181.45
ม645ก
ร.2

บริจาค

การศึกษาและพัฒนาประสบการณ์กิจกรรมโยคะกับวินัยในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

The Study and Development in Experience of Yoga Activity with Self – Discipline for High School Students

9 ส.ค. 2551

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิรมล แจ่มจำรัส

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เมษายน พ.ศ.2551

S341463

การวิจัยเรื่อง

การศึกษาและพัฒนาประสบการณ์กิจกรรมโยคะกับวินัยในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

ได้รับเงินทุนอุดหนุนการวิจัยจาก
งบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประจำปี 2550

การศึกษาและพัฒนาประสบการณ์กิจกรรมโยคะกับวินัยในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อสำรวจระดับพฤติกรรมที่คาดหวังจากการฝึกโยคะของครูโยคะ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่น่าพึงปรารถนา จากต้นไม้จริยธรรม ของ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน ศึกษาผลการฝึกโยคะอาสนะที่มีต่อวินัยในตนเองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ พร้อมทั้งเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ และศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สมัครเข้าเรียนชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 27 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการสร้างเสริมวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมโยคะ ซึ่งประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ 1) การอบรมเชิงปฏิบัติการใช้ระยะเวลาในการฝึกโยคะอาสนะเป็นเวลา 2 ภาคเรียน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยใช้ชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ การฝึกโยคะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย การฝึกโยคะอาสนะ และการผ่อนคลาย 2) การฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเอง ให้ผู้เรียนฝึกฝนตนเองตามลำพัง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1) แบบสำรวจระดับพฤติกรรมที่คาดหวังจากการฝึกโยคะ ซึ่งเป็นพฤติกรรมคนดีและคนเก่งที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มี 9 ประการ คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (มีสุขภาพจิตดี) ความมีวินัยในตนเอง การมุ่งอนาคตและควบคุมตนเอง ความเชื่ออำนาจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สติปัญญาหรือความเฉลียวฉลาด ประสบการณ์ทางสังคม เหตุผลเชิงจริยธรรม และทัศนคติ คุณธรรม ค่านิยม

2) ชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะอาสนะ มี 3 โปรแกรม คือ โปรแกรมการอบอุ่นร่างกาย โปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะ ประกอบด้วยอาสนะในท่านอน อาสนะในท่านั่ง และอาสนะในท่ายืน โปรแกรมการผ่อนคลายมีเทคนิคการผ่อนคลาย 2 ประเภท คือ เทคนิคเกร็งและคลาย และการผ่อนคลายอย่างลึก

3) แบบวัดความมีวินัยในตนเอง เป็นแบบวัดพฤติกรรมความมีวินัย 5 ตัวชี้วัด คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบ ความสามารถควบคุมตนเอง ลักษณะมุ่งอนาคต และความมีเหตุผล

4) แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านบทบาทผู้สอน ด้านผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ และด้านผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS/PC$^+$ เพื่อหาค่าสถิติ ซึ่งประกอบด้วย สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย โดยใช้การทดสอบค่าที (t – test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ในการสอนโยคะ ครูโยคะคาดหวังว่าพฤติกรรมที่ผู้เรียนจะได้รับมากที่สุด คือ ความมีวินัยในตนเอง รองลงมาคือ ความฉลาดทางอารมณ์

2. ก่อนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมความมีวินัยทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับมาก

3. หลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นทั้งรายด้านและโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. กลุ่มตัวอย่างมีระดับความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะทั้ง 4 ด้าน และโดยรวมอยู่ในระดับมาก

The Study and Development in Experience of Yoga Activity with Self – Discipline for High School Students

An Abstract
By
Niramon Chamchumrus

The Demonstration School
Of Srinakharinwirot Prasarnmit University (Secondary)
April 2008

The Study and Development in Experience of Yoga
Activity with Self – Discipline for High School Students

Abstract

Objectives
The purposes of this study were (1) to survey the yoga teachers' expectations on the level of the yoga students' behaviors based on Dr. Duangduen Pantumnawin's "Tree of Ethics" framework; (2) to measure the impact of yoga practice on self-discipline before and after the yoga students attended the workshop for developing self-discipline through yoga practice; (3) to compare the change in self-discipline before and after the yoga practice using statistical tests; and (4) to measure the level of satisfaction of the students from the yoga practice.

Data
The samples of this study included 27 high school students who enrolled in the Yoga for Health Club at the Demonstration School of Srinakharinwirot Prasarnmit University (Secondary) in academic year 2007. The students went through a two-part program to develop self-discipline through yoga practice:

1) In-class yoga posture practice, 1.5 hours per session, once a week, for two semesters, using the curriculum for using yoga practice for self-discipline development;
2) Self-practice at least three times a week.

Tools
This study utilized the following tools:

1) A survey to measure yoga teachers' expectations on the level of yoga students' behaviors based on Dr. Duangduen Pantumnawin's "Tree of Ethics" framework. These behaviors are believed to be characters of good citizens who will help develop the country and who will be able to live a happy life in society. The nine behaviors are: emotional quotient; self-discipline; future orientation and self-control; internal control; self-motivation; intelligence quotient; social experience; moral reasoning; attitude, virtue, and value; self-confidence; responsibility; reasonableness.
2) The curriculum for using yoga practice for self-discipline development, which includes three programs: warm-up, yoga posture practice (reclining, seated and standing postures), and relaxation (contract-relax technique and deep relaxation technique);
3) A survey to measure self-discipline, which includes five indicators: self-discipline, responsibility, self-control, future orientation, and reasonableness.
4) A survey to measure satisfaction from yoga practice, which includes four areas of measures: location, instructors, psychological and emotional change, and personality change.

Analysis

The data analysis was done using the statistical software Statistical Package for the Social Sciences / Personal Computer Plus (SPSS/PC+) to compute basic statistics such as the percentage, the mean, and the standard deviation. The t-test was used to test the null hypothesis.

Results

Results indicated that:

1) The yoga teachers in this study expected yoga students would receive most benefits in self-discipline and emotional quotient.
2) Before attending the yoga practice workshop, using the curriculum for using yoga practice for self-discipline development, the students in the samples scored "high" in the five self-discipline indicators.
3) After attending the yoga practice workshop, the students in the samples scored even higher in various specific indicators and overall, with statistical significance .05.
4) The students in the samples ranked "high" in the four areas of satisfaction measures.

คำนำ

การทำวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาประสบการณ์กิจกรรมโยคะกับวินัยในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เพื่อสำรวจระดับพฤติกรรมที่คาดหวังจากการฝึกโยคะของครูโยคะ ศึกษาผลของการฝึกโยคะอาสนะที่มีต่อวินัยในตนเองทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ พร้อมทั้งเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ และศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปี 2550 ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ให้การสนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติคุณ รุ่งเรือง อาจารย์สุนันทา มนัสมงคล , คุณดวงเมือง แจ่มจำรัส , คุณทิชากร พ่วงพรม และคุณสุกัญญา ปทุมชัย ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี และขอบคุณทุก ๆ ท่านที่มิได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ซึ่งมีส่วนช่วยเหลือในการวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิรมล แจ่มจำรัส

เมษายน 2551

สารบัญ

บทที่		หน้า
1.	บทนำ	
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
	วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย	5
	ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษาวิจัย	5
	ข้อตกลงเบื้องต้นในการศึกษาวิจัย	5
	ขอบเขตของการศึกษาวิจัย	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
	กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย	8
2.	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง	
	1. ความหมายของวินัย	10
	2. ความสำคัญของวินัย	12
	3. ประเภทของวินัย	13
	4. ความหมายของวินัยในตนเอง	14
	5. ความสำคัญของวินัยในตนเอง	15
	6. คุณลักษณะของความมีวินัยในตนเอง	16
	7. การเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง	19
	เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	
	1. ปรัชญานีโอฮิวแมนนิส	24
	2. ความเป็นมาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	24
	3. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	25
	4. เป้าหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	26
	5. การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	28
	6. การจัดการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส	35
	เอกสารเกี่ยวกับโยคะ	
	1. ความเป็นมาของโยคะ	38
	2. ความหมายของโยคะ	39
	3. ประวัติของโยคะ	40
	4. อัษฎางค์โยคะหรือมรรค 8 ของโยคะ	46

บทที่ หน้า

5. ชนิดของโยคะ 53
6. อาสนะ 60
7. การผ่อนคลาย 66
8. ประโยชน์ของโยคะอาสนะ 69
9. หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษา 73
9.1 หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษา ประเทศอินเดีย 73
9.2 หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษา ประเทศสหรัฐอเมริกา 80
9.3 หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษาของประเทศไทย 81
1) หลักสูตรโยคะของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) 83
2) หลักสูตรโยคะ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 85
3) โครงการธรรม โยคะ ดนตรี ยุทธวิธีสร้างเสริมสุขภาพสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ ยั่งยืน สำหรับเด็กไทย ของโรงเรียนมหานาม 90
10. โยคะของสถาบันไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย 92
11. สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน 98
เอกสารเกี่ยวกับงานวิจัย
งานวิจัยในประเทศ 99
งานวิจัยต่างประเทศ 108
สมมติฐานการวิจัย 114
3. วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 115
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 115
ขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ 116
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล 122
การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล 123
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 125
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 126
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 126
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 126

บทที่ หน้า

5. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย 131
กลุ่มตัวอย่าง 131
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 131
การวิเคราะห์ข้อมูล 132
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล 133
อภิปรายผล 133
ข้อเสนอแนะ 137
บรรณานุกรม 139
ภาคผนวก 148
ประวัติผู้วิจัย 156

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1. แสดงจำนวนระดับการเกิดพฤติกรรมจากการสำรวจพฤติกรรมที่ได้รับจากการฝึกโยคะ 188
2. ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม 127
3. ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความระดับพฤติกรรม ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม 128
4. ผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม 129
5. ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม 130

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คุณธรรมที่ทำให้ชีวิตประสบความเจริญ มีความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้พึงปฏิบัติ คือ มงคลชีวิต เรียกว่า มงคล 38 มงคล หนึ่งใน 38 ประการนี้ คือ มงคลที่ 9 มีวินัยในตนเอง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ความมีวินัยหรือตั้งอยู่ในวินัย เรียกว่า ศีล นั้น เป็นแสงเงินแสงทองอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีงาม หรือเป็นรุ่งอรุณของการศึกษา พระองค์ตรัสว่า เมื่อพระอาทิตย์จะอุทัย ย่อมมีแสงเงินแสงทองขึ้นมาก่อนฉันใด ชีวิตที่ดีงามจะเกิดขึ้นโดยมีความถึงพร้อมด้วยศีลหรือความมีวินัยนี้ เป็นสิ่งบ่งบอกเบื้องแรกด้วยฉันนั้น ถ้าคนตั้งอยู่ในวินัยมีศีลแล้ว ก็มั่นใจได้ว่าชีวิตที่ดีงามจะเกิดขึ้น เท่ากับพระพุทธเจ้าตรัสให้คำรับรองไว้ว่า ศีลหรือความมีวินัยเป็นรุ่งอรุณของการศึกษา เป็นสัญญาณว่ามนุษย์จะมีการพัฒนาและมีชีวิตที่ดีงามต่อไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2538 : 8)

วินัยมีความสำคัญและมีความจำเป็นสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม วินัยเป็นการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ แบบแผนหรือข้อตกลงที่สังคมกำหนดให้ประพฤติตาม เพื่อความสงบสุขของส่วนรวมและสังคม ประเทศที่มีความเป็นประชาธิปไตยต้องมีวินัยเป็นพื้นฐาน วินัยเป็นองค์ประกอบหนึ่งของประชาธิปไตย ถ้าเราไม่สามารถสร้างวินัยให้แก่คนในชาติได้ การพัฒนาก็หวังผลสำเร็จได้น้อย เพราะว่าในประเทศประชาธิปไตยนั้น สังคมอยู่ได้ด้วยกฎเกณฑ์และกติกา คนต้องเคารพหลักการ กฎเกณฑ์และกติกา และความเคารพกฎเกณฑ์และกติกาของสังคมนั้น ก็คือ ความหมายอย่างหนึ่งของการมีวินัย ประชาธิปไตยที่ขาดรากฐานที่สำคัญจะเป็นไปด้วยดีไม่ได้ จึงเป็นเรื่องที่ควรเอาใจใส่ โดยเฉพาะในทางการศึกษาจะต้องหาทางสร้างสรรค์ ปลูกฝัง พัฒนาประชาธิปไตยให้สำเร็จบนพื้นฐานของความมีวินัย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2538 : 1) ดังคำกล่าวที่ว่า

> “ดาบคมที่ไร้ฝัก ลูกระเบิดที่ไม่มีสลักนิรภัย
> ย่อมเกิดโทษแก่เจ้าของได้ง่ายฉันใด
> ความรู้ และความสามารถ ถ้าไม่มีวินัยกำกับแล้ว
> ก็จะมีโทษแก่ผู้เป็นเจ้าของได้ฉันนั้น
> ช่างดาบทำฝักดาบไว้กันอันตราย
> ช่างทำระเบิดก็ทำสลักนิรภัยไว้เช่นกัน
> ดังนั้น เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนพุทธศาสนิกชน
> ให้มีความฉลาดรู้ฉลาดทำแล้ว
> จึงทรงสั่งสำทับด้วยว่า ‘ต้องมีวินัย’ ”

การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า ถ้าขาดระเบียบวินัย ต่างคนต่างทำตามอำเภอใจ ความขัดแย้งและลักลั่นก็จะเกิดขึ้น ยิ่งมากคนก็มากเรื่อง ไม่มีความสงบสุข การงานที่ทำก็จะเสียผล ดังดอกไม้จำนวนมากที่วางไว้รวมกัน หากวางอยู่ระเกะระกะกระจัดกระจายก็จะด้อยค่าลง ทั้งยังทำให้รกรุงรังอีกด้วย แต่เมื่อเรานำดอกไม้เหล่านี้มาร้อยเข้าด้วยกันด้วยเส้นด้าย ดอกไม้เหล่านั้นก็จะกลายเป็นพวงมาลัยที่งดงาม เหมาะที่จะนำไปประดับตกแต่งให้เจริญตาเจริญใจ ประชาชนแต่ละคนเปรียบเสมือนดอกไม้แต่ละดอก เส้นด้ายที่ร้อยดอกไม้ให้รวมกันอยู่อย่างมีระเบียบงดงามนั้น ก็เปรียบเสมือนวินัย วินัยจึงเป็นสิ่งที่ใช้ควบคุมคน ให้คนเราใช้ความรู้ความสามารถไปในทางที่ถูกที่ควร คือ ทำให้เป็นคน "ฉลาดใช้" นั่นเอง (มงคลชีวิตออนไลน์ : 2549)

การแสวงหาแนวทางในการปลูกฝังวินัย ควรนำแนวคิด หลักการ และทฤษฎี รวมทั้งผลการวิจัยมาวิเคราะห์ประกอบกัน อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการปลูกฝังวินัยต่อไป ในการศึกษาพฤติกรรมวินัยส่วนใหญ่ต้องอาศัยแนวคิดทางสังคมวิทยาและแนวคิดทางจิตวิทยา ในการทำให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์ ตลอดจนการปลูกฝังและส่งเสริมความมีวินัย แนวคิดดังกล่าวมีดังนี้ (ฉันทนา ภาคบงกช. 2539 : 11 – 25)

1. แนวคิดทางสังคมวิทยา เป็นการศึกษาอิทธิพลของสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ ของสังคม เช่น สถาบันสังคม บรรทัดฐาน บทบาทของบุคคลในสังคมที่มีผลต่อการปลูกฝังวินัย

2. แนวคิดทางจิตวิทยา การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวคิดทางจิตวิทยาเพื่อเป็นประโยชน์ในการอธิบาย ทำนาย และควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ ทุกแนวคิดมีส่วนช่วยอธิบายพฤติกรรมมนุษย์ในมุมมองที่ต่างกัน แต่ละแนวคิดมีจุดเน้นในความสำคัญที่แตกต่างกัน บางแนวคิดเน้นสาเหตุภายนอก บางแนวคิดเน้นสาเหตุภายใน ดังนั้นการที่จะเข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์อย่างชัดเจนอาจต้องอาศัยแนวคิดหลายแนวคิดร่วมกัน เช่น แนวคิดทางพฤติกรรม แนวคิดทางการรู้คิด และแนวคิดทางประสบการณ์หรือมนุษยนิยม

3. แนวคิดทางมนุษยนิยมแนวนีโอฮิวแมนนิส แนวคิดนี้มีพื้นฐานมาจากการให้คุณค่าต่อความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกับแนวคิดทางมนุษยนิยม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไม่ได้ให้ความสำคัญเฉพาะมนุษย์และสิ่งที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์เท่านั้น แต่แนวคิดนี้อยู่บนพื้นฐานของความเชื่อว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลมีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน การมีความรักความเมตตาที่ไม่มีความจำกัด จึงแผ่ไปถึงสรรพสิ่งในจักรวาล รวมถึงพืช สัตว์ และสิ่งแวดล้อม แนวคิดนี้เชื่อว่าคนเราเกิดมาพร้อมกับความดีงามและความบริสุทธิ์ แต่มาถูกยึดครองจิตใจด้วยวัตถุ ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาและการทำลายล้างกัน แนวคิดนี้มีความสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ และสามารถประสานความเชื่อที่แตกต่างกันของมนุษย์ด้วยเหตุผล การมองโลกในแง่ดี มองชีวิตและสังคมว่ามีปัญหาเนื่องจากยังไม่สามารถบรรลุถึงสภาวะที่มีความสมบูรณ์ได้ ทัศนะการมองดังกล่าวทำให้คนเรามีความสดชื่น เห็นคุณค่าของชีวิต มีกำลังใจที่จะแสวงหาแนวทางบรรลุเป้าหมายของชีวิต เพื่อสร้างสังคมที่มีความสุขที่สมบูรณ์และสังคมที่เหมาะสมต่อไป

แนวคิดแนวนีโอฮิวแมนนิส เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นต้องเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเองก่อน โดยเปลี่ยนแปลงจิตใจให้กว้างขวางและมองถึงประโยชน์ของสรรพสิ่งในจักรวาล ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ คือ ความสุขอันลึกซึ้งภายในตัวมนุษย์เอง ซึ่งจะสามารถบรรลุได้โดยการพัฒนาชีวิตจากภายในทั้งด้านกายและอารมณ์ จิตใจอันละเอียดอ่อน ที่เรียกว่า จิตวิญญาณ แนวคิดนี้จึงมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพให้สูงที่สุด โดยการพัฒนาให้สมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ ดังนั้นการเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ และความรู้สึกจึงเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้ การถ่ายทอดความรู้จึงเริ่มต้นจากความรู้สึกของเด็ก ให้คิดและจินตนาการอย่างสนุกสนานผ่านกิจกรรมนิทาน ศิลปะ ดนตรี และโยคะ นอกจากนี้มีการพัฒนาจิตเหนือสำนึก โดยให้มีการโอกาสพักและทำความสงบในจิตใจ (วิไล องค์อนันตคุณ. 2530 และศตพร วิไลลักษณ์. 2532)

ในการปลูกฝังและส่งเสริมความมีวินัย โดยใช้แนวของมนุษยนิยมแนวนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งให้ความสำคัญกับความรักในสรรพสิ่งต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงธรรมชาติแวดล้อม มีความชื่นชมในความงามและธรรมชาติ ด้วยการปลูกฝังคุณลักษณะดังกล่าวจะช่วยให้เด็กมีความรัก ทะนุถนอมและหวงแหนธรรมชาติอันเป็นของส่วนรวม ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความมีวินัย ผู้ได้รับการฝึกฝนคุณลักษณะดังกล่าวย่อมได้รับการปลูกฝังให้เกิดวินัยในตนเอง สามารถช่วยกันรักษากฎระเบียบ เพื่อรักษาสภาพแวดล้อมและความสงบสุขของสังคมได้ นับว่าสามารถส่งเสริมความมีวินัยได้เป็นอย่างดี เพราะวินัยที่มีความมั่นคงต้องอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและความพึงพอใจ โดยเริ่มต้นจากบรรยากาศที่อบอุ่นและผ่อนคลาย ความรักและความเป็นมิตร ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ ไว้วางใจ ศรัทธา และเกิดการยอมรับเมื่อมีการแนะนำตักเตือนด้วยเหตุผลย่อมเต็มใจคล้อยตามและปฏิบัติตาม หากมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมีการให้การยอมรับและรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันโดยอยู่บนพื้นฐานของเหตุผล ย่อมทำให้เกิดความเคารพในสิทธิของผู้อื่นมากขึ้น นับว่ามีความสำคัญยิ่งต่อความมีวินัยและความเป็นประชาธิปไตย

จากการศึกษาและนำแนวคิดทางสังคมวิทยา จิตวิทยา และทางมนุษยนิยมแนวนีโอฮิวแมนนิสมาวิเคราะห์ ช่วยทำให้เห็นมุมมองที่หลากหลายในการประยุกต์ เพื่อเป็นแนวทางในการปลูกฝังและแก้ปัญหาพฤติกรรมการมีวินัยได้ แม้ปัญหาวินัยจะเป็นปัญหาวิกฤตของสังคมที่ยากจะแก้ไข แต่การนำโยคะเข้าสู่ระบบการศึกษาจะช่วยปลูกฝังคุณค่าให้กับเยาวชน การศึกษาที่เรียนรู้ถึงเรื่องคุณค่าแห่งการควบคุมตนเอง จะช่วยให้นักเรียนตระหนัก วิเคราะห์ ประเมิน ทั้งความรู้สึกภายในและการรับรู้ภายนอก ผลดี คือ ในด้านหนึ่งนักเรียนมีสติอยู่กับตนเอง ในอีกด้านหนึ่งนักเรียนสามารถแยกตัวออกจากความคิดอันไม่พึงประสงค์ ความคิดที่เป็นอันตราย บทบาทของครูคือ นำนักเรียนไปในทิศทางที่ถูกต้องด้วยการฝึกควบคุมตนเอง เอาใจใส่ในการให้นักเรียนเข้าใจและชื่นชมถึงคุณค่าของการควบคุมตนเองและการควบคุมจิต (เอ็ม.แอล.กาโรเต้. 2548 : 68)

จากเหตุผลและหลักการดังกล่าว ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญในการฝึกควบคุมตนเอง ซึ่งจะมีผลทำให้นักเรียนมีวินัยในตนเอง จึงมีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาประสบการณ์กิจกรรมโยคะกับวินัยในตน์เองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ทั้งนี้เพราะว่าโยคะเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการฝึกฝนตนเอง อันมีรากฐานมาจากอินเดียโบราณ เป้าหมายของโยคะ คือ พัฒนาตัวมนุษย์ในทุก ๆ มิติอย่างเป็นองค์รวม โยคะจะพัฒนาทุกระบบไปพร้อม ๆ กัน ทั้งระบบประสาท ระบบฮอร์โมน ระบบกล้ามเนื้อ ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ฯลฯ ควบคู่ไปกับการดูแลจิตใจ อารมณ์ครอบคลุมตลอดไปจนถึงเรื่องจริยธรรม โยคะเป็นการพัฒนาสุขภาวะด้วยการรักษาสมดุลของกลไกการทำงานทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา

การใช้กิจกรรมโยคะเป็นแนวทางในการปลูกฝังวินัย เป็นการสร้างวินัยภายนอกและค่อย ๆ สะสมเป็นวินัยในตนเอง กิจกรรมโยคะจะนำไปสู่การซึมซาบและสั่งสมคุณธรรม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาวินัยโดยการควบคุมจากภายใน ซึ่งเป็นวินัยในตนเองต่อไป ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต. 2538 : 10 – 11) กล่าวไว้ว่า วิธีการเสริมสร้างวินัยให้ได้ผลต้องใช้ระบบสัมพันธ์ขององค์รวม กล่าวคือ การฝึกวินัย (คือฝึกให้เป็นศีล) นั้น จะได้ผลดีต้องอาศัยระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาบูรณาการกันด้วย คือ เป็นระบบองค์รวมที่องค์รวมจะต้องประสานกัน หมายความว่า ในการฝึกฝนพัฒนามนุษย์จะต้องให้องค์ประกอบ 3 ส่วน คือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญาประสานไปด้วยกัน ทำให้เกิดองค์รวมที่สมบูรณ์ แล้วสิ่งที่ฝึกนั้นก็จะกลายเป็นชีวิตจริงของเขา ถ้าเขามีความรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นคุณค่า มองเห็นประโยชน์ของการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น ความรู้ความเข้าใจนั้นก็จะมาหนุนองค์ประกอบฝ่ายจิตใจ ทำให้เขายิ่งมีความพึงพอใจและมีความสุขในการปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นยิ่งขึ้นไปอีก ด้านปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจ และด้านจิตใจ คือ ความสุขความพอใจต่างก็มาหนุนให้พฤติกรรมดีงามนั้นยิ่งหนักแน่นมั่นคงลงตัว

ฉะนั้นองค์ประกอบสามส่วนนี้จึงเสริมซึ่งกันและกัน พฤติกรรม สภาพจิตใจและปัญญาสามอย่างนี้จะต้องพัฒนาด้วยกัน ถ้าทำอย่างทื่อ ๆ อาจจะกลายเป็นบังคับ ถ้าการบังคับเกิดขึ้นจิตใจของคนไม่มีความสุข พอจิตใจของคนไม่มีความสุขเขาจะทำด้วยความจำใจ และพร้อมที่จะละเมิด แล้วต่อไปก็อาจจะเกิดปัญหา ทีนี้ถ้าไม่ทำด้วยปัญญา ต่อไปเขาจะเรียนรู้ไปทางอื่น เขาไม่เห็นเหตุผลในเรื่องนี้ เขาก็สงสัย ทำให้เขาเกิดความลังเลที่จะทำ ฉะนั้นต้องให้ได้ทั้ง 3 ส่วน คือ ต้องมีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา จะต้องฝึกวินัยให้ได้องค์ประกอบสัมพันธ์กันพร้อมทั้ง 3 ด้านนี้

การพัฒนาองค์ประกอบทั้งสามส่วนดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับเป้าหมายของโยคะ คือ พัฒนาตัวมนุษย์ในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม โยคะจะพัฒนาทุกระบบไปพร้อม ๆ กัน เป็นการพัฒนาด้วยการรักษาสมดุลของกลไกการทำงานทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา

รูปแบบการเสริมสร้างวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมโยคะ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ได้แก่

1. การอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยการฝึกโยคะอาสนะ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง คือ วันพฤหัสบดี เวลา 08.30 - 10.00 น. โดยใช้ชุดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ

2. การฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเอง ให้ผู้เรียนฝึกฝนตนเองตามลำพัง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ว่ามีผลแตกต่างกันหรือไม่ โดยกำหนดจุดหมายในการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. เพื่อสำรวจระดับพฤติกรรมที่คาดหวังจากการฝึกโยคะ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่น่าพึงปรารถนา จากต้นไม้จริยธรรมของ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน
2. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ
4. เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษาวิจัย

ผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้วยโยคะอาสนะ เป็นการส่งเสริมให้มีการฝึกโยคะในสถานศึกษาเพิ่มขึ้น และเป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับโยคะอาสนะ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

ข้อตกลงเบื้องต้นในการศึกษาวิจัย

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมกลุ่มตัวอย่างในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ในช่วงระยะเวลาของการวิจัยได้
2. กิจกรรมโยคะที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นโยคะตามหลักสูตรของสถาบันไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย เผยแพร่โดยสถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

ขอบเขตของการศึกษาวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่สมัครเข้าเรียนชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 27 คน

2. รูปแบบการสร้างเสริมวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมโยคะ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 การอบรมเชิงปฏิบัติการ ใช้ระยะเวลาในการฝึกโยคะอาสนะ เป็นเวลา 2 ภาคเรียน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง คือ วันพฤหัสบดี เวลา 08.30 – 10.00 น. โดยใช้ชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ การฝึกโยคะอาสนะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย การฝึกโยคะอาสนะ และการผ่อนคลาย

2.2 การฝึกฝนเพื่อพัฒนาตนเอง ให้ผู้เรียนฝึกฝนตนเองตามลำพัง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

3. ตัวแปรที่ศึกษาวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การจัดกิจกรรมโยคะด้วยชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ ซึ่งประกอบด้วย 3 โปรแกรม คือ โปรแกรมการอบอุ่นร่างกาย โปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะ และโปรแกรมการผ่อนคลาย

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบ ความสามารถควบคุมตนเอง ลักษณะมุ่งอนาคต และความมีเหตุผล

<u>นิยามศัพท์เฉพาะ</u>

1. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง แนวคิดมนุษยนิยมแบบใหม่ที่มีพื้นฐานจากโยคะศาสตร์ มีความเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล มีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน โดยจิตเดิมแท้ของมนุษย์เป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ และทุกคนล้วนมีความรัก ความเมตตา และความสามารถที่ยิ่งใหญ่แฝงเร้นอยู่ภายใน สามารถพัฒนาศักยภาพเหล่านี้ได้ด้วยการรู้จักควบคุมคลื่นสมองของตนเอง

2. โยคะหลักสูตรของสถาบันไกวัลยธรรม หมายถึง โยคะที่สถาบันไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย ได้ศึกษาทำความเข้าใจโยคะอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ และยึดแนวทางปฏิบัติตามหลักตำราดั้งเดิม ซึ่งสถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน เป็นผู้นำมาเผยแพร่ในประเทศไทย

3. การฝึกโยคะตามหลักสูตรของสถาบันไกวัลยธรรม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้ผู้ฝึกได้เหยียด – ยืดร่างกาย รวมทั้งการฝึกสมาธิและการหายใจ เมื่ออยู่กับท่าฝึกโยคะอาสนะการหายใจเข้า – ออกยาวและลึกอย่างเป็นระบบ ทำให้มีสมาธิ เกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลทำให้คลื่นสมองมีความถี่ต่ำลง การฝึกโยคะอาสนะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย การฝึกโยคะอาสนะ และการผ่อนคลาย

4. วินัยในตนเอง หมายถึง คุณลักษณะทางจิตและพฤติกรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติตามกฎระเบียบหรือข้อตกลง เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม โดยไม่ต้องได้รับการควบคุมดูแลจากผู้อื่น เนื่องจากสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามที่มุ่งหวังไว้ได้

5. พฤติกรรมความมีวินัย หมายถึง ปริมาณการกระทำพฤติกรรมตามกฎระเบียบข้อบังคับ ค่านิยม หรือสถานภาพบทบาทหน้าที่ของตนในสังคม ซึ่งวัดได้จากการตอบแบบวัดความมีวินัย โดยให้ผู้ตอบระบุระดับการกระทำพฤติกรรมของตนตามสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของ

ผู้ตอบ ผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยสูง หมายความว่า เป็นผู้มีพฤติกรรมความมีวินัยในระดับสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า โดยใช้เกณฑ์ชี้วัดระดับพฤติกรรมความมีวินัยจำนวน 5 ตัวชี้วัด ดังนี้

5.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การรับรู้และกล้ายอมรับผลจากการกระทำที่เกิดจากพฤติกรรมและความคิดของตนเอง ทั้งที่เป็นผลดีและไม่ดีอย่างภาคภูมิใจ ตลอดจนมีความกล้าในการเผชิญปัญหาและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ในทุกสถานการณ์ด้วยตนเอง วัดได้จากผู้ตอบระบุว่าเป็นความจริงมากน้อยเพียงใดตามประโยคข้อความที่กำหนดให้ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูง หมายความว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า

5.2 ความรับผิดชอบ หมายถึง การรู้จักหน้าที่และเอาใจใส่ต่อการกระทำตามหน้าที่ด้วยความขยันหมั่นเพียร อดทนอย่างเต็มที่ ตลอดจนมีความละเอียดรอบคอบในการวางแผนการทำงานที่ชัดเจนและประเมินผลเพื่อปรับปรุงงานตลอดเวลา โดยเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น วัดได้จากผู้ตอบระบุว่าเป็นความจริงมากน้อยเพียงใดตามประโยคข้อความที่กำหนดให้ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงจะเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า

5.3 ความสามารถควบคุมตนเอง หมายถึง การรับรู้และการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ตนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากบุคคลอื่น หรือจากการกระทำของตนทั้งที่ดีและไม่เหมาะสม ตลอดจนมีความสามารถในการให้รางวัลและลงโทษตนเองอย่างมีเหตุผลและสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นในสังคมได้ วัดได้จากผู้ตอบระบุว่าเป็นความจริงมากน้อยเพียงใดตามประโยคข้อความที่กำหนดให้ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูง หมายความว่า เป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงกว่าผู้ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า

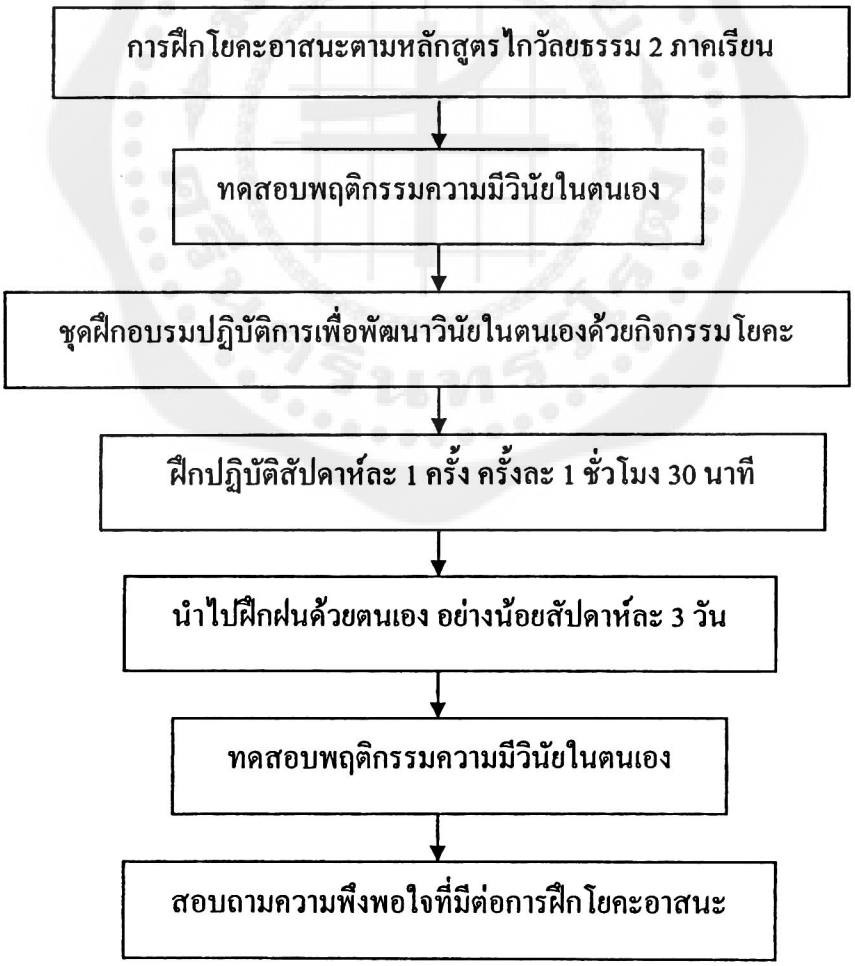
5.4 ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกล ตระหนักในความสำคัญถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้ในอนาคต โดยมีการนำข้อมูลจากอดีตและปัจจุบัน เพื่อมาแสวงหาแนวทางเลือก และจัดเตรียมทำแผนงานสำหรับอนาคต ตลอดจนแนวทางในการที่จะเผชิญปัญหา และแก้ปัญหาในอนาคต วัดได้จากผู้ตอบระบุว่าเป็นความจริงมากน้อยเพียงใดตามประโยคข้อความที่กำหนดให้ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูง หมายความว่าเป็นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าผู้ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า

5.5 ความมีเหตุผล หมายถึง ความสามารถในการใช้เหตุผลของนักเรียนในการตัดสินใจเลือกที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะไม่กระทำตามกฎระเบียบข้อบังคับ บทบาทหน้าที่ของตน ตลอดจนคุณธรรม จริยธรรม อย่างเหมาะสม วัดได้จากผู้ตอบระบุว่าเป็นความจริงมากน้อยเพียงใดตามประโยคข้อความที่กำหนดให้ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงหมายความว่าเป็นผู้ที่มีเหตุผลสูงกว่าผู้ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาการพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมโยคะของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา โยคะมองว่ามนุษย์เป็นองค์รวม องค์รวมนี้ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๆ เช่น กายภาพ สมอง อารมณ์ และปัญญา ไม่ว่าจะมีปัญหามากมายเพียงใด โยคะมีหนทางที่จะดูแลส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ และส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ก็เชื่อมต่อและประสานสัมพันธ์กัน เมื่อจัดการลงไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง ส่วนอื่น ๆ ก็พลอยได้รับผลไปด้วย ดังนั้นโยคะเชื่อในการศึกษามนุษย์และบุคลิกของมนุษย์ซึ่งมีความหลากหลายอย่างเป็นองค์รวม

การฝึกสร้างวินัยในตนเอง เป็นสิ่งที่ไม่ใช่การฝึกที่ง่าย ทั้งต้องการกำลังใจที่สูง เพราะวินัยเป็นเรื่องของจิตใจ เพื่อที่จะช่วยให้การสร้างวินัยในตนเองบรรลุผลสำเร็จ การฝึกทางกายโดยใช้กิจกรรมโยคะ เช่น อาสนะ ปราณยามะ จะสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อการฝึกสร้างวินัยในตนเองได้ เพราะความไม่สมดุลทางอารมณ์ สามารถควบคุมได้ผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงมีกรอบในการศึกษาวิจัย ดังนี้



บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา วารสาร และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้ประกอบการศึกษา โดยนำเสนอตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

1. ความหมายของวินัย
2. ความสำคัญของวินัย
3. ประเภทของวินัย
4. ความหมายของวินัยในตนเอง
5. ความสำคัญของวินัยในตนเอง
6. คุณลักษณะของความมีวินัยในตนเอง
7. การเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง

เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1. ปรัชญานีโอฮิวแมนนิส
2. ความเป็นมาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
3. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
4. เป้าหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
5. การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
6. การจัดการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส

เอกสารเกี่ยวกับโยคะ

1. ความเป็นมาของโยคะ
2. ความหมายของโยคะ
3. ประวัติของโยคะ
4. อัษฎางค์โยคะ หรือมรรค 8 ของโยคะ
5. ชนิดของโยคะ
6. อาสนะ
7. การผ่อนคลาย

8. ประโยชน์ของโยคะอาสนะ
9. หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษา
   9.1 หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษา ประเทศอินเดีย
   9.2 หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษา ประเทศสหรัฐอเมริกา
   9.3 หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษาของประเทศไทย
      1) หลักสูตรโยคะของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
      2) หลักสูตรโยคะ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
      3) โครงการธรรม โยคะ ดนตรี ยุทธวิธีสร้างเสริมสุขภาพ สู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ยั่งยืน สำหรับเด็กไทย ของโรงเรียนมหานาม
10. โยคะของสถาบันไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย
11. สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

เอกสารเกี่ยวกับงานวิจัย

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยต่างประเทศ

<u>เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง</u>

1. ความหมายของวินัย

คำว่า "วินัย" มีความหมายที่อธิบายกันไว้หลากหลาย ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2538 : 759) ได้ให้ความหมายของ "วินัย" ว่าหมายถึง การอยู่ในระเบียบแบบแผน ข้อบังคับและข้อปฏิบัติ และ วิชัย วงษ์ใหญ่ (2542 : 5) ได้กล่าวถึงความมีวินัยไว้ว่า ความมีวินัย คือ คุณลักษณะทางจิตและพฤติกรรมที่ช่วยให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมตนเอง และปฏิบัติตนตามระเบียบวินัย ส่วนสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2538 : 5) ได้ให้ความหมายที่คล้ายคลึงกันว่า หมายถึง การควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อบังคับ ระเบียบแบบแผนและขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม เพื่อความสงบสุขในชีวิตของตน และความเป็นระเบียบเรียบร้อย

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2537 : 433 – 434) ได้สรุปความหมายของวินัยตามความหมายในสังคมไทยได้เป็น 2 ทาง ได้แก่

1. ความหมายในทางรูปธรรม หมายถึง ข้อปฏิบัติหรือแบบสำหรับคนในองค์กรในหมู่ในเหล่า ในวงการแต่ละแห่ง ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติหรือแบบที่กำหนดไว้ หรือมุ่งหวังสำหรับคนในวงการนั้น ๆ

2. ความหมายในทางนามธรรม หมายถึง ลักษณะเชิงพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นการยอมรับหรือปฏิบัติตามการนำหรือการบังคับบัญชา หรือมีระเบียบหรืออยู่ในแบบแผนควบคุมตนเอง

ส่วนงานวิจัยของ ฉันทนา ภาคบงกช และคณะ (2539 : 70) ได้สรุปว่า วินัย คือ กฎระเบียบแบบแผน ข้อตกลง ที่สังคมกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข

คำว่า "วินัย" ตรงกับภาษาอังกฤษว่า "Discipline" ซึ่ง Webster's New World Dictionary of American Language (1970 : 401) ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

1. การฝึกอบรม ซึ่งจะพัฒนาการควบคุมตนเอง อุปนิสัย หรือความเป็นระเบียบและประสิทธิภาพ

2. ผลของการฝึกอบรม คือ การควบคุมตนเอง ความประพฤติที่เป็นระเบียบ

3. การยอมรับหรือการปฏิบัติตามการบังคับบัญชาและการควบคุม

4. การปฏิบัติการเพื่อแก้ไขความประพฤติหรือลงโทษ

แมกกินสัน (Megginson. 1977 : 468 – 470) ได้ให้ความหมายของวินัยไว้ 3 ความหมายดังนี้

1. การควบคุมตนเอง (Self – Control) เป็นการมองวินัยในประเด็นที่มุ่งพัฒนาตนเองเพื่อปรับตัวให้สอดคล้องกับความจำเป็นและความต้องการ ซึ่งอาจเรียกว่าวินัยในตนเอง (Self – Discipline)

2. เงื่อนไขเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นระเบียบ (Condition for Orderly Behavior) เป็นการมองวินัยในแง่การควบคุมคนในองค์กรให้มีพฤติกรรมที่เป็นระเบียบ โดยการสร้างเงื่อนไขชักนำต่าง ๆ เช่น สร้างขวัญ สร้างความสามัคคี

3. กระบวนการทางนิติธรรม (Judicial due Process) เป็นการมองวินัยในประเด็นการออกกฎหรือระเบียบกำหนดอันพึงปฏิบัติและห้ามไม่ให้ปฏิบัติ โดยกำหนดโทษเพื่อลงโทษผู้ฝ่าฝืนหรือผู้กระทำผิด

ซึ่งสอดคล้องกันแนวคิดของ คิงส์เบอรี่ (Kingsbury. 1957 : 52) ได้อธิบายว่า วินัยหมายถึง การควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งอาจกระทำได้ 2 วิธี คือ

1. โดยการออกกฎข้อบังคับ คำสั่ง และใช้การลงโทษ เป็นข้อกำหนด

2. โดยการสั่งสอน การฝึกอบรม และประสบการณ์ด้านความรับผิดชอบเป็นตัวกำหนด

ส่วน ฟังค์ และ แฟกแนลล์ (สุคนธ์ เครือน้ำดำ. 2540 : 107 ; อ้างอิงจาก Funk and Fagnall. 1980 : 219) ได้ให้ความหมายของวินัยไว้ 5 ประการ คือ

1. การอบรมจิตใจ และทำตนให้อยู่ในศีลธรรม โดยการแนะนำควบคุมและการปฏิบัติ

2. ภาวะที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติ

3. การลงโทษหรือการแก้ไข เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติ

4. ข้อกำหนด กฎเกณฑ์

5. แนวทางการให้ความรู้และคำแนะนำ

จากความหมายของวินัยดังกล่าว พอสรุปความหมายของวินัยได้ว่า วินัยเป็นพฤติกรรมการประพฤติปฏิบัติของบุคคลในสังคมที่เห็นคุณค่าของการปฏิบัติตามกฎระเบียบที่สังคมกำหนดไว้เพื่อความสงบเรียบร้อยของสังคม ตลอดจนการประพฤติปฏิบัติที่เกิดจากการเห็นคุณค่าของการกระทำที่สมควรกระทำโดยที่ไม่ได้กำหนดในรูปของกฎระเบียบใด ๆ อย่างเชื่อมั่นและมีเหตุผล

2. ความสำคัญของวินัย

ความมีวินัยของบุคคลในสังคมหรือประเทศ เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้ประเทศพัฒนาไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2537 : 5 – 6) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความมีวินัยต่อการพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านครอบครัว การที่สมาชิกในครอบครัวมีวินัย ไม่ว่าจะเป็นวินัยภายนอกหรือวินัยในตนเอง ย่อมก่อให้เกิดความไว้วางใจเชื่อมั่นระหว่างสมาชิก ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว โดยเฉพาะสมาชิกผู้เยาว์ของครอบครัวเมื่อเติบโตขึ้นจากครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดีย่อมเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี มีความมั่นคงทางจิตใจ กล้าที่จะเรียนรู้และปรับตัวในสิ่งใหม่ ๆ อันจะเป็นกำลังที่สำคัญในการช่วยพัฒนาประเทศสืบไป

2. ด้านสังคม เมื่อกลุ่มคนในสังคมมีการรักษาระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ของสังคมร่วมกัน ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคมเป็นไปอย่างสงบสุข

3. ด้านเศรษฐกิจ ในสภาพสังคมไทยปัจจุบันที่มีการดำเนินงานทางภาคธุรกิจอย่างรวดเร็วโดยใช้เทคโนโลยีสื่อสารเป็นเครื่องมือ เวลาจึงเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่ง ดังนั้นการมีวินัยตรงต่อเวลาจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ นอกจากนั้นการมีวินัยในตนเองเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ในการดำเนินงานทางธุรกิจ ก็มีส่วนสำคัญยิ่งที่จะทำให้ระบอบเศรษฐกิจของประเทศมีความเจริญเติบโตไปอย่างต่อเนื่อง

4. ด้านการเมือง การที่ประชาชนในสังคมมีความเคารพยอมรับความเห็นของบุคคลอื่นที่แตกต่างไปจากตน และตระหนักในสิทธิหน้าที่ของตนในระบบการปกครองแบบประชาธิปไตยในฐานะประชาชน รวมทั้งการบริหารราชการแผ่นดินด้วยความซื่อสัตย์สุจริตของนักการเมืองฝ่ายรัฐบาลและการหมั่นตรวจสอบการบริหารงานของคณะรัฐบาลอย่างใกล้ชิดด้วยความตระหนักในหน้าที่ของฝ่ายค้านอย่างแท้จริง สิ่งเหล่านี้เป็นวินัยที่สำคัญที่จะช่วยให้การพัฒนาทางการเมืองของประเทศเป็นไปได้โดยง่าย

ส่วน ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 59 – 60) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการปลูกฝังความมีระเบียบวินัยแก่เยาวชน จะช่วยให้เยาวชนมีลักษณะดังนี้

1. เรียนรู้มาตรฐานการกระทำหรือทำความประพฤติที่สังคมยอมรับ

2. มีวุฒิภาวะทางด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพดี เช่น เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความสามารถในการพึ่งตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์ และอดทนต่อความคับข้องใจได้

3. มีมโนธรรมที่ดี มีศีลธรรม

4. มีความปลอดภัยทางอารมณ์

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) กล่าวว่า หากปราศจากวินัย ชีวิตจะวุ่นวาย สับสน เพราะวินัยเป็นสิ่งที่ช่วยจัดระเบียบในชีวิตและสังคม เปิดโอกาสให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ได้สะดวก มีความคล่องตัว ทำให้ชีวิตและกิจการต่าง ๆ เป็นไปด้วยดี วินัยควรเป็นไปเพื่อความมุ่งหมายระยะยาวในการพัฒนามนุษย์ วินัยจึงก่อให้เกิดผลดีแก่ตนและประโยชน์สุขส่วนรวม วินัยจึงมีความสำคัญและจำเป็นในการอยู่ร่วมกันของส่วนรวม (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2538 : 5) นอกจากนี้วินัยเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของประชาธิปไตย ประเทศที่เป็นประชาธิปไตยต้องมีประชากรที่เคารพกฎเกณฑ์และกติกาของสังคม ซึ่งต้องอาศัยวินัยเป็นพื้นฐาน หากไม่สามารถสร้างวินัยแก่คนในชาติได้ การพัฒนาประชาธิปไตยย่อมหวังผลสำเร็จได้ยาก (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2538 : 1)

จากแนวคิดเกี่ยวกับความสำคัญของวินัย พอสรุปได้ว่า วินัยเป็นสิ่งที่ช่วยควบคุมบุคคลในสังคมให้เกิดการเรียนรู้บรรทัดฐานของสังคม และมีพฤติกรรมในความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคม เพื่อสร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคมและสร้างความก้าวหน้าต่อตนเอง วินัยจึงมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตและสังคมประเทศชาติอย่างมาก ทุกฝ่ายจึงควรช่วยกันแก้ไขและส่งเสริมวินัยอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ

3. ประเภทของวินัย

หลักสำคัญของวินัยเพื่อควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในสังคมนั้น ๆ ให้อยู่ในกรอบปฏิบัติเดียวกันในการรักษาไว้ซึ่งความสงบเรียบร้อยภายในสังคม การแบ่งประเภทของวินัยส่วนใหญ่ใช้เกณฑ์แหล่งที่มาของอำนาจในการควบคุมพฤติกรรม สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังที่ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2537 : 4 – 5) ได้ให้รายละเอียดไว้ดังนี้

1. วินัยภายนอก หมายถึง วินัยที่ออกมาจากอำนาจภายนอกเพื่อบังคับให้บุคคลทุกคนในสังคมปฏิบัติตามเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย ดังนั้นการที่บุคคลใดประพฤติปฏิบัติตามก็ด้วยการเกรงกลัวอำนาจหรือการลงโทษ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามที่บุคคลอยู่ในภาวะจำยอมจากการถูกควบคุม

2. วินัยในตนเอง หมายถึง แนวทางที่บุคคลเลือกปฏิบัติเพื่อบังคับตนเองให้ปฏิบัติตามด้วยความสมัครใจ โดยมิได้ถูกควบคุมจากอำนาจภายนอกแต่อย่างใด และข้อปฏิบัติดังกล่าวจะต้องไม่ขัดต่อกฎระเบียบของสังคม และเพื่อเกิดความสงบสุขภายในสังคม

ซึ่งสอดคล้องกับ สมพงษ์ เกษมสิน (2521 : 307) ที่จำแนกวินัยไว้ 2 ประเภท ดังนี้

1. วินัยในทางบวก หมายถึง มาตรการอย่างหนึ่งอย่างใดที่จะสร้างทัศนคติที่ดีต่อหน่วยงานให้เกิดขึ้นในบุคลากร อันจะเป็นเหตุให้บุคลากรปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับด้วยความเต็มใจ ซึ่งเป็นการจูงใจในทางบวก

2. วินัยในทางลบ หมายถึง การใช้มาตรการลงโทษ หรือขู่ว่าจะลงโทษ เพื่อบังคับให้บุคลากรปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ

จากลักษณะของการแบ่งประเภทของวินัยเป็นวินัยในทางบวกและวินัยในทางลบนั้น พระธรรมปิฎก ได้ให้รายละเอียดเพิ่มเติมดังนี้ โดยทั่วไปวินัยจะถูกเข้าใจกันในความหมายในเชิงลบ กล่าวคือ เป็นเครื่องบังคับควบคุม การเข้าใจเช่นนี้ถือได้ว่าเป็นความหมายของผู้ที่ยังไม่ได้รับการพัฒนาทั้งที่โดยความจริงที่ถูกต้อง ความหมายของวินัยสมควรที่จะได้รับความเข้าใจในเชิงบวก กล่าวคือเป็นการจัดสรรโอกาสให้ชีวิตและสังคมดำเนินไปโดยสะดวก คล่องตัว และมีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นโอกาสแก่การพัฒนามนุษย์ ดังนั้นควรส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนในสังคมมีความสามารถที่จะกำกับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม ถึงแม้จะไม่มีอำนาจจากภายนอกมาควบคุมก็ตาม

