

การศึกษาประสบการณ์ทางกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ



นางสาววดี ศรีชลาคม

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2547

ISBN 974-53-1432-3

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE STUDY OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF HATHA YOGA
PRACTITIONERS



Miss Vasee Srichalakom

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2004
ISBN 974-53-1432-3

วสี ศรีชลาภ : การศึกษาประสบการณ์ทางกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ (THE STUDY OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF HATHA YOGA PRACTITIONERS)

อ. ที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โพธิแก้ว 155 หน้า. ISBN 974-53-1432-3.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ทั้งทางกายและทางจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ตามทัศนะของผู้ฝึกปฏิบัติซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ตรง เพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำศาสตร์หะฐะโยคะมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษา ดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นรายบุคคลจำนวน 8 ราย ทำการบันทึกเทปและถอดข้อความแบบคำต่อคำ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเด็นหลัก คือ แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะ และผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ

ประเด็นที่ 1 แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ แบ่งออกเป็น (1) แรงจูงใจเกี่ยวกับร่างกาย (2) แรงจูงใจเกี่ยวกับจิตใจ และ (3) แรงจูงใจที่เกิดจากความสนใจในศาสตร์หะฐะโยคะ ประเด็นที่ 2 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะ แบ่งออกเป็น 10 ด้าน คือ (1) ความรู้สึกสงบ (2) ความรู้สึกถึงการกำหนดลมหายใจ (3) ความรู้สึกถึงสมาธิ (4) ความรู้สึกผ่อนคลาย (5) ความรู้สึกปลอดโปร่งจากความไม่สบายใจ (6) ความรู้สึกมุ่งมั่นตั้งใจจริง (7) ความรู้สึกอดทนเพียรพยายาม (8) ความรู้สึกถึงคุณค่าของหะฐะโยคะ (9) ความรู้สึกว่าหะฐะโยคะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และ (10) ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศสภาพแวดล้อมในการฝึก และประเด็นที่ 3 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ (1) ผลทางด้านร่างกายที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ (2) ผลทางด้านจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ และ (3) ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน

ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของศาสตร์หะฐะโยคะที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาในวิถีมัชฌิมปฏิปทา

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่อนิติศ.....
ปีการศึกษา2547.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

4478143538 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD: HATHA YOGA / EXPERIENCES

VASEE SRICHALAKOM: THE STUDY OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF HATHA YOGA PRACTITIONERS.

THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF. SOREE POKAEO, Ed.D., 155pp.

ISBN 974-53-1432-3.

The purpose of this research was to study the physical and psychological experiences of hatha yoga practitioners, after direct experience in practicing hatha yoga, considering the possibility to use hatha yoga in counselor training. A qualitative research method of phenomenology was applied as a methodology of this study. The key informants were 8 hatha yoga practitioners. Data were collected by indepth interviews. The interviews were tape-recorded and transcribed into verbatim. The qualitative finding revealed 3 themes to explain the experiences which were: motivation, feelings, and outcome.

The motivation could be grouped into 3 themes; (1) physical motivation (2) psychological motivation and (3) motivation due to the interest in hatha yoga. Regarding to feeling, 10 themes were emerged; (1) calm (2) feeling towards breathe control (3) feeling of concentration (4) relaxing (5) free from frustration (6) will (7) perseverance (8) realizing worth of hatha yoga (9) realizing hatha yoga as part of one's life (10) positive feeling towards surroundings while practicing hatha yoga. The outcome included (1) physical outcome (2) psychological outcome (3) outcome in living one's life.

These findings show the potentiality of hatha yoga, as the eastern wisdom, to be used in counselor training.

Department.....Counseling Psychology.....Student's signature.....

Field of study.....Counseling Psychology.....Advisor's signature.....

Academic year.....2004.....Co-advisor's.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โปธิแก้ว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งช่วยเปิดมุมมองชีวิตฝ่ายจิต วิทยุญาณให้ผู้วิจัย ช่วยให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจ โลกและชีวิต อีกทั้งยังช่วยให้ผู้วิจัยได้รู้จักและเข้าใจ ตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ขอกราบขอบพระคุณที่อาจารย์ได้ปลูกฝังจิตวิทยุญาณในการเป็นนักจิตวิทยา การปรึกษาให้กับลูกศิษย์คนนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ อาจารย์ท่านแรกที่ทำให้ผู้วิจัยได้รู้จักและเข้าใจความหมายของจิตวิทยาการปรึกษา ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ขงกิตติกุล อาจารย์ผู้ให้ความเมตตาและความปรารถนาดีแก่ลูกศิษย์คนนี้เสมอมา ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำในวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ และกรุณามาเป็นกรรมการในการสอบให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ครูหนู ชมชื่น สិทธิเวช ครูผู้ให้ความรู้ในศาสตร์หะฐะโยคะแก่ผู้วิจัย และให้ความกรุณาแก่ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณ พี่หุ่ย พี่สาวที่แสนดี พี่กลาง พี่ชายที่พร้อมจะรับฟังและช่วยเหลือน้องคนนี้อยู่เสมอ พี่พีร์ น้อง และเพื่อนๆจิตวิทยาการปรึกษารุ่น 17 ทุกคนที่ร่วมกันฝ่าฟันอุปสรรคมาจนถึงวันแห่งความสำเร็จนี้ ขอขอบคุณเพื่อนๆที่ๆน้องๆร่วมคณะสำหรับกำลังใจที่มีให้แก่กัน

ขอบคุณเพื่อนๆโต๊ะซีเนียร์ บ้าน จักร รัฐศาสตร์ 50 และเพื่อนๆรัฐศาสตร์ทุกคนที่ให้กำลังใจ และห่วงใยผู้วิจัยตลอดมา

ขอบคุณ เอ้ เพื่อนรักสำหรับมิตรภาพที่ยาวนาน ขอขอบคุณสำหรับความเข้าใจ การรับฟังและกำลังใจที่มีให้เสมอมา

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และคุณยายผู้ซึ่งคอยดูแลสนับสนุน ให้ความอบอุ่น และให้กำลังใจกับผู้วิจัยตั้งแต่วันแรกที่ผู้วิจัยลืมตาดูโลกใบนี้ ขอกราบขอบพระคุณคุณตา และคุณยายหมอบนสวรรค์ที่เป็นแรงบันดาลใจให้หลานสาวคนนี้ หนูเรียนจบแล้วนะคะ ขอขอบคุณ ม่า พี่สาวผู้เป็นกำลังใจให้เสมอมา ขอขอบคุณครอบครัวสุตราที่ให้ความรัก ความอบอุ่นกับหลานคนนี้ และขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุนจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดเกี่ยวกับหะฐะ โยคะ.....	5
แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	25
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย.....	35
ขั้นที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
ขั้นที่ 4 การสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	44
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	112
รายการอ้างอิง.....	122
ภาคผนวก.....	125
ตัวอย่างอาสนะของหะฐะ โยคะ.....	126
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	155

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ลำดับหมายเลขผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ.....	45
และระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ	
2. ผลการวิเคราะห์เนื้อหาแรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ.....	48
3. ผลการวิเคราะห์เนื้อหาความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติหะฐะโยคะ.....	52
4. ผลการวิเคราะห์เนื้อหาผลทางด้านร่างกายที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ.....	71
5. ผลการวิเคราะห์เนื้อหาผลทางด้านจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ.....	79
6. ผลการวิเคราะห์เนื้อหาผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะด้านการดำเนิน.....	99
ชีวิตประจำวัน	



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“หะฐะโยคะ” เป็นศาสตร์ดั้งเดิมทางตะวันออกที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 5,000 ปี โดยมีรากฐานมาจากศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มีแนวคิดอยู่บนพื้นฐานธรรมชาติของมนุษย์ กระบวนการของหะฐะโยคะจะช่วยพัฒนาตนในลักษณะองค์รวม โดยมุ่งเน้นที่ความกลมกลืนสอดคล้องระหว่างร่างกายและจิตใจ ผ่านการปฏิบัติอาสนะ(การบริหารร่างกายในลักษณะต่างๆ)และปราณายาม(การกำหนดหรือควบคุมลมหายใจ) (Iyengar, 2002) เมื่อร่างกายเกิดการผ่อนคลายจะทำให้จิตใจสงบ และเมื่อจิตใจสงบมีสมาธิ ก็จะส่งผลให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย อันแสดงให้เห็นถึงความกลมกลืนสอดคล้องระหว่างร่างกายและจิตใจ ซึ่งนำไปสู่ความงอกงามทางจิตวิญญาณและความสุขที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ (Feuerstein, 2003)

ความงอกงามทางจิตวิญญาณหรือความสุขจะทำให้บุคคลเข้าถึงตัวตนที่แท้จริงของตนเอง (self-realization) ในภาวะนี้บุคคลจะตระหนัก เข้าใจ และรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงที่เป็นอยู่ และยอมรับประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนได้ จนบุคคลเกิดความกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ เมื่อเป็นดังนั้น บุคคลจึงเป็นอิสระจากความกลัวและความทุกข์ รวมทั้งสามารถใช้พลังที่มีอยู่ภายในตนเองได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ (Feuerstein, 2003)

อย่างไรก็ตาม ในสังคมปัจจุบันยังมีผู้คนจำนวนมากตกอยู่ในวังวนแห่งความทุกข์ มีชีวิตที่สับสนวุ่นวาย อยู่ในภาวะรีบเร่งตลอดเวลา อันทำให้บุคคลขาดความเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้ง ส่งผลให้บุคคลไม่สามารถตัดสินใจในปัญหาต่างๆในแต่ละช่วงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง (Moffitt, 2000) ทำให้บุคคลเหล่านั้นต้องเผชิญกับปัญหาและวิกฤติในชีวิต

กระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ช่วยพัฒนาศักยภาพมนุษย์ สร้างความงอกงามแก่บุคคลทางด้านจิตใจ ช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง เสริมสร้างการเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและสามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะแวดล้อมได้อย่างดี โดยมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อเอื้อให้บุคคลมีความงอกงามและพัฒนาศักยภาพของตนไปถึงขีดจำกัดสูงสุด (Cole, 1982)

นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้มีบทบาทสำคัญที่สุดในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นผู้อำนวยให้ผู้มารับบริการสามารถพัฒนาศักยภาพของตน ตลอดจนมีความเข้าใจตนเอง มีความเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้นจนสามารถที่จะเผชิญหน้ากับวิกฤติต่างๆในชีวิตได้ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพควรจะเป็นบุคคลที่ตระหนักรู้ในตนเอง รู้จุดแข็ง จุดอ่อนและความต้องการของตน มีความสามารถในการรับฟังและยอมรับความคิดหรือทัศนคติต่างๆของผู้อื่นได้โดยไม่เอากฎเกณฑ์หรือมาตรฐานของตนเข้าไปตัดสิน มีทัศนคติต่อชีวิตและต่อโลกในทางสร้างสรรค์ เห็นคุณค่าของตนเองและสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว มีความจริงใจและมีความใส่ใจ มีจิตใจที่เที่ยงตรง มีวุฒิภาวะและสามารถจัดการกับชีวิตส่วนตัวของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Trotzer, 1977)

ด้วยเหตุที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนั้น การพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาให้มีความตระหนักรู้ในตนเองและสามารถอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างสอดคล้องจึงมีความสำคัญยิ่ง เพราะการตระหนักรู้ในตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ยิ่งนักจิตวิทยาการปรึกษามีความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นตามไปด้วย (Corey, 1996)

การศึกษาด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการฝึกอบรมนักจิตวิทยาการปรึกษาในปัจจุบันให้ความสำคัญกับการพัฒนาตัวตนของนักจิตวิทยาการปรึกษามากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันขณะซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา อาทิเช่น มหาวิทยาลัยนาโรปา (Naropa University) ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนดให้การฝึกเจริญสติ (Mindfulness Practice) เป็นวิชาบังคับพื้นฐานของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาสาขาจิตวิทยา และมีการเรียนการสอนวิชาที่ว่าด้วยการประยุกต์ใช้การเจริญสติในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Meditation Applications to Counseling) รวมทั้งมีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการศึกษา (Meditation Practicum 1 & 2)

การศึกษาระบบของการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะที่ผ่านมามีพบว่า ช่วยให้ผู้ฝึกหะฐะโยคะตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น มองเห็นข้อจำกัดของตนเองได้ชัดเจนขึ้น (Lipson, 2000) ช่วยให้ผู้ฝึกหะฐะโยคะมีความสงบในจิตใจ (Conway, 1994) ช่วยให้ผู้ฝึกหะฐะโยคะเห็นคุณค่าในตนเองและเข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง (Feuerstein, 1998) รวมทั้งช่วยให้ผู้ฝึกหะฐะโยคะสามารถที่จะเผชิญหน้าและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้

ในฐานะที่ผู้วิจัยศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์ของผู้ฝึกหะฐะโยคะเพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำศาสตร์หะฐะโยคะมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษา ทั้งนี้เพื่อเป็นทางเลือกให้กับ

นักจิตวิทยาการปรึกษาในการพัฒนาตนเอง อันจะช่วยเพิ่มศักยภาพนักจิตวิทยาการปรึกษาให้มีการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น ใส่ใจอยู่กับปัจจุบันขณะมากขึ้น มีความเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น มีใจที่เปิดกว้าง และอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างสอดคล้อง ซึ่งจะส่งผลให้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีประสิทธิภาพมากขึ้น

เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจของผู้ที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะตามทัศนะและความรู้สึกของผู้ฝึกเองในฐานะที่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ตรงต่อปรากฏการณ์นั้นๆ ผู้วิจัยจึงดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา(Phenomenological Research) ซึ่งเป็นรูปแบบการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับวิถีแห่งภาวะ(Phenomenological Method) อันเป็นการแสวงหาความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ และเน้นที่การพิจารณาภายในตนเองเป็นสำคัญ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (indepth interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความละเอียด ลึกซึ้ง อันจะทำให้ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลจากการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะได้กระจ่างชัดและครบถ้วนยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ทั้งทางกายและทางจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ตามทัศนะของผู้ฝึกปฏิบัติซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ตรง เพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำศาสตร์หะฐะโยคะมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคล

ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือบุคคลที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และมีความสมัครใจที่จะให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยการเล่าประสบการณ์ในการปฏิบัติหะฐะโยคะของตน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

หะฐะโยคะ หมายถึง กระบวนการในการพัฒนาร่างกายและจิตใจผ่านการปฏิบัติอาสนะ (การบริหารร่างกาย) และการฝึกปราณยาม (การฝึกลมหายใจ) โดยให้ความสำคัญกับการจดจ่อใส่ใจร่างกาย ลมหายใจ และจิตใจ และประสานทั้งสามส่วนนั้นเข้าด้วยกัน เพื่อให้ร่างกายซึ่งเป็นฐานของจิตใจมีความมั่นคง แข็งแรง ส่งผลให้จิตใจนิ่ง เป็นสมาธิ นำไปสู่จิตที่กระจ่างแจ้งและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

ประสบการณ์ทางกายและจิตใจ หมายถึง สิ่งที่คุณคลประสบและได้รับจากการเริ่มฝึกปฏิบัติ หะฐะโยคะอย่างสม่ำเสมอทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกๆด้าน ทั้งความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและพฤติกรรม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงประสบการณ์ทางกายและจิตใจที่ได้จากการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะอย่างสม่ำเสมอ
2. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของปัจเจกบุคคลจากการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ
3. เพื่อเป็นแนวทางในการประยุกต์ศาสตร์หะฐะโยคะมาใช้เป็นเครื่องมือการพัฒนา นักจิตวิทยาการปรึกษา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับหะฐะโยคะ (Hatha Yoga)

1. ความสำคัญของหะฐะโยคะ

โยคะเป็นกระบวนการในการยกระดับจิตเพื่อมุ่งสู่จิตใจที่กระจ่างแจ้ง รับรู้ตนเองและสิ่งรอบตัวอย่างชัดเจน หลุดพ้นจากกิเลสซึ่งบดบังการรับรู้ที่แท้จริง เพื่อมุ่งสู่การเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ อันจะนำไปสู่ความสงบสุขทางจิตใจ (ที.เค.วี., 2546) หะฐะโยคะเป็นรูปแบบหนึ่งของโยคะซึ่งให้ความสำคัญกับการกำหนดลมหายใจและการบริหารร่างกาย (ปราณายาม และ อาสนะ) อย่างใส่ใจจดจ่อให้ผสมผสานเป็นหนึ่งเดียวกัน ศาสตร์แขนงนี้มุ่งปฏิบัติไปสู่สมาธิ เป็นวิธีการฝึกจิตเพื่อสร้างดุลยภาพระหว่างร่างกาย ลมหายใจ และจิตใจ เพื่อให้จิตมีการรับรู้อย่างชัดเจน หะฐะโยคะเป็นโยคะขั้นพื้นฐานที่นำไปสู่การปฏิบัติทางจิตในโยคะสาขาอื่นๆ อาทิเช่น ญาณโยคะ ราชะโยคะ และเป็นสาขาของโยคะที่แพร่หลายมากที่สุด

ตามปรัชญาโยคะของฮินดู การปฏิบัติหะฐะโยคะ มีจุดมุ่งหมายเพื่อ การรวมเอาอาดมันย่อยหรือชีวาตมัน (Individual soul) ให้เข้ากับปรมาตมันหรือพระผู้เป็นเจ้า (Universal soul) อันเป็นสากลจักรวาล (Hewitt, 1991) และเมื่อพิจารณาการปฏิบัติหะฐะโยคะในมุมมองของพุทธศาสนา การปฏิบัติหะฐะโยคะจะมีความสอดคล้องกับการเจริญสติ กล่าวคือ ในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกายอยู่นั้นก็ให้รู้สึกอยู่กับการเคลื่อนไหวนั้นไปพร้อมกันด้วย (ละเอียด ศีลาน้อย, 2529)

ถึงแม้ว่าศาสตร์แขนงนี้จะถือกำเนิดมาจากหลักปรัชญาในศาสนาพราหมณ์ฮินดู แต่ก็มีได้หมายความว่า จะถูกจำกัดไว้สำหรับคนในศาสนาเท่านั้น หะฐะโยคะเป็นวิถีทางของชีวิตมนุษย์ที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้โดยไม่จำกัดเพศ อายุ เชื้อชาติ ชนชั้น หรือศาสนาใดๆทั้งนั้น หะฐะโยคะสามารถผสมผสานกลมกลืนเข้ากับทุกศาสนาโดยไม่มีข้อขัดแย้ง หะฐะโยคะเป็นกระบวนการของการควบคุมร่างกายและจิตใจโดยให้ผู้ฝึกตระหนักรู้ถึงตัวตนของตนเอง และไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะมีความเชื่อพื้นฐานตามศาสนาใด หรือมีความมุ่งหวังจากการฝึกอย่างไร หะฐะโยคะก็ยังคงคุณค่าทั้งในฐานะเครื่องมือในการบริหารร่างกายและวิธีการในการทำสมาธิอันส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี (Hewitt, 1991)

กระบวนการของหะฐะโยคะเป็นการออกกำลังกายด้วย“อาสนะ”ต่างๆ ซึ่งถือว่าเป็นรูปแบบของการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบที่สุด เนื่องจากเป็นการบริหารทั้งร่างกายและจิตใจ

ผ่านการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ นอกจากนี้การปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยส่งเสริมให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำหน้าที่ของมันได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ พร้อมกันนั้นยังดึงพลังภายในที่ซ่อนตัวอยู่ในร่างกายของแต่ละบุคคลออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น เป็นศาสตร์อันนำมาซึ่งพลังจากภายใน ช่วยเพิ่มศักยภาพให้ผู้ปฏิบัติแทนที่จะลดพลังของผู้ปฏิบัติ ซึ่งถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้องตามหลักการแล้วนั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ถึงความสำเร็จทั้งทางร่างกายรวมทั้งความสำเร็จทางด้านจิตใจในขณะเดียวกัน

หะฐะโยคะให้ความสำคัญกับร่างกายเนื่องจาก หะฐะโยคะเป็นศาสตร์ที่อยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่า “การที่คนเราจะมีจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงได้นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นพื้นฐาน” หรืออาจกล่าวได้ว่า “สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต” ดังนั้นหะฐะโยคะจึงไม่ใช่ศาสตร์อันเร้นลับหรือลึกลับหรือลึกลับหรือลึกลับหรือลึกลับ แต่เป็นการทำความเข้าใจกับธรรมชาติ เป็นการนอบน้อมต่อธรรมชาติ และคำนึงถึงหลักคุณลักษณะที่มีอยู่ในธรรมชาติ หะฐะโยคะเชื่อว่าร่างกายที่สมบูรณ์ของมนุษย์เป็นร่างกายธรรมชาติ ส่วนร่างกายที่มีโรคภัยไข้เจ็บเป็นร่างกายที่ผิดธรรมชาติ การแก้ไขสิ่งที่ผิดไปคือการทำให้ร่างกายกลับคืนสู่ธรรมชาติโดยการปฏิบัติ หะฐะโยคะ กล่าวได้ว่า หะฐะโยคะเป็นหนทางกลับสู่ความสมดุลตามธรรมชาติ และเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติอีกครั้งหนึ่ง ด้วยหะฐะโยคะจะทำให้ผู้ปฏิบัติประสบกับความสุขในทางโลก และประสบกับสมาธิโยคะในทางธรรม

ในปัจจุบันมีผู้นิยมฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นจำนวนมาก มีความนิยมแพร่หลายไปยังประเทศทางตะวันตก ทั้งในกลุ่มผู้ที่แสวงหาความสงบสุขในจิตใจ และในกลุ่มนักวิทยาศาสตร์แขนงต่างๆ เช่น นักประสาทวิทยา นักสรีรวิทยา นักจิตวิทยา (Hewitt, 1991)

2. ความเป็นมาของหะฐะโยคะ

ปรัชญาโยคะ เริ่มเกิดขึ้นเมื่อใด และใครเป็นศาสดาผู้คิดค้นนั้น ไม่มีผู้ใดทราบแน่ชัด มีการสันนิษฐานว่าน่าจะเป็นศาสตร์ที่มีอายุยาวนานประมาณ 6,000 ปี และเริ่มเกิดในประเทศอินเดีย โยคะเป็นส่วนหนึ่งของพระเวทย์เก่าแก่ของศาสนาฮินดู บางตำราอ้างว่ามาจาก ลัทธิโยคะในศาสนาฮินดู โดยท่านปตัญชลี ซึ่งได้รับการขนานนามว่าเป็น พระบิดาแห่งโยคะ ลัทธิโยคะนี้มีจุดเด่นที่ระบบการฝึกกายและจิตเป็นพิเศษในการบรรลุโมกษะ การเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระเจ้าหรือวิญญูญาณสูงสุด ซึ่งเป็นหลักธรรมสูงสุดในศาสนา ระบบที่ว่านี้ก็คือ การฝึกโยคะนั่นเอง (ธรรมบุญ ดวงใจ, 2541)

ความรู้เรื่องโยคะได้สืบทอดกันมาปากต่อปากจากครูถึงศิษย์ ทำให้มีความแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมหรือขนบธรรมเนียมของผู้รับ แต่โยคะที่เป็นหลักของการศึกษาโดยมากในปัจจุบันมีรากฐานมาจาก คัมภีร์ของท่านปตัญชลี ที่เรียกว่า โยคะสูตร

การฝึกโยคะ มีหลายวิธีทางแตกต่างกันไปตามหลักปฏิบัติ ซึ่งมีการมุ่งเน้นที่ต่างกัน ทำให้สามารถจำแนกสาขาของโยคะ (Hewitt, 1991) ได้ ดังนี้

- จ्ञานโยคะ (Jnana Yoga) มุ่งเน้นที่ความรู้แจ้ง
- ภักติโยคะ (Bhakti Yoga) มุ่งเน้นที่การบูชาเทพเจ้าและความรัก
- กรรมโยคะ (Karma Yoga) มุ่งเน้นที่การกระทำ
- มंत्रะโยคะ (Mantra Yoga) มุ่งเน้นที่เสียงและการเปล่งเสียง
- ยันตระโยคะ (Yantra Yoga) มุ่งเน้นที่ภาพและรูปลักษณ์
- ลายะโยคะ (Laya Yoga) มุ่งเน้นที่การส่งพลังผ่านจักร (ศูนย์ควบคุมพลัง 7 แห่งในร่างกาย)
- ดันตระโยคะ (Tantric Yoga) มุ่งเน้นที่แรงขับทางเพศ
- หะฐะโยคะ (Hatha Yoga) มุ่งเน้นที่การบริหารร่างกายและการควบคุมลมหายใจ
- ราชาโยคะ (Raja Yoga) มุ่งเน้นที่การฝึกจิต

3 ความหมายของหะฐะโยคะ

ความหมายของคำว่า “หะฐะโยคะ” ตามหลักปรัชญาโยคะ มีความเกี่ยวเนื่องกับจักรหรือศูนย์รวมพลังในร่างกาย นั่นคือแนวคิดเกี่ยวกับกุนฑาลีณี ซึ่งเชื่อว่ามินาฑีหรือช่องทางในร่างกายซึ่งปราณสามารถผ่านเข้าออกได้ นาฑีที่มีความสำคัญที่สุด 3 นาฑี คือ อิดา (ida) ปิงคลา (pingala) และ สุษุมนา (susumna) อิดาและปิงคลาจะแก่นวนไปตามกระดูกสันหลัง ขณะที่สุษุมนาจะแก่นตรงขึ้นไปตามกระดูกสันหลัง “หะ” เป็นตัวแทนของอิดาซึ่งเป็นช่องทางของพลังเย็น ส่วน “ฐะ” เป็นตัวแทนของปิงคลาซึ่งเป็นช่องทางของพลังร้อน โดยปกติปราณจะไหลเวียนไปตามช่องทางอิดาและปิงคลา ไม่สามารถแก่นถึงสุษุมนาได้ เมื่อใดที่ปราณสามารถเข้าถึงสุษุมนาได้ ปราณของหะและฐะจะรวมกัน (โยคะ) ด้วยเหตุนี้เราจึงเรียกกระบวนการที่ปราณเข้าไปถึงสุษุมนาว่าหะฐะโยคะ (ที.เค.วี., 2546)

นอกจากนี้ ในการตีความหมายทางภาษาสันสกฤต คำว่า “หะ” หมายถึง ดวงอาทิตย์ ซึ่งหมายถึงพลังร้อน และคำว่า “ฐะ” หมายถึง ดวงจันทร์ ซึ่งหมายถึงพลังเย็น คำว่า “โยคะ” หมายถึง การรวมหรือการควบคุม ดังนั้น “หะฐะโยคะ” จึงหมายถึงการรวมกันของพลังร้อนและพลังเย็นในร่างกายให้มีความสมดุลกัน ตลอดจนสามารถควบคุมบังคับพลังชีวิตทั้งสองนั้นได้ด้วยตนเองผ่านทาง การควบคุมลมหายใจ (ชด หัสบำเรอ, 2516; เทียม กาญจนจารี, 2540; Hewitt, 1991)

4 องค์ประกอบเบื้องต้นของโยคะ

หลักการปฏิบัติอันเป็นขั้นตอนหรือองค์ของโยคะมีอยู่ 8 องค์ ซึ่งถือว่ามีค่าสำคัญอย่างมากในการฝึกโยคะ ถือเป็นหลักที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะนำไปสู่เป้าหมายในการปฏิบัติซึ่งก็คือ ฌาน หรือ สมาธิขั้นสูง องค์ทั้ง 8 นี้ ถือเป็นแนวทางและวิถีที่ผู้ปฏิบัติโยคะจะต้องยึดถือ องค์ของโยคะ 8 ประการ (8 limbs of yoga) นี้ อาจเรียกว่า อัสถางคโยคะ (Astangayoga) (ชด หัศบาราเอ, 2516; น.พ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2542; Iyengar, 2002) ประกอบไปด้วย

1. ยมะ (Yama) การสำรวมระวังความประพฤติ หรือหลักศีลธรรม 5 ประการ อันได้แก่

1.1 อหิงสา (Ahimsa) หมายถึง การไม่เบียดเบียน ไม่ใช้ความรุนแรง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา ใจ รวมถึงการไม่ทำร้ายร่างกายและจิตใจตนเองด้วย การบริหารร่างกายด้วยอาสนะต่างๆอย่างรุนแรงจนเจ็บปวดเพื่อให้ได้ท่าที่สวยงามเป็นวิถีแห่งความรุนแรง ไม่ใช่วิถีแห่งโยคะ นอกจากนี้ อหิงสายังรวมถึงการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตาและความรักและการมีความเมตตาต่อสัตว์ด้วย

1.2 สัตยา (Satya) หมายถึง ความจริง ความถูกต้อง ความจริงแท้ทั้งในความคิด คำพูด และการกระทำ การดำเนินชีวิตอย่างซื่อสัตย์ ไม่พูดเท็จ เผลอใจหน้ากับความจริง มีความซื่อตรง ซึ่งเท่ากับ มีความเคารพในตนเอง (self-respect)

1.3 อัสเตยยะ (Asteya) หมายถึง การไม่ลักขโมย การใช้สิ่งของที่ไม่ใช่ของตนหรือสิ่งของที่เจ้าของไม่อนุญาต แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อย รวมไปถึงการใช้สิ่งของต่างๆไปในทางที่ไม่เหมาะสม

1.4 พรหมจรรย์ (Brahmcharya) หมายถึง การควบคุมความประพฤติทางเพศ ทั้งทางกาย วาจา ใจ พรหมจรรย์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการครองตัวเป็นโสด แต่หมายถึงการมีจิตวิญญาณที่บริสุทธิ์

1.5 อปริกาหะ (Apanigraha) หมายถึง การไม่โลภ การไม่สะสมทรัพย์ ไม่เป็นทาสของวัตถุ แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องปฏิเสธวัตถุ แต่ให้มีชีวิตอยู่กับวัตถุโดยไม่ถูกรบกวน และเป็นอิสระจากวัตถุ ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย

2. นิยามะ (Niyama) การทำความดี หรือการประพฤติธรรม 5 ประการ อันได้แก่

2.1 เสาจะ (Saucha) หมายถึง ความบริสุทธิ์ของกาย จิต และความคิด ใช้น้ำเป็นเครื่องมือในการทำมาสะอาดร่างกายและสิ่งแวดล้อม และดื่มน้ำที่สะอาด ปฏิบัติอาสนะเพื่อขัดของเสียออกจากร่างกาย และปรานยามเพื่อทำความสะอาดอวัยวะภายในร่างกาย ที่สำคัญก็คือ การทำความสะอาดทางจิตใจซึ่งสามารถทำได้โดยความคิดที่เป็นกุศล ละทิ้งอกุศลจิต มีความคิดในทางสร้างสรรค์ ดังที่คัมภีร์พระมนูกถ่าวไว้ว่า “น้ำทำความสะอาดร่างกาย ความสัตย์ทำความสะอาดใจ การ

เรียนรู้และการปลงอาบัติทำความสะอาดจิตวิญญาณ ความรู้ทำความสะอาด ปัญญา” นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด รับประทานเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด และอยู่ในสถานที่ที่สะอาดและบริสุทธิ์

22 สันโดษ (Santosa) หมายถึง ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ทำให้เกิดความสงบและสันติในจิตใจ ปราศจากการแสวงหาและทะยานอยาก อันนำมาซึ่งความอิจฉาและประสงคร้ายต่อผู้อื่น จิตที่ไม่รู้จักพอจะไม่สามารถนำไปสู่สมาธิได้ นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้สิ่งที่ตนมีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

23 ตบะ (Tapas) หมายถึง ความมีวินัยในตนเอง การอดทนต่อสิ่งที่ทนได้ยาก เช่น ความร้อน ความเย็น ความหิว ความทุกข์ใจ ความเจ็บปวด โดยการมีสติจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราในขณะนั้นจนจิตเป็นสมาธิก็จะเอาชนะไปได้ เป็นการข่มกิเลส และมีอุเบกขา บุคคลต้องมีตบะทั้งในทางร่างกาย วาจา และใจ

24 สวาธียายะ (Svadhyaya) หมายถึง การศึกษาตนเองด้วยตนเอง ทบทวนชีวิตของตนเอง และทำความเข้าใจกับชีวิต ตระหนักรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของจักรวาล ประยুক্তสิ่งที่เรียนรู้เข้ากับมิติต่างจิต วิญญาณเพื่อให้เข้าใจถึง สัจธรรม และเปิดรับชีวิตของตนเองอย่างมีความสุข

25 อิศวารปณิธาน (Isvara pranidhana) หมายถึง การเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของจักรวาล เพื่อทำลายความรู้สึกเป็นตัวตน กลายเป็นสากลไร้ซึ่งตัวตน ความหมายในทางปฏิบัติ หมายถึง การรับใช้และปฏิบัติตามเจตนารมณ์ของพระเจ้า รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระเจ้า ศรัทธาในพระเจ้า โดยแสดงออกในรูปของความรักและความเคารพต่อบิดามารดาและบูรพาจารย์ รวมทั้งการช่วยเหลือผู้ยากไร้

3 อาสนะ (Asana) การพัฒนาร่างกายโดยอาศัยท่าบริหารตามแบบโยคะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่างๆ เพิ่มพลังให้กับร่างกาย รวมทั้งฝึกร่างกายให้เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไป อันได้แก่การฝึกปฏิบัติทางจิต การปฏิบัติอาสนะเป็นภาวะคุณภาพของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ การปฏิบัติอาสนะช่วยให้เราหลุดพ้นจากความเป็นตัวตนของร่างกาย (**free of body consciousness**)

4 ปราณยาม (Pranayama) การฝึกควบคุมการหายใจให้ถูกต้องเพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อร่างกายหลังจากที่ผ่านอาสนะซึ่งเป็นองค์ที่**3**ของโยคะ เหตุที่ปราณยามเป็นองค์ที่อยู่หลังอาสนะเนื่องจากว่า ร่างกายต้องการการปรับตัวให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่เป็นธรรมชาติที่สุด เพื่อให้พร้อมที่จะปฏิบัติปราณยามอันเป็นการพัฒนาร่างกายอย่างสมบูรณ์แบบ ลมหายใจ คือปราณ คือพลังแห่งชีวิต เมื่อสามารถควบคุมลมหายใจ

กำหนดจังหวะของลมหายใจได้ ก็เท่ากับว่าเรายู่กับชีวิตของเราอย่างแนบสนิท สามารถควบคุมจิตใจและอารมณ์ของตนได้ จิตใจจึงสงบ เป็นสมาธิ

5. **ปรตยาหาร (Pratyahara)** คือการสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย จากอารมณ์ภายนอก ที่มากระทบ เป็นการถอนอินทรีย์ออกจากอารมณ์ เป็นขั้นที่ต่อเนื่องมาจากการกำหนดลมหายใจ เมื่อกำหนดลมหายใจได้ก็สามารถที่จะกำหนดจิตของตนไม่ให้หลงไปกับสิ่งยั่วยุภายนอก ทำให้จิตบริสุทธิ์ปราศจากความต้องการ ไม่ยึดติดหรือผูกพันกับวัตถุต่างๆ มีความสุขกับภาวะที่ตนเองเป็นอยู่และสามารถอยู่กับภาวะเช่นนั้นอย่างสงบ

6. **ธารณะ (Dharana)** คือการทำจิตให้มั่นคง จดจ่ออยู่กับอารมณ์หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งจนเป็นสมาธิ ซึ่งปรัชญาโยคะได้กล่าวถึงวัตถุต่างๆสำหรับเพ่งในการทำสมาธิ ที่เรียกว่า กสิณ มีอยู่ 10 ประการ คือ

- ปฐวีกสิณ คือ การเพ่งดิน
- อาโปกสิณ คือ การเพ่งน้ำ
- เตโชกสิณ คือ การเพ่งไฟ
- วาโยกสิณ คือ การเพ่งลม
- นิลกสิณ คือ การเพ่งสีเขียว
- ปิตกสิณ คือ การเพ่งสีเหลือง
- โลหิตกสิณ คือ การเพ่งสีแดง
- โอทาทกสิณ คือ การเพ่งสีขาว
- อากาสกสิณ คือ การเพ่งที่ว่างเปล่า
- อาโลกกสิณ คือ การเพ่งแสงสว่าง

ในการที่จะบรรลุในขั้นนี้ได้นั้นจะต้องตระหนักถึงความสำคัญของ“โอม”(AUM) ซึ่งเป็นเครื่องหมายแทนพระเจ้าสูงสุดและมีความหมายที่หลากหลายอันครอบคลุมสังขรณ์ทั้งปวง

7. **ชยานะ (Dhyana)** คือ การเพ่งหรือภาวนาอยู่กับอารมณ์สมาธิ ด้วยอาการจดจ่อมากขึ้น โดยไม่ขาดตอนและไม่มีสิ่งใดมารบกวน ร่างกาย ลมหายใจ ความรู้สึก และจิตใจจะรวมตัวกันเป็นหนึ่งเดียว จะเกิดความสงบและความสมดุล

8. **สมาธิ (Smadhi)** คือ ความมั่นคงของจิต การบรรลุถึงฌาน ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของการฝึกโยคะ เป็นการเปลี่ยนระดับจิตไปสู่พลังอันเป็นสากล

การพิจารณาองค์ของโยคะอาจสามารถแบ่งได้ดังนี้ องค์ของโยคะ 3 องค์แรก ได้แก่ ยมะ นิยมะ และอาสนะ เป็นการเอาชนะปัจฉัยภายนอก เป็นการเอาชนะร่างกายของตนเอง และรับรู้

ร่างกายในฐานะของพาหนะของจิตวิญญาณ เรียกขั้นนี้ว่า “พหิรังคะ สัทธนา” (Bahiranga Sadhana)

องค์ของโยคะ 2 องค์ต่อมา ได้แก่ ปราณยาม และ ปรตยาหาร เป็นการเอาชนะปัจจัยภายใน ควบคุมลมหายใจและจิตใจของตนเอง ละซึ่งกิเลส เรียกขั้นนี้ว่า “อันตรังคะ สัทธนา” (Antaranga Sadhana)

องค์ของโยคะ 3 องค์สุดท้าย อัน ได้แก่ ธารณะ ฌยานะ และสมาธิ เป็นการเข้าถึงจิตวิญญาณของตนเอง เป็นการพัฒนาจนถึงขั้นหลุดพ้น เมื่อมาถึงขั้นนี้แล้ว โยคีจะไม่แหงนหน้าขึ้นฟ้าเพื่อมองหาพระเจ้าอีก เพราะเขารู้ดีแล้วว่าพระเจ้าอยู่ในตัวเขาหาใช่ที่อื่นไม่ จิตวิญญาณรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า เรียกขั้นนี้ว่า “อันตราตมา สัทธนา” (Antaratma Sadhana)

องค์ของโยคะทั้ง 8 องค์ เป็นหลักของการปฏิบัติโยคะทุกสาขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ที่ 1 และองค์ที่ 2 ซึ่งก็คือ ยมะและนियมะ อันเป็นหลักพื้นฐานที่สำคัญที่ผู้ปฏิบัติโยคะจะต้องยึดถือปฏิบัติเป็นวิถีชีวิต เพราะเป็นจุดเริ่มต้นในการเข้าถึงความพ้นทุกข์ การตระหนักในความจริงของธรรมชาติ และเป็นบันไดขั้นแรกสู่สมาธิ แต่เมื่อผ่านใน 2 องค์เบื้องต้นแล้ว แต่ละสาขาของโยคะจะให้ความสำคัญกับองค์ของโยคะแตกต่างกันออกไปตามจุดมุ่งเน้นของแต่ละสาขา เช่น หะฐะโยคะ อันมีจุดมุ่งเน้นที่การบริหารร่างกายและการควบคุมลมหายใจ จึงให้ความสำคัญกับองค์ที่ 3 และองค์ที่ 4 ซึ่งก็คืออาสนะและปราณยาม หรือ มันตระโยคะ ซึ่งมุ่งเน้นที่เสียงและการเปล่งเสียง จะให้ความสำคัญกับองค์ที่ 6 (ธารณะ)

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็โยคะสาขาใด การปฏิบัติโยคะก็จะนำไปสู่องค์สูงสุด ซึ่งก็คือสมาธิ โดยผ่านองค์ต่างๆตามลำดับจากองค์ที่ 1 ถึงองค์ที่ 8 จะต่างกันไปเพียงการให้ความสำคัญกับองค์ของโยคะที่แตกต่างกัน อันเปรียบได้กับ การเดินสู่ยอดเขาโดยใช้เส้นทางเดินที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจใช้เวลาในการผ่านแต่ละช่วงการเดินทางที่ต่างกัน บางเส้นทางอาจใช้เวลามากในช่วงหนึ่งแต่อาจใช้เวลาน้อยในอีกช่วงหนึ่ง หรือในบางเส้นทางอาจใช้เวลากลับกัน แต่ไม่ว่าจะเดินตามเส้นทางใดก็สามารถนำไปสู่จุดหมายได้เช่นเดียวกัน

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะจะเข้าสู่กระบวนการขององค์ทั้ง 8 ของโยคะ แต่เนื่องจากผู้ปฏิบัติเพิ่งเริ่มฝึกปฏิบัติ ดังนั้นจึงอาจอยู่ในช่วงต้นของกระบวนการ อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกปฏิบัติบางคนอาจพัฒนาไปสู่ขั้นสูงได้ เพราะแต่ละบุคคลจะสามารถพัฒนาไปในจังหวะที่ต่างกันได้ อันขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและความวิริยะของบุคคล

5. ประโยชน์ของหะฐะโยคะ

หะฐะโยคะเป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบที่สุดของมนุษย์ เป็นวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ ครอบคลุมมิติทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงความเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณ อันทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์และเป็นสุข

ประโยชน์ของหะฐะโยคะสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย การปฏิบัติโยคะมีเป้าหมายให้มนุษย์มีความสมบูรณ์แข็งแรง

ปราศจากโรคภัย การปฏิบัติอาสนะจะช่วยส่งเสริมให้อวัยวะภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่ และบริหารให้อวัยวะภายในเหล่านั้นมีความแข็งแรง อันจะมีส่วนในการป้องกันโรคภัยต่างๆ โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

ระบบต่อมไร้ท่อ การปฏิบัติโยคะอาสนะจะช่วยให้ต่อมต่างๆในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และหลังฮอร์โมนต่างๆออกมาอย่างสมดุล ทำบิดตัว ทำก้มตัว ทำแอ่นหลัง และการนั่งอยู่ในลักษณะนั้นจะช่วยให้มีการนำต่อมต่างๆ ความบกพร่องของต่อมต่างๆจะได้รับการแก้ไขให้เป็นปกติ รวมถึงการควบคุมอารมณ์ต่างๆ อันนำมาซึ่งความสงบในจิตใจ

ตัวอย่างของอาสนะที่ช่วยให้ต่อมต่างๆในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีดังนี้

สวางกะอาสนะ (ทำยืนด้วยไหล) จะทำให้เลือดไหลเวียนมาอยู่บริเวณลำคอมาก ทำให้ต่อมไทรอยด์และ พาราไทรอยด์ทำงานได้ดี และหลังฮอร์โมนอย่างเหมาะสม ไม่ให้เกิดอาการ **Hypertthyroidism** (กระวนกระวาย จี๊ดร้อน เหนื่อยง่าย ซิพจรเต้นเร็ว) หรืออาการ **Hypothyroidism** (เคลื่อนไหวช้า ซิพจรเต้นช้า ตัวบวม)

หาละอาสนะ (ทำคันทัด) จะเป็นการนำควบคุมบริเวณตับอ่อน ทำให้ตับอ่อนหลัง **Insuline** ออกมาอย่างเหมาะสม ป้องกันโรคเบาหวานได้

ธนูอาสนะ (ทำคันทัด) และจักรอาสนะ (ทำก้มตัว) ช่วยให้มีการนำควบคุมต่อมหมวกไต ซึ่งจะหลั่งฮอร์โมน (**Adrenalin**) ออกมาในปริมาณที่เหมาะสม ทำให้รู้สึกสงบ ไม่กระวนกระวายใจ ไม่หงุดหงิดง่าย

ศิระอาสนะ (ทำยืนด้วยศิระ) ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนไปยังสมองได้มาก จะทำให้ต่อมไพเนียล (**Pineal**) และต่อมพิทูอิทารี (**Pituitary**) ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งต่อมไพเนียล (**Pineal**) จะหลั่งฮอร์โมนที่มีความสำคัญมาก 2 ชนิด คือ เมลาโทนิน (**Melatonin**) และเซโรโทนิน (**Serotonin**) ช่วยให้นมนุษย์รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยให้นมนุษย์มีความสุขจากภายใน รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ ส่วนต่อม **Pituitary** เป็นต่อมที่อยู่เหนือต่อมทั้งหมด เป็นตัวผลิตฮอร์โมนควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่อต่างๆในร่างกาย ควบคุมอุณหภูมิและการเจริญเติบโตของร่างกาย

ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก การปฏิบัติโยคะอาสนะจะช่วยยืดและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆอย่างนุ่มนวล จะทำให้กล้ามเนื้อไม่อ่อนล้า ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายเต็มที่ นอกจากนี้ยังช่วยให้

เกิดการบริหารกล้ามเนื้อส่วนที่เราไม่ค่อยได้ใช้ในชีวิตประจำวัน และฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานมากๆ อาสนะต่างๆของโยคะจะเป็นการหดกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งโดยเฉพาะอย่างช้าๆ แล้วอยู่ในลักษณะนั้นครู่หนึ่ง ก่อนที่จะตามด้วยการพักผ่อนที่สมบูรณ์ เป็นการคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน โดยไม่ใช่กล้ามเนื้อทั้งระบบ อันจะทำให้เราไม่เสียพลังงานมากเกินไปจนสมควร การปฏิบัติโยคะอาสนะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เน้นสร้างความแข็งแรงหรือกำลังของกล้ามเนื้อ แต่จะช่วยเพิ่มความทนทาน และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

การปฏิบัติโยคะอาสนะยังช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นดี หลีกเลียงความตึง ความเจ็บปวดที่อาจเกิดขึ้น อาสนะต่างๆช่วยให้กระดูกสันหลังเคลื่อนไหวไปในทิศทางที่ต่างกันทั้ง 6 ทิศทาง คือ ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้าง และการบิดตัว ทำให้รูปร่างท่าทางของผู้ฝึก ดูตั้งตรง สวยงาม บุคลิกดี หลังไม่โค้งงอ นอกจากนี้ อาสนะของโยคะจะช่วยหล่อลื่นและออกกำลังกายข้อต่อต่างๆในร่างกายให้มีสภาพสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคข้อต่ออักเสบได้เป็นอย่างดี

ระบบไหลเวียนโลหิต ในการปฏิบัติอาสนะต่างๆจะทำให้กล้ามเนื้อมีการยืดหด พร้อมกันนี้เส้นเลือดจะถูกบีบรัด ทำให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตบริเวณที่มีการบริหาร โยคะอาสนะที่กัมภีระลงต่ำ จะช่วยให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงในสมอง ใบหน้า เลือดดำจะไหลกลับเข้าสู่หัวใจมากขึ้น อันจะช่วยให้หัวใจบีบตัวแรงขึ้น และส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้มากขึ้น รวมทั้งทำให้เลือดไม่คั่งบริเวณเท้าจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การที่มีการไหลเวียนย้อนกลับเช่นนี้ จะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดตีบในสมอง เส้นเลือดหัวใจตีบ โรคเส้นเลือดอุดตัน และโรคกรดไหลย้อน

ระบบการย่อยอาหาร โยคะอาสนะจำนวนมากจะมีการกดนวดอวัยวะภายในช่องท้อง เช่น วาตายนะอาสนะ (ท่าเข้าถึงอก) ปังฉิมโหมททานอาสนะ (ท่ายืดส่วนหลัง) ชานู-สิริษะอาสนะ (ท่าหัวถึงเข่า) ซึ่งจะช่วยให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนนั้นได้มาก การไหลเวียนของโลหิตในช่องท้องจะดีขึ้น กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันอาการท้องอืด ระบบขับถ่ายเป็นปกติ

ระบบหายใจ การปฏิบัติโยคะอาสนะจะเน้นที่การหายใจเป็นสำคัญ โดยเน้นที่การหายใจลึก ยาว และช้า เพื่อไล่อากาศที่ตกค้างอยู่ในปอดออกให้หมด และแทนที่ด้วยลมหายใจบริสุทธิ์อย่างเต็มที่ การรับออกซิเจนเข้าไปอย่างเต็มที่จะช่วยเติมพลังให้กับอวัยวะต่างๆในร่างกาย เพื่อให้อวัยวะเหล่านั้นทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การเผาผลาญในร่างกายสูงขึ้น ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายของเสียได้ดีขึ้น การหายใจเช่นนี้จะช่วยลดความเครียดของร่างกาย ทำให้หัวใจทำงานน้อยลง ลดความเครียด และเกิดความสงบขึ้นในจิตใจ การฝึกการหายใจหรือที่เรียกว่าปราณยาม จะทำให้ปอดและกล้ามเนื้อช่วยหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและแข็งแรง

