

## ลงทะเบียนเรียน

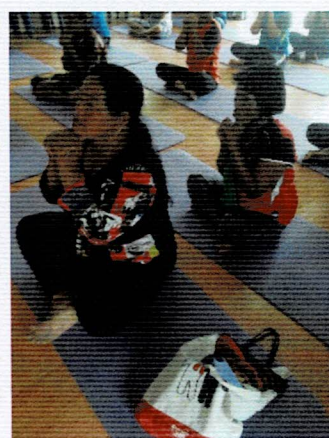
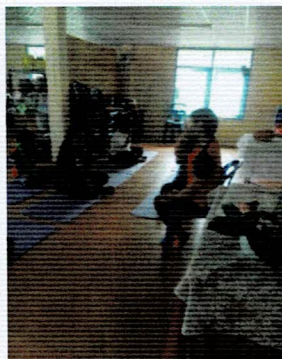


## พิธีเปิดการอบรม และบรรยายพิเศษ





# ภาษิตัดตน ทำที่ ๑ บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า

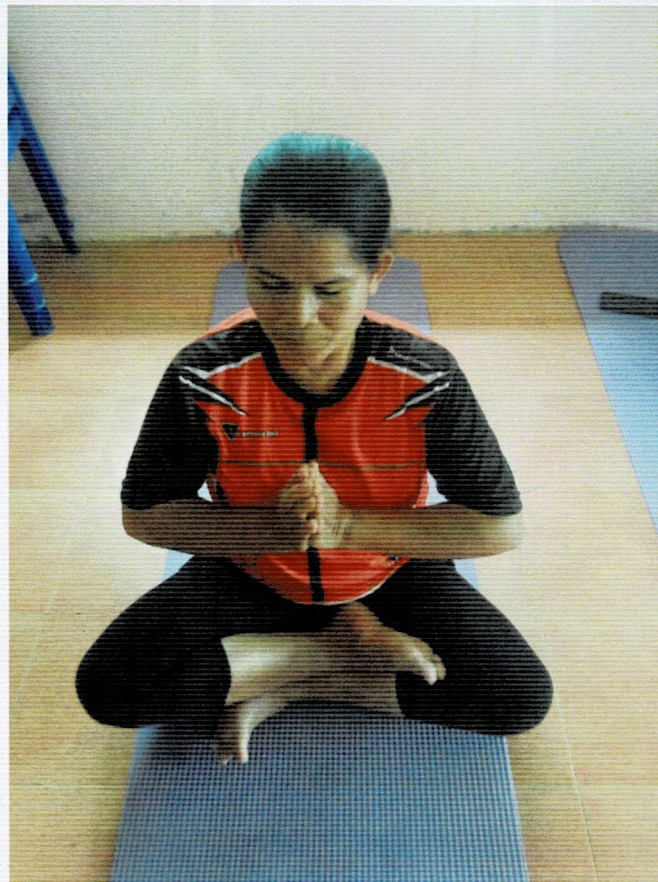
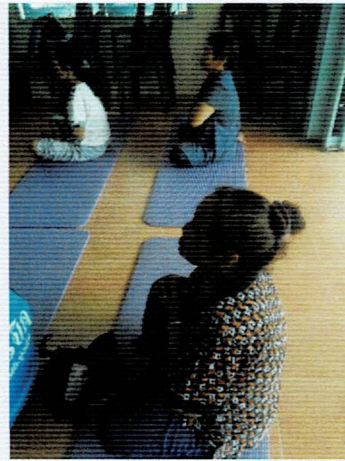


ท่าบริหารมี ๗ ท่า

ทำต่อเนื่องกัน



## ภาษีดัดตน ท่าที่ ๒ บริหารแก้ลมข้อมือ



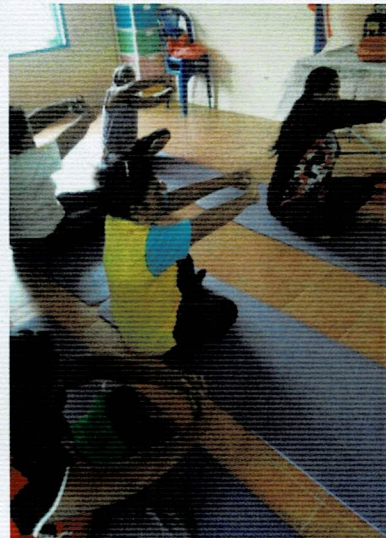
มีทั้งหมด ๔ ท่า ทำวนกัน ๕-๖ รอบ บริหารแก้ลมในข้อมือ และแก้ลมในลำสิงด์ ใช้ในการเตรียมพร้อมของร่างกาย ฝึกการหายใจ