แต่อย่างไรก็ตาม วินัยทั้ง 2 ประเภท ก็มีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ วินัยภายนอกเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องการปลูกฝังลักษณะความมีวินัยในตนเองโดยรวดเร็ว อาจจะเป็นไปในลักษณะการออกกฎหมาย ข้อบังคับ คำสั่งต่าง ๆ ให้บุคคลปฏิบัติตาม โดยส่วนใหญ่วินัยภายนอกจะกระทำในกรณีที่เกิดวิกฤติการณ์ทางวินัย ส่วนวินัยภายในเป็นผลสืบเนื่องมาจากวินัยภายนอก การเสริมสร้างวินัยประเภทนี้จะใช้เวลาระยะยาว แต่เมื่อวินัยภายในเกิดขึ้นจะติดตัวบุคคลผู้นั้นไปตลอด ดังนั้นวินัยภายในจึงเป็นวินัยที่มีความสำคัญและจำเป็นจะต้องให้เกิดขึ้นมากที่สุดสำหรับกลุ่มคนในสังคม

4. ความหมายของวินัยในตนเอง

ควงเดือน พันธุมนาวิน (2527 : 59) ให้ความหมายว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะให้รางวัลตนเองเมื่อตนทำดี และลงโทษตนเองเมื่อทำชั่ว ซึ่งเป็นความสามารถในการควบคุมตนเองหรือความสามารถที่จะยืนหยัดเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ประภาพรรณ เอี่ยมสุภาษิต (2532 : 759) กล่าวถึงวินัยในตนเองไว้ว่า เป็นการที่บุคคลสามารถบังคับตนเองทั้งทางกาย วาจา ใจ ให้ประพฤติปฏิบัติได้เหมาะสมกับสถานการณ์ เวลา และเป็นไปตามเงื่อนไขกฎเกณฑ์ กติกา หรือข้อตกลงที่สังคมกำหนดไว้ด้วยความเต็มใจ โดยไม่ต้องมีการลงโทษหรือควบคุม และสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2537 : 5) กล่าวว่า วินัยในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งเลือกข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับตนขึ้นโดยสมัครใจ ไม่มีใครบังคับหรือถูกควบคุมจากอำนาจใด ๆ และข้อประพฤติปฏิบัตินี้ต้องไม่ขัดกับความสงบสุขของสังคม ดังที่ กุลยา ตันติผลาชีวะ

(2542 : 60) ให้ความหมายไว้ว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเองให้เป็นไปตามความตั้งใจ และนำตนเองไปในทางที่ถูกต้องอย่างมีเหตุผล

ส่วน อิงลิช และ อิงลิช (English and English. 1958 : 487) ได้ให้ความหมายของความมีวินัยในตนเองว่า เป็นลักษณะการนำตนเอง การควบคุมหรือการบังคับตนเอง โดยอาศัยแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับอุดมคติที่บุคคลสร้างขึ้นสำหรับตนเอง หรือเป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามความตั้งใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ กู๊ด (Good. 1973 : 525) ที่กล่าวถึงความมีวินัยในตนเองไว้ว่า เป็นการบังคับควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ไม่ใช่การบังคับจากอำนาจภายนอก แต่เป็นการบังคับโดยอำนาจภายในของบุคคลนั่นเอง และเป็นอำนาจอันเกิดจากการเรียนรู้หรือยอมรับในคุณค่าอันใดอันหนึ่ง ซึ่งทำให้บุคคลสามารถบังคับพฤติกรรมของตนเองได้

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเอง การตัดสินใจและเลือกทำด้วยความสมัครใจของตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากความเคยชินที่ดี เกิดจากการสำนึกของตนเอง โดยไม่ขัดต่อระเบียบของสังคม และเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

5. ความสำคัญของวินัยในตนเอง

การมีวินัยในตนเองนั้นต้องไม่เป็นเรื่องของการบังคับ แต่เป็นการควบคุมการกระทำด้วยตนเอง ปรีชา ธรรมา (2545 : 33) ได้กล่าวถึงความสำคัญของวินัยแห่งตนไว้ว่า หากปราศจากการมีวินัยแห่งตน แม้จะมีคุณธรรมหรือความรู้อันลุ่มลึกเพียงใดก็ไม่สามารถยังผลอันพึงปรารถนาให้บังเกิดขึ้นได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า วินัยแห่งตนเป็นส่วนสำคัญในการกระทำทุกอย่างให้เป็นผลสำเร็จ อันนับว่าเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่ความมุ่งหมาย การมีวินัยแห่งตนนอกจากจะเป็นการกระทำเพื่อนำความรู้และคุณธรรมภายในตัวบุคคลไปใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังเป็นการกระทำในอีกหลายประการด้วยกัน อันได้แก่ เป็นการจัดระเบียบของชีวิตให้ดำเนินไปด้วยความเข้าใจอันดี ให้ได้บรรลุถึงความมุ่งหมายในชีวิต เป็นการกระทำที่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ไกลในอนาคตและมีความดีงามมากกว่าสิ่งที่อยู่ใกล้ในขณะปัจจุบันและมีความดีงามน้อยกว่า เป็นการกระทำเกี่ยวกับการระงับยับยั้งความรู้สึกชั่วแล่น การบังคับควบคุมขจัดความอยากได้และการผัดผ่อนความพึงพอใจออกไป เป็นการเสียสละความสุขสบายและความเพลิดเพลินใจเฉพาะหน้า ตลอดจนการพิจารณาเลือกกระทำในแนวทางที่ยากกว่า ขณะที่มีแนวทางที่ง่ายกว่าเปิดโอกาสให้เลือก วินัยแห่งตนมิใช่การตามใจตนเอง แต่อาจเป็นการกระทำที่เข้มงวดกวดขัน ที่เป็นเช่นนี้มิใช่เพราะเหตุที่ความเข้มงวดกวดขันเป็นคุณลักษณะของวินัยแห่งตน แต่เป็นเพราะความเข้มงวดกวดขันเป็นเงื่อนไขของการที่จะได้รับความสำเร็จตามความมุ่งหมายมากกว่า

นอกจากนี้ สุชา และ สุรางค์ จันทร์เอม (2521 : 97) ได้กล่าวถึง คุณค่าของความมีวินัยในตนเองไว้ว่า ความมีวินัยในตนเองช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมเป็นระเบียบเรียบร้อย มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน สร้างความสามัคคีปรองดองให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ และส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าให้กับตนเอง ตลอดจนส่งเสริมหลักการปกครองระบอบประชาธิปไตย นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูและนักเรียนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในการเรียนการสอน และ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2521 : 21) ได้กล่าวถึงความสำคัญของวินัยในตนเองไว้ว่า ความมีวินัยในตนเองเป็นเครื่องป้องกันความเสื่อมเสีย ช่วยให้ผู้รักษาระเบียบวินัยเป็นคนดี และเมื่อฝึกบ่อย ๆ จนเป็นนิสัย จะช่วยให้การงานสำเร็จเรียบร้อยรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2523 : 5 – 9) ที่กล่าวว่า วินัยจะก่อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม โดยเฉพาะวินัยในตนเองเป็นหัวใจของการแสดงออกซึ่งคุณธรรม เนื่องจากความสามารถในการควบคุมตนเองนั่นเอง สามารถทำความดีด้วยตนเอง และมีความกังวลเมื่อกระทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งจะยับยั้งและป้องกันไม่ให้บุคคลกระทำผิด ส่วน แมดสัน (Madsen. 1981 : 6 – 7) ยังได้กล่าวถึงคุณค่าของความมีวินัยในตนเองไว้ว่า ความมีระเบียบวินัยมีความจำเป็นอย่างมาก และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับระเบียบวินัยนั้นจำเป็นที่ครูผู้สอนต้องเน้นเสมอ เพราะความมีระเบียบวินัยนั้นเป็นกระบวนการที่มีความสัมพันธ์กับแนวทางปฏิบัติ ซึ่งระเบียบวินัยนั้นจะต้องมีการสอนและการเรียนรู้ สังคมใดขาดความมีระเบียบวินัยจะเป็นสังคมที่วุ่นวาย

จากแนวคิดเกี่ยวกับความสำคัญของวินัยในตนเอง พอสรุปได้ว่า วินัยในตนเองมีคุณค่า 2 ประการ คือ (กิตติคุณ รุ่งเรือง. 2548 : 14)

1. วินัยในตนเอง ช่วยพัฒนาพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่อย่างมีเหตุผล

2. วินัยในตนเอง ช่วยส่งเสริมและพัฒนาสังคมให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยสงบสุขอย่างมั่นคง รวมทั้งสามารถช่วยแก้ปัญหาของสังคมที่เกิดขึ้นได้จากสมาชิกในสังคมที่มีความรับผิดชอบร่วมกันบนพื้นฐานของความเป็นเหตุเป็นผล

6. คุณลักษณะของความมีวินัยในตนเอง

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ชี้ให้เห็นว่า สาเหตุที่สำคัญที่สุดของการผิดศีล 5 ข้อ คือ การทำตามใจตนเอง หรืออีกนัยหนึ่ง คือการขาดวินัยในตนเอง (วิวัฒน์ อัศวาณิชย์. 2523 : 18 ; อ้างอิงจาก พุทธทาสภิกขุ. 2497 : 119) จากข้อความดังกล่าวแสดงถึงนัยสำคัญซึ่งสามารถสรุปได้ว่า การที่บุคคลใดเป็นผู้มีวินัยในตนเอง ย่อมหมายถึง บุคคลนั้นเป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรมนั่นเอง

คุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเองนั้น ได้มีผู้กล่าวถึงคุณลักษณะดังกล่าวไว้ ดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2523 : 59 – 69) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเองไว้ดังนี้

1. มีความสามารถควบคุมอารมณ์
2. มีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของสังคม
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
4. มีความรับผิดชอบสูง
5. มีความสามารถในการชะลอความต้องการ
6. สามารถคาดหวังผลกรรมที่จะเกิดขึ้นภายหลัง
7. มีการตั้งเป้าหมายเพื่ออนาคต

จากความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 26 คน ในการสำรวจคุณลักษณะทางวินัยที่พึงประสงค์ในสังคมไทย สามารถวิเคราะห์ได้เป็น 3 กลุ่ม คือ พฤติกรรม จิตลักษณ์ และวิธีการปลูกฝังวินัย ได้ดังนี้ (ฉันทนา ภาคบงกช และคณะ. 2539 : 41)

พฤติกรรม คือ การกระทำที่ควรได้รับการส่งเสริม ได้แก่

1. ช่วยเหลือพึ่งพาตนเอง
2. ทำตามข้อตกลง
3. ช่วยเหลือผู้อื่นและส่วนรวม
4. รับฟัง/เคารพความคิดเห็น
5. เคารพในสิทธิของผู้อื่น

จิตลักษณ์ คือ ลักษณะทางจิตที่ควรได้รับการส่งเสริม ได้แก่

1. มีน้ำใจ/เมตตา (Prosocial)
2. มีความร่วมมือ (Cooperation)
3. อดทน/ควบคุมตนเอง (Self-Control)
4. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)

วิธีการปลูกฝังวินัย มีดังนี้

1. ยกย่องคนดี/ความดี
2. ให้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน
3. ให้ความรักความเข้าใจ
4. ให้อิสระ/รับฟังความคิดเห็น
5. กวดขันให้ทำตามข้อตกลง

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540 : 3) ได้สรุปคุณลักษณะของความมีวินัยในตนเองไว้ ดังนี้

1. สามารถควบคุมตนเองทางกาย วาจา ใจ รักความจริง ไม่พูดปด
2. สามารถพึ่งพาตนเอง เช่น การรับผิดชอบในกิจวัตรประจำวัน
3. สามารถทำกิจกรรมหรืองานให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง

4. สามารถจัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
5. รู้จักรักษาสิ่งของของตนเองและผู้อื่น
6. มีระเบียบวินัยและตรงต่อเวลา และสามารถใช้เวลาให้เป็นประโยชน์
7. ปฏิบัติตามข้อตกลงและกติกาได้อย่างถูกต้อง
8. แสดงความคิดเห็นของตนเอง อีกทั้งฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
9. เคารพในสิทธิและหน้าที่ของกันและกัน

กองวิจัยทางการศึกษา (2540 : 22 – 23) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของความมีวินัยในตนเอง ดังนี้

1. ตรงต่อเวลา พฤติกรรมที่แสดง ได้แก่ ปฏิบัติงานทันเวลาที่กำหนด
2. วางแผนใช้เวลาในการทำงานและการดำเนินชีวิต พฤติกรรมที่แสดง ได้แก่ แบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน
3. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของหมู่คณะและเคารพกติกาของสังคม พฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่ เคารพกฎหมายบ้านเมือง กฎจราจร ปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม
4. รู้จักประเมินตนเอง พฤติกรรมที่แสดง ได้แก่ บอกข้อดี ข้อเสีย ในการทำงาน
5. ประพฤติตนเสมอต้นเสมอปลาย พฤติกรรมที่แสดง ได้แก่ แสดงมารยาทได้ถูกต้องตามกาลเทศะอย่างสม่ำเสมอ
6. ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมที่แสดง ได้แก่ ไม่พูดเท็จ ไม่แอบอ้างหรือนำของคนอื่นมาเป็นของตน

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2542 : 6) ได้สรุปถึงพฤติกรรมบ่งชี้ความมีวินัยในตนเองไว้ ดังนี้

1. ความสนใจใฝ่รู้
2. การควบคุมตนเอง
3. ความเอื้ออาทร
4. ความรับผิดชอบ
5. ความมีเหตุผล
6. ความซื่อสัตย์
7. ความขยัน
8. การตั้งเป้าหมายเพื่ออนาคต

บารุช (Baruch. 1949 : 4 – 5) สรุปลักษณะบุคคลผู้มีวินัยในตนเอง ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. มีความรับผิดชอบ
3. ปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคม

วินเซนท์ (Vincent. 1961 : 42 – 43) กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีวินัยในตนเอง จะเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะ ดังนี้

1. รู้จักการบังคับใจตนเอง
2. ตั้งใจและไม่เอาเปรียบเมื่อทำงานเป็นหมู่คณะ
3. สามารถรักษาความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันให้อยู่ในระดับที่ดี
4. รู้จักการดำเนินการอย่างได้ผลแก่ส่วนรวม
5. รู้จักควบคุมตนเองให้เป็นไปตามความต้องการ
6. รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่

ส่วน ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 459 – 460) สรุปว่า ผู้มีวินัยในตนเอง มีคุณลักษณะดังนี้

1. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม
2. เชื่อมั่นในตนเอง
3. พึ่งตนเอง
4. ควบคุมอารมณ์ได้
5. อดทน

สรุปได้ว่า คุณลักษณะของความมีวินัยในตนเอง ต้องครอบคลุมถึงความรู้สึกนึกคิดที่ดีงาม เน้นด้านจริยธรรม การสร้างคุณลักษณะของความมีวินัยในตนเองให้กับเยาวชนต้องเป็นการสร้างคุณลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรม เพื่อเป็นบุคคลที่สามารถควบคุมตนเองและแสดงออก โดยการปฏิบัติตามกฎระเบียบและยอมรับเงื่อนไขของส่วนรวม

7. การเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง

การเสริมสร้างวินัยให้เกิดขึ้นกับบุคคลในสังคมไทย สามารถดำเนินการได้หลายกรณี ขึ้นอยู่กับลักษณะวินัยและกลุ่มบุคคล เป้าหมายที่ต้องการเสริมสร้าง ซึ่งแนวทางการเสริมสร้างสำหรับแต่ละกลุ่มเป้าหมายย่อมแตกต่างกันไป ดังเช่น

ปรีชา จารุสุนทรศรี (2523 : 83 – 89) กล่าวว่า เด็กทุกคนจำเป็นต้องผ่านประสบการณ์ในการสร้างระเบียบวินัย เขาต้องเรียนรู้ขนบธรรมเนียมประเพณี เพื่อประพฤติตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ เรียนรู้ว่าอิสรภาพต้องมีขอบเขต ต้องเรียนรู้ความปลอดภัยและภยันตรายของสิ่งต่าง ๆ ต้องรู้จักตอบปฏิเสธ และต้องเรียนรู้ว่าเขาไม่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างตามที่คิดได้ ต้องรู้จักการยอมรับนับถือความคิดเห็นของผู้อื่นพอ ๆ กับความนับถือความคิดเห็นของตนเอง และต้องรู้จักหัดเชื่อฟัง ความสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกวินัย การอบรมสั่งสอนจะเป็นไปได้ยากยิ่งถ้าพ่อแม่ผู้ใหญ่มีความลำเอียงต่อลูกคนใดคนหนึ่ง สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ เด็กควรได้เรียนรู้ว่าหากไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ครู ผลที่ตามมาก็คือการลงโทษ ควรจะเตือนเด็กล่วงหน้าก่อนการทำโทษ และการทำโทษต้องทำทันที เพื่อให้เด็กได้รู้ว่าผลการกระทำนั้นสัมพันธ์กับต้นเหตุอย่างไร

การเสริมสร้างวินัยของคนในชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิได้เสนอแนวทางในการเสริมสร้างวินัยของคนในชาติไว้หลากหลาย พอสรุปได้ดังนี้ (ฉันทนา ภาคบงกช และคณะ. 2539 : 37 – 38)

1. ควรเริ่มต้นส่งเสริมวินัยจากเรื่องที่ง่ายในชีวิตประจำวันก่อน แล้วทำการปลูกฝังและฝึกวินัยของหมู่คณะ วินัยของชุมชน และวินัยของคนในชาติ โดยขั้นแรกวินัยจะอยู่ในลักษณะฝึกเพื่อสร้างจิตสำนึกในการพัฒนาตนเอง เกิดเป็นความเคยชินที่ดีในการปฏิบัติตามวินัย

2. ควรลดการชี้แนะ บังคับ สั่งสอน และอบรมลง เพราะวินัยที่เกิดจากการบังคับควบคุมจากภายนอกมักไม่ถาวร พยายามสร้างวินัยในตนเอง โดยส่งเสริมให้เด็กรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเอง

3. ควรรณรงค์ให้มีการส่งเสริมวินัยในด้านต่าง ๆ อย่างจริงจัง โดยใช้สื่อต่าง ๆ ผ่านสื่อมวลชน เช่น ให้เข้าใจถึงความมีวินัย ประชาสัมพันธ์เรื่องวินัย

4. บุคคลทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็น บิดามารดา ครูอาจารย์ เจ้านาย ฯลฯ ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องความมีวินัย

5. สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันการเมืองและการปกครอง สื่อมวลชน องค์กรอิสระ ควรมีส่วนช่วยในการกำหนดวินัย การปลูกฝังวินัย และร่วมมือกันเสริมสร้างวินัย โดยที่รัฐต้องให้ความสนใจในเรื่องวินัยอย่างจริงจัง และดำเนินการทันที และควรแทรกเรื่องความมีวินัยในทุกกิจกรรม เช่น กีฬา วัฒนธรรม

6. การกำหนดวินัยควรปรับให้ทันสมัย สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเป็นธรรม และคำนึงถึงรากฐานของความเป็นไทย

7. ควรนำผลการวิจัยมาช่วยในการเสริมสร้างวินัย

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2538 : 8 – 13) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีเสริมสร้างวินัยในตนเองไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. การสร้างวินัยด้วยการทำให้เป็นพฤติกรรมเคยชิน เป็นการนำเอาธรรมชาติของมนุษย์มาเป็นเครื่องช่วย ทั้งนี้สาเหตุของความเคยชินเกิดจากความเป็นไปตามเหตุปัจจัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เมื่อได้แสดงพฤติกรรมสักครั้งหรือสองครั้งจะมีแนวโน้มที่จะเคยชิน และจะแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นซ้ำไปซ้ำมา พอมีความเคยชินก็จะยึดถือพฤติกรรมนั้นแล้วเกิดความพอใจในพฤติกรรมที่เคยชิน จึงควรใช้วิธีการนำเอาความเคยชินของมนุษย์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ แต่ทั้งนี้การฝึกฝนความมีวินัยในตนเองต้องใช้ความสามารถอย่างมาก และจะต้องมีระบบการฝึกฝนที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ซึ่งระบบการฝึกฝนเช่นนี้จะใช้ได้ดีกับช่วงวัยเด็ก ทั้งนี้ด้วยเพราะวัยเด็กยังไม่มีพฤติกรรมอันเกิดจากความเคยชิน ดังนั้นการฝึกฝนวินัยในตนเองจึงควรที่จะเริ่มทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี อันมาจากแบบอย่างที่ดีของบิดามารดา หรือผู้ที่เลี้ยงดู ตลอดจนสังคมที่แวดล้อมตัวเด็ก ไม่ว่าจะเป็นชุมชนที่เด็กอาศัยอยู่หรือสถานศึกษาที่เด็กศึกษาเล่าเรียนอยู่

2. การใช้วินัยที่ลงตัวหรือวัฒนธรรมมาช่วย เพราะวัฒนธรรมเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่สร้างวินัยแบบพฤติกรรมเคยชิน ทั้งนี้เกิดจากการที่สมาชิกทุก ๆ คนในสังคมปฏิบัติตนโดยให้วินัยนั้นกลายเป็นวัฒนธรรมแล้ว สมาชิกใหม่ของสังคมที่เข้ามาสู่วัฒนธรรมดังกล่าวหรือเข้ามาสู่ชุมชนจะปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติดั้งเดิม เพราะวัฒนธรรมเป็นกระบวนการถ่ายทอดตามความเคยชิน หรือนั่นคือ การทำให้วินัยกลายเป็นวิถีชีวิต

3. การสร้างวินัยให้ได้ผลด้วยระบบสัมพันธ์ขององค์รวม การฝึกวินัยจะได้ผลดีต้องอาศัยระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาบูรณาการด้วยกัน ซึ่งเป็นการนำองค์รวมมาประสานกันให้เป็นระบบองค์รวม อันหมายความถึง หากต้องการที่จะฝึกฝนพัฒนามนุษย์ หรือการศึกษา ต้องใช้องค์ประกอบทั้งสามด้าน อันได้แก่ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ทำงานประสานกันไป จึงทำให้เกิดองค์รวมที่สมบูรณ์ ฉะนั้นสิ่งที่ฝึกจะกลายเป็นชีวิตจริงของผู้ที่ถูกฝึก ดังนั้นหากต้องการฝึกปฏิบัติอะไรสักอย่าง ต้องพิจารณาองค์รวมทั้ง 3 ด้าน คือ

3.1 ด้านพฤติกรรม หากผู้ที่ถูกฝึกมีพฤติกรรมที่ดีด้วยความเคยชิน ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี

3.2 ด้านจิตใจ หากผู้ที่ถูกฝึกมีความพึงพอใจหรือมีความสุขที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นพฤติกรรมดังกล่าวก็จะยิ่งมั่นคงมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องคอยดูว่าจะทำอย่างไร จึงจะทำให้ผู้ที่ถูกฝึกตั้งอยู่ในวินัยด้วยความสุขและมีความพึงพอใจ

3.3 ด้านปัญญา หากผู้ที่ถูกฝึกมีความรู้ ความเข้าใจถึงเหตุผลและคุณประโยชน์ของการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ซึ่งจะมาหนุนองค์ประกอบด้านจิตใจ อันจะทำให้เกิดความพึงพอใจและความสุขในการปฏิบัติพฤติกรรมเช่นนั้นมากขึ้นด้วย

องค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ต้องเสริมซึ่งกันและกัน เพราะถ้าจะเน้นแต่เพียงองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งจะกลายเป็นการบีบบังคับ ซึ่งผู้ถูกฝึกจะไม่มีความพึงพอใจและจะแสดงพฤติกรรมด้วยความจำใจ ฉะนั้นจึงพร้อมที่จะละเมิดแนวทางปฏิบัติได้

4. การสร้างวินัยโดยใช้ปัจจัยอื่นช่วยเสริม การมีวินัยจะทำให้เกิดความสุขและมีความพึงพอใจที่จะปฏิบัติตาม โดยใช้ปัจจัยอื่นมาช่วยอีก เช่น ความเป็นกัลยาณมิตร อันประกอบด้วย ความรักและความศรัทธาเป็นปัจจัยสำคัญ ซึ่งจะนำมาสู่การเกิดวินัยโดยมีความเป็นกัลยาณมิตรเป็นตัวเสริมในการสร้างวินัยจากพฤติกรรมที่เคยชินได้ โดยทำหน้าที่หนุนองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ

1. เป็นต้นแบบที่ดีของพฤติกรรม (ศีล)

2. มีความรัก ทำให้เกิดความอบอุ่น มีความเป็นกันเอง พร้อมทั้งศรัทธาและความสุข (จิตใจ)

3. กัลยาณมิตร รู้เหตุรู้ผล สามารถบอกได้ว่าทำอย่างนั้นแล้วมีผลอย่างไร ทำให้เด็กเข้าใจเหตุผลและเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ (ปัญญา)

5. การสร้างวินัยด้วยแรงหนุนของสภาพจิตใจ เป็นอีกวิธีการหนึ่งซึ่งนำเอาปัจจัยด้านจิตใจมาเป็นตัวนำ กล่าวคือ เป็นการตั้งอุดมคติในจิตใจ เพื่อให้มีความฝักใฝ่มุ่งมั่นอย่างรุนแรงในการที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ หรือเรียกว่า การเร้ามานะ แต่ทั้งนี้ต้องมีข้อควรระวังตรงที่ความมานะในระดับต้น ๆ จะเป็นภาคภูมิใจ แต่ถ้ารุนแรงเกินไปจะกลายเป็นการดูถูกบุคคลอื่น หรือเป็นการนำตนให้เข้าไปอยู่ในระบบการแข่งขัน ซึ่งมักจะแย่งชิงความเป็นใหญ่

6. การสร้างวินัยโดยใช้กฎเกณฑ์ข้อบังคับ ซึ่งเป็นการใช้กฎหมาย กฎเกณฑ์ เข้ามาบังคับใช้ควบคุม และมีวิธีการลงโทษ ซึ่งสามารถสร้างความมีวินัย แต่มิใช่เป็นวิธีการที่ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะไม่เป็นวิธีการที่สอดคล้องกับหลักความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ ซึ่งมีหลักว่ามนุษย์ต้องได้รับการฝึกฝน การกดขี่หรือข้อบังคับมิใช่วิถีทางที่ถูกต้องเสมอไป เพราะการใช้อำนาจบังคับจะได้ผลก็ต่อเมื่ออำนาจดังกล่าวยังคงอยู่ แต่ถ้าหากอำนาจนั้นหมดไปมนุษย์ก็พร้อมที่จะละเมิดวินัย ซึ่งจะยิ่งก่อให้เกิดความวุ่นวายและความเสียหาย แต่กระนั้นก็ตามการใช้กฎเกณฑ์ในบางกรณีอาจจะได้ผล หากกฎเกณฑ์ดังกล่าวนั้นมิได้มีอำนาจบีบบังคับมากเกินไป และมีระยะเวลาพอสมควร เพื่อจะให้บุคคลผ่านเข้าสู่ความเคยชิน กระทั่งบุคคลจะมิได้รู้สึกว่าตนเองกำลังตกอยู่ภายใต้อำนาจที่บังคับ ซึ่งจะเข้ากฎธรรมชาติตามวิธีที่ 1 การสร้างวินัยด้วยการทำให้เป็นพฤติกรรมความเคยชิน ซึ่งมารับทอดจากการใช้อำนาจบีบบังคับอันจะเป็นวิธีการที่ได้ผล แต่ทั้งนี้สิ่งที่ควรจะต้องพึงระลึก คือ ไม่ควรใช้วิธีการบังคับและลงโทษ หากแต่ต้องฝึกฝนทางจิตใจให้ผู้ที่ถูกฝึกเกิดความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ถ้าปฏิบัติตามกฎข้อบังคับนั้น ๆ ความรู้ความเข้าใจและจิตสำนึกที่ได้รับจากการฝึกฝนจะทำให้ผู้ที่ถูกฝึกเกิดความพึงพอใจหรือความเต็มใจที่จะปฏิบัติตาม นั่นคือ เป็นการทำให้เข้าสู่ระบบการศึกษาที่แท้จริง อันประกอบด้วยพฤติกรรม สภาพจิตใจ และปัญญา เข้ามาประสานกัน

ส่วน เอกวิทย์ ณ ถลาง ได้กล่าวถึง การเสริมสร้างวินัยในตนเองในสังคมประชาธิปไตย ว่ามีกระบวนการ 4 ประการ ดังนี้ (กรมวิชาการ. 2541 : 71 – 74)

1. การประสานการเรียนรู้ทั้ง 3 ลักษณะให้มีความเป็นเอกภาพ อันได้แก่

1.1 พุทธิปัญญา (Cognitive Domain) คือ การใช้สติปัญญาในการทำความเข้าใจก่อนว่า วินัยคืออะไร และให้คำอธิบายที่ตรงกับระดับวุฒิภาวะหรือระดับความพร้อมของบุคคลแต่ละวัย ทั้งนี้เมื่อมีความรู้ความเข้าใจแล้ว บุคคลจะสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ในการวิเคราะห์หรือสังเคราะห์ ตลอดจนประเมินคุณค่าในสิ่งนั้น ๆ

1.2 ขั้นตอนต่อมา คือ เรื่องจิตพิสัย (Affective Domain) หรือด้านอารมณ์ จิตใจ กล่าวคือ การสร้างสำนึกและพัฒนาคุณค่าในสิ่งที่ได้รับมาจากขั้นตอนที่ 1 ว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิต หากปราศจากสิ่งนั้นแล้วผลที่ตามมาคือความวุ่นวาย ความเสียหายต่อสังคมโดยส่วนรวม คุณค่าดังกล่าวนี้ต้องใช้วิธีการปลูกฝังด้วยวิธีการโน้มน้าว โดยผ่านการสร้างบรรยากาศให้บุคคลสำนึกในคุณค่าของเรื่องที่ตนรับรู้ จากนั้นจึงนำเอาคุณค่าดังกล่าวมาปรับใช้ในการจัดระบบและการสร้างให้เป็น

5 34144 3 J.2

ลักษณะนิสัยในที่สุด อนึ่งการสร้างสำนึกให้เกิดในบุคคลนั้นควรใช้กระบวนการประสานเครือข่ายความร่วมมือกันระหว่างสถาบันทางสังคมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สถานศึกษา สื่อมวลชน หรือองค์กรต่าง ๆ ในสังคม จากนั้นจึงนำมาสู่การเรียนรู้ขั้นตอนสุดท้าย

1.3 การเรียนรู้ขั้นตอนสุดท้าย คือ ด้านทักษะนิสัย (Psychomotor Domain) กล่าวคือ ต้องลงมือปฏิบัติในการฝึกฝนความมีวินัย โดยต้องคำนึงถึงการเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

2. การสร้างวินัยให้เป็นวัฒนธรรมของสถาบันหรือประชาคม คือ การสร้างความมีวินัยเพื่อประชาธิปไตย จำเป็นต้องสร้างวัฒนธรรมของประชาคม (Corporate Culture) หรือของสถาบันที่อยู่ร่วมกันให้สำเร็จ ตัวอย่างเช่น ในแต่ละสถาบันวิชาชีพจะมีวัฒนธรรมของแต่ละสถาบัน วิชาชีพครูอาจารย์ วินัยที่ยิ่งใหญ่ คือ การทำตนให้เป็นที่เคารพนับถือของลูกศิษย์ หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจ เจ้าหน้าที่ป่าไม้ เจ้าหน้าที่ศุลกากร วินัยที่สำคัญที่สุดคือ ความสุจริต ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน หรือผู้พิพากษา วินัยที่สำคัญคือ ความยุติธรรม ไม่เห็นแก่อามิสสินจ้าง ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของผู้ที่มีอิทธิพล ซึ่งจะบีบบังคับให้เสียความเป็นธรรม ดังนั้นการเสริมสร้างความมีวินัย ควรจะสร้างวัฒนธรรมของสถาบันว่าเป็นไปเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งการพัฒนาจะมิได้มุ่งไปที่การสร้างความรู้เพียงอย่างเดียว แต่ควรที่จะมุ่งที่ความประพฤติด้วย อีกทั้งทางครอบครัวหรือชุมชนที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิกอยู่ต้องมีบทบาทในการเกื้อกูล และส่งเสริมความมีวินัยและประชาธิปไตย โดยวัฒนธรรมที่สร้างต้องอยู่บนพื้นฐานของประชาธิปไตยและความมีวินัย

3. การทบทวนวินัยที่สร้างขึ้นอยู่เสมอ เพื่อตรวจสอบว่าวินัยที่สร้างขึ้นมานั้นยังสามารถใช้ได้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสถานการณ์โลกหรือไม่ หากพบว่าวินัยดังกล่าวยังสามารถใช้ได้ก็ให้ดำเนินต่อไป แต่หากไม่สามารถจะนำมาใช้ได้ต่อไป ต้องมีการปรับเปลี่ยนกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ขึ้นเสียใหม่ ซึ่งต้องเป็นที่ยอมรับในประชาคมในหมู่บ้านหรือในครอบครัว เพื่อให้สังคมมีเสถียรภาพโดยดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น และวินัยจึงจะมีความหมาย เพราะวินัยที่เกิดจากการใช้อำนาจชี้ขาดหรือการแสดงอำนาจของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลใด ย่อมขาดเสถียรภาพและไม่ยั่งยืน แต่ถ้าวินัยที่ได้รับการทบทวนอยู่เสมอ มีการตรวจสอบและยอมรับนับถือ (Consensus) จากสมาชิกโดยส่วนรวมของประชาคม วินัยนั้นจะมีความยั่งยืน มีศักยภาพ มีพลังจากมวลชน และสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมควรแก่สภาวการณ์ในช่วงเวลานั้น ๆ ได้เสมอ

4. การสร้างวินัยให้เป็นมติมหาชนเป็นสิ่งจำเป็น โดยต้องหาแนวทางให้สมาชิกในประชาคมยอมรับวินัยนั้นเพิ่มขึ้น และในที่สุดวินัยดังกล่าวจะกลายเป็นมติมหาชน ตัวอย่างเช่น ในอดีตการสูบบุหรี่ไม่ได้ถูกจำกัดให้อยู่แต่ในเพียงบริเวณที่ถูกจัดขึ้น แต่ในปัจจุบันกลับเป็นไปในทางตรงกันข้าม คนส่วนใหญ่ของสังคมได้รับรู้ว่าบุหรี่เป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพ มติมหาชนจึงไม่เห็นด้วยกับการสูบบุหรี่ ดังนั้นคนสูบบุหรี่จึงกลายเป็นชนกลุ่มน้อย การสูบบุหรี่ไม่สามารถที่จะกระทำได้นอกเหนือไปจากบริเวณที่อนุญาต หากฝ่าฝืนจะมีบทลงโทษทางกฎหมาย จากเหตุการณ์ดังกล่าวถือได้ว่าเป็นมติมหาชนที่ทุกคนภายใต้สังคมเดียวกันต้องให้ความเคารพ แม้ว่าแต่ละคนจะมีเสรีภาพก็ตาม แต่การ

อ้างเสรีภาพที่ลิดรอนสิทธิของผู้คนส่วนใหญ่ให้เดือดร้อนรำคาญเป็นสิ่งที่มิควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง กรณีนี้จึงถือว่าการสร้างวินัยควรต้องทำให้เป็นมติมหาชนที่ทุกคนยอมรับและพร้อมที่จะปฏิบัติตาม แต่ทั้งนี้ต้องใช้เวลาและความต่อเนื่องของการศึกษา อบรม สร้างมติมหาชนไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ว่าสิ่งไหนผิดหรือถูก และกลายเป็นวินัยในที่สุด

จากแนวทางในการส่งเสริมความมีวินัยในตนเองข้างต้น พบว่า ควรส่งเสริมความมีวินัยในตนเองให้แก่เด็กและเยาวชนด้วยเหตุที่เป็นผู้ที่ยังไม่มีพฤติกรรมที่แน่นอน และเริ่มต้นส่งเสริมวินัยจากเรื่องง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน แล้วปลูกฝังและฝึกวินัยของหมู่คณะโดยสร้างจิตสำนึกและเกิดความเคยชินที่ดีในการปฏิบัติวินัย พยายามสร้างวินัยในตนเอง โดยส่งเสริมให้เด็กรู้จักคิด ตัดสินใจ โดยการบูรณาการองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน อันได้แก่ ปัญญา จิตใจ และพฤติกรรม ให้ได้รับการพัฒนาควบคู่กันไป และส่งเสริมวินัยในด้านต่าง ๆ โดยใช้สื่อต่าง ๆ ผ่านสื่อมวลชน และบุคคลทุกฝ่ายจะต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องความมีวินัย นอกจากนั้นควรปรับวินัยให้ทันสมัย สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและคำนึงถึงรากฐานความเป็นไทย

<u>เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส</u>

1. ปรัชญาแนวนีโอฮิวแมนนิส

ปรัชญานีโอฮิวแมนนิส หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่ เป็นปรัชญาของกลุ่มมนุษยนิยมที่มองเห็นว่า ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเปรียบเสมือนได้กับสิ่งมีชีวิตที่มีกำเนิดมาจากครอบครัวเดียวกัน ทุกสิ่งทุกอย่างมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกันดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ เราอาจเรียกแนวคิดใหม่ที่มีผลสะท้อนไปยังการมองโลก มองชีวิต และทุกแขนงวิชาความรู้ของมนุษย์นี้ว่า "การมองส่วนรวมของจักรวาล" (Holistic View of Universe) การมองโลกมองชีวิตในทรรศนะใหม่ที่กล่าวมานี้ ความจริงแล้วไม่ใช่เป็นความรู้ที่ใหม่เลย แต่เป็นปรัชญาเก่าแก่ของโลกที่นักบุญ นักบวชโบราณ ที่ได้ทำการพัฒนาจิตใจอย่างลึกซึ้ง ได้ยอมรับกันมาเป็นเวลาช้านานแล้ว (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2531 : 6)

2. ความเป็นมาของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

นีโอฮิวแมนนิส เป็นแนวคิดของศรีพระบาทเรนจัน สักการ (Shrii Prabhat Rainjan Surkar) หรือ พีอาร์ สักการ เป็นนักคิดชาวอินเดีย ถือกำเนิดเมื่อวันเพ็ญ เดือน 6 ปี พ.ศ.2461 (วันวิสาขบูชา) ที่เมืองจามาพูล ประเทศอินเดีย เป็นผู้ที่สนใจและฝึกฝนสมาธิมาตั้งแต่เด็ก (วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 18) ศรีพระบาทเรนจันเริ่มสอนสมาธิแก่ผู้อื่นตั้งแต่เมื่อท่านอายุได้ 18 ปี ท่านได้สอนสมาธิแก่คนจำนวนมากมาย ตลอดจนได้จัดให้มีการนั่งสมาธิกลุ่มขึ้น มีผู้มาร่วมฝึกสมาธิจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ กลุ่มนี้ได้ตั้งชื่อตนเองว่า "อนันดามรรค" (Ananda Marga) ศรีพระบาทเรนจันเป็นผู้นำกลุ่ม (วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 21)

ในปี พ.ศ.2525 ศรีพระบาทเรนจัน ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับสังคมภาราดรภาพสากล ชื่อว่า นีโอฮิวแมนนิส (Neo – Humanist) ขึ้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสถือว่าทุก ๆ สิ่งในจักรวาล ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ พืช หรือวัตถุต่าง ๆ ล้วนเป็นสมาชิกของครอบครัวใหญ่หนึ่งเดียวกัน ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างกัน จึงควรเป็นไปอย่างเกื้อกูลกันและกัน การพัฒนาที่แท้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการคำนึงถึงความก้าวหน้าของสมาชิกและสิ่งต่าง ๆ ในสังคมโดยทั่วถึงกัน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเน้นในเรื่องการอบรมให้เด็กรู้จักรัก รู้จักเกื้อกูล และรู้จักเอาใจใส่ต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ตลอดจนเน้นให้เด็กได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกอันละเอียดอ่อนภายในจิตใจของตนเองและผู้อื่น (Ananda Marga Diary 1988, : Introduction อ้างถึงใน วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 26)

3. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่เรียกว่า Intuition หรือภาวนามัยปัญญา เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นเองในใจ โดยมิได้เกิดจากการคิดด้วยเหตุผล ประเวศ วะสี (2529 : 162 – 169) กล่าวว่า Intuition หรือภาวนามัยปัญญานี้เป็นความรู้ที่สำคัญ ที่ควรฝึกให้มีกันมากขึ้น ความรู้ชนิดนี้เกิดจากการถอนความคิดจากช่องหรือกรอบมาอยู่ที่ความเป็นกลาง มาสัมผัสกับความจริง หากไม่สัมผัสกับความจริงปัญญาก็ไม่เกิด ปัญญาสูงสุดจะเกิดได้ก็โดยการสัมผัสกับความจริงด้วยใจที่เป็นกลาง เราจึงต้องมีการภาวนา ซึ่งหมายถึง การทำให้ความคิดหยุดไป สงบไป เป็นเครื่องมือให้เกิดปัญญา และเมื่อเราได้มีปัญญาที่บริสุทธิ์ มีระดับจิตสำนึกที่สูงขึ้นแล้ว เราก็จะพยายามยกระดับจิตสำนึกของกลุ่ม ซึ่งการยกระดับจิตสำนึกของกลุ่ม จะเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่การแก้ปัญหาได้ พลังจิตสำนึกนี้เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ ที่จะสามารถแก้ปัญหาชีวิตและสังคมได้ ดังนั้นการพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดปัญญาบริสุทธิ์ของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จึงสอนให้ผู้เรียนมีการฝึกภาวนาแบบโยคะ และใช้หลักจิตวิทยาตะวันตกมาอธิบายกลไกของจิตว่าจะเข้าสู่ความสงบ จนเกิดพุทธิปัญญาอันบริสุทธิ์ได้อย่างไร แนวคิดนีโอฮิวแมน-นิส มีพื้นฐานจากหลักโยคะศาสตร์ที่พัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นีโอฮิวแมนนิสสามารถนำหลักโยคะที่ลึกซึ้งมาอธิบายธรรมชาติของมนุษย์ และกระบวนการต่าง ๆ ที่จะทำให้มนุษย์รู้จักตนเองดีขึ้น (วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 9)

นีโอฮิวแมนนิส กล่าวว่า ที่จริงแล้วมนุษย์ทุกคนล้วนมีความรัก มีความเมตตา และมีความสามารถที่ยิ่งใหญ่แฝงเร้นอยู่ภายใน แต่ที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันพบว่า มนุษย์มีจิตใจที่หยาบกระด้างมากขึ้น มีความโหดร้ายขึ้น และชอบที่จะสร้างปัญหาต่าง ๆ ในโลกมากขึ้น ก็เนื่องมาจากมนุษย์เรารู้จักตัวเองน้อยเกินไป และมีความสนใจให้กับวัตถุนอกตัวมากเกินไป (เกียติวรรณ อมาตยกุล. 2539 ก, : คำนำ) จากปัญหาดังกล่าว แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมีอุดมคติว่าจะมุ่งมั่นเพื่อการหลุดพ้นส่วนตน (นิพพาน) และเพื่อสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนรวม โดยมีการสอนแนวคิดและหลักการปฏิบัติภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ จิตใจอันมีความสุขสงบสดชื่น มีพลัง และสามารถช่วยคนอื่นได้ ดังนั้น

นีโอฮิวแมนนิสจึงได้กล่าวถึงการบำรุงรักษาร่างกายของเรา อันเปรียบได้กับยานพาหนะที่จะนำเราไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต ให้แข็งแรงและเหมาะสมต่อการปฏิบัติธรรม ร่างกายของคนเรานั้นมีระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งควบคุมการทำงานของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย เมื่อเรารับประทานอาหารที่ถูกต้อง และมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ร่างกายย่อมผลิตฮอร์โมนอย่างสมดุล ส่งผลทำให้จิตใจมีความสงบ และมีความสุขอันเป็นพื้นฐานของจิตที่ดี (วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 9)

4. เป้าหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

สาเหตุสำคัญของปัญหาของมนุษย์ในปัจจุบันไม่ได้อยู่ที่ความหิวโหย การไม่รู้หนังสือ การว่างงาน ฯลฯ แต่สาเหตุที่สำคัญของปัญหาอยู่ที่ความคิด จิตใจ ของมนุษย์เราเอง ปัญหาความสับสนวุ่นวาย ยุ่งเหยิงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ทั่วไปในทุกแห่งของโลกเกิดขึ้นจากจิตใจที่ผิดปกติของคนเรานั่นเอง ดังนั้นเพื่อที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ของโลกให้หมดสิ้นไป เราจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของเราเสียใหม่ก่อน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2531 : 4) ความรู้สึกถึงความเป็นมนุษย์ ความรัก ความเมตตากับเพื่อนมนุษย์ จำเป็นต้องขยายให้กว้างออกไปทั่วทุกอณูของจักรวาล ทั้งในสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต แนวคิดเช่นนี้เท่านั้นที่จะเป็นหนทางที่จะนำเราไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์และสังคมแห่งสันติสุขได้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2531 : 40) ดังนั้นเป้าหมายสำคัญอย่างหนึ่งของแนวคิดมนุษยนิยมแนวใหม่ก็คือ การถ่ายทอดความรู้สึกที่สวยงาม เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของบุคคลเหล่านี้ มาสู่คนที่มีวิถีการดำเนินชีวิตปกติทั่วไป (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2531 : 43)

เป้าหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มิใช่เป็นการวิเคราะห์ปัญหาของโลกที่เกิดขึ้นในขณะนี้เท่านั้น แต่มีเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ให้สูญสิ้นไปโดยเร็ว การแก้ปัญหาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีขั้นตอนการปฏิบัติ 3 ประการ คือ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2531 : 73 – 91)

ขั้นตอนที่หนึ่ง : การพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจของตัวเอง

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เชื่อว่ามนุษย์เกิดขึ้นมาพร้อมกับความดีงามและจิตใจที่บริสุทธิ์ ความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ เกิดขึ้น จากการอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องมาตั้งแต่เล็ก การพัฒนาในขั้นนี้เป็นการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ของบุคคลแต่ละคนที่ลึกซึ้งเกินกว่าการท่องจำว่า อะไรคือความดี อะไรคือความชั่ว ต้องพัฒนาเข้าไปถึงก้นบึ้งของหัวใจที่สามารถชำระล้างความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ ได้ จิตใจของผู้ที่ถูกชำระล้างมาอย่างดีเท่านั้นที่จะสามารถรู้สึกได้ถึงความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่นี้

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดของสังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยต้องเปลี่ยนแปลงจิตใจของเราเองให้หลุดพ้นจากความรู้สึกผูกพันแบบต่าง ๆ ที่แสดงถึงความเห็นแก่ตัวและพวกพ้อง วิธีการที่จะทำให้เราจิตใจกว้างขวางขึ้น มองถึงผลประโยชน์ส่วนรวมของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมากขึ้น รู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมากขึ้น โดยการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจที่มีพื้นฐานอยู่บนหลักของโยคะศาสตร์ เป็นกระบวนการพัฒนา

ร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการอบรมสั่งสอนที่ไม่ถูกต้องให้กลับสู่จิตเดิมแท้ที่มีแต่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ทุกสรรพสิ่ง ถ้าบุคคลใดสามารถปรับจุดศูนย์กลางของตนเองให้เข้ากับจุดศูนย์กลางของจักรวาลได้ ผู้นั้นจะตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่ง จะบังเกิดความรักความเมตตาที่สูงสุด ซึ่งเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ในจักรวาล เพื่อใช้ในการต่อสู้กับความชั่วร้ายต่าง ๆ ได้

กระบวนการที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล เรียกว่า "Photo – Psycho – Spiritual" ซึ่งใช้หลักการพัฒนาทางจิตของนักบวชโบราณที่ว่า "เราเป็นอย่างที่เราคิด" (As you think, so you become) หรือ "จิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิด" เป็นการบริหารจิตใจด้วยการทำสมาธิ (Meditation) ด้วยการสร้างภาพและภาวนาคำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล จิตใจของบุคคลนั้นจะเกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง บุคคลที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะพบว่าความรู้สึกนึกคิด การมองโลกมองชีวิตของเขาจะเปลี่ยนไปอย่างมากมาย ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นในจิตใจจะค่อย ๆ หายไป ความสงบสุขอย่างลึกซึ้งจะเริ่มเกิดที่จิตใจของตัวเองก่อน แล้วค่อย ๆ แผ่กระจายไปสู่คนรอบข้างในวงที่กว้างขึ้นเรื่อย ๆ ปัญญาที่ละเอียดอ่อนจะบังเกิดขึ้น ทำให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น นอกจากจะพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการทำสมาธิแล้ว ร่างกายต้องได้รับการพัฒนา เริ่มต้นด้วยการปรับปรุงเซลล์ของร่างกายโดยการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และออกกำลังกายด้วยท่าโยคะอาสนะ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงไปยังต่อมไร้ท่อที่ควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ของคนเรา

ขั้นตอนที่สอง : กลุ่มพลังแห่งความรัก

การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นถึงความบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตัวเองและทุกสรรพสิ่งมากขึ้น การเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงามเหล่านี้ จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่แผ่กระจายออกไปยังทุกส่วนของจักรวาล พลังแห่งความชั่วร้ายต่าง ๆ เช่น พลังแห่งความเกลียด ความกลัว ความอิจฉา ความแบ่งแยก จะค่อย ๆ อ่อนกำลังลง พลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในจิตใจของทุกคนจะทำหน้าที่เปรียบเสมือนควงประทีปที่ทำให้เกิดความยุติธรรม ความเสมอภาค ความสันติสุขแก่มนุษยชาติและสรรพสิ่งทั้งหลายในจักรวาลนี้

ขั้นตอนที่สาม : การสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรักและความเมตตา

บุคคลที่มีจิตใจเต็มเปี่ยมได้ด้วยความรักความเมตตานี้ จะเริ่มบทบาทการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมในโลก พวกเขาจะไม่ละทิ้งโลก ละทิ้งสังคม เขาจะดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติธรรมดาทั่วไป สิ่งเดียวที่เขาอาจจะแตกต่างจากคนทั่วไปก็คือ ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในจิตใจของพวกเขาตลอดเวลานั่นเอง การดำเนินชีวิตของพวกเขาจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนทั่วไป และแสดงให้คนทั่วไปเห็นว่า ภาระที่สำคัญที่สุดในชีวิตของพวกเขาได้แก่ ภาระผูกพันในการสร้างความอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล เมื่อแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้แพร่กระจายและถูกนำไปปฏิบัติในที่ต่าง ๆ มากขึ้น

จะทำให้สังคมมีความสงบ สันติ สวยงามขึ้น ทำให้ชีวิตของแต่ละบุคคลดำเนินไปในทิศทางเดียวกับชีวิตของคนส่วนรวม และทำให้โลกนี้กลายเป็นสวรรค์ที่น่ารื่นรมย์ สภาวะเช่นนี้เป็นสภาวะที่สมบูรณ์อย่างสูงสุด ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ สังคมในอุดมคติของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้ มิใช่แต่เพียงนำมาซึ่งความสงบสุขให้แก่มนุษยชาติเท่านั้น แต่ยังหมายความรวมไปถึงกลุ่มสัตว์และพืชทั้งหลายอีกด้วย

จากแนวคิดที่กล่าวมา จะเห็นว่านีโอฮิวแมนนิสมีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์และสังคม ให้มนุษย์มีพัฒนาตนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการถ่ายทอดความรู้สึกที่สวยงามเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่จากตัวเราไปสู่คนรอบข้าง เพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงาม สร้างความอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล

5. การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การศึกษาที่มุ่งพัฒนาอัจฉริยภาพแฝงเร้นในตัวเด็กทุกคนให้ปรากฏออกมาให้ได้มากที่สุด โดยพัฒนาให้เด็กเป็นคนที่สมบูรณ์ทุกด้าน เด็กจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2529 : 5)