การวิจัยของ **Dr. Kavoort. Beharan (1937)** เกี่ยวกับปราณยาม พบว่า การฝึกการควบคุมลมหายใจตามหลักปราณยามของโยคี เป็นการหายใจที่มีประสิทธิภาพสูง เป็นการหายใจที่ทำให้

ร่างกายได้รับออกซิเจนมากกว่าการหายใจตามปกติ ในขณะที่ระบบทางร่างกายทำงานเพียงเล็กน้อย (Hewitt, 1991)

นอกจากการปฏิบัติโยคะอาสนะจะช่วยให้อวัยวะและระบบต่างๆภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพิ่มความแข็งแรงขึ้นแล้วนั้น การฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะยังช่วยให้ร่างกายสวยงามสมส่วน อันนับว่าเป็นผลพลอยได้จากการปฏิบัติ เป็นวิธีการชะลอความแก่อย่างเป็นธรรมชาติ ช่วยลดไขมันส่วนเกินตามส่วนต่างๆของร่างกาย ซึ่งอาจกลายเป็นโทษแก่ร่างกายได้ รวมทั้งช่วยกระชับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย

โยคะอาสนะจะช่วยให้มนุษย์มีร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี ช่วยบรรเทาอาการจากโรคต่างๆ หรืออาจทำให้หายขาดในที่สุด เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหอบหืด โรคเครียด สำหรับผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอยู่แล้วนั้น การฝึกโยคะจะช่วยส่งเสริมสุขภาพ และเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค

2 ทางด้านจิตใจ การฝึกหะฐะโยคะมีเป้าหมายสูงสุดในการยกระดับจิตใจไปสู่ความชัดเจน จิตใจรับรู้ตัวตนของตนเองและวัตถุต่างๆอย่างชัดเจน โดยไม่มีการบิดเบือน เป็นอิสระจากอิทธิพลของสิ่งเร้าจากภายนอก (ที.เค.วี., 2546)

การฝึกปฏิบัติอาสนะช่วยให้มนุษย์มีสุขภาพจิตดี เพราะการฝึกโยคะเป็นกระบวนการสู่สมาธิ เป็นการผ่อนคลายและปล่อยวาง โดยอาศัยการรู้สึกตัว(Awareness)ให้ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องผ่านการปฏิบัติอาสนะต่างๆและการฝึกปรายาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการฝึกปรายามเมื่อสามารถควบคุมลมหายใจและกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ จะส่งผลให้สามารถควบคุมจิตและอารมณ์ได้ จิตจะสามารถเป็นสมาธิได้ง่าย การปฏิบัติสมาธิบ่อยๆจะทำให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะตลอดเวลา ทำให้เกิดความเบากายเบาใจ เพราะสมาธิจะข่มนิรวณ ความหงุดหงิด ความฟุ้งซ่าน ช่วยทำให้เกิดความสงบในจิตใจ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

การฝึกปรายามในโยคะเป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกสมาธิ จึงช่วยเอื้อประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติธรรม เป็นกระบวนการการฝึกโดยการกำหนดลมหายใจเช่นเดียวกันกับการฝึกอานาปานสติ ดังนั้น การฝึกโยคะจึงเปรียบเสมือนก้าวแรกที่จะเตรียมความพร้อมของบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อการฝึกปฏิบัติธรรม หรือพัฒนาทางจิตวิญญาณให้สูงขึ้น เราสามารถใช้โยคะเป็นเครื่องมือในการเจริญสติ ให้รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันขณะตลอดเวลา รับรู้ร่างกายของเราอย่างละเอียด ทำให้จิตใจของเราสงบ ผ่อนคลายและมีความละเอียดอ่อนมากขึ้น ซึ่งการเจริญสตินั้นเป็นสิ่งที่ยากและละเอียดอ่อน อันจะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมในขั้นสูงต่อไป

นอกจากนี้ จากการวิจัยโดยวิธีทางการแพทย์สมัยใหม่ที่สถาบันโยคะ เมืองซานตาครูซ (The Yoga Institute at Santa Cruz) พบว่า การปฏิบัติโยคะอาสนะและปรายาม ยังสามารถช่วย

รักษาโรคทางจิตเวชได้เป็นอย่างดี ดังเช่นในรายงานของ ดร.วาเฮีย (Dr. N.S. Vahia), ดร. ดูนกาจี (Dr. D.R. Doongaji) และคณะจิตแพทย์แห่งโรงพยาบาลเซ็ท จี.เอส (Seth G.S. Medical College) ได้ศึกษาผู้ป่วยโรคทางจิตเวช 100 คน โดยการบำบัดด้วยการฝึกโยคะและปราณยาม พบว่าคนไข้โรควิตกกังวล (Anxiety) 40 คน อาการดีขึ้น 33 ราย คิดเป็น 82.5% คนไข้โรคซึมเศร้าแบบวิตกกังวล (Anxiety Depression) 32 คน อาการดีขึ้น 13 ราย คิดเป็น 40.6% คนไข้ที่มีอาการทางกายอันมีสาเหตุมาจากจิต (Psychosomatic Disorders) เช่น ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร หอบหืด และภูมิแพ้ 8 ราย อาการดีขึ้น 7 ราย คิดเป็น 87.5% โดยใช้เวลาศึกษาอยู่ 6 เดือน ถึง 3 ปี (น.พ. แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ, 2542)

6 หลักในการปฏิบัติหะฐะโยคะ

ข้อบังคับเบื้องต้น

- 1) ต้องยึดถือและประพฤติตนตามหลัก “ยมะ” และ “นียมะ”
- 2) ต้องมีวินัยในการปฏิบัติฝึกฝน มีความเชื่อและความศรัทธา มีความอดทนมุ่งมั่น และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

การหายใจ (ชด หัสบำเรอ, 2516; น.พ. แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ, 2542)

การหายใจถือเป็นส่วนประกอบสำคัญที่สุดของการปฏิบัติโยคะอาสนะ เพราะการหายใจที่ถูกต้องจะช่วยให้เรารับพลังปราณซึ่งเป็นพลังชีวิตที่อยู่รอบๆตัวเราได้เต็มที่ จะทำให้เรามีพลัง จิตใจสงบ เป็นสมาธิ

วิธีการหายใจแบบโยคะเน้นให้มีการหายใจเข้าออกช้าๆ มีช่วงหยุดก่อนการหายใจเข้าออก เพื่อที่จะให้อากาศที่ตกค้างอยู่ในปอดออกมาให้มากที่สุด และได้อากาศบริสุทธิ์เข้าไปแทนที่ให้มากที่สุด จะได้รับประโยชน์จากออกซิเจนให้มากที่สุด การหายใจแบบโยคะทำให้เราใช้ปอดของเราได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ

โยคะแบ่งการหายใจออกเป็น 4ประเภท ดังนี้

1. หายใจสูง หรือการหายใจด้วยไหล่ปลาร้า เวลาหายใจเข้าจะเหยอซี่โครงและยกไหล่ปลาร้าขึ้นในเวลาเดียวกันก็แขม่วท้องเข้าไป ดันกระบังลมที่ช่องท้องให้ยกขึ้นไปด้วยซึ่งเท่ากับว่าใช้ส่วนบนของหน้าอกและปอด ซึ่งเป็นส่วนที่เล็กที่สุดหายใจนั่นเอง จะหายใจเอาอากาศเข้าไปได้น้อย เป็นการหายใจที่หยาบที่สุด คนที่มีอารมณ์โกรธจะหายใจลักษณะนี้ อย่างไรก็ตามการหายใจในลักษณะนี้จะช่วยบำรุงต่อมน้ำเหลือง

2 หายใจกลาง หรือการหายใจระหว่างซี่โครง การหายใจแบบนี้มีการขยายซี่โครง บางส่วนและยกขึ้นเล็กน้อย และยังมีกระบังลมให้ยกขึ้นด้วย พร้อมกับการแขม่วท้องเข้า เป็นการหายใจที่ดีกว่าแบบแรกแต่ยังไม่ดีที่สุด เป็นการหายใจของคนทั่วไป

3 หายใจต่ำ หรือการหายใจด้วยท้อง เป็นการหายใจเกือบดีที่สุด เป็นการหายใจลึก เมื่อหายใจออกให้แขม่วท้องเข้าพร้อมกับยกซี่โครงขึ้น หมายความว่ากระบังลมถูกดันให้ยกขึ้นด้วย ช่องอกถูกบีบทำให้จับอากาศเสียดออกมาได้มาก เวลาหายใจเข้าท้องจะป่อง กระบังลมหย่อน ทำให้ปอดมีที่ว่างที่จะขยายตัวรับอากาศบริสุทธิ์ได้มาก ใช้ในการปฏิบัติอาสนะ ควรฝึกใช้ใน ชีวิตประจำวันด้วย การหายใจในลักษณะนี้จะช่วยนวดอวัยวะภายในช่องท้องทุกส่วน ช่วยให้ปอด หัวใจ ได้ยืด และร่างกายมีความกระชุ่มกระชวย

4 หายใจแบบโยคี เป็นการหายใจ 3 แบบรวมกัน ทั้งหายใจสูง หายใจกลาง และหายใจต่ำ เป็นการหายใจที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ สามารถฝึกได้ดังนี้ หายใจเข้าจนหน้าท้องพองออกจนสุด เมื่อหายใจเข้าเต็มที่แล้ว ให้หายใจเพิ่มขึ้นอีกโดยให้หน้าอกขยายออก เมื่อหายใจเข้าจนสุดแล้ว ต่อไปยกไหล่ขึ้น หายใจเข้าในปอดส่วนบนจนเต็มที่ และเมื่อหายใจออก ให้ค่อยๆปล่อยลมหายใจ ออกช้าๆ ลดไหล่ลง ตามด้วยหน้าอก แล้วจึงหายใจออกต่อไปจนสุดจนจนรู้สึกเหมือนกับแขม่ว ท้องจนติดกระดูกสันหลัง ควรฝึกจนสามารถหายใจได้อย่างสม่ำเสมอ และมีความต่อเนื่องกัน ไม่ให้ลมหายใจขาดตอนเป็นระยะๆ จะเห็นได้ว่าการหายใจลักษณะนี้ จะเป็นการใช้กล้ามเนื้อ ในการหายใจทุกส่วน อันส่งผลให้หัวใจทำงานสม่ำเสมอ ความดันโลหิตลดลง กระตุ้นระบบการย่อย อาหาร รวมทั้งมีผลทางจิตใจ ช่วยให้จิตใจสงบ มั่นคง

ในระหว่างปฏิบัติอาสนะ ให้หายใจผ่านทางจมูกเท่านั้น ห้ามหายใจทางปาก และไม่ควร กลับหายใจระหว่างปฏิบัติอาสนะ ควรทำความเข้าใจวิธีการการหายใจของแต่ละอาสนะและ ปฏิบัติให้ถูกต้องตามที่กำหนดไว้ในอาสนะต่างๆ เพื่อประโยชน์สูงสุด

ความสะอาด

ควรเตรียมร่างกายให้สะอาดก่อนการปฏิบัติหะฐะโยคะ การอาบน้ำเป็นการชำระร่างกาย และจิตใจให้สดชื่น การอาบน้ำเย็นก่อนปฏิบัติอาสนะ จะช่วยขจัดความเลื้อยซาออกจากกล้ามเนื้อ ต่างๆในร่างกายได้ ช่วยทำให้อุณหภูมิภายในร่างกายเย็นลง และเป็นการทำความสะอาดรูขุมขน บนผิวหนัง เพื่อที่ร่างกายจะสามารถดูดซับออกซิเจนใหม่ๆเข้าไปได้อย่างเหมาะสมเป็นการรับพลัง จากธรรมชาติได้อย่างเต็มที่

ผู้ปฏิบัติควรอาบน้ำก่อนที่จะปฏิบัติอาสนะ และอาบน้ำอีกครั้งหลังจากปฏิบัติอาสนะเสร็จ โดยเว้นช่วงเวลาอย่างน้อย 15 นาที รวมทั้งควรซับถ่ายของเสียออกจากร่างกายให้เรียบร้อยก่อน การปฏิบัติอาสนะ

การรับประทานอาหาร

ควรปฏิบัติอาสนะในขณะที่ท้องว่าง ควรเว้นช่วงเวลาหลังจากรับประทานอาหารว่าง ประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ หลังอาหารมื้อหลักอย่างน้อย 4 ชั่วโมง และหลังจากปฏิบัติอาสนะแล้ว ควรเว้นช่วงเวลาประมาณครึ่งชั่วโมงก่อนจะรับประทานอาหาร

ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะควรรับประทานอาหารที่สดจากธรรมชาติ รับประทานเมื่อรู้สึกหิว เท่านั้นและรับประทานแต่พออิ่ม รับประทานอาหารด้วยกริยาที่สำรวม ผสมผสานระบบย่อยกับจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน นอกจากนี้ยังควรดื่มน้ำให้มากๆ เพราะน้ำจะช่วยนำสารพิษออกจากร่างกาย

ควรละเว้นจากการเสพสารเสพติด และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เวลา

ช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่จะปฏิบัติอาสนะ คือ ช่วงเช้าตรู่หรือพลบค่ำ การปฏิบัติในตอนเช้าช่วยให้เริ่มต้นวันใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มศักยภาพในการทำงาน ส่วนการปฏิบัติตอนพลบค่ำช่วยขจัดความเหนื่อยล้าจากการทำงาน อาสนะที่อยากควรปฏิบัติในตอนเช้า และอาสนะที่ช่วยกระตุ้นร่างกายควรปฏิบัติในเวลาเย็น ไม่ควรปฏิบัติอาสนะในช่วงเที่ยงวัน หรือหลังจากตากแดดเป็นเวลานาน

สถานที่

สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติหะฐะโยคะ ควรเป็นสถานที่ที่สะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรปฏิบัติบนพื้นที่สะอาดและมีผ้าปูรอง

รวมทั้งควรเป็นสถานที่ที่สงบ ไม่ถูกรบกวนจากบุคคลอื่นหรือสัตว์ต่างๆ

การผ่อนคลาย

โยคะอาสนะเป็นการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นการผ่อนคลายร่างกายผ่านการออกกำลังกาย และเป็นการผ่อนคลายจิตใจผ่านการทำสมาธิ ซึ่งการทำสมาธินั้นเป็นการทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดในขณะที่กำลังตื่นอยู่ เป็นการทำให้ระบบต่างๆในร่างกายของเราคลายตัวลง เราจะสามารถทำสมาธิได้ระหว่างการฝึกปฏิบัติอาสนะซึ่งได้ผสมผสานการควบคุมการกำหนดลมหายใจและการออกกำลังกายไว้แล้ว

ระหว่างปฏิบัติอาสนะไม่ควรรู้สึกเกร็งกล้ามเนื้อใดๆในร่างกาย และไม่ควรรู้สึกฝืนตนเองในการหายใจ

เพื่อที่จะได้ผ่อนคลาย ขณะปฏิบัติอาสนะต้องตัดความวิตกกังวลในใจออกให้หมด หยุดใช้สมองและความคิด ใช้เพียงแต่ร่างกายและจิตใจ ไม่ควรปฏิบัติอย่างรีบเร่ง

ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สบาย เคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก

นอกจากนี้ควรเลือกอาสนะที่เหมาะสมกับวัยและสรีระของตนเองเพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปได้ด้วยดี

หลังปฏิบัติอาสนะสุดท้าย(ศพอาสนะ)ในแต่ละครั้ง ควรนั่งพักอย่างน้อย10นาที ควรนั่งอยู่กับตัวเองอย่างสงบ และเคลื่อนไหวให้น้อยที่สุด

ผู้ปฏิบัติอาสนะควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เวลาที่เหมาะสมที่สุด คือ เข้านอนประมาณ 4ทุ่มและตื่นก่อนพระอาทิตย์ขึ้น

การปฏิบัติอาสนะ

ในช่วงเริ่มต้น ควรสังเกตตนเองในขณะที่ปฏิบัติ เพื่อที่จะได้รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ และทำอะไรผิดไป โดยอาจใช้กระจกเป็นอุปกรณ์ช่วยในการตรวจสอบ แล้วจึงสามารถหลับตาปฏิบัติได้เมื่อมีความชำนาญในอาสนะนั้นๆ และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

การปฏิบัติอาสนะนั้น เมื่อทำเสร็จหนึ่งอาสนะแล้ว ควรจะพักสักครู่หนึ่งไม่ว่าจะเหนื่อยหรือไม่ก็ตาม เพราะการปฏิบัติอาสนะนั้นมีเป้าหมายเพื่อเรียกพลังเข้าตัว ซึ่งต่างจากการออกกำลังกายทั่วไปที่ใช้กำลังหรือส่งพลังออกไปจากร่างกาย ดังนั้นทุกครั้งที่ปฏิบัติอาสนะใดอาสนะหนึ่งแล้ว จะต้องนอนพักสักครู่เพื่อเก็บพลังที่ได้จากการปฏิบัติ (ชด หัศบารอ, 2516) แล้วจึงเริ่มปฏิบัติอาสนะต่อไป ทำให้ ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติอาสนะด้วยความรู้สึกสบาย ไม่อ่อนล้า

นอกจากนี้ ในการปฏิบัติอาสนะบางอาสนะ อาจต้องมีการปฏิบัติต่อเนื่องกันเป็นคู่ เพื่อให้เกิดความสมดุลแก่ร่างกาย กล่าวคือ เมื่อปฏิบัติอาสนะที่หนึ่งเสร็จแล้ว นอนพักสักครู่แล้วต้องปฏิบัติอาสนะที่เป็นท่าแก้ (counter posture) เช่น สวางคะอาสนะ และวัชระอาสนะ

เมื่อปฏิบัติอาสนะครบทุกอาสนะแล้ว ต้องปฏิบัติศพอาสนะ อย่างน้อย 10-15นาที เพื่อคลายความเหนื่อยล้า

ข้อกำหนดสำหรับสตรี

ในระหว่างมีรอบเดือน ไม่ควรปฏิบัติอาสนะใดๆทั้งสิ้น

ในขณะตั้งครรภ์ จะปฏิบัติอาสนะได้ก็ภายหลังสามเดือนไปแล้ว อาสนะในท่ายืนและอาสนะที่ต้องก้มตัวควรทำอย่างนุ่มนวล และควรอยู่ในความดูแลของผู้ชำนาญ

หลังคลอดบุตร ถ้าต้องการปฏิบัติอาสนะ ควรปฏิบัติเมื่อคลอดครบ3เดือนไปแล้วเช่นกัน และควรปฏิบัติเฉพาะอาสนะเบาๆก่อน เมื่อครบ5เดือนแล้วจึงปฏิบัติอาสนะหนักได้

7. อาสนะ

อาสนะเป็นองค์ที่ 3 ของโยคะ ต่อเนื่องมาจากยมะและนियมะ (องค์ที่ 1 และองค์ที่ 2 ของโยคะ) ซึ่งเป็นพื้นฐานและหลักในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติโยคะ เพื่อชำระกายและใจให้บริสุทธิ์ให้พร้อมที่ก้าวสู่ขั้นต่อไปในการพัฒนาตนเอง

อาสนะเป็นหัวใจของหะฐะโยคะ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการบริหารร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพสูง เป็นการบริหารอวัยวะทุกส่วนในร่างกายทั้งภายในและภายนอก ทั้งอวัยวะหยาบและอวัยวะละเอียด สิ่งที่สำคัญในการปฏิบัติคือความตั้งใจจริง และความมุ่งมั่น ผู้ปฏิบัติควรตัดความกังวลและความคิดต่างๆออกไปจากใจ ใส่ใจกับทุกอิริยาบถการเคลื่อนไหว ความรู้สึกตึง ยืด หรือผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดสมาธิและความสงบ อันเป็นเป้าหมายสำคัญของการปฏิบัติ นอกเหนือไปจากการมีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายที่จะพัฒนาระดับจิตใจ ให้ร่างกายซึ่งถือเป็นที่พักชั่วคราวหรือพาหนะของจิตวิญญาณมีความสมบูรณ์พร้อมที่จะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Iyengar, 2002)

คำว่า “อาสนะ” หมายถึง ท่าทางที่สบาย สื่อความหมายว่า ในระหว่างปฏิบัติอาสนะแต่ละอาสนะ ร่างกายจะเคลื่อนไหวไปด้วยความรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย รู้สึกเหมือนได้พักผ่อน โยคะสูตรของปัทมยาลีอธิบายว่าอาสนะมีคุณลักษณะสำคัญ 2 อย่าง คือ สถิระ (sthirā) และ สุขะ (sukha) สถิระคือความมั่นคงและตื่นตัว ส่วนสุขะหมายถึงความสามารถที่จะอยู่ในท่าหนึ่งๆได้อย่างสบาย ในขณะที่ฝึกอาสนะใดก็ตามควรให้มีคุณสมบัติทั้งสองอย่างนี้อย่างเท่าเทียมกัน (ที.เค.วี., 2546)

อาสนะนั้นมีอยู่เป็นจำนวนมากกว่า 20,000 อาสนะ ชื่อของแต่ละอาสนะนั้นเป็นชื่อของสิ่งที่มีในธรรมชาติ ตั้งแต่แมลงตัวเล็กๆไปจนถึงเทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ อันแสดงถึงความเชื่อในเรื่องความเป็นสากล การเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสรรพสิ่ง แต่ละอาสนะก็มีประโยชน์แตกต่างกันออกไปบุคคล มิจำเป็นต้องปฏิบัติให้ครบถ้วนทุกอาสนะ สามารถเลือกปฏิบัติตามแต่ที่เห็นว่าเหมาะสม โดยคำนึงถึงขีดจำกัดของแต่ละบุคคลด้วย

การคำนึงถึงขีดจำกัดของแต่ละบุคคลในการปฏิบัติอาสนะ หมายถึง ผู้ปฏิบัติอาสนะไม่ควรฝืนร่างกายจนเกินไป ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น วัย ความยืดหยุ่นของร่างกาย ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติตามศักยภาพของร่างกายของตนโดยไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดในส่วนใดส่วนหนึ่งของ ร่างกาย (extreme comfortable position) ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องละเอียดและชัดเจนกับความรู้สึกของตนเอง โดยแยกแยะระหว่างความรู้สึกเจ็บกับความรู้สึกตึง เมื่อรู้สึกเจ็บปวดควรหยุดปฏิบัติ แต่ถ้ารู้สึกตึงก็สามารถปฏิบัติต่อได้ เพราะเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกระบวนการพัฒนาร่างกาย และเพื่อให้การปฏิบัติเกิดประสิทธิผล ไม่ควรหักโหมหรือใจร้อน เพราะจะเป็นการทรมาณตนเอง อันเป็นวิถีแห่งความรุนแรง มิใช่วิถีแห่งโยคะ การปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไปจะช่วยให้การปฏิบัติสมบูรณ์แบบในที่สุด

จุดเด่นของหะฐะโยคะที่แตกต่างจากการออกกำลังกายโดยทั่วไป (ชด หัสบำเรอ, 2516; เทียม กาญจนจารี, 2540) คือ

1. มีผลทางด้านจิตใจเป็นประการสำคัญ ช่วยให้จิตใจสงบ และมั่นคง
2. เป็นการเพิ่มพลังภายใน ไม่ใช่ถ่ายเทพลังออกภายนอก
3. ไม่มีลักษณะของการแข่งขันต่อสู้ ทั้งกับตนเองและผู้อื่น มีความสงบ และเน้นที่ความสมดุลและการเคลื่อนไหวอย่างสงบ
4. สามารถปฏิบัติคนเดียวได้ และสามารถปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย โดยไม่มีข้อจำกัด เพราะสามารถเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้
5. เป็นการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวล และเน้นการผ่อนคลาย ค่อยๆเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ไม่ก่อให้เกิดความตึงหรือความเครียดในระบบการทำงานของหัวใจ
6. เมื่อเริ่มทำอาจรู้สึกว่ายาก แต่พอทำไปสักครู่จะรู้สึกว่ายากขึ้น สบายตัวขึ้น
7. มีผลต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายเป็นสำคัญ ส่งผลดีต่อการทำงานของอวัยวะภายใน มากกว่าแค่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
8. สามารถยืดหยุ่นเวลาได้ตามความเหมาะสมของบุคคล ไม่ต้องอาศัยเครื่องมือใดทั้งสิ้น และไม่ต้องใช้พื้นที่กว้างขวาง

8. ปรานยาม

ปรานยามเป็นองค์ที่ 4 ของโยคะ ต่อเนื่องจากขมะ นิยามะ และอาสนะ ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกปฏิบัติปรานยามนั้น ผู้ปฏิบัติควรผ่านการชำระกายและจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่านขมะและนิยามะ และการเตรียมความพร้อมทางร่างกายผ่านการฝึกปฏิบัติอาสนะ เพื่อให้การปฏิบัติปรานยามเป็นไปอย่างราบรื่นสมบูรณ์

ปรานยามเป็นหัวใจของหะฐะโยคะควบคู่ไปกับโยคะอาสนะ โดยเมื่อรวมปรานยามเข้ากับอาสนะก็จะเป็นการเตรียมความพร้อมอย่างสมบูรณ์ไปสู่สมาธิ (Iyengar, 2002)

“ปราน” เป็นภาษาสันสกฤต หมายถึง ลมหายใจ พลังชีวิต หรือพลัง ส่วน “ยามะ” มาจากคำว่า “อายามะ” หมายถึง การบังคับ การควบคุม ดังนั้น “ปรานยาม” จึงหมายถึง การควบคุมลมหายใจ หรือพลังชีวิตของบุคคล เพื่อให้บุคคลนั้นได้รับพลังชีวิต มีความสมดุลทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ใจมั่นคง มีความสงบ และเป็นสมาธิ (ชด หัสบำเรอ, 2516)

ปราน คือ พลังแห่งชีวิต ที่ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างดำรงอยู่ได้ และเอื้อให้สิ่งต่างๆเกิดการเคลื่อนไหว ปราน มีอยู่ทั่วไปรอบตัวของเรา มีอยู่ในอากาศ แต่ไม่ใช่ในอากาศ อยู่ในอาหาร แต่ไม่ใช่อาหาร อยู่ในน้ำ ในแสงแดด แต่ไม่ใช่ธาตุหรือองค์ประกอบของสิ่งนั้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนหนึ่งของปราน แต่ไม่ใช่ทั้งหมดของปราน เป็นเพียงแค่สื่อที่ส่งปรานมายังผู้รับ ปราน

จะแทรกซึมอยู่ในทุกอณูของชีวิตทุกชีวิต เป็นประจักษ์พยานที่แสดงให้เห็นว่าชีวิตทุกชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีสิ่งที่เกี่ยวข้องสิ่งต่างๆ ไปด้วยกัน

เมื่อนมนุษย์รับรู้ถึงพลังปราณที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง รับรู้ว่าตนเองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับปราณ ซึ่งเท่ากับว่าเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งและพลังทุกอย่าง เมื่อนั้นพลังของปราณก็จะแทรกซึมอยู่ในตัวของบุคคลนั้น แหล่งของพลังปราณที่มีความใกล้ชิดกับมนุษย์มากที่สุดคือลมหายใจ ดังที่โยคีได้กล่าวไว้ว่า “สิ่งมีชีวิตทุกชนิด ชีวิตของมันจะขึ้นอยู่กับหายใจ หรือต้องหายใจอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ และการหยุดการหายใจจะเป็นการหยุดชีวิตไปโดยอัตโนมัติ นั่นเอง เราจะเห็นว่านับตั้งแต่เสียงร้องครั้งแรกของเด็กทารก ไปจนถึงเฮือกสุดท้ายของคนที่กำลังจะตาย ไม่มีอะไรนอกไปเสียจากกระบวนการของลมหายใจเท่านั้น และพวกเราที่สูญเสียปราณหรือพลังชีวิตไปเนื่องจากเราใช้ความคิด และเนื่องจากเรากระทำการบางอย่างตามเจตจำนงของเรา และเนื่องจากเราเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อของเราทุกวัน ซึ่งผลที่ติดตามมาก็คือ เราจำเป็นต้องฟื้นฟูหรือเติมพลังปราณให้กลับเต็มบริบูรณ์อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งจะกระทำได้ด้วยหายใจเท่านั้น เราไม่อาจจะหาเอาได้โดยง่ายจากทางอื่น” (ละเอียด ศิลา น้อย, 2529)

ความคิดในเรื่องปราณนี้ เป็นแนวความคิดของชาวตะวันออก ที่มีความสอดคล้องกับแนวความคิดตะวันตกเกี่ยวกับการรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย อันจะช่วยให้เรามีความสดชื่นมากขึ้น รู้สึกเหมือนมีพลังเพิ่มขึ้น ดังนั้น ไม่ว่าจะเรียกว่าปราณ (โยคะ) ออกซิเจน (ตะวันตก) รั้งสึกอสมิก (วิทยาศาสตร์) พลังจี (จีน) หรือ ลมหายใจของพระเจ้า (ยูดา) ต่างก็เป็นสิ่งเดียวกัน ซึ่งก็คือพลังอันเป็นหัวใจของทุกสิ่งทุกอย่างที่อุบัติขึ้น

เราสามารถเพิ่มปราณพลังชีวิตให้กับตัวของเราเองได้โดยการฝึกการหายใจ ซึ่งคนส่วนมากมักไม่ใส่ใจต่อการหายใจนัก จึงหายใจอย่างไม่เป็นจังหวะ การที่เราสามารถกำหนดการรับพลังปราณก็สามารถที่จะเพิ่มพลังชีวิตของตนเอง อันจะช่วยขจัดโรคภัยไข้เจ็บ และช่วยให้มีชีวิตยืนยาว เห็นได้จากการดำเนินชีวิตของโยคี ที่สามารถปฏิบัติอาสนะได้นานติดต่อกันโดยไม่มีอาการเหน็ดเหนื่อย สามารถปฏิบัติได้แม้จะชราภาพแล้ว และมีชีวิตที่มั่นคงยืนยาว

ในวิชาโยคะศาสตร์ ถือว่าปราณและจิตเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันอย่างใกล้ชิด ไม่สามารถแยกจากกันได้ ทั้งสองสิ่งนี้เป็นรูปแบบภายนอกที่ต่างกันของสิ่งเดียวกัน จิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะนำมาสู่ความสุข การฝึกจิตจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ การฝึกปราณยามก็คือการฝึกจิตนั่นเอง เพราะการควบคุมจิตโดยตรงเป็นเรื่องยาก จึงต้องทำการฝึกจิตผ่านการฝึกปราณยาม อันช่วยปรับสมดุลของสิ่งมีชีวิตทั้งปวงกับสิ่งที่อยู่แวดล้อม

ในการฝึกปราณยามนั้น ต้องเริ่มจากการทำความเข้าใจเกี่ยวกับลมหายใจ ลมหายใจของมนุษย์เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอย่างสม่ำเสมอระหว่างรุ่งมูกทั้งสองรู อาจจะรับรู้ได้โดยการใช้หลังมือรองใต้รุ่งมูกแล้วหายใจเข้าออกตามปกติสักครู่หนึ่ง จะรับรู้ได้ว่ารุ่งมูกข้างหนึ่งมีลมหายใจเข้า

ออกเพียงเล็กน้อย แต่อีกข้างหนึ่งจะมีลมหายใจเข้าออกอย่างเต็มที่ ผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ตามปกติ การเปลี่ยนการหายใจระหว่าง 2 รุจุมุกจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 55 นาที คนทั่วไปจะมีการเปลี่ยนแปลงของลมหายใจที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งอาจเกิดจากการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม การเสียดสมดุภายในร่างกาย การฝึกปราณยามจะช่วยให้มีลมหายใจที่ถูกต้องและเหมาะสม อันนำไปสู่สุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์

โยคะถือว่าลมหายใจที่ผ่านเข้าทางรุจุมุกขวานั้นเป็นลมหายใจร้อน ส่วนลมหายใจที่ผ่านเข้าทางรุจุมุกซ้ายเป็นลมหายใจเย็น จึงเรียกรุจุมุกขวาว่า “ช่องอาทิตย์” และเรียกรุจุมุกซ้ายว่า “ช่องจันทร์” รุจุมุกทั้ง 2 ของมนุษย์จึงช่วยปรับสมดุลภายในร่างกาย กล่าวคือ ปราณร้อนที่ผ่านช่องอาทิตย์จะก่อให้เกิดความร้อนภายในร่างกาย เป็นกำลังที่ช่วยเผาผลาญ ช่วยกระตุ้นให้หัวใจสูบฉีดโลหิตไปยังทุกส่วนในร่างกาย ทำให้อวัยวะทุกส่วนทำงานอย่างเต็มที่ ส่วนปราณเย็นที่ผ่านช่องจันทร์ จะตรงข้ามกับปราณร้อน นั่นคือ เป็นพลังที่ช่วยสร้างสรรค์พลังจากการเผาผลาญ และขับโลหิตที่ร่างกายใช้แล้วกลับเข้าสู่หัวใจเพื่อฟอกใหม่ และยับยั้งไม่ให้อวัยวะต่างๆ ทำงานเร็วเกินไป ให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย ดังนั้น เมื่อช่องอาทิตย์ทำงานมากกว่าช่องจันทร์ จะทำให้ร่างกายทำงานหนัก จิตใจไม่สงบ ว่างุ่น แต่ถ้าช่องจันทร์ทำงานมากกว่าช่องอาทิตย์ จะร่างกายจะทำงานช้าลง ทำให้เกิดความเชื่องช้า อ่อนเพลีย เราจึงควรฝึกปราณยามเพื่อให้การทำงานของทั้งช่องจันทร์และช่องอาทิตย์ สมดุลกัน (ชด หัสปารเออ, 2516) อันเป็นหัวใจหลักของหะฐะโยคะซึ่งมีความหมายว่าความสมดุลระหว่างพลังร้อนและพลังเย็น

การฝึกปราณยามควรฝึกหลังจากที่ฝึกอาสนะอย่างสม่ำเสมอ ในการฝึกปราณยามนั้น ควรทำการฝึกหลังจากปฏิบัติอาสนะ โดยพักไม่น้อยกว่า 15 นาที แต่หากจะปฏิบัติก่อนต้องเว้นช่วงเวลาหลังจากการฝึกปราณยามอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ถึงจะปฏิบัติอาสนะได้ อันที่จริงแล้วเราสามารถฝึกปราณยามได้ทุกช่วงเวลา เวลาที่ดีที่สุดสำหรับการฝึกปราณยาม คือ เวลาเช้าตรู่ก่อนพระอาทิตย์ขึ้น และหลังจาก พระอาทิตย์ตกแล้ว การฝึกแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า 15 นาที

ข้อแนะนำในการฝึกปราณยาม

ผู้ฝึกปราณยามควรปฏิบัติตามหลักในการปฏิบัติหะฐะโยคะที่ได้กล่าวไปแล้วในเบื้องต้น (หัวข้อที่ 6) โดยมีข้อแนะนำเพิ่มเติม ดังนี้

1. ท่านั่งที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกปราณยามคือ ท่าดอกบัว ถ้านั่งไม่ได้ให้นั่งท่าเทพธิดา และต้องนั่งให้ตัวตรง คอ หลัง และเอวตรงตลอดเวลา
2. ควรทำความสะอาดร่างกายก่อนการฝึกปราณยาม โดยเฉพาะ ช่องจมุกและช่องปาก
3. ควรฝึกกับครูผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากปราณยามเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ต้องอาศัยการ

ถ่ายทอดจากผู้รู้ เพื่อให้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และต้องไม่รีบร้อน ต้องมีความอดทนในการฝึก ซึ่งใช้เวลานาน และต้องการความสม่ำเสมอ ฟังตระหนักเสมอว่าการฝึกปรายยามที่ไม่ถูกต้องจะส่งผลเสียต่อร่างกาย

9 หะฐะโยคะกับสมาธิ

สมาธิ คือ วิธีสู่ความนิ่ง ความสงบ เปิดใจเพื่อยกระดับจิต (**altering state of consciousness**) โดยมีหัวใจหลักอยู่ที่ความใส่ใจ เมื่ออยู่ในบริบทของศาสนา จะมีเป้าหมายเพื่อการบรรลุ การรู้แจ้ง ภาวะจิตชั้นสูง การปฏิบัติหะฐะโยคะที่สมบูรณ์ อันประกอบด้วยอาสนะและปรายยามถือเป็นการทำสมาธิที่มีประสิทธิภาพ การทำสมาธิเป็นการชำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ และผ่อนคลาย ช่วยสร้างความสอดคล้องกลมกลืน เพิ่มพลังชีวิต และทำให้เกิดความสงบที่แท้จริง

หลักการสำคัญของปรัชญาโยคะคือการมุ่งสู่สมาธิขั้นสูง และเนื่องจากปรัชญาโยคะเป็นส่วนหนึ่งของปรัชญาอินเดีย ซึ่งมีความเก่าแก่และเป็นรากฐานของหลายศาสนา ทำให้ปรัชญาโยคะเป็นรากฐานและต้นแบบของการทำสมาธิในรูปแบบอื่นๆ ทั้งใน ศาสนาพุทธ เต๋า เช่น คริสต์ อิสลาม (**Hewitt, 1991**)

การทำสมาธิในปัจจุบันจึงช่วยลดความเครียดในโลกสมัยใหม่ซึ่งเป็นตัวทำลายสุขภาพและความสุข การทำสมาธิช่วยให้มนุษย์ได้มีโอกาสฟังความสนใจสู่ภายในตนเอง แทนที่จะฟังความสนใจสู่สิ่งแวดล้อมภายนอกดังเช่นในชีวิตปกติ การฟังความสนใจกลับสู่ภายในตนเองมักจะพบว่ามีความคิดและภาพต่างๆมากมายเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นความสับสนในจิตที่วุ่นวาย การปฏิบัติหะฐะโยคะหรือการทำสมาธิจะช่วยลดความวุ่นวายและความสับสน ทำให้เราเห็นภาพต่างๆได้อย่างชัดเจน ทำให้คลื่นในจิตใจของเราสงบลง เราจะเข้าใจและใกล้ชิดกับตนเองมากขึ้น

เหตุผลหรือหลักการในการปฏิบัติหะฐะโยคะและการทำสมาธิแต่ดั้งเดิม มีความเกี่ยวข้องกับศาสนาและมิติทางจิตวิญญาณ เป็นความเชื่อและหลักปฏิบัติของชาวตะวันออก แต่ในปัจจุบันประเด็นเหล่านี้เปิดกว้างมากขึ้น ชาวตะวันตกมีความสนใจในเรื่องการทำสมาธิ จิตวิญญาณ และศาสตร์ทางตะวันออกอย่างแพร่หลาย โดยมองว่าเป็นวิถีแห่งการฝึกจิต (**inner work**) เพื่อชีวิตที่สมบูรณ์ โดยมีการคำนึงถึงประเด็นทางศาสนาน้อยลง (**Hewitt, 1991**) อาจมีการผสมผสานหลักปฏิบัติของศาสนาต่างๆเพื่อให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลในการทำจิตให้เป็นสมาธิ เช่น การผสมผสานหลักหะฐะโยคะกับการเจริญสติ

การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะและการทำสมาธิวิปัสสนาตามหลักพุทธศาสนามีความสอดคล้องและเอื้อซึ่งกันและกัน ผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะส่วนมากจึงเลือกที่จะฝึกสมาธิวิปัสสนาไปพร้อมๆกัน การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความตระหนักรู้ในตนเองชัดเจนขึ้นใน

ทุกขณะที่ตนเองเคลื่อนไหว ในขณะที่การเจริญสติวิปัสสนาจะช่วยเพิ่มคุณค่าของการตระหนักรู้
นั้นให้มีความหมายมากยิ่งขึ้น

การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะควบคู่ไปกับการเจริญสติจะช่วยก่อให้เกิดความสามารถในการ
แยกแยะความแตกต่าง และมองโลกตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นความสามารถที่จำเป็นของมนุษย์ ที่
จะช่วยให้นักปฏิบัติหะฐะโยคะสามารถตัดสินใจในปัญหาสำคัญๆในชีวิตได้ (Moffitt, 2000)

10 ตัวอย่างประสบการณ์ที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ

ผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะจำนวนมากได้เผยแพร่ประสบการณ์ของ
ตนเองในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ซึ่งประสบการณ์ของบุคคลเหล่านั้นก็มีความหลากหลาย
แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตัวอย่างของประสบการณ์มีดังต่อไปนี้

สำหรับ **Morgan** นักธุรกิจที่มาเข้ารับการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะเพื่อบำบัดอาการซึมเศร้า
การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยให้เขาค่อยๆรู้สึกผ่อนคลายขึ้น เขารู้สึกว่าความตึงของร่างกายค่อยๆ
ลดลงในแต่ละสัปดาห์และรู้สึกมีพลังภายในตนเองเพิ่มมากขึ้น และเมื่อร่างกายของเขาผ่อนคลาย
ทำให้เขาเริ่มมองเห็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่ และเริ่มตระหนักว่าตลอดเวลาที่ผ่านมามีคนที่
ทำให้ตนเองต้องตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า (Feuerstein, 1998)

ในกรณีของ **Sally** ผู้หญิงที่เพิ่งถูกสามีขอแยกทาง ทำให้ต้องสร้างชีวิตใหม่ หหาอาชีพใหม่
ให้กับตัวเองเมื่ออายุ 52 ปี เธอรู้สึกว่า การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยให้เธอได้ปลดปล่อยอารมณ์
โกรธที่ค้างคาอยู่ในจิตใจออกมาในทางที่สร้างสรรค์ การฝึกปฏิบัติช่วยให้จิตใจของเธอสงบลงจน
ลดความโกรธที่มีต่อสามีลง เธอเห็นคุณค่าและเรียนรู้ที่จะดูแลร่างกายและจิตใจของเธอให้สมบูรณ์
แข็งแรง รับรู้ถึงอารมณ์และความต้องการของตัวเองได้ดีขึ้น อันทำให้เธอมีความมั่นใจใน
ตนเองมากขึ้น (Feuerstein, 1998)

นอกจากนี้ มีการนำการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะมาใช้ในการบำบัดผู้ติดสารเสพติด **Joyce** เล่า
ถึงประสบการณ์ของเธอจากการที่เข้าร่วมในการบำบัดการติดสารเสพติดประเภทเฮโรอีน โดยใช้
การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ เธอเล่าว่าการฝึกทำให้เธอเกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับ
ร่างกายของเธอ และนำไปสู่การรับรู้ถึงความรู้สึกในจิตใจ ในสิ่งที่เธอทำลงไปและผลกระทบที่มี
ต่อผู้อื่น การปฏิบัติ หะฐะโยคะสอนให้เธอเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายของ
เธอและพร้อมที่จะเผชิญกับความรู้สึกเหล่านั้นด้วยความตั้งใจ อันทำให้เธอสามารถที่จะเผชิญกับ
ความทรมานในการเลิกยาเสพติด (Apostolides, 1996)

แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นรูปแบบการวิจัยรูปแบบหนึ่ง ซึ่งสามารถให้ข้อมูลที่มีความละเอียดรอบด้านเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้วิจัยสนใจที่ศึกษา เป็นการศึกษาปรากฏการณ์โดยคำนึงถึงความสำคัญของบริบทของปรากฏการณ์นั้น การวิจัยเชิงคุณภาพนั้นสามารถจำแนกออกเป็นลักษณะต่างๆตามวัตถุประสงค์ของผู้วิจัย อาทิเช่น การวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยา การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อการพัฒนา การวิจัยเชิงคุณภาพเชิงมานุษยวิทยา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยาเป็นรูปแบบในการวิจัย เนื่องจากผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาประสบการณ์ของบุคคลจากการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะอย่างสม่ำเสมอ อันมีความสอดคล้องกับการวิจัยในเชิงปรากฏการณ์วิทยาซึ่งมุ่งเน้นในเรื่องความหมายของประสบการณ์ในปัจจุบันบุคคล นอกจากนี้การศึกษาในลักษณะนี้ ยังช่วยให้ได้รายละเอียดและข้อมูลเชิงลึก อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่ศึกษาได้ดียิ่งขึ้น

1. ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การแสวงหาความรู้โดยการพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกมิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อมนั้น วิธีการนี้จะสนใจข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยมหรืออุดมการณ์ของบุคคลนอกเหนือไปจาก ข้อมูลเชิงปริมาณ มักใช้เวลาในการศึกษาติดตามระยะยาว ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและ การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นวิธีการหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (สุภางค์ จันทวานิช, 2545)

2. ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ

ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ มีดังนี้ (สุภางค์ จันทวานิช, 2545)

1. เน้นการมองปรากฏการณ์ให้เห็นภาพรวม โดยการมองจากหลายแง่มุม

การศึกษาปรากฏการณ์สังคมจะต้องกระทำการศึกษาปรากฏการณ์นั้นจากแง่มุม หรือแนวคิดทฤษฎีที่มีความหลากหลายมากกว่ายึดแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งเป็นหลัก นอกจากนั้นยังต้องพิจารณาปรากฏการณ์จากทั้งปรากฏการณ์ มิใช่พิจารณาเพียงแค่ส่วนใดส่วนหนึ่ง เพราะปรากฏการณ์เกิดจากความเกี่ยวพันกันของหน่วยย่อยๆหรือบุคคลหลายกลุ่ม

2. เป็นการศึกษาติดตามระยะยาวและเจาะลึก

เพื่อให้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของปรากฏการณ์สังคมซึ่งมีความเป็นพลวัต การวิจัยเชิงคุณภาพจึงใช้วิธีศึกษาติดตามเป็นเวลายาวนาน เพื่อให้เห็นสภาพความเปลี่ยนแปลงในระยะต่างๆ นอกจากนั้นก็จะเป็นการศึกษาเจาะลึก เช่น การศึกษาเฉพาะกรณี หรือการศึกษาเฉพาะบุคคล เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และสามารถมองภาพได้จากหลายแง่มุม

3. ศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ

เพื่อให้เข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริง มักมีการวิจัยในสนาม ในการวิจัยคุณภาพจะไม่มีกรอบและทดลองในห้องปฏิบัติการ เพราะทำให้ผู้วิจัยไม่เห็นปรากฏการณ์ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม

4. คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ของผู้ถูกวิจัย

ด้วยเหตุที่การศึกษาปรากฏการณ์ในสังคมเป็นการศึกษามนุษย์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงให้ความสำคัญและเคารพผู้ถูกวิจัยในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์ ดังจะเห็นได้จากการที่นักวิจัยเชิงคุณภาพจะเข้าไปสัมผัสกับคนเหล่านั้น สร้างความสนิทสนมและความไว้วางใจ เชื่อใจ พยายามทำความเข้าใจคนเหล่านั้นแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา จนกระทั่งในที่สุดไม่มีการแบ่งเป็นเขาเป็นเรา พร้อมกันนั้นผู้วิจัยก็จะไม่นำข้อมูลของผู้ถูกวิจัยไปใช้ในทางที่จะก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ถูกวิจัย ไม่ฝืนใจถ้าผู้ถูกวิจัยไม่เต็มใจหรือไม่ต้องการให้ความร่วมมือ นักวิจัยเชิงคุณภาพจะเข้าไปสัมผัสกับผู้ถูกวิจัยมากกว่าจะใช้เครื่องวิจัยอื่นใดเป็นสื่อกลาง และจะไม่มุ่งรักษาสภาพทวิสัยโดยวิธีแบ่งเส้นกันระหว่างผู้วิจัยกับผู้ถูกวิจัย

5. ใช้การพรรณนาและวิเคราะห์แบบอุปนัย

ในการศึกษาชุมชนหรือการศึกษาเฉพาะกรณี เพื่อให้เห็นภาพรวมในขั้นแรก นักวิจัยเชิงคุณภาพจะให้รายละเอียดเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของชุมชนหรือกรณีที่ศึกษา ในลักษณะของการพรรณนา ส่วนใหญ่จะเป็นข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ สภาพลมฟ้าอากาศ แบบแผนการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การทำมาหากิน ความเชื่อทางศาสนา การจัดระเบียบสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี ข้อมูลเหล่านี้เป็นข้อมูลที่จำเป็นเพราะช่วยให้ผู้อ่านงานวิจัยเกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์ได้ดียิ่งขึ้น และอาจตรวจสอบข้อมูลได้ด้วย ส่วนในการวิเคราะห์นักวิจัยเชิงคุณภาพจะใช้วิธีการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (inductive) เป็นวิธีการวิเคราะห์ที่สำคัญวิธีการนี้คือการนำข้อมูลเชิงรูปธรรมย่อยๆหลายๆกรณีมาสรุปเป็นข้อสรุปเชิงนามธรรมโดยพิจารณาจากลักษณะร่วมที่พบ ในการวิจัยเชิงคุณภาพจะเน้นการวิเคราะห์แบบอุปนัยมากกว่าการใช้สถิติตัวเลข

