส์คนขี้เกียจ สำหรับคนทำงาน' ว่า 'โยคะ' แต่ไม่ได้ยากเลย ฝึกได้ในที่ทำงาน ขณะนั่งที่โต๊ะหรือยืนอยู่ในห้องน้ำ เมื่อบริเวณข้อต่อหรือกล้ามเนื้อคลายออกจะทำให้เลือด ไหลเวียนได้ดีขึ้นและกำจัดการก่อความเหนื่อยล้าออกไปได้ง่าย เมื่ออาการตึงเครียดตามร่างกาย หมดไปจะรู้สึกสบายตัวขึ้น นอกจากนี้ การปรับการหายใจตื้นๆ ให้ลึกขึ้นจะปรับสมดุลระบบ ประสาทอัตโนมัติให้เข้าที่และช่วยลดความเครียดได้ เมื่อปลดปล่อยอาการผิดปกติต่างๆ ได้แล้ว คุณจะลุยทำงานได้อย่างกระฉับกระฉ่ง

เหตุผลที่อาการผิดปกติหายไปด้วยการฝึก 'โยคะสไตล์คนขี้เกียจ สำหรับคนทำงาน'

เมื่อร่างกายและจิตใจสงบนิ่ง
จะช่วยปรับสมดุล
ให้กลับไปมีสุขภาพที่ดี

เพียงหนึ่งนาทีก่อนทำงาน!
ลองตั้งสมาธิอยู่กับ **'ลมหายใจ'**
และ **'ท่าโยคะ'** ดู



ปรับระบบประสาทอัตโนมัติ
ที่ตื่นตัวมากเกินไปให้สมดุล

ความเครียดลดลง
และสภาพจิตใจนิ่งขึ้น

การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นและ
ขจัดสารก่อความเหนื่อยล้า

ร่างกายที่อ่อนแรง
จากความเหนื่อยล้า
เบาสบายขึ้น

คลายกล้ามเนื้อ
ที่มักยึดตึง

หายจากอาการตึงที่ไหล่
และปวดบั้นเอว
จากการนั่งทำงาน
อยู่กับโต๊ะนานๆ

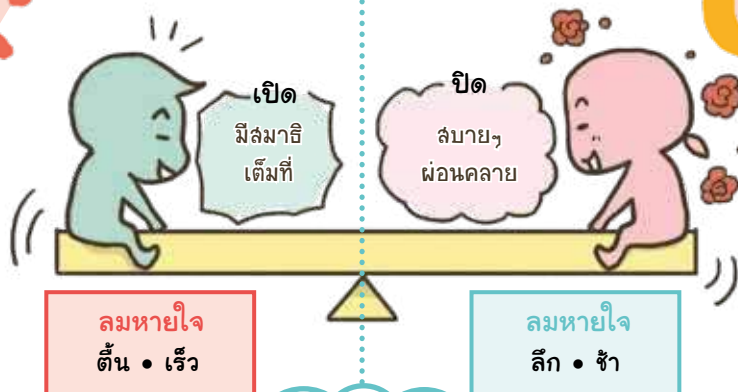
ผลลัพธ์ของ 'โยคะสไตลส์คนขี้เกียจ สำหรับคนทำงาน' ②

เปิด-ปิดสวิตช์ร่างกายและจิตใจได้เพียงใช้การหายใจ ตามแนวทางโยคะ

ระบบประสาทอัตโนมัติกับการหายใจ

ระบบประสาทซิมพาเทติก

ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก



ระบบประสาทอัตโนมัติประกอบด้วย 'ระบบประสาทซิมพาเทติก' (ช่วงสมาธิ) กับ 'ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก' (ช่วงผ่อนคลาย) ช่วยกันรักษาสมดุลเช่นเดียวกับไม้กระดก ทั้งสองระบบคอยปรับการทำงานของอวัยวะภายในและหลอดเลือด หากเกิดความเครียดจากการทำงานต่อเนื่อง ระบบประสาทซิมพาเทติกมีแนวโน้มจะตื่นตัวมากเกินไปจนการไหลเวียนของเลือดติดขัด ลมหายใจก็ตื้นขึ้นและหดหืดง่าย ในทางกลับกัน ถ้าระบบประสาทพาราซิมพาเทติกมีแนวโน้มจะทำงานมากเกินไปขณะทำงาน จะง่วงนอนหรือสมาธิถดถอย ระบบประสาทอัตโนมัตินั้นทำงานเองโดยที่เราไม่รู้ตัว แต่การรับรู้ตนเองด้วยลมหายใจจะทำให้เราควบคุมมันได้ การฝึกโยคะมีวิธีหายใจทั้งที่จะนำไปสู่ช่วงสมาธิหรือช่วงผ่อนคลายก็ได้ การเลือกใช้ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ช่วยให้เปิด-ปิดสวิตช์ตัวเราได้ตามต้องการ

วิธีเลือกให้การหายใจ มีประโยชน์ต่อการทำงาน!