เป้าหมายสูงสุดของการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส คือ การพัฒนาเด็กให้เติบโตเป็นคนที่สมบูรณ์และมีความสุข อานันดามิทราได้อธิบายลักษณะของคนที่สมบูรณ์และมีความสุขตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไว้ในหนังสือ Neo – Humanist Education : Education for a New World ไว้อย่างชัดเจนว่า คนที่สมบูรณ์ คือ คนที่มีร่างกายแข็งแรง มีสติปัญญาหลักแหลมเฉลียวฉลาด มีความคิดสร้างสรรค์เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม ความรัก ความกล้าหาญ มีความรู้ที่ทันสมัยที่สามารถนำมาใช้แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของโลกที่เกิดขึ้น และพยายามนำความรู้ต่าง ๆ มาสร้างระบบการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ที่จะนำมาซึ่งความผาสุขแก่มวลมนุษย์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2531 : 161 – 162)

จากเป้าหมายของการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสที่กล่าวมา จะเห็นว่า การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส จึงแตกต่างจากการศึกษาทั่วไปที่มักจะมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ด้านวิชาการหรือวิชาชีพต่าง ๆ และมีการพัฒนาเฉพาะร่างกายและจิตใจระดับแรก ๆ เท่านั้น แต่การศึกษาแบบใหม่นี้จะมุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการ และในทุก ๆ ส่วนประกอบของชีวิตของผู้เรียน โดยผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไปพร้อม ๆ กัน เราจึงเรียกการศึกษานีโอฮิวแมนนิสได้อีกอย่างหนึ่งว่า “การศึกษาเพื่อการพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน (Holistic Education)” (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2529 : 8)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกด้านนั้น พี.อาร์ สักการ (อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2530 : 18) ได้กล่าวถึงการพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของชีวิตว่า มนุษย์เราประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ หลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ส่วนประกอบชั้นนอกสุดของคนเรา เรียกว่า ร่างกาย ที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่เราสามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายใน และ

ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไปเรียกว่า จิตใจ ซึ่งมีสามระดับใหญ่ ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่ลึกที่สุดและละเอียดอ่อนที่สุดของชีวิต เป็นแหล่งของพลังงาน ความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และความปีติสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดในแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การพัฒนาร่างกายให้มีความสมบูรณ์และแข็งแรง แนวคิดนีโอ-ฮิวแมนนิสจะใช้การรับประทานอาหารและออกกำลังกายให้เหมาะสม ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้วยังทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นด้วย การรับประทานอาหารต้องให้ครบ 5 หมู่ การขาดสารอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งสามารถทำให้ร่างกายอ่อนแอ ส่วนการออกกำลังกายที่มุ่งแต่พัฒนาด้านพลกำลัง การบริหารกล้ามเนื้อ หรือการสร้างความสมดุลและความแข็งแกร่งของร่างกาย ยังไม่เพียงพอที่จะช่วยพัฒนาให้เด็กมีความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน การบริหารร่างกายที่สมบูรณ์แบบจะต้องมีการบริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน ซึ่งรวมถึงต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ที่มีหน้าที่ควบคุมการหลั่งของฮอร์โมน ซึ่งฮอร์โมนมีหน้าที่ควบคุมการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายของเรา เช่น ควบคุมการเจริญเติบโต การย่อยอาหาร ควบคุมการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ควบคุมพลังงาน ความร้อน สมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ นอกจากนี้การหลั่งของฮอร์โมนยังมีผลอย่างยิ่งต่อจิตใจของเรา การหลั่งฮอร์โมนน้อยเกินไปสามารถทำให้จิตใจของคนเราผิดปกติไปได้ เช่น เกิดความหงุดหงิด กังวลใจ เกลียดชัง ความกลัว ซึ่งถ้าต่อมไร้ท่อของเราทำงานผิดปกติ จิตใจของเราก็จะผิดปกติไปด้วย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2529 : 11 – 12)

การออกกำลังกาย หรือการบริหารทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน เป็นการบริหารที่เรียกว่า โยคะอาสนะ (yoga asana) การบริหารแบบอาสนะนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการเคลื่อนตัวด้วยลีลาที่นุ่มนวลช้า ๆ ควบคู่ไปกับการหายใจลึก ๆ มีการสงบนิ่ง ไม่ไหวติง ซึ่งอาสนะเหล่านี้จะช่วยบริหารต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ให้ขับฮอร์โมนออกมาได้เป็นปกติ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2529 : 13) ซึ่งทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบทางใจ เช่น การทำอาสนะท่ากระต่าย กระหม่อมศีรษะของผู้ฝึกจะถูกกดอยู่กับพื้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซึ่งเป็นการบริหารต่อมไพเนียล (Pineal gland) ต่อมไพเนียลสามารถผลิตฮอร์โมนที่เรียกว่า เซราโตนิน (Seratonin) ซึ่งมีผลทำให้จิตใจผ่อนคลายและมีความสุข การทำอาสนะท่านี้อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เรามีความอดกลั้น (Patience) สูง ทำให้มีอารมณ์เยือกเย็นและมีความสงบ (Tranquility) ในจิตใจมากขึ้น นอกจากนั้นโยคะอาสนะยังเป็นส่วนสำคัญของการฝึกฝนร่างกายและจิตใจ เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจก่อนที่เราจะพัฒนาเข้าสู่จิตสำนึกระดับสูงอีกด้วย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2534 : 57 – 58)

2. ด้านจิตใจ จิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของเรา จนมีนักปราชญ์ได้กล่าวถึงความสำคัญของจิตไว้ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ร่างกายของคนเราจึงเปรียบได้กับเป็นพาหนะหรือเครื่องกลไกของชีวิต ที่ถูกควบคุมโดยจิตใจ ส่วนของจิตใจที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย ก็คือจิตสำนึกของเรานั่นเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2530 : 19) ซึ่งจิตจะแบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่

2.1 จิตสำนึก (Conscious mind) เป็นจิตใจระดับแรกสุดของคนเรา ลักษณะที่สำคัญของจิตสำนึก คือ อยากได้โน่นได้นี่อย่างไม่มีวันจบสิ้น จิตสำนึกของคนเรามีหน้าที่ 3 ประการ คือ

2.1.1 การรับความรู้สึก หมายถึง การที่ประสาทสัมผัสทั้งห้าของเรา ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง รับความรู้สึกจากสิ่งเร้าภายนอกต่าง ๆ

2.1.2 การแสดงความต้องการหรือรังเกียจ หมายถึง การแสดงความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น หรือความไม่ต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น

2.1.3 การลงมือกระทำ หมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อนต่าง ๆ ของเราให้ทำงาน ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย เพื่อที่จะได้สิ่งที่เราต้องการ

ถ้าพิจารณาได้ดีแล้ว จะพบว่า จิตสำนึกนั้นจะมีหน้าที่กระตุ้นให้เรากระทำสิ่งต่าง ๆ ตามสัญชาติญาณของสัตว์ชั้นสูงทั่วไป ได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัวเอง การสืบพันธุ์ กล่าวง่าย ๆ ก็คือ จิตสำนึกนั้นมีหน้าที่หลักที่จะช่วยให้เรามีชีวิตรอดอยู่อย่างปลอดภัยนั่นเอง

การพัฒนาจิตสำนึกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น ไม่ควรปฏิเสธความต้องการตามธรรมชาตินั้น แต่ควรหาทางควบคุมการกระทำนั้นและระบายออกให้ถูกทาง แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะใช้จริยธรรมเป็นสิ่งควบคุมการกระทำดังกล่าว โดยแบ่งจริยธรรมออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกคือหลักในการปฏิบัติตัวกับสรรพสัตว์ทั้งหลาย (สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตอื่น ๆ) และส่วนที่ 2 คือ หลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตัวเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2530 : 20 และ 60 – 61)

2.2 จิตใต้สำนึก (Subconscious mind) เป็นจิตใจที่มีระบบการทำงานที่ละเอียดอ่อนซับซ้อนยิ่งกว่าจิตสำนึก จิตใต้สำนึกมีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ คือ

2.2.1 บันทึกรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต หรือความทรงจำ จิตใต้สำนึกจะทำหน้าที่คล้ายกับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ความรู้ ความคิด และความฝันของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เอง เช่น ความรู้ที่เกิดจากความจำ ความรู้ที่เกิดจากการวิเคราะห์หาเหตุผล ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ การคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และการแก้ไขปัญหาของสังคม

2.2.2 คิดอย่างไตร่ตรองลึกซึ้ง การคิดอย่างไตร่ตรองลึกซึ้ง ลุ่มลึก ก็เป็นการทำงานอีกอย่างหนึ่งของจิตใต้สำนึก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2530 : 22)

จากการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ ทำให้มีความเชื่อว่า เมื่อคนเราเกิดการเรียนรู้หรือความจำ เราจะสร้างสิ่งหนึ่งขึ้นในสมองเรียกว่า “รอยความจำ” แนวคิดนี้ตรงกับคำสอนโยคะว่า รอยความจำนี้ส่งผ่านมาจากอวัยวะสำหรับความรู้สึก เข้ามาสั่นสะเทือนที่ระบบประสาทและจิตสำนึก ความสั่นสะเทือนนี้ทำให้เกิดความประทับใจหรือรอยความจำขึ้นในสมอง การที่เรานึกอะไรขึ้นมาได้เกิดจากการที่สมองของเรามีการสั่นสะเทือนแบบนั้นอีกครั้งหนึ่ง จิตใต้สำนึกสามารถสะสมเหตุการณ์ข้อมูลต่าง ๆ ได้มากมาย แต่ความวุ่นวายสับสนของจิตสำนึก ทำให้จิตใต้สำนึกของเราแสดงความสามารถออกมาได้ไม่เต็มที่ เมื่อใดก็ตามที่จิตสำนึกอยู่ในสภาพสงบ ปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย เราจะ

สามารถนำข้อมูลจากจิตใต้สำนึกออกมาใช้ได้อย่างไม่มีวันสิ้นสุด ซึ่งเราสามารถใช้เทคนิคของการทำสมาธิและการผ่อนคลายมาช่วยในการใช้จิตใต้สำนึกให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2534 : 13 – 15)

จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกมีความสัมพันธ์กัน จิตสำนึกคือจิตใจที่รับรู้ในเหตุผล เป็นคลื่นแห่งจิตใจที่ใช้ในการเลือกสรรสิ่งต่าง ๆ เช่น เลือกหนังสือ เลือกบ้าน เลือกคู่ครอง เราตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยจิตสำนึก ในทางตรงข้ามอวัยวะต่าง ๆ ของมนุษย์ที่ดำเนินไปโดยอัตโนมัติ เช่น หัวใจ ระบบย่อยอาหาร การสูบฉีดโลหิตและการหายใจ เป็นหน้าที่ของจิตใต้สำนึก นอกจากนี้จิตใต้สำนึกจะซึมซับสิ่งที่ประทับใจหรือสิ่งที่จิตสำนึกเชื่อถือ แต่ไม่สามารถแยกแยะเหตุผลว่าถูกหรือผิดดีหรือเลวได้ ถ้าบุคคลได้ยินได้เห็นในสิ่งที่ดีอย่างสม่ำเสมอ จิตใต้สำนึกจะบันทึกสะสมสิ่งดีนั้นไว้ แล้วผลักดันให้เราแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่ดี ก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและคนอื่น ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลได้ยินได้เห็นในสิ่งที่ไม่ดีบ่อย ๆ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งที่ไม่ดีนั้นไว้ ความคิดที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึกในรูปของความเชื่อและจะแสดงพฤติกรรมตามความคิดความเชื่อนั้น ๆ แสดงให้เห็นว่าสิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึกจะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม (เชอร์แมน. 2537, เมอร์ฟี่. 2540) ดังนั้นสิ่งที่เราคิดและเชื่อก็จะทำให้เราเป็นเช่นนั้น จึงจำเป็นต้องอบรมบ่มจิตใจให้คุ้นคิดแต่สิ่งดีงาม เพราะจิตใจของเราสามารถยอมรับความคิดได้ทั้งเชิงนิเสธ (ความคิดด้านลบ) และเชิงสร้างสรรค์ (ความคิดด้านบวก) ได้เท่า ๆ กัน (ครองแผน ไชยธนะสาร. 2537 : 28) นอกจากจิตใต้สำนึกจะเป็นแหล่งสะสมนิสัย ความเคยชิน และกลไกต่าง ๆ ที่ใช้บังคับตนเอง ยังเป็นแหล่งรวมของอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล ความรู้สึกโกรธ ความเจ็บปวดรวดร้าวถูกกดซ่อนเร้นเอาไว้ และเป็นเหตุให้บุคคลแสดงออกในทางที่ไม่สร้างสรรค์ เช่น การก้าวร้าว การใช้ยาเสพติด ก็ล้วนแต่พยายามที่จะปกปิดอารมณ์ที่เจ็บปวด ความเจ็บปวดหรือความโกรธไม่ได้หายไปไหน แต่ถูกผลักเข้าไว้ในจิตใต้สำนึกเท่านั้น นักจิตวิทยาบางกลุ่มเห็นว่า การแก้ไขอุปนิสัยความเคยชินเดิมที่ถูกฝังอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก จำเป็นต้องแก้ในระดับจิตใต้สำนึกเท่านั้นจึงจะเกิดผล (นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2539 : 46) การจะให้จิตใต้สำนึกทำงานตามที่มุ่งหมาย จิตต้องอยู่ในภาวะผ่อนคลาย พร้อมที่จะรับข้อมูลต่าง ๆ ที่เราใส่เข้าไป การผ่อนคลายจิตมีหลายวิธี จิตที่สงบเป็นสมาธิเท่านั้นจึงจะเป็นจิตที่มีศักยภาพที่สุด สำหรับการพัฒนาจิตใต้สำนึกตามแนวคิดนีโอ-ฮิวแมนนิส เพื่อให้รับข้อมูลหรือความคิดที่ดีงามและถูกต้องนั้นคือ การทำสมาธิ โดยการจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก และการทำสมาธิเพื่อจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด

2.3 จิตเหนือสำนึก (Superconscious mind) เป็นจิตใจส่วนลึกของคนเรา แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

2.3.1 จิตเหนือสำนึกระดับแรก (Supramental mind) : แหล่งความคิดสร้างสรรค์

เป็นสภาวะสร้างสรรค์ที่เกิดแวบขึ้นมาในสมอง โดยไม่ต้องใช้ความพยายามใด ๆ เป็นสภาวะที่ไม่สามารถจะบรรยายถึงเหตุผล เป็นแหล่งความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ สภาวะสร้างสรรค์นี้เกิดจากการเชื่อมโยงความคิดต่าง ๆ ที่ไม่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเลยมารวมกันเข้าเป็นความคิดเดียวที่แปลกใหม่ ซึ่งเรียกการคิดแบบนี้ว่า การคิดเชิงเทียบเคียง (Metaphoric Thinking) ความคิดเชิงเทียบเคียงนี้สามารถเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในขณะที่จิตใจของเราสบายหรือผ่อนคลาย ในขณะที่เราผ่อนคลายมากที่สุดจิตใจของเราจะไม่ทำงานภายใต้อำนาจของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก แต่จะทำงานภายใต้จิตใจระดับเหนือขึ้นไป ที่เรียกว่า จิตเหนือสำนึก ผู้ที่รู้จักผ่อนคลายจิตใจของตัวเอง มักจะเป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ อยู่เสมอ ดังนั้นในระบบการศึกษา จึงไม่ควรจะละเลยการพัฒนาการทำงานของจิตเหนือสำนึกนี้เป็นอย่างยิ่ง การที่เราจะยกระดับจิตใจให้ละเอียดอ่อนจนเข้าถึงจิตเหนือสำนึกนั้น เราจะทำได้ด้วยการฝึกสมาธิ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2939 : 35 – 37)

2.3.2 จิตเหนือสำนึกระดับที่ 2 (Subliminal mind) : การมองเห็นความจริงของชีวิต การไม่ยึดติด และการหยั่งรู้เอง

เป็นจิตที่สามารถแยกความรู้สึกผิดชอบชั่วดีต่าง ๆ ในชีวิตได้ เป็นจิตที่พ้นจากการยึดมั่นทั้งปวงได้ เมื่อยกระดับจิตให้อยู่ในขั้นนี้แล้ว ไม่ว่าสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจะเป็นเรื่องสุขหรือทุกข์ จะสามารถปรับใจให้พ้นจากความเพลิดเพลินหรือเศร้าโศกได้ เกิดความรู้ความเข้าใจและมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตตามความเป็นจริง ไม่มีการติดยึดในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้จิตใจสามารถดำรงอยู่ในความสงบได้

การพัฒนาจิตเหนือสำนึกระดับสูง จะช่วยให้เรารู้จักนำพลังมหาศาลและอัจฉริยภาพแฝงเร้นไปใช้เป็นประโยชน์แก่ตัวเองและสังคมมากขึ้น เด็กเล็ก ๆ มีความหยั่งรู้เองโดยธรรมชาติอยู่แล้วโดยไม่ต้องมีใครสอน เนื่องจากในวัยแรกของชีวิตมนุษย์เส้นใยประสาทที่เป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างสมองทั้งสองซีกยังไม่ก่อตัวขึ้นอย่างสมบูรณ์ สมองซีกซ้ายจะมีการพัฒนาช้ากว่าสมองซีกขวา เด็กเล็ก ๆ จึงมีการคิดแบบหยั่งรู้เอง ไม่มีการแบ่งแยก เหมือนจิตใจที่ได้พัฒนาแล้วของนักบุญที่ยิ่งใหญ่ จากการศึกษาวิจัยพบว่าการหยั่งรู้ของเด็กจะมีสูงสุดเมื่ออายุถึง 4 ขวบ และจะค่อย ๆ จางหายไปตอนใกล้อายุ 8 ขวบ ดังนั้นการศึกษาที่แท้จริงของมนุษย์ จึงควรมีหน้าที่ที่จะรักษาความสามารถพิเศษต่าง ๆ เหล่านี้ของเด็กไปจนตลอดชีวิตของเขา

วิธีการพัฒนาจิตเหนือสำนึกระดับการหยั่งรู้เองตามหลักวิทยาศาสตร์ คือ ใช้กระบวนการทำสมาธิ (Meditation) เป็นเทคนิคง่าย ๆ ที่สามารถหยุดการทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก เพื่อให้จิตเหนือสำนึกได้มีโอกาสทำงานอย่างเต็มที่ โดยการท่องคำ 2 พยางค์บางคำ (Mantra) อยู่ในใจให้สอดคล้องกับจังหวะการหายใจเข้าออก ซึ่งจะเป็นผลให้ความคิดอันวุ่นวายที่มักจะเกิดขึ้นจากจิตใต้สำนึกสงบลง และพลังจิตอันมหาศาลอันเกิดจากจิตใจที่จดจ่ออยู่กับเสียงท่องเพียงอย่างเดียวจะค่อย ๆ ยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่จิตเหนือสำนึก อันเป็นดินแดนแห่งความหยั่งรู้เอง

การท่องมันตราอย่างนุ่มนวลและมีจังหวะอยู่ในใจ ระหว่างการทำสมาธิ จะทำให้คลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะจิตสำนึกตื่นตัวตามปกติ ที่เรียกว่า คลื่นเบตา (Beta wave) (13 รอบ/1 วินาที ขึ้นไป) ซึ่งเป็นคลื่นที่มีจังหวะเร็วและไม่สม่ำเสมอ อันเป็นการชี้ชัดถึงความกระสับกระส่ายวุ่นวายของจิตใจของคนปกติทั่วไปนั้น ๆ ค่อย ๆ สงบลงจนกลายเป็นคลื่นอัลฟา (Alpha wave) (8 – 12 รอบ/วินาที) มีจังหวะช้าและแน่นอนกว่า ซึ่งจะทำให้ผู้ทำสมาธิเข้าสู่สภาวะที่สงบเยือกเย็นของจิตใจ โดยการเอาใจจดจ่อกับมันตราต่อไปเรื่อย ๆ คลื่นสมองของผู้ทำสมาธิก็จะมีความถี่ที่ช้า ค่อย ๆ นุ่มนวลขึ้น จนกลายเป็นคลื่นเธตา (Theta wave) (5 – 7 รอบ/วินาที) เป็นคลื่นสมองที่มีพลังทางจิตอย่างมหาศาล ในสภาวะที่กำลังเข้าสู่จิตเหนือสำนึกนี้ นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าเป็นสภาวะที่คนเราจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้เอง มีความสามารถในการสื่อสารทางจิต และมีความสงบทางจิตใจสูงที่สุด เมื่อผู้ทำสมาธิมีจิตใจสงบมากขึ้น มีใจที่จดจ่อกับมันตรามากขึ้น คลื่นสมองจะช้าลงจนกลายเป็นคลื่นเดลต้า (Delta wave) (2 – 4 รอบ/วินาที) เมื่อระดับพลังงานของคลื่นเดลต้าเพิ่มขึ้น พร้อมกับความปีติสุขในจิตใจจะมีมากขึ้น จนกระทั่งคลื่นสมองของผู้ทำสมาธิ ดูเหมือนกับว่า "หยุดนิ่ง" ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนว่าหยุดการเคลื่อนไหว ความรู้สึกแบ่งแยกว่าเป็น "ตัวฉัน" "พวกฉัน" จากสรรพสิ่งต่าง ๆ ในจักรวาลไม่มีเหลืออยู่อีกต่อไป คลื่นสมองจะค่อย ๆ สั่นช้าลง แต่มีพลังงานสูงขึ้น จนสามารถรวมตัวเข้ากับคลื่นของจักรวาล หรือคลื่นคอสมิก (Cosmic wave) (0 – 1รอบ/วินาที) ที่มีพลังมหาศาลที่สุด

การทำสมาธิโดยใช้หลักการดังกล่าว มีคุณประโยชน์มากมายในหลายด้าน เช่น ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น จิตใจมั่นคงขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น มีความหยั่งรู้เองมากขึ้น ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น มีความสุขมากขึ้น และประโยชน์สูงสุดที่ผู้ทำสมาธิได้รับ คือ การมีสมาธิและสามารถควบคุมคลื่นสมองได้ดีขึ้น และใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2529 : 65 – 66 , 68 – 69 , 71 – 74)

2.3.3 จิตเหนือสำนึกระดับที่ 3 (The Subtle Causal Mind) : ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

จิตเหนือสำนึกชั้นสูงสุดนี้ เปรียบได้กับประตูสุดท้ายก่อนที่เราจะก้าวเข้าสู่สภาวะที่สมบูรณ์ที่สุดของมนุษย์ หรือทางพุทธศาสนาเรียกว่า นิพพาน จิตเหนือสำนึกชั้นสูงสุดจึงเปรียบได้เป็นจิตใจชั้นบาง ๆ ชั้นสุดท้ายที่ห่อหุ้มตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ ผู้เข้าถึงจิตเหนือสำนึกชั้นสูงสุดนี้จะรู้สึกว่าตัวเองได้พัฒนาจิตใจจนกระทั่งเกือบเข้าถึงตัวตนที่แท้จริงแล้ว ความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ จะน้อยลง ไม่มีความรู้สึกแบ่งแยก มีความรู้สึกว่าเราคือส่วนหนึ่งของจักรวาล ความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ต่อทุกสรรพสิ่งในจักรวาลจะบังเกิดขึ้นในจิตใจ ความรู้สึกแบ่งแยกระหว่างตัวเรากับสรรพสิ่งต่าง ๆ ในจักรวาลไม่มีอีกต่อไป ซึ่งสภาวะที่สมบูรณ์ที่สุดนี้จะมีแต่ความสุขที่เป็นนิรันดร์ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2534 : 43 – 47)

การทำสมาธิเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดสำหรับการพัฒนาความรู้สึกที่ไม่มีการแบ่งแยกนี้ เพราะการทำสมาธิสามารถเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองของคนเราให้สั่นช้าลงและแน่นอนขึ้น จนสอดคล้องกับการสั่นของคลื่นจักรวาลได้ การพัฒนาความรู้สึกนี้มีผลมาจากเสียงมันตราที่เราท่องในใจขณะที่ทำสมาธิ เสียงมันตราจะทำให้จิตใจสงบลง และทำให้เกิดความรักอันเป็นสากลในจิตใจของผู้ปฏิบัติ มีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล ความคิดของคนเราจะมีอิทธิพลต่อจิตใจมาก ดังคำกล่าวที่ว่า "เราคิดอย่างไร เราจะรู้สึกเช่นนั้นหรือเป็นเช่นนั้น" (As you think, so you become) ซึ่งหากเราสอดแทรกสิ่งที่ดี ๆ ลงไปในขณะทำสมาธิ ย่อมทำให้สิ่งนั้นอยู่ในจิตเหนือสำนึกของเรา เราจะรู้สึกเช่นนั้นและแสดงออกมาอย่างนั้น ดังนั้นความหมายของมันตราที่เราท่องในระหว่างการทำสมาธิจึงเป็นการช่วยยกระดับจิตสำนึกของผู้ฝึกให้เข้าสู่จิตเหนือสำนึกระดับสูงสุดที่ไม่มีการแบ่งแยก มีแต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเป็นอย่างดี และเมื่อผู้ทำสมาธิลืมตาขึ้นมาเพื่อที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ในโลก เขาจะมองโลก มองกิจกรรม มองผู้ร่วมงาน ด้วยสายตาแห่งความรักมากยิ่งขึ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2529 : 82 – 83)

โดยสรุปแล้ว จะเห็นว่าแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญกับการพัฒนาส่วนประกอบของชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน ด้านร่างกายจะพัฒนาให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการออกกำลังกายด้วยโยคะอาสนะ ส่วนด้านจิตใจ ได้แก่ จิตสำนึกพัฒนาโดยใช้จริยธรรมควบคุม จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกพัฒนาโดยใช้การทำสมาธิ ซึ่งการพัฒนาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจจะทำให้บุคคลนั้น ๆ ได้นำไปพัฒนาสังคมต่อไป สามารถแสดงได้ด้วยแผนภาพต่อไปนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2530 : 39)

ส่วนประกอบของคนเรา	*การพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของคนเรา*
ร่างกาย	อาหาร , การออกกำลังกาย (โยคะอาสนะ)
จิตสำนึก	การมีจริยธรรม
จิตใต้สำนึก	การทำสมาธิ
จิตเหนือสำนึก	การทำสมาธิ
จิตเหนือสำนึกสูงสุด (จิตใจส่วนลึกที่สุด)	การทำสมาธิ

เป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวนีโอฮิวแมนนิส

เป้าหมายการพัฒนามนุษย์ตามแนวนีโอฮิวแมนนิส มีเป้าหมาย 4 ด้าน ดังนี้

1. การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit)
2. มีจิตใจมั่นคง (Mentally Strong)
   2.1 ควบคุมความคิดตนเองได้ทั้งด้านจริยธรรม และการมีระเบียบวินัย
   2.2 มีจินตนาการความคิดสร้างสรรค์

3. พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritual Elevated) มีความรัก ความเมตตา หรือรักไร้จำแนก (Universal Love)
4. มีความรู้ด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge)

การพัฒนามนุษย์ต้องมีการพัฒนาให้ถึงเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจให้มีความรัก ความเมตตา หรือความรักไร้จำแนก ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้ามนุษย์พัฒนาร่างกายให้สวยงามแข็งแรง มีความคิดจินตนาการ มีวิชาชีพเลี้ยงตัวเอง แต่ไม่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตา แล้วความสงบสุขในโลกต้องไม่ได้เกิดขึ้นอย่างแน่นอน (ศตพร. 2531 อ้างถึงใน วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช. 2538 : 34)

6. การจัดการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543 : 77 – 81) ได้กล่าวถึงลักษณะการจัดการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส ว่าเป็นการศึกษาที่มีแนวทางในการทำให้เด็กเป็นคนเก่ง ฉลาด แข็งแรง มีความคิด มีน้ำใจ โดยใช้วิธีการด้านบวก (Positive Perfection) ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศให้คลื่นสมองต่ำ
2. การพัฒนาเซลล์สมอง
3. การสร้างภาพพจน์ด้านบวก
4. การเป็นแบบอย่างที่ดี
5. การให้ความรัก

วิธีการด้านบวกดังกล่าว มีรายละเอียดดังนี้

การสร้างบรรยากาศให้คลื่นสมองต่ำ

นักจิตวิทยาการศึกษาในปัจจุบันได้ยอมรับแล้วว่า อารมณ์และความรู้สึกของคนเรามีผลต่อการเรียนรู้เป็นอย่างยิ่ง คนเราจะมีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้สูงสุด เมื่อจิตใจอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด ปราศจากความตึงเครียด และปราศจากความวิตกกังวล ดังที่นักจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสผู้มีชื่อเสียงได้กล่าวไว้ว่า "คนเราจะเกิดการเรียนรู้และใช้ศักยภาพของตัวเองได้สูงที่สุด เมื่อสบายใจและมีความสุข ซึ่งเราอาจจะเรียกสภาวะของการเรียนรู้ที่ดีที่สุดนี้ว่า สภาวะคลื่นสมองต่ำ"

สมองมนุษย์นี้ ประกอบด้วย เซลล์ประสาทนับล้าน ๆ เซลล์ เซลล์เหล่านี้จะก่อให้เกิดกระแสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งอาจเรียกได้ว่า คลื่นสมอง ซึ่งคลื่นที่เกิดขึ้นเหล่านี้จะแปรผันตามสภาวะจิตใจของคนเรา เมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้นำเครื่องวัดกระแสคลื่นของสมอง (EEG) มาต่อกับศีรษะของมนุษย์ เครื่องมือนี้จะแสดงให้เห็นกระแสคลื่นของสมองออกมาในลักษณะของกราฟ ซึ่งพอแบ่งออกได้เป็นลักษณะใหญ่คือ

1. คลื่นเบต้า มีความถี่ของคลื่นสมองอยู่ระหว่าง 13 – 40 รอบต่อวินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองของคนที่มีความเครียดสูง ในสภาวะนี้คนเราจะรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ช้า

2. คลื่นอัลฟา มีความถี่ของคลื่นสมองอยู่ระหว่าง 8 – 13 รอบต่อวินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองของคนที่มีจิตใจสงบ อารมณ์ดี ในสภาวะนี้คนเราจะมีความจำดี สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว

นักวิทยาศาสตร์ที่ทำการค้นคว้าเกี่ยวกับคลื่นสมองของมนุษย์ได้ค้นพบว่า มีปัจจัยหลาย ๆ ประการที่มีอิทธิพลต่อคลื่นสมองของคนเรา เช่น เสียงเพลง คนรอบข้าง อาหารที่รับประทาน การออกกำลังกาย คำพูด การฝึกโยคะ และการทำสมาธิ ฯลฯ

ดังนั้นเด็ก ๆ ที่ถูกจัดให้เรียนอยู่ในบรรยากาศที่ช่วยให้มีคลื่นสมองต่ำ เช่น ได้เรียนรู้จากพ่อแม่ที่อารมณ์ดี ยิ้มแย้มและเป็นมิตร ได้รับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ ได้ออกกำลังกายอยู่เสมอ ได้รับการยกย่องชมเชยที่เหมาะสม ได้ฝึกโยคะและทำสมาธิ และได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ในขณะที่เปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ที่จะทำให้คลื่นสมองต่ำ จะเรียนรู้ข้อมูลในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว

การพัฒนาเซลล์สมอง

เด็กที่เกิดมาแต่ละคนมีเซลล์สมองจำนวนใกล้เคียงกัน จากการศึกษาพบว่า สมองของคนเราจะดีหรือไม่ดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนเซลล์สมอง แต่ความฉลาดของสมองขึ้นอยู่กับเซลล์ประสานประสาท (Synapes) ซึ่งเป็นตัวเชื่อมระหว่างเซลล์สมอง ยิ่งเซลล์ประสานประสาทนี้เกิดขึ้นมากเท่าใด การประสานงานของเซลล์สมองย่อมจะดีขึ้น และทำให้สมรรถภาพของสมองฉับไวขึ้นตามไปด้วย พูดง่าย ๆ ก็คือ คนที่มีสมองดี ฉับไว มีความจำดี คือ คนที่มีเซลล์ประสานประสาทโยงใยกันมากนั่นเอง

มีการค้นพบหลักสำคัญในการพัฒนาของสมองประการหนึ่ง คือ “เซลล์ประสาน-ประสาทที่ว่านั้น เราสามารถพัฒนาให้มีมากขึ้นได้” และ “มือและเท้าของคนเราคือฐานของสมอง” เพราะฝ่ามือและฝ่าเท้าของคนเรามีเส้นประสาทมารวมกันอยู่จำนวนมาก ซึ่งเส้นประสาทเหล่านี้จะเชื่อมไปยังสมอง ดังนั้นถ้ากล้ามเนื้อมือและกล้ามเนื้อนิ้วเท้าของเด็กได้รับการพัฒนาให้แข็งแรง เซลล์ประสาทก็จะได้รับการพัฒนาไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้นนักวิทยาศาสตร์ยังได้ค้นพบว่าเกินกว่า 80% ของการพัฒนาสมองของคนเราจะอยู่ในช่วงแรก ๆ ของชีวิต การจัดการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสจึงพยายามจัดสิ่งแวดล้อมและการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับพัฒนาดังกล่าวของเซลล์สมอง โดยให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาเซลล์ประสานประสาทของเด็กในวัยอนุบาลและประถมศึกษาตอนต้น ดังนี้

- มีกิจกรรมให้เด็ก ๆ ได้ฝึกการใช้มือและเท้าให้มาก เช่น กิจกรรมโยคะ กิจกรรมท่าทางประกอบเพลง การเต้นรำ ยิมนาสติกและตีลังกา วิ่ง ว่ายน้ำ ปั้นแป้งและดินน้ำมัน เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ล้วนแต่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของเด็กโดยตรง

- จัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนาสมองของคนเราในวัยต้น ๆ เกิดขึ้นถึง 80 เปอร์เซ็นต์ของการพัฒนาสมองชั่วชีวิต จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องปูพื้นฐานการเรียนรู้ให้กับเด็ก ๆ ในวัยอนุบาลและวัยประถมต้น ให้ทุกคนเรียนรู้ทุกด้าน เช่น ศิลปะ ดนตรีและเพลง กีฬา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษา ความช่างสังเกต การทำสมาธิ ฝึกความจำ การเรียนรู้ที่จะรู้จักหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ฯลฯ เด็ก ๆ ที่ได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายก็จะกลายเป็นคนที่มีทักษะรอบตัว ไม่มีจุดอ่อนในเรื่องใด ๆ

การสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับเด็ก

ภาพพจน์ของตนเอง (Self Image) คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเราเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่มีต่อตัวเราเองโดยตรง ซึ่งอาจจะตรงหรือแตกต่างจากความรู้สึกที่คนอื่น ๆ รู้สึกต่อตัวเรา เราแต่ละคนจะมีภาพพจน์ของตัวเอง ซึ่งอาจจะเป็นด้านบวก เช่น รู้สึกว่าตัวเองเก่ง เป็นคนมีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองดูดี มีความเชื่อมั่น ผลที่ตามมาก็คือ จะเป็นคนที่มั่นใจพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและทำสิ่งใด ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ หรืออาจมีภาพพจน์ด้านลบต่อตนเอง เช่น รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่เก่ง เป็นคนที่ไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่สวย ไม่สง่า ไม่มีความเชื่อมั่น เมื่อพบปัญหาใดก็มักท้อแท้ตั้งแต่แรก รู้สึกว่าตนเองไม่มั่นใจ คงไม่สามารถทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาพพจน์ของตัวเอง และได้ค้นพบความจริงที่น่าสนใจยิ่ง ดังนี้

- ภาพพจน์ที่เรามีต่อตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้
- ภาพพจน์ที่เรามีต่อตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น (ทางบวก) จะทำให้เรามีความเชื่อมั่นสูงขึ้น กล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น พร้อมที่จะยอมรับและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้การรับรู้และเรียนรู้ของเรานั้นดีขึ้นไปด้วย

ครูและผู้ปกครองที่ต้องการให้เด็กมี I.Q. หรือความสามารถด้านอื่น ๆ สูงขึ้น มีการรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น จึงควรคำนึงถึงความรู้สึกของเด็กให้มากขึ้น และควรพยายามทำทุกทางที่จะให้เด็กมีภาพพจน์ด้านบวกสูงขึ้นและรู้สึกดีต่อตัวเองมากขึ้น

เด็ก ๆ จะสามารถรับข้อมูลต่าง ๆ ได้เร็วมาก ไม่ว่าจะเป็นทางด้านบวกหรือลบ โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านทางตาและทางหู ดังนั้นถ้าต้องการให้เด็ก ๆ เรียนรู้ได้ดี ควบคู่ไปกับการสร้างภาพพจน์ต่อตนเองในทางบวก ผู้สอนควรจะใช้คำพูดด้านบวก ให้เกียรติแก่ผู้เรียน ยิ้มแย้มแจ่มใส และยอมรับในตัวผู้เรียน การยอมรับและการให้เกียรติผู้เรียน และการเสริมแรงของครูนับเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง

การเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก

เด็ก ๆ เรียนรู้จากสิ่งที่พวกเขาเห็นมากกว่าสิ่งที่พวกเขาได้ยิน เด็กจึงมักจะเป็นอย่างที่ผู้ใหญ่เป็น และบางครั้งก็ไม่เป็นอย่างที่ผู้ใหญ่สอนอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจ ดังนั้นพฤติกรรมของผู้ใหญ่จึงเป็นบทเรียนที่ดีที่สุดของเด็ก เช่น เด็ก ๆ ที่ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่มีมารยาทดี สุภาพ ก็มักจะมีมารยาทงามตามไปด้วย เด็กที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่โอ้อวดหรูหรา ก็ไม่รู้จักสิ่งฟุ่มเฟือยต่าง ๆ เด็กที่ใกล้ชิดกับครูที่อารมณ์ดี ก็มักจะเป็นคนอารมณ์ดี ไม่โมโหฉุนเฉียว เป็นต้น

ผู้ใหญ่ต้องการให้เด็กเป็นคนอย่างไร ผู้ใหญ่จะต้องพยายามทำตัวให้เป็นคนอย่างนั้นเสียก่อน ผู้ปกครองและครูพึงระลึกเสมอว่า ดวงตาของเด็ก ๆ เป็นเสมือนกล้องถ่ายรูปที่ดีที่สุดในโลกที่จะบันทึกพฤติกรรมของคนรอบข้างออกมาเป็นการกระทำและนิสัยของตัวเองอยู่ตลอดเวลา

การให้ความรัก

มีงานวิจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กได้สรุปผลการวิจัยไว้ว่า วัยรุ่นที่มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีอารมณ์ที่มั่นคง มีการมองโลกมองชีวิตในแง่ดี มีความสุข ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ได้รับความรักความอบอุ่นอย่างล้นเหลือในวัยต้นของชีวิต และความรักความอบอุ่นที่เขาได้รับมาก็จะถ่ายทอดไปสู่คนรอบข้าง แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะมีวัยรุ่นคนใดที่มีปัญหาหากเติบโตมาท่ามกลางรอยยิ้ม คำชมเชย คำพูดให้กำลังใจ ความเข้าใจ การให้อภัย การกอด การสัมผัสและความเป็นเพื่อนของคนในครอบครัว และจากที่โรงเรียน สัมผัสที่อบอุ่น รอยยิ้มที่อ่อนหวาน เสียงหัวเราะ และแววตาที่ให้กำลังใจ จึงเปรียบเสมือนน้ำทิพย์ที่คอยชโลมใจให้คนเรามีพลังในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส เป็นการศึกษาที่มีแนวทางและวิธีการทางด้านบวกที่จะทำให้เด็ก ๆ เก่ง ฉลาด แข็งแรง และมีจิตใจดี

<u>เอกสารเกี่ยวกับโยคะ</u>

1. ความเป็นมาของโยคะ

โยคะเป็นศาสตร์เก่าแก่กว่า 5,000 ปี ความเก่าแก่ของโยคะเป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณค่าของศาสตร์นี้ ที่สามารถดำรงสืบทอดมาได้จนถึงปัจจุบัน โยคะเป็นปรัชญาแขนงหนึ่งของอินเดีย ตามตำนานโยคะชาวอินเดียถือว่า พระศิวะเป็นผู้ให้กำเนิดโยคะ โดยการสอนโยคะครั้งแรกของมนุษยชาตินั้นคือการที่พระศิวะทรงสอนโยคะให้กับชายาของท่านนั่นเอง โยคะถูกกล่าวถึงเป็นครั้งแรกในคัมภีร์พระเวทและได้รับการพัฒนาเรื่อยมาจนปรากฏเด่นชัดที่สุดในยุคอุปนิษัท โดยเฉพาะในคัมภีร์ "ภควัทคีตา" อันเป็นคัมภีร์ที่สำคัญมากที่สุดเล่มหนึ่งของฮินดู และได้รับการถ่ายทอดสู่ภาษาต่าง ๆ มากมายหลายภาษา ในราว 300 ปีก่อนคริสตกาล มหาฤาษี ปตัญชลี ปราชญ์คนสำคัญของฮินดูได้รจนา "โยคะสูตร" คัมภีร์แม่บทของโยคะ ซึ่งเป็นคัมภีร์เล่มสำคัญที่วางหลักโยคะภาคทฤษฎีอย่างเป็นระบบ ต่อมา ค.ศ.1450

ปราชญ์อีกท่านหนึ่งคือ โยคีสวาทมารามา ได้ประพันธ์คัมภีร์ "หฐปฏิปีกะ" หรือที่เรารู้จักกันในนามของ "หฐโยคะ" ซึ่งถือว่าเป็นตำราฝึกโยคะที่เน้นทางด้านกายภาพเล่มแรก มีเนื้อหาบรรยายถึงท่าทางในการบริหารร่างกายแบบต่าง ๆ (อาสนะ) และบทฝึกควบคุมการหายใจ (ปราณยามะ) (สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน. อัดสำเนา : 1)

2. ความหมายของโยคะ

"โยคะ" มีรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า "ยุจ" แปลว่า รวม เต็ม หรือองค์รวม ดังนั้นโยคะจึงมีความหมายว่า การรวมกายกับใจของตัวผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน หรืออาจกล่าวว่า โยคะ คือการมีสติรู้อยู่กับกาย

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน (อัดสำเนา : 3) ได้กล่าวว่า ความหมายที่แท้จริงของโยคะประกอบด้วย 3 ประเด็น ซึ่งถือว่าเป็นแก่นของโยคะ ดังนี้

1. โยคะ แปลว่า รวม คือ การรวมกาย – จิต เข้าด้วยกัน อันหมายถึง การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา

2. ความสมดุล โยคะให้ความสำคัญยิ่งกับหลักแห่งความสมดุล การฝึกท่าโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้วคลายสลับกันไปจนจบ นอกจากความสมดุลภายในตนเอง ยังต้องมีความสมดุลระหว่างตนเองกับผู้อื่น และสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม

3. การพัฒนา ศาสตร์แห่งโยคะมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกไปสู่ศักยภาพสูงสุด ดังนั้นโยคะจึงเป็นการพัฒนากายให้แข็งแรง เพื่อฝึกจิตให้นิ่ง บริหารจิตให้เข้มแข็ง เพื่อยกระดับจิตให้สูงขึ้น ๆ จนไปสู่ความหลุดพ้น

นอกจากนั้นสถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน ยังได้ให้คำอธิบายเชิง-วิทยาศาสตร์ของโยคะ ดังนี้ โยคะ คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการฝึกฝนตนเอง อันมีรากฐานมาจากอินเดียโบราณ เป้าหมายของโยคะ คือ พัฒนาตัวมนุษย์ในทุก ๆ มิติ เช่น กาย จิต อารมณ์ บุคลิกภาพ ฯลฯ อย่างเป็นองค์รวม การเข้าสู่แก่นของโยคะนั้น ประกอบด้วยเทคนิคอันหลากหลาย โดยลักษณะร่วมของเทคนิคโยคะทั้งหมด ล้วนเป็นเรื่องกาย – จิตสัมพันธ์ แม้แต่ละเทคนิคจะมีกระบวนการช่องทางต่างกัน แต่ทุกเทคนิคก็ล้วนสนับสนุนกันและกัน

ส่วน ดร.เอ็ม.แอล.กาโรเต้ อดีตผู้อำนวยการสถาบันโยคะโลนาวลา ประเทศอินเดีย (2548 : 55) ได้ให้ความหมายของโยคะว่า หมายถึง ทั้งวิถีในการปฏิบัติและผลลัพธ์ที่ได้ ในฐานะของผลลัพธ์ โยคะนำมาซึ่งสภาวะแห่งสำนึกที่สมบูรณ์ ปราศจากการรบกวนใด ๆ หรือที่เรียกกันว่า สมาธิ ในฐานะของวิถีปฏิบัติ โยคะประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ มากมาย ที่จะนำเราไปสู่เป้าหมาย "ปตัญชลี" อธิบายว่า โยคะ คือ การลดการปรุงแต่งแห่งจิต ซึ่งได้มาด้วยการปฏิบัติ การฝึกที่ปตัญชลีแนะนำ เรียกว่า อัษฎางค์โยคะ อันหมายถึง มรรคแห่งโยคะ 8 ประการ ได้แก่ ยามะ นิยามะ อาสนะ ปราณยามะ ปรัทยาหาระ ธารณะ ธนายะ และสมาธิ ในการควบคุมการปรุงแต่งของจิต ปตัญชลีแนะนำให้ใช้ 2

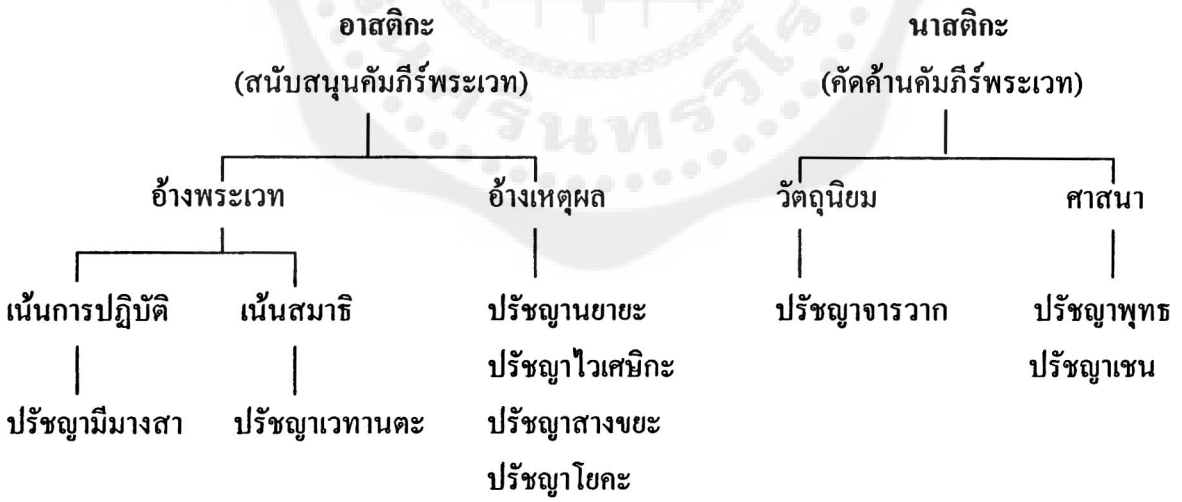
แนวทาง ทางด้านการฝึกจิต และด้านการฝึกกาย ปตัญชลีไม่ได้ให้รายละเอียดของการปฏิบัติ แต่เป็นการวางหลักการมากกว่า

3. ประวัติของโยคะ (วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และคณะ. อัดสำเนา : 1 – 4)

ปรัชญาอินเดีย

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ดินแดนชมพูทวีป (ดินแดนอินเดียเดิม) เป็นแหล่งอารยธรรมและเป็นแหล่งกำเนิดความรู้ในศาสนาต่าง ๆ ที่เจริญมานานที่สุดแห่งหนึ่งของโลก ชาวอินเดียมีแนวคิดเป็นหลักในการดำรงชีวิตที่ค้นหาการบรรลุแจ้งในสัจธรรมของชีวิต เพื่อนำไปสู่ความสุขอันแท้จริง แนวคิดดังกล่าวได้วิวัฒนาการเป็นปรัชญาของชาวอินเดีย จนแตกเป็นสำนักต่าง ๆ มากมาย แนวคิดพื้นฐานของปรัชญาอินเดียมีรากฐานมาจากคัมภีร์พระเวท ซึ่งเชื่อถือในเรื่องของพระเจ้า เรื่องพรหมหรือปรมาตมัน อันเป็นสิ่งสูงสุด และมนุษย์เป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ส่วนหนึ่งของสิ่งสูงสุดนี้ เรียกว่า อาตมัน เมื่อชีวิตของมนุษย์สิ้นสุดลง อาตมันก็จะกลับไปรวมกับพระเจ้าหรือปรมาตมัน อย่างไรก็ตาม มีแนวคิดอีกสายหนึ่งที่ไม่เชื่อในความมีอยู่ของพระเจ้า ทำให้เกิดการแตกแนวคิดออกเป็นสองสายใหญ่ ๆ คือ (นงเยาว์ ชาญณรงค์. 2545 : 9)

สำนักปรัชญาอินเดียแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม



สำหรับศาสนาพุทธนั้น เดิมเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะออกผนวชและบำเพ็ญเพียรได้ไปศึกษากับท่านฤาษีอาฬารดาบสและอุทกดาบส ซึ่งเป็นอาจารย์ของสำนักปรัชญาสางขยะ – โยคะ สมัยนั้นการฝึกโยคะเหมือนเป็นวิชาพื้นฐานที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นหรือโมกษะ เมื่อพระองค์ทรงศึกษาจนหมดทุกวิชากับอาจารย์ทั้งสอง พบว่าไม่อาจนำไปสู่การหลุดพ้นถึงที่สุดได้ จึงทรงออกแสวงหาแนวทางของพระองค์เอง จนตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า

เวลาที่แน่นอนของการกำเนิดของโยคะยังไม่ชัดเจน โยคะได้รับการพิจารณาว่าเป็นศาสตร์แห่งชีวิตที่นำผู้ปฏิบัติสมาธิไปสู่การรู้แจ้ง จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์สามารถแบ่งยุคสมัยของโยคะได้โดยสังเขปดังนี้

ยุคแรก คือ ยุคดั้งเดิม (Classic)

โยคะมีประวัติศาสตร์เก่าแก่โบราณมาไม่น้อยกว่า 5,000 ปี หากสืบประวัติของโยคะไปยังอดีตกาล โดยการสืบค้นย้อนกลับไปตามอารยธรรมลุ่มน้ำของอินเดีย จะพบหลักฐานทางโบราณคดีที่เก่าแก่ที่สุดในแหล่งอารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุ เป็นภาพประทับบนหินที่แสดงท่าโยคะ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าคนสมัยนั้นหรืออาจก่อนหน้านั้นขึ้นไปอีก มีการฝึกโยคะในท่านั่งสมาธิกันแล้ว

นอกจากหลักฐานทางโบราณคดีแล้ว เรายังสามารถศึกษาประวัติของโยคะได้จากคัมภีร์พระเวทและอุปนิษัท คัมภีร์พระเวทถือเป็นคัมภีร์ที่เก่าแก่ที่สุดของมนุษยชาติ ซึ่งอธิบายถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกโยคะและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ แต่ไม่มีการใช้คำว่า "โยคะ" ปรากฏอยู่ในคัมภีร์นี้แต่อย่างใด ส่วนคัมภีร์อุปนิษัทกล่าวถึงระบบของโยคะ คัมภีร์อุปนิษัทเล่มแรก ๆ ยังไม่ได้ใช้คำว่า "โยคะ" แต่มาเริ่มใช้ในคัมภีร์เล่มหลัง ๆ และเป็นไปได้ว่าคัมภีร์อุปนิษัทเล่มที่ชื่อว่า Svetasvatara จะเป็นเล่มที่สำคัญที่สุดจากมุมมองทางด้านโยคะ เนื่องจากเป็นต้นแบบของคัมภีร์หฐโยคะในยุคต่อมา