6 เน้นปัจจัยหรือตัวแปรด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิด จิตใจ ความหมาย

ในการศึกษาปรากฏการณ์สังคม นักวิจัยเชิงคุณภาพจะเน้นความสำคัญของตัวแปรด้านจิตใจ ความรู้สึกรู้สึกนึกคิด และความหมายที่มนุษย์กำหนดขึ้น องค์ประกอบเหล่านี้คือสิ่งที่นักปรากฏการณ์นิยมให้ความสำคัญ นักวิจัยเชิงคุณภาพเชื่อว่าองค์ประกอบด้านจิตใจ ความคิด และความหมายคือสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมมนุษย์ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ที่แสดงออกมา จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนจึงจะสามารถอธิบายปรากฏการณ์ได้

3 การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เป็นรูปแบบหนึ่งของการวิจัยเชิงคุณภาพที่มีพื้นฐานจากแนวคิดปรากฏการณ์นิยม เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นการให้ความหมายประสบการณ์ต่างๆ ตามสถานการณ์ที่เป็นจริง และตามการรับรู้ของผู้ที่อาศัยอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ เน้นความเป็นธรรมชาติ และความเป็นจริงของประสบการณ์ และสะท้อนให้เห็นถึงบริบทของประสบการณ์นั้นๆ อย่างลึกซึ้ง มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจและอธิบายปรากฏการณ์หรือประสบการณ์ที่ต้องการศึกษา

แนวคิดปรากฏการณ์นิยม

แนวคิดปรากฏการณ์นิยม มีลักษณะโน้มเอียงไปในทางมนุษย์ศาสตร์ ซึ่งสนใจชีวิตด้านในของมนุษย์ จึงเน้นในเรื่องของคุณค่า อารมณ์ และนามธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์เอง เช่น ความดี ความงาม แต่มีลักษณะเฉพาะเพิ่มขึ้นอีก นักปรากฏการณ์นิยมคิดว่าความรู้ที่มนุษย์ได้รับการถ่ายทอดมาจากผู้อื่นและจากสังคมนั้นอาจผิดพลาดได้ การรับรู้อาจเกิดจากการถูกบังคับหรือยัดเยียด มนุษย์ควรศึกษาโลกและสังคมด้วยตัวของตัวเอง และสร้างระบบความรู้ที่เป็นส่วนตัวขึ้นมา จากนั้นมนุษย์ก็จะมีระบบความคิด วิจารณญาณ โลกทัศน์ ค่านิยม อุดมการณ์เฉพาะของตน โดยการได้สัมผัสกับโลกโดยตรง พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลจากวิธีการที่มนุษย์ให้ความหมายแก่โลกของเรา ด้วยความเชื่อเช่นนี้นักปรากฏการณ์นิยมจะให้ความสำคัญแก่ข้อมูลที่เป็นความรู้สึกรู้สึกนึกคิด และคุณค่าของมนุษย์ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ความหมาย” ที่มนุษย์ให้ต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว นอกจากนี้นักปรากฏการณ์นิยมจะใช้วิธีการสลัดความเชื่อหรือระบบความคิดเดิมของผู้วิจัยออกให้หมดสิ้น เพื่อรับรู้ความเชื่อ ระบบคิดและความหมายที่เป็นของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ให้ข้อมูล และใช้ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดนั้นอธิบายพฤติกรรมของเขา (สุภางค์ จันทวานิช, 2545)

แนวคิดเชิงปรากฏการณ์นิยมเชื่อว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมโดยไม่สามารถแยกจากกันได้ เป็นตัวก่อกำเนิดและให้ความหมายซึ่งกันและกัน มนุษย์จะต่างกับสิ่งแวดล้อมเนื่องจาก

มีความลึกซึ้งเชิงประสบการณ์ และเป็นผู้เลือกในสถานการณ์ต่างๆ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงความคิด รูปแบบการดำเนินชีวิต การมองโลกของแต่ละบุคคล และความมุ่งมั่นของบุคคลซึ่งแตกต่างกันไปและติดตัวในแต่ละบุคคล สิ่งนี้เป็นหัวใจสำคัญอันจะทำให้เราเข้าใจประสบการณ์ต่างๆของมนุษย์ เพราะความหมายของประสบการณ์ต่างๆของบุคคลจะสะท้อนออกมาจากความคิดหรือแบบแผนที่ฝังลึกอยู่ในตัวของแต่ละบุคคล ความคิดที่ติดตัวบุคคลนั้นเป็นรากฐานของความหมายต่างๆของบุคคลนั้น หรืออาจกล่าวได้ว่า ความหมายของประสบการณ์คือเงาสะท้อนสิ่งที่อยู่ภายในบุคคล

ดังนั้น วัตถุประสงค์ของการศึกษาในลักษณะนี้ จึงเป็นการทำความเข้าใจความคิดภายในหรือความหมายของบุคคลต่อประสบการณ์ที่มีคุณค่า เป็นการทำความเข้าใจบุคคลทั้งโครงสร้างความคิดภายในของเขาและความหมายที่เขาให้ต่อประสบการณ์ที่ประสบ โดยเชื่อว่าทั้งสองส่วนเอื้อต่อกันและไม่สามารถแยกจากกันได้ บุคคลจะเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของบุคคลหนึ่งได้ ถ้าให้ความสนใจต่อการรับรู้และการให้ความหมายของบุคคลนั้นอย่างแท้จริง (Braud, 1998)

หลักการของการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา

หลักการของการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา ประกอบด้วย (เจริณพร ตรีเนตร, 2543)

1. การเปิดรับความรู้ หรือประสบการณ์ หมายถึง ผู้ที่ศึกษาจะต้องยอมรับหรือทำตนเองเป็นผู้ไม่รู้ เพื่อสามารถตัดทวงสิ่งที่ต้องการศึกษาได้อย่างเต็มที่ และต้องทำอย่างมีสติและเป็นระบบ โดยใช้ประโยชน์จากประสาทสัมผัสทั้งห้า เปิดรับปรากฏการณ์ที่ศึกษาจนเกิดเป็นประสบการณ์ที่ซึมเข้าสู่จิตสำนึกของผู้ศึกษา เกิดเป็นความรู้ ความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้น ว่าอะไรคือสาระสำคัญของปรากฏการณ์นั้น และสาระสำคัญนั้นสัมพันธ์กันอย่างไร

2. การรับรู้ต้องเป็นไปอย่างรอบด้าน หมายความว่า การศึกษาปรากฏการณ์นั้นจะต้องทำไปทุกแง่มุม ทั้งตัวปรากฏการณ์เองและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์นั้น นักปรากฏการณ์วิทยาเชื่อว่า มนุษย์แต่ละคนมีความเป็นเอกภาพทั้งในแง่ความคิดและการกระทำ ซึ่งอาจแปรเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อม ดังนั้นการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลจำเป็นต้องทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของเขาไปพร้อมๆกับสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรมและความคิดซึ่งซ่อนอยู่ภายใต้พฤติกรรมของเขา

3. การเปิดรับความรู้จะต้องมีอิสระ หมายความว่า ในการศึกษาปรากฏการณ์ใดๆ ผู้ศึกษาจะต้องไม่ให้ทฤษฎี ความรู้เดิม หรือข้อสันนิษฐานของผู้อื่นมาอิทธิพลต่อการรับรู้ของผู้ศึกษา

ปรากฏการณ์วิทยาเชิงแปลความข้อมูล (Hermeneutic Phenomenology)

ปรากฏการณ์วิทยาเชิงแปลความข้อมูล เป็นรูปแบบการศึกษาซึ่งเน้นการแปลความและการค้นหาความหมายของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นต่อบุคคล โดย **Heidegger** เป็นผู้พัฒนาขึ้น มีแนวคิดสำคัญดังนี้ (Leonard, 1989 อ้างใน เจริญพร ตรีเนตร, 2543)

1. บุคคล (person) เป็นผู้ให้ความหมายต่อปรากฏการณ์ตามความคิด ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งอาจแตกต่างจากความหมายของคนอื่นๆ เป็นประสบการณ์เฉพาะและเป็นความจริงของบุคคลนั้น โดยเชื่อว่าบุคคลมีคุณลักษณะสำคัญดังนี้

1.1 บุคคลเป็นผู้อยู่ในสิ่งแวดล้อม (the person as having a world) หมายถึง บุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่ติดตัวเขามาตั้งแต่กำเนิด ไม่สามารถแยกจากกันได้ สิ่งแวดล้อมในที่นี้หมายถึง ภาษา ภูมิหลัง หรือวัฒนธรรมที่สืบทอดและติดตัวบุคคลนั้นมาตั้งแต่กำเนิด มิใช่สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ดังนั้นการศึกษาถึงบุคคลจะต้องศึกษาให้เข้าใจในบริบทที่เป็นสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้นว่าเป็นอย่างไร

1.2 บุคคลเป็นผู้ให้คุณค่า (the person as being for whom things have significance and value) หมายถึง บุคคลให้คุณค่าหรือความหมายแต่ละเรื่องไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม ภาษา และภูมิหลังของแต่ละบุคคล ดังนั้นการทำความเข้าใจในการแสดงออกหรือความรู้สึกของบุคคล จึงต้องศึกษามุมมองในบริบทของบุคคลนั้น

1.3 บุคคลเป็นผู้แปลความหมาย (the person as self-interpreting) หมายถึง บุคคลให้ความหมายประสบการณ์ตามความคิด ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งแตกต่างจากความหมายของบุคคลอื่นหรือความจริงจากทฤษฎี

1.4 บุคคลเป็นหน่วยรวม (the person as embodied) นั่นคือ รวมการให้ความหมาย ความคาดหวัง ความรู้สึกนึกคิด นิสัย แบบแผนการดำเนินชีวิตไว้ด้วยกันเป็นหนึ่งเดียว ไม่สามารถแยกคนออกเป็นส่วนๆ โดยเชื่อว่า คนประกอบด้วย กาย จิต สังคม และต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นประสบการณ์ของบุคคลจึงเป็นประสบการณ์โดยรวม ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงของทุกสิ่งในตัวบุคคลนั้น

1.5 บุคคลมีมิติของเวลา (the person in time) ประสบการณ์ชีวิตของบุคคลจะเป็นอยู่ตามมิติของเวลา โดยความคิดในปัจจุบันของบุคคลจะได้รับอิทธิพลมาจากอดีต และส่งผลถึงอนาคตได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่บุคคลตระหนักและให้ความสนใจ

2 **สิ่งแวดล้อม (word)** เป็นกลุ่มของความสัมพันธ์ที่บุคคลมีประสบการณ์อยู่ในปัจจุบัน รวมถึงภูมิหลัง อายุ การศึกษา ภาษา วัฒนธรรม และค่านิยมทางสังคม ซึ่งซึมซับอยู่ในตัวบุคคลที่เรารู้มาตั้งแต่เกิด และเชื่อว่าบุคคลไม่สามารถแยกจากสิ่งแวดล้อมได้

3 **การเชื่อมโยงประสบการณ์ (hermeneutic circle)** เป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีต ที่บุคคลเคยได้รับหรือเข้าใจมาก่อน เข้ากับประสบการณ์ครั้งใหม่ เพื่อที่จะรับรู้และให้ความหมายกับประสบการณ์ครั้งใหม่เป็นลูกโซ่ นั่นคือ บุคคลเข้าใจบางสิ่งบางอย่างได้ โดยการเปรียบเทียบกับอีกสิ่งหนึ่งที่บุคคลนั้นรู้จักคือเคยมีประสบการณ์มาก่อน

นอกจากนี้ยังมีแนวคิดอีก 2 ประการที่เสริมให้เข้าใจถึงความหมายอันลึกซึ้งของประสบการณ์ของบุคคล อันได้แก่

1. ภาษา เป็นสื่อกลางสำคัญที่จะสื่อความหมายให้เข้าใจปรากฏการณ์ ภาษาเป็นสื่อกลางที่จำเป็น และต้องทำความเข้าใจในรูปแบบและความหมายของภาษา ซึ่งอาจจะเป็นที่เข้าใจเฉพาะกลุ่มหรือสังคมที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงต้องใช้การสนทนาหรือการสื่อสาร โดยทำความเข้าใจกับคำหรือภาษา ว่าผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อความหมาย ซึ่งผู้ศึกษาหรือผู้สัมภาษณ์ต้องทำความเข้าใจ จึงจะสามารถเข้าใจประสบการณ์ทั้งหมดของผู้ให้ข้อมูล

2 **การเชื่อมโยงความหมาย (the fusion horizons)** เป็นการเชื่อมมุมมองของนักวิจัย ซึ่งรวมถึงความรู้และสิ่งต่างๆจากการศึกษานั้นกับผู้ให้ข้อมูล แต่ความเข้าใจถูกต้องจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการทำความเข้าใจ เชื่อมโยง แลกเปลี่ยน และขยายความคิดเห็นต่อกัน เพื่อช่วยลอคอคติ หรือความคิดที่เกิดขึ้นก่อนการศึกษา เพราะการศึกษาถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ผู้ศึกษาย่อมมีความรู้หรือความคิดที่เกิดจากการอ่านหรือทบทวนวรรณกรรมก่อนแล้ว ทำให้เกิดข้อสงสัยหรือคำถาม อยากรู้ตามคำถามที่ต้องการคำตอบจากผู้ให้ข้อมูล ไม่ได้ใช้เป็นกรอบที่จำกัดการตอบหรือข้อสงสัยที่ต้องการศึกษา แต่ควรเป็นลักษณะของการเชื่อมโยง เพื่อให้สิ่งที่ศึกษาหรือข้อมูลที่ค้นพบนั้นเกิดความหมายและความเข้าใจที่ตรงกันระหว่าง ผู้ศึกษาและผู้ให้ข้อมูล โดยไม่เกิดความลำเอียง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Roger Walsh (1995) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างในการเปลี่ยนแปลงระดับจิต (**altered states of consciousness**) ระหว่างแนวคิดไสยศาสตร์แบบพ่อมดหมอผี (**Shamanism**) แนวคิดทางตะวันออก อันได้แก่โยคะและพุทธศาสนา และแนวคิดเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคจิตเภท (**Schizophrenia**) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงระดับจิตในมิติต่างๆ 12 มิติระหว่างทั้ง 4 รูปแบบ (พ่อมดหมอผี, ผู้ปฏิบัติโยคะ, ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนาแบบพุทธ และผู้ป่วยโรคจิตเภท) เพื่อโต้แย้งข้อสันนิษฐานที่ว่า การเปลี่ยนแปลงระดับจิตทั้ง 4 รูปแบบนั้นมีลักษณะเหมือนกัน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมา และสัมภาษณ์จากประสบการณ์ตรง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงระดับจิตของทั้งสามแนวคิดนั้นมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงระดับจิตของพ่อมดหมอผี ผู้ปฏิบัติโยคะ และผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนา ไม่ได้เป็นไปในรูปแบบของความผิดปกติทางจิตใจในลักษณะเดียวกับการเปลี่ยนแปลงในผู้ป่วยจิตเภท นอกจากนี้ยังแสดงความแตกต่างระหว่างพ่อมดหมอผี กับผู้ปฏิบัติศาสตร์ทางตะวันออก อาทิเช่น มิติด้านความสงบ มิติด้านประสบการณ์ออกจากร่าง (**out-of-body experience**) นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในมิติต่างๆของการเปลี่ยนแปลงระดับจิตของพ่อมดหมอผี ผู้ปฏิบัติโยคะ และผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนาในรูปแบบของตารางเปรียบเทียบ รวมทั้งได้สรุปความคล้ายคลึง เช่น ความสามารถในการควบคุมตนเองในการเปลี่ยนแปลงระดับจิต การมีจิตที่เป็นสมาธิมากขึ้น การหลุดพ้นจากความรู้สึกของตัวตน ความรู้สึกเป็นสุข ผู้วิจัยยังได้ระบุอีกว่าอาจมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องของประสบการณ์อันลึกลับซึ่ง (**mystical experience**) ซึ่งไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้ เพราะเป็นเรื่องที่ไม่สามารถอธิบายได้

Conway (1994) ได้ทำการศึกษาโยคะในวิถีของการลดความเครียดโดยการฝึกปฏิบัติกับ Linsey Chemell ผู้เขียนได้ตระหนักถึงประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติซึ่งเหนือกว่าการออกกำลังกายโดยทั่วไป โยคะจะช่วยเพิ่มพลังให้กับผู้ปฏิบัติ การปฏิบัติอาสนะช่วยพัฒนาร่างกายทางกายภาพ ช่วยพัฒนาศักยภาพในการรับรู้ตนเอง และการมีสมาธิ อันมุ่งสู่การพัฒนาจิตใจ นอกจากนี้ยังรวมถึงการฝึกปรายณยามและการผ่อนคลาย การฝึกปฏิบัติโยคะช่วยให้สามารถปล่อยวางความวิตกกังวลและความโกรธ อันเป็นประโยชน์ทางด้านจิตใจ นำไปสู่ความสงบภายในตนเอง ผู้เขียนได้ตระหนักว่าเป้าหมายของโยคะตามปรัชญาดั้งเดิมที่มุ่งสู่การเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล นั่นก็คือ การตระหนักรู้ในตนเองและการอยู่กับตนเองอย่างกลมกลืนนั่นเอง

Gifford-May และ Thompson (1994) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับภาวะลึกซึ้งของจิต (deep states) ในการทำสมาธิ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อให้ได้ข้อมูลในลักษณะความหมายของปัจเจกบุคคลต่อประสบการณ์นั้นๆ โดยปราศจากความเชื่อหรือความคิดเห็นของผู้วิจัย อันจะทำให้ได้ข้อมูลครบถ้วน และไม่เป็นการชี้นำผู้ให้ข้อมูลดังเช่นการใช้แบบสอบถาม วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือการบรรยายถึงสาระของภาวะลึกซึ้งของจิตในการทำสมาธิ เพื่อประมวลเป็นข้อสรุปหลัก และพิจารณาความสอดคล้องกับแบบแผนดั้งเดิมในการทำสมาธิ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 10 ท่าน ซึ่งมีรูปแบบในการทำสมาธิแตกต่างกัน อันได้แก่ โยคะ TM และพุทธศาสนา โดยปฏิบัติตามเป็นระยะเวลา 3-25 ปี การสัมภาษณ์มีลักษณะไม่มีโครงสร้าง อันจะทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถให้ข้อมูลได้อย่างอิสระ ละเอียด และให้ความกระจ่างในความหมายที่มีต่อประสบการณ์นั้นๆ หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยละเอียด ถอดความและสรุปความบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย แล้วนำข้อมูลเหล่านั้นมาเปรียบเทียบ และจัดหมวดหมู่ ผลที่ได้พบข้อสรุปหลัก 3 ประการ และ 1 ใน 3 เป็นข้อสรุปรวมของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ท่าน ซึ่งก็คือ “การข้ามพ้นขอบเขตของตัวตนหรือความรู้สึกเหนือตน” ข้อสรุปอีก 2 ประการ ได้แก่ “การรับรู้ความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลงไป” และ “อารมณ์เชิงบวก” ซึ่งผลที่ได้นี้มีความสอดคล้องกับแบบแผนความเชื่อดั้งเดิมในการทำสมาธิในทุกวิถีทาง

Colburn (2000) ได้ทำการศึกษาการฝึกปฏิบัติโยคะในฐานะรูปแบบของการบำบัดทางจิตใจและจิตวิญญาณอย่างไม่เป็นทางการ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาถึงประสบการณ์ทั้งระหว่างการฝึกและภายหลังจากการฝึก ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการฝึก ผลที่ได้พบว่า กระบวนการฝึกช่วยบำบัดและพัฒนาชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณของผู้ฝึกปฏิบัติโยคะ ช่วยเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของบุคคลให้ได้พบประสบการณ์แห่งความเป็นตัวตนที่แท้จริง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้เสนอแนะการนำการฝึกโยคะมาใช้ในจิตบำบัด

Christensen (1975 อ้างใน วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) ได้ปรับปรุงโครงการ **The Easy Does It Yoga** ในเมืองคลีฟแลนด์ มลรัฐโอไฮโอ ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกมีอายุมากกว่า 60 ปีทั้งสิ้น ผลของการฝึกทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุเหล่านั้นดีขึ้น ทักษะที่ดีที่ไม่ดี เช่น การขาดความนับถือตนเอง การกลัวความตาย หดไป ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และสามารถทำประโยชน์ได้มากขึ้น

Valia และคณะ (1970) ศึกษาการร้องถึงประสิทธิภาพของการฝึกอาสนะและปราณายามที่มีผลต่ออาการป่วยทางจิต หรือมีอาการทางกายอันสืบเนื่องมาจากจิต รวมทั้งผู้ป่วยจิตเภทใน

โรงพยาบาล โดยมีความเชื่อว่าการฝึกโยคะจะช่วยลดความวิตกกังวล ความตึงเครียด และความขัดแย้งในจิตใจ อันจะช่วยให้ผู้ป่วยมีสมาธิได้ง่ายขึ้นและสามารถดำรงชีวิตได้ดีขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการทดลองโดยให้ผู้ป่วยทางจิตจำนวน 100 คน ฝึกโยคะเป็นเวลา 1 เดือน ผลที่ได้จากการทดลองพบว่า ผู้ป่วยทางจิตที่เข้ารับการทดลองมีอาการดีขึ้น 63.02% ซึ่งเป็น รูปแบบการบำบัดที่ดีกว่าการใช้ยาบำบัด เพราะไม่ทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้ต้องพึ่งพิงยาและเป็นการบำบัดที่ส่งผลในระยะยาว

Nagarathna (1985 อ้างใน จิรนาถ ยิ่งศักดิ์มิ่งกล, 2544) ได้ทำการวิจัยกับผู้ป่วยโรคหอบหืด เรื่องจำนวน 106 คน โดยการสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 53 คน จับคู่อายุ เพศ ชนิดและความรุนแรงของโรค รวมทั้งระยะเวลาที่เป็นโรค แบ่งเป็นกลุ่มที่รักษาโดยใช้โยคะและกลุ่มที่รักษาโดยการกินยา กลุ่มที่รักษาด้วยโยคะจะฝึกโยคะให้ทุกวัน วันละ 65 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 2 สัปดาห์ หลังจากนั้นเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ในกลุ่มที่ทำโยคะมีนัยสำคัญสูงในเรื่องจำนวนของการเกิดอาการหอบหืดต่อสัปดาห์ลดลง และการใช้น้ำน้อยลง และมีนัยสำคัญในการหายใจออกที่มีอัตราสูงขึ้น (peak expiratory flow rate) โดยอภิปรายผลว่า การทำโยคะมีผลชัดเจนในการผ่อนคลายจิตใจและกล้ามเนื้อ ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกาย ทำให้เนื้อเยื่อทางเดินหายใจและเส้นประสาท Vagal ลดการไวต่อสิ่งกระตุ้น ทำให้เกิดอาการหอบหืดน้อยลง

วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ทำการศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยมีสมมติฐานว่า สตรีที่ผ่านการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีที่ไม่ได้ฝึก ผู้วิจัยใช้การวิจัยกึ่งทดลองโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ใช้เวลา 30 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ผลที่ได้จากการวิจัย พบว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าตอนที่ยังไม่ได้ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

จิรนาถ ยิ่งศักดิ์มิ่งกล (2544) ได้ทำการศึกษาผลการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์ โดยทำการวิจัยแบบ pre-experimental design ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งได้แก่ การฝึกโยคะอาสนะ การผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ และการบรรยายความรู้ ให้แก่ผู้สูงอายุหญิงในสถาน

สงเคราะห์คนชราสยามราชกุมารี รวม 22 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกลังเข้าร่วมกิจกรรม และแผนการสอนโดยใช้กิจกรรมดังกล่าว ผลการวิจัย พบว่า ผลการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังจากการเข้ารับการอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (indepth interview) เป็นรายบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ทั้งทางกายและทางจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ตามทัศนะของผู้ฝึกปฏิบัติซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ตรง เพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำศาสตร์หะฐะโยคะมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษา โดยมีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ขั้นที่ 1. การเตรียมความพร้อมในการวิจัย
- ขั้นที่ 2. การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ขั้นที่ 3. การวิเคราะห์ข้อมูล
- ขั้นที่ 4. การสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยเป็นเครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้วิจัยจะต้องเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนจะเริ่มการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับหะฐะโยคะ ผู้วิจัยมีประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะที่บ้านโยคะซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลที่ผู้วิจัยเลือกที่จะเข้าไปศึกษา โดยเริ่มฝึกตั้งแต่วันที่ 2545 ถึงปัจจุบัน ประกอบกับการศึกษาจากเอกสาร ตำรา วรรณกรรม และงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่มีความเกี่ยวข้องกับศาสตร์หะฐะโยคะและมีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของบุคคลที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ (Interview Guideline) รวมทั้งศึกษาเพิ่มเติมจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในช่วงการเตรียมแนวทางในการสัมภาษณ์รายบุคคล

2 การเตรียมความพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเข้าฟังบรรยายในรายวิชาเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ 2 รายวิชา และได้ฝึกการวิจัยภาคสนาม 1 ครั้ง เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจในระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ รวมทั้งทบทวนเอกสาร ตำรา งานวิจัยเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษาครั้งนี้

ขั้นที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

พื้นที่ศึกษา (Setting)

พื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ คือ สถานที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกพื้นที่ศึกษาแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ในการเลือกดังนี้

- 1) เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะแบบต้นแบบ หมายถึง เป็นสถานที่ที่มีการฝึกหะฐะโยคะที่เน้นการฝึกปฏิบัติอาสนะและการควบคุมหายใจ ไม่ใช่การฝึกโยคะในรูปแบบใหม่ที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบันซึ่งมุ่งเน้นเรื่องการออกกำลังกายตามกระแสความตื่นตัวเรื่องสุขภาพและความงาม
- 2) ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงได้ (Accessibility)
- 3) บุคคลในพื้นที่ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

ผู้วิจัยพิจารณาเลือกสถานที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะตามเกณฑ์ดังกล่าว และเลือกบ้านโยคะเป็นพื้นที่ศึกษาในการศึกษาครั้งนี้

บ้านโยคะ ตั้งอยู่ที่บ้านเลขที่ 3101 ซอยเอกมัย 16 สุขุมวิท 63 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ เป็นสถานที่ฝึกหะฐะโยคะที่มีอายุกว่า 40 ปี ก่อตั้งโดยครูชด (ชด หัสบำเรอ) ผู้ซึ่งศึกษาหะฐะโยคะจากท่านครูเทพสวามีศิระนนทะ เมืองฤๅษีเกศ ประเทศอินเดีย และเป็นหนึ่งในผู้บุกเบิกการเผยแพร่หะฐะโยคะในประเทศไทย ในปัจจุบันครูหนู (ชมชื่น สิทธิเวช) ผู้ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์ชดเป็นผู้สืบทอดเจตนารมณ์ภายหลังจากที่ครูชดเสียชีวิต การสอนหะฐะโยคะของบ้านโยคะมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยเน้นความสอดคล้องของการปฏิบัติอาสนะและการควบคุมลมหายใจ ไม่ใช่การเคลื่อนไหวเพื่อบริหารร่างกายเพียงอย่างเดียว

บ้านโยคะเป็นบ้านสองชั้นล้อมด้วยรั้วไม้เตี้ยๆ บรรยากาศร่มรื่นเนื่องจากมีสนามหญ้าและปลูกต้นไม้โดยรอบบ้าน ชั้นล่างของบ้านเป็นบริเวณสำหรับฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ สามารถแบ่งได้สองส่วน คือ ภายในตัวบ้าน ซึ่งมีลักษณะเปิดโล่ง ลมพัดผ่านได้ทั้ง 4 ทิศ และเชื่อมต่อไปยังส่วน

ระเบียบบ้านซึ่งยื่นออกไปบริเวณสนามหลังบ้าน โดยในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะจะไม่มีการเปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศใดๆทั้งสิ้น แต่จะให้ผู้ที่มาปฏิบัติหะฐะโยคะได้ปฏิบัติในบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติและบริหารลมหายใจโดยอาศัยลมที่พัดถ่ายเทตามธรรมชาติ ทั้งนี้เนื่องจากแนวคิดหะฐะโยคะมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีความกลมกลืนสอดคล้องกับธรรมชาติโดยอาศัยลมหายใจเป็นเครื่องมือ ดังนั้นการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะโดยอาศัยลมตามธรรมชาติจึงเป็นสิ่งสำคัญ บ้านโยคะเปิดสอนทุกวัน ยกเว้นวันพุธและวันอาทิตย์ โดยเปิดรับผู้เรียน 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้า ตั้งแต่ 7.30น.-11.00น. และช่วงบ่าย ตั้งแต่ 13.30น.-17.00น. ครูผู้สอนจะสอนเป็นรายบุคคลโดยดูจากข้อจำกัดของแต่ละบุคคล ดังนั้นจึงไม่มีการกำหนดเวลาเริ่มเรียนที่ตายตัว ผู้เรียนที่มาถึงในเวลาใกล้เคียงกันจะเริ่มเรียนพร้อมกัน แต่รายละเอียดของอาสนะหรือลำดับของอาสนะอาจจะแตกต่างกันไปตามข้อจำกัดของบุคคล เช่น อายุ ความยืดหยุ่น หรือโรคประจำตัว ซึ่งทำให้ระยะเวลาในการเรียนของแต่ละบุคคลแตกต่างกันด้วย วิธีการสอนในลักษณะนี้เป็นกระบวนการในการสร้างวิถีในการปฏิบัติหะฐะโยคะของแต่ละบุคคล ครูผู้สอนจะสอนแนวทางในการปฏิบัติและให้ผู้เรียนเรียนรู้ที่จะดูแลตนเอง โดยครูจะให้คำแนะนำเมื่อเห็นข้อบกพร่องหรือเห็นว่าผู้เรียนพร้อมสำหรับอาสนะที่ยากขึ้น ผู้ที่มาฝึกหะฐะโยคะ ณ บ้านโยคะจะเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากครูผู้สอนจะสอนให้ผู้เรียนพึ่งตนเอง สอนให้รู้จักดูแลตนเอง สังเกตตนเอง มากกว่าที่จะให้ครูผู้สอนคอยว่ากล่าวตักเตือนอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งบรรยากาศที่สงบ และปราศจากการแข่งขันหรือการโอ้อวดกันยิ่งช่วยส่งเสริมให้ผู้ที่มาฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะมีความตั้งใจในการฝึกมากยิ่งขึ้น

การเรียนการสอนหะฐะโยคะของบ้านโยคะไม่มีการผูกมัดผู้เรียน กล่าวคือ ไม่มีการชำระค่าเรียนเป็นหลักสูตร ไม่ระบุจำนวนชั่วโมงที่ผู้เรียนจะต้องเรียน ผู้เรียนหะฐะโยคะที่บ้านโยคะเสียค่าเรียนครั้งละ 150 บาท และสามารถมาเรียนได้ตามความต้องการของตนเอง จึงเป็นการเรียนด้วยความสมัครใจของผู้เรียนเอง

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant)

ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยให้ครูผู้สอนซึ่งเป็นเจ้าของสถานที่เป็นผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gate Keeper) และเนื่องจากครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีความคุ้นเคยกับผู้ที่มาฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ผู้วิจัยจึงให้ครูผู้สอนเป็นผู้แนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักให้รู้จักกับผู้วิจัย โดยผู้วิจัยได้แจ้งเกณฑ์คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักแก่ครูผู้สอน หลังจากนั้นครูผู้สอนจึงแนะนำผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะที่มีลักษณะตามเกณฑ์ดังกล่าวให้รู้จักผู้วิจัย อย่างไรก็ตาม

ตาม ผู้วิจัยทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยตนเองอีกครั้งภายหลังจากที่ครูผู้สอนแนะนำ เพื่อให้มีลักษณะตรงตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยต้องการอย่างแท้จริง ทั้งนี้เกณฑ์คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูล มีดังนี้

- 1) ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสม่ำเสมอในการฝึกหะฐะโยคะ
- 2) มีความยินดีและสมัครใจที่จะให้ความร่วมมือในการเล่าประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติ หะฐะโยคะของตน

ซึ่งในกรณีนี้ มีผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ 2 รายที่ครูผู้สอนแนะนำแต่มีลักษณะไม่ตรงตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ กล่าวคือ ไม่สะดวกที่จะเล่าประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะของตนเอง ผู้วิจัยจึงไม่ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะทั้ง 2 ราย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์และยินดีเข้าร่วมการวิจัยรวมทั้งสิ้น 8 ราย ทุกายเป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 25-50 ปี และมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะตั้งแต่ 4 เดือนถึง 30 ปี เนื่องจากผู้วิจัยต้องการได้ผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติมาแล้วระยะเวลาหนึ่งจนน่าจะเชื่อได้ว่ามีความเข้าใจประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะของตนเองอันเป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยต้องการจะศึกษา และการเลือกช่วงอายุที่แตกต่างกันของผู้ฝึกจะทำให้ได้ความเห็น มุมมอง และประสบการณ์ที่หลากหลายแตกต่างกันไป

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. ตัวผู้วิจัย เป็นผู้สังเกต เก็บรวบรวมข้อมูล และดำเนินการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนทำการสัมภาษณ์ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น

2. เครื่องบันทึกเสียง

3. แบบบันทึกข้อมูล

4. แนวทางการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ทางกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ตามทัศนะของผู้ฝึก ซึ่งมีขั้นตอนในการเตรียมดังนี้

41 การเตรียมประเด็นคำถามทั่วไป ในขอบเขตของประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แล้วจำแนกกว้างๆเป็นคำถามปลายเปิด โดยไม่มีการกำหนดจำนวนคำถามหรือ

ลำดับคำถามอย่างแน่นอนตายตัว ส่วนคำถามในการสัมภาษณ์จริงจะมีความยืดหยุ่น เพื่อเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถแสดงออกถึงการรับรู้ของตนเองได้อย่างอิสระ

ลักษณะคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์มีดังนี้

1. คำถามอุ่นเครื่อง เป็นการถามเพื่อเปิดประเด็นกว้าง เป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อเปิดโอกาสให้เล่าประสบการณ์ เช่น
 - เริ่มเข้ามาฝึกหัดหะฐะโยคะได้อย่างไร ใครเป็นคนแนะนำให้มาฝึก
 - เริ่มฝึกหะฐะโยคะที่นี้นานแล้วหรือยัง
 - มีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างหลังจากได้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ
2. คำถามเจาะลึก เป็นการถามเพื่อขอความกระจ่างของข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความละเอียดมากยิ่งขึ้น เช่น
 - ที่คุณกล่าวว่าฝึกแล้วเกิดความรู้สึกดี ความรู้สึกดีที่คุณกล่าวถึงนั้นเป็นอย่างไร
 - การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร
 - การปฏิบัติหะฐะโยคะเปลี่ยนมุมมองในการดำเนินชีวิตของคุณอย่างไร

42 พัฒนาแนวทางการสัมภาษณ์ โดยนำแนวทางการสัมภาษณ์ที่ได้จากขั้น **41** ไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล **1-2** ราย นำบทสัมภาษณ์ที่ได้มาถอดความแบบคำต่อคำ (**verbatim**) เพื่อตรวจสอบความชัดเจนและความครอบคลุมของข้อคำถามตลอดจนวิธีการถามคำถามของผู้วิจัยที่อาจยังไม่ชัดเจน หรือมีประเด็นที่ไม่ครอบคลุม เมื่อพบประเด็นข้อคำถามที่ไม่ชัดเจนหรือแนวทางในการสัมภาษณ์ยังไม่ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการ ก็ทำการปรับข้อคำถามให้เหมาะสม และเพิ่มข้อคำถามที่ยังไม่ครบถ้วน รวมทั้งเพิ่มเติมข้อคำถามเจาะลึกเมื่อต้องการข้อมูลที่กระจ่างมากยิ่งขึ้น

43 ผู้วิจัยนำแนวคำถามที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายต่อไป และติดต่อสัมภาษณ์เพิ่มเติมกับผู้ให้ข้อมูลที่ยังได้ข้อมูลไม่ครบถ้วนหรือข้อมูลยังไม่กระจ่าง โดยแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งสามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนลำดับได้ตามสถานการณ์และบริบทในการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในทุกครั้งจะถูกนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ด้วย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (indepth interview) เป็นการสัมภาษณ์ตามแนวในการสัมภาษณ์ที่ได้เตรียมไว้ โดยมีการบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์ทุกครั้ง ขั้นตอนในการสัมภาษณ์มีดังนี้

1.1 ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ พร้อมทั้งบอกให้ทราบถึงการเก็บรักษาข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นความลับ จะเผยแพร่ข้อมูลเฉพาะในการเสนอเชิงวิชาการในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น โดยให้ความเคารพการตัดสินใจของผู้ให้ข้อมูลที่จะยินยอมเข้าร่วมการสัมภาษณ์หรือไม่ บอกสิทธิของผู้ให้ข้อมูลในการที่จะตอบหรือไม่ตอบคำถาม และให้โอกาสผู้ให้ข้อมูลซักถามข้อข้องใจเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้

1.2 ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ ก่อนการสัมภาษณ์ทุกครั้ง และเมื่อเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะจดบันทึกข้อมูล ข้อสังเกตต่างๆ หรือจดหัวข้อประเด็นต่างๆที่น่าสนใจจากการสัมภาษณ์ครั้งนั้นๆทันที ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกมาใช้ประกอบในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.3 ผู้วิจัยจะดำเนินการสัมภาษณ์บนพื้นฐานของความสัมพันธ์และความไว้วางใจ โดยมีท่าทีเป็นมิตรและมีความน่าเชื่อถือ ให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถให้ข้อมูลอย่างอิสระ เป็นผู้ฟังที่ดี ฟังด้วยใจที่สงบและเปิดกว้าง เพื่อแสดงออกถึงความใส่ใจ ความสนใจและความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถอธิบายความรู้สึกได้อย่างชัดเจน ผู้วิจัยจะทำการถามเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความกระจ่างในประเด็นนั้นๆ โดยไม่ใช่คำถามที่บีบบังคับให้ผู้ให้ข้อมูลให้คำตอบ แต่จะช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลอธิบายความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

1.4 ปิดการสัมภาษณ์ทุกครั้งด้วยการกล่าวขอบคุณผู้ให้ข้อมูล

2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะคนหนึ่ง จะทำการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะร่วมกับผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ในขณะที่ผู้วิจัยจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งในระหว่างที่ปฏิบัติและในช่วงก่อนและหลังการปฏิบัติเพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในการวิเคราะห์และอภิปรายผล

ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้วิจัยเริ่มจากการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ณ บ้าน โยคะเพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูลในแหล่งข้อมูล โดยผู้วิจัยเริ่มเข้าไปฝึกหะฐะโยคะตั้งแต่ต้นเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2545

หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้เวลาในการติดต่อและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 ราย รวมระยะเวลาประมาณ 5 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. 2546 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เนื่องจากผู้วิจัยรู้จักบ้าน โยคะซึ่งเป็นพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้จากการเข้าไปฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะด้วยตนเอง จึงทำการติดต่อขอความร่วมมือจากเจ้าของสถานที่ซึ่งเป็นครูผู้สอนหะฐะโยคะด้วยการใช้ความคุ้นเคยและสัมพันธภาพส่วนบุคคลเพื่อขออนุญาตใช้สถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยก็ได้รับการตอบรับอย่างดี

2. ผู้วิจัยขอให้ครูผู้สอนซึ่งเป็นผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gate Keeper) เป็นผู้แนะนำผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เนื่องจากครูผู้สอนจะมีความใกล้ชิดและมีความคุ้นเคยกับผู้มาฝึกปฏิบัติทุกคน ครูผู้สอนแนะนำผู้ฝึกปฏิบัติที่คิดว่ามีลักษณะตรงตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยแจ้งไว้ โดยจะแนะนำผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะให้รู้จักกับผู้วิจัยหลังการปฏิบัติหะฐะโยคะในวันนั้นสิ้นสุดลง หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงตัดสินใจเลือกผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะที่มีลักษณะตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง

3. ในช่วงการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยก่อนจะมีการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับผู้ที่มาฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะโดยการพูดคุยในช่วงก่อนและหลังการฝึกเพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง ทั้งนี้การพูดคุยมีปฏิสัมพันธ์กันของผู้ที่มาฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ณ สถานที่แห่งนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้มาฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ณ บ้าน โยคะปฏิบัติอยู่เป็นประจำ

4. เมื่อได้ผู้ให้ข้อมูลหลักแล้ว ผู้วิจัยจะแนะนำตัวอย่างเป็นทางการอีกครั้งและนัดหมายวันเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกที่จะให้สัมภาษณ์ เนื่องจากมีความรู้สึกคุ้นเคยกับผู้วิจัยซึ่งเป็นคนที่มาฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะเช่นเดียวกัน โดยส่วนมากผู้ให้ข้อมูลจะสามารถให้สัมภาษณ์ในวันนั้นได้เลย มีเพียง 2 รายที่ต้องนัดสัมภาษณ์ภายหลัง

5. ผู้วิจัยใช้สถานที่ฝึกในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยครูผู้สอนได้กรุณาจัดมุมหนึ่งของบ้านสำหรับการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะดำเนินการสัมภาษณ์ตามขั้นตอนที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ แจ้งสิทธิในการเข้าร่วมของผู้ให้ข้อมูล และขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์ทุกครั้ง ก่อนที่จะทำการสัมภาษณ์ตามแนวทางที่วางไว้เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์แต่ละด้านของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยจะปรับแนวทางในการสัมภาษณ์ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล บรรยากาศในการสัมภาษณ์มีความเป็นกันเอง ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้เข้าไปสร้างความคุ้นเคยในแหล่งข้อมูลเป็นระยะเวลาหนึ่ง ทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างราบรื่นและเป็นมิตร ทั้งนี้การที่ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกคุ้นเคยกับผู้วิจัย ทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่รู้สึกประหม่าเมื่อมีการบันทึกเสียงในขณะสัมภาษณ์

6. เมื่อผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลครบ 5 ราย ผู้วิจัยพบว่าข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มีลักษณะอ้อมตัว กล่าวคือ ไม่มีประเด็นใหม่ๆเกิดขึ้น ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะซ้ำในประเด็นเดิม ผู้วิจัยจึงทำการสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 3 รายเพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลมีความอ้อมตัวจริงหรือไม่ เมื่อทำการสัมภาษณ์ครบทั้ง 8 ราย ผู้วิจัยพบว่าข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไม่มีประเด็นใหม่ๆเกิดขึ้นจริง ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าข้อมูลมีความอ้อมตัวและตัดสินใจสิ้นสุดกระบวนการสัมภาษณ์

7. ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับเนื้อหาและความสามารถในการขยายความของผู้ให้ข้อมูล เมื่อผู้วิจัยเห็นว่าข้อมูลที่ได้ยังไม่กระจ่างก็จะนัดหมายเพื่อสัมภาษณ์เพิ่มเติม หรืออาจเป็นการพูดคุยเพิ่มเติมอย่างไม่เป็นทางการ โดยผู้วิจัยจะจดบันทึกเพื่อมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มีการนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติมรวมทั้งสิ้น 2 ราย รวมการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 ราย ได้ทำการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 10 ครั้ง

ขั้นที่3การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยใช้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกรายบุคคลมาเป็นหน่วยในการวิเคราะห์ โดยผู้วิจัยถอดความการสัมภาษณ์จากเทปบันทึกการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (transcript) ด้วยตนเอง จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้อีกพร้อมกับฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำ

2 ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาจากบทสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในภาพรวมเกี่ยวกับเรื่องนั้น และ พยายามสังเกตแยกแยะความหมายของคำบรรยายทุกตอนอย่างตั้งใจ แล้วผู้วิจัยจึงทำการถอดรหัสข้อความ (coding) ต่าง ๆ ออกจากบทสัมภาษณ์

3 ผู้วิจัยจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ (category) โดยพิจารณาคำต่างๆที่ถอดรหัสออกมาว่าคำเหล่านั้นแสดงถึงเรื่องอะไรเป็นประเภทอะไร จัดกลุ่มข้อมูลที่มีความสัมพันธ์หรือคล้ายคลึงกันเป็นประเด็นย่อย (subtheme) แล้วจึงสรุปเป็นประเด็นหลัก (theme) โดยรวบรวมประเด็นย่อยที่มีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกันไว้ด้วยกัน

4 นำเนื้อหาข้อมูลที่ถอดรหัสแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญในสาขาจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งมีความเข้าใจระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยภาคสนามจำนวน 2 ท่านตรวจสอบ (Peer Debriefing)

การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือ (trustworthiness)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการวิจัยอย่างมีขั้นตอน เพื่อให้สามารถตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือ ดังนี้

1. ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล โดยการถอดเทปบันทึกการสัมภาษณ์จากการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดแบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (transcript) และมีการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์พร้อมกับเปรียบเทียบข้อมูลที่เป็นตัวอักษรเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและถูกต้องมากที่สุด (confirmability)

2. ผู้วิจัยนำบทสัมภาษณ์และข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งมีความเข้าใจระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยภาคสนามจำนวน 2 ท่านตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูล และความเหมาะสมในการแบ่งประเด็นหลัก (Peer Debriefing)

3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบ (member checking) จำนวน 3 ราย โดยเลือกจากผู้ให้ข้อมูลที่สนใจที่จะติดตามผลที่ได้จากการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลที่ยินดีที่จะให้ผู้วิจัยกลับไปตรวจสอบข้อมูลที่ได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความหมายของ

ข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์ของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยให้โอกาสผู้ให้ข้อมูลให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งหลังจากให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบแล้ว มีการแก้ไขการตีความข้อมูลให้ตรงตามความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูล จำนวน 1 ราย

4 ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ละเอียด ครอบคลุม และครบถ้วนในทุกขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัย ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลได้ในทุกแง่มุม (**dense description data**) และมีการตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (**Peer examination**)

5 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบตรวจสอบได้ (**audit trial**) อันประกอบด้วย การบันทึกเทปขณะสัมภาษณ์ (**audio-tape record**) การจดบันทึกข้อมูลและข้อสังเกตบทสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดความแบบคำต่อคำ บันทึกการถอดรหัสความและการจัดกลุ่มประเด็นย่อยและประเด็นหลัก และการอ้างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลในการรายงาน (**direct quotes**) เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญสามารถตรวจสอบขั้นตอนในการปฏิบัติงานที่ผ่านมาได้

6 ผู้วิจัยไม่นำผลจากการสัมภาษณ์ไปอ้างอิงสู่สภาพการณ์อื่น (**transferability**) หากแต่ใช้อ้างอิงได้ในกรณีที่อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเฉพาะที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยนี้เท่านั้น

ขั้นที่ 4 การสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

นำเสนอผลสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นหลัก คือ แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะ และผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ นำเสนอในรูปแบบตาราง พร้อมยกตัวอย่างข้อความสัมภาษณ์ (**data bit**) จากผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบเพื่อยืนยันถึงสาระที่ผู้วิจัยได้ถอดความเป็นประเด็นหลัก (**Theme**) และทำการอภิปรายผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 คน ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอข้อมูลเป็น 2 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ และระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ดังที่แสดงในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ลำดับหมายเลขผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ และระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ

ลำดับหมายเลขผู้ให้ข้อมูล	เพศ	อายุ (ปี)	อาชีพ	ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ
1	หญิง	50	ครู	30 ปี
2	หญิง	44	แม่บ้าน	7 ปี
3	หญิง	43	แม่บ้าน	4 เดือน
4	หญิง	24	นักศึกษา	5 เดือน
5	หญิง	38	พนักงานบริษัท	3 ปี
6	หญิง	40	พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน	1 ปี
7	หญิง	43	แม่บ้าน	3 ปี
8	หญิง	36	แม่บ้าน	2 ปี

ส่วนที่ 2 ประสพการณ์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษาประสพการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะ หน่วยของการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ บทสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคลจากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 คน ผู้วิจัยสรุปประเด็นหลัก (Theme) ที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ หมายถึง ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเลือกที่จะปฏิบัติหะฐะโยคะ สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเด็นหลัก (Theme) ดังนี้

- 1.1 แรงจูงใจเกี่ยวกับร่างกาย
- 1.2 แรงจูงใจเกี่ยวกับจิตใจ
- 1.3 แรงจูงใจที่เกิดจากความสนใจในศาสตร์หะฐะโยคะ

2. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะ หมายถึง ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาขณะที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 10 ประเด็นหลัก (Theme) ดังนี้

- 21 ความรู้สึกสงบ
- 22 ความรู้สึกถึงการกำหนดลมหายใจ
- 23 ความรู้สึกถึงสมาธิ
- 24 ความรู้สึกผ่อนคลาย
- 25 ความรู้สึกปลอดโปร่งจากความไม่สบายใจ
- 26 ความรู้สึกมุ่งมั่นตั้งใจจริง
- 27 ความรู้สึกอดทนเพียรพยายาม
- 28 ความรู้สึกถึงคุณค่าของหะฐะโยคะ
- 29 ความรู้สึกที่หะฐะโยคะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
- 210 ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศสภาพแวดล้อมในการฝึก

3 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ ซึ่งสามารถแบ่งแยกได้ **3 ประเด็นหลัก (Theme)** ดังนี้

3.1 ผลทางด้านร่างกายที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ

3.2 ผลทางด้านจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ

3.3 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาแรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ

ประเด็นหลัก Theme	ข้อมูล Data Bit
<p>1. แรงจูงใจเกี่ยวกับร่างกาย หมายถึง ความต้องการที่จะมีสุขภาพดี แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ดังบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้</p>	<p>“อยากให้ร่างกายแข็งแรง จี๋เกียกกินยา นี่ ไม่อยากป่วย ไม่อยากเป็นอะไรอีก” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่1/L.459-460</p> <p>“การมีสุขภาพที่ดี มีรูปร่างที่ดี แล้วก็ไม่แก่ แล้วก็ปลอดภัยจากโรค ซึ่งที่มั่นใจว่าถ้าฝึกทุกวันๆติดต่อกันก็จะได้อย่างที่หวัง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L.515-513</p> <p>“เราก็มีแว่แต่ไปวุ่นเรื่องของคนอื่น ไม่ได้มาสนใจตัวเราเองเลย ทีนี้พอลูกโตแล้ว ลูกพอจะดูแลตัวเองได้แล้ว เราก็ควรที่จะมาดูแลตัวเราเองบ้าง เราจะได้มีชีวิตที่แข็งแรง ไม่อยู่อย่างน่ารำคาญให้ลูกหลานมานั่งรำคาญ อยู่ให้มันแข็งแรงก็ย่อมจะดีกว่า ก็คิดอย่างนั้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่3/L.403-407</p> <p>“พี่อยากแข็งแรง ตัวพี่เองก็ไม่มีลูก ไม่มีใครจะมาดูแลเราตอนแก่ เพราะฉะนั้นเราต้องแข็งแรงที่สุด” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5/L.410-411</p> <p>“เราก็อยากจะเป็นคนแก่ที่มีประสิทธิภาพ คือไม่ต้องเป็นที่ลำบากกับคนอื่น มันก็เลยเป็นแรงกระตุ้นให้พี่มีความตั้งใจที่จะทำตรงนี้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6/L.417-419</p>

ประเด็นหลัก Theme	ข้อมูล Data Bit
<p>2 แรงจูงใจเกี่ยวกับจิตใจ หมายถึง ความต้องการที่จะมีจิตใจที่สงบ มีสมาธิ มีสติอยู่เสมอ ดังบทสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้</p>	<p>“ตอนหลังก็คือลาออกจากงานมาเลี้ยงลูก รู้สึกว่าเราเครียด หงุดหงิดง่าย ก็มานั่งถามตัวเองว่าไปเล่นอะไรดีที่จะทำให้เราสงบลง ก็ไปทำอะไรหลายอย่าง แต่ก็รู้สึกว่ามันไม่ใช่อะไรที่ใช่สำหรับเรา ก็ไปเดินจงกรม ไปอะไรต่ออะไรก็ไม่ใช่ พอดีลูกเรียนอยู่แถวนี้ก็เลยมาเรียนโยคะที่นี่ ก็พอได้กลับมาเรียนอีกครั้งหนึ่งก็รู้สึกว่าดี” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L10-15</p> <p>“พี่มีความรู้สึกว่าตัวเองสมาธิไม่ค่อยดีอยากความจำดีๆ สมาธิดีๆ แล้วก็จะมีช่วงหนึ่งไปตรวจร่างกายแล้วหมอบอกว่าเลือดจาง เป็นนิคหนึ่ง แล้วก็เลยคิดเอาเองว่าการฝึกโยคะจะทำให้เลือดลมเราดีขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 5/L10-13</p> <p>“สติก็คือมีความคิดมีปัญญาที่จะทำอะไรได้ดีกว่าการที่เราฟุ้งไปอะไรอย่างนี้ พี่มักจะเปรียบเทียบตัวเองกับแฟนเสมอว่า เขาเป็นคนที่มีสติมีสมาธิอยู่ตลอดเวลา เขาจะเป็นคนแก้ไขปัญหาคลีกลายไปในทางที่ดีได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน ก็จะคอยเรียนรู้จากเขาทุกๆ ที่เขาก็ไม่เคยฝึกไม่เคยเรียนรู้ แต่เขาได้ด้วยตัวเอง เขาคิดเอง เราเลยอยากเป็นอย่างเขาบ้าง ก็เลยเรียนจากเขาส่วนหนึ่ง แต่เราไม่สามารถฝึกด้วยตัวเองได้ ก็เลยต้องหาทางช่วยตัวเองทั้งหากุณครุ ทั้งอ่านหนังสือสารพัดเลยเพื่อที่จะทำให้ตัวเองเป็นอย่างที่ตัวเองอยากเป็น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 5/L165-173</p>

ประเด็นหลัก Theme	ข้อมูล Data Bit
<p>3 แรงจูงใจที่เกิดจากความสนใจในศาสตร์ หะฐะโยคะ หมายถึง ความน่าสนใจในตัว ศาสตร์หะฐะโยคะ ที่ตรงกับความต้องการและ ทำให้บุคคลเลือกที่จะปฏิบัติ ดังคำกล่าวต่อไปนี้</p>	<p>“พยายามจะเข้าหาธรรมชาติมากที่สุด อย่างสรรพภพก็ใช้มะกรูด ล้างหน้าก็ใช้มะขาม พยายามใช้อะไรที่เป็นธรรมชาติ ก็เหมือนกับการ ที่เลือก โยคะ ก็เพราะรู้สึกว่ายโยคะเป็นอะไรที่เป็น ธรรมชาติ ก็เลยรู้สึกว่ายโยคะก็ใช่สำหรับตัวเอง เหมือนกัน” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L196-200</p> <p>“ที่มองในจุดของพี ก็เป็นเงื่อนไขของ อายุ เงื่อนไขของการมีครอบครัว ทำให้เราอยากได้ การออกกำลังกายซึ่งสามารถทำที่บ้านได้ แล้วเรา สามารถจัดสรรเวลาของเราเองได้ ไม่ต้องมี เครื่องมืออะไรมากมาย แล้วทุกคนสามารถฝึกได้ ไม่มีข้อจำกัด...อย่างโยคะเราก็สามารถฝึกที่บ้านก็ ได้หรือถ้าเราไปเที่ยวกับครอบครัวก็ไปหาสนามที่ ไหนฝึกก็ได้ คือตรงไหนก็ได้คือเราสามารถฝึกได้ ทุกที่ที่เราปรารถนา เราไปต่างประเทศเราก็ฝึกได้ อะไรก็ได้ มันไม่มีข้อจำกัด เป็นศิลปะที่คิดที่ไม่มี ข้อจำกัด ขอแค่มีห้องโล่งๆ มีอากาศถ่ายเทก็โอเค แล้ว แล้วก็แค่ตัวเรากับผ้าขนหนูผืนหนึ่ง คือตัว เราเป็นอุปกรณ์สำคัญ แล้วเรารู้สึกว่าเมื่อเราแก้ตัว ลง เหนือสเราอาจจะไม่ไหวแล้ว หรือแบคเราอาจจะ ไม่ไหวแล้ว...ฉะนั้นพีว่าโยคะน่าจะเป็นทางเลือกที่ ดี...คืออาจจะมีข้อจำกัดน้อยที่สุด ก่อนข้างน้อย เพราะว่าองค์ประกอบคือตัวเรา หัวใจสำคัญของ โยคะก็คือตัวเรา” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L444-463</p> <p>“ตัวเองเป็นคนทีเล่นอะไรแล้วเจ็บตัว ง่าย เช่น ดีเบคก็จะเจ็บเข่า วิ่งมากๆก็ไม่ไหว ก็เลย มีความรู้สึกว่ายอยากหากกีฬาอะไรที่มันไม่มีการ กระแทก...อยากได้อะไรที่ทำให้ได้สุขภาพจริงๆ ที่นี้พออ่านเจอ โยคะ คือดูแล้วจากการที่ดูคน</p>

ประเด็นหลัก Theme	ข้อมูล Data Bit
	<p>อื่นด้วย แล้วก็มีข้อมูลที่ว่ามีประโยชน์กับร่างกาย เยอะ แล้วก็ตรงกับที่อยากได้ด้วยว่าไม่ต้องออกกำลังกาย แรงมาก ๆ หรือว่ามีการกระแทกมาก ๆ ก็เลยเริ่มมา ลองเรียนรู้ ”ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่4/L314</p>



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติหะฐะโยคะ

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติหะฐะโยคะ

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
<p>1. ความรู้สึกสงบ หมายถึง ความรู้สึกสงบ ความรู้สึกนิ่ง ในขณะปฏิบัติหะฐะโยคะ มีความรู้สึกนิ่งอยู่กับตนเอง</p>	<p>“ความว่างเปล่าก็เหมือนกับความรู้สึกสงบ คือมันโล่งมันไม่มีอะไรตรงนั้น มันก็เลยให้ความรู้สึกที่สงบไม่มีอะไรมารบกวนจิตใจ เรา เราตั้งสติอยู่กับลมหายใจของเราในขณะนั้น จนเราอยู่กับความว่างเปล่า เพราะจริงๆ แล้วลมหายใจมันก็ไม่มีตัวตนให้เราเห็นใช่ไหมคะ มันก็คือความว่างเปล่าที่ทำให้เราสงบ ทำให้เราได้อยู่กับตัวของเราเอง ซึ่งพี่ว่าความรู้สึกแบบนี้มันทำให้คนเรารู้สึกดีนะมันทำให้เราเย็นลง ทำให้เรารู้จักความว่างเปล่า แล้วก็อยู่กับตัวเอง ณ ตรงนั้นในขณะที่เรากำลังทำโดยที่ไม่มีอะไรเข้ามาเกี่ยวข้องเลย” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 3L184-192</p> <p>“พอมายูที่นี้ครูก็ไม่ได้ให้คุยส่วนมาก ก็จะเล่นกันด้วยสมาธิ มันก็เหมือนกับที่เราได้สงบไปสักสองชั่วโมง ได้สำรวจตัวเองได้อยู่กับตัวเองสักสองชั่วโมงครึ่ง ก็ดีนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 3L150-153</p> <p>“พอเรามาเรียน โยคะมันจะเจิบ มันจะหายไประหว่างสองชั่วโมงครึ่ง หายไปเลย หายไปคู่ตัวเอง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 3L 338-340</p> <p>“มันก็สงบ เหมือนกับเป็นกิจกรรมนั่งสมาธิไปในตัวด้วย อย่างออกกำลังกายอย่างอื่นก็จะได้ความรู้สึกนี้ มันรู้สึกปลอดโปร่ง คือเราต้องจดจ่อกับทำในเวลาที่เราทำ ทำให้เราไม่ค่อย</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>ได้คิดอะไร มันก็ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่4L3841</p> <p>“ในความรู้สึกของตัวพี่เองนะคะ พี่ว่าคล้ายกัน เพราะว่าเราต้องนั่งเหมือนกัน เวลาเรานั่งสมาธิหรือสวดมนต์เราก็ต้องนึกถึงพระใช้ไหมคะ ในขณะที่เดียวกันเวลาเราทำโยคะเราก็จะนึกถึงลมหายใจของเรา แต่มันก็คือความนั่งเหมือนกันพี่คิดว่าอย่างนั้นนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5L183-187</p> <p>“เรารู้สึกว่าเราได้นั่งได้อยู่กับตัวเองเต็มที่ แล้วมันไม่ใช่เหมือนกับเวลาที่เรากำลังตั้งใจกับสิ่งอื่น อย่างเช่นเวลาที่เรากำลังอ่านหนังสือ เราก็จะใส่ใจอยู่ที่หนังสือถึงแม้ว่าเราจะอยู่เนี่ยๆกับตัวเราเองเหมือนกันแต่ใจเรามันไม่ได้อยู่กับตัวเราเอง มันไม่เหมือนเวลาที่เร เล่น โยคะ เวลาที่เราเล่น โยคะเรานั่งแล้วเราก็ออยู่กับตัวเราเองจริงๆ คืออยู่กับร่างกายของเรา อยู่กับความรู้สึกของเราจริงๆ ซึ่งตรงนี้พี่ว่ามันทำให้เรารู้สึกดี คือเหมือนเราได้ใส่ใจกับรายละเอียดเล็กๆน้อยๆในชีวิตของเรา เราจะรู้ว่าเวลาเราทำทำนี่ตรงจุดนี้เรารู้สึกอย่างไร ร่างกายเรามันเป็นอย่างไร ซึ่งมันทำให้พี่รู้สึกว่าเออ...เราไม่เคยใส่ใจกับตัวเองมากขนาดนี้เลยนะเนี่ย” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่8/L107-116</p> <p>“มันก็นั่งขึ้นนะคะ เหมือนพอเรามีความชำนาญมากขึ้น คล่องขึ้น เราก็จะใช้ความคิดน้อยลง นึกน้อยลง ก็จะไม่ค่อยลืมท่าเหมือนช่วงแรกๆที่ทำ อย่างช่วงเรียนใหม่ๆบางทีเรายังจำไม่ได้ว่าต่อจากตรงนี้เราต้องทำอะไร</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>ต่อนะ แล้วต้องหายใจอย่างไร อะไรแบบนี้ แต่ตอนนี้เราไม่ต้องใช้ความคิดตรงนั้นมากนักเราก็เลยใส่ใจกับรายละเอียดของตัวเอง เราใส่ใจกับร่างกายเราได้มากขึ้น คือมันก็เหมือนกับเรานิ่งขึ้นนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่8/L135-141</p>
<p>2 ความรู้สึกถึงการกำหนดลมหายใจ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติที่มีความเกี่ยวเนื่องกับการกำหนดลมหายใจ อาจเป็น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อการหายใจเกิดความเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกถึงความสอดคล้องของการกำหนดลมหายใจกับการเคลื่อนไหว รวมทั้ง ความรู้สึกถึงคุณค่าของการกำหนดลมหายใจ</p>	<p>“กับตัวเองเวลาหายใจไม่ทันมันจะรู้สึกเหมือนข้างในตัวเรามันไม่สบาย มันทำให้เรารู้สึกได้เลยว่า การเคลื่อนไหวของตัวเรากับการหายใจมันต้องสัมพันธ์กัน ยึดตัวขึ้นต้องหายใจอย่างไร ทำท่านี้ต้องหายใจอย่างไร เพราะถ้าเราไม่หายใจให้ถูกต้องแล้ว เราจะรับรู้ได้เลยว่าไม่ผิด คือมันจะส่งผลกับตัวเราเลย เราจะรู้สึกว่ามันไม่ไหนเนอะเพราะเราจะไม่สบายตัว” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่4/L109-119</p> <p>“พอเราไปกลั้นลมหายใจมันก็ทำให้เรารู้สึกอึดอัด เหมือนเราต้องฝืน คือแบบจั้นต้องทำให้ได้ ก็พยายามกลั้นพยายามค้างแล้วมันก็จะปวดศีรษะตื้อๆ เพราะฉะนั้นพอเรารู้แล้วพอเราหายใจไม่ทันเราก็ปล่อย แล้วก็ค่อยพยายามเอาใหม่ การไปฝืนตรงนั้นมันจะทำให้ความนิ่งของเราหายไป” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6/L380-385</p> <p>“ลมหายใจนี่มันเป็นส่วนหนึ่งของโยคะเลย เรียกว่าเป็นส่วนใหญ่เลยก็ได้ คือสมมติเราให้โยคะเท่ากับ100เปอร์เซ็นต์ ที่ว่าลมหายใจนี่75lynนะ คือที่เหลือถึงเป็นการเคลื่อนไหว เป็นท่าทางต่างๆ คือโยคะจะสอนให้เราหายใจให้ถูกต้อง ให้หายใจยาว แล้วลมหายใจก็จะเป็นตัวควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายอีกที” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่8/L312-317</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>“แบบที่มีการควบคุมลมหายใจนี้มันจะ คุมทำได้ดีหมด มันจะคุมการเล่นไว้ด้วยว่าต้องซ้า นะ หายใจเข้านะคุณต้องก้ม ค่อยๆก้ม ถ้าเมื่อมัน หลุดมันก็จะเป็บบแบบสติก็จะไม่อยู่แล้ว มันก็จะ ไปคิดเรื่องอื่น ก็บางทีก็ทำให้ทำหลุด ผิดไป มัน ขวาหรือซ้ายนะ เราทำขวาไปหรือยังนะ ยกขาผิด หรือเปล่า มันก็หลุดไปแล้วใช่ไหมคะ เหมือน กับมันแวนหายไปแล้ว แล้วทำก็ผิดไปแล้ว ซึ่งมัน ก็จะทำให้เราไม่ได้ประโยชน์อย่างที่ควรจะได้ อย่างที่ควรจะเป็น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6 /L.398-404</p> <p>“พีจะรู้สึกถ้าถ้าพีลมหายใจไม่ดีแล้วพี จะรู้สึกเหมือนว่าจะหมดแรง จะรู้สึกเหนื่อย ขึ้นมาทันทีนะ มันเหมือนจะหมดแรง พีต้องรีบ สูดลมหายใจลึกๆ แต่บางครั้งก็ไม่วู้สินะ บางทีพี ก็รู้สึกว่พีกำหนดลมหายใจไม่ได้ พีก็ทำไปตาม จังหวะ แต่ก็ทำไปได้นะ เพราะบางทีถ้าเรา เครียดกับการกำหนดลมหายใจมากเกินไป มัน จะกวนการทำโยคะของเรา เพราะบางครั้งเราก็ หายใจตามนั้นไม่ได้ บางทีเราหายใจไม่ยาวพอ หรือไม่พีก็มักจะลืมว่าตอนไหนต้องหายใจออก หรือหายใจเข้านะ พีก็เลยทำไปตามธรรมชาติ หายใจเข้าออกตามจังหวะของเรา ไม่ต้องไปฝืน มัน เพราะถ้าเราฝืนมันก็ทรมานตัวเอง มากกว่าที่จะมีความสุขนะ แล้วมันก็ทำให้เราคิด มากเกินไปด้วยล่ะพีว่า” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่7 /L.266-276</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>“เวลาเรายังหายใจยาวๆ ไม่ได้ก็ให้หายใจเท่าที่เราได้ก่อนแล้วก็เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ แต่พอมาตอนหลังพอเราหัดหายใจได้ยาวขึ้นแล้ว เราจะรู้สึกเลยว่า การหายใจของเราควบคุมการเคลื่อนไหวของเราอยู่อีกที่หนึ่ง คือจังหวะในการเคลื่อนไหวของเราจะเป็นไปตามการหายใจเข้าออกของเรา หายใจเข้าขยับทางนี้ หายใจออกเลื่อนไปตรงนั้นอะไรแบบนี้ คือมันเป็นอย่างที่ครูบอกให้เราหายใจเลย มันลงจังหวะเลย แล้วการหายใจนี้แหละที่ทำให้เราใจเย็นให้เรานิ่งขึ้น คือเราหายใจเข้าเท่าไรการเคลื่อนไหวเราก็จะช้าตาม เราก็จะมีสติไปกับ การเคลื่อนไหวของเราด้วย มันก็เลยทำให้เราใจเย็น ทำให้เรารู้สึกมากขึ้น นิ่งขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L.322-332</p>
<p>3 ความรู้สึกถึงสมาธิ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติเกี่ยวกับสมาธิ ความรู้สึกถึงการกำหนดรู้อยู่กับตนเองในขณะที่ปฏิบัติ ความรู้สึกว่าคุณมีความใส่ใจกับท่าทางการเคลื่อนไหวและการหายใจในขณะที่กำลังปฏิบัติ รวมทั้ง ความรู้สึกถึงคุณค่าของสมาธิ</p>	<p>“เมื่อเข้าใจหมดแล้ว จำทุกขั้นตอนได้แล้ว เราต้องกำหนดแล้ว ต้องกำหนดรู้แล้ว หายใจเข้า เห็นว่าเข้าๆ หายใจออกก็เห็นว่าหายใจออก เพราะฉะนั้นเราจะได้แล้วในตัวไหว พระอาทิตย์ เวลาทำก็จะนิ่งตลอด เพราะฉะนั้นเวลาทำทุกท่า พอขึ้นต้นท่าปีศาจมันก็มาทันทีตามรู้ทันที ก็จะนุ่มนวลทุกท่าแล้วก็นิ่งทุกท่า เราก็จะได้ว่าตรงนี้ลึกขึ้นแล้ว พอเราฝึกตรงนี้ลึก ในระหว่างที่เราปฏิบัติอยู่เราก็ต้องจุดจิตของเราอยู่กับลมหายใจได้ทันทีเลย” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 1/L.258-265</p> <p>“จะอยู่นิ่งๆ เราเป็นคนกำหนดนี่ว่าเราจะทำอะไร เรากำหนดว่ามีสมาธิหรือไม่</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>เพราะฉะนั้น สำหรับตัวเองแล้วนะ พี่จะใส่ใจกับสิ่งที่ทำอยู่ เพราะฉะนั้นใจพี่ก็จะมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ คนอื่นก็จะไม่กระทบกับเรา” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่1/L.366-369</p> <p>“พี่จะพยายามกำหนดลมหายใจ ยึดขาให้ตรง พยายามยกขาให้ช้าๆ พยายามหยุดในท่าที่มันจะต้องหยุด ยึดเราก็คงยึด คือยึดจนเรารู้สึกว่าแขนเราตึง เราก็คงต้องให้ตัวเรารู้สึกว่าแขนมันตึงจริงๆ...เวลาคุณครูพูดนี้เราต้องใส่ใจนะ เราต้องฟังว่าทำนี้เราต้องกำหนดลมหายใจเข้า ยกตัวขึ้น ลมหายใจออก ยกขาลง ซึ่งมันสำคัญ จุดเล็กๆน้อยๆเหล่านี้มันสำคัญ แล้วโยคะจะต้องเป็นการเคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้าตามจังหวะลมหายใจเข้าออก” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L.59-78</p> <p>“โยคะเป็นอุปมาของสมาธิ และอีกแง่หนึ่ง โยคะก็คือสมาธิเช่นกัน เพราะระหว่างที่ทำโยคะก็จะเกิดสมาธิอยู่ในตัวนั้นแหละ มันก็มีตัวเชื่อมโยงกันนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่1/L.345-347</p> <p>“สมาธิ สมาธิก็เหมือนกับว่า เราทำแล้วเรามุ่งมั่นว่าตอนนี้กำลังทำอะไร ว่าตอนนี้เรากำลังยกมือขึ้น ยกมือขึ้นให้สุด ยกให้ตรง เอาแขนแนบหูอะไรทำนองนั้น คือเหมือนกับว่าเราต้องตั้งใจว่าตอนนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ และแม้แต่ว่าจะมีเสียงคนคุยกันหรือว่าจะมีเสียงนาฬิกาตึงเราก็ดูไม่ได้สนใจ คือเราพยายามปิดหูตัวเองแล้วก็มุ่งมั่นจิตที่จะทำ มุ่งมั่นอยู่กับการเคลื่อนไหวของเรา เป็นสมาธิเป็นสติ คือมี</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>สติกับสิ่งที่ทำ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L203-209</p> <p>“คือมันก็ดูเหมือนคล้ายกัน แต่อันนี้มันเหมือนบังคับ เหมือนบังคับมากกว่าให้เรามีสมาธิ คือถ้าเราคิดอย่างอื่นทำก็จะผิดหรือไม่เราก็จะลืมหายใจไม่ถูก การนั่งสมาธิมันเป็นตัวของเราเลย คือเราจะทำอะไรก็ได้ เราแค่นั่งเฉยๆจะสมาธิหรือไม่สมาธิก็ไม่มีใครรู้ แต่โยคะมันเหมือนมีกิจกรรมภายนอกคอยบังคับให้หัวเราไม่สามารถคิดอย่างอื่นได้ อย่างสมมติเวลาเรานั่งสมาธิเราอาจจะนั่งเฉยๆแต่เราก็คิดโน่นคิดนี่ไปเรื่อย แต่พอเรามาทำโยคะเราต้องรู้ว่าตอนนี้เราต้องยกขาขวา แล้วเราก็ต้องต่อด้วยขานี้ละ ต้องหายใจอะไรอย่างไร คือเหมือนมันเป็นการบังคับในตัวให้เราต้องฟังกับตรงนี้ ว่าเราจะวอกแวกไม่ได้นะเดี๋ยวมันจะผิดนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่4/L14-151</p> <p>“การพักนั้นครูบอกว่าให้หายใจลึกๆ ก็เหมือนกับเราได้ทำสมาธิในระหว่างทำ คือหายใจเข้าลึกๆท้องพอง หายใจออกยาวๆแล้วท้องแฟบ ช่วงเวลาพักนั้นด้วยนะคะ แล้วทุกท่าก็จะมีพักสัก3 นาที – 5 นาที ซึ่งในช่วงนั้นกว่าเราจะเล่นครบ20 ท่า เราก็ได้ฝึกสมาธิไปเยอะทีเดียว” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6/L122-126</p> <p>“สำหรับพี่ที่ว่าโยคะมันช่วยให้เรามีสมาธิได้ง่ายกว่าแล้วเป็นการทำสมาธิที่นานกว่า เนื่องจากว่าเราไม่ได้ทำต่อเนื่องกันเป็นพริค แต่เราทำท่าหนึ่งก็หยุด อีกท่าแล้วก็หยุด คือมันไม่เบาจนเกินไปแล้วก็ไม่หนักมากจนเกินไป ตอนที่เรามาแต่ละท่าเราก็สนใจ เราก็ใส่ใจ พอเราพักเราก็ย้ายจากที่เราสนใจทั้งการหายใจและ</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>การเคลื่อนไหวไปส่วใจกับลมหายใจกับ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายแทน แล้วพอเรา ลุกขึ้นมาทำท่าใหม่ก็วนกลับไปทีเดิม ก็จะเห็น ได้ว่ามันมีการเคลื่อนไหวเรื่อยๆ ไม่ได้อยู่นิ่งเฉย จนเกินไป เราก็เลยสามารถทำได้นานเป็น ชั่วโมง เพราะถ้าถามพี่พีก็ที่ไม่แน่ใจว่าพี่จะนั่ง สมาธิเป็นชั่วโมงๆ ได้หรือเปล่า” ผู้ให้ข้อมูล ลำดับที่ 8L364-372</p>
<p>4 ความรู้สึกผ่อนคลาย หมายถึง ความรู้สึก สบายตัว สบายใจในขณะที่ปฏิบัติ ความรู้สึก ผ่อนคลายเหมือนกับได้พักผ่อน ความรู้สึกมี ความสุขกายสุขใจ</p>	<p>“ชอบทำเพชร เพราะว่าทำเพชรนี่จะช่วย โดยตรงกับปัญหาของพี่ คือพี่มีปัญหาที่คือ ไม่รู้ สินะแต่พอพี่ได้ทำทำนี้ พอได้แหงนหน้าไป แล้ว มันก็รู้สึกสบาย แล้วพอปล่อยตัวตะแคงขาออก มาแล้วมันเหมือนกับเลือดมันกระจายตัวออกไป มันเหมือนมีการสูบฉีดของเลือดโดยที่มันเป็นไป ตามธรรมชาติ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 3L356-361</p> <p>“มันรู้สึกผ่อนคลายบ้างนะ เหมือนเรา ได้หยุดพักสัก 2 ชั่วโมงมันก็ดีสินะ ก็รู้สึกว่ามันนิ่ง ขึ้นนะ เราได้นิ่งๆ บ้าง แต่พี่ก็รู้สึกว่าพี่เมื่อยนะ เวลาทำโยคะ แต่ถ้าไม่มาทำนี้เราก็คงคิดถึงนะ... ถ้ามีธุระเร่งด่วนแล้วเราไม่ได้มา มันจะรู้สึกยังไง ก็ไม่รู้เหมือนมันขาดอะไรไปนะ คือถึงแม้ว่าทำ แล้วจะเมื่อยแต่ก็มีความสุข คือเราได้ทำ ได้ออก แรงอะไรสักอย่าง คือปกติพี่ไม่ได้ออกกำลังกายด้วย ไงคะ คือทำโยคะนี่มาทำก็เมื่อยนะ แต่ไม่ทำก็ เมื่อย คือมันเมื่อยคนละอย่าง เวลาไม่มาทำมันก็ เมื่อยอยากยืดเส้นยืดสาย แต่พอมาทำก็เมื่อยคือ มันเมื่อยช่วงที่ทำ แต่เราก็มีความสุขนะ เมื่อยแต่ ก็มีความสุข คือเวลาทำเสร็จแล้วก็รู้สึกว่</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p><i>happy</i> ค่ะ เป็นความเมื่อยที่รู้สึกดี” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L42-60</p> <p>“เวลาเราทำแต่ละท่าแล้วเรารู้สึกสบายตรงจุดนั้นด้วยแหละ มันคลายตรงส่วนที่ควรคลาย ยึดตรงส่วนที่ควรยึด มันเลยรู้สึกสบายรู้สึกดี...ทำที่ตักๆหลัง เพราะที่เป็นคนชอบปวดหลัง พอคัดแล้วมันรู้สึกมัน พี่ชอบมาก รู้สึกเหมือนมันไปกดจุดเมื่อยของเรา พอทำแล้วมันก็สบายตัว แล้วที่ชอบอีกท่าก็คือ <i>headstand</i> พี่ชอบมาก ทำแล้วมีความสุข มันจะรู้สึกโล่งมากๆ ทำแล้วรู้สึกว่าเลือดมันลงไปเลี้ยง รู้สึกสบายตัวมากๆ มันเป็นเวลาที่อยู่กับตัวเราเองจริงๆนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L425-430</p> <p>“ความรู้สึกหรือคะ ก็รู้สึกดีรู้สึกสบายเวลาเล่น โยคะพี่รู้สึกเหมือนพี่กำลังพักผ่อนนะ มันเหมือนเป็นอะไรที่ผ่อนคลายนะ มันก็น่าแปลกเพราะว่าจากที่เราเข้าใจกัน โยคะมันคือการออกกำลังกายแล้วการออกกำลังกายนี้มันน่าจะทำให้เราเหนื่อยมากกว่าทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายจริงไหมคะ แต่เวลาที่ทำพี่ก็กลับรู้สึกดี รู้สึกสบาย มันก็แปลกดีนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L90-95</p>
<p>5. ความรู้สึกปลอดภัยจากความไม่สบายใจ หมายถึง ความรู้สึกหลุดพ้นจากปัญหาหรือความรู้สึกว่าความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจางหายไป ในขณะที่ปฏิบัติหะฐะ โยคะ</p>	<p>“พี่เริ่มด้วยไหว้พระอาทิตย์ พี่ว่ามันดีดี บ๊ายบายมาแค่วัน ไหว้พระอาทิตย์มันกำหนดไม่ให้เราคิดถึงตรงนั้นเลย ถ้าคุณไม่กำหนดรู้ คุณก็ก้าวทำผิดสะดวกตัวเอง มันเป็นการจงใจเราเองโดยธรรมชาติ พอเราทำเสร็จ 12 รอบลืมไปแล้ว เมื่อกี้ทะเลาะกับใครมา ก็ลืมไปได้ นี่แหละอุบายของมันอยู่ในตัว” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 1/L280-284</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>“บางทีเรามีปัญหา มา คิดมากมา แบบว่าหมกมุ่นอยู่กับเรื่องอะไรสักเรื่องหนึ่ง พอเวลาเรามาถึงที่นี้แล้วมันรู้สึกเหมือนเวลาที่หายไปอย่างสมมติว่าเราโมโหใครอยู่แล้วเรายังอยู่กับปัญหานั้น เหมือนเราก็คงยังโมโหๆ แต่พอเราได้มีเวลาอยู่กับตัวเอง แบบนี้ๆสักพักหนึ่ง มันก็จะหายไปหรือไม่เราก็คงจะคิดเรื่องนั้นได้ดีขึ้น หรืออาจจะทำให้เราโมโหน้อยลงไปบ้าง คือเวลาที่เรามาทำตรงนี้นั้นเหมือนกับทำให้เราลืมไปช่วงหนึ่ง เพราะเราต้องทำตรงนี้แล้วเราก็คงต้องจดจ่อกับสิ่งที่เราต้องทำอยู่ตอนนี้ เราก็คงหยุดคิดเรื่องนั้นแล้วก็ตามมาตั้งใจกับเรื่องนี้ มันก็เลยจางๆไป” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 4/L 77-86</p> <p>“แต่พอมาเราก็คงจะไม่เอาความรู้สึกตรงนั้นมารบกวนใจเรา บางทีมันก็เลยเหมือนเราลืมเรื่องนั้นไปชั่วขณะหนึ่ง เพราะเราต้องใส่ใจกับท่ากับการควบคุมลมหายใจของเราใช่ไหมคะ แคนั้นเราก็คงไม่สามารถที่จะใส่ใจกับปัญหาอะไรเหล่านั้นได้ มันก็เลยเหมือนเราได้มาลืมเรื่องไม่สบายใจพวกนั้นไปสักช่วงเวลาหนึ่ง คือมันก็ไม่ได้ตั้งใจจะมาเพื่อให้ลืม แล้วจริงๆมันก็ไม่ได้ลืมหายไปเลยนะคะ มันคงเป็นไปไม่ได้ที่เรื่องราวต่างๆมันจะหายไปเลย เพียงแต่ว่าเรารู้สึกว่าเราไม่รู้จะมากลคิดทำไมตอนนี้คิดไปก็ไม่มีประโยชน์เราตั้งใจมาเล่น โยคะก็เล่น โยคะให้เต็มที่ของเราดีกว่า แล้วพอเราเล่นเสร็จเราก็คงรู้สึกได้ว่าความคิดของเรามันจะflowมากขึ้น คือมันเหมือนเราได้หยุดความไม่สบายใจของเราไว้</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>“สัปดาห์แล้วเราก็ค่อยมาคิดตอนที่เรามองโล่งๆ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L.390-401</p>
<p>6 ความรู้สึกมุ่งมั่นตั้งใจจริง หมายถึง ใจของผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะ ความใส่ใจ ความตั้งใจจริงในการปฏิบัติหะฐะโยคะ ความมุ่งมั่นในการปฏิบัติอย่างแท้จริง ดังบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้</p>	<p>“เรื่องหัวใจสำคัญของการฝึก การจะเดินเข้าไปฝึก ต้องปล่อยใจให้ว่างใจ เพราะตัวเองเป็นอย่างนั้น วางใจไปเลย ไม่ต้องตั้งเงื่อนไข คุณอย่าทำเงื่อนไขกับตัวเองให้มากนักมันเป็นทุกข์” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 1/L.136-139</p> <p>“จุดหลักก็คืออยู่ที่ใจ ถ้าใจคุณมุ่งมั่นว่าต้องทำให้ได้ มันก็ต้องทำ คือพี่ก็จะบอกตัวพี่ว่าต้องทำให้ได้ วันนี้ไม่ได้ไม่เป็นไร พรุ่งนี้ก็พยายามใหม่ ก็พยายามให้ได้ พี่ต้องคอยเตือนตัวเอง ถ้าเกิดพี่ทำได้ ก็ต้องบอกตัวเองว่าเราต้องทำได้มากกว่านั้น มันอยู่ที่ตัวเราแล้วก็จิตใจเรา ความมุ่งมั่นแล้วก็ความตั้งใจ คือเรารู้สึกว่าจิตนี้บังคับร่างกาย จิตนี้มีพลังมากกว่าร่างกาย แล้วจริงๆแล้วลึกลงไปในจิตของเราก็ก็น่าจะมีจิตใต้สำนึกที่คอยบอกว่าต้องทำให้ได้ ถึงแม้ว่าบางทีใจเราบอกว่าไม่ไหวแล้ว ทำไม่ได้ แต่ลึกลงในใจเราลงไปจะบอกว่าทำได้ ต้องพยายามแล้วก็ทำได้ มันรู้สึกอย่างนี้จริงๆ ว่ามีจิตใต้สำนึกคุมจิตของเราอีกที จิตคุมร่างกายแล้วยังมีจิตใต้สำนึกคุมจิตอีกทีหนึ่ง ที่คอยมาสั่งเรา พี่รู้สึกอย่างนั้นจริงๆ แล้วมันก็เป็นพลังขับเคลื่อนให้เราอย่างมหาศาลมาก” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L.628-640</p> <p>“พี่คิดว่าต้องมีความมุ่งมั่นนะ ต้องมีความมุ่งมั่นมีจุดหมายที่เราอยากจะไปให้ถึง มันก็จะเป็นแรงผลักดันให้เราทำได้ดี จะว่าไปมันก็เชื่อมโยงกับความขยันนะ เพราะพอเรามุ่งมั่น</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>แล้วเราก็จะขยัน อย่างตัวพี่ที่ก็มุ่งมั่นที่จะมีร่างกายที่แข็งแรง อยากมีสติ มีสมาธิจดจ่อกับตัวมากกว่านี้ พอพี่คิดอย่างนี้ พี่ก็รู้สึกว่าจะต้องพยายาม แล้วพี่ก็พยายามอยู่ แล้วก็ยังหวังว่ามันก็คงจะดีขึ้น เพราะพี่ว่าการมีสติการมีสมาธินี้มันช่วยเราหลายอย่าง การมีสติจะช่วยให้เรามีความจำดีขึ้นด้วย ซึ่งพี่ที่มีปัญหาเรื่องความจำ ถึงตอนนี้พี่ยังไม่เห็นผลในเรื่องของความจำของพี่ แต่ก็คิดว่ามันน่าจะดีขึ้น เพราะพอเรามีสติมันก็จะไม่ลืม” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5/L.206-215</p> <p>“ก่อนอื่นต้องมีใจ มีใจที่จะอยากทำ แล้วก็ต้องปล่อยวางสิ่งต่างๆที่มันวุ่นวายไว้ข้างนอก แล้วก็ทำให้ได้เต็มที่ ก็จะได้สติควบคุมลมหายใจตลอดเวลาที่ทำ พี่ว่ามันเป็นสิ่งสำคัญ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6/L.228-230</p>
<p>7. ความรู้สึกลอดทนเพียรพยายาม หมายถึง ความอดทน ความเพียร ความพยายาม ความขยัน ความมุมานะที่จะปฏิบัติหะฐะโยคะ มีความรับผิดชอบต่อความตั้งใจที่จะปฏิบัติ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้</p>	<p>“มันก็จะต้องมีการฝึก มีความเพียรด้วยนะ มันถึงจะออกมาดี มันถึงจะมีการพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ เราารู้สึกตัวเองได้ว่ามันดีขึ้น มันพัฒนาขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่1/L.388-390</p> <p>“แล้วก็ต้องมีความอดทนกับความพยายามด้วย เพราะต้องยอมรับว่ามันเป็นศาสตร์ที่ต้องพัฒนาตัวเองอยู่ตลอด เพราะทำต่างๆมันมีการต่อยอดของมันอยู่ตลอดเวลา แล้วถ้าเราไม่ขยัน ไม่อดทน ไม่พยายาม เราก็จะไม่สามารถไปถึงเป้าหมายของเราได้ เพราะว่ามันต้องรอไขว้หมัะกว่าที่เราจะพร้อม กว่าที่เราจะทำทำขึ้นแรกให้สมบูรณ์ กว่าร่างกายเราจะแข็งแรงพอที่จะทำท่ายากขึ้น ไปอีกได้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L.467-473</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>“ต้องขยัน ต้องขยันฝึก นั่นคือหลักที่สำคัญที่สุด” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 5/L191-192</p> <p>“มันอยู่ที่ความรับผิดชอบของเราด้วยนะ อันแรกเลยก็คือ ต้องจัดเวลาให้ได้ ต้องมาให้ได้ ต้องชนะใจตัวเองให้ได้ ห้ามขี้เกียจ เพราะเราต้องชนะมันให้ได้ ต้องพยายามสม่ำเสมอที่สุด ถือเป็นหน้าที่เลย แล้วพอถึงจุดที่เราคิดว่ามันworkแล้ว มันก็มีกำลังใจแล้ว มันก็อยากมาโดยที่ไม่ต้องบังคับตัวเองแล้ว” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L370-375</p>
<p>8 ความรู้สึกถึงคุณค่าของหะฐะโยคะ หมายถึง การตระหนักถึงประโยชน์ของการปฏิบัติหะฐะโยคะทั้งต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้</p>	<p>“มันมีศาสตร์หลายอย่างเกี่ยวข้องกับอยู่ มันไม่ใช่เป็นการออกกำลังกายแต่มันเป็นเหมือนกับการผนวกกายเข้ากับจิต...มันเป็นศาสตร์ที่ให้ประโยชน์กับทั้งร่างกายของเราแล้ว ก็ทั้งจิตใจของเรา” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L 71-76</p> <p>“ก็เป็นศาสตร์และศิลป์ที่พยายามที่จะดึงจุดของร่างกายมาฝึกฝนให้ถึงขีดความสามารถของร่างกายซึ่งสามารถทำได้ โดยให้จิตใจเป็นพลังจุดที่จะให้ร่างกายบรรลุถึงจุดนั้น ซึ่งจริงๆแล้วทำได้ แต่เนื่องจากปกติเราไม่เคยคำนึงถึงขีดความสามารถของสรีระ ว่าสรีระของเรามีความสามารถโค้งตัว หรือเอี้ยวตัว หรือยืดตัว หรืออะไรต่างๆซึ่งมีความพลิ้วไหวมากกว่าเป็นแค่กระดูก พี่มีความรู้สึกว่ายโยคะสามารถดึงพลังจิตใจให้กระดูกหรือส่วนต่างๆในร่างกายสามารถเคลื่อนไหวเหมือนเป็นเนื้อเดียวกับเนื้อหนังมังสา คือเคลื่อนไหวไปตามจังหวะ แล้วก็การบังคับพลังของการหายใจมัน</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>ทำให้ร่างกายมีพลังเรื้อนอยู่ข้างในซึ่งทำให้เราสามารถทำโยคะได้ดี พีรูสกีอย่างนั้นนะคะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L.766-776</p> <p>“โยคะก็คือการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ได้ผลรวดเร็วสำหรับคนที่ขยันและปฏิบัติสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ผลที่ได้ก็คือ ความสดชื่นของร่างกาย กล้ามเนื้อที่ได้มีการบริหารให้ยืดหยุ่น แล้วก็ได้รับความสงบ ความสุข ความสบายใจ ความเงียบ ได้รู้จักตัวเอง ได้ทำอะไรที่ชนะใจตัวเอง และมันเป็นการชนะที่ไม่ยาก ไม่ยากเกินความสามารถของเราที่จะทำ ทำแล้วมันก็จะได้ผล ทำแล้วมันก็จะเห็นผลกับตัวเอง ถ้าเราขยันเราก็จะได้ผลกับตัวเอง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 3/L.466-478</p> <p>“มันก็เหมือนเป็นการออกกำลังกายบวกการผ่อนคลายไปในตัว” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 6/L.306-307</p> <p>“การฝึกโยคะมันไม่ใช่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่มันเป็นการฝึกจิตใจของเราด้วย คือเมื่อเราฝึกโยคะแล้วเราก็จะได้ประโยชน์ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งที่คิดว่ามันเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน คือคนที่มึร่างกายแข็งแรงก็น่าจะมีสุขภาพจิตที่ดีไปด้วย แล้วโยคะก็ไม่ได้ช่วยให้สุขภาพจิตของเราดีเพียงอย่างเดียว แต่การที่พี่ได้มาฝึกโยคะพี่ยังได้อะไรอีกหลายอย่างซึ่งพี่ไม่คาดหวังมาก่อนว่าพี่จะได้ ทั้งวิถีในการคิด ในการดำรงชีวิต คือมันเหมือนกับว่านอกจากโยคะจะช่วยในเรื่องของสุขภาพกายและสุขภาพจิตแล้ว พี่ว่าโยคะเป็น</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>เหมือนครูที่ช่วยสอนเรา ช่วยเปิดมุมมองใหม่ในการใช้ชีวิตที่ดีอีกด้วย ซึ่งพี่รู้สึกว่่าพี่โชคดีที่ในชีวิตหนึ่งพี่ได้มีโอกาสมาเรียนรู้สิ่งที่ดีๆแบบนี้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L.575-585</p>
<p>9. ความรู้สึกว่่าหะฐะโยคะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกว่่าหะฐะโยคะเป็นส่วนหนึ่งขงชีวิต ซึมซับเข้ามาเป็นวิถีชีวิตของตนเอง ดังคำกล่าวขงผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้</p>	<p>“มันซึมซับอยู่ในตัวเราเลย เป็นวิญญาณของเราเลย จิตใต้สำนึกมันบอกเลยว่่าเราต้องทำๆๆแล้วมันก็ค่อยๆพัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 1/L.187-189</p> <p>“โยคะก็ให้อะไรหลายๆอย่างที่มีมันมาประกอบอยู่ในตัวเรา แล้วเรารู้สึกว่่ามันลงตัวเหมือนเป็นอะไรที่มามีช่วยให้อชีวิตเราก้าวขึ้น ไม่ใช่ว่่าที่มีอยู่แล้วมันไม่คิดนะ แต่ว่าก็ช่วยให้อะไรมันพัฒนาไปในทางที่มันดีขึ้น รู้สึกว่่านี่ขนาดเราเพิ่งเริ่มมาได้ไม่นานเรายังรู้สึกว่่ามันดี” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 4/L.354-358</p> <p>“พี่ว่่าโยคะมันอยู่ในสายเลือดแล้ว สิ่งที่เราทำนี่มันคงฝังลึกอยู่ในตัวเราแล้ว เราถึงได้ทำมันได้อยู่ตลอดเวลา คือมันเป็นพลังภายในตัวเรานะ พลังที่เรารับรู้ได้ว่่ามันมีอยู่ในตัว ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหนแต่สิ่งๆนี้มันก็ยังคงอยู่ในตัวเราเสมอแหละพี่ว่่า ซึ่งมันก็เป็นสิ่งที่ดีเป็นพลังในตัวของเรา เรามีพลังเรารู้สึกบวกกับตัวเรา” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 5/L.440-445</p> <p>“พี่ว่่ามันเป็นวิถี เป็นวิถีชีวิตที่อยู่ในตัวเรา คือเราจะสั่งตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า เราต้องทำ อย่างไรก็ต้องทำ พอเราสั่งตัวเองอย่างนั้นเราก็จะได้ทำ แล้วเราก็จะทำได้ แล้วในที่สุดมันก็จะกลายเป็นวิถีของเราไป เป็นเรื่องขงวิถีชีวิต</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>ของเราที่เราจะดำเนินมันต่อไป” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5/L448-453</p> <p>“เป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ที่เราจะต้องเจียดเวลามาใส่ใจกับมัน เพื่อประโยชน์กับตัวเราเอง เพื่อที่เราจะได้เป็นคนแก่ที่สุขภาพดีเดินหลังตรง เป็นคนที่มีสติสมาน และเป็นคนที่แจ่มใสอยู่เสมอ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6/L421-424</p> <p>“พอมาร่วม โยคะนี้แหละที่เราารู้สึกคลิกนี้เลย ไซ้ที่เราต้องการ พี่รู้สึกว่ามีความสุขนะจริงๆนะ รู้สึกได้โดยการเล่นแล้วมีความสุข แล้วช่วงไหนที่ไม่ได้มาเล่นจะรู้สึกเลยว่าหงุดหงิดมาก เหมือนคิดยาเสพติดคนะ เวลาที่เราเล่นระหว่างเล่นเราก็เหนื่อยนะ แต่ก็เหนื่อยแบบมีความสุข เล่นเสร็จก็มีความสุข ร่างกายก็สดชื่นใจเราก็สบาย แล้วเราก็เลยใช้ชีวิตของเราได้อย่างมีความสุข” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่7/L135-141</p> <p>“ไม่เคยคิดจะเลิกนะ ถ้าไม่ได้มาเล่นที่นี่ก็คิดว่าจะเล่นต่อไป แก่ๆมาไม่ไหว ก็เล่นเองก็ได้ ถ้าเราสามารถควบคุมตัวเองได้นะ เพราะอย่างที่บอกตอนนี้ยังควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้เวลาอยู่บ้าน แต่ก็ไม่เคยคิดจะเลิกเล่นนะ ก็คงเล่นไปจนแก่เหมือนว่ามันเป็นหน้าที่ เป็นสิ่งหนึ่งที่เราจะต้องทำ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่7/L143-148</p> <p>“พี่รู้สึกว่า ถ้าจะทิ้งก็เสียดาย ร่างกายเรา ความรู้สึกดีๆที่เรามี เรารู้ว่าถ้าเราเลิกทำแล้วเดี๋ยวมันก็จะหายไป แล้วก็อย่างที่บอกโยคะมันกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเราแล้วที่เราารู้สึกว่าไม่อยากจะขาดไป” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่7/L166-169</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
<p>10 ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศในการปฏิบัติหะฐะโยคะ หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อบรรยากาศหรือสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติ ซึ่งเอื้อต่อการปฏิบัติหะฐะโยคะ อันประกอบด้วย</p> <p>101 ความรู้สึกอบอุ่น</p> <p>102 ความรู้สึกโล่ง อากาศถ่ายเท</p>	<p>1. ความรู้สึกอบอุ่น หมายถึง บรรยากาศของความเป็นมิตร บรรยากาศแห่งความอบอุ่น บรรยากาศของสังคมของคนในการเล่นโยคะที่ช่วยส่งผลในทางสร้างสรรค์ให้กับผู้ปฏิบัติ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้</p> <p>“รู้สึกว่าคุณอยู่กับคนหลายๆแล้ว ก็รู้สึกเหมือนกับว่าคนอื่นเขาก็ทำได้นะ เราต้องพยายามอีกนิดหนึ่ง พยายามอีกนิดหนึ่ง เรารู้สึกว่าดีที่มาฝึกตรงนี้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L.219-221</p> <p>“ผู้เรียนทุกคนน่ารักมาก ทุกคนมีความปรารถนาดีต่อกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อย่างตอนที่พี่มาเรียนใหม่ๆพี่ไม่แน่ใจว่าพี่ทำถูกไหม พี่ก็หัน ไปมองซึ่งต่างๆที่เราไม่ได้ถามเลยแต่ทุกคนก็ช่วยว่าอย่างนี้นะคะ แล้วก็อย่างนี้ต่อ นะคะ คือทุกคนอยากจะช่วยเหลือคนอื่นเพื่อที่จะให้ดีขึ้น ให้ก้าวหน้าขึ้น ไม่มีการแข่งขันกันแบบนั้น ทำได้ดีกว่า คือทุกคนพยายามที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แล้วเราก็เป็นส่วนหนึ่ง คือเรารู้สึกว่าเวลาที่คนที่เขามาเรียนใหม่ๆไม่เข้าใจ เราก็อยากจะกระซิบบอกเขา” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L.721-729</p> <p>“การที่มีคนอื่นมาอยู่รอบๆข้าง ทุกคนก็เหมือนตั้งใจที่จะปฏิบัติ พี่ว่าทุกคนที่มาที่ตั้งใจ เหมือนกับพี่ คือเขาก็มาเล่นแล้วเหมือนกับได้สังคม แล้วก็ได้ใจเย็น ได้มาพูดคุยกันเหมือนพี่น้อง มันเลยให้ความรู้สึกเหมือนกับบ้าน คือทำโยคะที่นี่แล้วรู้สึกอบอุ่น คือ โยคะเป็นอะไรที่ไป</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>ทำด้วยตัวเองก็ได้ทำที่บ้านก็ได้ แต่การที่พี่มาที่นี่เพราะพี่คิดว่าพี่มีครู แล้วครูบอกว่าการเล่นโยคะนั้น ไม่มีใครเก่งหรอก แต่ถ้าเราเล่นเองแล้วเราก็จะไม่รู้หรือว่าเราเล่นถูกต้องไหม กำหนดลมหายใจถูกต้องไหม เรามาที่นี่เราได้ฟัง ครูก็ได้ดี ครูก็ได้บอกว่าตรงนี้นั้นต้องอย่างนี้นะ”</p> <p>ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 3/L196-214</p> <p>“ที่นี่คืออย่างคือทุกคนมาทำ ทุกคนมาเล่นโยคะมันเลยได้บรรยากาศในทางสร้างสรรค์ที่เราจะเล่น คือบางทีถ้าเราเล่นคนเดียวมันอาจจะไม่รู้สักเป็นส่วนหนึ่งของสังคมแบบนี้คือที่นี่เหมือนเป็นสังคมของคนทีเล่นโยคะ มันเลยให้บรรยากาศอบอุ่นเวลาเราเล่นนะ แล้วบรรยากาศที่นี่ก็ดีมากอากาศถ่ายเท ต้นไม้เยอะๆ เวลาทำก็เลยรู้สึกสดชื่นไปด้วย” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L379-384</p> <p>2. ความรู้สึกโล่ง อากาศถ่ายเท หมายถึงบรรยากาศโล่ง โปร่ง สบาย มีอากาศถ่ายเท หมุนเวียนได้สะดวก ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้</p> <p>“คิดว่าน่าจะมีผลนะคะ ถ้าเกิดอยู่ในที่ที่อับๆ ไม่โปร่งก็คงจะไม่สงบ เพราะมันสำคัญที่ลมหายใจด้วย แล้วลมหายใจมันก็สัมพันธ์กับทุกอย่าง คือลมหายใจมันจะเหนื่อยง่ายมากกว่าการที่เราอยู่ในที่ๆแบบโล่งๆ โปร่งๆ ถ้าเราได้มาฝึกในที่ๆโล่ง ลมพัดได้สะดวก มันก็แน่นอนที่มันจะช่วยให้เราหายใจได้ดีขึ้น มันก็มาสัมพันธ์กับลมหายใจของเรา แล้วก็มา</p>

