

10 ข้อดี ฝึกโยคะตอนเช้า

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 15 เม.ย. 2559

ตลอด 24 ชั่วโมงในหนึ่งวัน
ทุกคนย่อมเผชิญกับสารพัดเรื่องราวเข้ามาบั่นทอนสภาพร่างกายและจิตใจในชีวิตประจำวัน
ไม่ว่าจะเป็นอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลียจากการเดินทางและความตึงเครียดจากงานที่ทำอยู่
จนทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยในที่สุด แต่คุณรู้หรือไม่ว่า คุณสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพกายใจที่ดีได้ตั้งแต่เริ่ม
“ตื่น” นอนตอนเช้า

สตูดิโอ โยคะ แอนด์ มี (Yoga & Me) นำเสนอข้อดี 10 ประการจากการฝึก “โยคะยามเช้า”
(A.M.Yoga) เพื่อเปลี่ยนเช้าวันธรรมดาให้ไม่ธรรมดาอีกต่อไป
ผ่านกิจกรรมรับเช้าวันใหม่ที่จะปรับสมดุลชีวิตคุณให้สดใส มีพลัง มีไอเดียลุยงานได้ตลอดวัน

1. ช่วยสร้างระเบียบวินัยการตื่นนอนคู่กับการออกกำลังกายยามเช้าให้กับตนเอง
2. เมื่อเลือกการออกกำลังกายเป็นสิ่งแรกของวัน
ทำให้คุณมีโอกาสได้ออกกำลังกายมากกว่าช่วงเวลาอื่น ที่อาจมีกิจกรรมอื่นเข้ามาแทรกในระหว่างวัน
3. การฝึกโยคะตอนเช้าจะช่วยเรื่องการลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น
ทำให้สมองตื่นตัว ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่าไปทั้งวัน
4. การออกกำลังกายในช่วงเช้าจะช่วยให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพตลอดวัน
5. ช่วยควบคุมเรื่องการทานอาหารอย่างมีวินัย คุมความอยากอาหาร
และทานอาหารตรงเวลาตามมื้ออาหาร
6. ช่วยกระตุ้นระบบการทำงานของหัวใจ ทำให้จังหวะการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่หัวใจและระบบหลอดเลือดให้ทำงานได้ดี
ส่งผลให้ระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้นเช่นเดียวกัน
7. การยืดเหยียดร่างกายตอนเช้า ช่วยป้องกันอาการปวดเมื่อยที่จะเกิดขึ้น
ในชีวิตประจำวันได้
8. ช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น
ตื่นตัวพร้อมรับเช้าวันใหม่
9. ช่วยให้จิตใจสงบนิ่ง รู้สึกผ่อนคลายมีสมาธิ สมองปลอดโปร่ง ใบหน้าดูอ่อนเยาว์
แลดูมีชีวิตชีวา
10. ช่วยให้ยามค่ำคืนคุณจะนอนหลับสบาย หรือ นอนหลับได้ง่ายขึ้น
โดยไม่ต้องอาศัยยานอนหลับ

ลุกขึ้นมาเริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยสุขภาพดี ๆ

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์มติชน](#)