ปรัชญาอินเดียในส่วนของโยคะนั้น อาจถือว่า มหาฤาษีปตัญชลี เป็นบิดาแห่งโยคะ เนื่องจากท่านได้เขียนคัมภีร์ที่สำคัญไว้ 3 เล่ม คือ

1. คัมภีร์โยคะสูตร (Yoga Sutra) คือ ศาสตร์แห่งสมาธิ คัมภีร์เล่มนี้ถูกเรียบเรียงขึ้นในราว 200 – 300 ปีก่อนคริสตกาล และยังคงเป็นแม่บทของการศึกษาโยคะในปัจจุบัน โดยปตัญชลีเป็นผู้รวบรวมเรียบเรียงมาจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ โดยเฉพาะจากคัมภีร์พระเวท ท่านเป็นผู้นำคำสอนของโยคะมาจัดระบบและนำเสนอได้อย่างชัดเจน แต่ไม่ได้เป็นผู้แต่งเอง เพราะโยคะมีการฝึกปฏิบัติกันมาก่อนหน้านี้นานแล้ว

2. คัมภีร์ไวยากรณ์ภาษาสันสกฤต ชื่อ "Maha Bhasya" หรือมหาภาษา ซึ่งทุกวันนี้ยังใช้กันอยู่ โดยปตัญชลีเป็นผู้แต่งเอง

3. คัมภีร์อายุรเวท (Ayurveda) คัมภีร์เล่มนี้ปัจจุบันยังไม่สามารถค้นพบ แต่เราทราบว่ามีคัมภีร์เล่มนี้เนื่องจากพบหลักฐานจากคัมภีร์เล่มอื่นที่กล่าวอ้างถึงคัมภีร์เล่มนี้ไว้

คัมภีร์โยคะสูตรถือเป็นคัมภีร์โยคะที่สำคัญที่สุด แม้ว่าจะมีคัมภีร์อีกหลายเล่มในเวลาต่อมาก็ตาม โยคะสูตรเน้นการอธิบายในเรื่องของจิตใจ มี 195 โศลก ประกอบด้วย 4 บท คือ

บทแรก ว่าด้วยเรื่องสมาธิ เรียกว่า สมาธิบาท (Samadhi Pada) มี 51 โศลก

บทที่สอง ว่าด้วยเรื่องการปฏิบัติ เรียกว่า สาธนบาท (Sadhana Pada) สาธนา หมายถึงการปฏิบัติ บทนี้มี 55 โศลก

บทที่สาม ว่าด้วยเรื่องผลที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ เรียกว่า วิภูติบาท (Vibhuti Pada) มี 55 โศลก

บทที่สี่ ว่าด้วยเรื่องการหลุดพ้น เรียกว่า ไกวัลยบาท (Kaivalya Pada) มี 34 โศลก

ยุคที่สอง คือ ยุคกลาง (Medieval) (คริสตศักราช 700 – 1200)

ยุคนี้เกิดปรัชญาเวทานตะ (Vedanta) ซึ่งถือเป็นการสิ้นสุดของการถกเถียงเกี่ยวกับพระเวท และเป็นต้นกำเนิดของศาสนาฮินดูในปัจจุบัน ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในยุคนี้คือ ศังกราจารย์ (Sankaracarya ค.ศ.800) เป็นผู้นำคัมภร์พระเวทมาอธิบายใหม่ นอกจากนี้ยังเกิดแนวคิดอีกกระแสหนึ่งที่เรียกว่า ตันตระ (Tantrism) มีคัมภีร์หลายเล่ม ได้แก่ พุทธตันตระ ฮินดูตันตระ และเชนตันตระ เป็นการยากที่จะบอกว่าตันตระใดเกิดขึ้นก่อน คัมภีร์ตันตระส่วนใหญ่เป็นการสนทนาระหว่างพระศิวะกับภรรยา มีลักษณะเป็นคำสอน ตันตระเกี่ยวเนื่องกับการบูชาในพลังอานุภาพอันสูงสุด ซึ่งในศาสนาฮินดูเรียกว่า "ศักติ" ผู้นับถือตันตระใช้โยคะเพื่อฝึกความสันโดษและความอดทน จากตันตระพัฒนาเป็นหฐโยคะ (Hatha Yoga) ซึ่งกล่าวถึงวิธีการจัดอิริยาบถและลมหายใจของตนเพื่อปลุกพลังงานในตัวให้ตื่นตัวสูง พาเราไปสู่สมาธิ หฐโยคะเชื่อว่าในร่างกายมนุษย์มีพลังงานที่เรียกว่า "ปราณ" (Prana) พลังปราณพิสูจน์ไม่ได้ เป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากสายพระเวท ปราณไหลเวียนตามช่องคลองที่เรียกว่า นาดี ซึ่งมีประมาณ 72,000 นาดีในร่างกายมนุษย์ และมีนาดี 3 เส้นหลัก คือ สุชุมนา อิดา และพิงคลา ลัทธินารถ (Natha-cult) หรือนิกายนารถในตันตระเป็นนิกายที่เคารพพระศิวะเป็นสิ่งสูงสุด และท่านโกรักษานารถ (Koraksanath) เป็นผู้ก่อตั้งหฐโยคะ ซึ่งได้รับความนิยมในหมู่ลัทธินารถ

การฝึกปฏิบัติหฐโยคะส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากตันตระ หฐโยคะที่ฝึกกันในหมู่ลัทธินารถ ให้ความสำคัญอย่างมากกับการเตรียมร่างกาย ในฐานะที่เป็นพาหนะอันยิ่งใหญ่สำหรับประสบการณ์ทางจิตวิญญาณในขั้นที่สูงขึ้น ปัจจุบันหฐโยคะได้รับความนิยมไปทั่วโลก

คัมภีร์สำคัญในสายหฐโยคะมี 2 เล่ม คือ

1) หฐปฏิปิกะ แต่งโดยสวาทมาราม ประมาณ ค.ศ.1600 เป็นคัมภีร์สำคัญเล่มหนึ่งที่ครอบคลุมหฐโยคะมากที่สุด คัมภีร์เล่มนี้ว่าด้วยเรื่องเทคนิคของหฐโยคะ เช่น อาสนะ และปราณยามะ เป็นต้น

2) เกรันดาสัมหิตา ไม่ปรากฏนามผู้แต่ง ประมาณ ค.ศ.1700 หรือ 300 ปีที่ผ่านมานี้เอง คัมภีร์เล่มนี้ว่าด้วยเรื่องเทคนิคต่าง ๆ เกี่ยวกับโยคะ เช่นเดียวกับหฐปฏิปิกะ

ทุกวันนี้คัมภีร์ที่นิยมใช้กันทั่วไปสำหรับผู้ศึกษาโยคะอย่างจริงจังมีอยู่ 2 เล่ม คือ ปตัญชลีโยคะ และหฐปฏิปิกะ

ยุคที่สาม คือ ยุคใหม่ (Modern)

ก่อนที่จะเข้าสู่ยุคใหม่นี้ มีเหตุการณ์สำคัญที่ควรกล่าวถึงอยู่ 2 เหตุการณ์คือ

1. อินเดียถูกรุกรานโดยพวกมุสลิม (Muslim Invasion) และตกเป็นอาณานิคมอยู่ภายใต้การปกครองของมุสลิมนานถึงประมาณ 300 ปี มุสลิมก็ทำลายพุทธศาสนาในช่วงนี้

2. ต่อมาอินเดียตกเป็นอาณานิคมของอังกฤษ (British Rule) ช่วงนี้กินเวลานานประมาณ 150 ปี

ทั้งสองยุคดังกล่าว ถือเป็นยุคมืดของอินเดีย ศิลปวิทยาการต่าง ๆ ในอินเดียจึงไม่เติบโตในช่วงนี้ อินเดียเพิ่งมาได้อิสรภาพเมื่อปี ค.ศ.1945 นี้เอง ต่อมาเป็นยุคฟื้นฟู (Indian Renaissance) นักคิดอินเดียเริ่มฟื้นฟูภูมิปัญญาดั้งเดิม โยคะจึงได้รับการฟื้นฟูด้วย เพื่อที่จะนำมาใช้สร้างพลังให้ชาวอินเดียเอาไว้ต่อต้านผู้บุกรุก

ยุคใหม่ของโยคะเริ่มตั้งแต่ ค.ศ.1920 ในยุคนี้มีบุคคลสำคัญที่เคลื่อนไหวด้านโยคะให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายพร้อม ๆ กันอยู่ 4 ท่าน ซึ่งทั้ง 4 ท่านนี้ มีลูกศิษย์ที่นำโยคะไปเผยแพร่จนเป็นที่รู้จักทั่วโลก คือ

ครูโยคะ 4 ท่าน ผู้ให้กำเนิดโยคะยุคใหม่



สวามีศิวะนันทะ
(Swami Sivananda)
(ค.ศ.1887 – 1963)

ลูกศิษย์ของท่านที่สำคัญคือ สวามีวิษณุเทวานันท์ ไปเผยแพร่โยคะที่สหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ.1957 ก่อตั้งเครือข่ายระหว่างประเทศในรูปของอาศรมและศูนย์โยคะศิวะนันทะ ในปี ค.ศ.1960 กระแสโยคะเริ่มแพร่หลาย มีการฝึกปฏิบัติกันมากขึ้นในอเมริกา ผู้ก่อตั้ง Biharn School of Yoga ที่รัฐพิหาร อินเดีย ปัจจุบันมีสถานะเป็นมหาวิทยาลัยโยคะแห่งแรกของโลก



กฤษณะมาจารายา
(Krishnamacharya)
(ค.ศ.1888 – 1989)

ท่านมีอายุยืนถึง 101 ปี และไม่เคยเดินทางออกจากประเทศอินเดีย มีลูกศิษย์ที่มีชื่อเสียง เช่น



บี.เค.เอส.ไอเยนการ์
(B.K.S.Iyengar)
ค.ศ.1918 – ปัจจุบัน



ที.เค.วีเทสิกาจารย์
(T.K.V.Desikachar)

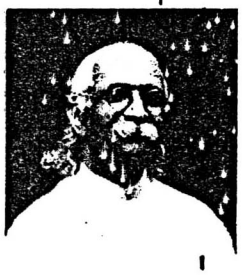


ปฐพีจอยส์
(Pattabhi Jois)
ค.ศ.1916 - ปัจจุบัน



ศรีโยเกนดรา
(Sri Yogendra)
(ค.ศ.1897 – 1977)

ผู้ก่อตั้งสถาบันโยคะ ซานตาครูส เมืองบอมเบย์ ในปี ค.ศ.1918



สวามีกุลวัยนันท์
(Swami Kulvalayananda)
(ค.ศ.1883 – 1966)

ผู้ก่อตั้งสถาบันไกวัลยธรรม ในปี ค.ศ.1924 ณ เมืองโลนาวลา มีอายุ 83 ปี กล่าวได้ว่าท่านเป็นหนึ่งในบุคคลแรกของโลกที่อธิบายโยคะอย่างเป็นวิทยาศาสตร์

อินทรา เวที
(Indra Devi)

การเผยแพร่โยคะในปัจจุบันนี้ กล่าวได้ว่ามีอยู่ด้วยกัน 3 รูปแบบ คือ

1. โยคะเพื่อเผยแผ่ศาสนา ในสายสวามีศิวะนันทะ ได้แก่ สหัจโยคะ ฯลฯ
2. โยคะเพื่อออกกำลังกาย (Fitness Business) ในสายกฤษณะมาจารายา ฯลฯ
3. โยคะเพื่อการศึกษาและวิจัย (Education & Research) สายนี้ไม่ค่อยเป็นที่รู้จัก แม้แต่สถาบันไกวัลยธรรมเองก็ยังไม่เป็นที่รู้จักของชาวอินเดียทั่วไป จะมีก็เพียงเฉพาะในแวดวงรัฐบาลและนโยบายการศึกษาเท่านั้นที่พอจะรู้จักและได้รับการยอมรับ โยคะเพื่อการศึกษาและวิจัย เป็นการศึกษาโยคะในเชิงวิทยาศาสตร์ และสอนโยคะตามคัมภีร์ดั้งเดิม เพื่อลดการแตกสายของโยคะออกมาตามความคิดเห็นส่วนตัวของผู้สอน ผู้ที่มีชื่อเสียงบุกเบิกโยคะสายนี้คือ ศรีโยเกนดรากับสวามีกุลวัลยนันท์ ซึ่งทั้งสองท่านเรียนโยคะมาจากมหาฤาษีชื่อ Madvadasa ซึ่งมีอายุยืนถึง 123 ปี

ยุคที่สี่ คือ ยุคปัจจุบันหรือยุคร่วมสมัย (Contemparary)

ในปี ค.ศ.1945 อินเดียได้รับเอกราชจากอังกฤษ โดยมหาตมะคานธี ซึ่งมี ยาวะฮะราล เนรูห์ จากพรรคคองเกรสขึ้นเป็นนายกรัฐมนตรีปกครองประเทศ เขามีแนวคิดแบบสังคมนิยม จากนั้น นางอินทิรา คานธี และ ราจีฟ คานธี ซึ่งเป็นสมาชิกจากพรรคครองเกรส ก็ได้เป็นนายกรัฐมนตรีคนต่อ ๆ มา พรรคคองเกรสได้ปกครองอินเดียติดต่อกันมาตลอด 3 สมัยจนถึงปี ค.ศ.1997 โดยในปี ค.ศ.1985 อินเดียเริ่มเปิดประตูทางเศรษฐกิจ ซึ่งนำไปสู่การเปิดประเทศ ในปี ค.ศ.1991 ในปี ค.ศ.1997 พรรค BJP ก็ค่อย ๆ ได้รับความนิยม จนได้เป็นรัฐบาลต่อจากพรรคคองเกรส และมีพรรคร่วมรัฐบาลถึง 20 พรรค พรรค BJP มีแนวคิดชาตินิยม จึงมีนโยบายฟื้นฟูวัฒนธรรมชาตินิยมในอินเดียในเวลาต่อมา

ปัจจุบันอินเดียมี 2 กระทรวงหลักที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูโยคะ ได้แก่

1. กระทรวงพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (Ministry of Human Resource Development) มีกรมการศึกษา (Department of Education) เป็นผู้รับผิดชอบนำนโยบายไปปฏิบัติ

กระทรวงพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

โดย กรมการศึกษา (เหมือนกระทรวงศึกษาธิการของไทย)

มหาวิทยาลัย	**โรงเรียน**
รัฐมีนโยบายสนับสนุนให้ทุกมหาวิทยาลัย ตั้งศูนย์โยคะ (Yoga Center) โดยมีเจ้าหน้าที่และครูได้ 2 คน	นักเรียนระดับ 8 ถึง 12 (ระดับมัธยม) เรียนโยคะในวิชาพลศึกษา

2. กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการครอบครัว (Ministry of Public Health & Family Welfare) โดยกรมระบบการแพทย์อินเดียและโฮมีโอพาธี (Department of Indian Systems of Medicine & Homeopathy) มีหน่วยงานอายุรเวช (Ayurveda) โยคะ (Yoga) ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy) Homeopathy ฯลฯ

ครูโยคะในเมืองไทย

หากพิจารณาการเผยแพร่โยคะในเมืองไทยพบว่า มีครูโยคะที่สอนโยคะตามแนวทางของครูสายต่าง ๆ ของอินเดีย พอจะไล่เรียงได้ดังนี้

อ.ชด หัสบำเรอ ศึกษาโยคะจากสวามีศิวะนันทะ และผลิตครูโยคะออกมาเป็นจำนวนมาก ทุกวันนี้ครูโยคะส่วนใหญ่ในประเทศไทย ต่างเคยเรียนโยคะกับ อ.ชด เป็นจำนวนมาก เช่น อ.สุนีย์ ยุวจิตติ อ.ชมชื่น สิทธิเวช (ครูหนู) เป็นต้น

อ.สาลี่ สุภาภรณ์ ศึกษาโยคะแนวไอเยนการ์ และอบรมครูโยคะที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ครูโยคะแนวออกกำลังกาย เรียนโยคะจากทางสหรัฐอเมริกาหรือยุโรป สอนโยคะตามศูนย์ออกกำลังกายต่าง ๆ

โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ มูลนิธิหมอชาวบ้าน สอนโยคะตามแนวสวามีกุลวัลยนันท์ เริ่มอบรมครูโยคะในไทย

นอกจากนั้น ครูโยคะรุ่นหลัง ๆ ได้มีการนำศาสตร์โยคะรุ่นใหม่มาผสานประยุกต์เกิดเป็นแนวทางเฉพาะของตน โดยเฉพาะในเมืองไทยมีการนำโยคะมาช่วยในการฝึกสมาธิ เช่น แนวทางการสอนของ นพ.แพทย์พงศ์ วรพงศ์พิเชษฐ์ ครูเกศสุดา ชาตยานนท์ อาจารย์จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์ เป็นต้น

4. อัษฎางค์โยคะ หรือ มรรค 8 ของโยคะ

ผู้สนใจโยคะเบื้องต้น มักเข้าใจว่า การฝึกทำอาสนะ คือทั้งหมดของการฝึกโยคะ ในความเป็นจริงวิถีแห่งโยคะประกอบด้วยขั้นตอน 8 ประการ ที่เอื้อซึ่งกันและกัน ล้วนมีความสำคัญและมีความเชื่อมโยงกัน ผู้ที่จะได้รับประโยชน์จากโยคะจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจและฝึกองค์ประกอบทั้ง 8 ประการนี้ควบคู่กันไป

คัมภีร์โยคะสูตร (Yoga Sutra) คือ ศาสตร์แห่งสมาธิ คัมภีร์เล่มนี้ถูกเรียบเรียงขึ้นในราว 200 – 300 ปีก่อนคริสตกาล และยังคงเป็นแม่บทของการศึกษาโยคะในปัจจุบัน มหาฤาษีปตัญชลี บิดาแห่งโยคะ เป็นผู้รวบรวมเรียบเรียงมาจากแห่งความรู้ต่าง ๆ โดยเฉพาะจากคัมภีร์พระเวท ท่านเป็นผู้นำคำสอนของโยคะมาจัดระบบและนำเสนอได้อย่างชัดเจน แต่ไม่ได้เป็นผู้แต่งเอง เพราะโยคะมีการฝึกปฏิบัติกันมานานแล้ว

คัมภีร์โยคะสูตร ถือว่าเป็นคัมภีร์โยคะที่สำคัญที่สุด แม้ว่าจะมีคัมภีร์อีกหลายเล่มในเวลาต่อมาก็ตาม โยคะสูตรเน้นการอธิบายในเรื่องของจิตใจมี 195 โศลก ประกอบด้วย 4 บท จากบทที่ 2 ของโยคะสูตร ได้กล่าวถึงมรรค 8 ของโยคะ องค์ประกอบเหล่านี้แสดงให้เห็นเนื้อหาของโยคะที่ครอบคลุมศีลธรรม จริยธรรม และแนวทางการพัฒนาชีวิตทั้งในส่วนของร่างกายและจิตใจอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ มรรค 8 ของโยคะมีรายละเอียดดังนี้

1. ยามะ (Yamas) คือ หลักการอยู่รวมกันกับสรรพสิ่งทั้งหลาย (สิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตอื่น ๆ) ได้อย่างสันติ มีลักษณะคล้ายกับศีล 5 ในศาสนาพุทธ การเริ่มต้นฝึกโยคะต้องเริ่มด้วยการถือศีล 5 เพราะโยคะเป็นการฝึกกายและจิตไปพร้อม ๆ กัน และการมีจริยธรรมนั้นถือเป็นพื้นฐานอันดับแรกของความเป็นมนุษย์ ยามะมี 5 ประการ ดังนี้

1.1 อหิงสา (Ahimsa) การไม่ทำร้ายชีวิต การไม่เบียดเบียน การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง ถ้าเราสังเกตจิตใจของเราให้ดี จะพบว่าจิตใจของเราไม่เป็นสุข ไม่สงบ ในขณะที่เราต้องการจะทำร้าย เอาเปรียบ หรือเบียดเบียนสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตามเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากการทำอันตรายต่อชีวิตอื่น ๆ เลย เราจำเป็นที่จะต้องหายใจและรับประทานอาหาร เพียงแต่เราหายใจเข้าออก เราก็ทำลายแบคทีเรียที่มีชีวิตอยู่ในอากาศไปจำนวนมาก เราต้องบริโภคสิ่งที่มีชีวิตอื่นเพื่อที่เราจะมีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้นหลักจริยธรรมในข้อนี้จึงไม่ได้หมายถึง การไม่ฆ่าสัตว์หรือการไม่ทำลายชีวิตอื่น ๆ แต่หมายถึงการกระทำที่ทำให้เกิดความเสียหายแก่ชีวิตอื่นในปริมาณน้อยที่สุดที่เราจะทำได้

1.2 สัตย์ (Satya) การรักษาสัตย์ ไม่โกหก เมื่อไรก็ตามที่เรามีความคิด คำพูด และการกระทำที่มีเจตนาให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์ มีความสุข เราจะพบว่าจิตใจของเราก็จะพลอยมีความสงบสุขไปด้วย ดังนั้นการมีจริยธรรมในข้อนี้จึงไม่ใช่หมายถึงการพูดความจริงเสมอไป ในบางสถานการณ์ของชีวิต การมีจริยธรรมข้อนี้อาจหมายถึง การเงียบ การไม่พูด หรือการใช้คำพูดที่บิดเบือนความจริงไปบ้าง เพื่อสวัสดิภาพและความสุขของผู้อื่นเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตามการพูดบิดเบือนความจริงเพื่อผลประโยชน์ของตัวเองเป็นการขัดกับหลักจริยธรรมข้อนี้ ดังนั้นในสถานการณ์ใดของชีวิตที่ไม่มีการขัดกันระหว่างหลักของจริยธรรมข้อแรกกับการพูดความจริง เราควรจะต้องพูดความจริงเสมอ

1.3 อัสเตยะ (Asteya) ไม่ลักทรัพย์ ไม่ละโมบ ไม่ตกเป็นเหยื่อของความโลภ ชีวิตของเราคงจะไม่มีความสุขถ้าบุคคลอื่นมาก้าวก่ายในสมบัติที่เป็นสิทธิของเราโดยชอบธรรม ผู้อื่นก็คงต้องมีความรู้สึกเช่นเดียวกับเรา ดังนั้นเราจึงไม่ควรทำให้ผู้อื่นไม่มีความสุขด้วยการไปก้าวก่ายสมบัติที่เป็นสิทธิโดยชอบธรรมของผู้อื่นด้วยเช่นกัน หลักจริยธรรมข้อนี้ครอบคลุมไปถึงการไม่เอาเปรียบสังคม ไม่เอาสมบัติที่ควรจะเป็นของคนในสังคมมาเป็นของตัวเอง เช่น การหลีกเลี่ยงการจ่ายภาษี การคอร์รัปชั่นเวลาของทางราชการ หลักจริยธรรมนี้ยังแผ่กว้างออกไปถึงด้านจิตใจ การคิดวางแผนที่จะนำสมบัติของผู้อื่นมาเป็นของตัวเองโดยที่ยังไม่ได้ลงมือกระทำ ถือว่าเป็นการขัดกับหลักของจริยธรรมข้อนี้

โดยสรุปหลักจริยธรรมข้อนี้ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่นที่จะต้องมีทัดเทียมกับเรา ความต้องการทางวัตถุที่มากเกินไปของเรา มักเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ทำให้เราปฏิบัติตัวขัดกับหลักของจริยธรรมข้อนี้

1.4 พรหมจรรย์ (Brahmacarya) การประพฤติตนไปบนหนทางแห่งพรหม การมีพรหมจรรย์ไม่น่าจะหมายถึง การไม่มีเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่น่าจะหมายถึงความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน และการปฏิบัติตัวต่อทุกสรรพสิ่งเหมือนว่าทุกสรรพสิ่งคือ พรหม (ความดีงามที่สูงสุด) ซึ่งเราจะมีความรู้สึกที่ดีละเอียดอ่อนเช่นนี้ต่อมวลมนุษย์ สัตว์ พืช และสรรพสิ่งต่าง ๆ ได้ ต่อเมื่อเราได้มีการพัฒนาจิตใจให้ละเอียดอ่อนขึ้น การทำสมาธิเป็นวิธีการวิธีหนึ่งที่จะทำให้เรามีจิตใจละเอียดอ่อน มีความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ต่อสรรพสิ่งทั้งหมดมากขึ้น

1.5 อปริครหะ (Aparigraha) การไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น หลักจริยธรรมข้อนี้หมายถึง การดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย ลุ่มหลงกับความสบายทางวัตถุต่าง ๆ มากเกินไป การรู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติต่าง ๆ ตามความจำเป็นของชีวิต และการรู้จักแบ่งปันส่วนเกินต่าง ๆ ของชีวิตให้แก่ผู้อื่น อย่างไรก็ตามหลักจริยธรรมข้อนี้ไม่ได้ปฏิเสธความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่แต่อย่างไร แต่เน้นถึงการนำเทคโนโลยีต่าง ๆ เหล่านี้ไปใช้อย่างเหมาะสมตามสถานที่ กาลเวลา และบุคคล

2. นิยามะ (Niyamas) เมื่อมียามะหรือศีล ซึ่งหมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียน ลำดับถัดไป คือ นิยามะ การสร้างวินัยในตนเอง เป็นหลักปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์แห่งตน นิยามะมี 5 ประการดังนี้

2.1 เศาจะ (Sauca) หมั่นรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ หลักจริยธรรมข้อนี้แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ความสะอาดบริสุทธิ์ทางด้านร่างกาย และการรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ทางด้านจิตใจ ซึ่งทั้งสองส่วนนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง ถ้าเราสวมเสื้อผ้าที่สะอาด อาศัยอยู่ในบ้านที่จัดไว้เป็นระเบียบเรียบร้อย รอบ ๆ บ้านมีความสงบ ร่มรื่น จิตใจของเราก็จะสดใสเบิกบานขึ้น ดังนั้นจะเห็นว่าการบำรุงรักษาความสะอาดของร่างกายและสิ่งแวดล้อมภายนอก ก็มีผลต่อจิตใจของเราเป็นอย่างยิ่ง

การปฏิบัติจริยธรรมข้อนี้ทางด้านจิตใจโดยตรง หมายถึง การพยายามทำจิตใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความกระวนกระวาย เร่าร้อนใจ ความวุ่นวายใจของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจที่มุ่งกอบโกยผลประโยชน์ ตลอดจนความต้องการส่วนเกินทางด้านวัตถุในรูปแบบต่าง ๆ มากเกินไป วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราชำระล้างจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ คือ การดำเนินชีวิตด้วยรูปแบบที่เรียบง่ายอยู่เสมอ และหมั่นเพาะนิสัยให้รู้จักการแบ่งปันส่วนเกินของตัวเองให้ผู้อื่น

2.2 สันโดษ (Santos) ฝึกความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ความสบาย ความอิ่มเอมใจ ความสุขหรือความสงบทางจิตใจไม่สามารถมีอยู่ได้ถ้าเราปล่อยให้จิตใจตกเป็นทาสของวัตถุ ความต้องการทางวัตถุของเราไม่มีวันจบสิ้น เมื่อเราได้สิ่งที่เราต้องการ เราจะมีความสุข แต่เป็นความสุขเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ไม่นานเราก็ต้องการสิ่งใหม่ ๆ สิ่งที่เราเคยได้มาก็จะหมดความสำคัญในไม่ช้า ความต้องการส่วนเกินทางด้านวัตถุมากเกินไป มักทำให้คนเราเกิดความทุกข์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีคนเป็นจำนวนมากที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการแสวงหาเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ จนไม่มีเวลาในแต่ละวันที่จะใช้ในการดูแลรักษาร่างกายและจิตใจของตัวเอง

การเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า สาเหตุสำคัญที่มักจะทำให้เราไม่สบายใจ วุ่นวายใจ มักจะเกิดจากความต้องการทางวัตถุที่ไม่รู้จักพอนี่เอง และวัตถุต่าง ๆ ที่เราได้รับมากเกินความจำเป็นนี้ ไม่สามารถจะทำให้เรามีความสุขทางจิตใจได้จริง ๆ คำเตือนตัวเองเสมอ ๆ เหล่านี้ จะทำให้เรามีชีวิตเรียบง่ายขึ้น มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น และมีจิตใจสดใสอยู่เสมอ

2.3 ตบะ (Tapa) ฝึกความอดทน อดกลั้น เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถจะบรรลุถึงเป้าหมายของชีวิตได้ ตบะ หมายถึง การช่วยเหลือผู้อื่น โดยที่บุคคลจะต้องเสียสละความสุขส่วนตนไปด้วย เพื่อช่วยให้ผู้อื่นเกิดความสบายใจและคลายทุกข์โศกลงได้ การบำเพ็ญตบะนั้นต้องกระทำด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ และไม่หวังผลตอบแทน เมื่อใดก็ตามที่การยอมลำบากเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นนั้นเป็นไปด้วยจิตใจที่ไม่บริสุทธิ์ เมื่อนั้นบุคคลก็มิได้ปฏิบัติตามหลักของตบะ

2.4 สวาธยายะ (Svadhyaya) หมั่นศึกษาเรียนรู้ ทั้งเรียนรู้เกี่ยวกับโยคะและเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง หมายถึง การพยายามทำความเข้าใจหลักธรรมในเรื่องต่าง ๆ อย่างถ่องแท้และลึกซึ้ง โดยการอ่าน การฟัง และการไตร่ตรอง จนสามารถเกิดเข้าใจ การพยายามทำความเข้าใจความหมายที่แท้จริงของธรรมะข้อต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาก เพราะจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์มีพัฒนาการได้มากขึ้น จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมายของชีวิตได้

2.5 อิศวรปณิธาน (Ishvara Pranidhana) ฝึกเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน มีความศรัทธาในโยคะที่เรากำลังฝึกปฏิบัติ หมายถึง การยึดถืออุดมคติเกี่ยวกับเรื่องของการตระหนักรู้ถึงจิตสำนึกที่บริสุทธิ์ของจักรวาลว่าเป็นเป้าหมายของชีวิต หลักข้อนี้เป็นหลักการที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน ความรู้สึกที่เอาจริงเอาจัง และมีความเชื่อมั่นว่าสำนึกที่บริสุทธิ์นั้นมีอยู่จริง สามารถที่จะรู้สึกถึงและฝึกให้เกิดขึ้นในจิตอยู่ได้ตลอดเวลา ความรู้สึกเชื่อมั่นในอำนาจแห่งความดีงามถูกต้องนั้นจะเป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้มนุษย์ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องได้

เมื่อมนุษย์สามารถยกระดับจิตของตนให้มีความละเอียดอ่อนขึ้นได้ ต่อมไร้ท่อที่ละเอียดอ่อนในร่างกายมนุษย์ จะได้รับการกระตุ้นจากความสุขอันประณีต ให้ผลิตฮอร์โมนชนิดพิเศษขึ้น กระจายเข้าสู่ระบบประสาทในร่างกายของผู้ฝึก ให้มีการกระจายความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนนี้ไปสู่ทั่วร่างกายมนุษย์ แต่ในกรณีนี้บุคคลที่ยังไม่ได้พัฒนาร่างกายให้มีความเหมาะสมขึ้นด้วยการฝึกอาสนะหรือการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ก็อาจจะไม่สามารถรับกระแสแห่งพลังจิตชนิดพิเศษนี้ได้

3. อาสนะ (Asanas) เมื่อมีศีล วินัย ต่อมาก็มาดูแลร่างกายของตนเอง อาสนะ คือ ท่าของร่างกายหรือการทรงตัวอยู่ในตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งนิ่ง ๆ อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายที่ใช้กำลังและความรุนแรง แต่เป็นการจัดปรับสมดุลในระบบต่าง ๆ อาสนะเป็นท่าในการบริหารกายที่ค่อนข้างช้า มีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยน ผสมกับการสูดหายใจลึก ๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกาย เพื่อทำให้กล้ามเนื้อและประสาทได้รับการผ่อนคลายยิ่งขึ้น การทำอาสนะที่ถูกต้องเราแทบไม่ต้องใช้พลังงานในร่างกายเลย แต่เราจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า และมีพลังงานเพิ่มขึ้น ผู้ที่ทำอาสนะเป็นประจำจึงมีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน และที่สำคัญการฝึกฝนอาสนะอย่างสม่ำเสมอเป็นเสมือนกับการสะสมพลังภายในสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองไปสู่จิตสำนึกระดับสูง อันเป็นเป้าหมายในการพัฒนาจิตใจ นอกจากนั้นการเรียนรู้วิธีทำจิตใจให้สงบ และการทำร่างกายให้หยุดนิ่งได้เป็นเวลานานจากการฝึกฝนอาสนะ ทำให้เราสามารถควบคุมระบบกล้ามเนื้อ ประสาท และความสมดุลของร่างกาย ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทำสมาธิเป็นเวลานาน

การทำอาสนะ ไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาสุขภาพกายด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนของกระแสโลหิต เพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่าง ๆ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นวดอวัยวะภายใน การทำอาสนะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ และต่อมไร้ท่อมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่ออารมณ์และสภาพจิตสำนึกของเรา การทำโยคะอาสนะมีผลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อม ที่ทำให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน ซึ่งทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบทางใจ ตัวอย่างเช่น ท่ากระต่าย (Hare pose) กระหม่อมศีรษะของผู้ฝึกจะถูกกดอยู่กับพื้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซึ่งเป็นการบริหารต่อมไพเนียล (Pineal Gland) อยู่ตลอดเวลา การทำอาสนะท่านี้อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เรามีความอดกลั้นสูง และมีความสงบในจิตใจมากขึ้น ดังนั้นท่าโยคะอาสนะจึงเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการฝึกฝนร่างกายและจิตใจ เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจก่อนที่เราจะพัฒนาเข้าสู่จิตสำนึกระดับสูง

ขั้นตอนในการฝึกอาสนะ ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อม ฝึกท่าอาสนะ ปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย

4. ปราณยามะ (Pranayama) หมายถึง การควบคุมลมหายใจ เป็นการฝึกเพื่อควบคุมระบบหายใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกับระบบประสาทอัตโนมัติ โดยเป้าหมายหลักเพื่อพัฒนาความสามารถที่จะควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อไปควบคุมอารมณ์ ควบคุมการทำงานของจิต และเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคโยคะชั้นสูง คือ สมาธิ

องค์ประกอบของปราณยามะ

ปราณยามะเป็นศาสตร์แห่งการหายใจที่โยคีค้นคว้าและสืบทอดกันมา มีองค์ประกอบ 3 ขั้นตอน คือ ปูรกะ (Puraka) ควบคุมลมหายใจเข้า กุมภกะ (Kumbhaka) ควบคุมการกลั้นลมหายใจ และเรชากะ (Rechaka) ควบคุมลมหายใจออก ปราณยามะชนิดต่าง ๆ คือ การจัดสัดส่วนการควบคุมปูรกะ กุมภกะ และเรชากะ ในแบบต่าง ๆ นั่นเอง เช่น อุชชายี สุริยาเพทนา สิทการี สิตารี พรามมารี มูรชา พลาวินี บาสตริกา

ประโยชน์ของปราณยามะ

ทางด้านกายภาพ

1. ระบบขับถ่าย เป็นการนวดไต นวดลำไส้ คลายอาการท้องผูก เสริมประสาทที่กระตุ้นกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการขับถ่าย

2. ระบบย่อยอาหาร เป็นการนวดกระเพาะ ช่วยลดแก๊สในกระเพาะ เป็นการนวดตับ ตับอ่อน

3. ระบบหายใจ เพื่อความยืดหยุ่นของปอด พัฒนากล้ามเนื้อระบบหายใจให้มีความแข็งแรง

4. ระบบหัวใจ ช่วยนวดหัวใจให้แข็งแรง ทำให้เลือดไหลเวียนหล่อเลี้ยงได้เพิ่มขึ้น

5. ระบบต่อมไร้ท่อ เมื่อเลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ระบบต่อมไร้ท่อก็สามารถทำงานดีขึ้นตามไปด้วย

6. ระบบประสาท
- ซาลันธรพันธะ ช่วยยกกระดูกคอ
- อุททียานพันธะ ช่วยยกกระบังลม พัฒนากล้ามเนื้อหน้าท้อง และช่วยยกกระดูกสันหลังส่วนเอว ส่งผลดีต่อระบบประสาท
- ปราณยามะ ช่วยทำให้รากของ Spinal nerve แข็งแรง และช่วยพัฒนาประสาทซิมพาเทติก

7. จิตวิทยา เมื่อระบบฮอร์โมนและระบบประสาทดี ก็ย่อมส่งผลให้จิตและอารมณ์ดีขึ้น

ทางด้านกายภาพโดยรวม

1. ปราณยามะ ทำให้การรับรู้ภายในชัดขึ้น ซาลันธรพันธะ มูลพันธะ สร้างแรงดันภายในช่องทรวงอกเพิ่มขึ้น ทำให้รับรู้ได้ง่ายขึ้น

2. ปราณยามะ นำผู้ฝึกเข้าใจระบบประสาทอัตโนมัติมากขึ้น เพิ่มการรับรู้ที่ปอด ที่ถุงลม ที่หลอดลม ซึ่งเต็มไปด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ

3. ปราณยามะ ช่วยให้เข้าใจตนเองลึกลง

4. หากจะกล่าวโดยเปรียบเทียบ การออกกำลังกายอื่นให้ประโยชน์ต่อผู้ฝึกได้แก่ 1/100 ของปราณยามะเท่านั้น

ทางด้านโยคะ

1. เอาชนะอินทรีย์ทั้ง 5
2. เอาชนะจิต
3. ขจัดเครื่องขวางกั้นทางปัญญา
4. ทำให้จิตนิ่ง

ทางด้านพุทธศาสนา

อานาปานสติ เป็นเครื่องละอกุศลกรรม

5. ปรัทยาหาระ (Prathyahara) คือ การฝึกสำรวมอินทรีย์ ฝึกควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และจิต เป็นการปลดเปลื้องจิตจากการครอบงำของประสาทสัมผัสและวัตถุภายนอก โดยการควบคุมมิให้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดแล่นฟุ้งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งยั่วเย้าต่าง ๆ ดำรงจิตใจให้มั่นคงอยู่ภายใน เป็นการถอนตัวออกจากสิ่งแวดล้อมโดยใช้จินตนาการ และปิดระบบประสาทที่ทำงานเกี่ยวกับความรู้สึกลง เพื่อช่วยให้จิตสามารถดิ่งลึกสู่สภาวะที่ละเอียดอ่อนขึ้นได้ การฝึกขั้นนี้จะช่วยพัฒนาจิตสำนึกพิเศษระดับที่หนึ่งได้ ทำให้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความตระหนักรู้พัฒนาขึ้น

6. ธารณะ (Dharana) คือ การฝึกสติหรือนำจิตมากำหนดรู้อยู่กับสิ่งใดสิ่งเดียว อยู่กับเรื่องใดเรื่องเดียว (Concentration) จะช่วยให้จิตเกิดพลังและความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ตลอดจนความยึดมั่นทั้งมวลจะลดน้อยลงไป

7. ธนายะ (Dhyana) หรือฌาน คือ การเพ่งจ้องอยู่กับสิ่งที่กำหนดจนดื่มด่ำ หลอมรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งนั้น (Meditation) เป็นจิตที่ดื่มด่ำอยู่ในสิ่งที่กำลังทำ เป็นจิตที่รู้เห็นตามความจริง จะช่วยให้จิตสัมผัสกับสภาพแห่งความสุขความเบิกบานที่ไม่สิ้นสุดได้

8. สมาธิ (Samadhi) เป็นขั้นสูงสุด คือ ตัวเรากับวัตถุที่เพ่งจ้องได้หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวอย่างสมบูรณ์ เป็นสภาวะที่จิตสามารถประสานสอดคล้องจนเป็นหนึ่งเดียวกับตัวตนที่แท้จริง (Trans Consciousness) หรือสำนึกที่บริสุทธิ์ที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

สมาธิของโยคะไม่เหมือนกับสมาธิของพุทธเสียทีเดียว ในที่นี้ สมาธิ คือ ผลสูงสุดที่ได้รับจากการฝึกโยคะ จิตสมาธิของโยคะ คือ จิตที่มีความเป็นหนึ่งเดียว (โยคะ แปลว่า หนึ่งเดียว) จิตที่เป็นหนึ่งเดียว คือ จิตที่พ้นจากความเป็นสอง พ้นจากความเป็นธรรมดา เป็นจิตที่หลุดพ้น

มรรค 8 เริ่มจากยามะ นิยามะ ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐาน เป็นการฝึกอบรมทัศนคติเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี โดยเน้นด้านพฤติกรรมและจริยธรรม ส่วนการฝึกอาสนะเป็นการฝึกปฏิบัติทางร่างกาย เพื่อนำไปสู่การฝึกขั้นสูงต่อไป กล่าวคือ หลังจากที่ร่างกายแข็งแรงและมั่นคงแล้ว จึงฝึกลมหายใจให้ยาวและสงบนิ่ง เพื่อที่จะไปฝึกจิตในขั้นละเอียดอ่อนมากขึ้นจนเขาสู่สภาวะของสมาธิ

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติโยคะครบทั้ง 8 ประการ ก็คือ การมี "วิถีชีวิต" ไปตามครรลองของโยคะ ซึ่งเป็นการนำพากายของผู้ฝึกให้มีความแข็งแรง ยกระดับจิตของผู้ฝึกให้สูงขึ้น จนไปสู่เป้าหมายสุดท้าย อันได้แก่ ความหลุดพ้น (โมกษะ) คือ ความเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัดทั้งหลายทั้งปวง (กวี คงภักดีพงษ์. วิถีแห่งโยคะ : 4 , เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2530 : 60 – 68, เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2534 : 57 – 58, วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 227 – 228,312, กวี คงภักดีพงษ์. 2548 : 121,133,135 – 136, วีระพงษ์ ไกรวิทย์. "ประวัติ ความเป็นาของโยคะ". อัดสำเนา.)

5. ชนิดของโยคะ

จากประวัติศาสตร์โยคะที่พัฒนาไปเป็นสำนักต่าง ๆ มากมาย แต่เป้าหมายของการฝึกโยคะคงมีอยู่เพียงหนึ่งเดียวเหมือนกัน ทุก ๆ สายของโยคะต่างก็พัฒนาศักยภาพภายในของผู้ฝึก เพื่อนำไปสู่การตระหนักรู้ความจริงแท้ ในบรรดาสำนักต่าง ๆ เหล่านี้ เราพอจะจัดแบ่งโยคะออกเป็นกลุ่มประเภทต่าง ๆ ได้ดังนี้ (กวี คงภักดีพงษ์. 2546 : 2)

1. ญาณโยคะ (Jnana Yoga) คือ โยคะที่เน้นการใช้ปัญญาขบคิด จนกระทั่งผู้ฝึกเข้าสู่ความหลุดพ้น พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุดของผู้ปฏิบัติญาณโยคะ

2. ภักดีโยคะ (Bhakti Yoga) คือ การอุทิศแรงศรัทธาต่อพระเจ้าอย่างสุดจิตสุดใจ ผู้ฝึกจะสวดมนต์เปล่งเสียงไปจนกระทั่งตนเองถึงซึ่งความหลุดพ้น มีการปฏิบัติภักดีโยคะกันมากในอินเดีย แม้ในยุคปัจจุบันเรายังคงพบเห็นนักบวชหลายคนที่ทุ่มเทให้กับการสวดมนต์อย่างจริงจัง

3. กรรมโยคะ (Karma Yoga) คือ โยคะที่มุ่งเน้นการทำงาน การรับใช้ผู้อื่นโดยไม่คาดหวังผลของการกระทำ ผู้ฝึกโยคะแนวนี้จะทำงานอย่างทุ่มเทไปจนกระทั่งเข้าสู่ความหลุดพ้น

4. ราชาโยคะ (Raja Yoga) คือ จิตรู้สำนึกในสภาวะสูงสุด เป็นการมุ่งฝึกควบคุมจิตจนกระทั่งเข้าถึงความหลุดพ้น

โยคะที่ฝึกกันแพร่หลายในปัจจุบัน เป็นโยคะที่พัฒนามาจากช่วงปี ค.ศ.1920 ซึ่งเป็นการผสมผสานโยคะสูตรกับหฐโยคะเข้าด้วยกัน เมื่อพิจารณาลักษณะการฝึกโยคะ ในปัจจุบันการฝึกโยคะในสังคมไทยอาจจัดแบ่งเป็นกลุ่มได้ดังนี้ (กวี คงภักดีพงษ์. 2546 : 2)

1. กลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกที่ครอบคลุมวิถีชีวิตโดยรวม ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการถือศีลห้า (ซึ่งระบุอยู่ในโยคะสูตร) ให้ความสำคัญกับการฝึกท่าอาสนะ และให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิด้วย

2. กลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกกายภาพเป็นหลัก ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกท่าโยคะอาสนะ เป็นการเน้นลงไปที่การดูแลสุขภาพกาย การนำโยคะไปประยุกต์ใช้ในเชิงบำบัดรักษาโรค เช่น Power Yoga , Astanga Yoga , Bikram Yoga

3. กลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกพลังชีวิต (พลังปราณ) ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกลมหายใจ (ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของพลังปราณ) ฝึกควบคุมจิต เช่น กุณฑาลินีโยคะ และสหัจโยคะ เป็นต้น

ในเอกสารนี้ใคร่ขอนำเสนอรายละเอียดโยคะบางแบบ เพื่อศึกษาให้ลึกซึ้งว่าโยคะแต่ละแบบมีลักษณะเฉพาะ มีหลักในการฝึกที่มีทั้งส่วนที่คล้ายคลึงกัน และส่วนที่แตกต่างกันไปจากโยคะแบบอื่น ๆ ดังนี้

หะธะโยคะ (Hatha Yoga)

วิชาที่เรียกว่า "โยคะ" นั้น มีหลายกระบวนต่าง ๆ กัน กล่าวคือ มีจุดเริ่มต้นต่างกัน แต่มีจุดประสงค์เดียวกัน เพื่อบรรลุจุดสุดยอดเหมือนกันหมด โดยทั่วไปในเบื้องต้นโยคะสอนให้รู้จักควบคุมตนเอง แต่การควบคุมตนเองนี้ บางกระบวนการเริ่มต้นด้วยการควบคุมจิต บางกระบวนเริ่มต้นด้วยการควบคุมความรู้สึก บางกระบวนเริ่มต้นด้วยการควบคุมกาย ฯลฯ เพราะเหตุนี้โยคะจึงมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป โยคะที่เริ่มต้นด้วยกระบวนการควบคุมกายหรือฝึกหัดอบรมกายนั้น มีชื่อเรียกว่า "หะธะโยคะ"

หะธะโยคะ หมายถึง การปฏิบัติอาสนะโดยที่ไม่มีความคิดเกี่ยวกับจักรวาลเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่มีปรัชญาอันล้ำลึกเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่มีการยกระดับจิตวิญญาณใด ๆ เลย เป็นการปฏิบัติที่ประสมอยู่ด้วยจิตและกายล้วน ๆ ซึ่งในปัจจุบันมีการเข้าใจคลาดเคลื่อน เพราะว่าในปัจจุบันได้มีการนำเอาเรื่องของการยกระดับจิตและจิตวิญญาณเข้ามารวมไว้ในหะธะโยคะด้วย

ร่างกายของมนุษย์เรามีชีวิตชีวาอยู่ได้ก็ด้วยอำนาจพลังธรรมชาติสองประการ คือ พลังร้อน และพลังเย็น (หรือพลังบวก กับพลังลบ) เมื่อใดพลังทั้งสองนี้สมดุลกันอย่างถูกต้อง เมื่อนั้นคนเราจะมีสุขภาพอันสมบูรณ์ ถ้าจะเปรียบร่างกายของมนุษย์เราเป็นโลก พลังทั้งสองดังกล่าวนี้ก็จะเปรียบได้กับพลังของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ ซึ่งสำแดงอิทธิพลให้โลกมีชีวิตชีวา และมีความดำเนินไปอย่างที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ตามศัพท์ของชาวตะวันออกแต่โบราณกาล คำว่า "หะ" หมายถึง ดวงอาทิตย์ ซึ่งเป็นพลังร้อน (หรือพลังบวก) และคำว่า "ธะ" หมายถึง ดวงจันทร์ ซึ่งเป็นพลังเย็น (หรือพลังลบ) ส่วนคำว่า "โยคะ" มีความหมาย 2 ประการ คือ แปลว่า "รวม" อีกอย่างหนึ่งแปลว่า "แอก" ซึ่งหมายถึงการควบคุม ดังนั้นคำว่า "หะธะโยคะ" จึงหมายถึง การรวมกันของพลังร้อนและพลังเย็นในร่างกายของเราให้มีความสมดุลกัน ตลอดจนสามารถควบคุมพลังชีวิตทั้งสองนั้นให้อยู่ในอำนาจของเรา

หลักการของหะธะโยคะ คือ "สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต" หมายความว่า อาศัยการปฏิบัติทางกาย ก็จะสามารถควบคุมจิตไว้ได้ ดังนั้นการปฏิบัติหะธะโยคะจะทำให้เกิดอำนาจจิตขึ้น ซึ่งคนธรรมดาเรียกว่า "อิทธิฤทธิ์" แต่เป็นอำนาจจิตที่เกี่ยวเนื่องอยู่กับร่างกายหรือเกี่ยวเนื่องกับโลกทางกายภาพ และในการปฏิบัติหะธะโยคะนั้นจิตจะไหลพุ่งไปสู่วัตถุ ไม่ได้ไหลพุ่งไปสู่ความมีสติสำนึกหรือวิญญาณรู้แจ้ง อำนาจเหนือธรรมดานั้นเป็นประโยชน์พลอยได้จากการปฏิบัติหะธะโยคะเท่านั้น ความมุ่งหมายที่แท้จริงคือ ความเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายอันแข็งแรงปราศจากโรค และ

ประโยชน์ของการปฏิบัติ "หะธะโยคะ" คือ เป็นการเตรียมการสำหรับเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ "ราชาโยคะ" ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ประสมอยู่ด้วยกาย จิต และจิตวิญญาณ เป็นการมุ่งฝึกควบคุมจิต จนกระทั่งเข้าถึงความหลุดพ้น

สรุป "หะธะโยคะ" สอนให้เรารู้จักอำนาจลึกลับในตัวเรา คือ การกำหนดจิตหรือส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ ซึ่งต้องอาศัยเวลาและความอดทนฝึกหัดปฏิบัติพอสมควร ถ้าเรารู้จักและสามารถใช้อำนาจในร่างกายของเราบังคับควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของเราได้ เมื่อมีอะไรมากระทบ เราก็สามารถบังคับให้มันเป็นปกติมากได้ ร่างกายและจิตใจของเราก็จะเป็นปกติสุข เช่น คนธรรมดาเมื่อได้รับความตกใจหรือเสียใจ หัวใจจะเต้นแรงมิอาจควบคุมได้ สภาวะของร่างกายและจิตใจจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง แต่สำหรับโยคีสภาวะทางร่างกายและจิตใจของท่านจะไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย เพราะท่านสามารถบังคับหัวใจให้เต้นเป็นปกติได้ เพราะความสามารถบังคับร่างกายและจิตใจได้ โยคีจึงเป็นผู้มีสุขภาพดีเลิศ