ประเด็นหลัก Theme	หมวดหมู่และข้อมูล Category and Data Bit
	<p>สัมพันธ์กับความสงบของเราด้วย” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 4L56-63</p> <p>“การที่ลมหายใจเป็นหลักสำคัญของการฝึกแต่คุณกลับฝึกโดยการให้ลมหายใจของคนหลายๆคนต้องไปวนเวียนอยู่ในห้องๆหนึ่ง มันก็ไม่น่าทำให้เกิดความรู้สึกสงบแล้วก็สบายเท่ากับการที่เราได้ฝึกในที่โล่งๆที่มีลมพัด ที่ๆเราจะได้หายใจได้อย่างเต็มที่ ก็ที่นี้มันให้ความรู้สึกเป็นบ้านมันให้ความรู้สึกที่สงบกว่า” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 4L67-72</p> <p>“ก็รู้สึกดีกับสภาพแวดล้อมนะ คือบรรยากาศในการเรียนที่นี้ดี คือมันให้ความรู้สึกสบาย อาจจะเป็นเพราะมันค่อนข้างโล่ง จะเห็นได้ว่าครูจะให้มันเปิดโล่งให้ลมมันflowตลอด ซึ่งที่ว่ามันดีนะ เพราะเรามาดู โยคะเราต้องฝึกลมหายใจด้วยใช่ไหมคะ การฝึกลมหายใจก็ควรจะฝึกในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ไม่อย่างนั้นก็คงไม่สามารถฝึกได้ มันคงรู้สึกอึดอัดนะเพราะเราต้องหายใจให้ลึกๆ ถ้าอากาศมันไม่ถ่ายเทมันก็จะขังอยู่ในห้อง เราก็ต้องหายใจเอาลมหายใจคนอื่นเขาไปในตัวเราอีก” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8L79-87</p>

3 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ

31 ผลทางด้านร่างกายที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ทั้งด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย และความแข็งแรงของร่างกาย รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนจากภายนอก

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาผลทางด้านร่างกายที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
<p>1 การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย หมายถึง การมีสุขภาพที่ดีขึ้น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ระบบต่างๆภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เคยเป็นในอดีต ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น</p> <p>1.1 การทำงานของร่างกายดีขึ้น</p> <p>1.2 การบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เคยเป็นในอดีต</p>	<p>1. การทำงานของร่างกายดีขึ้น หมายถึง สุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมถึงการทำงานของระบบต่างๆภายในร่างกายทำงานดีขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้</p> <p>“พี่ก็รู้สึกว่าร่างกายที่ดีขึ้นนะคะ อย่างน้อยที่เห็นชัดๆก็เรื่องเป็นหวัด ตั้งแต่เล่น โยคะมานี้น้อยมากๆ นานๆทีถึงจะเป็น แทบจะไม่เป็นหวัดเลยก็ว่าได้ ใครๆเขาจะป่วยกันบ่อยมากเพื่อนที่ไม่ได้เรียน โยคะก็จะป่วย โทรมมาป่วยนอนสามวันสี่วัน เราก็งงว่าไม่เห็นรู้เลยว่าช่วงนี้เขาเป็นหวัดกัน คือเขาจะเป็นกันเยอะมากแต่ตัวพี่เองไม่เป็น คือบางทีคล้ายจะเป็นแต่ก็ไม่เป็น บางทีรู้สึกเหมือนจะเจ็บคอพอมายโคะแล้วก็หายไปเลย” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L.337-343</p> <p>“มันก็มีพัฒนาการไปในทางที่ดี สุขภาพเราก็ดีขึ้นด้วยตั้งแต่ทำมา” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L.470-471</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>“ระหว่างที่เล่นมาก็มีแต่สิ่งที่ดีๆเกิดขึ้นกับตัวเราเองมาตลอด ทั้งๆที่เราก็แกล้งสังขารเรานั้นก็น่าจะแย่ลง แต่มันกลับรู้สึกที่ดีขึ้น มันก็รู้สึกดีขึ้นกับตัวเองมากๆ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L492-494</p> <p>“อย่างเรื่องสุขภาพที่ว่าหลังๆนี้พี่ก็ไม่ค่อยป่วยนะ หัวคะอะไรก็ไม่ค่อยเป็น ถึงคนในครอบครัวเป็นเราก็ไม่ติดก็แปลกดีเหมือนกัน ทั้งๆที่เมื่อก่อนนี่คนในบ้านเป็นสักคนนี่สักพักเป็นกันทั้งบ้านเลย” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L198-201</p> <p>2. การบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เคยเป็นในอดีต หมายถึง อาการเจ็บป่วยที่เคยเป็นในอดีต หายขาดหรือลดความรุนแรงลง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้</p> <p>“จากเมื่อก่อนที่สุขภาพแย่ สามวันดีสี่วันป่วย ปวดท้องเมนส์ต้องอยู่บ้านไม่อยากจะออกไปไหนเลย อยากนอนแช่น้ำร้อนอยู่บ้านอย่างเดียวเลยจริงๆนะ มันปวดมากๆ ปวดแบบจะเป็นจะตายเลยล่ะ แล้วอยู่ๆวันหนึ่งมันก็หายไป ความดันโลหิตต่ำอยู่ก็หายไปเลย โอ...ดินะ แล้วหัวदनะคะ ภูมิแพ้ก็ ภูมิแพ้ที่ฉีกจากรรจ์มากเป็นหัวदनี้ถึงขนาดหอบหืดเลย...เพราะฉะนั้นตรงนี้นั้นก็ดีขึ้นนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 1/L547-559</p> <p>“ยอมรับว่าส่วนหนึ่งมันช่วยเรื่องการขับถ่าย เพราะพี่เป็นคนธาตุแข็งมาก พอมาเรียนโยคะแล้วพี่ได้พยายามฝึกลมหายใจเท่าที่พี่ทำได้ พอทำไปเรื่อยๆแล้วรู้สึกวาระบบขับถ่ายดีขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L185-187</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>“ทำงานอย่างนี้มันก็ปวดหลัง คือเราก็ต้องยกของหนัก แล้วก็เดินอยู่ตลอดเวลา พอเริ่มมาเล่น หลังที่เคยปวดหนักๆก็ดีขึ้น ไม่ค่อยปวดหรือปวดน้อยลง ก็เลยคิดว่าเราน่าจะถูกกับการเล่น โยคะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 6/L.294-297</p> <p>“สุขภาพร่างกายเราแข็งแรงมากมากขึ้นจริงๆ ปวดเมื่อยตัวก็ไม่ค่อยเป็น ที่เคยเป็นก็ไม่ใช่ เรื่องปวดหลังนี้หายไปเลย จากเมื่อก่อนที่ที่เคยแบบ นั่งเล่นกันกับพี่น้องเนี่ย พอลูกนี้จะลุกไม่ได้เลยนะ จะปวดหลังมากแบบร้าวไปหมดเลย แต่เดี๋ยวนี้ไม่มีเลยนะ ไม่เป็นอีกเลย ไมเกรนที่ก็หายไปเลยนะ เมื่อก่อนนี่ที่จะปวดแบบตาลายเลยละ ไปไหนเองแทบจะไม่ได้ แต่เดี๋ยวนี้ยังขับรถไปหาหมอเองได้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L.483-489</p>
<p>2 ความแข็งแรงของร่างกายทางกายภาพ หมายถึง ร่างกายมีพลังกำลังมากขึ้นในการทำกิจกรรมต่างๆ ไม่เหน็ดเหนื่อย ร่างกายมีความทนทานมากขึ้น</p>	<p>“ความแข็งแรงที่มันก็จะค่อยๆ กระเตื้องขึ้นเรื่อยๆนะคะ แล้วก็เกิดความคงทนมีมากขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 1 /L.469-470</p> <p>“แล้วมันทำให้เรารู้สึกแข็งแรงขึ้นจริงๆนะ คือไม่ได้อุปาทานไปเองแต่รู้สึกจริงๆว่าแข็งแรงขึ้นกว่าตอนก่อนมาเล่น รู้สึกได้ว่าข้างในร่างกายเรารดีขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 4/L.225-228</p> <p>“ผลที่ได้ที่เห็นได้ชัดก็คือ เราแข็งแรงขึ้น มีความรู้สึกที่เราแข็งแรงขึ้น เห็นได้จากเวลาที่เราไปเที่ยว ที่ชอบไปเที่ยวแบบหนักๆแบบขึ้นเขา ปั่นจักรยาน เราก็จะรู้สึกว่าเราเหนื่อยน้อยลง มีความรู้สึกที่เราแข็งแรงขึ้นสามีก็บอกว่าดี เพราะเหมือนเมื่อก่อนเรารู้สึก</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>ว่าเราต้องเป็นภาระเขา พอเราเหนื่อยเขาก็ต้อง รอเรา ตอนนี้เรารู้สึกว่าเราแข็งแรงขึ้น เราไหว นี้ คือสิ่งที่เห็น ได้ชัดที่สุดจากการฝึกโยคะ กล้ามเนื้อแข็งแรง เรารู้สึกว่ามันfit เรารู้สึกว่า เรามีกล้ามเนื้อ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 5L32-38 “รู้สึกว่าการกล้ามเนื้อเราแข็งแรงขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5L95-96 “ข้อมือ แต่ก่อนพี่ว่าข้อมือพี่ไม่ค่อย แข็งแรง เวลายกเราก็จะเจ็บ เหมือนกับไม่ค่อย แข็งแรง แต่เมื่อเรามาเล่นบางท่าเหมือนกับทำ ให้เราต้องใช้แขนต้องทิ้งน้ำหนักบนแขน มันก็ เลยทำให้ข้อมือเราแข็งแรงขึ้นรับน้ำหนักได้มาก ขึ้น มันได้มีการยืดหยุ่นมากขึ้น กล้ามเนื้อมันมี การยืดหยุ่น มันเลยรู้สึกเหมือนกับว่าเอ็นมันยืด ไม่น่าจะหักเป๊าะไปถ้าเราฝึกท่า ซึ่งเมื่อก่อน ไม่ใช่แบบนี้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6L310-316 “คือเมื่อก่อนเดินขึ้นสะพานลอยก็ เหนื่อยแล้ว แต่ตอนนี้เรารู้สึกว่าเราแข็งแรงขึ้น นะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่7L67-68 “พี่ก็รู้สึกว่าพี่กระชับกระเฉงมากขึ้น เดินอะไร ได้นานขึ้น ไม่เมื่อยง่ายเหนื่อยง่าย เหมือนแต่ก่อน คือเราอาจจะเป็นคนอ้วนด้วยเรา ก็เลยเหนื่อยง่ายกว่าคนอื่นเขา แต่ตอนนี้เรารู้สึก ได้ว่าเราเหนื่อยยากขึ้น เดินอะไรนานได้ เล่นกับ ลูกนานได้ มันมีแรงมากขึ้น fitมากขึ้น แล้วก็ แข็งแรงขึ้น ไม่ค่อยป่วยนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8L415-420</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
<p>3 ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายทางกายภาพ หมายถึง ลักษณะทางกายภาพของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า สามารถจำแนกออกเป็น 3ประเภท ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความยืดหยุ่นของร่างกาย 2. การเปลี่ยนแปลงทางสรีระและรูปลักษณะภายนอก 3. บุคลิกภาพ 	<p>1. ความยืดหยุ่นของร่างกาย หมายถึง ร่างกายมีความอ่อนตัวมากขึ้น สามารถเคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆและในลักษณะต่างๆได้มากขึ้นโดยปราศจากความเจ็บปวด ดังคำกล่าวต่อไปนี้</p> <p>“ทีนี้ตอนเราเริ่มเรียนตัวเราก็ยังไม่อ่อน กล้ามเนื้อมันก็ยังแข็ง ก็ฝึกไปให้เห็นพัฒนาการ พอฝึกแล้วมีความถี่ก็จะเห็นพัฒนาการของ กล้ามเนื้อว่า พอฝึกถี่ขึ้นกล้ามเนื้อมันนุ่มแล้ว มันค่อยๆนุ่มขึ้นๆเรื่อยๆ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่1/L.233-236</p> <p>“ท่าเหล่านี้มันก็มีผลกับสรีระของเรา คือความอ่อนหรือความพลีวของร่างกายเราเมื่อถึงจุดหนึ่ง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L.348-350</p> <p>“คงเป็นความยืดหยุ่นนะคะ เพราะก่อนที่เราจะมาทำเราไม่คิดว่าตัวเราจะยืดหยุ่นได้ขนาดนี้ อย่างตอนแรกเลยก็ไม่คิดว่าเราจะทำท่าตึกเตนที่เป็นแบบซูเปอร์แมนได้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่4/L.220-222</p> <p>“ความตึงของหลังของร่างกาย มันก็น้อยลง มันก็ค่อยๆทำได้มากขึ้น รู้สึกว่ามันก็ค่อยๆเคลื่อนไหวไปตามความเป็นไปได้ของมันนั่นแหละ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5/L.109-111</p> <p>“ร่างกายเราก็มีความยืดหยุ่นมากขึ้น เราก็สามารถที่จะเรียนรู้ท่าต่างๆได้มากขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่8/L.130</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>2 การเปลี่ยนแปลงทางสรีระและรูปลักษณ์ ภายนอก หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ภายนอก อันได้แก่ รูปร่าง หน้าตา รวมไปถึง ผิวพรรณ ที่ดูกระชับและอ่อนกว่าวัย ซึ่ง สามารถมองเห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน ดังคำกล่าวต่อไปนี้</p> <p>“ได้รูปร่าง ซึ่งเราไม่รู้ว่าจะเล่นโยคะแล้ว นี้มันจะfirmแบบกระชับเลย คือกล้ามเนื้อมัน จะกระชับอะไรมันจะกระชับเราไม่รู้ แต่ตอนที่ เรามาเรารู้ว่าหน้าเราวมหน้าเราอ้วน หน้าเรา ใหญ่เนื้อเราจะเยอะ พอมาระยะหลัง 34 เดือน เราไปงานเลี้ยง หรือไปเจอใครที่นานๆเจอกันที่ เขาก็จะถามว่าเราไปทำอะไรมา ตรงนั้นทำให้เรา รู้ว่านอกจากเราจะได้ออกกำลัง ภายกล้ามเนื้อเรา จะได้เหมือนบริหาร ได้ยืดกล้ามเนื้อแล้วนี่ เรายัง ได้รูปร่างสวยอีก...แต่ตัวเราเองเรารู้สึกว่ามันดี ขึ้น คือคนมาบอกว่าทำไมเรารู้สึกทำไมเรารู้สึก ขึ้น แต่จะว่าไปจริงๆตรงนี้เราก็คงไม่ได้มาเข้าข้าง ตัวเราเองนะ ถ้าเรามองจากกระจกเวลาเราอาบน้ำ นี้เมื่อก่อนที่ไม่มีเอวนะ แต่ตอนนี้มีแล้วก็คั่น แขนเมื่อก่อนนี้เราใส่แขนกุศแล้วเราจะเขิน มัน เหมือนพวกแม่ค้าคั่นแขนใหญ่ๆ แต่เดี๋ยวนี้เราก็คง จะกล้าใส่ แล้วก็ตรงใต้คางตรงนี้ก็หายไป เนื้อ ใต้คางเมื่อก่อนมันจะห้อยก็รู้สึกว่ามันจะหายไป นะคะ แล้วก็คนที่เขามากับพีครั้งแรกที่มาเรียน วันแรกนะคะ เขามาเรียนได้ไม่กี่ครั้งแล้วเขาก็ หายไป หายไปสามเดือนแล้วเขากลับมาเจอพีเมื่อ วันอาทิตย์ก่อนเขาก็บอกว่าพีเปลี่ยนไปเยอะเลย</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>จากที่บวมๆๆมันก็กระชับแน่นไปหมด คือนี่คือผลที่ได้โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 3/L63-80</p> <p>“แล้วยอมรับว่าแม้แต่ผมก็รู้สึกว่ายอคะทำให้ผมของเราดูมีชีวิตชีวมมากขึ้น ร่างกายก็ดีขึ้น ใสขึ้น ก็ยอมรับว่ามีคนทักว่าทำไมหน้าดูเด็ก” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L376-378</p> <p>“สุขภาพร่างกายผิวพรรณที่ดีขึ้น คือปกติที่ก็ไม่ใช่ว่าคนที่มีปัญหาเรื่องผิวพรรณอะไรแล้วก็ไม่ใช่ว่าคนที่ใส่ใจกับเรื่องผิวพรรณอะไรมากนัก คือครีมอะไรก็ไม่ค่อยได้บำรุงกับใครเขาเท่าไรนัก แต่พอพี่มาเล่นสม่าเสมอพี่รู้สึกว่ายหน้าตาที่สดใสขึ้น ผิวพรรณที่ดีขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L186-190</p> <p>“สิ่งที่เปลี่ยนแปลงหรือคะ ก็มีหลายอย่างนะ อย่างภายนอกที่เห็นได้ชัดก็คงเป็นรูปร่าง คือก่อนหน้าที่จะมาฝึกพี่ก็ค่อนข้างอ้วนนะ ตอนนี้ก็ไม่ใช่ว่าไม่อ้วน แต่พี่คิดว่าพี่กระชับขึ้น อย่างน้อยพี่ก็เริ่มมีเอว หน้าก็อ้วนน้อยลง อันนี้มีคนทักเยอะมากกว่าหน้าดูเล็กลง ดูดีขึ้น คือพี่ว่าหน้าพี่คงกระชับขึ้นแหละเพราะเรามีทำที่ต้องเอาหัวลงเยอะนี่นะ เลือดมันคงได้ไปเลี้ยงที่หน้าเรามากขึ้นนะพี่ว่า” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L409-415</p> <p>“รูปร่างดีขึ้น ผิวพรรณดีขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L562</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>3 บุคลิกภาพ หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงของรูปร่างท่าทางในขณะที่ทำกริยาต่างๆ เช่น การยืน การเดิน ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้</p> <p>“เรียน โยคะทำให้เวลาเราเดินหรือว่านั่ง เรา รู้สึกว่าเราสง่างามขึ้น ที่รู้สึกว่ามันได้หลังตรงขึ้น เราสามารถทำให้ตัวเราเองมีความสง่างามมากขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L374-376</p> <p>“มีความรู้สึกในช่วงก่อนหน้านี้จะรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนที่บุคลิกภาพไม่ค่อยดี เวลายืนหรือเวลานั่งจะชอบห่อไหล่ แต่พอเราได้ฝึกไปมันเหมือนกับว่าได้มาจากการที่เราฝึกในแต่ละท่าซึ่งมันจะต้องยืดตัว ไม่ห่อไหล่ เพราะท่าเราทำแบบนั้นมันจะทำให้เราไม่รู้สึกสบายตัวเวลาทำ มันก็เลยส่งผลกับเวลาที่เรไปเดิน ไปยืนในชีวิตประจำวัน มันก็เลยเกิดการเปลี่ยนแปลงไปโดยปริยาย” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 4/L189-194</p>

32 ผลทางด้านจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตของบุคคล ในด้านสติและสมาธิ ความสงบในจิตใจ ความรู้สึกด้านบวกที่มีต่อตนเอง การรับรู้ถึงพลังสร้างสรรค์ภายในของตนเอง และการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาผลทางด้านจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
<p>1. สติ สมาธิ หมายถึง การมีจิตใจกำหนดรู้อยู่กับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ทุกขณะ มีใจจดจ่อและใส่ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จิตใจไม่ฟุ้งซ่านหรือผลอไปกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้าง</p>	<p>“คือการเล่น โยคะช่วยให้เราเป็นคนที่สามารถอยู่กับคนหลายๆคนให้เหมือนกับอยู่กับคนเดียวได้ แล้วก็สามารถอยู่กับคนเดียวให้เหมือนอยู่หลายๆคนได้ ถูกสอนมาอย่างนั้นนะ ครูเคยสอนว่า สมมติว่าเราต้องอยู่กับผู้คน เราก็สามารถทำตัวให้เหมือนกับอยู่กับคนเดียวได้ แล้วก็ปฏิบัติได้ เวลาเดินทางไปที่ต่างๆก็เหมือนกัน ก็เหมือนยืนอยู่กับคนเดียวได้ คนอื่นเขาจะเดินไปเดินมา ใครจะมองก็ไม่สนใจ ฉันอยู่ในที่รโหฐาน ฉันไม่ได้ไปเกาะเกาะใคร จัดตัวเองไว้ได้ มันมีความสงบในตัวเอง ทำให้เรารู้ว่าตัวเราเองนี่แหละที่เป็นตัวกำหนด ถ้าเรามีสมาธินะ เราจะสามารถกำหนดตัวเองได้ ใครจะทำอะไรฉันก็ไม่ต้องเอาตัวเข้าไปเกี่ยวข้อง รู้เห็นแต่ไม่ต้องเอาตัวเข้าไปมีส่วนร่วม” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 1 /L.350-360</p> <p>“มันคือการที่เราใช้สติในการกำหนดท่าทางในการเล่น มันก็เป็นcircle แล้วมันก็ได้คือเชื่อมโยงออกไปก็คือ เราได้สมาธิเพิ่มขึ้น เวลาเราไปทำอะไร ใจเราก็จะจดจ่อกับสิ่งที่ทำมากขึ้น...เราก็จะได้สมาธิในตอนนั้น คือเราจะจดจ่อกับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ เราก็จะไม่ได้คิดใน</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>ส่วนอื่นหรือในอย่างอื่นที่มัน ไม่เกี่ยวกับการงานของเรา” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6/L.86-96</p> <p>“พอพี่มาเล่นมากขึ้นที่ก็รู้สึกว่ามีสติมากขึ้น มีสมาธิ ได้อะไรๆมากขึ้นกว่าแต่ก่อน” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6/L.235-236</p> <p>“อย่างที่พี่บอกว่าเวลาเราทำอะไรสักอย่างมันก็จะติดตัวเราไปตลอด ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ได้จากโยคะจะต้องเกิดเฉพาะตอนที่เล่น โยคะ สิ่งที่เราได้จากโยคะไม่ว่าจะเป็นสติ สมาธิ ความใส่ใจอะไรทั้งหลาย มันก็กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของพี่ไปแล้ว เพราะฉะนั้นพี่ก็ใช้สิ่งต่างๆ เหล่านี้ในชีวิตประจำวันของพี่อยู่แล้ว คือโอเค มันอาจจะไม่ได้มีสติ มีสมาธิมากเท่าตอนที่เราทำโยคะ แต่ว่าสิ่งเหล่านี้มันก็ติดตัวเราออกมาด้วย เวลาเราทำอย่างอื่น อย่างขับรถ ทำงานบ้าน หรือเลี้ยงลูก เราก็จะมีสติรอบคอบไปด้วย คือเหมือนonceที่เราได้เรียนรู้ที่จะช้าที่จะนิ่ง เราก็จะรู้สึกได้ว่ามันก็จะเกิดเป็นความเคยชินของเราที่จะช้าลง ที่จะนิ่งขึ้น มันก็ผ่านเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเราโดยที่เราไม่รู้สึ ก ก็เหมือนกับที่มันเกิดขึ้นกับรูปร่าง หรือเกิดขึ้นภายในตัวนั้นแหละที่เราไม่รู้เหมือนกันว่ามันเกิดขึ้นเมื่อไรแต่มันก็อยู่กับตัวเราแล้ว แล้วถ้าเราชอบเราก็รักษามันเอาไว้ที่เท่านั้นเอง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่8/L.447-460</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
<p>2 ความสงบในจิตใจ หมายถึง ความรู้สึกสงบ ความรู้สึกนิ่ง ปล่อยวางจากสิ่งรบกวนจิตใจ มีอารมณ์ผ่อนคลาย ใจเย็นมากขึ้น</p>	<p>“มันผสมผสานกับธรรมชาติที่ทำให้เราเปลี่ยนแปลงมุมมองชีวิตของเรา ที่เราจะรู้จักปฏิบัติตัว รู้จักการวาง การปล่อยวางในทีี่ๆควรจะวาง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่1/L675-677</p> <p>“พอมาเรียนแล้วรู้สึกเวลาที่เวลาพบกับลูกพูดอะไรกับใครแล้วรู้สึกได้ว่าเราใจเย็นขึ้น ฟังลูกมากขึ้น เราก็รู้สึกว่ามันก็ดีนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L18-20</p> <p>“อย่างตัวพี่ที่พี่รู้สึกเองได้ว่าพอพี่มาฝึกแล้วพี่รู้สึกว่าพี่ใจเย็นลง สงบลง คือมันนิ่งมากกว่าเมื่อก่อน ซึ่งการที่เราสงบได้ การที่เรานิ่งได้ก็เพราะเราเรียนรู้ศาสตร์ที่คล้ายๆกับช่วยออกกำลังจิตใจ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L76-79</p> <p>“แล้วจากที่เราเคยทำอะไรเร็วๆทำอะไรก็รีบๆไปเสียหมดเดี๋ยวนี้เราก็ใจเย็นลงมาก จนลูกสาวยังทักเลยว่าเดี๋ยวนี้คุณแม่ใจเย็นลงนะ ทำอะไรช้าลงคือไม่รีบร้อนตลอดเวลาเหมือนเมื่อก่อน ซึ่งพี่ว่ามันก็น่าจะเกิดจากการที่เราถูกสอนให้ตั้งใจกับสิ่งที่ทำ คือครูจะสอนให้ใส่ใจกับสิ่งที่ทำไปเรื่อยๆไม่ต้องรีบร้อน มันก็เลยทำให้เราทำอะไรอย่างอื่นช้าลงไปด้วย ซึ่งมันก็ดีกับตัวเราเอง ดีกับอารมณ์ของเรา แล้วก็ดีกับสุขภาพของเราด้วย” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่3/L253-260</p> <p>“ก็จะใจเย็นลงนะคะ คือปกติก็เป็นคนใจร้อน แต่พอมาได้ฝึกแล้วก็รู้สึกว่ามันทำให้เราใจเย็นลง สงบลง แล้วพอเวลาที่เราสงบลงเราก็จะคิดอะไรได้มากขึ้น คือถึงจะมาฝึกได้ไม่นานแต่ก็พอรู้สึกได้ คือเราเรียนรู้ที่จะช้า เรียนรู้ที่จะสงบ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่4/L90-94</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>“แล้วก็เรื่องความสงบ เพราะก็ไม่คิดว่า จะสงบได้ แต่มันก็สงบจริงๆนะเวลาที่เรากำลัง มัน รู้สึกได้เลยว่าใจเรามันสงบลง เพราะปกติจะเป็น คนที่ชอบคิดโน่นคิดนี่อยู่ตลอดเวลา พอมีเวลาที่ ได้ทำแบบนี้ก็รู้สึกดี” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 4 /L.222-225</p> <p>“เวลาที่เรามีเรื่องกับใคร ถ้าเป็น เมื่อก่อนนี่เราอาจจะทะเลาะกับเขาไปเลย หรือไม่ก็อาจจะพูดอะไรกลับไป แต่ตอนนี้มัน เหมือนเรานิ่งเป็น รู้จักยังใจตัวเองให้มาคิด เหมือนจากที่เคยเร็วๆมันก็ช้าลงนิดหนึ่ง...คิดว่า เรื่องนี้น่าจะได้จากการเรียน โยคะ คือมันเป็นเรื่อง ที่เราซึมซับเข้าไปในระหว่างที่เราเรียน โยคะ ใน ระหว่างที่เราต้องมาเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเอง เรียนรู้ที่จะทำอะไรให้ช้าลง เรียนรู้ที่จะสงบที่จะ นิ่งบ้าง ให้ร่างกายเราได้รู้ว่าโลกนี้มันก็มี ความ นิ่งนะ ไม่ใช่จะเร็วจะร้อนไปเสียหมด” ผู้ให้ ข้อมูลลำดับที่ 4L.203-217</p> <p>“โยคะมันช่วยเปิดมุมมองใหม่ให้กับ ตัวเราด้วยนะ เพราะว่ามันทำให้เราเห็นถึงความ สงบในตัวเองซึ่งไม่เคยเห็นมาก่อน ไม่เคยคิดว่า คนที่เป็นคนเร็วๆอย่างเราจะมียะไรหนึ่งๆกับเขา ได้เหมือนกัน ก็รู้สึกดีที่ได้มีโอกาสมาลองเรียน โยคะ ไม่คิดว่าจะได้อะไรอย่างที่รู้สึกว่าได้ใน วันนี้ ก็เราเองก็เป็นวัยรุ่นธรรมดาคนหนึ่ง ก็ เหมือนกับวัยรุ่นทั่วๆไปที่คงไม่ได้มาเข้าใจ อะไรสักสิ่งหรือว่ามาทำอะไรอย่างพวกนั่งสมาธิ อะไรพวกนั้น แต่ว่ากับการที่เรามาหากิจกรรม เพื่อที่จะออกกำลังกายก็กลับทำให้เราได้มา</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>ค้นพบอะไรอีกอย่างหนึ่งในตัวเอง ได้มาอยู่กับอะไรที่สงบๆในช่วงเวลาหนึ่ง มันก็ให้ความรู้สึกดี เป็นความรู้สึกที่แปลกใหม่ไปอีกแบบที่ไม่คิดว่าจะเจอ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่4/L.327-338</p> <p>“ความนิ่งความสงบนี้มันเปลี่ยนไปอย่างเมื่อก่อนที่จะร้อนมากใคร โกรธมากก็จะโกรธตอบ แต่ตอนนี้พอเรานิ่งแล้วเราก็จะคิดว่าถ้าเราไม่เอาความโกรธนั้นมาใส่ใจเรา เราก็จะไม่ทุกข์ เราก็จะไม่แยะ ถ้าเราจิตใจเศร้าหมองเราก็จะไม่มีความสุข” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6/L.168-173</p>
<p>3 ความรู้สึกด้านบวกต่อตนเอง หมายถึง ความรู้สึกต่อตนเองในทางสร้างสรรค์ ซึ่งทำให้เกิดความสุขใจ ประกอบไปด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> 31 ความรู้สึกพึงพอใจ 32 ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง 33 เห็นคุณค่าในตนเอง 34 รู้จักตนเองมากขึ้น 35 ชะใจตนเอง 	<p>31 ความรู้สึกพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกมีความสุขต่อตนเอง มีความพึงพอใจต่อตนเอง พึงพอใจในศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้</p> <p>“พอถึงจุดหนึ่งเราจะรู้สึกได้ว่าร่างกายของเราทำไมถึงเป็นแบบมหัศจรรย์ ทั้งๆที่เราแข็งแรงเมื่อก่อน แต่ทำงลื้อเมื่อก่อนเราก็แบบสุดชีวิตแล้ว ทำไม่ได้เลย หลังเหมือนแผ่นกระดาน แต่พอมาถึงจุดหนึ่งทำไมหลังเราสามารถทำได้แบบครึ่งวงกลมเลยเธอ ไม่น่าเชื่ออะไรทำนองนั้น ซึ่งเรามองแบบว่าเราอายุขนาดนี้แล้ว หลังเราก็แข็งแรงมทนแต่เราก็ทำได้ ทำให้เรารู้สึกว่า มันเป็นความมหัศจรรย์ของร่างกายส่วนหนึ่ง ทำให้เรารู้สึกว่าเราทั้งที่เราสามารถฝึกจนร่างกายเรยอมรับสภาพของท่า</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>เหล่านี้ไปโดยปริยาย ซึ่งเราไม่รู้รู้สึกว่าการมานำบากหรือว่าฝืน เราารู้สึกว่าตัวเราสบาย มันโถ้งงอไปตามใจที่เรานึกปรารถนา รู้สึกดี แล้วมันก็เกิดความพึงพอใจกับตัวเองมากกว่าที่เราจะไปเล่นกีฬาอื่นๆ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L.260-271</p> <p>“ทำให้จิตใจเราเบิกบาน ไม่ต้องกังวล แล้วก็ทำให้เราไม่ได้คิดถึงวัยที่เราอายุแค่ไหนแล้ว เพราะเรามีความรู้สึกว่าเรามีสุขภาพที่ดี จิตใจที่สดชื่น ก็ทำให้เรารู้สึกว่าเราใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ มีประสิทธิภาพ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L.760-763</p> <p>“มันก็รู้สึกดีกับตัวเองนะ ที่จะได้อยู่เงียบๆชะบั้ง สงบชะบั้ง มันก็เหมือนกับเป็นการให้รางวัลกับชีวิตเราในแต่ละวัน ให้ร่างกายเราได้พักผ่อน ให้จิตใจเราได้พักจากเรื่องวุ่นๆที่เราต้องเจออยู่แล้วในชีวิตประจำวันทุกๆวัน มันก็เหมือนได้relaxไปหมดทุกอย่าง แล้วมันก็จะrefreshเราให้เราสดชื่น ให้เรารู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น พอเราจบช่วงเวลาสองชั่วโมงครั้งตรงนี้ เราก็จะออกไปเจอเรื่องต่างๆอย่างสดชื่นมากขึ้น จะรับลูก จะไปเดินไหนๆมันก็มีความสุข มันก็happyกับตัวเองดี ใครจะไม่happyกับเรา เราไม่รู้หรอก แต่เราhappyกับตัวเอง แค่นี้ที่ว่ามันก็น่าจะพอแล้วนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่3/L.342-351</p> <p>“ในสังคมที่เราอยู่ไม่มีใครที่มีโอกาสที่จะได้ทำเหมือนกับเรา ในกลุ่มคนที่ที่อยู่ด้วย ในสภาพแวดล้อมของพี่ไม่มีใครที่ทำอย่างเรา พี่เลยมีความรู้สึกที่เราทำตรงนี้ได้เราโชคดีกว่า</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>ใครจะพูดอะไรจะว่าอะไรเราก็ไม่สนใจ เพราะว่าเรา มั่นใจในตัวเองแล้ว เราารู้สึกดีกับตัวเองแล้ว นั่นก็เพียงพอแล้วนะที่ว่า โอเค บางครั้งคนพูดว่าเราคือดีขึ้น แต่ถ้าเราไม่รู้รู้สึกดีกับตัวเอง บางครั้งเราก็อาจจะมาคิดว่าเขาพูดจริงหรือเปล่า เขาจริงใจกับเราหรือเปล่า แต่พอเรารู้สึกดีกับตัวเอง เราารู้สึกมั่นใจ มันก็มาเสริมความมั่นใจของเราแทนที่จะมาสร้างความสงสัยให้กับเรานะ บางครั้งเราก็รู้สึกว่าเราชนะตัวเองนะ เราก็happy” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L177-185</p> <p>“ก็รู้สึกดีสิคะ พอคนเรามีแรงมีกำลังที่จะทำอะไรเราก็รู้สึกดี ยิ่งพี่ไม่ใช่สาว ๆ แล้วด้วย ยิ่งเคยเป็นคนผอมแห้งพอเรามีแรงแล้วก็รู้สึกดี รู้สึกสดชื่นขึ้นแล้วเราก็จะอยากทำโน่นทำนี่ คือมันก็รู้สึกดีกับตัวเองนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L330-333</p> <p>“เป็นหัวใจสำคัญเลยนะที่ได้ เพิ่งมารู้สึกว่าเราได้ความสุขใจจากการเล่นโยคะ จากการที่เราประสบความสำเร็จในสิ่งที่เราทำ นี่เราทำได้จริงๆหรือ เราสุขใจกับความพอใจในตัวเอง ในความสามารถของตัวเอง ที่เราทำในสิ่งที่ครั้งหนึ่งเราไม่คิดว่าเราจะทำได้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L502-506</p> <p>“พอเราเปลี่ยนไปแบบนี้เราก็รู้สึกดีขึ้นกับตัวเองนะ แล้วก็รู้สึกว่าคนรอบข้างก็ชอบเราที่เป็นแบบนี้ด้วย คือใครบ้างล่ะที่จะไม่ชอบอยู่กับคนใจเย็น คนใจดีจริงไหมคะ เรายังชอบเลย คือมันไม่เอ่อ ไม่ใช่หงุดหงิดไม่สร้างความ</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>รำคาญใจให้ใคร เราก็เลยรู้สึก<i>happy</i>กับตัวเองด้วยที่เราเป็นแบบนี้ แล้วพอเรารู้สึกดีกับตัวเอง ที่ว่ามันก็ทำให้เรามีความสุขกับตัวเองนะ เราจะทำอะไรมันก็ออกมาดี สุขภาพจิตเราก็จะดีด้วย เพราะเมื่อก่อนที่พี่เป็นคนขี้หงุดหงิดพี่จะรู้สึกได้เลยว่าเราไม่<i>happy</i> ทำอะไรมันก็ไม่<i>happy</i>นะ แล้วคนรอบข้างก็จะไม่<i>happy</i>กับเราไปด้วย ยิ่งเด็ก ๆ อย่างลูกพี่อย่างนี้เขาจะรับรู้ได้เร็วว่าเราไม่<i>happy</i> เขาก็จะไม่ค่อยอยากเล่นกับเราก็ก้าวเราไปหงุดหงิดใส่อะไรแบบนี้ เพราะฉะนั้นถ้าเราสุขภาพจิตดีมันก็ดีกว่าอยู่แล้ว” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L 432-444</p> <p>3.2 ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกดีต่อตนเองที่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างสำเร็จลุล่วงไปได้ เห็นคุณค่าของความพยายามของตนเอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้</p> <p>“มันก็สร้างความอดทนในตัวเราด้วย เพราะเราต้องใช้ความอดทนสูงและความพยายามสูง บางครั้งก็รู้สึกว่าเราต้องสู้กับตัวเองค่อนข้างมาก อย่างทำบางท่าเราต้องยอมรับว่ามันทรมาณมาก ทำไมเราต้องเสียเงินแล้วมาทรมาณ แต่พอถึงจุดหนึ่งที่เราทำได้แล้วเรารู้สึกแบบว่าเราผ่านมันมาได้แล้วนะ เราผ่านจุด <i>hard time</i> แล้วเรารู้สึกว่าเราภูมิใจ ถ้าเราตั้งใจจริงที่จะทำเราก็ทำได้...มันให้ความรู้สึกดีกับตัวเองมาก ภูมิใจกับความตั้งใจจริงของเราที่เรา</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>สามารถผ่านจุดตรงนั้น มาได้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L161-171</p> <p>“ครูก็จะดูว่าเราถึงเวลาทำได้แล้วนะ หลังเราเริ่มอ่อนแล้วนะ แล้วก็ค่อยเพิ่มตรงนี้ให้ แล้วมันก็จะเกิดความรู้สึกภูมิใจเหมือนกันนะว่า เราทำได้แล้ว เมื่อก่อนเราเคยเห็นคนโน้นคนนี้ ทำ เรารู้สึกว่ายากจังเลย แต่ถึงตอนนี้เราทำได้ แล้วมันก็ย่อมรู้สึกดีนะคะ แต่ที่สำคัญที่สุดคือ เรารู้สึกว่าเราภูมิใจว่าสิ่งนี้เกิดจากการที่เรา ปฏิบัติประจำและสม่ำเสมอ มันถึงทำให้เราทำได้ มันเป็นอย่างที่ครูพูดจริงๆนะ เมื่อเราทำบ่อยๆทุกๆวันแล้วมันก็จะอ่อนลงเองได้...ภูมิใจ และรู้สึกดีตรงจุดนั้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6 /L.260-270</p> <p>“เวลาที่มีการเพิ่มทำหรือปรับให้ยากขึ้น มันก็เป็นความภูมิใจอีกระดับหนึ่งนะ เพราะมันเหมือนกับเราได้ควบคุมตัวเองได้ในระดับหนึ่งแล้ว คือถึงเราไม่ได้เห็นแต่ครูเห็น เพราะครูจะรู้ว่านี่เราโอเคไหม เราพร้อมสำหรับขั้นต่อไป หรือยัง แล้วพอครูมาเพิ่มหรือมาปรับทำให้หะ มีความสุขมาก มันเหมือนเราเลื่อนไปอีกstep เอ...ที่เราทำมันมันworkนะ เอ...ที่เราทำนี้ มันถูกมันใช่ะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่7/L.200-206</p> <p>“แล้วพอมาถึงตอนนี้ะ มันก็รู้สึกเหมือนเราทำอะไรสำเร็จไปอย่างหนึ่ง การที่เราได้มาเล่นโยคะตรงนี้ก็เหมือนเราทำอะไรสำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน แล้วความสำเร็จมันก็ค่อยๆทยอยดีขึ้นเรื่อยๆ ทำทำนั่นทำนี่ได้เพิ่มขึ้น ทำอะไรที่ไม่เคยคิดว่าจะทำได้ ทำให้เรารู้สึกว่าถ้า</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>เราจะทำอะไรสักอย่างหนึ่งเนี่ย ถ้าเราตั้งใจจริง เราก็จะทำได้ มันก็เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง อย่างเมื่อก่อนเห็นใครๆเขาเล่นก็พากัน แล้วเราเล่นอะไรก็ไม่เป็น ก็รู้สึกแย่นะเหมือนอะไรก็ได้ ไม่ได้ ฉะนั้นไม่เก่งอะไรสักอย่างหนึ่งเลย แต่พอมาถึงตอนนี้ใครจะเล่นอะไรก็เล่นไป ฉันเล่นโยคะ ภูมิใจมากนะที่ทำอะไรเป็นขึ้นเป็นอันอย่างน้อยในชีวิตฉันก็ได้เล่นโยคะ แล้วฉันก็ทำได้ตั้งหลายท่า...มันก็ภูมิใจในความสำเร็จเล็กๆน้อยๆของตัวเองนะ ในสิ่งที่คนหลายคนไม่รู้จึก คนอื่นเขาไม่รู้จึกทำพวกนี้หรืออก ยกด้วยนะพี่ว่า” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7L 408-423</p> <p>“รางวัลที่เราได้จากความพยายามของเรามันคุ้มค่า คือมันไม่ใช่รางวัลเป็นขึ้นเป็นอันอะไรแต่มันคือความภูมิใจในตัวเราเอง ความรู้สึกดีกับตัวเองว่าเราทำได้นะ คือทุกครั้งที่เราสอนท่าใหม่ให้พี่จะรู้สึกดีใจมากเลยนะ เหมือนครูให้รางวัลเราแต่จริงๆแล้วเปล่าหรือเราเองนี่แหละที่ให้รางวัลกับตัวเอง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8L 547-551</p> <p>3.3 เห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การเห็นคุณค่าในศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ มั่นใจในศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้</p> <p>“ตอนที่เราหยุดอยู่บ้าน ไม่ได้ทำงานสัก 7ปี เราารู้สึกว่าเราเบื่องั่ง รู้สึกว่าเราเป็นคนไม่มี</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>ความสามารถหรือเปล่า หรือว่าเราซั๊กจะแย แต่ พอมาเรียน พักหลังก็รู้สึกดีขึ้น ตอนนี้ก็เริ่มไปสมัครงาน แล้วก็มีคนติดต่อมาให้เราไปทำงาน ก็เลยรู้สึกว่าเรายังไม่แก่เกินที่จะไปทำงานใหม่ ซึ่งบางคนคิดว่า40กว่าแล้วเขาคงไม่รับ แต่ก็ยังมีคนมาเรียกเรา เราก็เลยรู้สึกเหมือนกับมีไฟที่จะทำ เป็นการสร้างกำลังใจให้เราด้วย คือพอมีคนติดต่อมาเยอะมันก็รู้สึกว่าเรายังเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีไฟที่จะทำงาน ที่จะลุยงานได้ เราก็รู้สึกโอเค แล้วเราก็รู้สึกว่าเราพร้อมที่จะทำ เรามีความมั่นใจว่าเราไหว เราทำได้ เราเชื่อมั่นว่าเราสามารถเอาความรู้ความสามารถของเราไปลุยงานใหม่ได้...โยคะช่วยให้เรากเกิดความมั่นใจ รู้สึกว่าเราfitเรากระฉับกระฉง เราไม่เลื่อยและ เรารู้สึกอย่างนั้นนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L.737-751</p> <p>“พอเรารู้สึกว่าวันนี้เราทำได้เรารู้สึกว่าพรุ่งนี้เราก็ต้องทำได้อีก มันก็จะโยงถึงในชีวิตประจำวันของเราได้ มันทำให้เรารู้สึกมั่นใจในตัวของเราเอง มั่นใจในศักยภาพที่เรามี แล้วเมื่อเราเกิดความมั่นใจ เราก็จะมีพลังที่จะขับเคลื่อนไปข้างหน้าได้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5/L.269-272</p> <p>“พี่ว่าพี่รู้สึกมีความมั่นใจในตัวเองขึ้นนะ มีความมั่นใจในร่างกายของตนเอง คือเมื่อก่อนพี่จะเป็นคนไม่มีความมั่นใจในการเดินในขาของตัวเอง คือพี่เป็นคนเดินไม่ตรง เดินเหมือนคนไม่มีแรง คนจะชอบว่า แต่ตอนนี้เรารู้สึกว่าเราดีขึ้น เรารู้สึกมั่นใจในตัวเอง มันก็ทำ</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>ให้เราเกิดความรู้สึกดีๆกับตัวเองนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L172-177</p> <p>“ทำให้เรารู้สึกว่าถ้าเราจะทำอะไรสักอย่างหนึ่งเนี่ย ถ้าเราตั้งใจจริงเราก็จะทำได้ มันก็เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7/L412-413</p> <p>34 รู้จักตนเองมากขึ้น หมายถึง เข้าใจความต้องการและข้อจำกัดของตนเองมากขึ้น ตลอดจนสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้</p> <p>“ยิ่งพอฝึกโยคะไปเรื่อยๆมันทำให้เรารู้จักจัดสภาวะของเราให้เหมาะสม ตรงนี้ต้องร้อน ตรงนี้ต้องเย็น ก็ารู้ตัวเอง อันนี้พอจะร้อนได้ อันนี้ต้องเย็นนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 1/L485-487</p> <p>“แล้วมันทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น ตรงที่ว่าเราเป็นคนที่ชอบทำอะไรคนเดียว อยู่กับตัวเอง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 3/L273-275</p> <p>“โอ้ย...สร้างหลายอย่าง เขาเรียกว่าอะไรละ คุณภาพชีวิต สร้างหลายอย่างเลย สักยภาพด้วย หลายอย่าง มันทำให้เราเกิดความสุขคุณในชีวิต รู้วิธีการดำรงชีวิตอย่างที่เรายกกันว่าเราต้องรู้จักใส่ใจกับตัวเอง โยคะทำให้เรารู้สึกอย่างนั้นจริงๆนะ พอเราใส่ใจกับโยคะแล้วใส่ใจกับตัวเอง เราก็จะชัดเจนกับชีวิตเราเอง รู้ว่าเราต้องการอะไร ซึ่งทุกคนมีสิ่งนี้ในตัวแหละ โยคะก็จะช่วยดึงออกมาให้เรา มันก็ทำให้เราแบ่งชีวิตตัวเองถูกนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 1/L587-593</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>“เพื่ออยากเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อน ในเรื่องที่ไม่ดีของตัวเอง คือที่ว่าคนเรานี้ถ้าคิดจะเริ่มทำอะไรสักอย่างต้องหันมามองตัวเองก่อน นึกหนึ่งว่าเราอยากเปลี่ยนไหม ถ้าอยากเปลี่ยนต้องเริ่มทำอะไรที่เราคิดว่ามันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าคนไม่คิดตรงนี้ ไม่มองตัวเองตั้งแต่แรกมองแต่คนรอบข้างก็จะไม่เกิดความรู้สึกที่ว่าอยากเปลี่ยนตัวเอง เพราะก็จะรู้สึกที่ว่าตัวเองดีตัวเองถูกอยู่ตลอด” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6/L186-192</p> <p>“คือพอเราเรียนไปแล้วเราจะรู้ว่าคนแต่ละคนนี่มันไม่เหมือนกัน เราจะเอามาเปรียบเทียบกับกันไม่ได้ แล้วการที่เรามาเรียนนี่ก็ทำให้เราได้อยู่กับตัวเอง ได้รู้จักข้อจำกัดของตัวเองมากขึ้นนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่7/L.232-235</p> <p>3.5 ชนะใจตนเอง หมายถึง ความรู้สึกดีที่ได้เอาชนะความกลัวในใจตนเอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้</p> <p>“ก็วันแรกนี่พี่ก็จะตึงมากๆเลย แต่พี่แปลกนะพี่ไม่เคยหือแท้เลยนะ พี่ไม่เคยรู้สึกว่าเสียเวลา หรือว่ารู้สึกว่ามันยาก...มันก็เป็นอะไรที่เราต้องชนะใจตัวเราเอง แล้วก็ต้องมองเห็นประโยชน์ที่จะได้กับร่างกายเรา คือหมายความว่าคนที่มานี่ใจร้อนใจเร็วมากก็จะไม่ได้อะไร มาแล้วต้องใจเย็น แล้วต้องคิดไปว่าเรามาทำไม เรามาเล่นแล้วเราได้อะไร” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่3/L.288-297</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>“บางทีพอทำแล้วหยุดไปนานๆ พอเราไม่ว่างไม่มีเวลาทำแล้วพอเรากลับมา ตอนแรกก็กลัวนะว่าเราจะทำได้ไหมทำนั่นทำนี่ เราจะได้ไหม อย่างเช่นheadstand เราก็กลัวนะว่าเราจะทำไม่ได้ แต่ก็ไม่กล้าบอกครู แต่พอทำมันก็ได้ มันก็ทำให้เรารู้สึกดีนะ มันรู้สึกดีกับตัวเองว่าเราได้เอาชนะความกลัวของตัวเองได้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5/L.435-440</p> <p>“เหมือนมันชนะตัวเอง อย่างบางครั้งเราก็เจ็ยจนนะ แต่เราก็สั่งตัวเองให้มา มันรู้สึกเหมือนเราชนะใจเราได้ คือคนเรานะมันจะชนะอย่างอื่น ได้มันก็ต้องชนะใจตัวเองก่อน มันถึงจะทำอะไร ได้สารพัดไซ้ใหม่คะ นี่ก็เป็นอันหนึ่งที่เรารู้สึกได้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่7/L.187-190</p> <p>“ต้องตั้งใจ ต้องข้ามพ้นจุดเบื่อไปให้ได้เสียก่อน ข้ามจุดเจ็ยไป แล้วเราก็จะมีความสุขกับมันนะพี่ว่า เล่นแล้วรู้สึกมีความสุขกับการเล่น โยคะ เล่นแล้วอยากเล่นอีก ก็อบางคนถ้ามันไม่ชนะ ไม่ข้ามผ่านจุดนั้นไป แล้วมันยังไม่เห็นผลเนี่ย มันก็จะยังไม่เกิดกำลังใจ มันก็จะยังไม่เห็นอะไร มันก็จะเลิกไป แต่ถ้าเราฮึด มันให้มันข้ามผ่านจุดนั้นไปได้ เราก็จะรู้สึกโอเค” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่7/L.377-382</p> <p>“โยคะสอนให้พี่มีมานะ มีความอดทนแล้วก็รู้จักที่จะเอาชนะตัวของเราเอง ก็ดีกว่าที่เราจะได้เรียนทำเพิ่มนี้มันต้องอาศัยเวลา ต้องอาศัยความตั้งใจของเราคะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่8/L.538-540</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
<p>4 พลังสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง</p> <p>หมายถึง ความรู้สึกถึงพลังภายในตนเองซึ่งช่วยเพิ่มศักยภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ของบุคคล</p>	<p>“พลังอันนี้นะ มันคงจะสะสมเรื่อยๆ สะสมไปเรื่อยๆ เป็นพลังสะสมนะ พอทำไปเรื่อยๆ เราก็รู้สึกว่าเรามีพลัง บางทีเราก็รู้สึกว่าพลังนี้เป็นอานิสงค์นะที่เราได้จากความเพียรในการปฏิบัติของเราะ มันก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มันไม่ใช่พลังที่เป็นนามธรรมนะ มันก็เป็นพลังที่เราได้ทุกวันจากการปฏิบัติ มีแรงทุกวัน ตื่นเข้ามาอารมณ์สดใส ใจไม่ขุ่นมัว ก็เป็นพลังแล้วนะ มันก็เริ่มมีพลังแล้ว เห็นหน้าคนแล้วอยากจะยิ้มแย้ม มันก็เป็นพลังอย่างหนึ่ง เป็นพลังในทางสร้างสรรค์นะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 1/L.665-672</p> <p>“รู้สึกว่ามีพลังเพิ่มขึ้นหลังจากที่เรามาเล่นโยคะ รู้สึกว่ากล้ามเนื้อในตัวเรามันมีแรงที่จะทำตรงนั้น ได้มากกว่าเมื่อก่อน ซึ่งพี่ว่ามันก็แปลกนะเพราะเวลาเรามาเล่นตรงนี้ก็รู้ว่าเราจะไม่เหนื่อย เล่นโยคะนี้ก็เหนื่อยเหมือนกันนะ แต่ก็แปลกที่พอเล่นเสร็จแล้วเรารู้สึกว่าเรามีพลังที่จะมาเล่นกับลูก มีพลังไปทำกิจกรรมต่างๆ มากกว่าเมื่อตอนที่เรายังไม่ได้เริ่มมาฝึกโยคะ คือเรารับรู้ได้ถึงความแตกต่างที่มันเกิดขึ้น คือมันรู้สึกได้ด้วยตัวเองเลยว่าเรามีแรงมากขึ้น เรามีกำลังมากขึ้นกว่าแต่ก่อน คือมันรับรู้ถึงความแตกต่างได้อย่างชัดเจนเลย คือหลังจากที่เราเล่นโยคะเสร็จเรากลับบ้านไปอาบน้ำแล้วเรารู้สึกว่าเรามีแรงมากขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L.559-568</p> <p>“เวลาเรานิ่งอยู่กับการทำแล้วเราจะไม่ค่อยเหนื่อย ทำเสร็จสองชั่วโมงก็ยังไม่รู้สึกว่าโอ๊ย...ฉันจะแย่แล้ว คือมันไม่ไปกัศกร่อนแรง</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>ของเราเหมือนเวลาเราไปวิ่ง ที่วิ่งเสร็จแล้วก็หมดแรง หอบแฮกๆ แต่มันช่วยเพิ่มพลังให้เราไปทำอะไรในชีวิตประจำวันของเราต่อไปได้ ไปซื้อของ ไปทำงานบ้าน ไปขับรถ คือเราไม่รู้สึกเหนื่อยล้าจากตรงนี้นะ ถ้าพูดแบบตลกๆ ก็เหมือนเหมือนกับว่า เวลาเรามายูอยู่กับตัวเองที่นี่นึ่งๆ แล้วมันเหมือนเรารวบรวมพลังเข้าหาตัวเองเหมือนในหนังเงินกำลังภายใน แบบที่เขารวบรวมลมปราณอย่างนั้นมั้ง มันก็เลยทำให้เรารู้สึกเหมือนมีกำลังเพิ่มขึ้นมา” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 7L319-328</p> <p>“มันเหมือนกับเราไปเติมพลังข้างใน ซึ่งมันก็แปลกที่เราออกมาออกกำลังกายแต่มันกลับช่วยเพิ่มพลังให้เรา แต่พอเราเล่น โยคะเสร็จนี้เราจะรู้สึกเลยว่ามันสดชื่น ว่ามันกระปรี้กระเปร่า โอเคว่า ณ ตอนที่ทำมันก็มีบางเวลาที่เรารู้สึกว่ามันดีจัง มีบางอารมณ์ที่เราารู้สึกว่ามันเมื่อยจัง แต่ที่รู้สึกได้ว่าพอทำเสร็จมันสบายตัวอย่างไรก็ไม่รู้ มันรู้สึกไม่เหมือนเรามีแรง มีไฟที่จะไปทำอย่างอื่นต่อ คืออาจจะไม่ใช่อะไรที่เป็นการออกกำลังกายนะ แต่เป็นกิจกรรมต่างๆ อาจเป็นธุระ การงาน หรืออะไรก็ตาม คือมันเหมือนมีไฟ เหมือนมีพลังที่เราจะไปทำ คืออาจจะเห็นว่าโยคะพอเราทำแต่ละท่าเราก็มีการหยุดพัก ซึ่งพี่ก็เคยอ่านเจอว่า ช่วงหยุดพักนี้จะช่วยให้เรารักษาพลัง หรือสิ่งที่ได้จากท่าเมื่อสักครู่ที่เราทำไป ไม่ให้มันมีความล้าหรือความเมื่อยอะไรที่มันติดๆ กันตลอด” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8L212-224</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>“พลังที่พี่บอกว่าพอเราเล่นเสร็จในแต่ละครั้งเราก็จะรู้สึกเหมือนได้มาเพิ่มพลัง พลังเหล่านี้มันก็เป็นแรงกระตุ้นให้เราสามารถที่จะทำอะไรได้อย่างสร้างสรรค์ คือเราก็จะไม่ใช้คนแบบที่ว่าใช้ชีวิตให้มันหมดไปวันๆ คือเราก็จะรู้สึกสร้างสรรค์ที่จะทำอะไรใหม่ๆ อาจจะอยากเริ่มต้นทำอะไร หรือกลับไปสะสางอะไรที่เรายังคงค้างอยู่ ซึ่งตรงนี้พี่รู้สึกชอบมากเพราะมันทำให้เรารู้สึกว่าถึงเราจะมีอายุมากขึ้นแต่เราก็ไม่แก่อย่างไรรึคะนะ เรายังมีไฟที่จะทำโน่นทำนี่ได้เหมือนเมื่อก่อน หรือบางอย่างอาจจะดีกว่าเมื่อก่อนด้วยนะอะไรแบบนี้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L.461-469</p> <p>“มาเล่นโยคะแล้วพี่รู้สึกว่าเหมือนกับพี่มาเติมพลังให้ตัวเอง เป็นพลังด้านบวกนะ คือเป็นพลัง เป็นไฟที่เราจะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้ ทำให้ชีวิตเรามีความ active” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L.566-568</p>
<p>5. ยอมรับความเป็นจริง หมายถึง การตระหนักถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และยอมรับความเป็นจริงเหล่านั้นได้ด้วยใจที่สงบ</p>	<p>“เพราะว่าพี่อาจจะทำงานระดับบริหารมานาน จนเรารู้สึกว่าเราชอบมีอำนาจ เราใหญ่ เราชอบสั่ง แล้วเราทำงานค่อนข้างประสบความสำเร็จในงานทุกชิ้นที่ทำ เลยทำให้เราเป็นคนมีความมั่นใจสูง เราทำได้ เราทำดี เราทำเก่งนะ ก็จะเป็นแบบว่าทำอะไรถึงจะทำได้ดีที่สุดในก็จะแบบรู้สึกว่ามันทำดีแล้วทำไมครูไม่ให้ขึ้นสักที แต่ตอนหลังก็ทำให้เรารู้สึกว่าเราต้องปรับตัวเราเองว่า ไม่ใช่ซะนะ สิ่งที่เราคิด เราเป็นผู้ค่อยประสบความสำเร็จ ในอดีตเราอาจจะทำ</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p><i>headstand</i> ได้ แต่นั่นมันเป็นอดีต ปัจจุบันมันไม่ใช่อย่างนั้นแล้ว” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2L138147</p> <p>“ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าเราฝึกกับคนมากๆ เราก็สังเกตคนข้างๆ ทำไมเราทำท่านี้เราทำได้สัก 80 แต่เขาทำได้ 100..เราก็เลยมาคิดว่าสงสัยมันต้องใช้เวลา เหมือนกับว่าเวลาเราจะตัดอะไรสักอย่างหนึ่ง จะหักมันก็หักหักก็หักแรงๆมันก็หักไปเลย แต่ถ้าทำค่อยๆตัดมันให้มันอ่อนลง ค่อยๆทีละหน่อย มันก็จะต้องใช้เวลา ไม่รู้คนอื่นเป็นอย่างไร แต่พี่ก็พยายามมองคนอื่นกับตัวเอง แล้วพี่ก็คิดว่ามันคงต้องมีจุดที่เราต้องยอมรับความจริง เราต้องยอมรับในความสามารถของเรา มันใจในความสามารถของเรา ไม่ได้ทำตามเขา 80หรือ 80” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2L151-161</p> <p>“พี่ก็มาทำความเข้าใจเสียใหม่ ยอมรับว่าคนเรานั้นมีความแตกต่างกันนะ เราจะไม่เรียนกับครูเลย เราจะเรียนด้วยตัวเองบางทีมันก็ไม่ได้เพราะเราไม่ได้เก่งที่สุดเสมอไป เราต้องรับฟังจากคนอื่นด้วย ว่าเรามีข้อบกพร่องตรงนี้ เราควรปรับปรุงแก้ไขตรงไหน ทุกอย่างมันจะต้องค่อยเป็นค่อยไปไม่ใช่ว่าฉันทำได้แล้วฉันจะทำอย่างนี้แหละ ฉันไม่เอาอย่างนั้นแล้วจะข้ามไปเลย มันก็ไม่ได้ เพราะทุกอย่างมันก็มี ความสำคัญในตัวมันเองทั้งนั้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2L667-713</p> <p>“เราก็เอาตรงนี้ เอาตัวเราเองกับความ เป็นจริงตรงนี้ให้ดีเสียก่อน อยู่กับตัวเองให้เต็มที่ ตรงนี้เสียก่อน แล้วเดี๋ยววันนั้นมันก็จะตามมา</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>เอง ไม่ต้องไปนั่งอิจฉาคนอื่น คิดเสียว่าเขางง มีโอกาสได้ทำมากกว่าเรา เขาก็จะมีการพัฒนา มากขึ้นๆมากกว่าเรา เรามีโอกาสมาได้ไม่มากเท่าไร แต่อยู่ได้นานขนาดนี้ก็ดีแล้ว” ผู้ให้ข้อมูล ลำดับที่ 5L.326-331</p> <p>“ตรงนี้ก็เป็นอย่างที่ได้มานะ เราจะเอาคนอื่นมากดดันตัวเองทำไม พอเรารู้จักตัวเองดี พอเรามีเวลานิ่ง เวลาได้ทบทวน ได้คิดถึงตัวเอง เราก็จะเข้าใจเหตุผลว่าทำไมเราถึงได้เท่านี้ ทำไมคนนั้นเขาถึงได้มาก ทำไมคนนี้เขาถึงได้น้อย มันก็มีเหตุผลแตกต่างกันไป เราก็สามารถเข้าใจเรื่องพวกนี้ได้โดยไม่ต้องมีคนมาคอยช่วยอธิบายให้เราฟังแล้วเราก็ยอมรับได้ เพราะมันก็เป็นเรื่องจริง คือเมื่อเรามีเวลาที่ จะคิดด้วยตัวเอง มีเวลาพิจารณาสิ่งต่างๆด้วยความ นิ่งมันก็จะพบความจริงที่มันเป็น แล้วเราก็จะเข้าใจโดยที่เราไม่ต้องสงสัยอะไรอีก แล้วเราก็จะไม่เกิดปัญหา ไม่เกิดความไม่พอใจ ความไม่สบายใจอะไรทั้งหลายทั้งปวงก็ไม่ตามมา” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 5L.334-344</p>

