



โยคะสำหรับผู้ป่วยโรคปวดหลัง

สาเหตุ

1. การปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
2. การเสื่อมสภาพของกระดูกสันหลัง
3. โรคอ้วน
4. โรคบางชนิด เช่น เนื้องอก เป็นต้น
5. การขาดการออกกำลังกาย



โรคปวดหลัง

อาการที่เกิดขึ้นบริเวณโครงสร้าง
ของกระดูกสันหลัง
ส่วนใหญ่มีต้นเหตุเกิดขึ้น
ในบริเวณบั้นเอวและก้นกบ



โยคะกับการช่วยรักษาป้องกันอาการปวดหลัง

กลุ่มท่าพวันมุกตาสนะ

7 ท่าโยคะสำหรับผู้ฝึกใหม่ ประกอบด้วย

- ท่าตัวแอล ท่างอเข่าทีละข้าง ท่างอเข่า 2 ข้าง
ท่าพวันมุกตาสนะ 1 ท่าพวันมุกตาสนะ 2
ท่าพวันมุกตาสนะ 3 ท่าบริหารกระดูกข้อต่อหลัง



กลุ่มท่าพื้นฐาน ที่ช่วยทุกระบบของร่างกาย

5 ท่าโยคะเพื่อช่วยสร้างความแข็งแรง
ให้กับข้อต่อและกล้ามเนื้อ
บรรเทาอาการปวดหลัง ประกอบด้วย

- ท่างูเห่า ท่าตึกแตง ท่าคันไถ
ท่าบิดตัว ท่าสามเหลี่ยม

ท่าผ่อนคลาย : เพื่อช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ท่าศพอาสนะ