ด้วยเหตุที่วิธีปฏิบัติในหะธะโยคะไม่มีการควบคุมจิตด้วยหลักทางศีลธรรม คือ ไม่มีการควบคุมด้วยยามะ และนิยามะ ซึ่งเป็นศีลของโยคี ดังนั้นความเสื่อมทางจิตและทางจิตวิญญาณก็อาจจะเกิดขึ้นมาได้อย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น กล่าวคือ เมื่อร่างกายของโยคีผู้ปฏิบัติหะธะโยคะเริ่มชราภาพลงและอ่อนแอลง โยคีผู้นั้นก็จะไม่สามารถควบคุมหรือรักษาอำนาจจิตของเขาที่มีอยู่หรือที่ได้มาโดยผิดธรรมชาตินั้นไว้ได้อีกต่อไป เขาก็จะใช้อำนาจจิตในทางที่เห็นแก่ตัว เหตุนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติอาสนะ ที่ควรจะตั้งอุดมการณ์หรืออุดมคติเกี่ยวกับความมีสติสำนึก (วิญญาณรู้แจ้ง) อันสูงส่ง คือ ตั้งเป้าหมายทางจิตวิญญาณไว้ว่า 1) รัก หมายถึง เมตตากรุณา 2) ให้ หมายถึง เสียสละเพื่อความสุขของผู้อื่น 3) รับใช้ หมายถึง อ่อนน้อมถ่อมตนและยินดีรับใช้ผู้อื่น

การจัดกรอบความคิดในทางที่เมตตาต่อผู้อื่น จะช่วยเป็นพลังผลักดันให้พลังงานทางกายภาพของเราพวยพุ่งขึ้นไปสู่เป้าหมายต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง เมื่อทั้งร่างกายและจิตมีความละเอียดและฉับไวควรแก่การงาน และมีความลึกซึ้งยิ่งขึ้นแล้ว เราก็จะสามารถสัมผัสได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสติสำนึก (วิญญาณ) สากล ซึ่งปรากฏอยู่ในทุก ๆ เซลล์และในทุก ๆ เนื้อเยื่อของร่างกายของเราได้

ความดีเด่นของ หะธะโยคะ คือ การปฏิบัติอาสนะต่าง ๆ จะมิใช่เพียงแต่กระตุ้นให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมให้อวัยวะภายในมีสุขภาพดีและมีประสิทธิภาพดีด้วย เช่น หัวใจ ปอด ต่อมต่าง ๆ ประสาทต่าง ๆ ฯลฯ นอกจากนี้ยังเป็นการบริหารกายที่ไม่ต้องอาศัยเครื่องมือใด ๆ เลย และยังสามารถจะปฏิบัติได้แม้จะอยู่ในบริเวณที่คับแคบก็ตาม (ละเอียด ศิลาน้อย. 2529 : 8 – 10)

ไอเยนกะโยคะ (Iyengar Yoga)

ไอเยนกะโยคะ เป็นโยคะแบบหนึ่งซึ่งเป็นที่แพร่หลายและนิยมฝึกกันมากในประเทศสหรัฐอเมริกา หรืออาจกล่าวว่า ไอเยนกะโยคะ มีต้นกำเนิดที่สหรัฐอเมริกา สถาบันการศึกษาต่าง ๆ โดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษาได้บรรจุวิชาไอเยนกะโยคะรวมทั้งหะธะโยคะไว้ในกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือกลุ่มวิชาพลศึกษา

คำว่า "ไอเยนกะ" มาจากชื่อ บี เค เอส ไอเยนกะ (B.K.S. Iyengar) ซึ่งเป็นครูสอนโยคะชาวอินเดีย และอาศัยอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา ไอเยนกะเป็นผู้ที่นำวิธีการสอนหะธะโยคะแบบประยุกต์เข้าไปเผยแพร่ในสหรัฐอเมริกาเมื่อประมาณ 60 ปีมาแล้ว โยคะแนวนี้จึงเรียกกันในระยะต่อมาว่า "ไอเยนกะโยคะ"

ไอเยนกะ เป็นผู้ที่มีความสนใจด้านโยคะ และอุทิศชีวิตเพื่อศึกษาและเผยแพร่โยคะมาโดยตลอด มีผลงานทั้งที่เป็นหนังสือและวีดีโอเทปมากมาย หนังสือที่ไอเยนกะเขียนได้แก่ Light on Yoga, Light on Pranayama, The Art of Yoga และ The three of Yoga ไอเยนกะเริ่มสอนโยคะเมื่อปี พ.ศ.2479 ขณะนั้นมีอายุได้ 18 ปี ปัจจุบันมีลูกศิษย์มากมายที่สืบทอดเจตนารมณ์โดยการเผยแพร่การสอนโยคะแบบไอเยนกะ นอกจากนั้นยังมีศูนย์หรือสถาบันไอเยนกะอยู่หลายแห่งทั่วโลก เช่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ยุโรป ออสเตรเลีย แคนาดา อิสราเอล ญี่ปุ่น นิวซีแลนด์ อาฟริกาใต้ และอินเดีย สถาบันสอนโยคะของไอเยนกะเองนั้นตั้งอยู่ที่เมือง Pune ประเทศอินเดีย ปัจจุบันผู้ที่สอนและดูแลสถาบันโยคะแห่งนี้คือ บุตรและธิดาของไอเยนกะ

วัตถุประสงค์หลักของการสอนและฝึกโยคะแบบไอเยนกะ คือ การประยุกต์ท่าโยคะให้ง่ายและมีความเหมาะสม ตลอดจนนำอุปกรณ์การฝึกโยคะมาช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการฝึกเพื่อใช้เป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตสำหรับทุกคน ไม่จำกัดว่าเป็นเพศใด วัยใด มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใด ผู้ฝึกโยคะสามารถฝึกฝนได้ประสบความสำเร็จตามศักยภาพและสมรรถภาพของตน ไอเยนกะโยคะเป็นโยคะแบบพื้นฐานที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยความอ่อนตัวมาก เป็นโยคะที่ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะคนที่มีสุขภาพดี มีความแข็งแรง หรือมีความยืดหยุ่นสูงเท่านั้นที่จะเล่นได้ ผู้ที่ยังไม่เคยฝึกโยคะเลย หรือจัดตัวเองอยู่ในกลุ่มคนที่ขาดความอ่อนตัว ไอเยนกะโยคะอาจเป็นสิ่งที่เหมาะสมและท้าทายความสามารถได้

ไอเยนกะโยคะมีความคล้ายคลึงกับหะธะโยคะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของท่าที่ใช้ฝึก แต่วิธีการสอนและแนวคิดเบื้องต้นในการสอนทำให้โยคะทั้งสองแบบแตกต่างกัน คือ ไอเยนกะโยคะจะง่ายกว่าหะธะโยคะ เพราะมีอุปกรณ์การฝึกช่วยให้ทุกคนทำท่าต่าง ๆ ได้ตามความสามารถและสภาพร่างกายของตน หลังจากที่ฝึกไปได้ระยะหนึ่งมีความชำนาญเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้ฝึกใช้อุปกรณ์ช่วยฝึกน้อยลง และเมื่อสามารถทำท่าโยคะที่สมบูรณ์ได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์การฝึก ซึ่งเป็นพัฒนาการของการฝึก และเป็นความเปลี่ยนแปลงจากไอเยนกะโยคะไปสู่หะธะโยคะ

ไอเยนกะโยคะ เป็นวิธีการฝึกโยคะแบบประยุกต์ การประยุกต์ดังกล่าวใช้อุปกรณ์รอบข้างหรืออุปกรณ์ที่หาได้ง่าย เช่น ผนังห้อง เข็มขัดโยคะหรือเข็มขัดทั่ว ๆ ไป ผ้าห่มหรือผ้าเช็ดตัวหมอนรอง บล๊อกหรือท่อนไม้สี่เหลี่ยม และเก้าอี้ อุปกรณ์ดังกล่าวจัดเตรียมได้ไม่ยาก อุปกรณ์เหล่านี้เป็นอุปกรณ์ที่จะช่วยให้ผู้ฝึกเรียนรู้ท่าการฝึก ตลอดจนดัดแปลงท่าให้มีความเหมาะสมกับระดับความสามารถ และระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (Range of Motion : ROM) ของตนได้ง่าย นอกจากนั้นผนังห้องที่เรียบก็ใช้ประโยชน์ได้มากในแง่ของการช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติท่าโยคะต่าง ๆ เช่น ท่ายืนด้วยศีรษะ ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

โดยสรุป โยคะแบบไอเยนกะ เน้นในเรื่องการปฏิบัติท่าโยคะที่ถูกต้อง คำนึงถึงการจัดระเบียบร่างกาย การลงน้ำหนักผ่านเส้นแนวแขน ขา และกระดูกสันหลังที่สมดุล ลดอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บอันเนื่องมาจากความผิดพลาดในการฝึก เสริมความมั่นใจให้กับผู้ฝึก ทำให้ผู้ฝึกมีกำลังใจ และเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะฝึกได้อย่างถูกวิธีและปลอดภัยด้วยการใช้อุปกรณ์ช่วย (สาลี่ สุภาภรณ์. 2544 : 7 – 10)

กุณฑาลินีโยคะ (Kundalini Yoga)

โยคีภชัน (Bhajan) ชาวซิกข์ ผู้อพยพเข้าสหรัฐอเมริกาในทศวรรษ 1960 ได้แนะนำกุณฑาลินีโยคะให้กับมวลชน กุณฑาลินีโยคะเป็นโยคะที่ฝึกอาสนะพร้อมกับลมหายใจ การสวดมนต์และการทำสมาธิ เพื่อปลุกพลังเทพที่นอนขดอยู่ที่ฐานของกระดูกสันหลัง องค์กรแห่งสุขภาพแข็งแรง ความสุข และความศักดิ์สิทธิ์ (Healthy, Happy, Holy Organization หรือองค์กร 3 H) ของเขามุ่งเน้นที่กรรมโยคะ (วิถีการให้บริการกับชุมชน) มากพอ ๆ กับเรื่องการศึกษา และประยุกต์โยคะกับอายุรเวทมาใช้ในการบำบัด ผู้เรียนกุณฑาลินีโยคะได้ฝึกเทคนิคปราณยามะที่ออกแบบมาเพื่อชำระล้างช่องนาดี (Nadis) (ช่องทางเดินของปราณ ซึ่งไหลเวียนอยู่ในร่างกายมนุษย์) และให้พลังงานกับระบบร่างกาย ผู้ฝึกโยคะแนวกุณฑาลินีส่วนใหญ่จะแต่งกายด้วยชุดขาว โพกผ้าแบบโยคี มีวิถีชีวิตแบบมังสวิรัติ (วีระพงษ์ ไกรวิทย์. 2548 : 215 – 216)

กุณฑาลินีโยคะ เป็นโยคะที่มีเป้าหมายในการฝึกเพื่อกระตุ้นพลังปราณที่บริเวณจักระ (Chakra) ทั้ง 7 แห่ง เพื่อให้พลังปราณไหลเวียนไปทั่วร่างกายได้โดยไม่ติดขัด จักระเป็นศูนย์รวมของพลัง ตำแหน่งของจักระทั้ง 7 เรียงจากส่วนล่างของร่างกายขึ้นไปยังส่วนบน ตามลำดับ คือ 1. จักระฐาน (อยู่บริเวณรูทวาร) 2. จักระก้น (อยู่ที่บริเวณก้นต่อกับเอวและอวัยวะเพศ) 3. จักระสะดือ (อยู่ที่สะดือ) 4. จักระหัวใจ (อยู่ที่หน้าอก) 5. จักระคอ (อยู่ที่ด้านหน้าของคอ) 6. จักระตาที่สาม (อยู่ระหว่างคิ้ว) และ 7. จักระมงกุฎ (อยู่ส่วนบนของกะโหลกศีรษะ) เป้าหมายในการฝึกกุณฑาลินีก็เพื่อกระตุ้นพลังปราณตามจักระต่าง ๆ นอกจากนั้นในการฝึกจะมีการเปล่งเสียงคล้ายเสียงสวดเป็นภาษาสันสกฤต ซึ่งเรียกว่ามันตรา หรือมนตรา และมีการฝึกหายใจแบบไฟ (Fire Breathing) สลับไปกับการหายใจตามปกติ

เพื่อเป็นการกระตุ้นพลังปราณให้ไหลเวียนได้ดี ไม่ติดขัดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย โยคะที่เรียกว่า สหัจจะโยคะ ก็เป็นการฝึกแนวกุณฑาลินี คือ มีการกระตุ้นพลังปราณตามจักระต่าง ๆ ในร่างกาย (สาลี่ สุภาภรณ์. 2547 : 69)

ครีปาลูโยคะ (Kripalu Yoga)

ครีปาลูโยคะ พัฒนาโดย อมฤต เทไส (Amrit Desai) ซึ่งเป็นสาวกของครูอินเดียชื่อ กริปัลวะนันทะ (Kripalvananda) ผู้เป็นกุณฑาลินีโยคีที่ใช้อาสนะ ลมหายใจ และการเคลื่อนไหวของท่าตามระบบวิญญาสะของกฤษณมาจารยา ครีปาลูสนับสนุนนักเรียนใหม่ให้เข้าสู่ท่วงท่าและออกจากท่วงท่าตามที่พวกเขาต้องการ ส่วนนักเรียนชั้นสูงขึ้นจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกท่วงท่าที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ พร้อมกับฝึกพลังชีวิต (ปราณ) และสร้างรูปแบบการฝึกที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของตนเอง (วีระพงษ์ ไกรวิทย์. 2548 : 215)

บิแครมโยคะ (Bikram Yoga)

บิแครมโยคะ คิดค้นโดย บิแครม เชาดูรี (Bikram Choudhury) ผู้ประกาศตัวเองว่าเป็น "โยคีสู่ดวงดาว" (Yogi to the Stars) ได้รวมปราณยามะ 2 เทคนิค เข้ากับอาสนะ 24 ท่า ผสมผสานกันเป็นท่าออกกำลังกาย 26 ท่า ในเวลา 90 นาที ที่ออกแบบมาเพื่อให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอบอุ่นและยืดหยุ่นตามความเหมาะสม ภายในห้องที่มีอุณหภูมิสูงถึง 37 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นจุดเด่นที่แตกต่างจากการเล่นโยคะรูปแบบอื่น เหตุที่ต้องเล่นในห้องร้อน ก็เพื่อให้ความร้อนเป็นตัวช่วยยืดหยุ่นกล้ามเนื้อล้างพิษในร่างกายและป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์และยอมรับจากแพทย์แผนปัจจุบันแล้วว่าสามารถรักษาโรคได้

ท่าทางการออกกำลังกายของบิแครม สามารถทำได้ง่ายไม่ยากเกินไป ท่าทางทั้ง 26 ท่า มีประโยชน์และคุณสมบัติเฉพาะแตกต่างกัน อาทิเช่น

- ท่า Standing Deep Breathing ช่วยขยายปอดให้ทำงานได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้ระบบการหายใจดีขึ้น ลดอาการความดันโลหิตสูง

- ท่า Half moon pose with hands to feet pose เสริมสร้างการแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ช่วงกลางลำตัว โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหน้าท้อง และช่วยให้ระบบภายในช่องท้อง เช่น บริเวณลำไส้ ตับ มีการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และท่านี้จะช่วยกระชับและลดสัดส่วนช่วงเอว ตะโพก บั้นท้าย และต้นขา

- ท่า Standing bow pulling pose เป็นท่าออกกำลังกายที่ดีที่สุดของการเล่นโยคะ เพราะว่าจะส่งผ่านระบบการหมุนเวียนโลหิตจากด้านหนึ่งไปสู่อีกด้านหนึ่ง ทำให้เกิดความสมดุลกัน ช่วยกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อต้นขา ต้นแขน สะโพก และบั้นท้าย กระตุ้นระบบการเผาผลาญพลังงาน

- ท่า Standing separate leg head to knee pose ช่วยลดไขมันส่วนเกินที่หน้าท้อง ลดเอว สะโพก บั้นท้าย และต้นขา ดีต่อผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ช่วยระบบการย่อยอาหารดีขึ้น

- ท่า Toe stand สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อช่วงท้อง บรรเทาอาการข้อต่อ อักเสบบริเวณช่วงขาถึงสะโพก ป้องกันโรคเกาต์

- ท่า Dead body pose ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตกลับเข้าสู่สภาวะปกติ ลดความดันโลหิต เป็นการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์แบบ มุ่งเน้นในส่วนของจิตใจ เป็นท่าที่ทำหลังจากการเสร็จจากการทำท่าต่าง ๆ แล้ว (อาฟเตอร์ เวิร์ก. 2547 : 25)

ประวัติบิแครม เชาดูรี

ในปี ค.ศ.1946 เมื่ออายุได้เพียง 4 ขวบ ท่านเริ่มฝึกปฏิบัติโยคะวันละ 6 ชั่วโมง กับปรมาจารย์บิชนุ โกช ณ วิทยาลัยกายภาพศึกษาของโกช ในกัลกัตตา และเมื่ออายุได้ 13 ปี สามารถชนะการประกวดโยคะระดับชาติได้เป็นครั้งแรก และครองแชมป์เรื่อยมาถึง 3 สมัย

เมื่ออายุ 17 ปี ท่านประสบอุบัติเหตุ กระดูกหัวเข่าแตก แพทย์ยุโรปลงความเห็นว่าท่านจะไม่สามารถเดินได้อีกต่อไป แต่บิแครมปฏิเสธที่จะเชื่อเช่นนั้น บิแครมได้กลับไปอินเดียเพื่อเริ่มฝึกปฏิบัติโยคะกับอาจารย์ เพียงแค่ 6 เดือน บิแครมก็สามารถกลับมาเดินได้เป็นปกติเช่นเดิม

ด้วยเหตุนี้ ท่านอาจารย์โกช จึงได้รับการยกย่องว่า เป็นผู้ที่สามารถประมวลศาสตร์แห่งโยคะมาฝึกปฏิบัติ เพื่อรักษาอาการบาดเจ็บทางร่างกายที่เรื้อรังได้ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ด้วยคำแนะนำของท่านอาจารย์โกช บิแครมจึงได้ก่อตั้งโรงเรียนขึ้นในอินเดียหลายแห่ง ซึ่งประสบความสำเร็จมากจนต้องไปเผยแพร่และเปิดสาขาในประเทศญี่ปุ่นอีก 2 แห่ง และนับจากนั้นเป็นต้นมา บิแครมก็นำศาสตร์บำบัดแห่งโยคะเข้าสู่อเมริกาและประเทศอื่น ๆ ทั่วโลก จนถึงปัจจุบันทั้งบิแครมและครูโยคะราชาศรี ผู้เป็นภรรยา ได้เปิดสอนโยคะอยู่ที่วิทยาลัยโยคะในลอสเองเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนียของอเมริกา และได้เปิดสาขาบิแครมโยคะในประเทศไทยด้วย (แพทย์ทางเลือก. 2548 : 69)

อัสตังกะโยคะ (Ashtanga Yoga)

อัสตังกะโยคะ เป็นโยคะซึ่งมีแหล่งกำเนิดมาจากอินเดียเหมือนกับโยคะแบบอื่น ๆ ครูซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่โยคะแนวนี้ คือ ศรี ปฐพี จอยส์ (Shri K. Pattabhi Jois) การฝึกท่าโยคะตามแนวอัสตังกะจะมีการนำท่ามาผสมผสานกันอย่างกลมกลืน และปฏิบัติต่อเนื่องกันไป หรือเรียกว่า วินยัสสะ (Vinyasa) การหายใจจะต้องสอดคล้องกับท่าที่ปฏิบัติ เพื่อควบคุมจิตให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก มีการฝึกหายใจแบบอุชายี (Ujjayi) ซึ่งจัดว่าเป็นปราณหรือการควบคุมการหายใจแบบหนึ่ง การฝึกมีท่านมัสการพระอาทิตย์สองแบบ คือ ชุดเอและบี (Sun Salutation A and B) อัสตังกะเป็นโยคะที่ได้รับความนิยมในหมู่วัยรุ่นและผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เพราะการเชื่อมต่อท่าบางครั้งจะมีการกระโดด ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่สภาพร่างกาย

ไม่สมบูรณ์ เพราะจะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกเหนื่อยมากเกินไป และอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บตามมา (สาลี่ สุภาภรณ์. 2547 : 69)

โยคะลาทิส

โยคะลาทิส คือ โยคะผสมพิลาทิส สำหรับพิลาทิสเพิ่งคิดค้นขึ้นเมื่อประมาณ 90 ปีมานี้เอง โดย โจเซป พิลาทิส (Joseph Pilates) ชาวเยอรมัน ท่าการออกกำลังกายที่เรียกว่า พิลาทิส นั้นเป็นท่าการเคลื่อนไหวผสมผสานกับการฝึกหายใจ ท่าจำนวนมากมีส่วนคล้ายกับท่าโยคะ ผู้ที่ฝึกโยคะรุ่นใหม่ซึ่งมีประสบการณ์ทั้งในการฝึกโยคะและฝึกพิลาทิส จึงได้นำโยคะมาผสมผสานกับพิลาทิส และเรียกชื่อใหม่ว่า โยคะลาทิส ในการฝึกโยคะลาทิสจะมีการใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องและหลังค่อนข้างมาก ผู้ที่ฝึกจึงมีกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลังที่กระชับ สวยงามได้สัดส่วน (สาลี่ สุภาภรณ์. 2547 : 70)

ตันเถียนโยคะ (Dantien Yoga)

ตันเถียนโยคะ คือ โยคะผสมกับไท้จี๋ เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกได้ฝึกหายใจเข้าออกเป็นจังหวะช้า ๆ และหายใจลึกกว่าการหายใจตามปกติ เป็นโยคะที่คิดค้นและทดลองฝึกโดย ดร.สาลี่ สุภาภรณ์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ เป้าหมายหลักของตันเถียนโยคะเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของพลังชีวิต ซึ่งศัพท์ทางไท้จี๋ เรียกว่า พลังชิ (Chi) แต่ศัพท์ทางโยคะ เรียกว่า พลังปราณ (Prana) เป็นผลให้พลังชีวิต (ชิหรือปราณ) ไหลเวียนได้ดี ไม่ติดขัด ท่าไท้จี๋ที่ใช้ในการฝึกโยคะแบบตันเถียนนี้มีทั้งหมด 20 ท่าด้วยกัน เป็นท่าที่ปฏิบัติได้ไม่ยาก และผู้ฝึกสามารถหายใจได้ลึกกว่าการหายใจปกติ เช่น ท่านกกระพือปีก เป็นต้น

คำว่า ตันเถียน (Dan – tien หรือ Tan – tien) หมายถึง จุดตันเถียน ซึ่งเป็นบริเวณที่มีพลังชิหรือพลังปราณสะสมอยู่เป็นจำนวนมาก การฝึกหายใจอย่างช้า ๆ ขณะที่ฝึกท่าไท้จี๋หรือท่าโยคะจะช่วยให้พลังชิหรือพลังปราณโคจรไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้โดยไม่ติดขัด แนวคิดตามปรัชญาเต๋าเชื่อว่า การถูกสกัดกั้นหรือการไหลเวียนที่ติดขัดของพลังชิ จะทำให้ร่างกายขาดสมดุลและเกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้ ในทำนองเดียวกันพลังปราณตามแนวการฝึกโยคะนั้นไหลเวียนไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การติดขัดของพลังปราณก็ทำให้ร่างกายเสียสมดุล จึงกล่าวได้ว่า พลังชิหรือพลังปราณเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต และบุคคลควรมีการบริหารร่างกาย และฝึกหายใจอย่างช้า ๆ สม่ำเสมอ เพื่อให้พลังปราณหมุนเวียนไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้โดยไม่ติดขัด (สาลี่ สุภาภรณ์. 2547 : 70 – 72)

6. อาสนะ (Asanas)

ความหมายของอาสนะ

ความหมายดั้งเดิมของอาสนะ หมายถึง “สภาวะในการนิ่ง” หรือ “ท่า” ของร่างกายที่เอื้อต่อความมั่นคงของกาย – ใจ ตลอดจนถึงคุณภาพของชีวิต

อาสนะ หมายถึง วัสดุทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส ที่ทำด้วยผ้า เสื่อ หนังกวาง หรือหญ้า เพื่อรองนั่งให้เกิดความสบาย

อาสนะ คือ เทคนิคประการที่สามในอัษฎางค์โยคะ แต่เป็นเทคนิคอันดับแรกในตำราหะธะโยคะ

อาสนะ คือ อิริยาบถเฉพาะ เป็นการเหยียดยืดส่วนของร่างกาย แล้วคงตัวนิ่งไว้ เพื่อความนิ่งของกาย เพื่อความสงบของจิต อาสนะเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคอื่น ๆ ต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้น เราสามารถให้คำจำกัดความคำว่า อาสนะ หมายถึง "ท่าที่มีรูปแบบเป็นการเฉพาะ" รูปแบบของท่าอาสนะ คือ เราเข้าสู่ตำแหน่งสุดท้ายช้า ๆ อยู่นิ่ง ๆ ในตำแหน่งนั้นสักครู่หนึ่ง แล้วจึงคลายออกจากตำแหน่งช้า ๆ ธรรมชาติของอาสนะ ประกอบด้วยกายและใจ อาสนะเป็นการฝึกทั้งร่างกายและจิตใจพร้อม ๆ กัน โดยผ่านกลไกการทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาของบุคลิกภาพรวมของผู้ฝึก พัฒนาพฤติกรรมของผู้ฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป สิ่งสำคัญก็คือ "รูปแบบเฉพาะ" นี้เอง ที่ส่งผลให้ร่างกายมั่นคงและจิตนิ่ง อันเป็นการเตรียมผู้ปฏิบัติไปสู่การฝึกในชั้นสูงขึ้นไป ไม่ว่าจะเป็นการปราณยามะ ธารณะ ฌาน (กวี คงภักดีพงษ์. สรีระวิทยาและกายวิภาคของเทคนิคโยคะ : 21)

เป้าหมายของอาสนะ

อาสนะมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการให้เกิดความแข็งแรงและสมดุลพร้อม ๆ กับการพัฒนาจิตให้ดีขึ้น การฝึกโยคะอาสนะอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นการเพิ่มศักยภาพของการดำเนินชีวิตอย่างเป็นองค์รวม การทำอาสนะควรเป็นไปอย่างช้า ๆ นุ่มนวล เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายมากกว่าความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อรอบนอก

ปลายทางของอาสนะ คือ อาสนะชัย (asanajaya) คือ ความสามารถที่จะนั่งในท่าสมาธิได้เป็นเวลาหลายชั่วโมงด้วยความรู้สึกปกติทั้งกาย – ใจ (กวี คงภักดีพงษ์. สรีระวิทยาและกายวิภาคของเทคนิคโยคะ : 23)

ชนิดของอาสนะ

หะธะโยคะได้กำหนดท่าอาสนะต่าง ๆ ไว้มากมาย อาสนะมีจำนวนเท่ากับชาติพันธุ์ของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด 8,400,000 ท่า ในบรรดาอาสนะเหล่านี้ 84 ท่าถือว่าสำคัญมาก และใน 84 ท่านี้ มี 32 ท่าที่เหมาะกับมนุษย์โลก อาสนะ 32 ท่านี้ นำมาซึ่งความสำเร็จแห่งสัตว์โลก ได้แก่ (เกรันดา สัมหิตา : 6 – 7)

สิทธะ	ปทุม	พัทธะ	มุกตา	วัชระ	สวัสดิกะ	สิงหะ	โกมุกกะ
วีระ	ธนู	มฤตะ	กุปตะ	มัทสยา	มัทสเยนทรา	โกรักษะ	ปัจฉิโมทนา
อุทากะ	สัมกาตะ	มยุรา	กุกกุตะ	กูรมะ	อุทนานะกุรมกะ	อุทานะมันทุกะ	วฤกษ์
มันทุกะ	ครุฑ	วรษะ	ชาลภะ	มักระ	อุสตระ	ภุชงค์	โยคะ

อาสนะเป็นสิ่งที่มนุษย์ค้นพบมาแล้วเป็นเวลาร่วมพัน ๆ ปี โยคีที่ฝึกการภาวนาอยู่ในป่าลึก สังเกตเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายในป่าล้วนมีสุขภาพดี มีความแจ่มใส และมีการกระปรี้กระเปร่ามาก และเมื่อได้เฝ้าติดตามสังเกตพฤติกรรมของสัตว์เหล่านั้นเป็นเวลานาน ก็เข้าใจถึงการเยียวยารักษาตนเอง ตลอดจนวิธีการพักผ่อนและกิจกรรมตามธรรมชาติต่าง ๆ ของสัตว์ในป่า บรรดาโยคีได้ทดลองนำท่าทางของสัตว์ต่าง ๆ เหล่านั้นมาฝึกฝนและดัดแปลง ก็พบว่าท่าทางเหล่านั้นก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ จึงได้จัดเป็นระบบการบริหารขึ้น เรียกว่า อาสนะ (วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 86)

อาสนะส่วนใหญ่เกิดจากการเลียนแบบท่าธรรมชาติ ตลอดจนวัตถุที่มีความหมายเปรียบเทียบเชิงสัญลักษณ์ เช่น ต้นไม้ ดอกบัว ภูเขา คันธนู คันไถ เป็นต้น อาสนะบางท่าเป็นการเลียนแบบการเคลื่อนไหวของสัตว์ เช่น จระเข้ งู นกยูง ปลา อูฐ นกอินทรีย์ ตั๊กแตน เป็นต้น หรือตั้งตามรูปทรง เช่น ท่าสามเหลี่ยม หรือตั้งตามชื่อโยคี เช่น มัทสเยนทรา โกรักษนาถ เป็นต้น (นิรมล แจ่มจำรัส. 2549 : 44 – 45)

ประเภทของอาสนะ

ท่าอาสนะมีอยู่เป็นจำนวนมากมาย เราสามารถแบ่งอาสนะได้ตามลักษณะทางสรีระ – กายวิภาค และผลที่ได้รับ ออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. อาสนะเพื่อสร้างสมดุล (Cultural or Corrective Asanas) เป็นอาสนะเพื่อสุขภาพกาย อาสนะส่วนใหญ่ในกลุ่มนี้เป็นไปเพื่อปรับสภาวะของทั้งร่างกายและจิตใจ ให้นิ่งสงบ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในบางกรณีแม้ดูภายนอกว่าเป็นปกติ แต่อวัยวะบางส่วนอาจไม่แข็งแรงพอ ไม่เหมาะต่อการฝึกเทคนิคโยคะชั้นสูง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการปรับ แก้ เพื่อเตรียมไปสู่การฝึกปราณยามะ ฌาน ฯลฯ โดยการเหยียดร่างกายแล้วนิ่ง ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำงานได้เป็นปกติ ทำให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ขณะเดียวกันช่วยให้กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อพยุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่องทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ มีท่าอาสนะในกลุ่มนี้อยู่เป็นจำนวนมหาศาล ทั้งในอิริยาบถนั่ง นอน และยืน แบ่งเป็นกลุ่มย่อย ดังนี้

กลุ่ม A อาสนะที่สร้างสมดุลกระดูกสันหลัง

อาสนะกลุ่มนี้ส่งผลโดยตรงต่อข้อ เอ็น กล้ามเนื้อ และระบบประสาทของกระดูกสันหลัง เช่น ท่างู ท่าตั๊กแตน ท่าธนู ท่าบิดสันหลัง ท่าอารดะมัทสเยนทรา ท่ากงล้อ เป็นต้น

กลุ่ม B อาสนะที่สร้างสมดุลการรับรู้ของอวัยวะภายใน (interoceptors) แบ่งเป็น

B.1 อาสนะที่สร้างสมดุลระบบรับรู้ของกล้ามเนื้อ (proprioceptors)

อาสนะกลุ่มนี้มุ่งไปยังกลไกการทำงานของกล้ามเนื้อที่ทำงานควบคู่กับกระดูก เป็นการกระตุ้นการทำงานของ "ระบบสะท้อนกลับ" (reflexes) ของกล้ามเนื้อ เช่น ท่าปลา ท่าโกมุกกะ ท่าวัชระ ท่าสามเหลี่ยม ท่าวัชระนอนหงาย เป็นต้น

B.2 อาสนะที่สร้างสมดุลระบบการรับรู้ของอวัยวะภายใน (Visceroceptors)

การทำงานของอวัยวะภายในช่องท้องขึ้นกับความกดดันภายในช่องท้อง อาสนะกลุ่มนี้จะกระตุ้นระบบรับรู้ในผนังของอวัยวะเหล่านี้ และส่งข้อมูลไปยังระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น โยคะมุทรา ท่าปัจฉิโมทนา ท่านกยูง ท่าคันไถ ท่าอารดะมัทสเยนทรา ท่าวัชระนอนหงาย ท่าภวันมุกตา เป็นต้น

กลุ่ม C อาสนะที่สร้างสมดุลระบบรักษาสมดุล (Vestibular Organs)

อาสนะกลุ่มนี้ช่วยการทำงานของประสาทรับรู้ทั้งห้า โดยเฉพาะในกลไกที่รับผิดชอบเรื่องการรักษาสมดุล เช่น ศีรษะอาสนะ ท่ายืนด้วยไหล่ ท่าวิปริตกรณี ท่าต้นไม้ เป็นต้น

2. อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย (Relaxative Asanas) เป็นอิริยาบถในท่านอน ท่าศพ และท่าจรเข้ คือ 2 อาสนะสำคัญของกลุ่มนี้ อันนำมาซึ่งความผ่อนคลายของทั้งกายและใจ อาสนะกลุ่มนี้กำจัดความตึงเครียดในระดับกายและระดับจิต โดยทำงานในส่วนจิตใต้สำนึก กระบวนการของความสงบนี้ เอื้อต่อการฝึกปราณยามะ ฌาน และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการมีสมาธิ

3. อาสนะเพื่อสมาธิ (Meditative Asanas) เป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคง ทั้งลำตัว คอ และศีรษะ โดยไม่ฝืน ด้วยความรู้สึกสบาย เพื่อทำให้จิตนิ่งสำหรับการทำสมาธิในระดับต่าง ๆ เช่น ปทุมอาสนะ สิทธาอาสนะ สวัสดิกะอาสนะ วัชระอาสนะ เป็นต้น (กวี คงภักดีพงษ์. สรีระวิทยาและกายวิภาคของเทคนิคโยคะ : 25)

หลักในการทำอาสนะ

ตำราดั้งเดิมของโยคะ ระบุไว้เป็นที่ชัดเจนว่า อาสนะนั้นต้องปฏิบัติด้วยความนิ่ง สบาย ใช้แรงแต่น้อย มีสติ ดังนั้นผู้ที่ฝึกอาสนะเสร็จจึงมีความรู้สึกสดชื่น พร้อมที่จะไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน

นิ่ง	หมายถึง เคลื่อนไหวช้า จนท้ายสุดนิ่ง นิ่งไปนานตราบเท่าที่เรานิ่งอยู่ได้ และอยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ
สบาย	คือ ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบาย ไม่เกร็งตลอดเวลาของการทำอาสนะ จิตใจเต็มไปด้วยความรู้สึกสบาย

ใช้แรงแต่น้อย หมายถึง ใช้ความพยายามแต่น้อยไม่จำกัดแค่ทางกาย แต่รวมถึงการใช้ความพยายามทางใจให้น้อยที่สุด เหงื่อออกน้อยที่สุด หัวใจเต้น-เท่าเดิมหรือลดลง ดังนั้นอย่าทำอาสนะโดยกระตุก กระชาก หรือใช้แรงเกินพอดี การใช้แรงแต่น้อย ใช้ความพยายามแต่พอดี กล้ามเนื้อจะไม่เกร็งตัวหรือต่อต้าน ความยืดหยุ่นของข้อต่อจะดีขึ้น

มีสติ คือ การมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ เต็มไปด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ภายใน เราต้องพยายามไม่ใช้ความคิด ผู้ฝึกอาสนะจะมีสติอยู่ที่การรับรู้ ไม่ใช่อยู่ที่ความคิด ณ ช่วงขณะนั้นสมองส่วนล่างจะมีบทบาทเป็นหลักในการรักษาท่าอาสนะ ในการรักษาสมดุล ในการจัดปรับสภาวะที่กล้ามเนื้อทำงานน้อยที่สุด (สถาบันโยคะวิชาการ. โยคะการฝึกทำทุกวัน : 10)

ข้อควรระลึกในการทำอาสนะ

1. เสื้อผ้าและการแต่งกาย

ในการฝึกทำอาสนะ เสื้อผ้าที่สวมใส่ถือเอาความเคลื่อนไหวตัวสะดวก อย่ารัดจนหายใจไม่ออก หรือรุ่มร่ามทำให้เคลื่อนไหวลำบาก ควรใส่เนื้อผ้าหลวมสบาย เช่น เสื้อยืด กางเกงวอร์ม เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดี

เครื่องประดับทั้งหลาย เช่น แหวน นาฬิกา ไม่ควรใส่ ไม่สวมแว่นตาในขณะฝึก ผมยาวควรรวบให้เรียบร้อย (ชมชื่น สิทธิเวช. 2545 : 13)

2. อาหาร

โยคะแนะนำว่า การกินอาหารที่เหมาะสม คือ กินเพียง 3/4 ของกระเพาะอาหาร เป็นของแข็ง 1/2 ของเหลว 1/4 อีก 1/4 เหลือไว้เป็นช่องว่าง เพื่อให้กระเพาะทำการย่อยได้อย่างมีประสิทธิภาพ การกินมากไปเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของโยคะ

การฝึกอาสนะควรทำตอนท้องว่าง โดยว่างจากอาหารหนักอย่างน้อย 4 ชั่วโมง หรือว่างจากอาหารเบาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ว่างจากเครื่องดื่มอย่างน้อย 1/2 ชั่วโมง และการกินอาหารหลังฝึกควรรอหลังฝึกอย่างน้อย 1/2 ชั่วโมง (ชีทประกอบสำหรับผู้สนใจโยคะจริงจัง : 9)

บุคคลไม่ควรฝึกอาสนะหลังอาหาร ทั้งนี้เพราะในเวลาหลังอาหารร่างกายต้องการเลือดและพลังงาน เพื่อใช้ในการย่อยอาหารมาก แต่การฝึกอาสนะจะทำให้เลือดและพลังงานต่าง ๆ กลับไหลไปเลี้ยงเนื้อเยื่อและอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกายแทน ทำให้ระบบการย่อยอาหารเป็นไปอย่างไม่สมบูรณ์ อาจทำให้เกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ เหนื่อย และในบางกรณีการที่หัวใจต้องทำงานมากเกินกว่าปกติก็อาจทำให้เกิดหัวใจวายได้ และในขณะที่ร่างกายกำลังย่อยอาหาร จิตใจก็จะไม่สงบเพียงพอที่จะทำให้

การฝึกอาสนะเกิดผลอย่างเต็มที่ได้ด้วย การฝึกอาสนะจึงควรปฏิบัติในขณะที่ท้องว่าง ในขณะที่ร่างกายมีความเบา สบาย จึงจะเกิดผลที่ดี

การกินอาหารทันทีหลังจากการฝึกอาสนะนั้น ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเช่นกัน ทั้งนี้เพราะหลังจากการฝึกอาสนะเลือดและพลังงานจะอยู่ตามเนื้อเยื่อในอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หากเรารับประทานอาหารเข้าไป เลือดและพลังงานก็จะกลับมารวมกันที่ระบบย่อยอาหารอีก ทำให้ผลดีที่ได้รับการฝึกอาสนะลดน้อยลงไป หลังการฝึกอาสนะจึงไม่ควรจะกินอาหารหรือดื่มน้ำทันที ส่วนอาหารของผู้ที่จะฝึกอาสนะนั้น ก็ควรจะเป็นอาหารบริสุทธิ์ (Sentient food) ได้แก่ อาหารพวกพืชผัก นม ผลไม้ และเมล็ดพืช ควรหลีกเลี่ยงอาหารเนื้อยหรืออาหารกระตุ้นชนิดอื่น ๆ เสีย (วิไล องค์อนันคุณ. 2532 : 100 – 101)

นอกจากนั้น การเคี้ยวอาหารนานจะช่วยทำให้สมองปราดเปรื่องขึ้น การเคี้ยวอาหารมิเพียงเกี่ยวกับสุขภาพเท่านั้น ยังเกี่ยวพันกับสมรรถนะของสมองอย่างแนบแน่นด้วย การเคี้ยวอาหารจะกระตุ้นให้ต่อมน้ำลายและต่อมใต้หูหลั่งฮอร์โมนออกมา ขณะเดียวกันอาการเคี้ยวซึ่งทำให้ฟันบนกับฟันล่างกระทบกัน ก็จะกระตุ้นสมองใหญ่ด้วย การกระตุ้นนี้จะทำให้สมองใหญ่ปราดเปรียวยิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มพลังแห่งการวิเคราะห์ การขบคิด และสมาธิ เช่น เคี้ยวอาหารแต่ละคำ 30 ที จะช่วยให้เหงือกแข็งแรง และช่วยรักษาอาการขี้หงุดหงิด จิตไม่สงบ เคี้ยวอาหาร 50 ที จะช่วยลดอาการกลัดกลุ้ม ช่วยลดความอ้วน เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของน้ำที่เกินจำเป็นถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย เป็นต้น (คู่มือเตรียมความรู้สู่มหาวิทยาลัย. 2540 : 5)

3. เบาะรองรอน

การฝึกโยคะ ควรมีเบาะรองนอนหรือพรม ที่มีขนาดกว้างและยาวพอเหมาะกับขนาดของร่างกาย อาจคลุมด้วยผ้าบาง ๆ สักผืนที่สามารถถอดซักเปลี่ยนได้

4. เวลา

เวลาในการฝึกโยคะ ปฏิบัติได้ทั้งตอนเช้าและตอนบ่าย ถ้าปฏิบัติโยคะในช่วงเช้าทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า จิตใจเบิกบาน อารมณ์แจ่มใส ประสาทตื่นตัวทั้งวัน ถ้าปฏิบัติตอนบ่ายหรือตอนเย็น ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลายจากความอ่อนล้ามาตลอดวัน

ข้อสังเกต การทำอาสนะในตอนเย็นจะง่ายกว่าตอนเช้า เพราะกล้ามเนื้อมีการเหยียดยืดมาทั้งวัน

5. สถานที่

สถานที่ฝึกอาสนะ ควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทสะดวก

6. การหายใจ

ในขณะปฏิบัติโยคะอาสนะ ให้หายใจทางจมูกตามปกติ ไม่กลั้นลมหายใจ (สถาบันโยคะวิชาการ. โยคะการฝึกทำทุกวัน : 12)

7. การผ่อนคลาย

การผ่อนคลาย มิได้หมายถึงเพียงการพักร่างกายด้วยการนอนหรือการพักผ่อนโดยทั่วไปเท่านั้น เราจำเป็นต้องผ่อนคลายทั้งกายและจิต (เกศสุดา เกตยานนท์. 141)

การฝึกอาสนะนอกจากจะช่วยบริหารกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ แล้ว ยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปด้วย เพราะการฝึกอาสนะจะต้องมีการหดกล้ามเนื้อทุกส่วนอย่างช้า ๆ และดำรงกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพนั้นเป็นช่วงเวลาหนึ่ง ให้กล้ามเนื้อเกิดความเครียดอย่างเต็มที่ จากนั้นจะตามด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อช้า ๆ แล้วพักในท่าอาสนะบางท่าที่เป็นท่าผ่อนคลายโดยเฉพาะ เป็นการพักระหว่างท่าเพื่อให้การเต้นของหัวใจและลมหายใจช้าและสงบลงสักเล็กน้อย แล้วจึงฝึกท่าอื่นต่อไป ท้ายสุดมีการผ่อนคลายอย่างลึก กล้ามเนื้อที่ได้รับการบริหารให้เกิดความเครียดเต็มที่เช่นนี้ เมื่อเริ่มมีการผ่อนกล้ามเนื้อลงจะเกิดแรงเหวี่ยงกลับให้มีความผ่อนคลายได้มาก และเมื่อการฝึกติดตามด้วยการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง มีการผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อและจิตใจ โดยใช้จินตนาการช่วย วิธีนี้จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดภาวะที่มีการพักผ่อนอย่างเต็มที่ขึ้นได้ การฝึกอาสนะจึงช่วยให้มนุษย์รู้สึกพักผ่อนได้มากยิ่งกว่าการนอนหลับหรือการพักผ่อนธรรมดาได้ (วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 94)

ร่างกายและจิตใจนั้นเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง จิตใจจะสั่งให้ร่างกายกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแต่อารมณ์ความรู้สึกที่มีอยู่ ซึ่งความรู้สึกต่าง ๆ ของมนุษย์เหล่านี้เกิดขึ้นได้เพราะได้รับอิทธิพลมาจากฮอร์โมนที่ผลิตมาจากต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ยามใดก็ตามที่ต่อมไร้ท่อทำงานไม่ปกติ เช่น เมื่อมีการผลิตฮอร์โมนที่ไม่สมดุลเหมาะสม ความรู้สึกหวั่นไหวทางอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะปรากฏขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเหตุให้มนุษย์หลาย ๆ คน แม้อยากจะทำตนเป็นคนดีมีศีลธรรม แต่เมื่อไม่สามารถจะควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ของตนได้ การทำความดีก็เป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก หลาย ๆ คน แม้จะรู้ว่าจิตใจที่แน่วแน่ สงบนิ่ง และมีสมาธินั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ไม่สามารถจะควบคุมจิตใจของตนให้สงบลงได้ จิตใจมักจะฟุ้งกระจายออกไปตามเรื่องตื่นเต้นเร้าใจที่ผ่านเข้ามาสู่ชีวิตของแต่ละคน ดังนั้นหากบุคคลต้องการที่จะควบคุมอารมณ์ที่แปรปรวนไม่สงบของตนให้ลดน้อยลงก็จะต้องมีการชำระรักษาต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ให้บริสุทธิ์ เพื่อให้มันสามารถทำงานตามปกติได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสมดุลด้วยการฝึกอาสนะ ดังนั้นการฝึกอาสนะจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการฝึกจิต (วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 85) จิตใจจะสงบแน่วแน่และมีพลังสามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดี

เมื่อร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลายต่อเนื่องจากการฝึกอาสนะ จะทำให้คลื่นสมองของผู้ฝึกปรับเป็นคลื่นอัลฟา ซึ่งในสภาวะนี้จิตสำนึกจะหยุดการทำงาน ทำให้จิตใต้สำนึกพร้อมที่จะรับรู้ บันทึกความคิดหรือความรู้สึกใหม่ ๆ โดยเฉพาะความรู้สึกที่ดีเข้ามาสู่จิตใต้สำนึก สักการ (Sarkar, 1984) กล่าวว่า จิตใต้สำนึกของมนุษย์จะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการที่จะนำความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสู่จิตใต้สำนึกก็ทำได้ยากเช่นกัน เนื่องจากสภาวะร่างกายและจิตใจไม่ผ่อนคลาย จิตยังคิดและพะวงถึงเรื่องต่าง ๆ อีกมากมาย ดังนั้นจำเป็นต้องทำให้ร่างกายและจิตใจมีความ

ผ่อนคลายโดยการฝึกอาสนะ เพื่อทำให้จิตใต้สำนึกมีประสิทธิภาพในการทำงานและรับรู้ความรู้สึกที่ดีได้มากขึ้น โดยการปรับให้คลื่นสมองมีความถี่ต่ำลง มีจังหวะที่ราบเรียบสม่ำเสมอ เรียกว่า คลื่นอัลฟา

ถ้าบุคคลได้ยิน ได้เห็นในสิ่งที่ดี ๆ อย่างสม่ำเสมอ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งที่ดีนั้นไว้แล้วผลักดันให้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีเกี่ยวเนื่องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อบุคคลนั้นและคนรอบข้าง ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลได้ยิน ได้เห็นในสิ่งที่ไม่ดีบ่อย ๆ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งที่ไม่ดีไว้เช่นกัน และจะผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา ซึ่งจะมีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น สรุปได้ว่าสิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึกจะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม (เมอร์ฟี่, 2540)

ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกนี้เอง มีผลทำให้บุคคลมีวินัยในตนเอง การได้ฟังคำพูดดี ๆ ประโยคสร้างสรรค์เชิงบวก เช่น "ข้าพเจ้ามีจิตใจที่มุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ" "ข้าพเจ้ากล้ากระทำสิ่งใหม่ ๆ ที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง" "ข้าพเจ้าจะเป็นคนตรงต่อเวลา" "ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จทุกเรื่อง" "ข้าพเจ้าจะตั้งใจเรียน" "ข้าพเจ้าตั้งใจแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง" "ข้าพเจ้าจะดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์" "ข้าพเจ้ากล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล" "ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน" เป็นต้น การป้อนข้อมูลที่ดีเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเองในขณะที่มีการผ่อนคลายลึก ข้อมูลเหล่านั้นจะบันทึกสู่จิตใต้สำนึกและเป็นเหตุของการสร้างรูปแบบการมีวินัยในตนเอง ส่งผลให้กลายเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมการมีวินัยในตนเอง การบันทึกสิ่งดี ๆ เช่น การมีวินัยในตนเองในขณะที่จิตใต้สำนึกทำงานเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะ "เมื่อความคิดของเราเป็นเช่นไร เราก็จะรู้สึกอย่างนั้น หรือเป็นเช่นนั้น" (As you think, so you become) ซึ่งแนวคิดนี้เป็นที่ยอมรับของนักจิตวิทยาจำนวนมากในปัจจุบันแล้วว่า จิตจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสิ่งที่จิตจดจ่ออยู่ จากการทดลองหลายครั้งพบว่า จิตสำนึกของคนเรานั้นมีแนวโน้มที่จะรวมเป็นสิ่งเดียวกับสิ่งที่จิตสนใจเป็นช่วงเวลาหนึ่ง จินตนาการและการย้ำคิดอยู่เสมอจะค่อย ๆ เปลี่ยนจิตให้เป็นไปตามสิ่งที่เราคิดอยู่ หรือให้ความสนใจอย่างแรงกล้าต่อเนื่องกันเป็นเวลานานได้ ดังนั้นการคิดแต่ในสิ่งที่ดี การย้ำคิดแต่ในสิ่งที่ดีเสมอ และการจินตนาการในสิ่งที่เป็นความคิดริเริ่มสร้างสรรค์จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงจิตใจของเราไปสู่สิ่งที่ใฝ่ถึงอยู่เสมอได้ ปัจจุบันคนจำนวนมากให้ความสำคัญยิ่งต่อการใช้ความคิดในทางที่ดี ใช้ความคิดในทางบวก เช่น หมั่นคิดในใจเสมอว่า "ฉันเป็นคนที่มีความสามารถ" "ฉันเป็นคนที่มีระเบียบวินัย" ฯลฯ เพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ เปลี่ยนแปลงนิสัย เป็นต้น (วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 310)

จะเห็นว่าโยคะศาสตร์ที่มีความละเอียดอ่อน จะทำให้จิตของคนเรามีความเป็นสากล ไม่รู้สึกแบ่งแยก เมื่อได้ฝึกตนตามวิธีการเหล่านี้ จิตทุกระดับจะมีการพัฒนาการจนเกิดความแข็งแกร่งขึ้น จิตและกายจะมีความละเอียด บริสุทธิ์ และมีสุขภาพดีขึ้น อารมณ์ต่าง ๆ จะมีความสมดุลขึ้น ความจำจะมีประสิทธิภาพ และความคิดแจ่มใส ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความตระหนักรู้ภายในจะเกิดขึ้น จิตจะเกิดความรู้ผิดชอบชั่วดี และความไม่ยึดมั่นถือมั่น (วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 311)

การผ่อนคลาย มีหลายลักษณะ ดังนี้

1. ท่าศพ (Savasana) เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนอย่างหมดสิ้น ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้เราเฝ้าสังเกตความรู้สึกภายในตัวเองได้ดีขึ้น ช่วยลดความเครียด ท่าศพเป็นการผ่อนคลายตามธรรมชาติที่สุด

2. ท่าจรเข้ (Makarasana) เป็นท่าผ่อนคลายสำหรับอาสนะในท่านอนคว่ำ นอกจากนั้นยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และเป็นการนวดผนังหน้าท้องให้แข็งแรง

3. การผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคเกร็งและคลาย (Contract Relax Technique) เทคนิคเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ คือ การเกร็งกลุ่มกล้ามเนื้อสำคัญของร่างกายไว้ จากนั้นก็คลายกล้ามเนื้อดังกล่าว ผลของการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ร่างกายจะได้รับการผ่อนคลาย พร้อมกันนั้นการที่เรามีสติกำหนดรู้อยู่กับการเกร็งและคลาย จิตใจของเราก็จะได้รับการผ่อนคลายไปด้วยเช่นกัน