3.3 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่ส่งผลโดยตรงต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย การกำหนดลมหายใจในชีวิตประจำวัน การจัดการกับความไม่สบายใจที่ต้องเผชิญ การจัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน และมุมมองต่างๆในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
<p>1. การกำหนดลมหายใจในชีวิตประจำวัน หมายถึง การตระหนักและการใส่ใจต่อการกำหนดลมหายใจในชีวิตประจำวันที่มีมากขึ้น</p>	<p>“ที่ถือว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นที่ใช้หลักของโยคะคือ หายใจให้ลึกยาวตลอดเวลา เพราะฉะนั้นจะมองไม่เห็นว่าเป็นน้อยหรือไม่น้อย เพราะว่าหายใจให้ลึกตลอดเวลา แต่วิธีการทำงานการใช้ในชีวิตประจำวันนี้เราจะใช้ให้เหมือนการปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นเราจะมีสติตามรู้อยู่เรื่อยๆ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 1/L.640-645</p> <p>“อย่างที่เคยว่านี่ที่ก็คิดเวลาอยู่เรื่อยๆที่ก็ฝึกลมหายใจ หายใจเข้าให้มันลึกๆหายใจออกให้ยาวๆ มันจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ พอเราได้ฝึกทุกวันมันก็คิด มันก็เกิดความเคยชินกับตัวเอง พอไปเจอทะเลเราก็หายใจเข้าลึกๆ มันก็ทำให้เรารู้สึกสบาย” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 3/L.243-247</p> <p>“บางที่ถ้าเราอยู่ในสถานการณ์ที่มีปัญหาทำให้เราโกรธ อย่างน้อยเราก็รู้จักที่จะควบคุมตัวเองด้วยการหายใจ คือถึงแม้ว่า ณ เวลานั้น เราจะไม่สามารถมาฝึกโยคะได้ แต่เราก็ยังเอาส่วนที่เป็นหายใจไปใช้ได้ คือเราเรียนรู้ที่จะสงบลงเรียนรู้ที่จะควบคุมตัวเองคืออารมณ์มันก็จะเบาบางไปบ้าง เพราะว่าถ้าเราติดกันเลย สมมติว่าถ้าเกิดเรื่องขึ้นแล้วอารมณ์</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>มันก็จะยิ่งแรงขึ้นแรงขึ้น พอเรารู้จักสงบลงมันก็เหมือนกับว่าอารมณ์โกรธมันก็จะล่องไป การที่เรามาฝึกมันทำให้เราช้าลง แล้วเราก็จะคิดอะไรได้ดีขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่4/L.94-101</p> <p>“นี่ก็ได้พี่ก็จะทำอะ แต่ส่วนมากมันก็จะเพลอไหลไปตามเรื่อง แต่ถ้าพี่นึกขึ้นได้พี่ก็จะพยายามทำ เพราะพี่เชื่อว่ามันมีประโยชน์กับร่างกายเรา” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5/L.135-137</p>
<p>2 การจัดการกับความไม่สบายใจที่ต้องเผชิญ หมายถึง ความสามารถในการแก้ไขปัญหา หรือการจัดการกับความไม่สบายใจของตนเองในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงความคิดสร้างสรรค์ในการจัดการกับปัญหา</p>	<p>“อย่างบางที่เราารู้สึกว่าเรามีอะไรหนักใจ แต่พอเรามาเรียนโยคะรู้สึกเหมือนกับว่าเราถูกปลดปล่อยออกไปช่วงหนึ่ง แล้วรู้สึกเลยว่าสมองเราว่างขึ้น แล้วเรารู้สึกว่าเรามีหน่วยของความคิดสร้างสรรค์ดีขึ้นซึ่งมันช่วยทำลาย obstacle ต่างๆในสมอง ก็รู้สึกว่ามันดี” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L.288-292</p> <p>“ก็มันรู้สึกเวลาที่เรามาเล่นโยคะแล้วมันได้ปลดปล่อยเจ้าตัวปัญหาตัวนั้นออกไป เพราะเราต้องตั้งใจต้องมุ่งมั่นอยู่กับทำที่เรากำลังทำ ต้องใส่ใจกับการกำหนดลมหายใจ แล้วก็ตั้งใจฟังในสิ่งที่ครูสอนเพื่อที่เราจะได้พัฒนาตัวเราเองไปให้ดีที่สุด พอเรามุ่งมั่นอยู่กับโยคะแล้ว เราก็พลอยไม่ได้ใส่ใจกับปัญหาไป เหมือนเราย้ายจุด focus จากปัญหาเป็นโยคะมาเป็นการกำหนดลมหายใจ มันก็เลยทำให้เราปลดปล่อยปัญหานั้นไปช่วงหนึ่ง แล้วไ้ช่วงเวลาที่เรใส่ใจอยู่กับการกำหนดลมหายใจ แล้วก็การเคลื่อนไหวร่างกายของเรานั้นแหละที่มันทำให้สมองเราโล่งเราปลอดโปร่ง ทีนี้พอ</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>สมองคนเรามัน โลงมันปลดปล่อยขึ้นมาเมื่อไร มันไม่ต้องคิดมาก มันก็จะสามารถคิดอะไรในทางสร้างสรรค์ได้มากกว่าตอนที่เราคิดอะไรหนักหัว ...โยคะก็เลยมาช่วยเป็นตัวทำให้สมองและร่างกายเราได้อ่อนคลาย มันก็ทำให้เราใช้ความคิดสร้างสรรค์ของเราได้มากขึ้น เอานะobstacle ของตัวเราได้มากขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2 /L.296-328</p> <p>“ใจเราก็จะมาอยู่ตรงนี้ มันก็จะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น จากที่เราดึงๆมันก็รู้สึกคลายมาหน่อย...มันก็จบไปแล้ว ในความรู้สึกของทีนะคะมันก็จบไปแล้ว ก็มีแรงไปเริ่มต้นใหม่อะไรอย่างนี้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5L.46-51</p> <p>“เรารู้สึกว่าเราคิดดีขึ้น งานsmooth ไปได้มากขึ้น...พีรู้สึกว่ามีที่คิดอะไรๆได้ง่ายขึ้น เหมือนสมองมันปลดปล่อย คิดหาคำตอบ หาทางแก้ไขปัญหาต่างๆได้ดีขึ้นกว่าเก่า” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5L.67-75</p> <p>“อย่างสมมติว่าเราโกรธใช้ไหมคะ หรือบางทีก็มีบ้างที่คนตัดหน้าเราหรือว่าคนไม่ให้ทางเรา บางทีเราก็เป็น บางทีเราก็หงุดหงิด โมโหได้ บางทีเราก็กดแตรด่าเขา เคี้ยวนี้พีก็ไม่ค่อยทำนะคะ แล้วก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ แล้วก็บอกว่า เออ...เขาคงรีบ คิดในแง่ดีว่า เขาคงรีบ แล้วมันจะช่วยระงับความโกรธของเราได้นิดหนึ่งนะคะ ลงมาlimitหนึ่งอย่างน้อย มันก็ลงมานะ คือก่อนที่มันจะออกมาเนี่ยมันก็ลงมาหน่อยหนึ่งแล้วเมื่อเราหายใจเข้าลึกๆ เหมือนเราอาจจะหายใจเข้าลึกๆเก็บความโกรธเข้าไป</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>แล้วเวลาเราหายใจออกเราก็ปล่อยความโกรธ ออกให้หมด มันจะได้ไม่ค้างคาใจ พี่ว่ามันน่าจะ ช่วยได้นิดหนึ่ง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่6/L142-152</p>
<p>3 การจัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน หมายถึง ความสามารถในการจัดสรรเวลาในการทำ กิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันให้เป็นระบบ ระเบียบมากขึ้น สามารถแบ่งเวลาสำหรับความ รับผิดชอบต่างๆในชีวิตได้</p>	<p>“เราได้ระเบียบนะ โยคะทำให้เรามี <i>discipline</i> มีระเบียบระบบกับชีวิต สามารถ จัดสรรชีวิตได้ลงตัว เพราะว่า หนึ่ง ถ้าคุณไม่จัด เวลา คุณก็ไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติโยคะ ก็จะไม่มีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ แล้วก็ คือ พอตรง นี้จัดได้แล้ว เราก็ต้องวางชีวิตของเราให้ลงพอดี ตามที่เราจัดสรรไว้ แต่เราก็ต้องรู้จักการปรับตัว ด้วยว่า คุณจะทำโยคะตรงนี้ทุกวัน แล้วจะทิ้ง ความรับผิดชอบอย่างอื่นหรือก็ไม่ใช่ เมื่อเราทำ โยคะได้เราต้องไม่ขาดความรับผิดชอบ เพราะฉะนั้นเราต้องปรับตัวให้เป็น คือต้องมี สมดุลในชีวิต คือเขาเรียกว่าอะไรนะ คือที่เป็น พวกประเภทที่ไม่ <i>in</i> ไม่ใช่หลงใหลไปจน โง่หัว ไม่ขึ้น เอามาใช้กับความเป็นจริงให้เห็นตรงนี้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่1/L655-695</p> <p>“คือรู้สึกว่ามี <i>set</i> โปรแกรมของชีวิต มากขึ้นว่าเดี๋ยวจะมีกิจกรรมอะไรต่อไป คือ เหมือนเห็นภาพว่าเราจะทำอะไร แล้วพอตอน เย็นเราก็จะรู้สึกว่าเราทำอะไร ได้ตั้งเยอะ เพราะ เราได้ทำอะไรตั้งเยอะตามที่เราตั้งใจไว้ อย่าง สมมติเราตั้งโปรแกรมไว้5อย่าง แล้วเราทำได้4 อย่างเราก็รู้สึกว่าเราทำได้ดีนะ แล้วเราก็บอกว่า อันที่5เดี๋ยวพรุ่งนี้เราจะทำ คือรู้สึกว่าโยคะทำให้ เราจัดตารางของชีวิตได้ ชีวิตมีโปรแกรมมีรูปแบบ มีบทบาทมากขึ้น แม้ว่าเราจะเป็นแค่แม่บ้าน ทำ</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>ให้เราารู้สึกว่าเราอยากจะทำอะไรต่อหนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L.416-425</p> <p>“จากที่เคยตื่นสายมาก เดียวนี้แม้จะไม่ ได้มาเรียนนะคะ 8โมง-8โมงครึ่งก็จะตื่นมาด้วย ตัวเอง เหมือนมันจี้ระบบในร่างกายของตัวเอง เองใหม่ ซึ่งก็รู้สึกว่ามันดี คือมันดีกว่าระบบเดิม ที่เราเคยเป็นที่เราเคยเรื่อยเปื่อยลอยไปวันๆ ไม่รู้ ว่าคนอื่นเขาจะรู้สึกดีเหมือนกับเราหรือเปล่า แต่ คนอื่นอาจจะไม่รู้สึกละไรมากเท่าไรเพราะเขา อาจจะคืออยู่แล้ว แต่ของเรานี้อาจจะจากแย่มาก พอเปลี่ยนแล้วเราก็เลยรู้สึกดีมาก คือจากชีวิต วัยรุ่นธรรมดาพอมมาได้เปลี่ยนเป็นอย่างนี้มัน เลยมีการเปลี่ยนแปลงที่มากทีเดียว” ผู้ให้ข้อมูล ลำดับที่4/L.285-293</p> <p>“มีระบบมากขึ้น อย่างแต่ก่อนเช้าๆ ปกติที่สามารถที่จะตื่น 6 โมงก็ได้ ...แต่ไม่ใช่ เพราะเราอยากตื่นเช้าเราจะได้มีเวลาฝึกโยคะ คือถ้าลองเทียบกับเมื่อก่อนแล้ว พี่ก็รู้สึกว่าพี่ สามารถจัดสรรเวลาให้กับตัวเองได้ดีมากกว่า เดิม เพราะอย่างที่รู้ว่าโยคะต้องใช้เวลาในการฝึก เพราะฉะนั้นเราก็ต้องรู้จักแบ่งเวลาให้มัน พอเหมาะที่เราจะดำเนินชีวิตประจำวันของเรา ได้อย่างปกติ...แต่มันก็เหมือนอยู่ในใจเราตลอด เรารู้ว่าเราต้องทำอะไรต้องทำ นั่นคือสิ่งที่มีอยู่ ในใจที่ตลอดว่าต้องทำ งานจะยุ่งอย่างไรก็ต้อง ทำ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่5/L.392-405</p> <p>“กลายเป็นว่าโยคะช่วยให้เรา จัดระบบชีวิตตัวเรา ให้เรารู้จักจัดเวลาให้แก่ ตัวเองในการทำโยคะ เหมือนมันสั่งตัวเองให้ทำ</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>ประโยชน์ บังคับตัวเองให้รู้จักออกกำลัง รู้จักทำ สิ่งดีๆให้ตัวเอง จัดเวลาทำอะไรให้ตัวเอง มีความสุข ดีทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ” ผู้ให้ ข้อมูลลำดับที่ 7/L148152</p>
<p>4 มุมมองในการดำเนินชีวิตประจำวัน หมายถึง หลักการในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป อันประกอบไปด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> 41 ความแตกต่างระหว่างบุคคล 42 การตั้งเป้าหมายในชีวิต 43 ความละเอียดอ่อน 44 การมองโลกอย่างสร้างสรรค์ 	<p>41 ความแตกต่างระหว่างบุคคล หมายถึง การ ตระหนักถึงความหลากหลายของคนในสังคม และเข้าใจถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล รวมทั้งสามารถยอมรับความแตกต่างเหล่านั้น ได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้</p> <p style="text-align: center;">“ที่คิดว่าพี่คงจะมองอะไรแบบเข้าใจ เหตุการณ์มากขึ้น หลังจากที่เรามองเห็น ชัดจำกัดของแต่ละบุคคลว่ามันไม่เท่ากัน ความสามารถของแต่ละคนมันไม่เท่ากัน ความ มุ่งมั่นของแต่ละคนมันไม่เท่ากัน หรือจุดหมาย หรือเป้าหมายของแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน เหมือนกับเรามีวิสัยทัศน์มากขึ้น ว่าเมื่อเราอยู่ใน สังคมเราก็จะเจอผู้คนแบบหลากหลายซึ่งบางที เราต้องยอมรับขีดจำกัดของแต่ละคน ซึ่งบาง ทีก็ทำให้เรารู้สึกว่าเข้าใจคนมากขึ้น แล้ว เนื่องจากที่เป็นคนทำอะไรเร็ว แล้วก็ก็เป็นคนที่ เรียนรู้อะไรเร็วก็จะเป็นคนใจร้อนแล้วก็ หงุดหงิดง่าย ตอนนี่ก็ทำให้เรารู้สึกว่าเราเข้าใจ แล้วว่าคนเราก็คิดมาแตกต่างกัน...ก็เลยรู้สึกว่า มันไม่มีอะไรที่แน่นอน แล้วก็ไม่มีอะไรที่ เป็นไปไม่ได้ ไม่มีอะไรที่เป็นไปได้ คือมันเป็น เรื่องอะไรที่เหมือนจะเป็นไปไม่ได้ก็เป็นไปได้ แต่อะไรที่เป็นไปได้ก็อาจจะเป็นไปไม่ได้”</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>คือสรุปแล้วมันอยู่ที่ใจของคนๆนั้นมากกว่า” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 2/L608-628</p> <p>“เมื่อก่อนพี่เป็นคนใจร้อนมากนะ แล้วก็ จี้หุ้ดหุ้ด จี้โมโห อย่างเกี่ยวกับผู้โดยสาร บางที เราารู้สึกว่าเขาทำอย่างนี้ไม่เห็นลูกเลย ทำไม่ถึง แสดงกริยาอย่างนี้ ความจริงเขาไม่น่าทำกริยา อย่างนี้นะ แต่พอเราได้เข้ามาเรียนรู้ตรงนี้ได้มา รู้จักกับ โยคะ ก็เริ่มรู้สึกว่าคนเรามันไม่ เหมือนกันนะ มันมีความแตกต่างกันนะ ทำที่ หรือการแสดงออกของคนที่ได้รับการเลี้ยงดู ต่างกันมันก็ต้องต่างกันอยู่แล้ว เมื่อเราเข้าใจตรง จุดนั้นได้แล้ว เราก็จะยอมรับคนทุกคนไม่ว่าเขา จะแสดงออกอย่างไร ยอมรับว่าทำไมคนนี้แสดง ทำที่อย่างนี้ ทำไมคนนั้นแสดงทำที่กับคนนี้ไม่ เหมือนกัน เราจะรับรู้ความแตกต่างของแต่ละ บุคคล แล้วเราก็จะไม่เอาใจเข้าไปตรงนั้น ไม่เอา ความรู้สึกของคนเหล่านั้นเข้ามาบวกรวมจิตใจ เรา ว่าเขามาทำให้เรารู้สึกเศร้าใจ หรือเสียใจ หรือรู้สึกอะไร เพราะว่าถ้าเรารู้ถึงความแตกต่าง ของคนแต่ละคน เราก็จะเข้าใจสังขารม ไม่ suffer ไม่เสียใจกับการที่เขาทำแบบนั้นกับเรา เราก็ไม่เอาตัวเขาเข้ามาเป็นทุกข์ในใจของเรา” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 6/L103-118</p> <p>“มันทำให้พี่ได้คิดว่าไม่ต้องไป เปรียบเทียบใคร ดูจากตัวเราแล้วกันว่าทำไมเรา ถึงทำทำนี้ไม่ได้ ไม่ต้องไปดูเขาเพราะว่ามันไม่ เหมือนกันในสรีระของแต่ละคน การที่เราไปดู ตรงนั้นไปเปรียบเทียบตรงนั้นมันก็ทำให้เรา กลุ้มใจ ไม่สบายใจเราเอง เราก็จะมาคิดเอง มา</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>เครียดเองว่าทำไมนะ ฉันไม่เก่งละสิ ฉันถึงทำ อย่างนี้ไม่ได้ ซึ่งจริงๆแล้วมันไม่ใช่เรื่องความ เก่งไม่เก่ง มันเป็นเรื่องความพยายามและความ เพียรมากกว่า ทำบ่อยๆนานๆไปเราก็ทำได้เอง ความไม่สบายใจที่เกิดจากการเปรียบเทียบมันก็ เป็นทุกข์ที่เราสร้างขึ้นเอง แล้วเราจะไปสร้าง ทุกข์ให้ตัวเองทำไม ในเมื่อเราก็มีส่วนดีๆที่เรา น่าจะมีความสุขอีกตั้งเยอะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับ ที่6/L.275-284</p> <p>“ใครๆที่เขาเก่งนี้เราก็จะดูจะแอบชื่นชม เพราะว่าคนเราร่างกายมันก็ไม่เหมือนกัน...เรารู้ แล้วเราก็ยอมรับตรงนั้น คนแต่ละคนไม่ เหมือนกัน ขนาดที่กับเพื่อนเรียนด้วยกันยังไปไม่ เท่ากันเลย คือพอเราเรียนไปแล้วเราจะรู้ว่าคนแต่ละ คนนี่มันไม่เหมือนกัน เราจะเอามาเปรียบเทียบ กันไม่ได้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่7/L.220-234</p> <p>“พี่ว่าพี่ได้ตัวอย่างชัดเจนเรื่องความ แตกต่างของคนแต่ละคนนะ เพราะเป็นเรื่องที่ ครูเน้น แล้วก็เห็นได้อย่างชัดเจน พี่ว่า ถ้าเรายอมรับในเรื่องนี้ได้เราทุกคนก็จะมีความ สุขนะ เพราะถ้าเราจะไปเปรียบเทียบตัวเองกับ คนอื่นตลอดโดยที่ลืมนึกไปว่าคนเรานั้นไม่มี ใครเหมือนกันร้อยเปอร์เซ็นต์ คนที่คิดแบบนี้ก็ ต้องทุกข์ใจไปตลอดเพราะถึงเราจะดีกว่าคนนี้ เราก็อาจจะแย่กว่าคน โน้น มันก็คงไม่สิ้นสุดสักที แต่ถ้าเราเข้าใจ เรายอมรับได้พี่ว่าเราก็จะมอง โลกอย่างสร้างสรรค์ขึ้น คือพี่ว่าตรงนี้โยคะ ไม่ได้สอนเราตรงๆหรอกนะ แต่เราก็ค่อยๆซึม ซับมา เหมือนเรามีตัวอย่างเห็นชัดเจนด้วยจาก</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>การที่เรามาเรียนแล้วเราก็เห็นว่าทุกคนที่มาเรียนก็มีความเหมือนแล้วก็ความต่างกันนะ คนนั้นทำทำนี้ได้แต่ทำทำนั้นไม่ได้ แต่เรากลับทำทำนั้นไม่ได้ทำทำนั้นได้ มันเลยเหมือนเป็นตัวยืนยันเป็นหลักฐานชัดเจนมันก็เลยทำให้เรายอมรับในที่สุด คือเหมือนว่าหลักการข้อนี้จะเป็นหลักการสำคัญที่สุดของการเรียน โยคะ แล้วมันก็หลักการสำคัญของมนุษย์เราในการดำรงชีวิตด้วยนะคะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8/L.520-536</p> <p>42 การตั้งเป้าหมายในชีวิต หมายถึง การรู้จักที่จะมีเป้าหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่วางเอาไว้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้</p> <p>“ถ้าเราเรียนทำนี้ ทำที่1 มันอาจจะมีการทำที่1ภาค2 อย่างง่ายๆทำไหวพระอาทิตย์ตอนแรกเราอาจจะเรียนแค่stepแรก ซึ่งยังไม่ต้องใช้ท่างูเลื้อย ใช้แค่ก้มหน้าแล้วก็เงยหน้า แต่เมื่อเราเรียนมาถึงจุดหนึ่ง เราต้องหัดเลื้อยตัวขึ้นมาแล้วมันก็จะยากขึ้น คือมันก็จะมีการstepของมันขึ้นมา หรืออย่างง่ายๆทำขึ้นด้วยไหล่เมื่อมาถึงจุดหนึ่งเราก็ต้องยืนด้วยไหล่แบบเต็มstep หรือท่าคิมเราทำแบบbasic ได้ดีแล้ว มันก็จะมีการทำยากขึ้น แต่พอมาถึงอีกขั้นหนึ่งมันก็จะเป็นการทำคิมที่จะต้อง ยกมือพนมหรือท่าคิมผนวกกับกันไถ ซึ่งมันมีการต่อยอดทำให้เรารู้สึกว่าเราทำวันนี้เพื่อว่าถ้าเราทำทำนี้ได้สมบูรณ์แบบเราก็จะขึ้นอีกstepหนึ่ง แล้วเมื่อเราทำstepสอง</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>สมบูรณ์แบบแล้วเราก็จะ <i>จิ้นไปยั้งstepสาม</i>” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L.337-348</p> <p>“มันมีการต่อยอดไปเรื่อยๆ แล้วทำให้ การเรียนของเราเหมือนกับว่ามันต้องมี <i>progress</i> อยู่ตลอดเวลา ทำให้เรามี <i>motivation</i> ทำให้เรา<i>active</i> ว่าเราต้อง มุ่งมั่น มุ่งมั่นว่าเราต้องทำถึงจุดตรงนี้ให้ได้นะ เราถึงจะข้ามไปอีกขั้นหนึ่งได้ แล้วเมื่อเราข้าม ไปอีกขั้นหนึ่งแล้วจะมีอีกขั้นต่อไป แต่มัน เหมือนกับไม่มีวันจบ ทำให้เราเกิดความท้อ อยากรู้ว่าทำต่อไปคืออะไร หรือว่าอีกขั้นหนึ่ง มันเป็นอย่างไ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่2/L.353-359</p> <p>“สิ่งนี้มันทำให้เราเรียนรู้ว่าคนเราเวลา ที่เราพยายามทำอะไรสักอย่างแล้วพอเราทำได้ มันรู้สึกดีแค่ไหน แล้วเราก็เอาความรู้สึกนี้ไปใช้ กับเวลาที่เรทำอะไรอย่างอื่นด้วย ทำให้เรามี ความมานะอดทนมากขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่8 /L.552-557</p> <p>“โยคะก็ทำให้เราเรียนรู้ที่จะใส่ใจ ตั้งใจ มีมานะอดทนกับสิ่งที่เราทำ เพราะเรารู้แล้วว่าถ้า เราตั้งใจจริง เราพยายามเราก็ทำได้ แล้วพอวัน หนึ่งที่เราทำสำเร็จคนที่เรารู้สึกดี คนที่จะภูมิใจก็ คือตัวเราเอง เราก็จะมีความสุข” ผู้ให้ข้อมูล ลำดับที่8/L.569-572</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>43 ความละเอียดอ่อน หมายถึง การมีความใส่ใจกับรายละเอียดเล็กๆน้อยๆต่างๆในชีวิตมากยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้</p> <p>“มันเหมือนกับว่าเราหยุดพิจารณาสิ่งต่างๆรอบตัวเราอย่างใกล้ชิดกับมันมากขึ้น จากสิ่งที่เราเคยมองข้ามหรือว่าเราไม่ได้สนใจในชีวิตประจำวันของเราอย่างเช่นเรื่องของลมหายใจอย่างนี้เป็นต้น เป็นของใกล้ตัวเรามากที่สุดแต่คนเราส่วนใหญ่ก็ไม่ได้รู้สึกว่ามันจำเป็นที่จะต้องมาสนใจกับการหายใจ กับลมหายใจของเรา แต่ตอนนี้ที่รู้สึกว่ามันเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆที่อยู่ใกล้ตัวอย่างลมหายใจมากขึ้น เหมือนเราให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น แค่ว่าหัด เราฝึกฝนการหายใจ เราใส่ใจกับมันอีกสักนิดหน่อย เราก็สามารถจะหายใจได้ดีขึ้น เราสามารถทำให้เกิดผลดีกับร่างกายของเราได้ตั้งเยอะ นี่ก็คือความละเอียดอ่อนที่รู้สึกได้ว่าที่ค่อยๆซึมซับในจุดนี้มากขึ้นเรื่อยๆ โดยที่ตัวเองไม่รู้สึกตัวเลย ว่านี่คือสิ่งที่โยคะได้ป้อนให้กับเราทุกครั้งที่เราปฏิบัติ มันเหมือนการเรียนรู้โดยไม่รู้ตัว” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 5L294-307</p> <p>“มันทำให้เราได้คิดในเรื่องใกล้ๆตัว เรื่องของตัวเองที่เราไม่เคยคิดถึงมาก่อน ทั้งๆที่เป็นเรื่องง่ายๆแค่นี้” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 6L180-181</p> <p>“เหมือนกับว่าเราก็คือเป็นคนที่ละเอียดมากยิ่งขึ้น คือเราใส่ใจทั้งตัวเองและที่คนรอบข้างด้วย คือเวลาเราทำอะไรแล้วเราก็จะเก็บ</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>รายละเอียด ใฝ่ใจกับทุกอย่างมากขึ้น ซึ่งมันทำให้เรารู้สึกว่าเราทำอะไรผิดพลาดน้อยลง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8L122-125</p> <p>“เชื่อมต่อไปกับชีวิตของเราเวลาที่เรากำลังทำอย่างอื่นด้วย เหมือนอย่างที่เราเคยบอกไว้ที่ละเอียดขึ้น คือที่ที่ละเอียดขึ้นเพราะเรามีเวลาที่จะพิจารณาอะไรมากขึ้น แล้วเวลาที่เรากำลังพิจารณานั้นมันก็ทิ้งช่วงให้เราเย็นลง ซ้ำลง เราก็จะไม่หงุดหงิดง่าย ไม่อารมณ์เสื่อง่ายอีก แล้วที่ว่าพอเราละเอียดขึ้นมันก็เหมือนเราได้คิดอะไรก่อนที่เราจะทำ คือคิดอย่างดินะคะแล้วพอเราทำไปแล้วเราก็ไม่ต้องมาเสียใจหรือมาคิดมากหลังจากที่เราทำไปแล้วเพราะว่าเราคิดไปก่อนหน้านั้นแล้ว” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8L259-266</p> <p>“พอเราบอกตัวเองให้ใฝ่ใจตลอด มันก็เลยกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราไปในที่สุด เราก็ใฝ่ใจมากขึ้นๆ โดยที่เราไม่ต้องมาคอยเตือนตัวเองเหมือนเมื่อก่อน แล้วพอเวลาผ่านไปเราก็ได้มารู้ตัวว่าเราเปลี่ยนไปนะ เราละเอียดกับรายละเอียดต่างๆมากขึ้นนะ” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่ 8L305-309</p> <p>44 มองโลกอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การมีมุมมองต่อสิ่งต่างๆรอบตัวในทางสร้างสรรค์มากขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้</p> <p>“การที่เราได้มาทำตรงนี้นั้นมันทำให้เรามองชีวิตเราในความรู้สึกที่สงบขึ้น นิ่งขึ้น แล้วเวลาที่คนเรามองเรื่องต่างๆอย่างสงบขึ้นนิ่งขึ้น</p>