## ภาวะติดทน ทำที่ ๓ บริหารแก้ปวดท้องและข้อเท้า

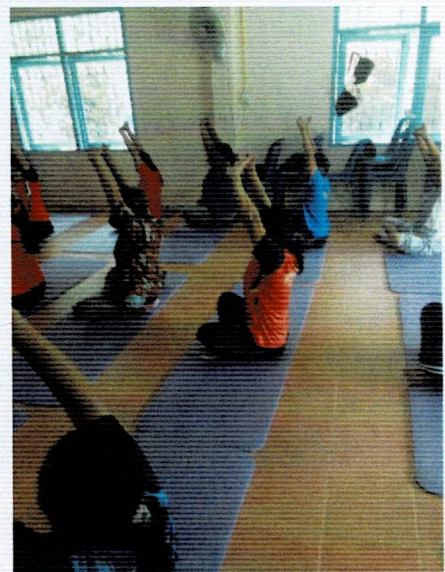
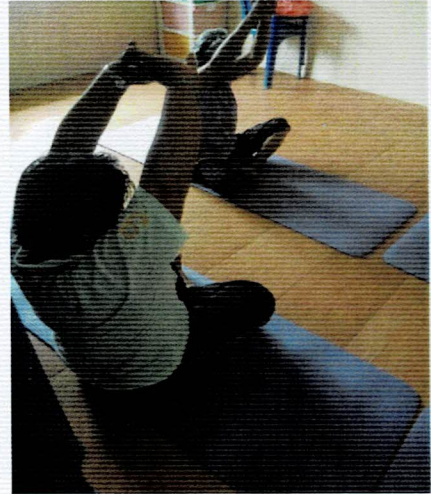
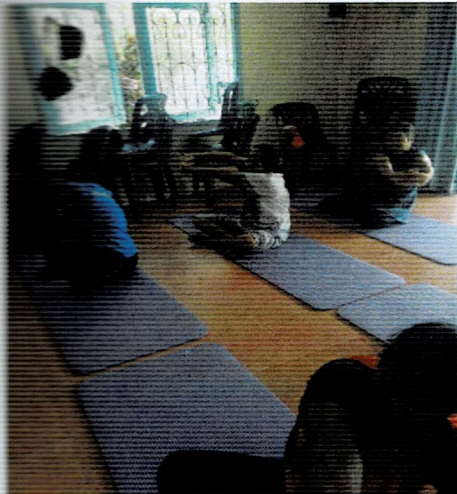


แก้ปวดท้อง ปวด  
ข้อเท้า ปวดศีรษะ  
บริหารหัวไหล่  
คอ อก ท้อง  
ช่วยกระตุ้นการ  
ไหลเวียนของ  
โลหิต ที่ศีรษะและ  
แขน





## ภาษีดัดตน ท่าที่ ๔ บริหารกล้ามเนื้อ เจ็บศีรษะ ตามัว



เป็นท่าที่นำมาใช้บริหารส่วนแขน ทำสลับข้างซ้าย  
ด้านหน้า ข้างขวา และด้านบน จนครบชุด ๕ - ๖  
ครั้ง



## ภาษีดัดตน ท่าที่ ๕ บริหารแก้แขนขัด



ท่าแก้แขนขัด นำมาใช้บริหารหัวไหล่

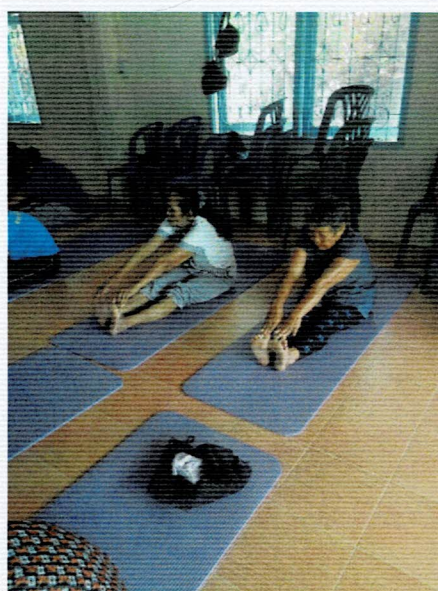
โดยทั้งหน้ามือ และหลังมือสลับข้างซ้าย ขวา ทำวน ๔-๖ ครั้ง  
ตามแนวทาง



## ภาคีตัดตน ทำที่ ๖ บริหารกล้ามเนื้อแขน

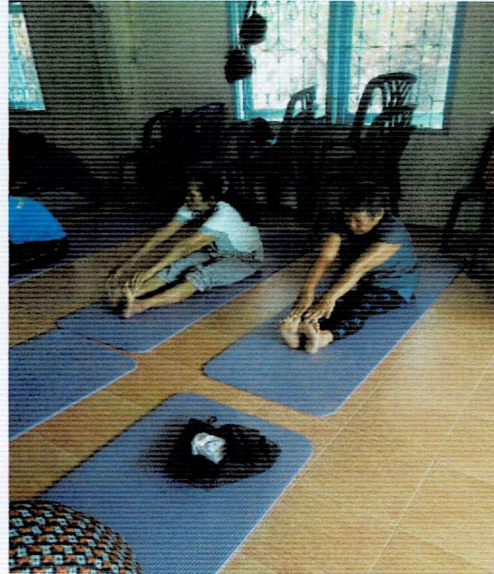
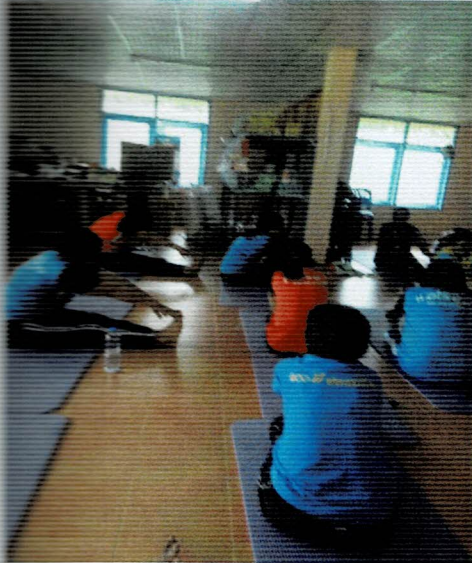


นำไปใช้ในการ  
บริหารส่วน  
แขน ข้อมือ  
และนิ้วมือ





## ภาษีดัดตน ท่าที่ ๗ บริหารแก้เข่าขัด

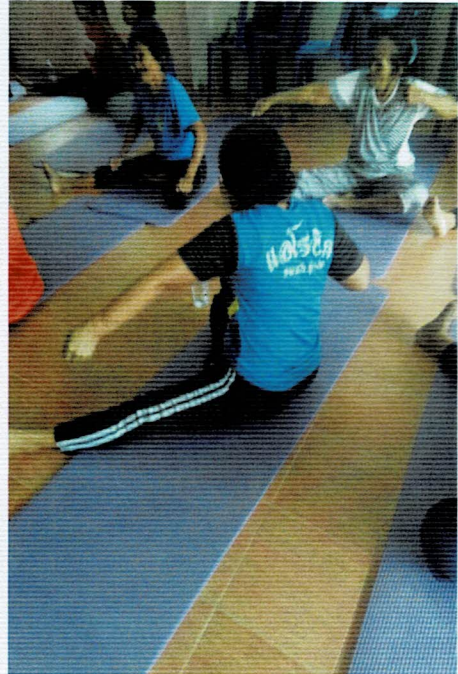


นำมาใช้เป็นท่าบริหารบริเวณ เข่า หลัง และ เอว





# ภาษิตัดตน ท่าที่ ๘ บริหารแก้กร่อนปวดตาด



ใช้แก้ความเสื่อมของกล้ามเนื้อ จากการใช้งานผิดปกติของกล้ามเนื้อและเส้นเลือด ใช้บริหารส่วนอกและขา





# ภาษีดัดตน ท่าที่ ๙ บริหารดำรงกาย อายุยืน



เป็นการบริหาร  
ส่วนขา มีการ  
ยืดกายตาม  
แนวตั้ง



# ภาวะติดทน ทำที่ ๑๐ บริหารไหล่ ขา เข่า



ใช้บริหารส่วนเอว ขา และไหล่ด้วย  
การบิดตัว





# ภาวะัดตบ ท่าที่ ๑๑บริหารแก๊โรดในอก

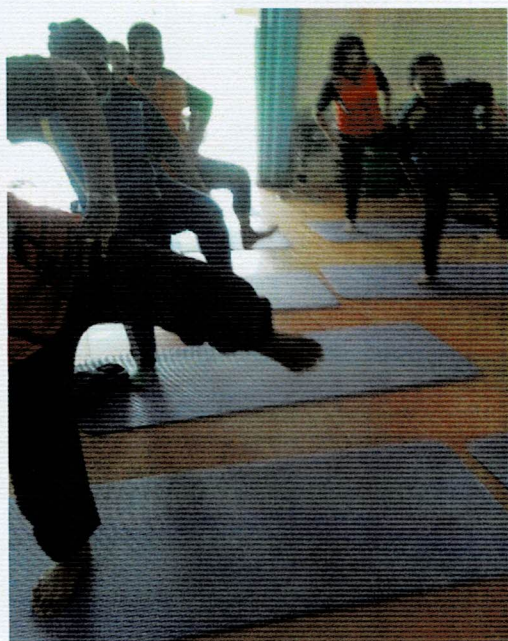


นำมาใช้ในการบริหารส่วนอก เป็นการผาย

ปอด



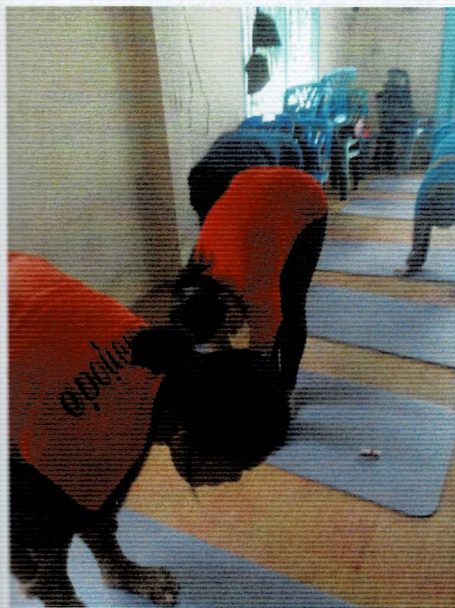
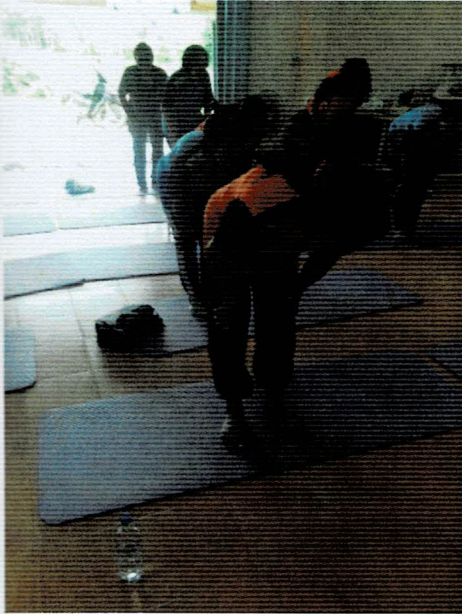
ภาพตัดต้น ทำที่ ๑๒ บริหารแก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า



แก้ ตะคริวมือ  
ตะคริวเท้า  
ทดสอบการทรง  
ตัว ยืนขาเดียว  
เป็นการบริหาร  
ส่วนขา



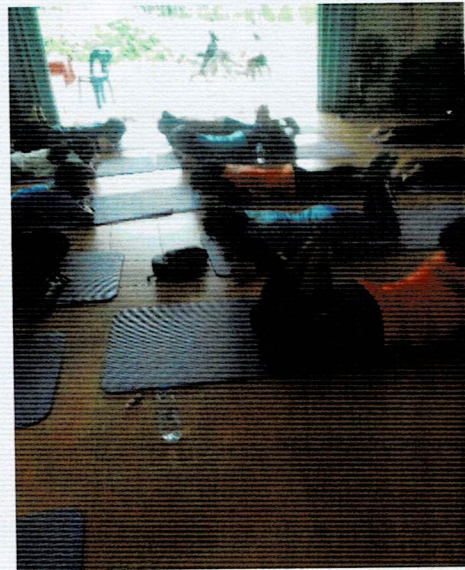
# ภาษีัดตึน ทำที่ ๑๓ บริหารแก้ะโปกสลักเพชร