4. การผ่อนคลายอย่างลึก (Deep Relaxation Technique) เป็นการใช้สติหรือการจินตนาการไปกำหนดรู้ที่อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พร้อม ๆ ไปกับการกำหนดความรู้สึกผ่อนคลายที่อวัยวะนั้น ๆ ไล่ไปทีละส่วน จนครบตลอดทั่วร่างกาย มีขั้นตอนในการผ่อนคลายลึก 6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผ่อนคลายอวัยวะส่วนล่าง จากปลายเท้าถึงช่องท้อง

ขั้นที่ 2 ผ่อนคลายอวัยวะส่วนกลาง จากทรวงอกจรดปลายนิ้วมือ

ขั้นที่ 3 ผ่อนคลายอวัยวะตลอดทั่วศีรษะ

ขั้นที่ 4 ทำความรู้สึกผ่อนคลายทั่วทั้งร่างกาย พร้อมทั้งรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดทั่วร่างกาย ตลอดจนความรู้สึกแจ่มใส สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ที่เกิดขึ้นหลังการฝึกอาสนะ

ขั้นที่ 5 การกำหนดจินตภาพ

จินตนาการถึงภาพของทิวทัศน์ธรรมชาติ เช่น ท้องฟ้า ทะเล ภูเขา ต้นไม้ ฯลฯ มาปรากฏตรงเบื้องหน้า จินตนาการเห็นตัวเราปรากฏอยู่ท่ามกลางภาพทิวทัศน์ธรรมชาติ ประสานตัวเราเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับภาพทิวทัศน์ธรรมชาติ ตัวเราค่อย ๆ แผ่ขยายไปกับท้องฟ้าทุกทิศทุกทาง อย่างไม่ขอบเขตจำกัด

ขั้นที่ 6 การสั่งจิตใต้สำนึก

ในสภาวะที่ร่างกายและจิตใจของเราผ่อนคลายอย่างเต็มที่

กำหนดรู้ทางกาย หายใจเข้ารู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า หายใจออก ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าหายไป

กำหนดรู้ทางใจ หายใจเข้ารู้สึกดี มีความคิดในเชิงบวก หายใจออก ความกังวลความคิดในเชิงลบหายไป

สั่งจิตใต้สำนึก โดยการบอกตัวเองถึงสิ่งที่ปรารถนาจะทำ เช่น “ฉันจะตั้งใจฝึกโยคะอาสนะทุกวัน” หรือโดยการบอกตัวเองถึงสิ่งที่ปรารถนาจะเป็น เช่น “ฉันจะเป็นคนมองโลกในแง่ดี” “ฉันเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ” “ฉันกล้าต่อต้านหรือปฏิเสธในสิ่งที่เห็นว่าไม่ถูกต้อง” “ฉันจะ

ระมัดระวังเสมอไม่ให้กระทำในสิ่งที่ผิด" "ฉันจะให้อภัยเพื่อนเสมอ" "ฉันจะช่วยเหลือเพื่อนในสิ่งที่ถูกต้อง" เป็นต้น เลือกใช้คำที่เป็นรูปธรรม หรือเลี่ยงคำที่เป็นนามธรรม เรียงประโยคให้กระชับและสั้น (เอกสารประกอบ โยคะการฝึกทำทุกวัน : 11,12,23)

8. ประโยชน์ของโยคะอาสนะ

ผลของอาสนะมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจในหลาย ๆ ด้าน ดังนี้

ประโยชน์ต่อร่างกาย

อาสนะมีผลดีต่อสุขภาพในทุกระบบของร่างกาย ดังนี้

กระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น

เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า การฝึกชุดท่าอาสนะของโยคะ คือ การเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางต่าง ๆ เท่าที่จะเคลื่อนไหวได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ทิศทาง คือ 1) การแอ่นกระดูกไปด้านหลัง 2) การก้มกระดูกสันหลังไปด้านหน้า 3) การบิดกระดูกสันหลัง และ 4) การเอียงกระดูกสันหลัง เมื่อมนุษย์เคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางที่หลากหลายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ผลก็คือ การมีกระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น ซึ่งหมายถึงการมีกระดูกสันหลังที่ทำงานได้เป็นปกติ

สิ่งสำคัญอีกประการที่เกี่ยวเนื่องกับกระดูกสันหลังคือ ระบบประสาท เพราะกระดูกสันหลังถือเป็นอวัยวะที่สำคัญยิ่งในการดูแลให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติ ผู้ที่รักษากระดูกสันหลังของตนเองให้เป็นปกติ ก็คือผู้ที่กำลังดูแลระบบประสาทของตนให้ทำงานได้เป็นปกตินั่นเอง

ระบบไหลเวียนของเลือดที่ทำงานได้เป็นปกติ โดยใช้พลังงานน้อยมาก

ตลอดเวลาของการฝึกท่าอาสนะ ผู้ฝึกจะรับรู้ถึงการไหลเวียนของเลือดได้อย่างชัดเจน เช่น บางขณะก็รู้สึกเลือดไปออดั่ง ณ จุดใดจุดหนึ่ง รับรู้ถึงสัญญาณชีพจรที่เต้นจนรู้สึกได้ที่จุดนั้น ๆ บางท่าทำแล้วรู้สึกอุ่น หรือรู้สึกชาทันที อันล้วนเป็นกลไกของระบบไหลเวียนของเลือดทั้งสิ้น นอกจากนั้นเราทำท่าอาสนะสลับการพักโดยตลอด และทุกครั้งที่พักเราก็จะรับรู้ถึงผลการไหลเวียนของเลือดที่เกิดขึ้นจากท่าที่เพิ่งทำผ่านไปอย่างชัดเจน

จะเห็นได้เลยว่าอาสนะก็เป็นการกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะเป็นส่วน ๆ ตามแต่ละท่า ผลที่เกิดขึ้นกับระบบไหลเวียนของเลือดจากอาสนะ จึงมิได้ด้อยไปกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (ที่มุ่งเน้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย) เลย แต่ที่ต่างกันมากก็คือ การออกกำลังกาย เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ขณะที่อาสนะนั้นเน้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงเฉพาะอวัยวะสำคัญ ๆ ภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะเท่านั้น ไม่เน้นที่กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา

หรือเราสามารถกล่าวได้ว่า ท่าอาสนะให้ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนของเลือดได้ไม่แพ้การออกกำลังกาย แต่ใช้แรงน้อยกว่ากันมาก โดยไม่ต้องให้หัวใจรับภาระ ขณะเดียวกันเพราะอาสนะไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อแขนขามากมาย จึงไม่เกิดกรดแลคติคที่ส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้าหลังฝึก

ธรรมชาติของอาสนะข้อนี้ ทำให้โยคะสามารถฝึกได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ต่างไปจากการออกกำลังกาย ที่ผู้ปฏิบัติต้องมีร่างกายที่แข็งแรงพอสมควรเป็นพื้นฐานเสียก่อน

ที่สำคัญ เราจะพบว่า ลักษณะของการทำอาสนะคือ การเก็บ การสงวนพลังงาน ไม่ใช่การโหมใช้พลังงานแบบการออกกำลังกาย ผู้ฝึกอาสนะเสร็จจึงมีความรู้สึกสดชื่น พร้อมที่จะไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน ต่างจากผู้ออกกำลังกายเสร็จ ที่เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย และต้องการที่จะพัก

การกดนวดอวัยวะสำคัญ ๆ ภายในช่องลำตัว

ในบรรดาศาสตร์เพื่อการดูแลร่างกายมนุษย์อย่างพึ่งตนเอง ดูก็จะมีเพียงอาสนะเท่านั้นที่ทำให้เกิดการกดนวดอวัยวะต่าง ๆ ภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะ การกดนวดอวัยวะภายใน มีแนวโน้มที่จะทำให้กลไกการทำงานของอวัยวะของระบบต่าง ๆ ทำงานได้ดี ทำงานได้เป็นปกติ เช่น การกดนวดท้องน้อยของท่าตั๊กแตน ที่เอื้อต่อการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ที่ส่งผลให้กลไกระบบขับถ่ายของผู้ฝึกดีขึ้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า ท่าโยคะมุทรา ซึ่งมีความหมายว่า สัญลักษณ์แห่งโยคะ ทำให้เกิดการนวดตามจุดต่าง ๆ อันเป็นที่ตั้งของต่อมไร้ท่อได้อย่างครบถ้วน กล่าวคือ ลักษณะเด่นมากอันหนึ่งในการทำอาสนะ คือ การดูแลกลไกการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อให้เป็นปกตินั่นเอง

จากลักษณะสำคัญ 3 ประการที่ยกมาข้างต้น คือ กระดูกสันหลัง การไหลเวียนของเลือด และการกดนวดอวัยวะภายใน เมื่อพิจารณาลึกลงไปจะพบว่า ระบบที่ได้รับการดูแลจากท่าอาสนะคือ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนของเลือดและระบบภูมิคุ้มกัน (ซึ่งทำงานควบคู่ไปกับระบบเลือด) และระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งทั้ง 3 ระบบนี้ คือองค์ประกอบสำคัญของกลไก โฮมีโอสตาซิส หรือการจัดปรับสมดุลภายในร่างกายนั่นเอง ยิ่งเมื่อพิจารณาหลักการสำคัญของโยคะคือความสมดุล จึงน่าจะเป็นการเหมาะสมที่จะกล่าวว่าอาสนะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพกายของผู้ฝึก คือ การสร้างและจัดปรับสมดุลของการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เป็นการเหมาะสมกว่าที่จะกล่าวว่า กุญแจสำคัญของอาสนะคือ โฮมีโอสตาซิส ข้อสรุปนี้ ดูจะตรงกับลักษณะธรรมชาติของอาสนะมากกว่าที่จะใช้กรอบของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคมาอธิบายอาสนะ

กล้ามเนื้อก็ได้ประโยชน์ แต่เป็นกล้ามเนื้อลึกชั้นใน

รูปธรรมที่สร้างความสับสน ทำให้คนมองอาสนะเป็นการออกกำลังกายก็คือกล้ามเนื้อ เราควรมีทัศนคติต่อเรื่องนี้อย่างไร

โยคะมองความสำคัญของร่างกายที่อวัยวะสำคัญ ๆ ศัพท์เฉพาะที่ใช้คือ vital organs ซึ่งหมายถึง อวัยวะที่สำคัญถึงชีวิต อวัยวะเหล่านี้ล้วนอยู่ในช่องท้อง ช่องทรวงอก ศีรษะ ทั้งสิ้น ขณะที่โยคะเรียกแขน ขา ว่า แขนง (limps) อันหมายถึงสิ่งที่ไม่มีก็ยังมีชีวิตอยู่ได้

หากพิจารณาให้ลึกซึ้ง ท่าอาสนะล้วนมุ่งเน้นที่กล้ามเนื้อที่ประกอบอยู่กับอวัยวะที่สำคัญถึงชีวิตทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อซี่โครง กระบังลม กล้ามเนื้อลึกชั้นในที่ทำหน้าที่พยุงกระดูกสันหลัง ฯลฯ

ที่สำคัญที่สุด ธรรมชาติของท่าอาสนะคือ นิ่ง นั่นหมายถึงว่า อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค ขณะเดียวกันอาสนะก็เตือนให้เราคอยระลึกถึงการใช้แรงแต่น้อย ซึ่งชี้ว่าอาสนะก็ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกด้วย สำหรับเรื่องกล้ามเนื้อแล้วดูเหมือนอาสนะอยากให้เราพัฒนามัสเซิลโทนมากกว่า คือ ทำอย่างไรให้เราอยู่ในอิริยาบถหนึ่ง ๆ ได้นาน โดยใช้แรงน้อยที่สุด ยิ่งเมื่อพิจารณาจากตำราดั้งเดิมที่ระบุว่า เป้าหมายแห่งอาสนะคือ อาสนะชัย คือ "การนั่งนิ่ง หลังตรงเป็นเวลา 3 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันโดยไม่เมื่อย" (พูดภาษาไทยก็คือ การนั่งสมาธิให้ได้ 3 ชั่วโมงนั่นเอง) ก็จะยิ่งเห็นความสำคัญของมัสเซิลโทนในอาสนะมากกว่าตัวอื่น ๆ จึงเป็นการเหมาะสมกว่า หากจะสรุปว่ากุญแจสำคัญของกล้ามเนื้อในอาสนะคือ การพัฒนามัสเซิลโทน

ระบบประสาท – กล้ามเนื้อสัมพันธ์

ประโยชน์สำคัญของอาสนะอีกประการหนึ่งที่คนส่วนใหญ่ละเลยคือ กลไกประสาท-กล้ามเนื้อสัมพันธ์ หากพิจารณาให้ดีทุก ๆ การกระทำของมนุษย์ เป็นกระบวนการสื่อสารระหว่างสมองที่เป็นศูนย์สั่งการ และกล้ามเนื้อที่เป็นผู้กระทำเสมอ เมื่อเราเติบโตขึ้นมีความสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชำนาญ มีความเคยชิน จนกระทั่งละเลยความจริงข้อนี้ไป ปัญหาสุขภาพหลายประการมาจากการละเลยข้อเท็จจริงง่าย ๆ ข้อนี้ เช่น คนตัวสูงที่ยืนก้มคอจนเป็นนิสัย จะมีปัญหากระดูกต้นคอในภายหลัง หรือคนที่ก้มหลังเพื่อยกของหนัก จนทำให้หลังยอก

สาระสำคัญในการทำอาสนะคือการเคลื่อนไหวที่ช้า เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถสำรวจรู้กลไกความเป็นไประหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อ กับการทำงานของประสาท ผู้ที่ฝึกโยคะจนชำนาญก็จะพัฒนาความรู้ตัวต่อกลไกนี้ได้มากขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการมีสุขภาพที่เป็นปกติของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการป้องกันไม่ให้โครงสร้างร่างกายของตนเองผิดปกติ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงไม่ให้ตนเองบาดเจ็บจากอิริยาบถในชีวิตประจำวัน (เอกสารประกอบ โยคะการฝึกทำทุกวัน : 7 – 9)

ระบบการย่อยและการดูดซึมอาหาร

ในการทำอาสนะ จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง อวัยวะในช่องท้องวางตัวในตำแหน่งที่ถูกต้อง ทำให้ระบบย่อยอาหารแข็งแรง และทำให้การขจัดของเสียเป็นไปด้วยดี

ระบบหายใจ

ในการทำอาสนะ ปอดได้รับออกซิเจนเต็มที่ ทำให้ระบบหายใจทำงานเต็มประสิทธิภาพ เนื้อเยื่อในร่างกายได้รับออกซิเจนเต็มที่ โพรงจมูกได้รับการฟื้นฟูประสิทธิภาพ อาสนะบางท่ากระบังลมถูกยกให้สูงขึ้น ทำให้หัวใจและกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง นอกจากนั้นยังช่วยให้หัวใจและวาล์วในหลอดเลือดได้พัก (เกศสุดา ชาตยานนท์ : 27 – 28)

ประโยชน์ต่อจิตใจ (นันทกา ทวีปกุล. 2549 : 70 – 73)

1. ก่อให้เกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ จากการที่ได้เลียนแบบท่าทางของพวกสัตว์ในอาสนะหลาย ๆ ท่า จะช่วยกระตุ้นให้เกิดจินตภาพขึ้นในสมอง เปิดโอกาสให้ได้ฝึกจินตนาการ นอกจากนี้การที่ผู้ฝึกอาสนะสามารถสัมผัสถึงความสงบที่อยู่ภายในจิตใจ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เมื่อจิตสงบเยือกเย็น จิตจะมีพลัง มีสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์จะเกิดขึ้น

2. พัฒนา EQ (Emotional Quatient) การฝึกโยคะอาสนะจะต้องใช้ความอดทนพากเพียร รอคอย ผู้ฝึกอาสนะจะได้พัฒนากายและจิตในระยะหนึ่งให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

ในระยะแรกของการฝึกนั้น เป็นช่วงเวลาที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะต้องใช้ความพยายามอย่างมาก หากปรับตัวได้แล้ว ก็จะเริ่มสนุกและมีความสุขกับการฝึกแต่ละครั้ง เมื่อได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถใช้สติควบคุมตนเองได้ดีขึ้น

3. พัฒนา SQ (Social Quatient) ในขณะที่ฝึกโยคะอาสนะ ผู้ฝึกจะได้เรียนรู้ในการสัมผัสเข้าถึงความสงบในจิตใจ เมื่อใดก็ตามที่ผู้ฝึกโยคะอาสนะรู้จักตนเอง มีโอกาสอยู่นิ่ง ๆ กับตนเอง ได้สำรวจตนเอง เด็กจะพัฒนาความเข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีทักษะในการตั้งคำถามย้อนกลับถึงพฤติกรรมของตนเอง หรือเข้าใจปัญหาต่าง ๆ รู้จักการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้จักการแบ่งปัน ให้ความรักความเมตตา มีความคิดจิตใจที่เป็นบวก

4. มีจิตที่ผ่อนคลาย เมื่อคลื่นสมองเปลี่ยนจากคลื่นเบต้าเป็นคลื่นอัลฟาจากการฝึกจิตให้มีสมาธิโดยใช้โยคะอาสนะ จิตก็จะผ่อนคลาย สามารถรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ได้ หากเป็นข้อมูลไม่ดีจะเกิดเป็นภาวะที่หยั่งรู้ วิเคราะห์ได้ แยกแยะได้ เพราะจิตมีสมาธิ ปัญญาจะเกิดขึ้น

5. อารมณ์ดี อารมณ์ขัน กระตือรือร้น เมื่อมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมจิตที่มีสมาธิ ผ่อนคลาย ย่อมทำให้มีอารมณ์ดี มีความคล่องตัว กระตือรือร้น และมีอารมณ์ขัน

การฝึกโยคะอาสนะต้องอาศัยความพากเพียรทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ผู้ฝึกจึงจะค้นพบตนเอง เข้าใจตนเอง และพัฒนาตนเองได้ การฝึกโยคะอาสนะจะช่วยเราจัดระเบียบตารางชีวิตของเราให้เป็นระบบขึ้น มีวินัยในการทำงาน มีพลังความคิดที่มีสติ มีวิจารณญาณ ซึ่งส่งผลให้คำพูดและการกระทำที่ดีย่อมตามมา

เมื่อพิจารณาภาพรวมทั้งหมดของโยคะ ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ในทุก ๆ มิติอย่างเป็นองค์รวม โดยให้ความสำคัญของจิตเป็นหลัก ความสมดุลของกาย ความนิ่งของลมหายใจ ความสงบของจิต จะพามนุษย์ไปสู่ความอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

9. หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษา

9.1 หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษาประเทศอินเดีย

การนำโยคะเข้าสู่ระบบการศึกษา เพื่อปลูกฝังคุณค่าให้กับเยาวชน โยคะเป็นการศึกษาที่เรียนรู้ถึงเรื่องคุณค่าแห่งการควบคุมตนเอง จะช่วยให้ผู้เรียนตระหนัก วิเคราะห์ ประเมินทั้งความรู้สึกภายในและการรับรู้ภายนอก ผลดีคือ ผู้เรียนมีสติรู้อยู่กับตนเอง สามารถแยกตัวออกจากความคิดอันไม่พึงประสงค์ ความคิดที่เป็นอันตราย บทบาทของครูคือ นำนักเรียนไปในทิศทางที่ถูกต้องด้วยการฝึกควบคุมตนเอง เอาใจใส่ในการให้ผู้เรียนเข้าใจ ชื่นชมถึงคุณค่าของการควบคุมตนเองและการควบคุมจิต (ดร.เอ็ม แอล กาโรเต้. 2548 : 68)

สวามีวิเวกานันทะ กล่าวถึงการสอนโยคะในระบบการศึกษาว่า ควรเน้นถึงคุณค่าของการมีจิตที่จดจ่อ หากผู้เรียนไม่ฝึกการจดจ่อของจิต การเรียนรู้ การรับรู้ใด ๆ ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ ยิ่งกว่านั้นด้วยจิตที่จดจ่อผู้เรียนก็อยู่เหนือเครื่องร้อยรัดต่าง ๆ ไม่ว่าจะมาในรูปของความเห็นแก่ตัว ความโลภ ใจที่แคบ และทัศนคติที่คับแคบ ท่านสวามีกล่าวว่า พลังของการมีจิตจดจ่อนั้น คือ กุญแจที่เอาชนะสภาวะของกายและจิต ณ ขณะนั้น ๆ ซึ่งมักจะฟุ้งหลง การคอยตรวจสอบและควบคุมจิต คือ ทั้งหมดของความเป็นโยคะ

ส่วนรัสกิ้น กล่าวว่า การศึกษามิได้หมายถึงการสอนให้คนรู้ในสิ่งที่เขาไม่รู้ แต่หมายถึงการสอนให้คน “ทำ” ในสิ่งที่เขาไม่ได้ทำต่างหาก กล่าวคือ มุ่งเน้นที่พฤติกรรมโดยเฉพาะทางด้านจริยธรรมหรือสังคม มุ่งเน้นว่าจะสอนให้คนปฏิบัติอย่างไร ท่านกฤษณะมูรติ ระบุละเอียดลงไปว่าการศึกษา หมายถึง การสร้างความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งไม่ใช่ตัวผู้อื่นแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ตนเอง โดยท่านกล่าวว่า “จะไปมัวเปลี่ยนคนอื่นทำไม เปลี่ยนที่ตนเองสิ เรามักต้องการให้ทุกคนเปลี่ยนยกเว้นตนเอง” ซึ่งคือแก่นของการเรียนโยคะ การศึกษาโยคะเริ่มที่ตนเอง เน้นที่การฝึกปฏิบัติมากกว่าการมองเห็น

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าหลักสูตรโยคะในโรงเรียนและในมหาวิทยาลัย จะช่วยให้นักเรียน นักศึกษา ซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ผู้ที่เป็นกำลังสำคัญของประเทศได้พัฒนาความแข็งแรงทั้งกาย ใจ บุคลิกภาพ ให้กับเยาวชน ซึ่งไม่เพียงเป็นประโยชน์ในวัยศึกษาเล่าเรียนเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อเนื่องไปตลอดชีวิต สร้างความรู้สึกที่ดี สร้างความพร้อมในการเรียนรู้ ซึ่งล้วนเป็นสิ่งสำคัญของการศึกษา ทั้งหมดนี้จะสำเร็จได้โดยการสอนโยคะในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย

ดร. เอ็ม.แอล.กาโรเต้ ครูโยคะชาวอินเดีย เป็นผู้มีบทบาทสำคัญยิ่งในการผลักดันโยคะเข้าเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษา ทั้งระดับโรงเรียนและระดับมหาวิทยาลัยในอินเดีย ได้กล่าวถึงการจัดหลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษา ควรมีวัตถุประสงค์ และปัจจัยที่ต้องคำนึงถึง ดังนี้

วัตถุประสงค์ของหลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษา มีดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้โยคะ ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติ
2. เพื่อแนะนำเทคนิคต่าง ๆ ของโยคะ ข้อจำกัดของแต่ละเทคนิค พร้อมทั้งประโยชน์ที่ได้รับ และสร้างความสนใจในกลุ่มนักเรียน
3. เพื่อพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพใจ
4. เพื่อช่วยกระบวนการในการควบคุมกาย – จิต ของแต่ละปัจเจก
5. เพื่อช่วยพัฒนาความจำและการมีจิตจดจ่อ
6. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้
7. เพื่ออบรมนิสัย เพื่อให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตของตนและในสังคม
8. เพื่อช่วยพัฒนาจริยธรรมโดยอ้อม

หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษา มีปัจจัยที่ต้องคำนึงถึง ดังนี้

1. หลักสูตรโยคะต้องไม่เป็นการสร้างภาระเพิ่มเติมให้กับนักเรียนและครูผู้สอน
2. หลักสูตรโยคะควรอยู่บนหลักของความก้าวหน้าอย่างเป็นขั้นตอน ไม่ใช่หลักสูตรเร่งรัด ต้องคำนึงถึงอายุ ศักยภาพของผู้เรียนเป็นสำคัญ
3. หลักสูตรโยคะควรให้ความสำคัญผู้เรียนไม่ใช่ที่ตัวผู้สอน
4. หลักสูตรควรอยู่บนพื้นฐานของโยคะ การศึกษา จิตวิทยา และกายวิภาค
5. หลักสูตรในสถานศึกษา ควรเน้นการฝึกปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี
6. หลักสูตรโยคะควรมีเทคนิคโยคะที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนที่มีความหลากหลายได้รับประโยชน์สูงสุด
7. เนื้อหาที่จัดในหลักสูตรไม่ควรมากเกินไป ต้องจัดเนื้อหาให้เหมาะสมพอดีกับเวลา ศักยภาพ และประสบการณ์เดิมของผู้เรียน ควรเผื่อเวลาสำหรับการสาธิต การอธิบายอย่างเพียงพอ รวมทั้งต้องมีเวลาในการให้คำแนะนำ ตลอดจนการชี้ให้ผู้เรียนเห็นถึงจุดที่มักจะทำผิด และได้มีเวลาให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติอย่างถูกวิธีด้วย
8. หลักสูตรโยคะต้องมีมาตรฐานทางวิชาการ
9. พึงระลึกว่าเป้าหมายของหลักสูตรโยคะในโรงเรียนมีข้อจำกัด

หลักสูตรทั่วไปของการเรียนโยคะ

ปตัญชลี ได้อธิบายการเรียนรู้โยคะไว้ 8 ขั้น ได้แก่ ยามะ นิยามะ อาสนะ ปราณยามะ ปรัทยาหาระ ธารณะ ธนายะ และสมาธิ

4 ขั้นแรก เรียกว่า โยคะภายนอก (Bahiranga Yoga) 4 ขั้นที่เหลือ คือ โยคะภายใน (antaranga yoga) โยคะภายนอก เป็นการเตรียมพื้นฐานเพื่อฝึกโยคะภายใน

การฝึกโยคะประกอบด้วยเทคนิคที่หลากหลาย ซึ่งอาจจะจัดแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนทัศนคติ เช่น ยามะ นิยามะ และข้อจริยธรรมอื่น ๆ ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาคุณค่าของชีวิต

2. การฝึกกาย – จิต เช่น อาสนะ ปราณยามะ พันธะ มุทรา กริยา

3. การฝึกสมาธิ ได้แก่ ปรัทยาหาระ ธารณะ ธนายะ และสมาธิ ซึ่งรวมถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการฝึกสมาธิ

การปรับทัศนคติมีวิธีการทางจิตที่เป็นระบบ สนับสนุนด้วยการฝึกระบบประสาท-อัตโนมัติ ภายหลังการฝึกไปสักระยะหนึ่ง แม้แรงกระตุ้นความรู้สึกที่รุนแรงจะไม่สามารถชักจูงให้กลไกทางจิตเบี่ยงเบนไปโดยที่ประสาทคอร์เทกซ์ไม่รับรู้ ตามปกติแล้วอารมณ์ความรู้สึกจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ หรือเป็นการโต้ตอบสิ่งเร้าที่มากระทบตามสัญชาตญาณ ไม่ผ่านการควบคุมของประสาทส่วนกลางที่สมองใหญ่ หากฝึกปรับทัศนคติอย่างเป็นระบบ ทำให้เราสามารถควบคุมการทำงานของอารมณ์ซึ่งอยู่ภายใต้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติได้ การฝึกทางจิตนั้นเข้าถึงโดยทางประสาทกายภาพ เป็นการจัดปรับกลไกกาย – จิตของผู้ฝึก แม้การฝึกที่ดูคล้ายกายภาพล้วน ๆ เช่น อาสนะ ปราณยามะ ก็มีอิทธิพลต่อทัศนคติของผู้ฝึกและส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต (เอ็ม. แอล. กาโรเต้. 2548 : 68 – 73)

เอ็ม. แอล. กาโรเต้ ได้กล่าวถึงหลักการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับครูโยคะ ในหนังสือ Teaching Methods for Yogic Practices ซึ่งเป็นหลักสูตรของสถาบัน GS College of Yoga and Cultural Synthesis สถาบันไกวัลยธรรม ท่านกล่าวว่า การสอนโยคะเป็นประสบการณ์ใหม่ทั้งต่อนักเรียนและผู้สอน ก่อนสอนจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูผู้ปรารถนาดี ต้องตระหนักถึงความหลากหลายของกระบวนการศึกษาในการถ่ายทอดไปยังนักเรียน ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ครูต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกโยคะ การเจริญเติบโตพัฒนาการของผู้เรียน สัมพันธ์ควบคู่ไปกับวิชาอื่น ๆ ของนักเรียน หาไม่ครูก็จะไม่สามารถให้ประโยชน์สูงสุดได้ พึงระลึกว่าบรรยากาศในห้องเรียนต้องเป็นไปอย่างมีความสุข เป็นประสบการณ์ที่น่าประทับใจ

การสอนประกอบไปด้วย การเฝ้าสังเกต การสาธิต การฝึกปฏิบัติ การแก้ไขจุดที่ผิด การให้คำแนะนำเชิงบวกจากครู ตลอดจนการให้นักเรียนได้ลองผิดลองถูก การสอนโยคะไม่ใช่วิชาชีพ แต่เป็นภารกิจในการจุดแสงสว่างให้ศิษย์วัยเยาว์ผู้ไร้เดียงสาในการเอาใจใส่จากผู้เป็นครู ดังนั้นครูสอนโยคะจำเป็นที่จะต้องเข้าใจในหลักการพื้นฐานต่าง ๆ ทั้งหลักการทางด้านการศึกษา ด้านโยคะ จิตวิทยา กายวิภาค เพื่อทำให้การสอนเป็นไปได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

หลักการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับครูโยคะ

หลักการทางด้านโยคะ

1. โยคะไม่ใช่การออกกำลังกายอย่างที่หลายคนเข้าใจ โดยเฉพาะเมื่อเราพิจารณาการออกกำลังกายว่า คือรูปแบบของการเคลื่อนไหวอย่างแรงและเร็ว เพราะโยคะไม่มีการเคลื่อนไหวในลักษณะดังกล่าว ถึงกับหลีกเลี่ยงด้วยซ้ำ

2. ธรรมชาติของการฝึกโยคะ ประกอบด้วยความหลากหลาย เกี่ยวเนื่องกับอวัยวะและกลไกที่แตกต่างกันไป อันนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ไม่เหมือนกัน เทคนิคของโยคะ ทั้งอาสนะ ปราณยามะ พันธะ – มุทรา กริยา และสมาธิ ต่างมีลักษณะการฝึกที่เฉพาะตัวของมัน

3. อาสนะ เทคนิคอันหนึ่งของโยคะ ที่มีความสำคัญมาก ทั้งเป็นที่รู้จักแพร่หลายคือ กระบวนการเหยียดแล้วนิ่ง การทำอาสนะควรเป็นไปอย่างช้า ๆ นุ่มนวล เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย มากกว่าเพื่อความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อรอบนอก

4. ลักษณะสำคัญของอาสนะ คือ การคงตัว ณ ตำแหน่งสุดท้ายของท่า โดยใช้เวลาพอประมาณ ให้อยู่ในท่าโดยใช้แรงน้อยที่สุด อยู่ในท่าอย่างสบายที่สุด

5. การหายใจกับปราณยามะนั้น แตกต่างกันทั้งทางวัตถุประสงค์และเทคนิค การหายใจคือ การเพิ่มปริมาณออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งปราณยามะไม่ได้ให้ความสำคัญกับจุดนี้

6. การฝึกโยคะไม่ควรนำมาซึ่งความอ่อนเพลีย หากรู้สึกอ่อนเพลียให้ทำเทคนิคการผ่อนคลายจนกว่าจะหาย

7. การฝึกโยคะทุกชนิด ควรเป็นไปตามศักยภาพของแต่ละบุคคล โดยไม่มีการเปรียบเทียบ ไม่มีการแข่งขันใด ๆ

8. การฝึกโยคะทุกชนิด มุ่งไปสู่ความสงบทางใจ

9. ในการฝึกโยคะทุกวัน ควรเริ่มจากการผ่อนคลาย ทั้งกาย – ใจ ตั้งสมาธิ ดั่งเรากำลังสวดมนต์ หรือจะเริ่มด้วยการสวดมนต์ก่อนก็ได้

หลักการทางจิตวิทยา

1. ความสนใจ คือ แรงจูงใจที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้ ครูควรสอนโดยคงความสนใจของนักเรียนต่อโยคะเอาไว้ให้ได้ตลอด

2. การเรียนรู้ คือ กระบวนการของการสั่งสมประสบการณ์ตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกปฏิบัติ นักเรียนต้องปฏิบัติจึงจะเกิดการเรียนรู้ และไม่ใช่เพียงแค่ปฏิบัติ หากต้องปฏิบัติอย่างถูกวิธีด้วยการให้นักเรียนทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะช่วยให้เกิดความเข้าใจได้ดีขึ้น โดยเฉพาะท่าที่ยาก

3. การเรียนรู้ต้องอาศัยพื้นฐานทางด้านระบบประสาท กลไกระบบประสาท-กล้ามเนื้อสัมพันธ์ ต้องได้รับการพัฒนา หาไม่เราก็ไม่สามารถฝึกในระดับที่สูงขึ้นได้

4. การเรียนรู้เป็นเรื่องของแต่ละปัจเจก ความสามารถที่จะเรียนขึ้นกับศักยภาพและประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ของแต่ละคน ความเร็วที่จะเรียนรู้ของแต่ละคนก็แตกต่างกัน ดังนั้นครูจึงต้องจัดเนื้อหาให้พอเหมาะพอดีกับศักยภาพและประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เพื่อให้สัมฤทธิ์ผล ซึ่งก็คือความก้าวหน้าในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวผู้เรียน

5. การฝึกปฏิบัติจะดีขึ้น หากผู้เรียนสามารถเข้าใจทฤษฎี เข้าใจธรรมชาติของการปฏิบัติก่อนเริ่มฝึก

6. การฝึกปฏิบัติเป็นประจำ เอื้อให้เกิดความพึงพอใจในการปฏิบัติ อันจะนำมาซึ่งการเรียนรู้ที่ได้ผลสูงสุด

7. ควรให้นักเรียนได้พักช่วงสั้น ๆ เป็นระยะ ๆ ทำให้ระบบประสาท-กล้ามเนื้อสัมพันธ์พัฒนาได้ดีขึ้น ทั้งเป็นการป้องกันไม่ให้กล้ามเนื้ออ่อนล้าเกินไป ช่วยให้ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อไม่เสื่อมถอยลง

หลักการทางด้านกายภาพ

1. ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกปฏิบัติของนักเรียน คือ เพศและวัย ยกตัวอย่างเช่น ในทางสรีระวิทยา ผู้ชายมีกล้ามเนื้อคิดเป็น 41.8% ของน้ำหนักตัว ขณะที่ผู้หญิงมีเพียง 35.8% ในทางตรงข้ามผู้ชายมีเนื้อเยื่อที่เป็นไขมัน 18.2% เทียบกับผู้หญิงที่มีถึง 28.2% ซึ่งทำให้ผู้ชายมีโครงสร้างทางร่างกายที่แข็งแรงกว่า

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ขึ้นกับสัดส่วนของไขมันในกล้ามเนื้อ กล่าวคือ หากมีปริมาณไขมันในกล้ามเนื้อมาก กล้ามเนื้อนั้นก็จะไม่แข็งแรงนัก ดังนั้นหากน้ำหนักตัวเท่ากัน นักเรียนรูปร่างท้วม (มีสัดส่วนของไขมันในกล้ามเนื้อมาก) จะมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน้อยกว่าคนรูปร่างผอม

3. ตามธรรมชาติผนังหน้าท้องของผู้หญิงอ่อนแอกว่าผู้ชาย นั่นหมายถึง อวัยวะภายในช่องท้องของผู้หญิงอยู่ในตำแหน่งที่ไม่มั่นคงเมื่อเทียบกับผู้ชาย นอกจากนั้นผู้หญิงยังสูญเสียความแข็งแรงของช่องท้องจากการคลอด จากการแท้ง หรือจากปัญหาของระบบสืบพันธุ์อีกด้วย

4. ผู้หญิงมีช่วงกระดูกสันหลังส่วนล่าง (Lumbar) ที่สั้นกว่าผู้ชาย มีกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างที่สั้นกว่า ทำให้ก้มไปข้างหน้าได้น้อยกว่า ทั้งมุมระหว่างกระดูก Lumbar กับ Sacrum ก็ไม่เท่ากัน ในผู้หญิงคือ 138 องศา ขณะที่ผู้ชายคือ 133 องศา

5. ความแข็งแรงของมัสเซิลโทน ส่งผลให้อยู่ในท่าอาสนะได้นานขึ้น และช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น เมื่อมัสเซิลโทนแข็งแรงขึ้น หมายถึงกล้ามเนื้อส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องไม่ได้ใช้งานจะได้พักมากขึ้น และทำให้กล้ามเนื้อส่วนที่ต้องใช้งานสม่ำเสมอ มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น การพัฒนามัสเซิลโทนเป็นการพัฒนาสติรู้ความรู้สึกไปพร้อม ๆ กัน เมื่อผู้ฝึกสามารถรับรู้ว่ามีการเกร็ง

กล้ามเนื้อชิ้นที่ไม่เกี่ยว ก็จะผ่อนคลายได้มากขึ้น มัสเซิลโทนที่ดีช่วยพัฒนาการรักษาสมดุลของร่างกาย การไหลเวียนของเลือด และระบบประสาท อาสนะซึ่งทำให้กล้ามเนื้อได้เหยียด และคงตัวนิ่งไว้ เป็นการช่วยเสริมความแข็งแรงของมัสเซิลโทน

6. กล้ามเนื้อหน้าท้อง มีความสำคัญต่อการตรึงอวัยวะภายในช่องท้องให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ยิ่งกล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง กลไกการทำงานของอวัยวะภายในช่องท้องก็ยิ่งทำงานได้ดี

7. ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อจะเสื่อม หากไม่ได้ใช้งานเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในช่วงเจ็บป่วย ในกรณีดังกล่าวหากต้องการจะบริหารกล้ามเนื้อ ต้องทำอย่างช้า ๆ ด้วยความระมัดระวัง

8. ความอ่อนล้าไม่ได้เกิดเฉพาะกับมัดกล้ามเนื้อที่เราใช้งานเท่านั้น หากมันแผ่ขยายออกไปทั่วร่างกาย ดังนั้นเพื่อขจัดความอ่อนล้า เราจึงต้องทำการผ่อนคลายทั่วทั้งร่างกาย

9. การรักษาสมดุลของร่างกาย ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลาย ๆ ประการ ระบบประสาท – กล้ามเนื้อสัมพันธ์ ระดับน้ำในหู ภาพที่เห็นทางตา การรับรู้ความรู้สึกของผิวหนัง และปลายประสาทบริเวณกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ

10. การใช้พลังงานให้น้อยที่สุด คือ สาระสำคัญในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังเป็นการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ให้ได้โดยเรียบง่าย

11. การวอร์มร่างกาย เป็นสิ่งจำเป็นในกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวเร็ว แรง กระตุก กระชาก ส่วนกิจกรรมที่อาศัยการคงตัวนิ่ง ไม่จำเป็นต้องวอร์มร่างกายก่อน

12. จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายของผู้หญิง อยู่ในตำแหน่งที่ต่ำกว่าผู้ชาย นี่เป็นข้อมูลประกอบการฝึกปฏิบัติที่ต้องรักษาสมดุล

หลักการทางด้านการเรียนรู้

1. การเรียนรู้ขึ้นกับความประทับใจที่ผู้เรียนได้รับ โดยอาศัยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ดังนั้นควรสอนให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ผ่านสัมผัสต่าง ๆ อย่างเพียงพอ

ในการเรียนภาคปฏิบัติ ผู้เรียนเริ่มเรียนผ่านประสาทสัมผัสทางตาและหู เป็นสำคัญ คือ เห็น รับรู้ ไตร่ตรอง พิจารณา ซึ่งเป็นการเรียนรู้ทางสมอง และเรียนรู้ทางกายภาพไปพร้อม ๆ กัน กล่าวคือ แปลงความคิดให้เป็นการปฏิบัติ

คนแต่ละคนเรียนรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสแตกต่างกัน บางคนมีความสามารถในการรับรู้ด้วยภาพได้อย่างรวดเร็ว บางคนไม่ถนัดที่จะเรียนรู้จากภาพโดยตรง อาจจะต้องผ่านกระบวนการทางสมองอื่น ๆ ประกอบด้วย เลยดูเหมือนว่าเรียนรู้ช้ากว่า การสาธิตท่าให้ดูเป็นการสอนเทคนิคการปฏิบัติโยคะที่เหมาะสมที่สุด อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้จะได้ผลยิ่งขึ้น หากผู้เรียนมีความเข้าใจเชิงทฤษฎีก่อนเริ่มลองฝึก ควรเผื่อเวลาสำหรับการสาธิต การอธิบาย อย่างเพียงพอ การให้คำแนะนำที่กระชับ

เป็นรูปธรรม ย้ำหลาย ๆ ครั้ง ตลอดจนถึงการชี้ให้นักเรียนเห็นถึงจุดที่มักจะทำผิด เอื้อให้การเรียนรู้ประสบผลดี

2. ในตอนเริ่มฝึกใหม่ ๆ การเรียนรู้ผ่านการทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะการเน้นให้เห็นวิธีการทำที่ถูกต้อง เราอาจแบ่งคำแนะนำออกเป็นหมวด 1) คำแนะนำก่อนการฝึก 2) คำแนะนำขณะที่ฝึก และ 3) คำแนะนำหลังจากที่ฝึกแล้ว คำแนะนำอย่างเป็นทางการเหมาะสำหรับการฝึกช่วงต้น เพื่อป้องกันมิให้นักเรียนเริ่มฝึกแบบผิด ๆ อันอาจติดเป็นความเคยชินที่ต้องมาแก้ไขในภายหลัง

ในช่วงต้น คำแนะนำควรเป็นแบบเชิงบวก เช่น ควรทำอย่างไร ส่วนคำแนะนำในเชิงลบ เช่น ควรหลีกเลี่ยงอะไรนั้น อาจให้ในตอนหลัง เพื่อให้ผู้เรียนปรับปรุงท่าได้ดีขึ้น

ให้คำแนะนำเชิงบวก เพื่อเสริมการปฏิบัติ ได้แก่ ยิ่งทำยิ่งรู้สึกว่าทำง่าย ยิ่งทำยิ่งรู้สึกสบาย ยิ่งทำยิ่งได้ผล ขณะเดียวกันก็คอยลดความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น อย่าเกร็งส่วนของร่างกายที่ไม่เกี่ยวข้อง

3. ควรเผื่อเวลาการฝึกอย่างเพียงพอ เพื่อการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ อาจจะแบ่งการฝึกเป็น 2 ลักษณะ ทำพร้อม ๆ กันทั้งกลุ่ม และต่างคนต่างทำด้วยตนเอง

4. สิ่งสำคัญในการเรียนรู้ คือ พัฒนาการ อันหมายถึงการเรียนจาก "ไม่รู้" ไป "รู้" "จากง่ายไปยาก" พัฒนาการของการเรียนโยคะ อยู่บนพื้นฐานของกลไก ประสาท-กล้ามเนื้อสัมพันธ์ การเรียนท่าที่ซับซ้อนต้องอาศัยพื้นฐานก่อนหน้า การเคลื่อนไหวให้ได้อย่างสอดประสานกัน ต้องอาศัยความสามารถทางกายที่เพียงพอ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต พัฒนาการจะเกิดขึ้นไม่ได้หากละเลยปัจจัยเหล่านี้ ดังนั้นแผนการสอนทั้งหลาย ต้องคำนึงถึงหลักการข้อนี้เป็นสำคัญ

5. การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพเกิดขึ้นได้จากวิธีแบบองค์รวม วิธีแบบแยกส่วน และทั้งสองวิธีผสมกัน เช่น การสอนแบบแยกส่วนขึ้นมาตามลำดับ หรือการสอนแยกส่วนซ้ำ ๆ กัน หรือการสอนแยกส่วนอย่างต่อเนื่อง จะใช้วิธีไหน อย่างไรนั้น ขึ้นกับความยากง่ายของเนื้อหาเป็นสำคัญ

ก) วิธีแบบองค์รวม คือ การนำเสนอเนื้อหาทั้งหมดโดยไม่ได้แบ่งเป็นส่วน ๆ เหมาะสำหรับเนื้อหาที่ไม่ซับซ้อน ขณะเดียวกันผู้เรียนก็มีพื้นฐานมาดี

ข) วิธีแบบแยกส่วน เป็นการพิจารณาถึงเป้าหมายของการสอน และนำเนื้อหามาแบ่งเป็นลำดับ เพื่อนำเสนออย่างเป็นขั้นตอน จากง่ายไปยาก วิธีแบบแยกส่วนเหมาะกับผู้เรียนที่ไม่มีพื้นความรู้นั้นมาก่อน และเนื้อหาวิชาค่อนข้างยาก

ค) การสอนแบบแยกส่วนขึ้นมาตามลำดับ ใช้หลักการพื้นฐานแบบแยกส่วน เวลาสอน สอนส่วนที่ 1 ก่อน ครั้งต่อไป สอนส่วนที่ 1 + ส่วนที่ 2 แบบองค์รวม ครั้งต่อไป สอนส่วนที่ 1+2+3 แบบองค์รวม

วิธีการสอนอาจเป็นทางการ หรือไม่เป็นทางการก็ได้ แต่สิ่งสำคัญคือ ธรรมชาติและความต้องการของผู้เรียน รวมไปถึงการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคน นอกจากนั้นยังขึ้นกับเป้าหมายของการสอนและเนื้อหาที่สอนด้วย

6. ความใส่ใจของครูต่อนักเรียน ทัศนคติของครูต่อนักเรียนมีผลสำคัญต่อการสอน ครูต้องมีวิธีส่งเสริมให้ผู้เรียนพึงพอใจในการเรียน และเรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง เมื่อนักเรียนยังทำไม่ถูก ครูต้องมีวิธีในการชี้ข้อผิดพลาดนั้นอย่างเหมาะสมในเชิงบวก เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดปรับ แก้ไขได้ด้วยตนเอง

7. การเรียนรู้จะเกิดขึ้นไม่ได้ หากผู้เรียนไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนปฏิบัตินั้น ถูกหรือผิด แม้การคอยชี้แนะข้อผิดพลาดเป็นสิ่งจำเป็น แต่หากมากไปก็กลายเป็นความสับสน ครูควรแก้ไขข้อผิดพลาดที่สำคัญ ๆ ก่อน และการแก้ไขข้อผิดพลาด ควรเป็นไปในเชิงบวก

8. เมื่อครูสาธิตเทคนิคให้นักเรียนดูแล้ว ควรให้นักเรียนได้มีโอกาสลองปฏิบัติทันที

9. ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนถามข้อสงสัย ทำความเข้าใจถึงปัญหาของนักเรียน อย่าเพิกเฉยต่อคำถามแม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกคำถามล้วนนำมาซึ่งการเรียนรู้ใหม่ ๆ ตอบคำถามอย่างเหมาะสม ตอบให้ตรงประเด็น รวมถึงการนำคำถามมาถกเถียงกันในชั้น หากเป็นประเด็นที่ทุกคนควรรับรู้

หลักการทางด้านสังคมวิทยา (คุณค่าของโยคะ)

ทัศนคติของมนุษย์ต่อศาสตร์ใดศาสตร์หนึ่ง มีบ้างที่ประเมินว่า "มันจะทำเงินให้เราได้เท่าไหร่" แต่หากเราพิจารณาถึงกิจกรรมจำนวนมากที่เราปฏิบัติอยู่นั้นหลาย ๆ กิจกรรมเป็นเรื่องของความสุขใจที่เราไม่ได้วัดมูลค่าทางการเงิน คุณค่าของโยคะไม่ใช่เรื่องเงิน แต่เป็นกิจกรรมรูปธรรมอันนำมาซึ่งสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความสุขของชีวิต สำหรับคนทุกเพศ และทุกวัย (เอ็ม. แอล. กาโรเต้. "หลักการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับครูโยคะ" : 1 – 5)

9.2 หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษาของสหรัฐอเมริกา

โยคะในสหรัฐอเมริกาเป็นที่แพร่หลายมาก ไม่ว่าจะเป็นการฝึกเพื่อสุขภาพ หรือเพื่อการกีฬาก็ตาม มีการผลิตสื่อในรูปแบบต่าง ๆ ออกมาจำหน่ายมากมาย เช่น หนังสือ วีดีโอเทป เทปบรรยายการฝึกโยคะ นอกจากนั้นยังมีสถานสอนโยคะในรูปของการศึกษาในระบบ เช่น ตามสถานศึกษาต่าง ๆ และนอกระบบ เช่น ตามศูนย์ฝึกโยคะและศูนย์กีฬาเยาวชน

การสอนในระบบ ก็คือ การสอนในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย ซึ่งระดับมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีการบรรจุโยคะเข้าไว้ในหลักสูตร โยคะในระดับมหาวิทยาลัยของสหรัฐอเมริกาจัดเป็นวิชาพลศึกษาที่อยู่ในกลุ่มสุขสมรรถภาพ (Health and Fitness) เช่นเดียวกับวิชาการยกน้ำหนัก แอโรบิก หรือวิ่งเพื่อสุขภาพ บางสถาบันอาจอยู่ในกลุ่มวิชาการผ่อนคลาย (Relaxation) หรือการบำบัดความเครียด

(Stress Reduction) บางแห่งก็รวมไว้ในเทคนิคการฝึกทางจิตวิทยาแบบต่าง ๆ ซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของวิชาจิตวิทยาการกีฬา หรือวิชาอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกัน

โยคะในระดับโรงเรียนมัธยมยังมีเปิดสอนอยู่น้อย แต่เนื่องจากหลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษาของสหรัฐอเมริกา เรียนเป็นหน่วยการเรียน (Unit) แต่ละหน่วยการเรียนจะเป็นช่วงเวลาตั้งแต่ 3 – 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 หรือ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 – 75 นาที การบรรจุรายวิชาในหลักสูตรมีความยืดหยุ่น นั่นก็คือ ครูอาจจะสอนวิชากิจกรรมใด ๆ ก็ได้ที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ตัวอย่างเช่น ในกลุ่มวิชาสุขสมรรถภาพ ครูสามารถเปิดสอนยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ แอโรบิก โยคะ หรือการเดินเพื่อสุขภาพ ในกรณีที่โรงเรียนมีอุปกรณ์และสถานที่ที่เหมาะสม ก็สามารถเปิดสอนวิชาโยคะได้เช่นเดียวกับวิชาพลศึกษาอื่น ๆ ที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน

สำหรับการสอนนอกระบบนั้น ได้แก่ การจัดค่ายโยคะสำหรับเยาวชนและประชาชนในช่วงปิดภาคเรียน การจัดให้มีการสอนโยคะตามศูนย์เยาวชนในช่วงเย็น หรือวันเสาร์และอาทิตย์เป็นต้น ผู้ที่มีความสนใจทางด้านโยคะจึงสามารถเลือกเข้ารับการอบรมได้ในช่วงเวลาที่ตนสะดวก (สาลี่ สุภาภรณ์. 2541 : 25)

9.3 หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษาของประเทศไทย

โยคะได้เข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยมาหลายสิบปีแล้ว ประมาณ พ.ศ.2490 อาจารย์ชด หัสบำเรอ เดินทางไปศึกษาโยคะจาก สวามีศิวะนันทะ ประเทศอินเดียเป็นเวลา 3 ปี จากนั้นกลับมาเมืองไทยและเริ่มสอนโยคะในประเทศไทยรวมเวลาเกือบ 40 ปี ต่อมาก็มีโยคะแนวอื่น ๆ เข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยมากขึ้น แต่ยังไม่มีการนำโยคะเข้าสู่ระบบการศึกษา จนกระทั่งปี พ.ศ.2542 ดร.สาลี่ สุภาภรณ์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ได้บรรจุไอเยนกะโยคะเข้าไว้ในหลักสูตรหมวดวิชากีฬาและการออกกำลังกาย ต่อมาในปี พ.ศ.2548 สถาบันโยคะวิชาการ ตั้งใจจะเผยแพร่โยคะในสถาบันการศึกษา โดยจัดทำโครงการพัฒนาจิต – กายด้วยโยคะ (โครงการนำร่องในโรงเรียน) ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2548 ถึงกุมภาพันธ์ 2549 และนำหลักสูตรที่ได้จากโครงการมาปฏิบัติในภาคเรียนที่ 2 (พฤศจิกายน 2548 – กุมภาพันธ์ 2549) ทำให้การสอนโยคะเข้ามามีบทบาทในสถาบันการศึกษามากขึ้น

การเผยแพร่โยคะในสถาบันการศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อผสานโครงการพัฒนาจิต – กาย ด้วยโยคะ เข้าเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ในโรงเรียน ให้เป็นการเรียนรู้ที่มีความสมดุลอย่างเป็นองค์รวม และเพื่อประยุกต์โยคะให้เป็นเครื่องมือการสอนในการพัฒนากาย – จิต ในสถาบันการศึกษา (สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน)

ยุทธศาสตร์การสอน

การสอนโยคะในสถาบันการศึกษา ควรมีเทคนิคการสอน ดังนี้ (นิรมล แจ่มจำรัส. 2549 : 16 – 18)

1. การสอนโยคะ ควรสอนอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องรีบร้อน ควรทำเป็นขั้นตอน มีแบบแผน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ตามศักยภาพของแต่ละคน

2. ควรสอนจากสิ่งที่ผู้สอนมีประสบการณ์จริง นั่นหมายถึง ผู้สอนต้องฝึกฝนด้วยตนเองอย่างชำนาญก่อน ซึ่งไม่ได้คาดหวังว่าจะสมบูรณ์แบบ แต่จะต้องสาธิตให้ผู้เรียนดู เพื่อนำผู้เรียนเข้าสู่สภาวะการทำอาสนะ การหายใจแบบปราณยามะ หรือการผ่อนคลาย รวมทั้งการทำให้ผู้เรียนเข้าใจในแง่มุมต่าง ๆ ของโยคะได้ ดังนั้นทักษะการสอนจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้สอนจะต้องมีความชำนาญเพียงพอที่จะนำให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

3. ในการสอน ควรใช้ภาษาง่าย ๆ คือ ทำอย่างไร สอนอย่างนั้น ไม่ต้องอธิบายอะไรให้วุ่นวาย ซับซ้อน และเน้นการปฏิบัติโดยตรง

4. ในขณะสอน ผู้สอนอาจมีเกร็ดความรู้หรือนิทานสอดแทรก เพื่อสร้างความสนใจเป็นความรู้ เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนบ้าง

5. การสาธิตให้ดู เป็นเทคนิคการสอนการปฏิบัติโยคะที่เหมาะสมที่สุด ครูควรสาธิตให้ดูหลาย ๆ ครั้ง การให้คำแนะนำประกอบการสาธิต จะต้องกระชับเป็นรูปธรรม ขณะผู้สอนกำลังสาธิต ผู้เรียนต้องสังเกตการสาธิตของผู้สอนอย่างตั้งใจ เพื่อผู้เรียนจะได้นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

6. เมื่อผู้สอนสาธิตแล้ว ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตาม การฝึกโยคะจะต้องให้ผู้เรียนปฏิบัติจึงจะเกิดการเรียนรู้ การให้ผู้เรียนทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะช่วยให้เกิดความเข้าใจได้ดีขึ้นโดยเฉพาะท่ายาก

ขณะที่ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ ผู้สอนจะต้องเดินดูแลผู้เรียนแต่ละคนให้ทำอาสนะแต่ละอาสนะให้ถูกวิธี เฝ้าสังเกตการปฏิบัติของผู้เรียน เพื่อจะได้แก้ไขจุดที่มักจะทำผิด การแนะนำของผู้สอนควรเป็นคำแนะนำในเชิงบวก คอยลดความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น ทำตัวสบาย ๆ ไม่หักโหม ทำเท่าที่ทำได้ก่อน หรือไม่เกร็งส่วนของร่างกายที่ไม่เกี่ยวข้อง ผู้สอนควรให้กำลังใจแก่ผู้เรียน เช่น อาจจะรู้สึกยากในระยะแรก แต่เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ผู้เรียนก็จะสามารถทำได้ นอกจากนั้นผู้สอนอาจให้ผู้เรียนได้ลองผิดลองถูก ให้ต่างคนต่างทำด้วยตนเอง หรือทำพร้อม ๆ กันทั้งกลุ่มก็ได้

7. การสอนอาสนะควรเริ่มด้วยท่าพื้นฐานง่าย ๆ ก่อน สอนอย่างค่อยเป็นค่อยไปทีละท่า เรียงลำดับจากท่านอนคว่ำ นอนหงาย นั่งและยืน ให้เวลาร่างกายในการจัดปรับจนเกิดความยืดหยุ่นที่ดีขึ้น ปฏิบัติอย่างนิ่ง สบาย ไม่หักโหมปฏิบัติท่าอื่น ๆ ทันที ให้ผู้เรียนมีโอกาสพักหลังอาสนะแต่ละท่าอย่างเพียงพอ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีการคลายตัว และพักลมหายใจให้สงบระงับ เพื่อจะได้มีกำลังในการปฏิบัติท่าอื่น ๆ ต่อไปได้ดี

เสร็จจากอาสนะ ตามด้วยการผ่อนคลายในท่าศพ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง เพื่อขจัดความเมื่อยล้า และนำมาซึ่งจิตใจที่เบิกบาน ขณะพักในท่าศพ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ถึงการเต้นของหัวใจ และการทำงานของลมปราณในร่างกาย การปล่อยให้ตัวเองเฝ้าดูและรับรู้ถึงการเต้นของหัวใจและลมปราณ จะช่วยให้ผู้ฝึกได้รับการผ่อนคลายอย่างเต็มที่

8. ผู้สอนควรใช้ชื่อท่าที่เป็นภาษาสันสกฤตทุกครั้ง เช่น ภุชงค์อาสนะ (ท่างู) ชาลาภะอาสนะ (ท่าตั๊กแตน) เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงความหมายที่แท้จริงของแต่ละชื่อท่า และคำอธิบายท่าจากตำราดั้งเดิม เป็นต้น

รายวิชาโยคะ

หลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษา กำหนดไว้ 2 รายวิชา แต่ละรายวิชาเรียน 1 ภาคเรียน ภาคเรียนละ 20 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 50 นาที (นิรมล แจ่มจำรัส. 2549 : 15)

<u>รายวิชาที่ 1</u> โยคะขั้นพื้นฐาน

สร้างทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับโยคะ ให้ภาพความเข้าใจโยคะกับความสัมพันธ์ของกายและจิต เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพและดูแลสุขภาพกายและจิต โดยการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ผ่อนคลายกาย - จิต ด้วยเทคนิคการเกร็งและคลาย เทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก รวมทั้งสร้างสมดุลของกาย - จิต โดยการฝึกทางด้านกายภาพด้วยอาสนะเบื้องต้น ที่สามารถสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อการฝึกทางใจได้ ส่วนทางด้านจิตได้แก่ ยามะ นิยามาะ

<u>รายวิชาที่ 2</u> หลักสูตรโยคะอาสนะขั้นกลาง และปราณยามะ

เสริมสร้างความชำนาญในการฝึกเทคนิคขั้นกลางของโยคะ เพื่อความเข้าใจชีวิต พัฒนาบุคลิกภาพ และดูแลสุขภาพกายและจิต เสริมสร้างความสมดุลของกายและจิตที่ละเอียดลึกสู่ภายในด้วยการหายใจแบบปราณยามะ เทคนิคพันธะ มุทรา

ยุทธศาสตร์การเรียนรู้โยคะในสถาบันการศึกษาของประเทศไทย

ปัจจุบันโยคะอาสนะได้มีบทบาทในสถานศึกษามากขึ้น บางแห่งจัดในรูปของกิจกรรม บางแห่งจัดเป็นหลักสูตรโยคะ ดังตัวอย่างการเรียนโยคะในสถานศึกษา ดังนี้

1) หลักสูตรโยคะของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ได้เปิดสอนโยคะสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ ตั้งแต่ปีการศึกษา 2546 นิรมล แจ่มจำรัส (2549 : 18 – 21) ได้กล่าวถึงยุทธศาสตร์การเรียนรู้โยคะของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ดังนี้

รายวิชาโยคะ : โยคะขั้นพื้นฐาน

ระยะเวลาเรียน : 20 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 50 นาที

คำอธิบายรายวิชา : สร้างทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับโยคะ ให้ภาพความเข้าใจโยคะกับความสัมพันธ์ของกายและจิต เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพและดูแลสุขภาพกายและจิต โดยการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ผ่อนคลายกาย - จิต ด้วยเทคนิคการเกร็งและคลาย เทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก รวมทั้งสร้างสมดุลของกาย - จิต โดยการฝึกทางด้านกายภาพด้วยอาสนะเบื้องต้นที่สามารถสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อการฝึกทางใจได้ ส่วนทางด้านจิต ได้แก่ ยามะ นิยามะ

เป้าหมายการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเตรียมความพร้อมของร่างกาย โดยการบริหารข้อต่าง ๆ ภายในร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ผ่อนคลายด้วยเทคนิคการเกร็งและคลาย และเทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และปฏิบัติท่าโยคะอาสนะขั้นพื้นฐานได้
4. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้โยคะตามตำราดั้งเดิม
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกายและจิต
6. เพื่อเสริมสร้างและรักษาสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง
7. เพื่อพัฒนาจิตให้ผู้เรียนมีอารมณ์มั่นคง ร่าเริง และมีจิตเข้มแข็ง
8. เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์จากการที่กลไกการทำงานของระบบในร่างกายสมดุลขึ้น และฟื้นฟูการทำงานของกาย – ใจ ให้ประสานเป็นหนึ่งเดียว

สาระการเรียนรู้

1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโยคะ และข้อความทราบในการฝึกท่าโยคะอาสนะ
2. การเตรียมความพร้อมของร่างกาย โดยการบริหารข้อต่าง ๆ ภายในร่างกาย
3. การผ่อนคลายด้วยเทคนิคการเกร็งและคลาย และเทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก
4. ท่าโยคะอาสนะ

อาสนะในท่านอน สวะอาสนะ (ท่าศพ)

มัคคระอาสนะ (ท่าจรเข้)

ภุชงค์อาสนะ (ท่างู)

ชาลาภะอาสนะ (ท่าตั๊กแตน)

ปาวานามุกตาสนะ (ท่าเข่าถึงอก)
อารดะ หาละอาสนะ (ท่าคันไถครึ่งตัว)
นาวาอาสนะ (ท่าเรือ)
อาสนะในท่านั่ง ตันตะอาสนะ (ท่านั่งที่ถูกวิธี)
ชาณุศีรษะอาสนะ (ท่าเหยียดหลัง)
ปัจฉิโมทนาอาสนะ (ท่าคีม)
วัคระอาสนะ (ท่าบิดสันหลัง)
ปรวัตตะอาสนะ (ท่าภูเขา)
วัชระอาสนะ (ท่านั่งเพชร)
โยคะมุทรา (ท่าสัญลักษณ์แห่งอาสนะ)
อาสนะในท่ายืน จักระอาสนะ (ท่ากงล้อ)
วฤกษ์อาสนะ (ท่าต้นไม้)

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. บรรยาย
2. การสาธิต
3. การฝึกปฏิบัติ
4. การสังเกตของผู้เรียนและผู้สอน
5. การซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
6. เชิญวิทยากรมาให้ความรู้

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนการสอน
2. ครูผู้ช่วย หรือผู้เรียนที่มีความรู้
3. แผนภาพ
4. วีดิทัศน์

2) หลักสูตรโยคะมหาวิทยาลัยศรีนครินทวิโรฒ

ในปัจจุบันรัฐบาลอินเดีย ประเทศผู้ให้กำเนิดโยคะมีความก้าวหน้าอย่างยิ่งในการผนวกโยคะเข้าเป็นเครื่องมือในระบบการศึกษา แนวทางการดำเนินงานของภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับคำแนะนำจาก ดร.กาโรเต้ ผู้เป็นหนึ่งในคณะกรรมการร่างหลักสูตรโยคะในสถาบันการศึกษาระดับต่าง ๆ ของอินเดีย

การศึกษาโยคะอย่างเป็นวิชาการในสังคมไทยเริ่มต้นในปี พ.ศ.2542 ภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ริเริ่มนำโยคะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ในปี พ.ศ.2544 โดยให้นิสิตวิชาเอกปรัชญาและศาสนาที่ลงเรียนวิชา "ปรัชญาอินเดีย" ซึ่งเป็นวิชาบังคับ ได้เรียนโยคะที่เน้นด้านการฝึกปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้นิสิตเกิดความเข้าใจปรัชญาอินเดีย โดยเฉพาะปรัชญาโยคะมากขึ้น จนกระทั่งปี พ.ศ.2547 ได้เปิดวิชา "วิถีธรรมสู่สุขภาวะ" เป็นวิชาเลือกในกลุ่มวิชาศึกษาทั่วไป โดยเรียนโยคะและไทเก๊กอย่างละครึ่งเทอม ขณะเดียวกันภาควิชาก็ได้รับความเอื้อเฟื้อจาก ดร.เอ็ม. แอล. กาโรเต้ , ครูฮิโรชิ – ครูฮิเดโกะ ไอคะตะ และครูกวี คงภักดีพงษ์ มาร่วมกันร่างหลักสูตร "วิชาโทโยคะ" (Minor in Yoga) เพื่อให้นิสิตที่สนใจโยคะอย่างจริงจัง ได้มีโอกาสเรียนรู้โยคะในแง่มุมที่กว้างและลึกมากขึ้น หลักสูตรวิชาโทโยคะได้ผ่านการอนุมัติจากมหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ.2548 และเริ่มเปิดสอนในภาคการศึกษาที่ 2 ของปี พ.ศ.2548

จึงนับได้ว่า ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ ได้นำโยคะเข้ามาจัดเป็นหลักสูตรการศึกษาอย่างเต็มรูปแบบในระดับมหาวิทยาลัยเป็นแห่งแรกของประเทศไทย (กิติ ยิ่งยงใจสุข. 2548 : 43 – 45)

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้เปิดหมวดวิชาโท โยคะ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ชื่อหมวดวิชา

หมวดวิชาโท โยคะ (MINOR IN YOGA)

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา (Department of Philosophy and Religion)

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หลักการและเหตุผล

การอธิบายร่างกายด้วยข้อความเชิงกายภาพ ทำให้การดูแลร่างกายเป็นเพียงเรื่องของสิ่งที่สังเกตได้โดยประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทำให้การเชื่อมโยงความเข้าใจในร่างกายเข้ากับข้อความที่เกี่ยวกับจิตหรือวิญญาณ เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผลและไร้ความหมาย การดูแลร่างกายจึงเป็นเพียงและเป็นไปเพื่อการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายที่ไม่สามารถบรรลุได้

กิจกรรมของการบำรุงรักษา ซ่อมแซม หรือเสริมสร้างความเข้มแข็งของร่างกายกลับเป็นกิจกรรมที่นำร่างกายไปสู่ปัญหาใหม่ ๆ ที่ใหญ่ขึ้น และบางครั้งกลับเร่งให้เกิดความเสื่อมโทรมของร่างกายอย่างเกินความจำเป็น

สังคมไทยถูกชักนำไปสู่คำอธิบายที่แยกกายออกจากจิตและจิตวิญญาณ และทำให้สังคมไทยต้องสูญเสียทรัพยากรไปอย่างมากกับปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดจากทัศนะที่มองทุกอย่างเป็นเพียงร่างกายและเป็นไปเพื่อร่างกาย

ความพยายามที่จะรื้อฟื้นภูมิปัญญาตะวันออกมาดูแลสุขภาพร่างกาย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่เคยใช้อย่างได้ผลมาแล้วนับพัน ๆ ปี เช่น การปฏิบัติโยคะ และการเปิดสอนโยคะในกลุ่มชนต่าง ๆ ปรากฏให้เห็นโดยทั่วไป แต่กิจกรรมเหล่านี้ในหลาย ๆ ที่ เป็นจำนวนมากได้ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลทางความคิดที่มองทุกอย่างเป็นเพียงกายและเป็นไปเพื่อร่างกาย โยคะสำหรับกลุ่มคนเหล่านี้จึงเป็นเพียงเทคนิคของการลดความอ้วน เทคนิคของการรักษารูปร่าง ฯลฯ

การนำโยคะมาสื่อสารกับสังคมสมัยใหม่ ที่เริ่มจะไม่คุ้นเคยกับคำทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่น่าสนใจ แต่การลดทอนวิถีธรรมแห่งโยคะมาสู่เทคนิคการตอบสนองความต้องการทางกายกลับเป็นการทำลายภูมิปัญญา และไม่สามารถนำโยคะมาเสริมสร้างสุขภาวะให้แก่จิตและกายได้อย่างแท้จริง

ภาคปรัชญาและศาสนา ตระหนักถึงความสำคัญในปัญหาเหล่านี้และตระหนักดีว่าไม่ใช่ทุกคนในสังคมที่จะแสวงหาความหลุดพ้น แต่การนำคนในสังคมให้มาสัมผัสถึงวิถีธรรมแห่งโยคะก็เป็นภาระหน้าที่ของภาควิชา ซึ่งภาควิชาฯ เห็นว่าโยคะในความหมายของ “วิถีธรรมแห่งสุขภาวะ” คงเป็นภาษาที่สามารถสื่อสารได้กับคนในสังคมและสามารถรักษารากฐานทางปรัชญาของโยคะไว้ได้

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา จึงดำริที่จะเปิดโครงการหมวดวิชาโทโยคะ เพื่อผลิตบัณฑิตผู้มีความเข้าใจโยคะในความหมายของ “วิถีธรรมแห่งสุขภาวะ” และมีความสามารถประยุกต์ใช้หลักแห่งโยคะในการพัฒนาตนเองและเผยแพร่แก่ประชาชนไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าของปรัชญาโยคะในฐานะวิถีธรรมแห่งสุขภาวะ
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างสมดุลด้วยประสบการณ์ตรงจากการฝึกปฏิบัติโยคะอย่างสม่ำเสมอ
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำโยคะมาใช้และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันภายใต้สภาพสังคมยุคปัจจุบันได้
4. เพื่อสร้างบัณฑิตที่มีความรู้ เข้าใจแก่นรากฐานของโยคะ มีทักษะในการถ่ายทอด สามารถเผยแพร่โยคะแก่คนรุ่นใหม่ได้
5. เพื่อเป็นพื้นฐานของการศึกษาโยคะในระดับสูงต่อไป

กำหนดการเปิดสอน

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา กำหนดจะเริ่มใช้หมวดวิชานี้ ตั้งแต่ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2548

คุณสมบัติของผู้สมัครเข้าศึกษา

นิสิตต้องได้รับระดับคะแนนวิชา ปญ 225 ปรัชญาอินเดีย ไม่ต่ำกว่า 2 หรือ C

หมวดวิชา

โครงสร้างหมวดวิชาและรายวิชา

กำหนดให้เรียนไม่น้อยกว่า	18	หน่วยกิต ดังนี้
วิชาโทบังคับ	15	หน่วยกิต
วิชาโทเลือก	3	หน่วยกิต

วิชาโทบังคับ 15 หน่วยกิต

ยค 211 ประวัติและพัฒนาการของโยคะ	3 (3-0)
YG 211 History and Development of Yoga	
ยค 221 กายวิภาคและสรีรวิทยาเบื้องต้นของโยคะ	3 (3-0)
YG 211 Basic Anatomy and Physiology for Yoga Practices	
ยค 251 ปฏิบัติโยคะขั้นต้น	2 (1-2)
YG 251 Yoga Practice : Basic	
ยค 252 ปฏิบัติโยคะขั้นกลาง	2 (1-2)
YG 252 Yoga Practice : Intermediate	
ยค 351 ปราณยามะขั้นต้น	2 (1-2)
YG 351 Pranayama : Basic	
ยค 361 การสอนโยคะ	3 (1-4)
YG 361 Yoga : Teaching Methods	

วิชาโทเลือก

ยค 431 โยคะประยุกต์เบื้องต้น	3 (3-0)
YG 431 Introduction to Applied Yoga	
ยค 441 ตำราโยคะดั้งเดิมเบื้องต้น	3 (3-0)
YG 441 Introduction to Original Yoga Texts	

แผนการเรียน

แผนการเรียนทั้ง 6 ภาคการศึกษา มีดังนี้

ภาคเรียนที่ 1	ภาคเรียนที่ 2
ปีที่ 2 ปญ 225 ปรัชญาอินเดีย	ยค 251 ปฏิบัติโยคะขั้นต้น ยค 221 กายวิภาคและสรีรวิทยาเบื้องต้นของโยคะ
รวม 3 หน่วยกิต	รวม 5 หน่วยกิต
ปีที่ 3 ยค 252 ปฏิบัติโยคะขั้นกลาง ยค 211 ประวัติและพัฒนาการของโยคะ	ยค 351 ปราณยามะขั้นต้น
รวม 5 หน่วยกิต	รวม 2 หน่วยกิต
ปีที่ 4 ยค 361 การสอนโยคะ	วิชาโทเลือก
รวม 3 หน่วยกิต	รวม 3 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ยค 211 ประวัติและพัฒนาการของโยคะ 3 (3-0)

YG 211 History and Development of Yoga

ศึกษาประวัติความเป็นมาของโยคะในฐานะวิถีสู่ความหลุดพ้น ผ่านคัมภีร์สำคัญทางศาสนาในยุคเริ่มต้น เช่น คัมภีร์พระเวท อุปนิษัท มหาภารตะ และภควัตคีตา ซึ่งพัฒนาต่อมาจนกลายเป็นตำราโยคะโดยเฉพาะ เช่น ปตัญชลีโยคะสูตร หฐปฏิปิกะ และเกรันดาสัมหิตา รวมถึงศึกษาพัฒนาการของโยคะสายต่าง ๆ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ตลอดจนศึกษาพัฒนาการของโยคะในประเทศไทย

ยค 221 กายวิภาคและสรีรวิทยาเบื้องต้นของโยคะ 3 (3-0)

YG 221 Basic Anatomy and Physiology for Yoga Practices

ศึกษาระบบกายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์เพื่อเข้าใจโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะ ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และศึกษากลไกของอาสนะ ปราณยามะ และเทคนิคโยคะอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการทำงานของโครงสร้างและหน้าที่เหล่านั้น โดยเน้นผลที่มีต่อระบบประสาท เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย จิต และอารมณ์

ยค 251 ปฏิบัติโยคะขั้นต้น 2 (1-2)

YG 251 Yoga Practice : Basic

ศึกษาท่าอาสนะพื้นฐาน การผ่อนคลาย การหายใจเบื้องต้น พันธะและมุทราขั้นต้น ด้วยการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติได้ตรงตามตำราดั้งเดิม เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิต ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย จิตสงบเป็นสมาธิ โดยใช้หลักในการฝึก 4 อย่าง

คือ ความนิ่ง ความสบาย การใช้แรงเท่าที่จำเป็น และมีสติรับรู้ภายใน (มีการเข้าค่ายโยคะเพื่อให้ผู้เรียนได้สัมผัสถึงวิถีแห่งโยคะ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาตะวันออก)

ยค 252 ปฏิบัติโยคะขั้นกลาง 2 (1-2)

YG 252 Yoga Practice : Intermediate

ศึกษาและปฏิบัติท่าอาสนะขั้นกลาง การหายใจขั้นกลาง พันธะและมุทราขั้นกลาง และกริยา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจและฝึกปฏิบัติได้ตรงตามตำราดั้งเดิม เป็นการเตรียมพื้นฐานที่สูงกว่าโยคะขั้นต้น เพื่อนำไปสู่แก่นของโยคะ คือการรวมกายและจิต การสร้างสมดุลของกายและจิต และการยกระดับจิตให้สูงขึ้นเข้าสู่สภาวะของสมาธิ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของโยคะ

ยค 351 ปราณยามะขั้นต้น 2 (1-2)

YG 351 Pranayama : Basic

ศึกษาปราณยามะหรือการควบคุมลมหายใจเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ รวมทั้งเป็นการเตรียมจิตของผู้ฝึกให้พร้อมที่จะฝึกสมาธิในขั้นต่อไป

ยค 361 การสอนโยคะ 3 (1-4)

YG 361 Yoga : Teaching Methods

ศึกษาหลักและวิธีการสอนโยคะ ฝึกฝนทักษะในการสอน การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ภายในจากการฝึกโยคะของตนไปยังบุคคลอื่น

ยค 431 โยคะประยุกต์เบื้องต้น 3 (3-0)

YG 431 Introduction to Applied Yoga

ศึกษาการนำโยคะไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกับกลุ่มชนต่าง ๆ ในสังคมปัจจุบัน เช่น โยคะบำบัด โยคะสำหรับเด็ก โยคะสำหรับผู้สูงอายุ โยคะสำหรับนักกีฬา และโยคะกับการจัดการความเครียด เป็นต้น เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มคนเหล่านี้

ยค 441 ตำราโยคะดั้งเดิมเบื้องต้น 3 (3-0)

YG 441 Introduction to Original Yoga Texts

ศึกษาตำราโยคะดั้งเดิมที่สำคัญ ได้แก่ ตำราปตัญชลีโยคะสูตร และตำราหฐปฏิปีกะ เพื่อให้เห็นภาพรวมและความสำคัญของนิยามโยคะในตำราดั้งเดิม เกิดความรู้ความเข้าใจ อันจะนำไปสู่การฝึกฝนที่ถูกต้องตามตำราดั้งเดิม และสามารถนำโยคะไปเผยแพร่ โดยอ้างอิงตำราดั้งเดิมเพื่อลดความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโยคะ

3) โครงการธรรม โยคะ คนตรี ยุทธวิธีสร้างเสริมสุขภาพสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ยั่งยืนสำหรับเด็กไทย

โครงการนี้โครงการของโรงเรียนวัดมหานาม อ.วิเศษชัยชาญ จ.อ่างทอง เริ่มต้นโครงการเดือนมิถุนายน 2550 กำหนดเสร็จสิ้นโครงการเดือนมีนาคม 2551

วัตถุประสงค์ทั่วไปของโครงการ เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายให้เกิดผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยองค์รวม สำหรับเด็กในระดับการศึกษาประถมศึกษา

วัตถุประสงค์เฉพาะของโครงการ

1. พัฒนารูปแบบการออกำลังกายสำหรับเด็กประถมศึกษา โดยมีตัวบ่งชี้ การพัฒนาทางจิต ร่างกาย อารมณ์ และการอยู่ร่วมกันในสังคมของเด็กไทย

2. แก้ปัญหาการให้เด็กนักเรียนฝึกสมาธิด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งจะไม่ตรงตามจริตของเด็กขณะที่เด็กยังขาดความเข้าใจถึงผลของการฝึกสมาธิตามวิธีดังกล่าว

3. รวบรวมและนำมาใช้เพลงและนิทานธรรมของไทย เพื่อการพัฒนาจิตตามระดับวุฒิภาวะของนักเรียน

4. นำการออกกำลังกายแบบโยคะ ซึ่งสามารถพัฒนากายและจิตควบคู่กันไป มาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่นักเรียนทำการเรียนในโรงเรียน

กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

1. เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนวัดมหานาม จ.อ่างทอง จำนวน 100 คน

2. ครู กรรมการสถานศึกษา และผู้ปกครอง จำนวน 20 คน

การดำเนินโครงการ

1. ทดสอบก่อนเริ่มโครงการ โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (แบบทดสอบของ สสส.) สมรรถภาพทางจิต (แบบทดสอบกรมสุขภาพจิต) และประเมินการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมเด็กระดับประถมศึกษา

2. ดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ยั่งยืนสำหรับเด็กไทย โดยการผสมผสานกิจกรรมอย่างกลมกลืนระหว่างกิจกรรมธรรม โยคะ และดนตรี กิจกรรมดังกล่าว ได้แก่ ฝึกโยคะ ฟังนิทานธรรมะ ร้องเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับคุณธรรม กิจกรรมเกมนันทนาการ สวดมนต์ สรภัญญะ นั่งสมาธิ เดินจงกรม

3. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย สมรรถทางจิตของนักเรียน และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม หลังสิ้นสุดการฝึก 15 วัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนผู้เข้ารับการอบรม จะมีผลของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโครงการ

2. นักเรียนสามารถที่จะนำความรู้และกระบวนการที่ได้ไปใช้เป็นกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะในโรงเรียนและเป็นกิจวัตรประจำวัน

3. ได้องค์ความรู้รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อการพัฒนาสุขภาวะที่สมบูรณ์ยั่งยืน

4. ได้นโยบายการดำเนินโครงการธรรม โยคะ ดนตรี เขตการศึกษาอ่างทอง

5. เพื่อนำโครงการไปเผยแพร่เป็นนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยองค์รวมสำหรับเด็กไทยต่อไป (ณรงค์ศักดิ์ ฉัตรเจริญพร. 2550 : 9 – 12)

10. โยคะของสถาบันไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย

โยคะของสถาบันไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย เป็นโยคะที่เน้นการอธิบายอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ยึดแนวทางปฏิบัติตามตำราดั้งเดิม ฝึกปฏิบัติง่าย เป็นโยคะประกอบสมาธิ อยู่ในกลุ่มหะธะโยคะ ซึ่งสถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน เล็งเห็นคุณค่าของโยคะสายไกวัลยธรรม ที่มุ่งให้ผู้เรียนสามารถดูแลสุขภาพโดยการพึ่งตนเอง จึงได้ก่อตั้งโครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ โดยดำเนินตามหลักสูตรของสถาบันไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย

สวามี กุลวัลยนันท์ มีชีวิตในช่วงปี ค.ศ.1883 – 1966 เป็นผู้ก่อตั้งสถาบันไกลวัลยธรรมในปี ค.ศ.1924 ท่านเป็นนักศึกษา นักวิชาการ เป็นบุคคลแรกของโลกที่ใช้ภาษาวิทยาศาสตร์ในการอธิบายโยคะ

หลังจากที่สวามีกุลวัลยนันท์รู้จักโยคะ ท่านมีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะก่อตั้งสถาบันไกวัลยธรรม เพื่อเป้าหมายที่สำคัญยิ่งคือ การนำมิติทางจิตวิญญาณมาสู่สังคมโลก ท่านมุ่งหวังจะเห็นรากฐานทางจิตวิญญาณ เป็นรากฐานที่ตั้งมั่นอยู่ในโครงสร้างของสังคม เพื่อที่ว่าระบบการเมืองเศรษฐกิจ หรือแม้แต่ระบบคุณค่าศีลธรรม จะมีฐานรากที่ตั้งอยู่บนคุณค่าทางจิตวิญญาณ ท่านเชื่อว่าในที่สุดการเมืองและเศรษฐกิจที่เลวร้ายอย่างที่เป็นอยู่จะค่อย ๆ หมดไป และโลกจะเต็มไปด้วยความสมานฉันท์ อย่างไรก็ตาม แม้สวามีกุลวัลยนันท์เชื่อว่า เป้าหมายทางจิตวิญญาณจะไปถึงได้ยาก แต่ก็สามารถบรรลุถึงได้ด้วยความอดทนและความพยายามอย่างต่อเนื่องของเหล่าเยาวชนที่เฉลียวฉลาดและมุ่งมั่นรุ่นแล้วรุ่นเล่า ซึ่งอาจต้องใช้เวลานานนับหลายศตวรรษก็ตาม และการเผยแพร่โยคะนี้จะบรรลุได้ก็โดยการเชื่อมโยงกับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ และเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน (วีระพงษ์ ไกรวิทย์. 2548 : 198)

หลักสูตรของสถาบันไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย มีหลัก 2 ประการ คือ

ประการแรก คือ ศึกษาโยคะโดยยึดแนวทางตามตำราโยคะโบราณ ที่ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตเป็นสำคัญ ขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญกับมิติที่เหลืออย่างเป็นองค์รวม ไม่ว่าจะเป็นด้านกาย ศีลธรรม และปัญญา

ประการที่สอง คือ อธิบายทำความเข้าใจโยคะด้วยภาษาร่วมสมัย ด้วยมุมมองอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ทำให้คนยุคปัจจุบันทำความเข้าใจโยคะได้อย่างเหมาะสม สอดคล้อง ซึ่งส่งผลให้ผู้ฝึกมีความตั้งใจจะปฏิบัติโยคะได้อย่างสม่ำเสมอด้วยตนเอง (กวี คงภักดีพงษ์. 2548 : 48)

บทบาทของไกวัลยธรรม

ตลอดประวัติศาสตร์อันยาวนานของโยคะ มีความเข้าใจผิดต่าง ๆ เกี่ยวกับศาสตร์นี้มากมาย จนกระทั่งมีการวิจัยโยคะเชิงวิทยาศาสตร์ในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 นี้เอง ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นการค้นพบที่ยิ่งใหญ่ของประวัติศาสตร์โยคะ ในประเทศอินเดียผู้คนเริ่มตระหนักถึงการผสานภูมิปัญญาโบราณเข้ากับวิทยาศาสตร์ ซึ่งหาไม่แล้วก็จะสูญสลายไป และการวิจัยโยคะอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เป็นการจุดประกายความสนใจในศาสตร์นี้ได้เป็นอย่างดี

ในปี ค.ศ.1920 สวามีกุลวัยนันท์ คือ บุคคลแรกที่ได้นำเทคนิคโยคะมาวิจัยอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ เช่น อุทธิยานะพันธะและนาอุลิ จากเครื่องวัดความดันของอากาศ (Manometer) และเครื่องเอ็กซเรย์ สวามีกุลวัลยนันท์พิสูจน์ให้เห็นว่า เทคนิคโยคะสามารถอธิบายได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ ระหว่างการฝึกอุทธิยานะพันธะและนาอุลิ สูญญากาศเป็นจำนวนมากเกิดขึ้นตามช่องเล็ก ๆ ในช่องท้อง การค้นพบนี้เป็นการขจัดสิ่งที่เรียกว่า “ปาฏิหาริย์” ของโยคะ ขณะเดียวกันก็นำโยคะเข้าสู่หลักการทางสรีระวิทยา เข้าสู่ความเข้าใจถึงความเป็นไปได้ที่มนุษย์จะควบคุมความดันภายในช่องท้องของตนเอง งานศึกษาชิ้นนี้เป็นการเริ่มยุคแห่งการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ในโยคะ

ในปี ค.ศ.1924 ห้องทดลองเกี่ยวกับโยคะห้องแรก ได้สร้างขึ้น ณ ไกวัลยธรรม เมืองโลนาวลา โดยสวามีกุลวัยนันท์ และตั้งแต่ปี ค.ศ.1925 – 1950 ไกวัลยธรรมเป็นเพียงหนึ่งในไม่กี่สถาบัน ที่ทำการค้นคว้าวิจัยโยคะอย่างต่อเนื่อง และยังทำการวิจัยสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน ทุกวันนี้มีงานวิจัยโยคะที่ตีพิมพ์แล้วกว่า 1,500 ชิ้น มีนักวิจัยเกี่ยวกับโยคะที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น ๆ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1950 มหาวิทยาลัยและกองทุนส่งเสริมทางวิจัยได้เข้ามาสนใจโยคะมากขึ้น ทำให้โยคะเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก

ตัวอย่างงานวิจัยโยคะของสถาบันไกวัลยธรรม

งานที่น่าสนใจมากชิ้นหนึ่ง คือ การทดลองที่พบว่าโยคีอยู่ในห้องสูญญากาศได้นานกว่าคนปกติ 50% แต่ไม่สามารถอยู่ในห้องสูญญากาศได้นานเกินธรรมชาติ คำอธิบายอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ คือ เทคนิคโยคะ ช่วยทำให้มนุษย์ลดอัตราการสันดาปภายในร่างกายของตนเองลงได้ ทำให้อยู่ในห้องสูญญากาศได้นานกว่าคนปกติ

งานทดลองอีกชิ้นหนึ่งพบว่า โยคีบางคนสามารถควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจตนเองลงเหลือเพียงนาทีละ 12 ครั้ง คำอธิบาย คือ เทคนิคโยคะ ทำให้มนุษย์สามารถควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติของตนเองได้ โดยปกติเราควบคุมไม่ได้ เพราะการเต้นของหัวใจขึ้นอยู่กับระบบประสาทอัตโนมัติ

การวิจัยโดยใช้เครื่องวัดค่าต่างศักย์ไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ (Electro myograph) พบว่าการฝึกอาสนะตามตำราดั้งเดิม กล้ามเนื้อทำงานน้อยกว่าปกติมาก อันเป็นการแสดงให้เห็นถึงหลัก

"การใช้แรงน้อยที่สุด" ขณะทำอาสนะ มีการศึกษาถึงผลของอาสนะที่ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งช่วยลบล้างความเข้าใจคลาดเคลื่อนที่เชื่อว่า อาสนะ คือ การออกกำลังกาย งานศึกษาวิจัยพบว่า อาสนะช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นของข้อต่อได้เป็นอย่างดี

การวิจัยพบว่า ปราณายามะเพิ่มประสิทธิภาพของระบบหายใจ เพิ่มความสามารถในการกลั้นลมหายใจ และพบว่าขณะทำปราณายามะผู้ฝึกใช้ออกซิเจนน้อยลง ร่างกายผลิตคาร์บอนไดออกไซด์น้อยลง ซึ่งเป็นการลบความเข้าใจผิดที่ว่า ปราณายามะ คือ การฝึกเพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย นอกจากนั้นปราณายามะยังช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการรับรู้

เทคนิคตันตะเคาติ ช่วยลดการหลั่งของกรดอิสระ ขณะเดียวกันช่วยเพิ่มการหลั่งของกรดผสม เทคนิคการกลืนอากาศลงในกระเพาะ ช่วยลดแก๊สในกระเพาะ

การฝึกโยคะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของขา ส่งผลให้สามารถควบคุมการทรงตัวของร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยพัฒนาความจำ ชลอความเหนื่อยล้า เพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเททิค อันส่งผลให้มีอารมณ์ที่มั่นคง และช่วยให้สามารถผ่อนคลายได้ดีขึ้น

การศึกษาค่า EEG ของผู้ฝึกสมาธิในโยคะ ชี้ให้เห็นว่า คลื่นอัลฟ่าในสมองช้าลงและลดลงจนเป็นเส้นตรง ทั้งคลื่นอัลฟ่าก็ไม่ได้จำกัดตัวเองอยู่แต่ในพื้นที่สมอง Parietal เหมือนปกติ หากแต่กระจายไปทั่วทั้งสมอง เมื่อทดลองเอาแข็มจิ้มผู้ที่กำลังอยู่ในสมาธิ ปรากฏว่าค่า EEG ไม่ได้เพิ่มขึ้นเลย

ในทางโยคะบำบัด ไกวัลยธรรมได้ศึกษาเทคนิคโยคะที่ช่วยรักษาโรคหืดหอบที่ได้ผลดี จากงานวิจัยพบว่า สมาธิช่วยคลายอาการความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรงเกินได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่อาสนะและปราณายามะจะช่วยคลายอาการกรดเกินในกระเพาะ และปวดศีรษะได้เป็นอย่างดี ทั้งมีการผสมผสานเทคนิคโยคะหลาย ๆ อย่าง เพื่อรักษาโรคพิษสุราเรื้อรัง และผู้ติดยาเสพติดในหลาย ๆ ประเทศ

งานวิจัยบางชิ้นแสดงว่า โยคะช่วยลดความกังวล เนื่องจากผู้ฝึกเพิ่มขีดความสามารถในการแก้ปัญหาของตนได้ ผู้ฝึกมีความเคารพตนเอง พึงพอใจในตนเองมากขึ้น ทั้งทางด้านพฤติกรรมและร่างกาย

จะเห็นว่างานวิจัยโยคะของไกวัลยธรรม มีทั้งการวิจัยพื้นฐานและการวิจัยประยุกต์ การวิจัยพื้นฐานทำให้เรารู้ว่าอะไรเกิดขึ้น เกิดขึ้นได้อย่างไร ส่วนงานวิจัยประยุกต์ค้นคว้าลงไปยังสภาวการณ์ชีวิตที่หลากหลาย ช่วยให้เรานำความรู้ที่มีไปใช้ให้เป็นประโยชน์ มองไปที่ผลลัพธ์ (เอ็ม.แอล.กาโรเต้. โยคะและการประยุกต์. 33 – 35)

ศิษย์ของสวามีกุลวัลยนันท์ที่โดดเด่นท่านหนึ่ง คือ ดร.เอ็ม.แอล.กาโรเต้ (Dr.M.L.Gharote) ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งสถาบันโยคะโลนาวลา (Lonovla Yoga Institute) ที่เมืองปูเน่ รัฐมหาราษฎระ ประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นสถาบันที่ทำวิจัยโยคะดั้งเดิมและโยคะประยุกต์ รวมทั้งแปล เรียบเรียง และตีพิมพ์ตำราโยคะดั้งเดิม (วีระพงษ์ ไกรวิทย์. 2548 : 201)

ดร.เอ็ม.แอล.กาโรเต้ เกิดวันที่ 21 พฤษภาคม ค.ศ.1931 (พ.ศ.2474) ที่เมืองจันทา (Chanda) ปัจจุบันคือ จันทรปุระ รัฐมหาราษฎระ (Maharashtra) ท่านเกิดในครอบครัวพราหมณ์ฮินดูที่ยากจน บิดาของท่านชื่อ ลักซ์แมนราว (Laxmanrao) ทำงานเป็นนักบัญชีอยู่ระยะหนึ่งกับชีแมนท์ บูติ (Shimant Buti) เมื่ออายุมากแล้ว จึงลาออกจากตำแหน่ง และหันมาปฏิบัติหน้าที่พระ บิดาเสียชีวิตเมื่อ ดร.กาโรเต้ อายุได้ 12 ปี ซึ่งได้เข้าเรียนในโรงเรียนแล้ว มารดาของ ดร.กาโรเต้ เสียชีวิตใน ค.ศ.1953

ดร.กาโรเต้ มีความสนใจสิ่งที่เกี่ยวกับจิตใจมาตั้งแต่ท่านยังเป็นเด็ก ในเรื่องนี้ท่านได้รับอิทธิพลอย่างมากจากคุณยายของท่าน ซึ่งเป็นศิษย์ของฮายากริวาสวามี (Hayagriva Swami) ผู้เป็นหะธะโยคีที่อาศัยอยู่ในเมืองจันทรปุระ เธอเคยเล่าเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับการแสดงความสามารถอย่างอัศจรรย์ของอาจารย์และโยคีอื่น ๆ ให้ฟัง

หลังการจากไปของมารดา ดร.กาโรเต้ ซึ่งอยู่คนเดียว และได้ตัดสินใจอุทิศทั้งชีวิตให้กับการศึกษาโยคะ ท่านจึงเดินทางมายังเมืองโลนาวลา ในปี ค.ศ.1954 และเมื่อสำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรพลศึกษาแล้ว ท่านทำงานเป็นผู้ช่วยวิจัยในคณะวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ ต่อมาหลังจากได้ลงหลักปักฐานที่สถาบันโยคะไกวัลยธรรม เมืองโลนาวลาแล้ว ท่านได้สมรสเมื่อวันที่ 2 ธันวาคม ค.ศ.1962

ประวัติการศึกษา

	วุฒิการศึกษาที่จบ	*ปี ค.ศ.*	*สภาการศึกษา/มหาวิทยาลัยที่จบ*
1.	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	1947	ผ่านการทดสอบจากสภาการศึกษาระดับมัธยมนาคปุระ
2.	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	1951	ผ่านการทดสอบระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากสภาการศึกษาอัจมีร์
3.	ปริญญาศิลปศาสตร์บัณฑิต	1954	มหาวิทยาลัยซาการ์
4.	ประกาศนียบัตรโยคะ	1956	สถาบันไกวัลยธรรม เมืองโลนาวลา
5.	ประกาศนียบัตรพลศึกษา	1959	สถาบันฝึกอบรมพลศึกษา ที่กานดีวลี เมืองบอมเบย์
6.	ปริญญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาพลศึกษา	1966	มหาวิทยาลัยปัญจาบ
7.	ปริญญาศิลปะศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาปรัชญาและสังคมวิทยา	1969	มหาวิทยาลัยปูนา
8.	ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขามานุษยวิทยา	1974	มหาวิทยาลัยปูนา
9.	ประกาศนียบัตรการแพทย์ทางกีฬา		

10.	ประกาศนียบัตร การพิมพ์หนังสือ		สถาบันภาราตียาวิทยาภาวัน เมืองบอมเบย์
11.	ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการแพทย์ทางเลือก	1988	มหาวิทยาลัยเปิดนานาชาติ ด้านการแพทย์ทางเลือก กรุงโคลอมโบ ประเทศศรีลังกา

ในช่วงที่ท่านทำงานอยู่ ท่านได้ผ่านการอบรมทางการแพทย์ด้านกีฬา และได้รับประกาศนียบัตรการแพทย์ทางกีฬาอีกด้วย รวมทั้งได้ศึกษาสำเร็จหลักสูตรการพิมพ์หนังสือ ซึ่งสอนโดยสถาบันภาราตียาวิทยาภาวัน (Bharateeya Vidya Bhavan) เมืองบอมเบย์ และได้รับประกาศนียบัตรการพิมพ์หนังสือด้วยคะแนนดีเด่น ความรู้นี้ได้ช่วยให้ท่านสามารถตีพิมพ์หนังสือของท่านเองได้

ด้านวิชาชีพ

เส้นทางวิชาชีพของ ดร.กาโรเต้ อาจแบ่งพิจารณาได้เป็นด้านวิจัย (วิทยาศาสตร์และวรรณกรรม) การอบรมหรือการสอน การบำบัด และผู้เชี่ยวชาญในสาขาโยคะ

งานด้านวิชาชีพของท่านเริ่มต้นด้วยการทำงานกับวิทยาลัยโยคะ และการสังเคราะห์ทางวัฒนธรรม เมืองโลนาวลา ในปี ค.ศ.1956 หลังจากที่ท่านได้รับประกาศนียบัตรโยคะ ท่านทำงานเป็นแบบทดลองทางวิทยาศาสตร์ของโยคะให้กับสวามีกูวัลยนันทะ และเป็นแบบโยคะในภาพถ่าย ประกอบบทความเกี่ยวกับอาสนะที่เขียนโดยสวามีกูวัลยนันทะ หลังจากได้รับประกาศนียบัตรพลศึกษา ท่านก็ได้รับทุนจากรัฐบาลอินเดียให้ศึกษาระหว่างปี ค.ศ.1961 – 1962 หลังจากนำเสนอรายงานวิจัยชิ้นนี้แล้ว ท่านก็ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้ช่วยวิจัยในสาขาวิชาพลศึกษา แผนกวิจัยวิทยาศาสตร์ของสถาบันไกวัลยธรรม (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti) เมืองโลนาวลา หลังจากนั้นท่านก็ได้ปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ หลายด้านที่ไกวัลยธรรมต่อมา

ในช่วงที่ทำการวิจัย ท่านศึกษาผลของโครงการอบรมโยคะที่มีต่อความสมบูรณ์ทางร่างกายในด้านต่าง ๆ ผลงานของท่านได้รับการยอมรับในวารสารนานาชาติ และได้รับความเชื่อถืออ้างอิงในหัวข้อนี้อีกด้วย

หลังจากทำงานอยู่หลายปี ท่านได้รับการเลื่อนตำแหน่งเป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านวิจัย ในช่วงนี้ท่านได้ทำโครงการพิเศษเพื่อประเมินผลการฝึกอบรมโยคะที่มีต่อนักเรียนตำรวจและนักเรียนมัธยม โดยใช้การสำรวจแบบ Kraus-Weber Test เป็นคนแรกในอินเดีย ผลการประเมินแสดงให้เห็นถึงสภาพที่น่าเศร้าของสุขภาพของประชากรในวัยเรียน

โครงการวิจัยโรคหอบหืดโดยไกวัลยธรรมที่ทำในโรงพยาบาลโยคะ เอส.เอ.ดี.ที.คุปตะ (S.A.D.T.Gupta) ท่านศึกษาคนไข้เพื่อดูผลของการรักษาแบบโยคะ ที่มีต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของระบบหัวใจและการหายใจ รวมทั้งต่อเสถียรภาพทางอารมณ์โดยใช้อุปกรณ์ทดสอบที่ซับซ้อน

ท่านยังทำโครงการโรคอ้วน ที่ศูนย์สุขภาพไกวัลยธรรม ไอ.ซี.วาย (Kaivalyadhama I.C.Y.) ที่เมืองบอมเบย์ (มุมไบ) โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากสภาวิจัยกลางในด้านการแพทย์พื้นบ้านและโฮมีโอพาธี กรุงนิวเดลี ในปี ค.ศ.1971 – 1972 และจากผลงานในโครงการนี้เอง ทำให้ท่านได้รับรางวัลวิจัยดีเด่นในปี ค.ศ.1976

ในปี ค.ศ.1974 ท่านย้ายไปทำงานที่แผนกวิจัยปรัชญาและวรรณกรรมของสถาบันไกวัลยธรรม ซึ่งเป็นแผนกที่ท่านทำงานอยู่นานถึง 12 ปี ในช่วงนี้เองผลงานหนังสือของท่าน ได้แก่

- หนังสือวิเคราะห์ตำราเฆรันทะสัมหิตา (Critical Edition of Gheranda Samhita)
- บทแปลพฤหัตโยคี – ยัตนาวัลกยา สัมฤทธิ (Brihadyogi-Yadnavakya Smriti)
- รวมศัพท์และความหมายในตำราสางขยะการิกา (Samkhya Karika)
- บัญชีรายชื่อตำราโยคะต้นฉบับ (Catalogue of Yoga Manuscripts)

เป็นต้น หนังสือเหล่านี้ได้รับการยอมรับและมีอยู่ในห้องสมุดภูมิปัญญาตะวันออกทั่วอินเดียและในต่างประเทศ ท่านยังเขียนบทความให้กับวารสาร โยคะมีมามสา (Yoga Mimamsa Journal) อย่างสม่ำเสมออีกด้วย

ท่านได้เขียนหนังสืออื่น ๆ อีกมาก รวมทั้งเขียนตำราให้กับหลักสูตรโรงเรียนโยคะในภาษามาราตีให้กับรัฐบาลรัฐมหาราษฎระ (Maharashtra) และได้รับรางวัลดีเด่นในการแข่งขันหนังสือแห่งชาติ เมื่อปี ค.ศ.1982 ท่านเรียบเรียงหนังสือโยคะเรื่อง “แนะแนวครูโยคะ” (Teacher’s Guide) ให้กับ N.C.E.R.T. ในกรุงนิวเดลี ส่วนหนังสือ “แนวทางการปฏิบัติโยคะ” (Guidelines for Yogic Practices) สำหรับนักศึกษาโยคะและประชาชนทั่วไปของท่านก็ได้รับการแปลเป็นภาษาเยอรมัน สเปน อิตาลี มาราตี ฮินดี และภาษากุจราช นอกจากนั้นได้เขียนหนังสือเรื่อง “วิธีการสอนปฏิบัติโยคะ” (Teaching Methods in Yogic Practices) และ “โยคะประยุกต์” (Applied Yoga) ซึ่งใช้เป็นตำราในหลักสูตรโยคะที่สอนในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เช่น นาคปุระ (Nagpur) อมราวดี (Amravati) มุมไบ (Mumbai) ธารวัต (Dharwad) ศิวะจี (Shivaji) เป็นต้น

ท่านยังเป็นผู้ตรวจสอบการสอบในวิชาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับโยคะให้กับมหาวิทยาลัยหลายแห่ง และเป็นผู้ประเมินวิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิตของมหาวิทยาลัยอีกหลายแห่ง

ท่านเป็นบรรณาธิการที่ปรึกษาให้กับวารสารโยคะหลายฉบับทั้งในอินเดียและต่างประเทศ ตลอดจนได้เป็นบรรณาธิการรับเชิญให้จัดทำวารสารอายุรเวทและโยคะ ฉบับปีที่ 8 เมืองกัลกัตตา ให้เป็นฉบับพิเศษว่าด้วยโยคะโดยเฉพาะ