หมวดหมู่ Category	หมวดหมู่ย่อยและข้อมูล Sub Category and Data Bit
	<p>มันก็ทำให้เรานึกแก้ไขปัญหา หรือว่าทำให้คนเรานี้มองชีวิตหรือเรื่องราวที่ผ่านไปของเราในอดีตในแง่ที่สร้างสรรค์ขึ้น เพราะเมื่อเราไม่ไปคิดอะไรวุ่นวายมันก็จะรู้สึกสดชื่นปลอดโปร่งขึ้น แล้วคนที่สดชื่นปลอดโปร่งก็มักจะไม่มีปัญหาอะไรมาหนักอกหนักใจ เพราะถ้าเขามีเรื่องหนักใจเขาก็คงจะไม่รู้สึกปลอดโปร่ง จริงไหม การที่เราได้มาเรียนรู้โยคะก็เลยช่วยปรับทัศนคติของเราให้มันมองอะไรในทางที่สร้างสรรค์ขึ้น ไม่มามองอะไรให้เป็นปัญหาโดยไม่เข้าเรื่อง” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่3/L.453-462</p> <p>“เหมือนมองโลกในแง่ดีนะ มีใครเขาพูดอะไรขวางหูเราก็ช่างมัน คนเรานั้นก็อย่างนี้แหละอย่างไปสนใจเลย คือเหมือนพอเราโอเคกับตัวเองคนอื่นจะว่าอย่างไรก็ไม่มีผลกับเรา เพราะว่าสิ่งที่เรามองตัวเรา เราก็รับได้ ใครจะพูดอะไรเราก็ไม่สนใจ มันอยู่ที่ตัวเราเองด้วย คือเราต้องปิดหูเรา เพราะเราจะไปปิดปากคนอื่นเขาก็ไม่ได้ ก็ปิดหูเราเองดีกว่า เราก็มีความสุขกับตัวเราเองอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องเอาความทุกข์มาใส่ตัวเอง เหมือนกับที่เราเจอสิ่งที่เราhappyกับมันแล้ว แล้วชีวิตเราก็มีความสุขดีก็พอแล้ว ก็มีความสุขของเราไป” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่7/L.453-461</p> <p>“รู้จักที่จะมองโลกในแง่ดีคือเราเห็นข้อแตกต่างของคนแต่ละคน เรายอมรับความแตกต่างตรงนั้นมันก็ทำให้จิตใจเราสบายไม่ต้องไปวิตกกังวลว่าเราต้องไปแข่งกับใคร ซึ่งดีชิงเด่นกับใคร อารมณ์เราก็ดี เราก็สดชื่น คนที่อยู่รอบข้างเราก็มีความสุข” ผู้ให้ข้อมูลลำดับที่8/L.562-566</p>

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ เพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำศาสตร์หะฐะโยคะมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนา นักจิตวิทยาการปรึกษา โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา อันเป็นรูปแบบการวิจัยที่ทำให้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของบุคคลจากบุคคลที่มีประสบการณ์ตรง ผู้มีประสบการณ์ตรง ในการปฏิบัติหะฐะโยคะซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ณ บ้านโยคะ ผู้วิจัยได้ทำการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (**Purposive Sampling**) ได้ผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะตรงตามเกณฑ์จำนวน 8 ราย ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลโดยการ สัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล

ผลการศึกษาประสบการณ์ทางกายและทางจิตใจที่ได้จากการปฏิบัติหะฐะโยคะ โดยการ วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ หมายถึง ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเลือกที่จะปฏิบัติ หะฐะโยคะ สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเด็นหลัก (Theme) ดังนี้

1.1 แรงจูงใจเกี่ยวกับร่างกาย

1.2 แรงจูงใจเกี่ยวกับจิตใจ

1.3 แรงจูงใจที่เกิดจากความสนใจในศาสตร์หะฐะโยคะ

2. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะ หมายถึง ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นใน ช่วงเวลาขณะที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 10 ประเด็นหลัก (Theme) ดังนี้

2.1 ความรู้สึกสงบ

2.2 ความรู้สึกถึงการกำหนดลมหายใจ

2.3 ความรู้สึกถึงสมาธิ

- 24 ความรู้สึกผ่อนคลาย
- 25 ความรู้สึกปลอดโปร่งจากความไม่สบายใจ
- 26 ความรู้สึกมุ่งมั่นตั้งใจจริง
- 27 ความรู้สึกอดทนเพียรพยายาม
- 28 ความรู้สึกถึงคุณค่าของหะฐะ โยคะ
- 29 ความรู้สึกว่หะฐะ โยคะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
- 210 ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศสภาพแวดล้อมในการฝึก

3 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะ โยคะ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังจากการปฏิบัติหะฐะ โยคะ ซึ่งสามารถแบ่งแยกได้ 3 ประเด็นหลัก (Theme) ดังนี้

- 31 ผลทางด้านร่างกายที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะ โยคะ
- 32 ผลทางด้านจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะ โยคะ
- 33 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะ โยคะด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติหะฐะ โยคะในครั้งนี้สามารถสรุปประเด็นหลักได้ 3 ประเด็นด้วยกัน คือ แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะ โยคะ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติหะฐะ โยคะ และผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะ โยคะ

ประเด็นที่ 1 แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะ โยคะ

การวิจัยในครั้งนี้พบว่า แรงจูงใจที่ทำให้ผู้ปฏิบัติหะฐะ โยคะมีความสนใจที่จะปฏิบัติหะฐะ โยคะและสามารถที่จะปฏิบัติหะฐะ โยคะอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอประกอบไปด้วยแรงจูงใจเกี่ยวกับร่างกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับจิตใจ และแรงจูงใจที่เกิดจากความสนใจในศาสตร์หะฐะ โยคะ

แรงจูงใจเกี่ยวกับร่างกาย เป็นความต้องการของบุคคลที่จะพัฒนาตนเองในด้านร่างกาย ผู้ปฏิบัติหะฐะ โยคะมีความต้องการที่จะมีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพดี สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เมื่ออายุมากขึ้น ส่วนแรงจูงใจเกี่ยวกับจิตใจ เป็นความต้องการที่จะมีจิตใจที่สงบเป็นสมาธิ เพื่อที่จะ

ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเมื่อได้เริ่มฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ และได้เห็นผลที่เกิดขึ้น ทำให้มีความปรารถนาที่จะฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพื่อรักษาผลที่เกิดขึ้นให้คงอยู่ ความต้องการของผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะที่ต้องการจะพัฒนาตนเองนั้น มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ **Maslow (1970)** ที่ว่ามนุษย์มีความต้องการที่จะพัฒนาไปสู่ความงอกงาม เป็นความต้องการในการมีชีวิตที่สงบสุข มีความพึงพอใจ และสามารถใช้ศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ได้อย่างเต็มที่

ในส่วนของแรงจูงใจที่เกิดจากความสนใจในศาสตร์หะฐะโยคะ เกิดจากการศึกษาหาความรู้หรือการรับฟังจากคำบอกเล่าของผู้อื่นเกี่ยวกับศาสตร์หะฐะโยคะ ทำให้เกิดความสนใจที่จะปฏิบัติหะฐะโยคะ จากการวิจัยพบว่าผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะสนใจที่จะปฏิบัติหะฐะโยคะเนื่องจากมีความสนใจในศาสตร์ที่เป็นธรรมชาติ ที่มีข้อจำกัดในการปฏิบัติเพียงเล็กน้อย และมีความเหมาะสมกับข้อจำกัดของตนเอง

ประเด็นที่ 2 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะของผู้ฝึกปฏิบัติเป็น 10 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นแรก ความรู้สึกสงบ ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจะรู้สึกสงบ รู้สึกนั่งอยู่กับตนเอง รู้สึกถึงความว่างเปล่าที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ **Lasater (1999)** ที่กล่าวว่า ในการปฏิบัติอาสนะ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกถึงความนิ่ง ความสงบของร่างกาย และสอดคล้องกับ ชด หัสบารอ (2516) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยให้บุคคลรู้สึกสงบ มั่นคง เพราะการปฏิบัติมุ่งเน้นที่ความสมดุลและการเคลื่อนไหวที่สงบ

ประเด็นที่ 2 ความรู้สึกถึงการกำหนดลมหายใจ ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะในการศึกษานี้ รู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อการกำหนดลมหายใจเปลี่ยนแปลงไป แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องระหว่างการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะและการกำหนดลมหายใจ เมื่อการกำหนดลมหายใจไม่คงที่หรือหายใจไม่ตรงจังหวะ ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกอึดอัด ไม่คล่องตัวอย่างที่ควรจะเป็น แต่เมื่อผู้ปฏิบัติควบคุมลมหายใจของตนเองให้ถูกต้อง การเคลื่อนไหวก็จะลื่นไหลสอดคล้องไปตามการหายใจ

ประเด็นที่ 3 ความรู้สึกถึงสมาธิ สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะ นอกจากที่ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจะรู้สึกสงบ รู้สึกนิ่งแล้ว ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะรับรู้ได้ถึงสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติจะมีสติจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายและการกำหนดลมหายใจอยู่ตลอดเวลา ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิอยู่กับการปฏิบัติหะฐะโยคะอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นการเจริญสติอย่างหนึ่ง โดยผ่านการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน

และรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในทุกขณะโดยปราศจากการรบกวนจากจิตที่ฟุ้งซ่าน (Moffit, 1999) และจากการที่ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะในการศึกษาคั้งนี้สังเกตเห็นคุณค่าของการกำหนดลมหายใจและสมาธิ ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจึงให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทั้งสองนี้ในการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ซึ่งสอดคล้องกับ Lasater (1999) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติหะฐะโยคะที่แท้จริง ผู้ปฏิบัติต้องอยู่กับปัจจุบัน สสำรวจตนเองผ่านการกำหนดลมหายใจและการเคลื่อนไหว ซึ่งความมุ่งมั่นที่จะอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่องจะเป็นพื้นฐานไปสู่สมาธิ ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติหะฐะโยคะเกิดประโยชน์สูงสุด

ประเด็นที่ 4 ความรู้สึกผ่อนคลาย ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจะเกิดความรู้สึกผ่อนคลายในขณะที่ปฏิบัติ มีความสุขกายสุขใจ รู้สึกสบายตัวเหมือนกับได้พักผ่อน ซึ่งสอดคล้องกับ Russell (2002) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกผ่อนคลายในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสบายและกลับมารู้สึกสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง

ประเด็นที่ 5 ความรู้สึกปลอดโปร่งจากความไม่สบายใจ ในขณะที่ปฏิบัติหะฐะโยคะ ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะในการศึกษาคั้งนี้พบว่าความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจางหายไป เนื่องจากการเพ่งความสนใจมายังท่าทางการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติหะฐะโยคะ และการกำหนดลมหายใจ ทำให้ความใส่ใจในปัญหาหรือความไม่สบายใจเหล่านั้นเบาบางลง ซึ่งตรงกับกรณีศึกษาของ Feuerstein (1998) ที่พบว่าการฝึกหะฐะโยคะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้ปลดปล่อยอารมณ์โกรธที่ค้างคาอยู่ในจิตใจ

ประเด็นที่ 6 ความมุ่งมั่นตั้งใจจริง ผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะมีความมุ่งมั่นที่จะฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะอย่างต่อเนื่อง ใจของผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะถือเป็นหัวใจหลักในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจะต้องมีจิตใจที่ปลอดวางจากความวุ่นวายต่างๆ และมีความปรารถนามุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหะฐะโยคะ เพราะการปฏิบัติหะฐะโยคะจะต้องใช้เวลาและความตั้งใจจริงในการปฏิบัติ

ประเด็นที่ 7 ความรู้สึกอดทนเพียรพยายาม ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะในการศึกษาคั้งนี้รายงานถึงความรู้สึกอดทนเพียรพยายาม กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติมีความขยัน อดทนและมีความรับผิดชอบต่อความตั้งใจนั้นๆ เพราะการที่จะบรรลุเป้าหมายของหะฐะโยคะได้นั้นต้องอาศัยการปฏิบัติอย่างพากเพียร ดังเช่น Feuerstein (2000) กล่าวว่า การฝึกด้านจิตวิญญาณต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องซึ่งต้องอาศัยความพยายามอย่างมาก การศึกษาทำความเข้าใจทางด้านจิตวิญญาณ โดยที่ไม่ได้ปฏิบัติไม่ช่วยให้เกิดการพัฒนาได้ เปรียบได้กับการมองเห็นเรือแต่ไม่ได้ลงมือพายก็ไม่สามารถข้ามฝั่งได้

ประเด็นที่ 8 ความรู้สึกถึงคุณค่าของหะฐะโยคะ ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะในการศึกษาคั้งนี้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติหะฐะโยคะว่า หะฐะโยคะเป็นศาสตร์ที่ให้ประโยชน์กับร่างกายในลักษณะองค์รวม ช่วยพัฒนาทั้งในส่วนของร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับ หลักการของหะฐะโยคะซึ่งเป็นการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม มุ่งเน้นความกลมกลืนสอดคล้องระหว่างร่างกายและจิตใจ

และเป็นหนทางให้มนุษย์เข้าถึงตัวตนที่แท้จริงของตนเอง (Self-realization) (Iyengar, 2002; Feuerstein, 2003)

ประเด็นที่ 9 ความรู้สึกว่าหะฐะโยคะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะรับรู้ได้ว่าการปฏิบัติหะฐะโยคะได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเขา ซึมซับเข้ามาเป็นวิถีชีวิต การที่ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะรู้สึกเช่นนี้เนื่องจากตระหนักถึงผลที่ตนเองได้รับจากการปฏิบัติที่ผ่านมา ซึ่งสอดคล้องกับกรณีศึกษาของ Moffit (1999) ที่กล่าวว่าหะฐะโยคะได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต เขาปฏิบัติหะฐะโยคะทุกวันโดยไม่ต้องบังคับตนเองให้ทำ แต่มีความปรารถนาที่จะทำเพราะเห็นว่าหะฐะโยคะเป็นวิถีในการดูแลตนเองที่ดีที่สุด

ประเด็นสุดท้าย คือ ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับบรรยากาศสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติหะฐะโยคะ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะรู้สึกถึงความอบอุ่นและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับในกลุ่มคนที่มาปฏิบัติหะฐะโยคะร่วมกัน ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีความปรารถนาที่จะปฏิบัติหะฐะโยคะอย่างต่อเนื่อง เป็นแรงผลักดันให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาตนเองอยู่เสมอ รวมทั้งความรู้สึกถึงความโล่ง โปร่งของสถานที่ที่เอื้อให้การปฏิบัติซึ่งเน้นการหายใจเป็นหลักสำคัญดำเนินไปได้ด้วยดี

ประเด็นที่ 3 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ

การวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ปฏิบัติหะฐะโยคะเกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางสร้างสรรค์ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและในการดำเนินชีวิต ดังนี้

ผลทางด้านร่างกาย

ผู้ที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือลดความเสี่ยงที่จะไม่สบาย การทำงานของระบบต่างๆภายในร่างกายดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Russell (2002) ที่กล่าวว่าโยคะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยปรับระดับฮอร์โมนและเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคมมากขึ้น รวมทั้งยังช่วยให้ระบบการทำงานต่างๆในร่างกาย ทั้งระบบการหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ ยิ่งไปกว่านั้น การฝึกโยคะและการฝึกการหายใจช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรียในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง (Migdow, 2004)

การฝึกโยคะยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่างๆที่ผู้ฝึกเคยเป็นมาก่อนในอดีต เช่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดตามข้อต่างๆ อาการปวดท้องเนื่องจากมีประจำเดือน ภูมิแพ้ ท้องผูก เป็น

ต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา อาทิเช่น การศึกษาเกี่ยวกับการใช้หะฐะโยคะในการบำบัดอาการที่เกิดก่อนการมีประจำเดือน โดยได้มีการแบ่งลักษณะอาการออกเป็น 4 ประเภท และได้จัดกลุ่มอาสนะที่มีความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มอาการ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การบำบัดได้ผลเป็นที่น่าพอใจ (Rychner, 2004) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกหะฐะโยคะยังช่วยบำบัดอาการปวดที่เกิดบริเวณข้อมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Lipson, 2004; Garfinkel et al, 1998)

นอกจากผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจะมีสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว ก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางกายภาพอีกด้วย ผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะมีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีพลังกำลังมากขึ้น ร่างกายมีความทนทานในการทำกิจกรรมต่างๆมากขึ้น การปฏิบัติโยคะช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆที่แตกต่างกันไป โยคะจึงเป็นการยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆในร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นและแข็งแรง ผู้ที่ปฏิบัติโยคะจะรับรู้ได้ถึงรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป ไขมันส่วนเกินลดลง มีบุคลิกภาพดีขึ้นในการยืน การเดิน หรือการนั่ง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Feuerstein (2003) ที่แสดงให้เห็นถึงผลที่ได้จากการปฏิบัติโยคะทางกายภาพว่าการฝึกหะฐะโยคะช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆในร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น บริเวณข้อต่อต่างๆมีการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น รูปร่างพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น กระดูกสันหลังตั้งตรง ร่างกายมีความทนทานมากขึ้น มีพลังกำลังมากขึ้น และน้ำหนักลดลงสู่อัตราปกติ

ผลทางด้านจิตใจ

ในส่วนของการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะมีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆมากขึ้น มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่มากขึ้น ไม่ฟุ้งซ่านไปกับสิ่งรบกวนรอบตัว ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะรับรู้ได้ถึงความสงบ ความนิ่งในตนเอง ซึ่งช่วยลดความรู้สึกว่าวุ่นใจ ลดความรู้สึกกังวลใจ ดังที่ Russell (2002) กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยเพิ่มความตั้งใจ ความใส่ใจในสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ มีใจจดจ่อกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และจับความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น ทำให้อารมณ์คงที่ ไม่แปรปรวนง่าย มีการพัฒนาทางอารมณ์ที่ดีขึ้น จิตใจปลอดโปร่งมากขึ้น การปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยให้เรามีความสงบในจิตใจ อันทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น

ยิ่งไปกว่านั้นการปฏิบัติโยคะยังทำให้เกิดความรู้สึกในทางบวกต่อตนเอง ผู้ที่ปฏิบัติหะฐะโยคะมีความรู้สึกพึงพอใจในตนเองมากขึ้น มีความสุขกับสิ่งที่ตนเองมีอยู่ เป็นอยู่ เกิดความชื่นชมในตนเอง อันทำให้เกิดความเบิกบานในจิตใจ และนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น การปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นคุณค่าภายในตนเองเมื่อมีอายุมากขึ้น เห็นถึงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับการวิจัยของจิรนาฎ ยิ่งศักดิ์

มงคล (2544) ศึกษาการสอนกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งรวมทั้ง การฝึกโยคะอาสนะให้กับผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชราสยามราชกุมารี เพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการอบรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญ

นอกเหนือไปจากการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะยังมีความภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่และภูมิใจในความสามารถที่ตนเองมี การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยให้บุคคลได้เห็นศักยภาพของตนเองในมุมมองใหม่ๆที่ตนเองไม่เคยรับรู้มาก่อน เช่น สามารถทำอาสนะประเภทตัดตนได้ ทำให้เกิดความภูมิใจในความสามารถของตนเอง รวมทั้งเกิดความภูมิใจเมื่อเห็นความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น เป็นความภูมิใจที่มีต่อความมานะพยายามของตนเอง ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

การเกิดพลังสร้างสรรค์ภายในตัวบุคคลเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะ ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจะรู้สึกถึงพลังภายในตัวที่เพิ่มขึ้น เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ ช่วยให้บุคคลมีความกระปรี้กระเปร่า ตื่นตัว เป็นการปรับระดับพลังงานภายในร่างกายของบุคคล ดังที่ James S. Gordon (อ้างถึงใน Lipson, 2000) กล่าวว่า การที่ความเครียดหรือความวิตกกังวลของบุคคลลดลงหลังจากการปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นผลส่วนหนึ่งของการที่ระดับพลังงานในร่างกายปรับสูงขึ้น และสอดคล้องกับ ชด หัสบำเรอ (2516) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นการเพิ่มพลังภายใน ไม่ใช่การถ่ายเทพลังออกสู่ภายนอก

การปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยให้มนุษย์ได้มีโอกาสอยู่กับตนเองมากขึ้น มีโอกาสได้มองเห็นตัวเองมากขึ้น ทำให้เกิดการเพ่งความสนใจเข้าสู่ภายในจิตใจของตนเอง แทนที่จะมุ่งสนใจแต่เรื่องภายนอก (Hewitt, 1991) ผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะในการศึกษาคั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้จักตนเองมากขึ้น ดังที่ Lasater (1999) กล่าวว่า ความสงบและความนิ่งที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถแยกแยะความรู้สึกอันแท้จริงของตนเองกับความคิดที่ตนเองสร้างขึ้นได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจตนเองได้ถ่องแท้ยิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะในการศึกษาคั้งนี้ยังแสดงให้เห็นอีกว่าการปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยให้รู้จักขอบเขตและข้อจำกัดของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Lipson (2000) ที่กล่าวว่า การฝึกหะฐะโยคะช่วยให้คนเรารู้จักขอบเขตข้อจำกัดของตัวเอง และเมื่อคนเรารู้จักและยอมรับขอบเขตข้อจำกัดของตนเอง ก็ทำให้สามารถมีชีวิตอยู่กับข้อจำกัดเหล่านั้นได้อย่างกลมกลืนและมีความสุข การที่บุคคลเรียนรู้ข้อจำกัดของตนเองผ่านการฝึกฝนหะฐะโยคะช่วยให้เขาสามารถเข้าใจและยอมรับข้อจำกัดของตนเองได้ง่ายและชัดเจนขึ้น

และเมื่อผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะเข้าใจและรู้จักข้อจำกัดของตนเองดีขึ้น เขาก็ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการยอมรับความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตนเองก่อน เช่น การยอมรับข้อจำกัดของตนเอง แล้วจึงเกิดการเชื่อมโยงไปสู่การยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นรอบๆตัว เช่น การ

ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้เขาสามารถมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะยังแสดงให้เห็นถึงการชนะใจตนเอง ซึ่งเป็นการเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่อยู่ในใจของตนเอง อาทิ ความกลัว ความขี้เกียจ ความท้อแท้ ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การที่ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะได้เรียนรู้ที่จะก้าวผ่านอุปสรรคหรือความกลัวเหล่านั้นในการฝึกหะฐะโยคะ ช่วยให้เขามีความกล้าและเรียนรู้ที่จะฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะทำให้เขาสามารถดำเนินชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

ผลด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน

ในส่วนของ การเปลี่ยนแปลงที่มีต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การฝึกการกำหนดลมหายใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดความเคยชินในการหายใจในรูปแบบของโยคะ ซึ่งก่อให้เกิดผลดีกับระบบหมุนเวียนโลหิต และระบบหายใจ รวมทั้งเป็นการควบคุมตนเองให้มีสติอยู่กับลมหายใจ ทำให้เป็นคนที่มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ

การปฏิบัติหะฐะโยคะช่วยแก้ปัญหาหรือจัดการกับความไม่สบายใจที่ต้องเผชิญ เนื่องจาก การปฏิบัติหะฐะโยคะเปรียบเหมือนการย้ายจุดสนใจจากปัญหาหรือความไม่สบายใจมาอยู่ที่ท่าทางการเคลื่อนไหว ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ได้หมกมุ่นอยู่กับปัญหา ในขณะที่เดียวกันการปฏิบัติหะฐะโยคะก็ ยังเป็นการเพิ่มพลังสร้างสรรค์ในตัวผู้ปฏิบัติ อันจะช่วยเพิ่มความสามารถในการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้นหลังจากสิ้นสุดการปฏิบัติหะฐะโยคะแล้ว นอกจากนี้การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะยังช่วยทำให้เราเห็นปัญหาได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยการใช้สติในการพิจารณาปัญหา ทำให้เราสามารถแยกแยะตัวปัญหาออกจากอารมณ์หรือความขุ่นเคืองใจที่ครอบคลุมนใจอยู่ ทำให้เราเห็นปัญหาได้อย่างชัดเจนและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีตรงจุด ซึ่งประเด็นนี้มีความสอดคล้องกับ **Russell (2002)** ที่กล่าวว่าการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ พร้อมกับการฝึกลมหายใจช่วยให้เราเห็นปัญหาได้อย่างชัดเจนขึ้น มีการย้ายความสนใจจากปัญหามาไว้ที่ลมหายใจ ช่วยให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยไม่ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมา หรืออนาคตที่กำลังจะมาถึง ทำให้สามารถพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นโดยปราศจากอคติ และสามารถพิจารณาปัญหาได้ด้วยสติ

การปฏิบัติหะฐะโยคะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดวินัยในตนเอง มีการจัดสรรเวลาในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นระบบ โดยรู้จักสร้างสมดุลในการฝึกหะฐะโยคะให้มีความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ให้อันใดอันหนึ่งไปเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ทำให้วิถีชีวิตของผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นระบบระเบียบมากยิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจะไม่ใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ แต่จะให้คุณค่ากับเวลาที่มีอยู่ในปัจจุบัน ทำให้สามารถจัดสรรเวลาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้มุมมองในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะก็มีความเปลี่ยนแปลงไป ประเด็นที่ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะรับรู้ได้อย่างชัดเจนที่สุด คือ ประเด็นเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้ที่ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะจะเห็นความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้อย่างชัดเจนในการฝึกปฏิบัติ ว่าคนแต่ละคนจะมีข้อจำกัดที่แตกต่างกัน ไม่มีใครที่เหมือนกันทุกประการ การเข้าใจความเป็นจริงในข้อนี้เชื่อมโยงให้ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะมีมุมมองในการมองผู้อื่นเปลี่ยนแปลงไป ยอมรับคนแต่ละคนได้ตามความเป็นจริง โดยไม่เอาค่านิยมหรือความคิดของตนเองไปตัดสินคนอื่น

ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจะเรียนรู้ที่จะมีเป้าหมายในชีวิต โดยซึมซับจากการเรียนหะฐะโยคะที่จะมีการต่อขอดสิ่งที่เรียนไปที่เล็กทีละน้อย ทำให้ผู้ฝึกหะฐะโยคะเรียนรู้ที่จะมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีความพยายามที่จะพัฒนาตนเองไปให้ถึงเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ โดยเป็นการวางเป้าหมายบนพื้นฐานความเป็นจริงของข้อจำกัดที่ตนเองมีอยู่

นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะยังเรียนรู้ที่จะมีความละเอียดอ่อนในการดำเนินชีวิตผ่านการใส่ใจในรายละเอียดเล็กๆน้อยๆในการปฏิบัติหะฐะโยคะ เช่น การกำหนดลมหายใจ การใส่ใจกับความเคลื่อนไหว ทำให้ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะมีความละเอียดอ่อนในการดำเนินชีวิต

การที่ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะมีจิตใจที่สงบนิ่งขึ้น ส่งผลให้มองโลกอย่างสร้างสรรค์ มีทัศนคติต่อสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวในทางบวก ซึ่งการมองโลกอย่างสร้างสรรค์ช่วยให้ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะมีจิตใจที่สดชื่นเบิกบาน พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่

จากการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าไม่ว่าผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจะมีแรงจูงใจเบื้องต้นในการปฏิบัติหะฐะโยคะอย่างไร แต่กระบวนการของหะฐะโยคะก็ทำให้เกิดการพัฒนาบุคคลในองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของผู้ปฏิบัติ ดังเช่นที่ **Russell (2002)** กล่าวว่า หะฐะโยคะเป็นกระบวนการที่ไม่ว่าผู้ที่ปฏิบัติจะมีวัตถุประสงค์ใดก็ตาม ในระหว่างกระบวนการก็จะเกิดสิ่งดีๆ รอคอยผู้ปฏิบัติอยู่เสมอ โยคะเป็นวิถีทางที่ช่วยพัฒนาประสิทธิภาพภายในของบุคคล ซึ่งจะช่วยพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคล

โดยสรุปผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นได้ว่า การปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดตนเองในวิถีภูมิปัญญาตะวันออก และเป็นกระบวนการในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจะตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น มีความสงบในจิตใจมากขึ้น เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองโลกอย่างสร้างสรรค์ มีความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น รู้จักวิธีการแก้ปัญหาความไม่สบายใจของตนเอง และเรียนรู้วิธีการที่จะเสริมพลังในการดำเนินชีวิตให้กับตนเอง

จากประเด็นดังกล่าวผู้วิจัยเห็นถึงความสอดคล้องระหว่างผลที่ได้จากการปฏิบัติหะฐะโยคะกับคุณลักษณะของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพตามที่ **Trotzer (1977)** ได้กล่าวไว้ อัน

ได้แก่ การมีความตระหนักรู้ในตนเอง มีใจที่เปิดกว้าง มีทัศนคติต่อชีวิตและสิ่งรอบตัวในทางสร้างสรรค์ และสามารถจัดการชีวิตส่วนตัวของตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้อง ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าสามารถนำศาสตร์หะฐะโยคะมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อเป็นทางเลือกให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเชื่อว่าศาสตร์หะฐะโยคะซึ่งเป็นวิถีปฏิบัติตามภูมิปัญญาตะวันออกเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาให้มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง ให้มีการรับรู้ที่กระจ่างชัดเจน มีความสงบในจิตใจ ใส่ใจต่อประสบการณ์ในทุกขณะ มีทัศนคติที่ดี และเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีคุณลักษณะเช่นนี้เป็นหัวใจหลักที่สำคัญที่สุดที่จะส่งผลให้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาการนำศาสตร์หะฐะโยคะมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษา โดยทำการศึกษากึ่งทดลอง (**quasi experimental research design**) เปรียบเทียบประสิทธิภาพของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยานักจิตวิทยาการปรึกษาของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม รวมทั้งเปรียบเทียบประสิทธิภาพของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก่อนและหลังการฝึก เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจมีการศึกษาการนำศาสตร์หะฐะโยคะมาประยุกต์ใช้กับงานจิตวิทยาการปรึกษาในลักษณะอื่นๆ เช่น อาจนำศาสตร์หะฐะโยคะมาใช้เป็นเครื่องมือประกอบการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา แล้วทำการศึกษากึ่งทดลอง (**quasi experimental research design**) เพื่อศึกษาประโยชน์ที่จะได้รับจากการนำศาสตร์หะฐะโยคะมาใช้ในลักษณะอื่นๆ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จิรนาฏ ยิ่งศักดิ์มงคล. (2544). ผลการสอนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญพร ตรีนตร. (2543). ประสบการณ์การพัฒนาตนเองของพยาบาลห้องผ่าตัดไทยที่ได้รับการฝึกอบรมในประเทศฝรั่งเศส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชด หัสบำเรอ. (2516). โยคะเพื่อความเป็นหนุ่ม-สาวตลอดกาล. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานครพิมพ์.
- ชมชื่น สิทธิเวช. (2545). โยคะ: กายจิต. พิมพ์ครั้งที่4 กรุงเทพฯ: ประชุมช่าง.
- ที.เค.วี. เทลิกจารย์. (2546). หัวใจแห่งโยคะ: ค้นหาท่วงท่าและมรรคาเฉพาะตัว. แปลโดยธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- เทียม กาญจนจारी. (2540). หะระโยคะ: วิทยุศึกษาสุขภาพแบบโยคะ ใน หนังสืออนุสรณ์งานพระราชเพลิงศพ นายเทียม กาญจนจारी ภ.ป.ร.4ท.จ., ต.ช. ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร วันพุธที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2540 กรุงเทพฯ: บพิธการพิมพ์.
- ธรรมบุญ ดวงใจ. (2541). โยคะ. กรุงเทพฯ: กำแก้ว.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, น.พ. (2542). โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ. กรุงเทพฯ: เอชที พีเพรส.
- แมรี สจ๊วต, พีระ บุญจริง แปล. (2545). โยคะสำหรับหนุ่มสาว(น้อย) [Yoga over 50]. พิมพ์ครั้งที่3 ราชบุรี: ธรรมรักษ์การพิมพ์.
- ละเอียด ศิลาน้อย. (2529). โยคะ: น้ำพุแห่งครุณาภาพ. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2538). ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนีย์ ยวจิตติ. (2540). โยคะเพื่อพลังกายและพลังจิต. พิมพ์ครั้งที่7. กรุงเทพฯ: สายส่งสุขภาพใจ.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2545). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่10 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริช โพธิแก้ว. (2536). จิตวิทยาตะวันออกกับความมั่งคั่งของมนุษย์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุทัย คุลยเกษม. (2544). คู่มือการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่องานพัฒนา. พิมพ์ครั้งที่ 3. ขอนแก่น: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ภาษาอังกฤษ

- Apostolides, Marianne. (1996). How to quit the holistic way. *Psychology Today*, 29.
- Braud, William & Anderson, Rosemarie. (1998). *Transpersonal Research Methods for the Social Sciences*. California: SAGE.
- Chennakesavan, Sarasvati. (1992). Yoga Sutras. *Asian Philosophy*, 2, 147-155.
- Cole, D.R. (1982). *Helping*. Canada: Butterworth & Co.
- Conway, Clair & Chennel, Lindsey. (1994). Posturing for inner peace. *Psychology Today*, 27, 50-57.
- Corey, Gerald. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 5th ed. California: Brooks/Cole
- Feuerstein, Georg. (1998). Yoga and yoga therapy. Available from <http://www.iayt.org>
- Feuerstein, Georg. (2000). Happiness, well-being and reality. Available from <http://www.iayt.org>
- Feuerstein, Georg. (2000). *Approaching Spiritual Practice*. Available from <http://www.yrec.com>
- Feuerstein, Georg. (2003). *Retreating into the self with yoga*. Available from <http://www.yimag.org>
- Feuerstein, Georg. (2003). *The Quest for Happiness*. Available from <http://www.yimag.org>
- Feuerstein, Trisha Lamb. (2003). Health benefits of yoga. Available from <http://www.iayt.com>
- Garfinkel, M., Singhal A., Katz W. (1998). Yoga-based intervention for Carpal Tunnel Syndrome: A randomized trial. Available from <http://www.yrec.com>
- Gifford-May, Derek & Thompson, Norman L. (1994). "Deep States" of Meditation: Phenomenological Reports of Experience. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 26, 117-138.

- Grof, Stanislav. (1983). East and West: Ancient Wisdom and Modern Science. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 15, 13-36
- Hewitt, James. (1991). *The Complete Yoga Book*. 3rd ed. London: Rider.
- Iyengar, B. K. S. (2002). *Light on Yoga*. 22nd ed. New Delhi: HarperCollins.
- Judy, Dwight. (1994). Transpersonal Psychology: Coming of Age. *Revision*, 16, 99-100.
- Krishna, Gopi. (1993). *The Purpose of Yoga*. 2nd ed. Delhi: UBS.
- Lasater, Judith. (1999). *Embodying the spirit*. Available from <http://www.yrec.com>
- Lipson, Elaine. (2000). *Yoga works!*. Available from <http://www.yogajournal.com>
- Migdow, Jeff. (2004). *Balancing the immune system with yoga*. Available from <http://www.yogasite.com>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row.
- Moffitt, Phillip. (1999). *Sweet surrender*. Available from <http://www.yogajournal.com>
- Moffitt, Phillip. (2000). *Paying the boatman*. Available from <http://www.yogajournal.com>
- Russell, Harriet. (2002). *Getting away without going away: Yoga and stress management*. Available from <http://www.yogasite.com>
- Rychner, Anna. (2004). *Getting out from under: Asana for relieving PMS*. Available from <http://www.yogasite.com>
- Strohl, James E. (1998). Transpersonalism: Ego Meets Soul. *Journal of Counseling & Development*, 76, 397-403.
- Trotter, J.P. (1977). *The counselor and the group: integrating theory training and practice*. California: Madswart.
- Walsh, Roger. (1993). *The Transpersonal Movement: A History and State of the Art*. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 25, 123-139.
- Walsh, Roger. (1995). *Phenomenological Mapping: A Method for Describing and Comparing States of Consciousness*. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 27, 25-56.
- Yogendra, Jayadeva & Vaz, J. Clement (eds.). (1971). *Yoga Today*. Madras: I.S.S.D.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตัวอย่างอาสนะของพระโยคะ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุริยนมัสการ - ทำไหว้พระอาทิตย์

ทำนี้เป็นท่าแรกหรือท่าไหว้ครู โดยถือว่าพระอาทิตย์เป็นแหล่งแห่งพลังทั้งหมดในจักรวาล เป็นรูปแบบของการออกกำลังกายที่ไม่ยากนัก แต่เป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบที่สุด ทำให้บุคคลปรับตัวเข้ากับพระอาทิตย์และเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นการเติมพลังให้กับร่างกายอย่างเต็มที่ เป็นการส่งเสริมทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา สุริยนมัสการจะบำรุงอวัยวะต่างๆทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ทั้งอวัยวะหยาบ เช่น กระดูกและกล้ามเนื้อ จนกระทั่งอวัยวะที่มีความละเอียดอ่อน เช่น ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ นอกจากนี้แล้ว สุริยนมัสการยังทำให้บุคลิกลักษณะของคนละเอียดอ่อนขึ้น อันได้แก่จิตใจและปัญญาของมนุษย์

สุริยนมัสการ มีท่าที่จะต้องปฏิบัติต่อกัน 12 ท่า แต่ละท่ามีการกำหนดลมหายใจไว้ มีการหายใจเข้า หายใจออก และกลืนหายใจ ติดต่อกันไปตามการเคลื่อนไหวของท่าทางที่ปฏิบัติ ตามปกติจะกำหนดให้ทำอย่างน้อย 12 รอบ ตามพระนามของพระอาทิตย์ซึ่งมี 12 พระนาม แต่สำหรับผู้เริ่มใหม่อาจเริ่มจาก 3 รอบ หรือ 6 รอบ แล้วจึงค่อยเพิ่มขึ้นจนครบ 12 รอบ สามารถทำเพิ่มเป็น 24 รอบหรือ 36 รอบก็ได้ ยิ่งทำเพิ่มมากรอบขึ้น ยิ่งได้รับประโยชน์มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม สุริยนมัสการเป็นการออกกำลังกายที่นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่หนัก ดังนั้นจึงควรค่อยเป็นค่อยไป ไม่ควรหักโหม และเพื่อจะได้รับพลังจากพระอาทิตย์อย่างเต็มที่เวลาปฏิบัติควรหันหน้าสู่พระอาทิตย์ (ตอนเช้าหันสู่ทิศตะวันออก ตอนเย็นหันสู่ทิศตะวันตก)

พระนามของพระอาทิตย์มี 12 พระนาม ดังนี้

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1. มิตระ - เพื่อน | 7. หิรัญญะคัพพะ - ผู้มีแสงเป็นทอง |
| 2. ระวี - ผู้ส่องแสง | 8. มาริจะ - เทพเจ้าแห่งอรุณ |
| 3. สุริยะ - ผู้มีแสง | 9. อาทิตยะ - บุตรแห่งอาทิตย์ |
| 4. ภาณุ - ผู้มีแสงสุกใส | 10. สาวิตระ - ผู้บำเพ็ญประโยชน์ |
| 5. ขาคะ - ผู้ท่องในท้องฟ้า | 11. อักกะ - ผู้ทรงพลัง |
| 6. ปุษณะ - ผู้ให้พลัง | 12. ภัศการะ - ผู้นำไปสู่แสงสว่าง |

ถ้าผู้ปฏิบัติขานพระนามของพระอาทิตย์ไปด้วยในระหว่างปฏิบัติสุริยนมัสการโดยใช้คำว่า “โอม...นมะ” จะทำให้เกิดสมาธิมากขึ้นในระหว่างปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนนิ่งตัวตรง ไม่ต้องเกร็ง ปล่อกกล้ามเนื้อตามสบาย เท้าทั้งสองชิดกันตั้งแต่หัวแม่เท้าจรดส้นเท้า พนมมือหายใจเข้า แล้วหายใจออกพร้อมกับยื่นแขนตรงไปข้างหน้า ระดับแขนเสมอกัน ใหญ่ สองแขนขนานกัน

2. หายใจเข้า ยกแขนทั้งสองขึ้น เอนตัวเฉพาะส่วนบนไปด้านหลัง

3. หายใจออก โกงตัวไปข้างหน้าให้นิ้วมือทั้งสองข้างจรดพื้น ปลายนิ้วมืออยู่ระดับปลายนิ้วเท้า เข่าตัว แล้วพยายามโค้งตัวลงไปอีกจนกระทั่งหน้าผากสัมผัสเข่าได้ยิ่งดี สำหรับบางคนมีอาจไม่ถึงพื้นก็ให้ก้มตัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ต้องฝืนจนเกินไป

4. ยังหายใจออกอยู่ ย่อตัวลงพร้อมกับค่อยๆเหวี่ยงเท้าขวาไปด้านหลังโดยให้เข้าขาจรดพื้น เท้าซ้ายยังคงอยู่ระหว่างมือ เลื่อนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยแล้วเงยหน้าขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า

5. จากนั้นก้มลงหายใจ เหวี่ยงเท้าซ้ายไปจนสุดขา แล้วเหวี่ยงเท้าขวาไปจนสุดขาเช่นกัน แขนตรงและลำตัวเป็นเส้นตรง

6. หายใจออก ค่อยๆย่อตัวลงกับพื้น ให้แปล่งของร่างกายสัมผัสพื้น อันได้แก่ หน้าผาก หน้าอก มือทั้งสองข้าง เข่าทั้งสองข้าง และปลายเท้าทั้งสองข้าง รวมเป็น 8 จุด ส่วนอื่นของร่างกายอยู่เหนือพื้น เป็นการแสดงความเคารพต่อดวงอาทิตย์ สำหรับผู้เริ่มหัดใหม่ควรวางลำตัวทั้งหมดสัมผัสพื้น

7. ใช้มือดันร่างกายเฉพาะส่วนบนขึ้น ส่วนล่างทาบอยู่กับพื้นให้เหมือนท่าทางของงูเห่าที่กำลังจะงอก พร้อมกับหายใจเข้า

8. หายใจออกแล้วยกตัวโค้งขึ้น กดส้นเท้าลง พยายามให้ส้นเท้าแตะพื้น โดยไม่ต้องเคลื่อนมือและเท้า

9. ยังคงหายใจออกอยู่ คุกเข่าซ้ายหรือขยับเท้าซ้ายไปข้างหน้าเล็กน้อย เหวี่ยงเท้าขวามาข้างหน้าให้มาอยู่ระหว่างมือทั้งสอง หัวแม่เท้ากับปลายนิ้วมือให้อยู่ระดับเดียวกัน แล้วจึงเคลื่อนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เงยหน้าขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า

10. หายใจออก ลูกขึ้นยืนให้เข้าตรง แต่มือยังคงแตะพื้นเหมือนในข้อ 3

11. หายใจเข้า ยกร่างกายส่วนบนขึ้น โดยให้แขนทั้งสองแนบหู แล้วเอนตัวส่วนบนไปด้านหลัง เหมือนในข้อ 2

12. หายใจออกแล้วค่อยๆลดแขนทั้งสองข้างไว้ด้านข้างของลำตัว ยืนตัวตรง นับเป็นหนึ่งในรอบของสุรียนัมสการ



ประโยชน์

ช่วยให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายแข็งแรง รวมทั้งช่วยให้ระบบต่างในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งสำคัญของการปฏิบัติสุริยนมัสการคือการหายใจให้ถูกต้องตามที่กำหนดไว้ การหายใจที่ถูกต้องนี้จะช่วยออกกำลังอวัยวะที่มีความละเอียดอ่อน ทำให้ระบบหายใจ ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อแข็งแรง ช่วยควบคุมการไหลเวียนของโลหิต

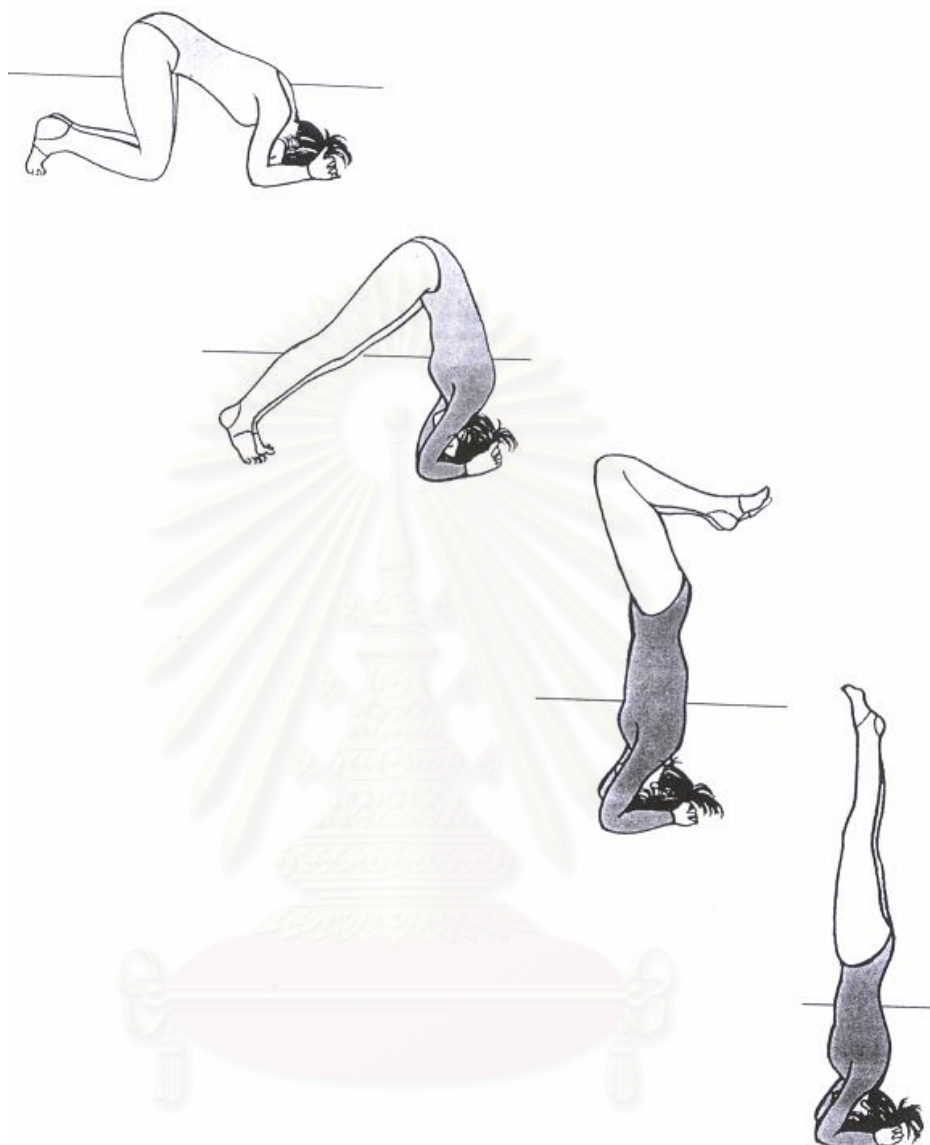
ศีรษะอาสนะ - ทำยืนด้วยศีรษะ

เป็นอาสนะที่ถือว่าเป็นอาสนะที่สำคัญที่สุดและมีชื่อเสียงที่สุด เป็นอาสนะที่ยาก ก่อนที่จะทำอาสนะนี้จึงควรฝึกอาสนะอื่นๆจนร่างกายแข็งแรงเสียก่อน โดยเฉพาะควรทำสวางคออาสนะหรือทำยืนด้วยไหล่จนถูกต้องและสมบูรณ์เสียก่อน อาสนะนี้ไม่ควรฝึกด้วยตนเองโดยไม่มีครูดูแล เพราะอาจเกิดอันตรายได้ เนื่องจากการลงน้ำหนักผิดที่อาจทำให้กระดูกคอเคลื่อนได้ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเลนส์ตา ความดันโลหิตสูง มีความบกพร่องในการทรงตัว หรือมีรอบเดือนไม่ควรทำเป็นอันขาด

วิธีปฏิบัติ

1. เตรียมผ้าหนาๆสำหรับรองศีรษะ แล้วคุกเข่าที่ริมฝีปากโดยให้ปลายเท้าทั้งสองตั้งกับพื้น
2. วางข้อศอกทั้งสองข้างบนผ้ารองศีรษะ โดยให้ความกว้างของศอกเท่ากับความกว้างของไหล่ทั้งสองข้าง
3. ประสานนิ้วมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกันให้แน่น ให้นิ้วก้อยอยู่ในอุ้งมือ โดยให้แขนวางเป็นรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า
4. ก้มศีรษะลงกับพื้น ให้ตำแหน่งของศีรษะบริเวณกลางกระหม่อมจรดกับพื้น ให้อยู่ในอุ้งมือของนิ้วที่ประสานกัน
5. โคนลำตัวจนกระทั่งเข่าตรงแล้วค่อยงอเข่าเล็กน้อย เก็บเข่าลงใกล้ลำตัวจนรู้สึกน้ำหนักลงที่แขนและข้อศอก หายใจอยู่ตลอดเวลา ลืมตาเพ่งจุดจุดใดจุดหนึ่งไว้ พยายามให้ศีรษะรับน้ำหนักให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
6. ค่อยๆยกปลายเท้าขึ้นทีละข้างโดยให้น้ำหนักอยู่ที่แขนและข้อศอกตลอดเวลา
7. ค่อยๆยืดขาทั้งสองข้างจนเป็นเส้นตรงในลักษณะเท้าชี้ฟ้า ลำตัวยืดตรง หายใจเข้าออกตลอดเวลาอย่างช้าๆ โดยใช้แขนทั้งสองข้างประคองตัวไม่ให้ล้ม