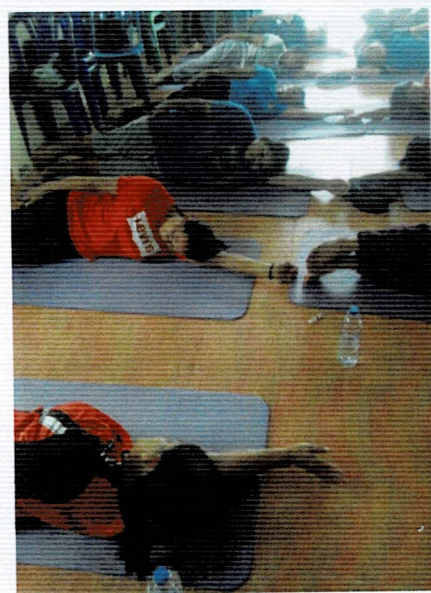
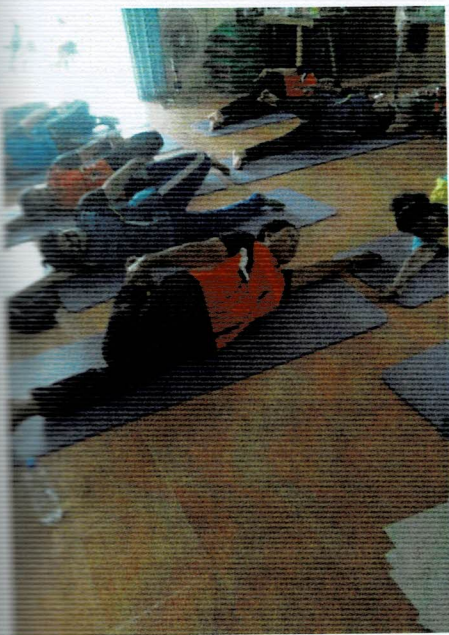
แก้ะโปก  
สลักเพชร  
และแก้ไหล่  
ตะโปกขัด



ฤาษีัดัดตน ท่าที่ ๑๔ บริหารแก้ตามัว ลมอั้นทั้งตัว

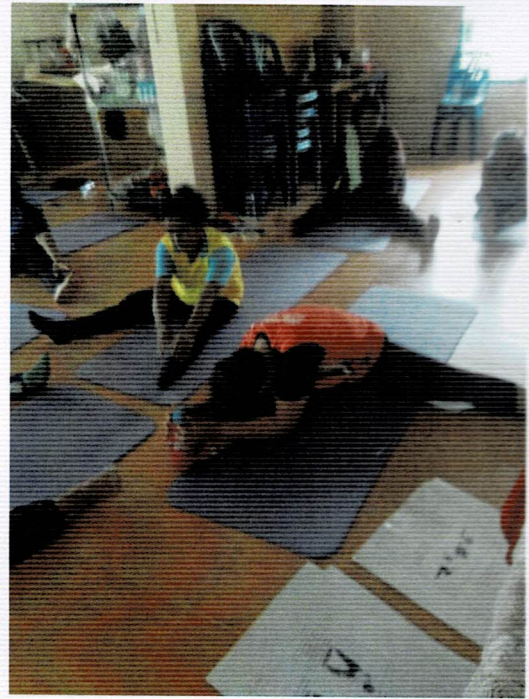
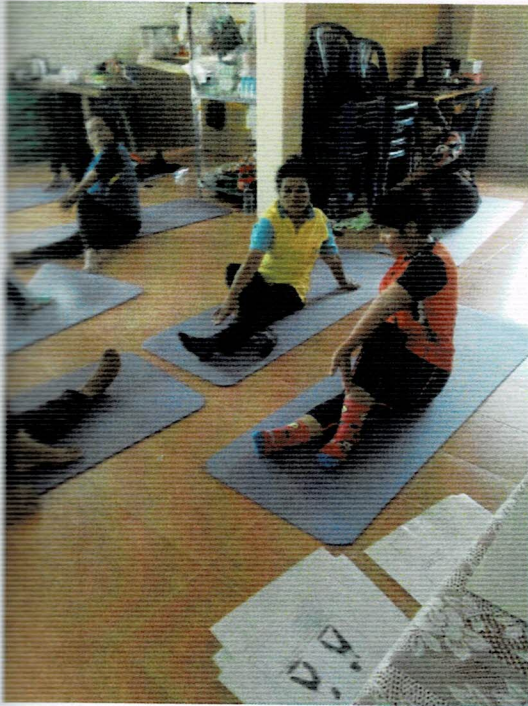


ฤาษีัดัดตน ท่าที่ ๑๕ บริหารแก้ปวดเมื่อยปลายมือปลายเท้า





## คลายเส้นหลังการออกกำลังกาย



## นัดหมายการฝึกซ้อม / ปิดการอบรม