ยามที่ต้องการคลายความปวดเมื่อย
ตามร่างกายหรือลดความตึงตัว

การหายใจแบบปล่อยลมออกยาว

หายใจออกให้สุดทางปาก



เพิ่มการใช้ระบบประสาท
พาราซิมพาเทติก
เพื่อเข้าสู่ช่วงผ่อนคลาย



วิธีปฏิบัติ

- ดึงคอ.....หน้า 25
- ดึงแผ่นหลัง
และบั้นเอว...หน้า 33
- ท้องผูก.....หน้า 83

ตอนที่ง่วงนอนไม่มีอารมณ์ทำงาน

การหายใจแบบจูดไฟ

หายใจถ่อออกทางจมูก



เพิ่มการใช้ระบบประสาท
ซิมพาเทติกเพื่อเข้าสู่
ช่วงสมาธิ



วิธีปฏิบัติ

- หน้า 51

เวลาที่หงุดหงิดจากงาน

การหายใจแบบสุริยันจันทรา

หายใจผ่านรูจมูกทีละข้าง
อย่างช้าๆ



สร้างสมดุลของระบบ
ประสาทอัตโนมัติ
เพื่อช่วยให้จิตใจสงบ



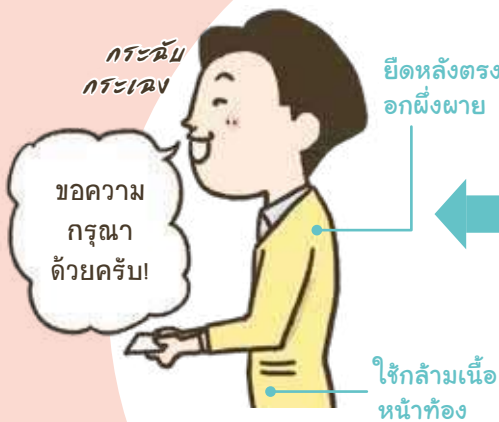
วิธีปฏิบัติ

- หน้า 57

ผลลัพธ์ของ 'โยคะสไตร์คนขี้เกียจ สำหรับคนทำงาน' ③

เสริมสร้างความแข็งแรงของแกนกลางลำตัว ช่วยให้ไม่เหนื่อยง่ายและมีบุคลิกสง่างาม

ถ้าแกนกลางลำตัวแข็งแรง!



- บุคลิกที่ไม่เหนื่อยง่าย
- มีออร่าของความมั่นใจ

ถ้าแกนกลางลำตัวไม่แข็งแรง!



- บุคลิกที่เหนื่อยง่าย
- ดูเหมือนพึ่งพาไม่ได้

เวลาเห็นคนหลังงอ คุณเคยรู้สึกว่า เขาดู 'เหนื่อยล้า' หรือ 'เหมือนจะพึ่งพาไม่ได้' บ้างไหมคะ ในวงการธุรกิจ บุคลิกส่งผลกระทบต่อความประทับใจแรกพบ คนที่ตัวงอ ไหล่ห่อ ออกไม่ผิ้วผาย มักจะหายใจสั้น เวลาสนทนากับผู้อื่นจะไม่มีชีวิตชีวาและเสียงแผ่วเบา ในช่วงเวลาอันสำคัญ เช่น ก่อนจะพบบุคคลสำคัญหรือก่อนจะพรีเซนต์งาน ลองฝึก 'โยคะสไตร์คนขี้เกียจ สำหรับคนทำงาน' เพื่อปลูกพลัง การทำท่าโยคะพร้อมกับการสูดลมหายใจเข้าลึก กล้ามเนื้อแกนกลางร่างกายจะได้ทำงาน จึงช่วยแก้ไขท่าทางหลังงอและไหล่ห่อ ถ้ามีการใช้กล้ามเนื้อแกนกลางร่างกายในชีวิตประจำวัน เราจะไม่จำเป็นต้องเกร็งไหล่ แผ่นหลัง หรือ บั้นเอวมากจนเกินไป ผลที่จะได้รับคือ ไม่เหนื่อยง่าย ท่าทางมั่นใจเต็มที่ และทำให้ผู้คนประทับใจ

เคล็ดลับการเพิ่มความแข็งแรง ให้แกนกลางลำตัว

1

ใช้กล้ามเนื้อชั้นใน
พร้อมกับหายใจทางจมูก
ให้ลึกและช้า

หลักการคือ การหายใจทางจมูก
โดยไม่กลั้นลมหายใจ (หาก
คัดจมูกจะหายใจทางปากก็ได้)
ขณะที่ค้างท่าไว้ การหายใจเข้า
ลึก เราจะได้ใช้กล้ามเนื้อชั้นใน
ของแกนกลางร่างกาย เช่น
กล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว

แกนลำตัว

2

ทรงตัวโดยใช้กระดูกสันหลัง
เป็นแกนลำตัวและ
ใช้สะดือเป็นศูนย์กลาง

แม้ว่าเอียงหรือบิดร่างกายบน
เราต้องตั้งสมาธิกับแกนลำตัว
(กระดูกสันหลัง) และศูนย์กลาง
(สะดือ) ไว้เสมอ นอกจากนี้
เมื่อรับรู้พลังที่ทำงานอยู่ทั้ง 4
ทิศ ซ้าย-ขวา-บน-ล่าง จะช่วย
ให้ทรงตัวได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้
กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวทั้ง
หน้าท้อง แผ่นหลัง และอื่นๆ
ได้ทำงานอย่างเต็มที่

3

นั่งให้กระดูกก้นอยู่บนเก้าอี้
วางฝ่าเท้าราบกับพื้น และ
กระจายน้ำหนักซ้ายขวาให้เท่ากัน

เวลานั่งบนเก้าอี้ ปรับกระดูกก้นด้านซ้าย
และขวาให้สมดุล เมื่อกระดูกเชิงกราน
ตั้งตรงจะสามารถใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องได้
ง่ายขึ้น ส่วนเวลานั้น สิ่งสำคัญคือ การ
ลงน้ำหนักฝ่าเท้าซ้ายขวาให้เท่ากัน เมื่อวาง
กระดูกก้นลงบนเก้าอี้และวางฝ่าเท้ากลง
ที่พื้น เราจะยืดลำตัวท่อนบนได้ง่ายขึ้น
แล้วกล้ามเนื้อแผ่นหลังจะยืดตามไปด้วย
นี้เรียกว่า ‘Grounding’ (การปักหลัก) พอ
จินตนาการเหมือนรากของต้นไม้แผ่ไปใน
พื้นดินเพื่อรับพลังงาน จิตใจจะนิ่งขึ้นเลย

ปึน!

ซัด!

ฟู!

แรงโน้มถ่วง

วาดภาพเหมือน
รากต้นไม้แผ่ลงดิน!

กระดูกก้นกบ

ผลลัพธ์ของ 'โยคะสไตล์คนขี้เกียจ สำหรับคนทำงาน' ④

ควบคุมน้ำหนักต่อเนื่องได้ง่ายกว่า การออกกำลังกายอย่างหนัก

โยคะสไตล์คนขี้เกียจ
สำหรับคนทำงาน'
ทำได้โดยใช้เวลาแป็บเดียว
ในเวลาว่างและ
ไม่เป็นอันตรายกับข้อต่อ!

รวมไปออกกำลังกาย
หนักช่วงวันหยุด...

มุงแต่วิ่ง
เฉพาะวันหยุด

เหนื่อย
และ
เจ็บเข่า

แซก
แซก

เพราะว่าใช้เก้าอี้ช่วย
ลำตัวจึงมั่นคง



ข้อดี

เวลาฝึกแล้วจะรู้สึกสบายขึ้น

➡ **อยากทำต่อเนื่องทุกวัน**

ไม่ต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าหรือใช้เสื่อโยคะ

➡ **ทำได้แม้มีเวลาว่างแป็บเดียว**

ร่างกายมั่นคงด้วยเก้าอี้

➡ **ส่งผลดีต่อกล้ามเนื้อได้โดยง่าย**

การแก้ปัญหาออกกำลังกายไม่เพียงพอในวันธรรมดาแล้วมารวมทำทีเดียวในวันหยุดนั้น ร่างกายเรายังคงเหนื่อยล้าจึงเสี่ยงที่จะเกิดการเจ็บปวดตามข้อ เช่น เจ็บเข่า หากคุณทำ 'โยคะสไตล์คนขี้เกียจ สำหรับคนทำงาน' ซึ่งใช้เวลาเพียงนิดเดียว ความกังวลดังกล่าวจะหมดไป! เป็นต้นว่า ทำ 3 ท่าทุกวันติดต่อกัน 5 วัน เท่ากับว่าได้ออกกำลังกายแล้ว 15 นาที เวลาที่ฝึกจะรู้สึกสบายตัว สมองจะเกิดความคิดว่า 'อยากทำต่อทุกวันไปเรื่อยๆ'

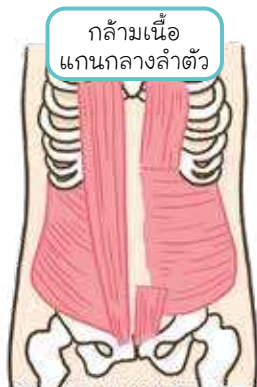
โยคะสไตส์คนขี้เกียจ สำหรับคนทำงาน'

เพิ่มพลังการสร้างหุ่นดี 3 ประการ

1 เพิ่มการเผาผลาญไขมัน

การหายใจเข้าลึก ร่างกาย
จะได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ

เผาผลาญไขมัน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



2 เพิ่มการเผาผลาญพลังงาน

การใช้กล้ามเนื้อแกนกลาง
และร่างกายส่วนล่าง

เพิ่มการใช้พลังงาน

3 เพิ่มการกำจัดของเสีย

การไหลเวียนของเลือด
และน้ำเหลืองดีขึ้น

ป้องกันอาการหนาว • บวม



คล้ายอาการ
ท้องแข็ง
และหายบวม
เป็นปกติทั้ง

ทำท่อน่อง

วิธีปฏิบัติ

• หน้า 47

ลักษณะพิเศษ
และวิธีใช้หนังสือเล่มนี้

นำเสนอทำโยคะแยกตาม
อาการผิดปกติหรือสิ่งที่มีกสร้าง
ปัญหาควนใจในการทำงาน

ระบุอาการผิดปกติไว้ด้วยตัวอักษร
ขนาดใหญ่ที่มุมขวาของหนังสือ เวลา
พลิกหาเร็วๆ จะเจอหน้าที่ต้องการได้ง่าย
หรือจะค้นหาทำโยคะจากสารบัญก็ได้
เช่นกัน

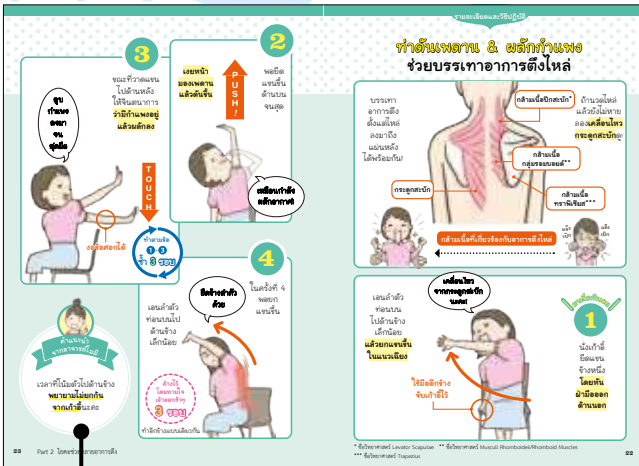
คุณทำได้ทันทีตาม
ภาพประกอบของแต่ละท่า

รวบรวมจุดสำคัญในการฝึกแต่ละท่าไว้
ในภาพวาดประกอบ จึงเหมาะสำหรับ
คนที่งานยุ่งจนไม่มีเวลา เพียงแค่ดูตรงนี้
ในตอนแรกจะเข้าใจวิธีปฏิบัติโดยสังเขป
ได้

ตัวอักษรขนาดใหญ่
อ่านง่าย



**อ่านผลลัพธ์ที่ได้จากทำฝึก
และเหตุผลที่ได้ก็จะเข้าใจเลย!**



คำแนะนำจากอาจารย์ไมมิ
ที่จะช่วยสร้างกำลังใจ

อธิบายวิธีปฏิบัติ
ด้วยภาพการ์ตูน
จึงเข้าใจง่าย

อธิบายวิธีฝึกแต่ละท่า ลงรายละเอียดพร้อมผลลัพธ์ รวมทั้งวิธีหายใจไว้ด้วยภาพการ์ตูนที่ช่วยให้เข้าใจง่าย นอกจากจะใช้อักษรตัวใหญ่อ่านง่ายแล้ว ยังเข้าใจว่าต้องเคลื่อนไหวส่วนใดของร่างกายที่จะยืด หรือจะใช้กล้ามเนื้อส่วนใดด้วย

สุภาพ
ISBN 978-616-14-0333-1
9 786161 403331
www.booktime.co.th

239.-



ทดลองอ่าน



@booktime

ไม่ต้องมี
โยคะ 매트
หรือชุดโยคะ
ก็ OK ♥



โทโมมิ เคียวโนะ (โมมิ)

ครูสอนโยคะ เป็นผู้นำการเดินออกกำลัง
ที่ได้รับการรับรองจากสมาคมบุคลิกภาพ
และท่วงท่าการเดินแห่งประเทศไทย
เปิดสอนโยคะแบบ ไม่ต้องเปลี่ยนชุด
นอกสถานที่ ในบริษัทหลายประเภท
ทั้งพัฒนาองค์กรให้มีความสุข ปรองดอง
ชีวิตเทคโนโลยี (ไอที) ผู้ผลิตเครื่องดื่ม
ก่อสร้าง ฯลฯ ทั่วประเทศญี่ปุ่น ได้รับ
คำชื่นชมว่าเป็นโยคะที่ง่ายและทำได้ทั้ง
ชายและหญิง