สำหรับการทำครั้งแรกๆควรอยู่ในท่านี้ไม่เกิน 15 วินาที เวลาลงให้งอเข่าแล้วลดขาข้างหนึ่งลงกับพื้น ตามด้วยขาอีกข้างหนึ่ง ควรลงอย่างนุ่มนวลและอยู่ในท่าก้มศีรษะเช่นนั้นอีกครู่หนึ่ง พร้อมกับหายใจเข้าออกเบาๆก่อนที่จะค่อยๆลุกขึ้นนั่ง อย่าลุกขึ้นโดยเร็ว สามารถเพิ่มเวลาในการทำได้เรื่อยๆทีละน้อยประมาณครั้งละ 10 วินาที และสามารถเพิ่มได้เท่าที่สามารถอยู่ได้อย่างสบาย หากทำแล้วรู้สึกตึงที่ลำคอหรือเจ็บที่ศีรษะควรหยุดทันที



ประโยชน์

- ช่วยให้โลหิตไปเลี้ยงศีรษะมากขึ้น เป็นการส่งพลังไปยังศูนย์รวมประสาท
- ส่งเสริมความจำ ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดี นอนหลับสบาย
- ช่วยให้ระบบต่างๆในช่องท้องทำงานได้ดี ทั้งระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
- ช่วยให้ต่อมต่างๆในร่างกายแข็งแรง
- ลดอาการโป่งพองของอวัยวะต่างๆ หลอดเลือดและหลอดน้ำเหลือง รวมทั้งการเคลื่อนตัวลงต่ำผิดปกติของอวัยวะภายใน
- รักษาอาการของโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด ไช้นัส
- จัดกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังให้ได้สัดส่วน

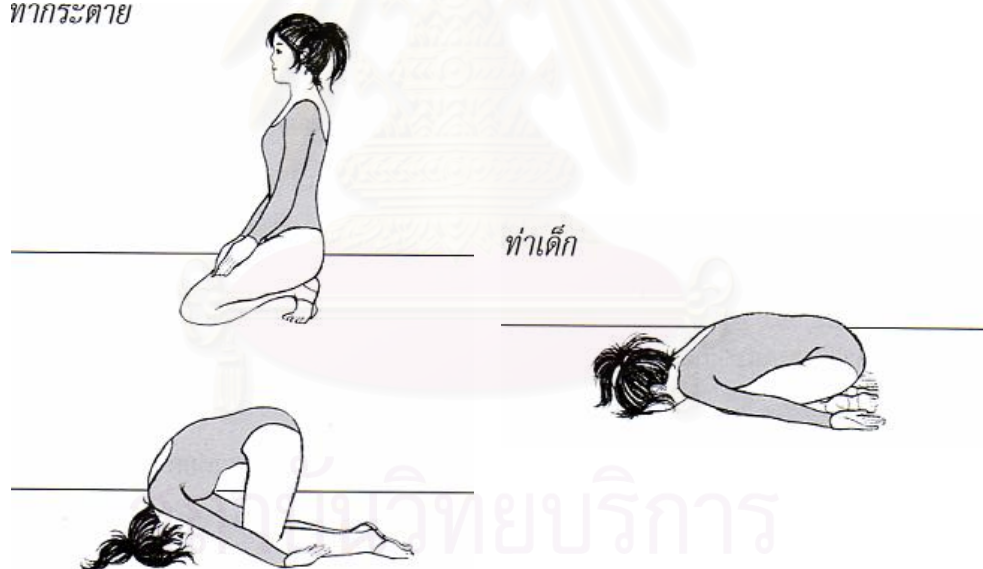
ศศกอาสนะ - ท่ากระต่ายและท่าเด็ก

อาสนะนี้ใช้ปฏิบัติแทนสิริษะอาสนะสำหรับผู้ฝึกใหม่

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มจากการทำท่ากระต่าย โดยนั่งแบบคุกเข่าและยกสันเท้า ลำตัวตรง หายใจเข้าลึก
2. หายใจออกยาวๆ ค่อยๆ โน้มลำตัวไปด้านหลังและวางศีรษะส่วนเหนือศีรษะลงพื้น ยกสะโพกให้สูงขึ้นในลักษณะ โคง์ลำตัว วางแขนทั้งสองข้างพักไว้ข้างลำตัว เท้าราบไปกับพื้น คงอยู่ลักษณะนี้ 1 นาที หายใจเข้าและออกตลอดเวลา
3. หลังจากนั้นทำท่าเด็กต่อจากท่ากระต่าย โดยลดสะโพกวางทับบนสันเท้า ฝ่าเท้าราบกับพื้นและหน้าผากวางบนพื้น แขนพักไว้ข้างลำตัวคงเดิม คงอยู่ในลักษณะนี้ 1 นาทีเช่นกัน หายใจเข้าออกตลอดเวลา

ท่ากระต่าย



ประโยชน์

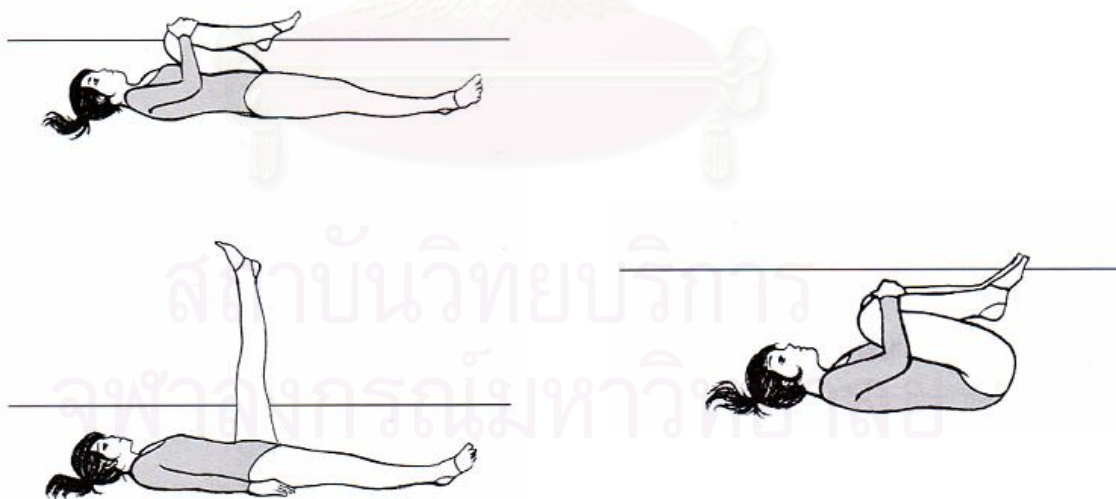
- ช่วยนวดสมองกับต่อมภายในสมอง ทำให้จิตใจสงบและควบคุมจิตได้
- ทำให้เลือดจากหัวใจพุ่งไปเลี้ยงสมอง และใบหน้า
- แก้ปัญหาหมอนิสิริษะ ปวดศีรษะแบบไมเกรน
- ผ่อนคลายความเครียด ผ่อนคลายความปวดร้าวบริเวณสันหลัง
- ส่งเสริมความจำ

วาทายนะอาสนะ - ท่าเข้าถึงอก

สามารถปฏิบัติในตอนเช้าของทุกวันก่อนจะลุกจากที่นอน

วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบกับพื้น ปลายเท้าชิดกัน วางแขนไว้ข้างลำตัว หายใจเข้า พร้อมทั้งพับเข่า ซ้ายขึ้น ใช้นิ้วมือประสานพร้อมกับรัดหัวเข่าซ้ายไว้
2. หายใจออกยาวพร้อมกับแกว่งหน้าท้อง และกดหัวเข่าซ้ายให้ชิดอกเท่าที่จะทำได้
3. หายใจเข้า ยืดขาซ้ายขึ้นตรงตั้งฉากกับตัว
4. หายใจออก ค่อยๆวางขาซ้ายลงบนพื้นให้เบาที่สุด
5. สลับทำขาขวาเช่นเดียวกับขาซ้าย
6. หายใจเข้า งอทั้งสองเข่าเข้าหาลำตัว
7. หายใจออก รัดหัวเข่าทั้งสองให้ชิดอก
8. หายใจเข้า ยืดขาทั้งสองให้ตั้งฉากกับลำตัว
9. หายใจออก ลดขาทั้งสองข้างลงบนพื้นช้าๆ นับเป็น 1 รอบ ควรทำต่อเนื่องกัน 35 รอบ



ประโยชน์

- ช่วยในการระบายลมในกระเพาะอาหาร ลดอาการท้องอืดจากอาหารไม่ย่อย
- ช่วยระบบขับถ่าย บรรเทาอาการท้องผูก
- บรรเทาอาการปวดเอว ปวดหลัง ปวดเข่า ป้องกันเข่าเสื่อม

สวางกะอาสนะ - ทำยืนด้วยไหล่

เป็นอาสนะที่มีประโยชน์มากที่สุดท่าหนึ่ง

วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบกับพื้น แขนอยู่ข้างลำตัว มือคว่ำกับพื้น เข่าตรงสองข้างชิดกัน
2. หายใจเข้า พร้อมกับยกขาสองข้างขึ้นช้าๆจนตั้งฉากกับพื้นและลำตัว
3. หายใจออก ค่อยๆยกสะโพกและลำตัวส่วนบนขึ้นโดยไม่ใช้กำลังเหยียด พร้อมกับยกแขนทั้งสองจากศอกขึ้น ใช้มือดันสะโพกขึ้น ส่วนข้อศอกวางอยู่กับพื้น ยันตัวไว้แล้วยืดตัวขึ้นจนกระทั่งไหล่กับต้นคอและศีรษะส่วนหลังเท่านั้นที่อยู่กับพื้น เท้าทั้งสองชี้ขึ้นฟ้า ขาชิดกัน พยายามให้ลำตัวทั้งหมดเป็นเส้นตรงตั้งแต่เท้าลงมาถึงไหล่ คางชิดแบบที่เรียกว่า **chin-lock** หรืออัดคาง น้ำหนักทั้งหมดของลำตัวอยู่ที่ไหล่ ข้อศอกรับน้ำหนักเพียงเล็กน้อย อย่าเกร็งกล้ามเนื้อขา หายใจเข้าออกปกติ ตาจ้องที่ได้เข้า ควรอยู่ในท่านี้ **1 นาที** (ควรเพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆทีละ **15-30 วินาที** จนกระทั่งถึง **5 นาที** ซึ่งเป็นเวลาที่ได้ประโยชน์สูงสุด)
4. เมื่อครบ **1 นาที**แล้ว ให้เอนตัวไปทางด้านศีรษะตามสมควร เพื่อให้ส่วนต่างๆของร่างกายเกิดความสมดุล แล้วค่อยๆวางมือลงกับพื้นพร้อมกับหายใจเข้า หย่อนสะโพกลงกับพื้นช้าๆ แล้วหายใจออก วางขาลงบนพื้นเบาๆ



ประโยชน์

เป็นการนวดกล้ามเนื้อด้านหน้าของลำคอ ร่วมกับแรงกดจากคางที่กดลงไปที่บอกร ทำให้มีการกระจายตัวของโลหิตในลำตัวท่อนบนมากขึ้น มีผลกับต่อมไทรอยด์และเกี่ยวกับต่อมเพศโดยตรง เป็นอาสนะที่ช่วยรักษาความเป็นหนุ่มสาวให้คงอยู่ตลอดไป และทำให้ระบบประสาทมีชีวิตชีวาขึ้น ทั้งยังส่งเสริมระบบการหมุนเวียนโลหิตให้ดีขึ้น

ช่วยยืดกล้ามเนื้อหลัง ขจัดความแข็งตึงของกล้ามเนื้ออันเกิดจากการนั่งหรือนอนในลักษณะที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสมกับโครงกระดูกสันหลัง

สตรีหลังคลอดบุตรจะได้ประโยชน์อย่างมาก เพราะจะทำให้อวัยวะภายในที่เคลื่อนต่ำหรืออยู่ผิดที่กลับเข้าที่ตามเดิม

ช่วยรักษาผู้เป็นโรคหอบหืด

ช่วยลดการโป่งพองของเส้นโลหิต ป้องกันโรคครีตัสตีว

หาละอาสนะ - ทำคันไถ

วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบพื้น แขนทอดอยู่ข้างลำตัว มือคว่ำ
2. หายใจเข้าพร้อมกับยกขาทั้งสองข้าง เข้าตรง เหมือนกับทำท่ายืนด้วยไหล่ แต่ไม่ยกตัวขึ้นตั้งตรง ยกสองขาตั้งตรง
3. หายใจออกพร้อมกับยกสะโพกขึ้น ขายังคงตรงอยู่ พุงเข้าไปทางศีรษะ เมื่อหลังพ้นจากพื้นจนกระทั่งไหล่รับน้ำหนักตัวทั้งหมด แล้วก็หย่อนขาลง จนกระทั่งนิ้วเท้าจรดพื้น แขนทั้งสองข้างวางอยู่ที่เดิมตลอดเวลา หายใจเข้าออกอีก 3 ครั้ง
4. เมื่อหายใจเข้าครั้งที่ 4 ให้ขยับสะโพกไปทางด้านหลังพร้อมกับหย่อนสะโพกลงกับพื้นเท้าทั้งสองข้างชี้ฟ้า
5. หายใจออก ลดเท้าลงกับพื้นอย่างนุ่มนวล เข้าตรงตลอดเวลา
6. ทำซ้ำ 5 ครั้ง



ประโยชน์

- ช่วยให้กระดูกสันหลังทั้งหมดอ่อนช้อยและแข็งแรง โลหิตไปเลี้ยงไขข้อต่างๆ
- ช่วยทำให้ต่อมต่างๆในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น
- ช่วยขจัดความเหนียวล้า
- ช่วยรักษาโรคเบาหวานบางประเภท
- ช่วยให้มีประจำเดือนมาปกติ

ปัจฉิมโถกทานอาสนะ - ทำยืดส่วนหลัง

เป็นอาสนะที่ควรทำควบคู่กับหาละอาสนะเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรง เขยียดขาทั้งสองไปข้างหน้า ให้ขาตรงและเท้าชิดกัน เขนอยู่ข้างตัว มีอวางบนพื้น
2. หายใจเข้า พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นช้าๆจนแขนทั้งสองเป็นเส้นตรงกับลำตัว มือชี้ไปข้างบนเหนือศีรษะให้ต้นแขนสัมผัสกับหูทั้งสองข้าง หน้ามองตรงไปข้างหน้า
3. หายใจออกพร้อมกับแอม่วท้อง ค่อยๆโน้มตัวลงไปข้างหน้าโดยให้แขนแนบกับใบหูลงมาจากนิ้วมือสัมผัสส้นเท้าได้ แล้วก้มศีรษะลงไปจนหน้าผากจรดเข่าหรือขา งอข้อศอกลงให้มากที่สุดจนศอกถึงพื้นได้ยิ่งดี เข้าตรงตลอด กลั้นหายใจ 3 วินาที (สำหรับผู้หัดใหม่ ให้ก้มตัวลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเข้าต้องตรงตลอด)
4. ปล่อยมือจากส้นเท้า หายใจเข้าพร้อมกับยกตัวขึ้น จนกระทั่งตัวตรงแขนตั้งฉากกับลำตัว จากนั้นลดแขนลงข้างลำตัวพร้อมกับหายใจออก
5. ทำ 3-5 ครั้ง อาจเริ่มด้วยการนอนแล้วเขยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะก็ได้



ประโยชน์

- เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนหลังและก้นทั้งหมด โดยเฉพาะหลังต้นขาส่วนล่าง และใต้หัวเข่า
- บำรุงอวัยวะภายในกระดูกเชิงกราน
- ช่วยให้ช่องท้องมีกำลังแข็งแรง บำรุงอวัยวะภายใน ช่วยในระบบย่อยอาหาร
- รักษาอาการท้องผูก และ โรคเบื่้ออาหาร

ภูงคอาสนะ - ท่างู

เป็นท่าแก้ของท่าปัจฉิมโหมททานอาสนะ จึงต้องทำคู่กันเสมอ

วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำราบกับพื้น ขาและเท้าทั้งสองข้างชิดกัน หลังเท้าราบกับพื้น มือทั้งสองข้างอยู่ใต้ไหล่ ปลายนิ้วมือเสมอรระดับไหล่ ซึ่งทำให้ข้อศอกโค้งอยู่ข้างตัว

2. หายใจเข้าพร้อมกับค่อยๆยกคาง แอนอกในลักษณะม้วนตัวจนสะดืออยู่เหนือพื้น ข้อศอกงออยู่ ส่วนหน้าท้อง ต้นขายังคงอยู่บนพื้น สันเท้า ปลายเท้าชิดกัน หยุดนึ่งกลั้นหายใจ 3

วินาที

3. หายใจออก ค่อยๆลดท้องลงบนพื้น และตามด้วยหน้าอกและหน้าผากตามลำดับ

4. ทำรวม 5 ครั้ง



ประโยชน์

- ช่วยนวดกล้ามเนื้อส่วนหลัง และเสริมให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง ลดอาการปวดหลัง
- นวดกล้ามเนื้อช่องท้อง ลดอาการท้องผูก
- ผ่อนคลายความเครียด ความเมื่อยล้า
- ทำให้ไม่ปวดท้องก่อนมีประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ ระดูขาวหายไป

ศลาภะอาสนะ - ท่าตักแตน

ผู้ที่เป็นโรคหัวใจไม่ควรปฏิบัติอาสนะนี้

วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำหน้ากับพื้น เหยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ให้ต้นแขนใกล้หูให้มากที่สุด สำหรับผู้เริ่มใหม่ให้กางขาออกเล็กน้อย เมื่อฝึกไปได้สักระยะจึงให้ขาชิดกัน

2. หายใจเข้าพร้อมกับยกตัวทั้งหมดขึ้น ทั้งส่วนบนและส่วนล่างของร่างกาย ให้ต้นขากับหน้าลอยเหนือพื้น บริเวณหน้าท้องเท่านั้นที่ติดพื้น นิ่งอยู่เช่นนั้น กลับหายใจ 3 วินาที แล้วหายใจออกพร้อมกับค่อยๆลดตัวลงบนพื้น

3. ทำ 5 ครั้ง แล้วต่อด้วยแบบที่ 2

4. นอนคว่ำหน้ากับพื้น วางแขนไว้ข้างลำตัว โดยกำมือให้หัวแม่มือจดกับพื้น งอข้อศอกให้โค้งขึ้นข้างตัวเล็กน้อย คางจรดพื้น

5. หายใจเข้าพร้อมกับยกร่างกายส่วนล่างทั้งหมดตั้งแต่สะตือลงไปจนถึงเท้าขึ้นจากพื้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ขาตรงเข้าไม่งอ คงอยู่ในท่านี้นี้พร้อมกับกลับหายใจ 3 วินาที แล้วหายใจออกค่อยๆลดตัวลงบนพื้น

6. ทำ 5 ครั้ง สำหรับผู้ฝึกใหม่อาจยกขาทีละข้างก่อน



ประโยชน์

- ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังมีความแข็งแรงมากขึ้น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลังตอนล่าง
- บำรุงปอด ทำให้โพรงอากาศในปอดแข็งแรงขึ้น ออกกำลังกระบังลม
- บำรุงตับและไต
- ช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณหัวใจแข็งแรงขึ้น

ชานู-ศีรยะอาสนะ - ทำหัวถึงเข่า

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรง เขยียดขาข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า ให้เข่าตรงตลอดเวลา ส้นเท้าตั้งอยู่บนพื้น นิ้วเท้าชี้ขึ้นตรง ขาอีกข้างพับเข้าหาตัว จนฝ่าเท้ายันกับต้นขา
2. หายใจเข้าพร้อมกับขมู่มือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ แขนตรงเป็นแนวเดียวกับลำตัว
3. หายใจออก ค่อยๆ โน้มตัวลง ใช้มือทั้งสองจับที่ส้นเท้า ก้มศีรษะและงอแขนลง จนกระทั่งหน้าผากแตะกับเข่าของขาที่เหยียดตรง และข้อศอกจรดพื้น (สำหรับผู้ฝึกใหม่ ก้มตัวให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้) กลั้นหายใจ 3 วินาที
4. ค่อยๆ ยกตัวขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า ยกแขนขึ้นเสมอไหล่ หายใจออกพร้อมกับลดแขนลง
5. ทำ 5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนขาอีกข้างหนึ่ง



ประโยชน์

- ช่วยขจัดความรู้สึกเกียจคร้าน ทำให้ร่างกายตื่นตัวแจ่มใส
- ทำให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น
- กล้ามเนื้อหลังและขาแข็งแรง
- นวดอวัยวะภายในช่องท้อง ทำให้ลำไส้ทำงานได้ดี รักษาอาการท้องผูก

ธนูอาสนะ - ท่าคันศร

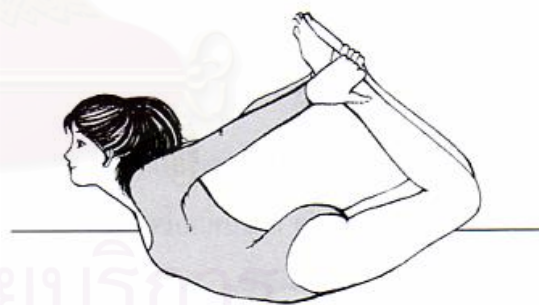
เป็นท่าแก้ของชาณุ-ศีรยะอาสนะ จึงต้องทำคู่กัน

วิธีปฏิบัติ

1. นอกลำตัวกับพื้น งอเข่าทั้งสองข้างขึ้นทางด้านหลัง ไข่มือกับข้อเท้าทั้งสองข้างเอาไว้ให้แน่น

2. หายใจเข้าพร้อมกับยกตัวขึ้น ด้วยการดึงขาทั้งสองข้างไปข้างหลัง ให้ทำอย่างเชื่องช้า แขนทั้งสองข้างตรง จนกระทั่งลำตัวโค้งเป็นรูปคันศร บริเวณหน้าท้องเท่านั้นที่สัมผัสพื้น นิ่งอยู่ในท่านั้น พร้อมกลั้นหายใจ 3 วินาที แล้วจึงค่อยๆ ลดตัวลงช้าๆ พร้อมกับหายใจออก

3. ทำ 5 ครั้ง



ประโยชน์

- ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงานของต่อมต่างๆภายในร่างกาย
- ทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่น กระตุ้นประสาทบริเวณกระดูกสันหลัง
- ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ
- ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณเอวและหน้าท้องแข็งแรง
- รักษาโรคเบาหวาน

อัมมัตสยเนทรอาสนะ - ทำบิတ်ตัว

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรง เขยียดขาทั้งสองออกไปข้างหน้า ยกขาข้างหนึ่งข้ามขาอีกข้างหนึ่ง งอเข่าแบบชันเข่าเข้าหาลำตัว ให้เท้าของขาที่งอใกล้ตัวเท่าไรยิ่งดี พับขาที่เขยียดเข้าหาตัว โดยเข่าราบกับพื้น จนกระทั่งแก้มก้นทับเท้า ใช้แขนข้างตรงข้ามกับเข่าข้างที่ชัน ข้ามเข่าที่ตั้งอยู่แล้วเอื้อมไปจับเข่าที่ราบอยู่กับพื้น จุดประสงค์เพื่อให้ต้นขาทับหน้าท้องให้หนักที่สุดเท่าที่จะทำได้ แขนอีกข้างวางบนมือที่จับเข่า

2. หายใจเข้าพร้อมกับยกมือที่อยู่ด้านบนขึ้นเสมอไหล่ ตาจับอยู่ที่หลังมือที่ยกขึ้น

3. หายใจออก ค่อยๆ หมุนหรือบิတ်ตัว (หมุนแขน ไหล่ หน้า ตายังคงมองที่หลังมือ) หมุนตัวไปข้างหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นงอแขนไปข้างหลัง ให้หลังมือสัมผัสกับเอวของข้างตัวด้านตรงข้าม

4. กลั้นหายใจ 3 วินาที

5. เขยียดแขนพร้อมกับหายใจเข้า หมุนตัวกลับมาตรง

6. หายใจออกลดมือทับมืออีกข้างหนึ่ง

7. ทำ 5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้าง



ประโยชน์

- บริหารกล้ามเนื้อและกระดูกสันหลังด้านข้าง
- รักษาอาการท้องผูก และช่วยในการย่อยอาหาร
- ช่วยยับยั้งการคั่งตัวของโลหิตในตับและม้าม
- ช่วยให้ไตทำงานได้ดีขึ้น
- บรรเทาอาการปวดบั้นเอวและกล้ามเนื้อบริเวณหลัง
- กระตุ้นประสาทบริเวณกระดูกสันหลัง
- ป้องกันไม่ให้เป็นเบาหวาน เนื่องจากเป็นการนวดตับอ่อน
- ส่งผลต่อจิตใจให้เป็นคนมีความอดทน เชื่อมั่นในตนเอง

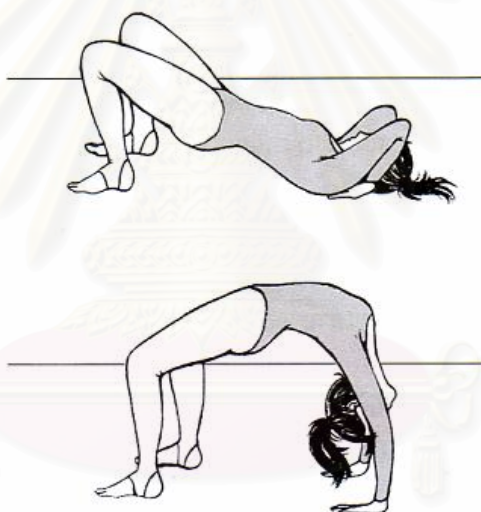
จักรอาสนะ - ท่ากงล้อ

วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบกับพื้น ชนเข่าทั้งสองข้างขึ้น กะทำให้พอดี อย่าห่างหรือชิดต้นขามากนัก ขณะเดียวกันงอแขนสองแขนขึ้นเหนือศีรษะ ให้ฝ่ามือวางกับพื้นถัดจากไหล่ไปเล็กน้อยใกล้กับใบหู

2. หายใจเข้าพร้อมกับดันตัวขึ้น โดยใช้กำลังแขนทั้งสอง โดยมีมือยันอยู่ที่พื้นจนตัวโค้ง เป็นรูปครึ่งวงกลม หายใจเข้าออกถี่ๆ ในครั้งแรกนี้ใช้เวลาประมาณ 10 วินาที หลังจากนั้นค่อยๆ เพิ่มจนถึง 1 นาที

3. เวลาเอาตัวลง หายใจเข้าพร้อมกับงอข้อศอกลงช้าๆ จนศีรษะสัมผัสพื้น หายใจออก จนกระทั่งตัวราบลงกับพื้น



ประโยชน์

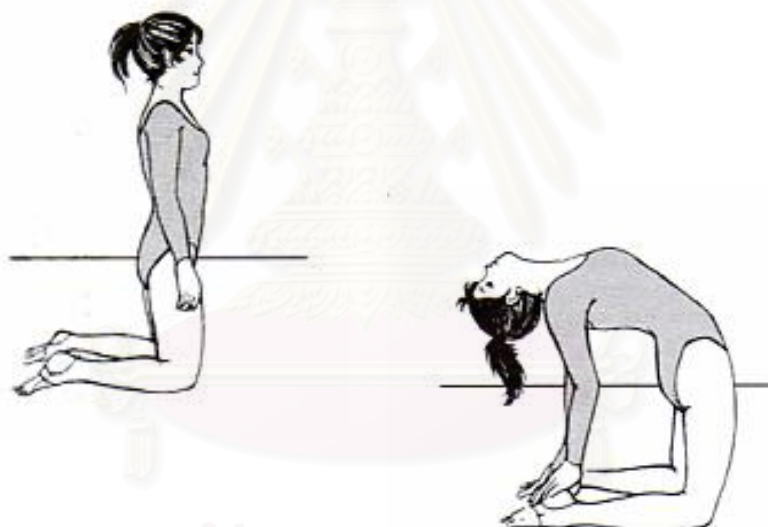
- ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง ต้นขา และขาแข็งแรงขึ้น
- ส่งเสริมให้ความจำดีขึ้น
- รักษาอาการผิดปกติของหลอดเลือดและกล้ามเนื้อ
- ช่วยให้โลหิตมาเลี้ยงใบหน้ามากขึ้น เป็นการนวดหน้าแบบธรรมชาติ

ทฤษฎะอาสนะ - อาสนะแห่งความมั่นคง

เป็นอาสนะที่ใช้ปฏิบัติแทนจักรอาสนะสำหรับผู้สูงอายุ หรือ บุคคลที่ค่อนข้างสูง ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ที่หลังยังแข็งอยู่อาจใช้อาสนะนี้แทนได้

วิธีปฏิบัติ

1. กู้กเข่าลงกับพื้น ให้เข่าห่างกันพอสมควร
2. เอนตัวไปข้างหลัง ยื่นแขนลงไปจับส้นเท้าทั้งสองข้างไว้ พร้อมกับเอนตัวขึ้นให้มากที่สุด นิ่งอยู่ในท่านี้ประมาณ 30 วินาที และเพิ่มได้เรื่อยๆจนถึง 120 วินาที หายใจลึกๆตลอดเวลา



ประโยชน์

ได้ประโยชน์เช่นเดียวกับจักรอาสนะ

โยคะมูทระ - ท่าดอกบัว

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรงเหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า แล้วงอขาข้างหนึ่งเข้าหาตัว ใช้มือยกเท้าของขาข้างที่งอขึ้นทับต้นขาของอีกข้างหนึ่ง แล้วงอขาข้างที่ยังเหยียดอยู่เข้าหาตัว ใช้มือยกเท้าของขานั้นทับขาข้างที่งอข้างแรก เรียกว่าท่าดอกบัว (ปัทมาสนะ)
 2. นิ่งในท่าดอกบัว ไขว้มือไปข้างหลัง นิ้วมือประสานกัน หายใจเข้า
 3. ค่อยๆก้มตัวลงพร้อมกับหายใจออก จนกระทั่งหน้าผากแตะพื้น นิ่งอยู่พร้อมกลั้นหายใจ
- 3 วินาที (ผู้ที่ไม่สามารถก้มจนหน้าผากสัมผัสพื้นได้ ให้นั่งทับส้นเท้าแทน)
4. หายใจเข้า ค่อยๆยกศีรษะขึ้นจนตัวตรง แล้วหายใจออก ทำ 5 ครั้ง



ประโยชน์

- ทำให้อวัยวะต่างๆภายในช่องท้องแข็งแรง และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- ช่วยทำให้กล้ามเนื้อช่วงกลางลำตัวแข็งแรง
- ลดไขมันต้นแขน
- ป้องกันโรคไขข้อ
- ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ
- ส่งผลต่อจิตใจอย่างมาก ลดความเย่อหยิ่ง ให้รู้จักความอ่อนน้อม

มัสยาอาสนะ - ท่าปลา

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งในท่าปัทมาอาสนะ ใช้นิ้วมือจับปลายเท้าทั้งสองข้างไว้
2. กดค้างไว้กับอก แล้วหายใจอ่อน พร้อมยกตัวขึ้น จากนั้นก็ลดตัวราบกับพื้น ให้ออก
แก่นขึ้น อยู่ในท่านี้ **30-60** วินาที หายใจเข้าออกลึกๆตลอดเวลา



ประโยชน์

- ช่วยให้ต่อมไทรอยด์ และต่อมพิทูอิทารีแข็งแรงขึ้น
- บรรเทาอาการท้องผูก
- ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น และรับอากาศบริสุทธิ์ได้มากกว่าปกติ

อัมฤงคอาสนะ - ท่าครึ่งงู

วิธีปฏิบัติ

1. คุกเข่าซ้ายลงกับพื้น ขาซ้ายท่อนล่างวางราบอยู่กับพื้นจนถึงปลายเท้า หน้าแข้งขาตั้งตรงกับพื้น ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น ลำตัวตรง แขนทั้งสองห้อยอยู่ข้างลำตัว จากนั้นหายใจเข้าแต่ยังไม่เคลื่อนไหว

2. หายใจออกพร้อมกับโยกตัวไปข้างหน้า ค่อยๆย่อตัวลงรักษาลำตัวให้ตรงจนกระทั่งปลายนิ้วมือถึงพื้นได้พอดี กลับหายใจในท่านี้ 3 วินาที

3. หายใจเข้า ยกแขนสองข้างขึ้นจนได้ระดับไหล่

4. หายใจออก ค่อยๆหมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับหันหน้าไปดูเท้าซ้าย และโน้มตัวลงพยายามให้นิ้วมือซ้ายแตะสันเท้าซ้ายให้ได้ โดยมีแขนขวาประกอแนบอก อยู่ในท่านี้ 3 วินาที แล้วจึงกลับไปท่าเริ่มอีกครั้งหนึ่ง

5. ทำ 5 ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนข้างทำ



ประโยชน์

- ทำให้โครงสร้างกระดูกสันหลังทั้งหมดอ่อนช้อย และทำงานเต็มที่ ทำให้ไม่เกิดอาการปวดหลัง
- ลดไขมันที่เอว สะโพก และโคนขา

วัชรโรลิมุทธะอาสนะ - ท่าตะขอ

วิธีปฏิบัติ

นั่งตัวตรง มือวางไว้ข้างตัวแล้วเอนไปข้างหลัง หายใจเข้าพร้อมกับยกขาทั้งสองข้างขึ้น โดยให้ขาเหยียดตรง เฉพาะบริเวณก้นเท่านั้นที่อยู่กับพื้น ยกขาให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อคงที่แล้วให้อยู่ในท่านั้น **30-60** วินาที โดยหายใจเข้าออกตลอดเวลา เมื่อครบเวลาแล้วให้ลดขาลงช้าๆ



ประโยชน์

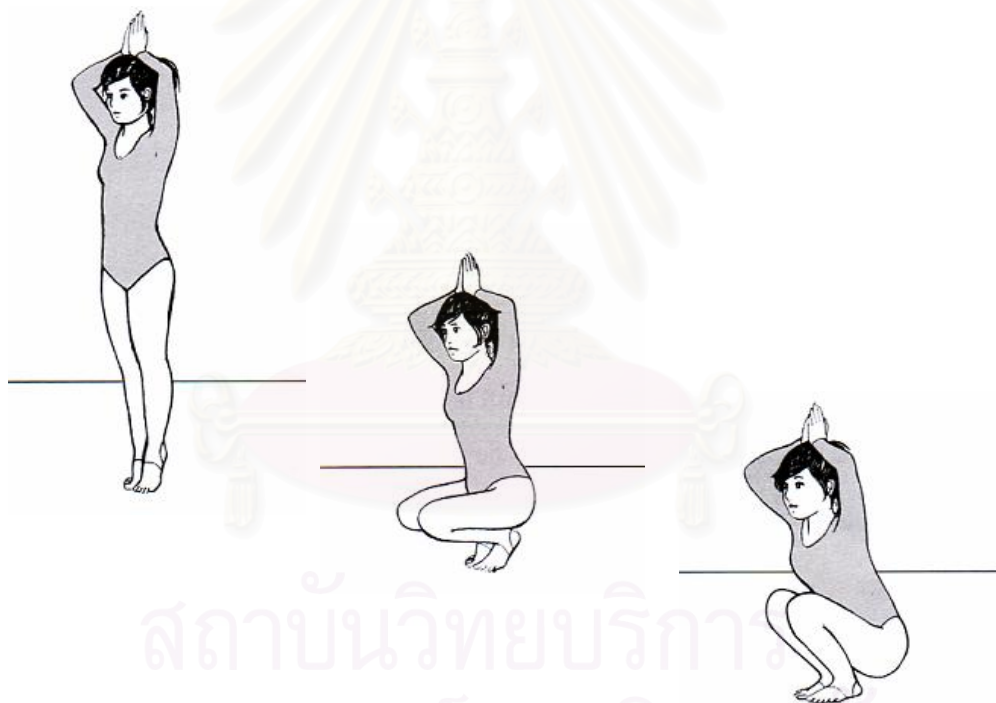
- รักษาอาการท้องผูก
- ลดไขมันหน้าท้อง และทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง
- กระชับกล้ามเนื้อต้นขา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อุทกศาสตร์ - ท่าเข่งย่อ

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรงให้เท้าทั้งสองห่างกันพอสมควร มือพนมอยู่เหนือศีรษะ
2. หายใจเข้า เข่งตัวขึ้น
3. หายใจออก พร้อมกับย่อตัวลงนั่งของๆ ส้นเท้ายังคงยกจากพื้น
4. วางส้นเท้าราบลงกับพื้น
5. หายใจเข้า ยกส้นเท้า
6. ลุกขึ้นยืนขาตรง ยังคงหายใจเข้า ส้นเท้ายังคงยกอยู่
7. หายใจออกลดส้นเท้าลง ทำ 5 ครั้ง



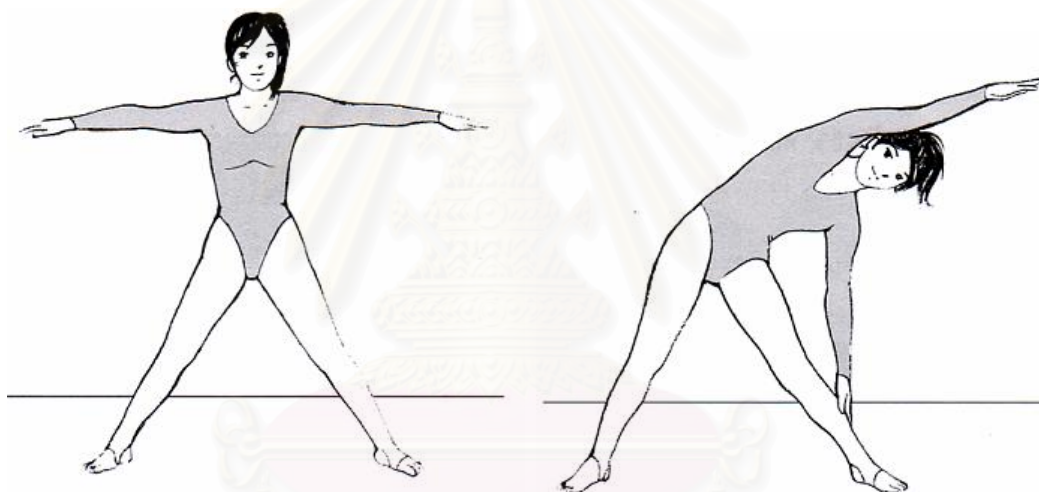
ประโยชน์

- รักษาอาการปวดเข่า ทำให้ขาแข็งแรง
- ป้องกันข้อเท้าแพลง

ตรีโกณอาสนะ - ทำสามเหลี่ยม

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรง แยกขาออกจากกันประมาณ 2-3 ฟุต กางแขนทั้งสองออกด้านข้างให้ตรงเสมอ ไหล่พร้อมกับหายใจเข้า
2. หายใจออก ค่อยๆเอียงตัวไปด้านข้าง อย่าให้ลำตัวเอียงไปด้านหน้าหรือด้านหลังโดยเด็ดขาด เอนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แขนตรงข้ามกับด้านที่เอียงแนบติดหู กลั้นหายใจ 3 วินาที
3. หายใจเข้า กลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วเริ่มทำอีกข้างหนึ่ง ทำเช่นนี้ให้ครบ 5 ครั้ง



ประโยชน์

- ช่วยย่อยอาหาร และทำให้อวัยวะในช่องท้องทำงานดีขึ้น
- บริหารกระดูกสันหลังด้านข้างและกล้ามเนื้อบริเวณนั้น
- แก้อาการปวดหลัง
- ช่วยให้ฟื้นจากโรคติดต่อต่างๆ ได้เร็วขึ้น
- ละลายและขับพิษในร่างกาย
- ลดไขมันบริเวณเอว

โกณอาสนะ - ท่ามุม

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง และแยกขาทั้งสองข้างห่างจากกันประมาณ 3 ฟุต หันเท้าซ้ายให้ตรงมุม 90 องศา และหันเท้าขวาให้ตรงมุม 60 องศา เอียงลำตัวไปทางมุม 90 องศา ใช้มือซ้ายจับข้อมือขวาไว้ ด้านหลังตัว หายใจเข้า

2. หายใจออกพร้อมกับแขม่วท้อง โน้มลำตัวไปทางซ้าย ก้มให้มากจนรู้สึกตึงที่ขาซ้าย ไม้งอหัวเข่า กลั้นหายใจ 3 วินาที

3. หายใจเข้าอีกครั้ง กลับสู่ท่าเริ่ม และหายใจออก ลำตัวตรง

4. ทำ 5 ครั้ง แล้วสลับทำอีกข้างหนึ่ง



ประโยชน์

- นวดเส้นเอ็นที่ขาให้มีความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อที่ขาแน่นสวยงาม
- ลดอาการตะคริวที่น่อง ขจัดไขมันที่ขาและหน้าท้อง
- บรรเทาอาการปวดหลัง

ทวิโกณอาสนะ - ทำยืดไหล่แบบก้มตัว

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง ปลายเท้าส้นเท้าชิดกัน นิ้วมือประสานกันไว้ด้านหลัง หายใจเข้า
2. หายใจออกยาวๆพร้อมกับแขม่วท้อง ค่อยๆก้มลำตัวและศีรษะไปด้านหน้า พร้อมกับนูนยกแขนตามมาให้มากที่สุด กลั้นหายใจ 3 วินาที
3. หายใจเข้าลึก ดันลำตัวขึ้นสู่ท่าเริ่มจนตัวตรง และหายใจออกเท่ากับ 1 ครั้ง ทำ 5 ครั้ง



ประโยชน์

- บรรเทาอาการปวดเมื่อยที่ไหล่ แขน ไข่มั่นต้นแขน
- ทำให้โลหิตลงไปเลี้ยงใบหน้า

จัดหาระปวีรรัตนอาสนะ - ทำกรรไกร

วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบกับพื้น เอามือกดอกไว้หรือจะยกแขนขึ้นเหนือศีรษะก็ได้ ปลายเท้าชิดกัน หายใจเข้าลึกพร้อมกับใช้กำลังท้องยกขาสองข้างขึ้นตรง ตั้งฉากกับลำตัว เข้าชิดและตรง

2. หายใจออกยาวๆพร้อมกับแยกขาออกจากกัน และค่อยๆลดขาทั้งสองให้ใกล้พื้นให้มากที่สุด นับเป็น 1 ครั้ง ทำต่อเนื่องให้ครบ 5-10 ครั้ง ทำซ้ำๆ



ประโยชน์

- ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ออกกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- นวดอวัยวะภายในช่องท้อง ช่วยย่อยอาหาร
- ออกกำลังต้นขาและสะโพก

จัดหาระปริวรรตอาสนะ แบบที่ 2- ทำหมุนท้อง

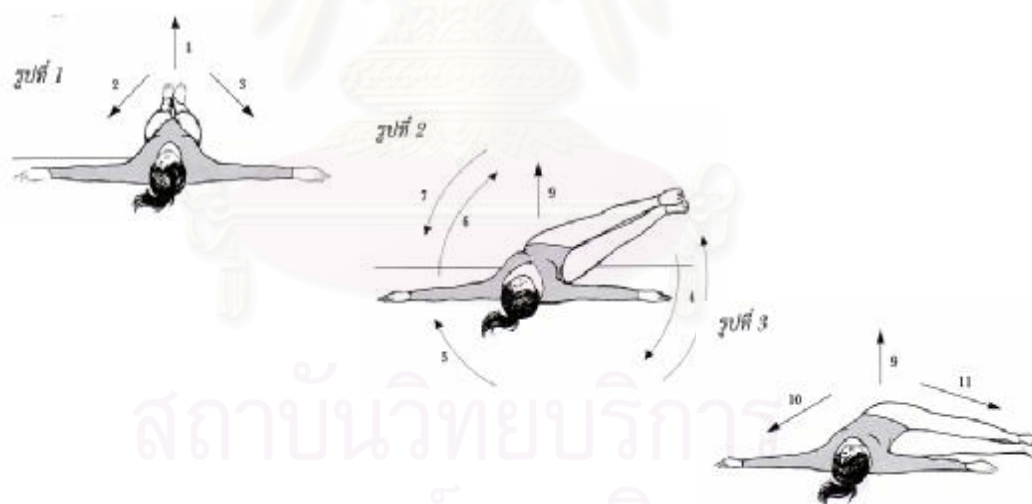
วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายราบกับพื้น ปลายเท้าชิดกัน เขยียดแขนสองข้างไปด้านข้างลำตัวเสมอรระดับไหล่ หายใจเข้ายกขาทั้งสองข้างขึ้นในมุมฉากกับลำตัว หายใจออกลดขาลงไปข้างซ้าย หายใจเข้า ยกขาทั้งสองข้างกลับมาที่มุมฉากอีก หายใจออก ลดขาลงไปทางขวา หายใจเข้า ยกขาสองข้างกลับมาที่มุมฉาก

2. หายใจออก ค่อยๆลดขาตรงกลางเกือบแตะพื้น และหมุนขาทั้งสองข้างเข้าลำตัวด้านขวา (ตามเข็มนาฬิกา) หายใจเข้าอีกครั้ง

3. หายใจออกยาว ลดขาลงไปทางซ้ายมือ และหมุนขาออกนอกลำตัว (ทวนเข็มนาฬิกา) และหมุนกลับอีกครั้งเข้าหาลำตัว

4. หายใจเข้า ยกขาขึ้นตั้งฉากกับลำตัว หายใจออก ลดขาไปทางขวา หายใจเข้า ยกขาสองข้างกลับมามุมฉาก หายใจออก ลดขาไปด้านซ้าย หายใจเข้า ยกขาขึ้นตั้งฉากกับลำตัวและหายใจออก วางขาทั้งสองลงพื้น เท่ากับ 1 รอบ ทำ 5 รอบ



ประโยชน์

- ออกกำลังท้อง ลดไขมันบริเวณหน้าท้อง
- ช่วยให้โลหิตไปเลี้ยงตับ ม้าม ตับอ่อน
- ช่วยย่อยอาหาร แก้ปัญหาท้องผูก
- บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก บริเวณส่วนต่ำของหลังและสะโพก

ศพอาสนะ - ท่าคนตาย

เป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริง พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ หลุดความคิดต่างๆให้หมดสิ้น เป็นอาสนะที่สำคัญอาสนะหนึ่ง จำเป็นต้องทำทุกครั้งหลังปฏิบัติโยคะอาสนะ ไม่ว่าจะปฏิบัติมากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม

วิธีปฏิบัติ

นอนหงายบนพื้น หลังคา ขาตรง แยกเล็กน้อยตามสบาย แขนวางไว้ข้างลำตัวตามธรรมชาติ หายมือขึ้น ศีรษะวางตรงกับลำตัว จากนั้นจับความคิดต่างๆออกจากสมองและจิตใจ หายใจเข้าออกช้าๆ พยายามให้ระยะการหายใจเท่าเทียมกัน คลายความตึงเครียดที่ศีรษะและอวัยวะต่างๆบนใบหน้าจนรู้สึกว่าร่าเริงอย่างแท้จริง จากนั้นจึงผ่อนคลายจากท้องไปถึงปลายเท้าในที่สุด ให้น้ำหนักตัววางอยู่บนพื้นอย่างเท่าเทียมกัน ให้รู้สึกเหมือนกับว่าร่างกายฝังจมลงไปในพื้นที่ โดยไม่มีการต้านทานเลย



ประโยชน์

- การปฏิบัติอาสนะนี้เป็นเวลา **10** นาที จะมีค่าเท่ากับการนอนหลับหลายชั่วโมง
- ช่วยให้หลับสบาย แก้ปัญหาอนไม่หลับ
- ปรับความดันโลหิตให้เป็นปกติ

การทำโยคะอาสนะนั้นเป็นการทำเพื่อตนเอง มิใช่เพื่อแสดงหรือโอ้อวด การจะทำได้แค่ไหนเพียงใดไม่สำคัญ ไม่มีการกำหนดตามตัวว่าจะต้องทำกี่อาสนะจึงจะดี ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาววดี ศรีชลาคม เกิดเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2524 สำเร็จการศึกษา
ระดับปริญญารัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ คณะรัฐศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2543 และ เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2544

ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. เป็นสมาชิกกลุ่ม Encounter group 1 ครั้ง
2. เป็นสมาชิกกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ (Growth group) 1 ครั้ง
3. เป็นสมาชิกกลุ่มศิลปะบำบัด (Art Therapy) 1 ครั้ง
4. เป็นผู้นำกลุ่ม Encounter group 1 ครั้ง
5. เป็นผู้นำกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ (Growth group) 6 ครั้ง
6. เป็นผู้ให้การปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) 12 ชั่วโมง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย