

บริหารร่างกายสไตล์ไทย

รับชมวีดิโอบริหารร่างกาย และดนตรีไพเราะแบบไทยๆ ได้ที่นี่



ทำทุกวัน สุขภาพดีนะออเจ้า

การบริหารร่างกายเป็นประจำจะช่วยให้แข็งแรง รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และถ้าทำเกิน ๑๐ นาที จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานไปด้วย

ท่าสวัสดี

กางแขน ทั้งสองข้างขึ้น และกางมือออก
วาดแขน หมุนไหล่ ขึ้นเหนือศีรษะ
หมุนแขนลง ท่าหม่อมอ้อ

✦ ทำ ๘ ครั้ง ✦

ท่ายักษ์ไหล

กางแขนออก ท่ามือหลวงศุภ
ยกไหล่ขวา ขึ้นแล้วลง
ยกไหล่ซ้าย ขึ้นแล้วลง
ยกไหล่สองข้าง พร้อมกัน ขึ้นแล้วลง ท่าสองศรี

✦ ทำทั้งหมด ๕ รอบ ✦

ท่าบัวตูมบัวบาน

วาดแขนไปด้านหลัง หน้า ศีรษะ หมุนกัน โกงตัว
กางแขน พายมือ ยืดออกหรือแยกหน้าขึ้น

✦ ทำ ๘ ครั้ง ✦

ท่ากระหนมไม้

เหยียดแขนสองข้าง ตรงไปด้านหลัง หน้า มือประคบกัน
วาดแขน เอี้ยวตัว ไปทางด้านหลัง เหยียดแขนตรง มือประคบกัน
บิดตัวกลับ เหยียดแขนตรง มือประคบกัน

✦ ทำส่วนด้านขวาและซ้ายจำนวน ๘ ครั้ง ✦

ท่าไฟสุ่ม

วาดแขนขึ้น ขู่เหนือศีรษะ เอียงตัวไปทางด้านซ้าย แขนอีกข้างแนบตัว
วาดแขนลง ดึงตัวกลับ ขึ้นตรง ลำตัวตรง

✦ ทำด้านขวา ๔ ครั้ง และด้านซ้าย ๔ ครั้ง ✦

ท่านกขมิ้น

ยืนตรง เหยียดแขน มาด้านหน้า
เหยียดแขนไปด้านหลัง ยกเท้าขึ้นสูงระดับเข่า
เหยียดแขน มาด้านหน้า หรือวางเท้า

✦ ยกเข่าขึ้นข้างขวาและซ้าย จำนวน ๑๖ ครั้ง ✦

ท่ารำไทย

ตั้งวงบน : ยกแขนขึ้นเป็นวงโค้ง นิ้วหัวแม่มือหักเข้าหาฝ่ามือ
จับวงขาย : หยาดมือขึ้น นิ้วมือชิดฝ่าแขน ข้อมือและนิ้วชี้ชิดกัน

✦ ทำส่วนข้างขวาและซ้าย จำนวน ๑๖ ครั้ง ✦

ท่าขกมวย

ยืนตรง แยกเท้าระดับไหล่ แยกแขน ก้มหน้า
ออกแรงจากไหล่ เหยียดแขนไปด้านหลัง บิดตัวเล็กน้อย
ตั้งแขนกับตัว ท่าขกมวย

✦ ยกเข่าขึ้นด้านขวาและซ้ายจำนวน ๑๖ ครั้ง ✦

ท่าแจวเรือ

ท่าหมัด ออกแขนขึ้น ทำท่าจับไม้พาย
ท่าทำแจวเรือ สดแขนลง ขวามือซ้าย มือซ้ายมือขวา มือซ้ายมือขวา

✦ แจว ๒ ครั้ง ฝึกเป็น ๑ รอบ ทำสลับด้านขวา-ซ้าย ๔ รอบ ✦

ท่าเหยียงแห

ย่อเข่า เอี้ยวตัว บิดลำตัว เหยียดแขนลง ขวามือซ้าย มือซ้ายมือขวา ท่าหมัด
เหยียดแขนขึ้นตรง เหยียดแขนขึ้น ขวามือซ้าย มือซ้ายมือขวา แขนงผ่านลำตัว ขู่แขนขึ้น แยกหน้าออกไปที่มือ

✦ ทำด้านขวา ๔ ครั้ง และด้านซ้าย ๔ ครั้ง ✦

ท่าคานา

ก้าวขวา วางสันเท้ากับพื้น กระดกปลายเท้าขึ้น
งอเข่าอีกข้าง ก้มตัวลง เหยียดแขนตรงสู่พื้น
ยืดตัวขึ้น ปืนตรง

✦ ทำส่วนด้านขวาและซ้าย จำนวน ๘ ครั้ง ✦

ท่าทอ้งฟ้า

ย่อเข่า ไหว้แขน มือจับเข้า ชายใจเข้า
ยืดตัวขึ้น วาดแขนขึ้น พายใจออก
วาดแขนขึ้น เหยียดแขน มือชิดกัน
วาดแขนของ กว้างสุด ท่าเริ่มเดิน

✦ ทำ ๘ ครั้ง ✦