

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (10)

คำนำผู้เขียน (11)

โยคะเหมาะกับผู้หญิงวัยอย่างไร 3

วิธีโยคะ 5

ข้อแนะนำก่อนฝึก 8

การฝึกท่าบริหาร 8

การหายใจของโยคะ 8

การหายใจขณะฝึกกายบริหาร 11

การค้างท่าและนับเป็นชุดของการหายใจ 11

1. ทำนั่งดอกบัวชั้นเดียว (ทำนั่งขัดสมาธิ) 12

2. ทำเหยียดขา 14

3. ทำเหยียดขาข้างเดียว 16

4. ทำเก้าเตะเข้า 18

5. ทำยกสะโพก 20

6. ทำบัวหงายครึ่งตัว 22

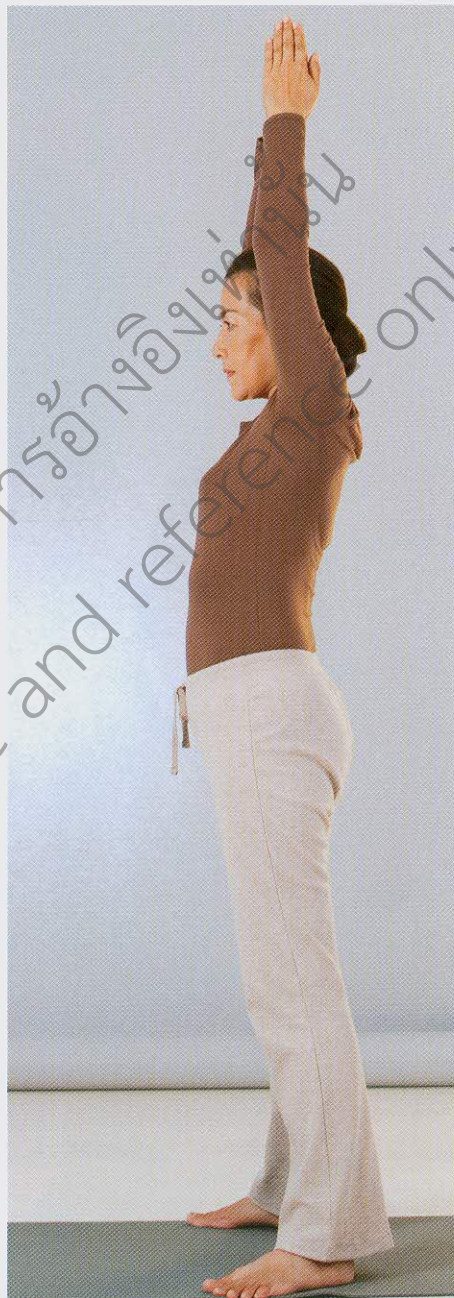
7. ท่ากรรไกร 24

8. ท่าขับลม 26

9. ท่าอเข้ามิดตัว 28

10. ท่าศพ 30

11. ทำดื่กแตนครึ่งตัว	32
12. ทำสูนขงยงหน้า	34
13. ทำห้องพอง - ยวบ	36
14. ทำเคลื่อนมือ	38
15. ทำประสานมือกดไหล่	40
16. ทำผีเสื้อกัมตัว (แบบง่าย)	42
17. ทำกดต้นขา	44
18. ทำผีเสื้องยงหน้า	46
19. ทำคีม (แบบง่าย)	48
20. ทำดัดข้อเท้า	50
21. ทำกระต่ายหมอบ	52
22. ทำครึ่งกบ	54
23. ทำยืดขา	56
24. ทำพับขาข้างเดียว	58
25. ทำบิดเข่าวงเท้า	60
26. ทำสอดมือกัมตัว	62
27. ทำแมวชูศัตรู	64
28. ทำแมวแอนก้น	66
29. ทำพับเข่าบิดข้อมือ	68
30. ทำบิดตัว	70
31. ทำยืดตัว	72





32. ทำจับข้อศอก	74
33. ทำดึงเข่า	76
34. ทำกางขา	78
35. ทำดันข้อศอก	80
36. ทำกระดกข้อมือ	82
37. ทำกำนิ้ว กางนิ้ว ดันนิ้ว	84
38. ทำสิงโต	88
39. ทำอึกาเดิน	90
40. ทำนั่งยอง	92
41. ทำย่อขา	94
42. ทำเขิน	96
43. ทำภูเข	98
44. ทำโค้งหลัง	100
45. ทำพระจันทร์	102
46. ทำเอียงตัว	104
47. ทำนกรบน้อย	106
48. ทำแอ่นสะโพก	108
จากผู้เขียน	111