ท่านยังได้ทำหน้าที่อยู่ในคณะกรรมการโยคะหลายชุดที่แต่งตั้งโดยรัฐบาลอินเดีย รัฐบาลรัฐมหาราษฎระและรัฐพิหาร ตลอดจนเป็นสมาชิกในหน่วยงานการศึกษาและวิชาชีพอีกหลายแห่งด้วย

ในปี ค.ศ.1996 – 2005 ท่านดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบันโยคะโลนาวลา เมืองโลนาวลา ประเทศอินเดีย ซึ่งท่านเป็นผู้ก่อตั้งสถาบัน เพื่อการวิจัยการศึกษาและการบำบัด และเป็นที่ปรึกษาให้กับหลักสูตรอบรมครูโยคะในประเทศเยอรมนี บราซิล และอาร์เจนตินา

เช้าวันที่ 16 มกราคม พ.ศ.2548 ดร.กาโรเต้ ได้จากไปด้วยความสงบในวัย 74 ปี (ฮิโรชิ ไอคะตะ. 2548 : 23 – 35)

11. สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

มูลนิธิหมอชาวบ้านมีเป้าหมายที่จะเปลี่ยนวิธีคิดของคนในสังคมเรื่องสุขภาพ 2 ประการ ดังนี้

1. ต้องการให้คนในสังคมมองเรื่องสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม คือ มองเห็นความเชื่อมโยงของการมีสุขภาพดี ซึ่งต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ หลายด้าน ไม่ใช่แค่เพียงการมีสุขภาพกายที่ดีเท่านั้น แต่รวมถึงการมีสุขภาพจิตดี มีจริยธรรม และมีปัญญาด้วย
2. การมีทัศนคติต่อสุขภาพ ว่าเป็นเรื่องของการดูแลตนเอง พึ่งตนเองเป็นหลัก หากเหลือบ่ากว่าแรงจริง ๆ จึงไปพึ่งผู้อื่น

ในปี พ.ศ.2544 มูลนิธิหมอชาวบ้านได้เห็นการสอนโยคะของครูชาวญี่ปุ่นสองท่าน คือ ครูฮิโรชิ และครูฮิเดโกะ ไอคะตะ สองสามีภรรยาที่ไปศึกษาโยคะและอาศัยอยู่ที่อินเดียมากกว่า 10 ปี การสอนโยคะของครูญี่ปุ่นทั้งสองดำเนินตามหลักสูตรของสถาบันโยคะไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย มูลนิธิพบว่า การศึกษาโยคะตามหลักสูตรของสถาบันไกวัลยธรรม มีความสอดคล้องกับแนวทางของมูลนิธิ จึงได้ก่อตั้ง "โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ" ภายใต้การสนับสนุนของมูลนิธิหมอชาวบ้าน

โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ มูลนิธิหมอชาวบ้าน ได้ร่วมกับภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการอบรมผู้สนใจโยคะอย่างจริงจังให้เป็นครูสอนโยคะรุ่นแรก ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โครงการได้เปิดอบรมครูโยคะอย่างสม่ำเสมอปีละรุ่น ขณะเดียวกันก็ทำกิจกรรมโยคะอื่น ๆ ได้แก่ การเปิดสอนโยคะพื้นฐานให้กับประชาชนทั่วไป โดยจัดร่วมกับวิทยาลัยพยาบาลราชชนนี กรุงเทพ การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เช่น หนังสือ โปสเตอร์ ฯลฯ เพื่อเผยแพร่โยคะตามแนวทางของโครงการ

ปี พ.ศ.2547 โครงการจัดประชุมโยคะวิชาการขึ้นเป็นครั้งแรกของสังคมไทย ซึ่งส่งผลให้เกิดความตื่นตัวในการพัฒนาโยคะอย่างเป็นวิชาการมากขึ้น

ปี พ.ศ.2548 โครงการได้ปรับปรุงโครงสร้าง และเปลี่ยนชื่อมาเป็น "สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน" โดยแบ่งเป็นส่วนงานต่าง ๆ ดังนี้

1. งานวิชาการ ทำหน้าที่จัดการองค์ความรู้ทางด้านโยคะที่มีอยู่อย่างมากมาย ขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่พัฒนาองค์ความรู้โยคะของสังคมไทย

2. งานพัฒนาครู ทำหน้าที่พัฒนาครูโยคะให้มีความรู้ ความเข้าใจ ทางด้านโยคะให้ลึกซึ้ง พร้อมกับการพัฒนาประสบการณ์การสอนของครูโยคะให้มีมาตรฐานถูกต้องตามหลักวิชา และมีความปลอดภัย
3. งานกิจกรรม ทำกิจกรรมโยคะต่าง ๆ บริการต่อสาธารณะ
4. งานรณรงค์เผยแพร่ เพื่อนำเสนอข้อมูลความรู้โยคะต่อสังคม

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน ทำงานโดยอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย ทำงานด้วยระบบอาสาสมัคร สถาบันทำงานโดยยึดเป้าหมายร่วมกัน คือ สร้างสุขภาวะให้กับสังคมอย่างยั่งยืน ซึ่งต้องมาจากทัศนคติที่ถูกต้อง คือ การเห็นความเชื่อมโยงอย่างเป็นองค์รวม และการมีความคิดที่จะพึ่งตนเองเป็นสำคัญ (กวี คงภักดีพงษ์. 2548 : 47 – 50)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การฝึกโยคะได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่ยังไม่มีงานวิจัยโยคะที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการมีวินัยในตนเอง เอกสารงานวิจัยนี้จะกล่าวถึงงานวิจัยโยคะในลักษณะอื่น ๆ ดังนี้

งานวิจัยในประเทศ

วีระพันธุ์ เฮงเจริญ (2536) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 7 คน ซึ่งได้จากการสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน และนำมาคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลอง ใช้ระยะเวลาทดลอง 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติทั้ง 7 คน มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

วิวรรณ ศรีกุศลานุกูล (2537) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จำนวน 10 คน เป็นเวลา 10 สัปดาห์ และสังเกตพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองด้วยแบบสังเกตและประเมินพฤติกรรม ทุก 2 สัปดาห์ รวม 6 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกล้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และผลรวมทั้งสามด้านสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความเชื่อมั่นในตนเองทุกด้านสูงขึ้นตามลำดับจำนวนครั้งของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ อายุ 16 – 30 ปี จำนวน 16 คน เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 30 วัน วันละ 2 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 60 ชั่วโมง พบว่ากลุ่มทดลองมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สภาพอารมณ์และพฤติกรรมของกลุ่มทดลองมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช (2539) ศึกษาผลของการใช้การสอนตามแนวคิดนีโอ-ฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 36 คน ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการตัดสินใจเชิงจริยธรรมก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความถี่ของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเชิงลบลดลงหลังการทดลอง ส่วนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเชิงบวกเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

สุพัตรา สอนจันทร์ (2541) ศึกษาผลการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกโยคะมีผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นวลพรรณ นิยมค้า (2541) ศึกษาผลของการฝึกเทคนิคจูงใจสู่สภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการลดความวิตกกังวลทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 40 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมเทคนิคจูงใจสู่สภาวะอัลฟา จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมเทคนิคจูงใจสู่สภาวะอัลฟา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความวิตกกังวลทางการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาที่เข้ารับการอบรมเทคนิคจูงใจสู่สภาวะอัลฟา มีความวิตกกังวลทางการเรียนน้อยกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณา อินอิว (2541) ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอ-ฮิวแมนนิส ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 19 ครั้ง ๆ ละ 40 – 60 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิ มีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เกศราพรรณ พันธุ์ศรีเกตุ (2542) ศึกษาการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมประกอบด้วยฝึกโยคะอย่างง่าย ฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ นิทาน เกม เพลง เป็นการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ใช้เวลา 36 คาบ คาบละ 20 นาที ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนวิชาศิลปศึกษาโดยใช้แผนการสอนที่จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความคิดสร้างสรรค์ทั้ง 3 ด้าน คือ ความคิดคล่อง ความคิดริเริ่ม ความคิดละเอียดลออ สูงกว่านักเรียนที่เรียนศิลปศึกษาโดยใช้แผนการสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยที่กลุ่มทดลองเรียนตามครูที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 15 วัน วันละ 5 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 75 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันทกา ทวีปกุล (2543) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โดยแบ่งกลุ่มทดลอง 25 คน กลุ่มควบคุม 25 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 16 ครั้ง ๆ ละ 20 – 30 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในด้านความคิดคล่องตัว และความคิดริเริ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความคิดละเอียดลออสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้นแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก โดยมีความคิดคล่องตัวเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความคิดริเริ่มเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ด้านความคิดละเอียดลออไม่มีความแตกต่างกัน

วรรณวิมล อกนิษฐ์ (2546) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปฐมวัยชายหญิง อายุระหว่าง 3 – 5 ปี จำนวน 15 คน ดำเนินการทดลองเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นเวลา 9 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กษมา บิลมาศ (2528) ได้ศึกษาเรื่องผลของจินตนาการเกี่ยวกับการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี โดยมีความประสงค์ที่จะศึกษาว่า กระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติ ตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไปได้หรือไม่ และมีผล

อย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ จำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 คน กลุ่มควบคุม 3 คน กลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิคดานซ์ วันละ 45 นาที และได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะห่างกันระยะละประมาณ 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิคดานซ์วันละ 45 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน สามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2533) ศึกษาผลของการวัดคลื่นสมองของนิสิตที่ฝึกสมาธิ โดยในปีการศึกษา 2515 ชมรมจิตศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้จัดค่ายฝึกสมาธิขึ้นที่จิตภาวัณ-วิทยาลัย จังหวัดชลบุรี โดยทำการศึกษาในช่วงเริ่มต้นของค่าย และหลังฝึกสมาธิไปแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง โดยใช้เครื่องวัดคลื่นสมอง พบว่า ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ตั้งแต่เริ่มฝึกสมาธิ นิสิตที่มาเข้าค่าย ประมาณ 30 คน จะมีคลื่นอัลฟาเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 20 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งหมายถึง การที่มีความสงบสุขเพิ่มขึ้น ความเครียดจะลดน้อยลง และมีสมาธิดีขึ้นด้วย

จิตติมา ทองศิริ (2545) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศศินันท์ นิลจันทร์ (2547) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมเล่านิทานที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยในชุมชนแออัดคลองเตย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย – หญิง ที่มีอายุระหว่าง 3 – 4 ปี ชั้นอนุบาลปีที่ 1 จำนวน 15 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการจัดกิจกรรมเล่านิทานเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 35 นาที รวมทั้งสิ้น 24 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยในชุมชนแออัดคลองเตย หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมเล่านิทานในแต่ละช่วงสัปดาห์ที่แตกต่างกัน มีระดับคะแนนของพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองในด้านความรับผิดชอบ ความซื่อตรง การตรงต่อเวลา และการควบคุมตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชูชีพ อุสาโห (2527) ศึกษาผลของการฝึกหะธะโยคะ ที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกหะธะโยคะทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์) วันละ 45 นาที ควบคู่กับการเล่นเทนนิส กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกหะธะโยคะวันเว้นวัน วันละ 45 นาที ควบคู่กับการเล่นเทนนิส ส่วนกลุ่มควบคุม ฝึกการเล่นเทนนิสเพียงอย่างเดียว ให้แต่ละกลุ่มฝึกการเล่นเทนนิส เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน วันละ 90 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กัลยา กิจบุญชู และคณะ (วิยะดา ทัศนสุวรรณ. 2546 : 29 – 31) ได้ศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อร่างกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้ารับการอบรมโครงการผู้นำโยคะ รุ่นที่ 1 จำนวน 30 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 25 คน อายุระหว่าง 35 – 55 ปี มีระยะเวลาในการฝึก 3 เดือน ฝึกทุกวันอังคาร พฤหัสบดี และวันเสาร์ ฝึกวันละชั่วโมงครึ่ง เรียนทฤษฎี 1 ชั่วโมง สำหรับวันเสาร์ให้ความรู้ด้านโภชนาการกับชีวิตประจำวัน ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงก่อนการฝึกโยคะเบื้องต้น ผลการศึกษาพบว่า

1. ผลการฝึกโยคะต่อสมรรถภาพร่างกาย มีความอ่อนตัวมากขึ้น วิธีวัดโดยการนั่งก้มงอตัวไปข้างหน้า ซึ่งสามารถก้มได้มากกว่าเดิมเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 6 เซนติเมตร ความเปลี่ยนแปลงด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้องและหลัง ใช้การวัดหลาย ๆ ท่า เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ผู้ฝึกโยคะสามารถทำท่าลุก – นั่ง ได้จำนวนครั้งที่มากขึ้นในเวลาที่เท่าเดิม หรือท่านอนหงายเกร็งตัวใช้ทั้งกล้ามเนื้อท้องและหลัง ลุกขึ้นนั่งในท่าที่กำหนด ก็มีจำนวนคนที่ทำได้ในเกณฑ์ที่ดีมีเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน แต่สิ่งที่น่าแปลก คือ ผลการฝึกโยคะทำให้ชีพจรลดลง ในขณะที่ความดันเลือดเพิ่มขึ้น โดยปกติแล้วการออกกำลังกายมีผลทำให้การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น คือ ทั้งชีพจรและความดันขณะพักลดลง ในการวัดความดันและชีพจรเราทำหลังจากการฝึกโยคะจนครบ แล้วนอนในท่าศพ จึงน่าจะเป็นข้อควรระวังในการฝึกโยคะในท่าวิปริตกรณีที่ส่งผลทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น และอาจจะเป็นอันตรายสำหรับผู้มีปัญหาความดันเลือดสูง ส่วนสมรรถภาพด้านอื่น ๆ เช่น แรงบีบมือ ความจุปอด มีแนวโน้มจะทำได้มากขึ้นอย่างชัดเจน

2. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสัดส่วนร่างกาย มีการชั่งน้ำหนัก วัดความหนาผิวหนัง 4 จุด วัดรอบเอว และรอบสะโพก พบว่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนสำคัญที่ทำให้สัดส่วนลดลงของงานวิจัยนี้ น่าจะมาจากการปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภค กลุ่มผู้ฝึกอบรมได้ปรับการบริโภคอาหารมาเป็นแบบ “กินอย่างมีสติ” และใช้เวลาเคี้ยวที่นานมากขึ้น จึงสามารถลดปริมาณอาหารที่กินได้

3. ผลการตรวจเลือด พบว่า ระดับโคเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างชัดเจน แต่ไตรกลีเซอไรด์ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจเป็นผลจากการปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภค จากนิยมบริโภคเนื้อสัตว์เป็นผักและผลไม้แทน มีการระมัดระวังการกินอาหารเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น การฝึกท่าอาสนะเพียงอย่างเดียวมีส่วนช่วยให้สมรรถภาพทางกายแข็งแรงได้ แต่จำเป็นต้องมีวิถีชีวิตแบบโยคะด้วย คือ มีการกินผักผลไม้เป็นหลัก จึงจะส่งผลให้ระดับชีวเคมีในเลือดเปลี่ยนแปลง

4. ผลต่อสุขภาพ จากแบบสอบถามเกี่ยวกับความเจ็บป่วยทั่วไปโดยใช้ความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามว่าเป็นหรือไม่ เช่น มีอาการปวดเมื่อยตามตัว เป็นหวัด ท้องผูก ท้องอืด เป็นต้น คำตอบที่เห็นเด่นชัดว่าเป็นน้อยลง คือ ท้องอืด แต่อาการอื่น ๆ ไม่เห็นเด่นชัด โดยภาพรวมแล้วผู้ฝึกโยคะประเมินตัวเองว่า เป็นผู้มีสุขภาพดี มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

ทิพาวดี เอมะวรรธนะ และคณะ (อ้างถึงใน กวี คงภักดีพงษ์. 2546 : 20 – 21) ได้ศึกษาผลการทำโยคะต่อจิตใจของผู้ฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 30 คน ได้ฝึกปฏิบัติโยคะสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 เดือน ผลการวิจัยพบว่า จากการเปรียบเทียบสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ใน

ช่วงก่อนและหลังการฝึกโยคะ กลุ่มตัวอย่างมีสภาวะทางจิตใจและอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีแทบทุกประเด็น และมี 6 ประเด็นที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 6 ด้าน ได้แก่ 1) การมีจิตใจที่หนักแน่นขึ้นจากเมื่อก่อนฝึกโยคะที่จิตใจซัดส่าย 2) การมีสมาธิดีขึ้น 3) การผ่อนคลายปล่อยวาง 4) ความสามารถในการพิจารณาตนเองในเชิงการปรับปรุงพัฒนาตนเอง เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง หรือเพื่อจัดการกับปัญหา 5) การมีความรู้ตัว (ใจอยู่กับการกระทำ) มากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด 6) การมีความขยันในการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอ และจากการศึกษามาตรฐานบุคลิกภาพ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้าน 1) การตำหนิตนเอง โทษตนเอง (อย่างไม่สร้างสรรค์) น้อยลง 2) มีศรัทธาในศาสนาเพิ่มสูงขึ้น 3) รู้สึกดีต่อสรีรภาพร่างกายของตนเองมากขึ้น 4) ความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น 5) การควบคุมตนเองดีขึ้น 6) การมองโลกในทางบวกดีขึ้น 7) รู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น (Positive self – esteem) นอกจากนั้นคณะวิจัยได้สรุปและเสนอแนะว่า การฝึกโยคะตามโครงการโยคะเพื่อสุขภาพ ให้ผลในทางการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางจิตใจหลายด้านไปในทางที่ดี ได้แก่ ด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ความรู้สึก การดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมให้เกิดสมดุล การประสานกันระหว่างร่างกายและจิตใจ และที่สำคัญมีหลักฐานยืนยันถึงการพัฒนาทางคุณธรรม ศาสนา และจิตวิญญาณ หรือปัญญา อีกด้วย

อังษณา แก้วประเสริฐ (2547) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโยคะและแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคหอบหืด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคหอบหืด อายุ 8 – 13 ปี เพศชายที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลเจ้าพระยายมราช จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยที่กลุ่มควบคุมรับคำแนะนำและการปฏิบัติตัวตามปกติจากเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพประจำโรงพยาบาล กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกออกกำลังกายด้วยโยคะ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิค กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของ $FEV_1/FVC\%$ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย $FEV_1/FVC\%$ แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างจากกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ 1 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริพร เพิ่มพูล (2547) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้ความรู้โยคะและการกำกับตนเองต่อระดับฮีโมโกลบินเอวัน ซี ในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการรักษาที่คลินิกเบาหวาน จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 20 คน ได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มทดลอง 20 คน ได้รับการพยาบาลตามปกติ และโปรแกรมให้ความรู้โยคะและการกำกับตนเอง เป็นเวลา 9 สัปดาห์ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ระดับฮีโมโกบิลเอวัน ซีของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมให้ความรู้โยคะและการกำกับตนเองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อมีการปรับระดับฮีโมโกลบินเอวัน ซีก่อนการทดลองให้เท่ากันทั้ง 2 กลุ่ม พบว่าระดับ

ฮีโมโกลบินเอวัน ซีภายหลังเข้าร่วมโครงการ กลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จำเนียร แสงสิน (2547) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตร กับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก เนื่องจากโยคะเป็นหนึ่งในหกระบบที่สำคัญในทรรศนะทั้ง 6 ของปรัชญาอินเดีย โยคะมีต้นกำเนิดมาจากคัมภีร์พระเวท ซึ่งเป็นจารึกที่เก่าแก่ที่สุดในวัฒนธรรมอินเดีย โดยมหาฤาษีปตัญชลีได้นำมาจัดให้เป็นระบบ เรียกว่า โยคสูตร พระสูตรนี้ได้แบ่งหลักการปฏิบัติออกเป็น 8 ส่วน คือ ยามะ นิยามะ อาสนะ ปราณยามะ ปรัตยาหาระ ธารนา ธยานะ และสมาธิ ส่วนสมาธิในพระสุตตันตปิฎกนั้นเป็นคำสอนที่สำคัญในพุทธศาสนา ในฐานะที่เป็นแนวทางช่วยให้จิตสงบผ่อนคลาย เป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งมวล และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาพบว่า สมาธิในโยคสูตรกับในพระสุตตันตปิฎก นำมาซึ่งความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยให้จิตสงบดับความทุกข์ต่าง ๆ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ สมาธิในคัมภีร์ทั้งสองมีขั้นตอนปฏิบัติแตกต่างกัน แต่ผลการปฏิบัติคล้ายคลึงกัน สมาธิในโยคสูตรช่วยควบคุมการเปลี่ยนแปลงหรือความฟุ้งซ่านของจิตใจ ทำให้จิตสงบ ช่วยลดอกุศลจิตที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ ส่วนสมาธิในพระสุตตันตปิฎกช่วยทำให้จิตใจสะอาดหมดจดและมีปีติปราโมทย์ ถ้าผู้ปฏิบัติหมั่นฝึกฝนอบรมภาวนาปฏิบัติมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะนำไปสู่ความสงบ เยือกเย็น และบรรลุพระนิพพานในที่สุด สมาธิในทั้งสองคัมภีร์เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การรู้แจ้ง คือ พระนิพพาน หรืออสัมปรัชญาตสมาธิ ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติสมาธิจะต้องปฏิบัติไปเป็นลำดับขั้นตอน และปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นอดทนจนกว่าจะบรรลุผลของการปฏิบัติที่แท้จริง

วสี ศรีชลาคม (2549) ได้ศึกษาประสบการณ์ทางกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ ตามทัศนะของผู้ฝึกปฏิบัติซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ตรง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นรายบุคคล จำนวน 8 ราย ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ประสบการณ์ของผู้ฝึกหะฐะโยคะ แบ่งได้ 3 ประเด็นหลัก คือ

ประเด็นที่ 1 แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ แบ่งเป็น 1) แรงจูงใจเกี่ยวกับทางกาย 2) แรงจูงใจเกี่ยวกับจิตใจ 3) แรงจูงใจที่เกิดจากความสนใจศาสตร์หะฐะโยคะ

ประเด็นที่ 2 ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติหะฐะโยคะ 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

ประเด็นที่ 3 ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ผลทางด้านร่างกายที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ 2) ผลทางด้านจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ และ 3) ผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงศักยภาพ

ของศาสตร์หะฐะโยคะที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาในวิถีภูมิปัญญาตะวันออก

อุดร นามไพร (2545) ศึกษาผลการฝึกไอเยนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน แบ่งกลุ่มด้วยการวัดความอ่อนตัวของลำตัวในท่านั่งก้มตัว กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ส่วนกลุ่มทดลองฝึกไอเยนกะโยคะ 24 ท่า ใช้เวลาฝึก 8 สัปดาห์ โดยฝึกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 กลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาลี่ สุภาภรณ์ (2546) ได้ศึกษาแนวคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเยนกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพของโรงแรม 3 แห่ง ในเขตกรุงเทพ-มหานคร ซึ่งมีการออกกำลังกายเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3 – 6 วัน จำนวน 15 คน เป็นชาย 6 คน หญิง 9 คน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการฝึกโยคะ 32 ท่า และลมปราณ 4 แบบ โดยฝึกสัปดาห์ละครั้ง เวลา 19.00 – 20.00 น. เป็นเวลา 4 เดือน ผลการศึกษาสรุปแนวคิดและประสบการณ์ด้วยการฝึกโยคะได้ 7 หัวเรื่องด้วยกัน คือ

ประการแรก จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายและฝึกโยคะ เพื่อให้มีสุขภาพดี

ประการที่สอง โยคะเป็นกิจกรรมที่ฝึกได้ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นวัยใด เพศใด หรือระดับความสามารถใดก็ตาม

ประการที่สาม ผู้ฝึกมีพัฒนาการในการฝึกหรือมีทักษะโยคะที่ดีขึ้นกว่าเดิม เช่น สามารถทำท่าต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

ประการที่สี่ กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกซ้อมด้วยตนเองบ้างเป็นครั้งคราว ครั้งละประมาณ 15 นาที

ประการที่ห้า การฝึกโยคะทดแทนการนวดได้ เพราะผู้ฝึกที่เคยไปนวดประจำ ลดความบ่อยในการไปนวดไทยหรืองดการไปนวด

ประการที่หก ประโยชน์ของการฝึกโยคะ ได้แก่ ทำให้มีความยืดหยุ่นดีขึ้น สมาธิดีขึ้น การหายใจดีขึ้น การไหลเวียนเลือดดีขึ้น อาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดลง ตลอดจนช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย เป็นผลให้ความเครียดลดลง

ประการที่เจ็ด ช่วงการฝึกลมปราณ ควรเปิดเพลงบรรเลงประกอบ เพราะเสียงดนตรีจะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย และเกิดสมาธิเร็วขึ้น

วรวุฒิ ธาราวุฒิ (2547) ศึกษาผลการฝึกไอเยนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิ และการลดความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานหญิงของบริษัทแห่งหนึ่ง จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน โดยใช้ความอ่อนตัวเป็นเกณฑ์ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ส่วนกลุ่มทดลองทำการฝึกไอเยนกะโยคะ โดยฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในช่วงเวลา 17.30 – 18.30 น. ของวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ความอ่อนตัวของลำตัวในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน แต่ความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมหลังการฝึกไอเยนกะโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลจากการฝึกยังช่วยให้กลุ่มทดลองมีสมาธิดีขึ้น และความเครียดลดลงมากกว่าก่อนการฝึกด้วย

เยาวเรศ สมทรัพย์ และคณะ (2548) ศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 64 คน กลุ่มควบคุม 64 คน กลุ่มทดลองใช้เวลาฝึกโยคะสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 36 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงกลุ่มที่ฝึกโยคะมีภาวะสุขภาพกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ไม่ได้ฝึกโยคะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สมรรถภาพร่างกายโดยรวม ความยืดหยุ่นของร่างกาย และความจุปอด หลังการทดลองของวัยรุ่นหญิงกลุ่มที่ฝึกโยคะสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ฝึกโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนไขมันในร่างกาย กำลังมือ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ทิวา เหรียญนาค (2549) ได้ศึกษาผลการฝึกพิลาทิสที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม โดยใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเป็นเกณฑ์ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ส่วนกลุ่มทดลองทำการฝึกพิลาทิส 20 ท่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ใช้การซิทอัพและเครื่องวัดความแข็งแรงของหลังและขา เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อขา โดยทำการวัดก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนฝึก และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มทดลองแตกต่างจากก่อนการฝึก และไม่แตกต่างกันทั้งหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เอกลักษณ์ พุฒิธนสมบัติ (2549) ศึกษาผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ส่วนกลุ่มทดลองทำการฝึกโยคะลาทิส 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และสัดส่วนของร่างกาย ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิชาการโยคะที่อินเดีย

วันที่ 28 – 31 ธันวาคม 2545 สถาบันโยคะไกวัลยธรรม เมืองโลนาวลา ประเทศอินเดีย ได้จัดการประชุมวิชาการโยคะครั้งที่ 4 ขึ้น เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นทุก 4 ปี มีการนำเสนอผลการวิจัย บทความ รวม 179 ชิ้น จากทั่วประเทศอินเดีย และจากประเทศอื่น ๆ ได้แก่ ประเทศไทย เกาหลี สหรัฐอเมริกา อาร์เจนตินา ประเทศละ 1 ชิ้น และจากประเทศกรีซ 3 ชิ้น มีผู้เข้าร่วมงานกว่า 600 คน ทั้งชาวอินเดียเอง และชาติต่าง ๆ ที่เสนอผลงาน และยังมีผู้สนใจจากประเทศอื่น ๆ อีก เช่น ญี่ปุ่น อินโดนีเซีย ฝรั่งเศส อิตาลี เป็นต้น

ในการประชุมวิชาการโยคะครั้งนี้ ได้กำหนดหัวข้อ "การวิจัยโยคะและการศึกษาเชิงคุณค่า" งานวิจัยส่วนใหญ่ก็จะอยู่ในกรอบของหัวข้อดังกล่าว ในบรรดางานวิจัย 179 ชิ้น แบ่งเป็นหมวดหมู่ตามหัวข้อต่าง ๆ ได้ดังนี้

หัวข้อ	รายละเอียด	จำนวน
สุขภาพกาย	โยคะกับการบำบัด 51 เรื่อง โยคะกับสุขภาพโดยทั่วไป 15 เรื่อง โยคะกับการกีฬา 12 เรื่อง โยคะกับความแข็งแรงของสุขภาพ 7 เรื่อง โยคะกับสมอง 4 เรื่อง	89 (50%)
สุขภาพใจ	โยคะกับจิตทั่วไป 7 เรื่อง โยคะกับความเครียด 7 เรื่อง โยคะกับอาการหดหู่ 1 เรื่อง โยคะกับพฤติกรรม 1 เรื่อง	16 (9%)
สุขภาวะทางสังคม	โยคะกับระบบการศึกษา 20 เรื่อง โยคะกับคุณธรรม จริยธรรม 17 เรื่อง โยคะกับวิถีชีวิต 6 เรื่อง โยคะกับการบริหารจัดการ 2 เรื่อง	45 (25%)
งานวิจัยเกี่ยวกับโยคะ	การวิจัยโยคะในเชิงประวัติศาสตร์ 7 เรื่อง โยคะศาสตร์ทั่วไป 6 เรื่อง โยคะกับตำราดั้งเดิม หฐปฏิปีฎก 3 เรื่อง โยคะกับตำราดั้งเดิม ปตัญชลี โยคะสูตร 1 เรื่อง	17 (9%)

กวี คงภักดีพงษ์ เป็นผู้เข้าร่วมการประชุมวิชาการโยคะในครั้งนี้ ได้เสนอบทคัดย่องานวิจัยของผู้เข้าร่วมเสนองานวิจัยในการประชุมครั้งนี้ 2 ชิ้น ดังนี้

งานวิจัยชิ้นที่ 1 เป็นงานวิจัยหมายเลข 72 "โยคะกับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในองค์กร (รถไฟอินเดีย) โดยนาย ที เค พาฮาน อดีตผู้จัดการทั่วไปส่วนเดินรถไฟภาคกลาง

ผู้ซึบซับเอาโยคะเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต จะเบ่งบาน งอกงาม ออกดอกออกผล เป็นประโยชน์ต่อผู้คนรอบ ๆ ข้าง การนำวิถีโยคะเข้าสู่อุตสาหกรรม นำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างพนักงานและผู้บริหาร ซึ่งเป็นข้อมูลจากองค์กรธุรกิจเอกชนขนาดกลางที่นำวิถีโยคะเข้าเป็น

ส่วนหนึ่งของงาน ภายใน 5 ปี องค์กรดังกล่าวสามารถพัฒนาผลผลิตได้เพิ่มขึ้นกว่า 300 เปอร์เซ็นต์ โยคะสร้างสมาธิในงานที่กำลังทำอยู่ตรงหน้า นำมาซึ่งพลังสร้างสรรค์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน การปรับเปลี่ยนในเชิงบวกนี้ทำให้เกิดมูลค่าเพิ่ม อันนำไปสู่การเพิ่มผลผลิต ยิ่งอุตสาหกรรมมีความซับซ้อนมากขึ้นเท่าใด โยคะก็ยิ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศักยภาพขึ้นเพียงนั้น ท่ามกลางโลกเศรษฐกิจที่แข่งขันกันอย่างรุนแรงนี้ โยคะได้พิสูจน์ตัวเองให้เห็นว่าเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และในการจัดการแบบเป็นองค์รวม ทั้งโยคะได้พิสูจน์ตัวเองว่าเป็นเครื่องมือที่ดี จากผลสรุปของกระทรวงรถไฟอินเดียระหว่าง 3 ปีที่ผ่านมา ซึ่งได้มีการนำโยคะเข้าไปในโรงเรียนฝึกอบรมของกระทรวงรถไฟ เพื่อเสริมสร้างระบบความปลอดภัยของการเดินรถไฟ

งานวิจัยชิ้นที่ 2 เป็นงานวิจัยหมายเลข 23 “โยคะ คุณค่า และปัญญา” โดย รศ. ซี เอส อุทัย กุมาร สถาบันอมฤต เมืองคออิมบาตอร์ ประเทศอินเดีย

เซ็นโบราณกล่าวว่า “สิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต คือ การค้นหาสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต” แต่กลับกลายเป็นว่า เรานั้นเรียน “เรื่องที่ไม่จำเป็น” จากอนุบาลไปจนวันสุดท้ายของชีวิต เราแทบจะไม่เคยค้นหาอะไรเพื่อตัวเอง อย่าว่าแต่จะไปแสวงหาสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิตเลย เรามีชีวิตที่ผิวเผิน ประดับประดาด้วยเศษด้วยกระพี้ของชีวิต ซึ่งไปทะนงว่ามันคือเป้าหมาย มันคือสุดยอดของชีวิต เราไม่เคยสัมผัสเบื้องลึกของความเป็นมนุษย์ บางทีเราอาจไม่รู้ว่ามันมีอยู่ด้วยซ้ำ เราเอาแต่แบกอดีต ถูกหลอกหลอนด้วยอดีต ดิ้นรนทะยานออกไปอย่างไม่สิ้นสุด หวังลม ๆ แล้ง ๆ ว่าจะได้ เรากระแทกกระเสือกระสน กอบโกย ถีบปีน แล้วประกาศตนเองว่าประสบความสำเร็จ เราวางแผนตระเตรียมชีวิตที่จะมีความสุขในวันพรุ่งนี้ ขณะที่พลาดทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในวันนี้ กิจกรรมในชีวิตทั้งหลายล้วนไม่มีอะไรเลย นอกจากความพยายามที่จะหนีจากตัวเองอย่างแทบเสียสติ เราทำโน่นทำนี่ ทำเยอะแยะไปหมดตลอดชั่วชีวิตอย่างไร้สาระ เกิดอะไรขึ้นกับเราและชีวิตของเรา ทำไมเราจึงมีชีวิตอยู่อย่างที่เป็นอยู่นี้ จริง ๆ แล้วเราต้องการอะไร อะไรที่จะช่วยเปิดสมองเปิดใจของเราไปสู่สิ่งสำคัญยิ่งในชีวิต มีกุญแจที่จะเปิดเราไปสู่ด้านของชีวิตที่ถูกลืมหรือไม่ ปัญญา คือ การเริ่มแสวงหาเข้าสู่ภายใน ปัญญาที่ว่านี้มิใช่การปฏิบัติ มิใช่ความเชื่อ ไม่เกี่ยวอะไรกับการทรมานตนเอง (แล้วเข้าใจว่ากำลังฝึกฝน) ไม่ใช่ปรัชญา ไม่เกี่ยวกับองค์กรทางศาสนาใด ๆ ไม่เกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมทางสังคม ไม่ใช่การกดข่มความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ไม่เกี่ยวกับข้อห้ามทางเพศ ไม่ใช่การสะกดจิตตัวเอง ทั้งไม่ใช่การเล่นกล ไม่ใช่ของขวัญสำหรับผู้สูงศักดิ์ หรือของที่จะมาต่อรองราคาค่างวด ไม่ใช่การพัฒนาตนเอง ไม่ใช่การสั่งสมบุญ ไม่ใช่การพยายามที่จะลดตัวตน (ซึ่งก็ยังคงเป็นเพียงอีกรูปแบบหนึ่งของความเห็นแก่ตัว) ไม่ใช่นิยาม ไม่ใช่แนวคิด ไม่เกี่ยวกับการเปลี่ยนผ้าที่สวมห่ม ทั้งมิใช่ศาสนา นิกาย หรืออะไรอย่างนั้น ปัญญา คือ ความบรรเจิด ความต้องการที่จะค้น จะรู้ จะตระหนักถึงตนเอง ธรรมชาติจริงแท้แห่งตน โยคะนำมนุษย์ไปสู่ความบรรเจิดนี้ นำไปสู่ความโหยหาที่จะเข้าใจตนเอง โยคะ คือ กุญแจที่จะเปิดสมองเปิดใจอย่างหมดสิ้นสู่ความมีอยู่ของตนเอง ซึ่งเป็นอย่างเดียวกับความมีอยู่ของทุกสรรพสิ่ง โยคะคือเครื่องจุดประกาย โดยมีคุณค่าเป็นผลพวงที่ติดมากับการค้นหานี้ คุณค่า คือ ผลได้ของการโหยหาอันยิ่งใหญ่ ซึ่งก็คือ ความ

ปรารถนาที่จะตระหนักรู้ว่าตนเองคืออะไรอย่างแท้จริง คุณค่า คือ ผลที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติจากความปรารถนาที่จะตระหนักรู้ตนเอง กล่าวได้ว่า ปัญญา คือ ต้นกำเนิด โยคะ คือ วิถี ขณะที่คุณค่า คือ ดอกผลที่เบ่งบาน (กวี คงภักดีพงษ์. 2546 : 22 – 24)

วิลเลี่ยม มิตเซลล์ (อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535) เสนอผลการทดลองใช้ "พลังความคิดในด้านบวก" ที่เมืองซัมเตอร์เคาน์ตรี รัฐเซาท์แคโรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกาว่า พลังความคิดทางบวกแก้ปัญหาเด็กเรียนอ่อนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เด็กเกเรก่อเรื่องวุ่นวาย และเด็กติดยาเสพติดได้สำเร็จ ทำให้เด็กเรียนเก่งขึ้นและหวนกลับมาเป็นคนดี

รอบสัน (Robson. 1971) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "Effect of Yoga on Flexibility and Respiratory Measure of Vital Capacity and Breath Holding Time" โดยแบ่งนักเรียนชายเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 27 คน กลุ่มทดลองฝึกหะธะโยคะในชั่วโมงพลศึกษา เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกโยคะจะมีความจุปอด ความอ่อนตัวของข้อต่อที่สะโพก ลำตัว และคอ มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกหะธะโยคะ และเห็นคุณค่าในเรื่องประโยชน์ของหะธะโยคะมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก ส่วนในเรื่องความอ่อนตัวของข้อเท้า อัตราการหายใจ ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างสองกลุ่ม

คริสเต็นเซน (Christensen. 1975) ได้ปรับปรุงโครงการ The Easy Does It Yoga ในเมืองคลีฟแลนด์ มลรัฐโอไฮโอ ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกมีอายุมากกว่า 60 ปีทั้งสิ้น ในตอนแรกผู้เข้ารับการฝึกเข้าใจผิดคิดว่า การฝึกหะธะโยคะเหมาะสำหรับหนุ่มสาว จึงไม่บอกอายุที่แท้จริงกับผู้สอนเวลาสมัครเข้ารับการฝึก ผลการฝึกทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุเหล่านั้นดีขึ้น ทัศนคติที่ไม่ดี เช่น การขาดความนับถือตนเอง การกลัวความตายหมดไป ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และสามารถทำประโยชน์ได้มากขึ้น

วิซอกกี้ (Wisocki quoted in Norman. 1984) ได้ทดลองกับนักศึกษาหญิงจากวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 18 คู่ โดยที่หนึ่งคนในแต่ละคู่ คือ ผู้รับการทดลอง อีกหนึ่งคน คือ ผู้ที่ได้รับการควบคุม มีการพบกัน 5 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที กลุ่มทดลองฝึกจินตนาการว่ากำลังสอบอยู่ รู้สึกสงบขณะสอบ แล้วทำข้อสอบได้ดี และมีจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ที่ตนพึงพอใจด้วยเสมอในการฝึกแต่ละครั้ง แล้วให้ผู้รับการทดลองจินตนาการเองวันละ 10 ครั้งที่บ้าน ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ขณะทดลอง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้โดยการนำสิ่งที่จินตนาการมาเชื่อมโยงกับการสอบจริง

วู้ด (Wood. 1993) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และการรับรู้ทางจิตใจ ของการฝึกผ่อนคลาย การจินตภาพ และการฝึกปราณแบบโยคะ (Pranayama) กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัคร จำนวน 71 คน อายุระหว่าง 21 – 76 ปี ผลการศึกษาพบว่า 1) การฝึกปราณหรือการหายใจแบบโยคะ ทำให้ความสามารถในการรับรู้ทางร่างกายดีขึ้น มีความรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น และมีความกระตือรือร้นมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับการฝึกผ่อนคลายและการจินตภาพ 2) การฝึกการผ่อนคลาย ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกง่วงนอนและรู้สึกเฉื่อยชามากกว่าการฝึกหายใจแบบโยคะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) การฝึกจินตภาพทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกเฉื่อยชา

มากกว่าการฝึกการหายใจแบบโยคะ แต่มีความสุข เป็นสุขน้อยกว่าการฝึกการหายใจแบบโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เชลล์ และคณะ (Schell, et al. 1994) ศึกษาผลการฝึกหะธะโยคะที่มีต่อร่างกายและสภาพจิตใจของผู้หญิง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครวัยรุ่นหญิง จากนั้นทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ระดับฮอร์โมนคอติซอล (Cortisal) โปรแลคติน (Prolactin) โกร้ว ฮอร์โมน (Growth Hormone) และสภาพจิตใจ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของความดันโลหิตและระบบต่อมไร้ท่อ ผลการศึกษาพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีอัตราการเต้นของชีพจรลดลง 2) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสภาพจิตใจที่แตกต่างกัน 3) กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านบุคลิกภาพดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในแง่ของความตื่นเต้นต่อสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ความก้าวร้าว การปรับตัวเข้ากับสังคม สภาพทางอารมณ์ และสภาพทั่ว ๆ ไปของร่างกาย

มอย (Moy. 1996) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกโยคะ กับผลการฝึกสมาธิที่มีต่อการลดความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างด้านการลดความวิตกกังวลของกลุ่มที่ฝึกโยคะกับกลุ่มที่ฝึกสมาธิเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม แต่ความวิตกกังวลภายหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

เทลเลส และนาวิน (Telles & Naveen. 1997) ได้ทำการรวบรวมข้อมูลเรื่องการฝึกโยคะเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ โดยกล่าวว่าการฝึกโยคะสามารถช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาทางจิตมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น มีการประสานงานของร่างกาย (Motor – Co – ordination) ดีขึ้น และมีทักษะทางสังคมดีขึ้น และยังช่วยให้ผู้พิการทางร่างกายมีความสามารถบางอย่างดีขึ้น สำหรับเด็กที่พิการทางสายตาการฝึกโยคะสามารถลดระดับความวิตกกังวลได้ หลังจากฝึกโยคะเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ในขณะที่กิจกรรมทางพลศึกษาอื่น ๆ ไม่สามารถช่วยได้ การฝึกโยคะยังช่วยให้ผู้ด้อยโอกาสทางสังคม เช่น นักโทษ เด็กกำพร้า มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น ลดความอยากอาหาร และมีความวิตกกังวลทางจิตใจลดลง นอกจากนี้การฝึกสมาธิตามแบบของโยคะยังช่วยลดคำพูดหยาบคาย โดยการทำให้ผู้ฝึกมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น และมีความวิตกกังวลลดลง

มอลโฮทรา (Malhotra. 1997) ได้ทำการศึกษาโยคะที่มีผลต่อจิตวิทยาและสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ เนื่องจากสุขภาพเป็นปัญหาหลักที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ และโยคะนับว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุลงได้ โยคะเป็นการออกกำลังกายที่เป็นระบบ และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพราะว่าโยคะเป็นการฝึกที่มีการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ และต่อเนื่อง ซึ่งมีส่วนประกอบในการฝึก 3 ส่วน คือ เน้นการฝึกด้านการทรงตัว (Posture) ด้านการหายใจอย่างเป็นระบบ (Breathing) และการฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กัน (Concentration) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ผลการศึกษาได้อภิปรายถึงประโยชน์ของโยคะทั้ง 3 ด้านดังกล่าว นอกจากนั้นงานวิจัยยังได้กล่าวถึงผลดีของโยคะทั้งในแง่ของการรักษาโรค และการป้องกันโรคอีกด้วย

เบร่า และคณะ (Bera, et al. 1998) ได้ทำการศึกษาผลของการฟื้นฟูสภาพจากความเครียดในท่าศพอาสนะ ท่าพักบนเก้าอี้ และท่าพักกระดูกสันหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 21 คน และหญิง 6 คน อายุระหว่าง 21 – 30 ปี โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการวิ่งบนลู่วิ่ง หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างพักทันทีในท่าการพักที่ตนเองได้เลือกไว้ และทำการวัดการคลายความเครียดจากอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต โดยทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจตั้งแต่ก่อนการวิ่ง และทุก ๆ 2 นาที หลังจากการวิ่งจนกระทั่งการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตกลับเข้าสู่ระดับปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่พักในท่าศพอาสนะ มีระดับการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้เร็วกว่าการพักบนเก้าอี้ และการพักในท่าพักกระดูกสันหลัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมอรูเกสัน และคนอื่น ๆ (Murugesan ; et al. 2000) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะที่มีต่อการรักษาโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลของรัฐจำนวน 33 คน อายุระหว่าง 35 – 65 ปี โดยการวัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของชีพจร และน้ำหนักร่างกาย แล้วจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโยคะตามโปรแกรมที่กำหนดให้ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 11 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการรักษายาจากแพทย์ทุกวันตลอดระยะเวลาการทดลองครั้งนี้ ส่วนกลุ่มที่ 3 คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับทั้งยาและการฝึกโยคะ การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดยวัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของชีพจร และน้ำหนักร่างกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการทดสอบ ผลการศึกษาพบว่า ทั้งกลุ่มที่เข้าร่วมฝึกโยคะและกลุ่มที่ได้รับการรักษาโดยการให้ยาจากแพทย์นั้น ให้ผลเป็นอย่างเดียวกัน กล่าวคือ สามารถบำบัดหรือรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้

เรย์ และคณะ (Ray, et al. 2001) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกหะธะโยคะที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจน และระดับการรับรู้ความเหนื่อย (Perceived Exertion) กลุ่มตัวอย่างเป็นชายอายุ 19 – 23 ปี จากกองทัพบกอินเดีย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปั่นจักรยาน (Bicycle Ergometer) อย่างเต็มที่ด้วยวิธีการเพิ่มน้ำหนักทีละน้อย จากนั้นทำการวัดการจับออกซิเจนของร่างกาย ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ที่ขับออก การไหลเวียนของเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ ที่ระดับสูงสุดของการออกกำลังกาย และวัดระดับการรับรู้ความเหนื่อย จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้กลุ่มทดลอง จำนวน 17 คน ทำการฝึกหะธะโยคะในช่วงเช้า สัปดาห์ละ 6 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน ทำการออกกำลังกายตามปกติในช่วงเวลาเดียวกัน ทั้ง 2 กลุ่ม ทำกิจกรรมที่แตกต่างกันเป็นเวลา 1 ชั่วโมงในช่วงบ่าย ทำการทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย และการรับรู้ความเหนื่อยของทั้ง 2 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มทดลอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนการรับรู้ความเหนื่อยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงของความสามารถในการใช้ออกซิเจนและระดับของการรับรู้ความเหนื่อย

ทราน และคณะ (Tran, et al. 2001) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกโยคะในแง่ของสมรรถภาพทางกาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่มีสุขภาพดี จำนวน 10 คน และไม่เคยทำการฝึกหะธะโยคะมาก่อน แบ่งเป็นหญิง 9 คน และชาย 1 คน อายุระหว่าง 18 – 27 ปี โดยทำการวัดสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว สมรรถภาพของระบบหัวใจและการหายใจ ระบบไขมันของร่างกาย และระบบไหลเวียนเลือด จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการฝึกโยคะอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในแต่ละครั้งของการฝึกประกอบด้วยการอบอุ่นร่างกาย 10 นาที ฝึกท่าโยคะต่าง ๆ 50 นาที หลังจากนั้นทำการผ่อนคลายแบบโยคะในท่าศพอาสนะ เป็นเวลา 10 นาที เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทำการวัดความแข็งแรงแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic) โดยการเหยียดศอก งอศอก และการเหยียดเข่า ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเคยทำการทดสอบและบันทึกคะแนนไว้ก่อนการทดลองแล้ว ผลปรากฏว่าความแข็งแรงแบบไอโซคิเนติกเพิ่มขึ้นร้อยละ 31 , 19 และ 28 ตามลำดับ และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความทนทานแบบอยู่กับที่ของกล้ามเนื้อในการงอเข่าเพิ่มขึ้นร้อยละ 57 และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในขณะที่ความอ่อนตัวของข้อเท้า การยกไหล่ การเหยียดตัว และการก้มตัวเพิ่มขึ้นร้อยละ 13 , 155 , 188 และ 14 ตามลำดับ ความสามารถในการจับออกซิเจนของร่างกายเพิ่มขึ้นร้อยละ 6 สรุปได้ว่า การฝึกหะธะโยคะเป็นประจำจะช่วยให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การที่บุคคลจะพัฒนาความมีวินัยในตนเอง บุคคลจะต้องเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยการเปลี่ยนแปลงจิตใจของเราให้หลุดพ้นจากความรู้สึกหรือความเคยชินเดิม ๆ ที่ถูกฝังอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก ซึ่งการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใต้สำนึกนี้มีพื้นฐานอยู่บนหลักของโยคะศาสตร์ เป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ด้านร่างกายจะพัฒนาให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและบริหารร่างกายด้วยโยคะอาสนะ การทำโยคะอาสนะจะจูงจิตใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลาย และเมื่อจิตอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย คลื่นสมองจะค่อย ๆ สงบลงจนกลายเป็นคลื่นอัลฟา ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกโยคะอาสนะเข้าสู่สภาวะที่สงบเยือกเย็น ปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ในสภาวะเช่นนี้จิตใต้สำนึกจะสามารถทำงานตามที่มุ่งหมายของจิตได้ พร้อมที่จะรับข้อมูลหรือความคิดที่ดีงามที่เราใส่เข้าไป จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งดีงามนั้นไว้แล้วผลักดันให้เราแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่ดี จะเห็นว่าสิ่งที่เราคิดและเชื่อจะทำให้เราเป็นเช่นนั้น (As you think, so you become) จึงจำเป็นต้องบ่มจิตใจให้ครุ่นคิดแต่สิ่งที่ดีงาม

สมมติฐานการวิจัย

1. ก่อนการทดลองสร้างเสริมวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมโยคะ นักเรียนมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2. การฝึกโยคะด้วยชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ ทำให้ระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสูงขึ้น

3. นักเรียนที่เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ มีความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะในระดับมาก

บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ
4. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ปีการศึกษา 2550

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สมัครเข้าเรียนชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 27 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสำรวจระดับพฤติกรรมที่คาดหวังจากการฝึกโยคะ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่น่าพึงปรารถนา จากต้นไม้จริยธรรมของ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน จำนวน 9 พฤติกรรม ดังนี้

1.1 ความฉลาดทางอารมณ์ (มีสุขภาพจิตดี)

1.2 ความมีวินัยในตนเอง

1.3 มุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง

1.4 ความเชื่ออำนาจในตน

1.5 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

1.6 สติปัญญาหรือความเฉลียวฉลาด

1.7 ประสบการณ์ทางสังคม

1.8 เหตุผลเชิงจริยธรรม

1.9 ทัศนคติ คุณธรรม คุณค่า

ลักษณะแบบสำรวจที่ใช้เป็นมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

2. แบบวัดความมีวินัยในตนเอง เป็นแบบวัดพฤติกรรมความมีวินัย จำนวน 5 ตัวชี้วัด ดังนี้

2.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง

2.2 ความรับผิดชอบ

2.3 ความสามารถควบคุมตนเอง

2.4 ลักษณะมุ่งอนาคต

2.5 ความมีเหตุผล

ลักษณะแบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 100 ข้อ

3. ชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะอาสนะ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย การฝึกโยคะอาสนะ และการผ่อนคลาย

4. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ เป็นแบบวัดความรู้สึกพอใจหรือทัศนคติที่ดี ซึ่งเป็นผลที่ได้รับจากการฝึกโยคะอาสนะตามที่คาดหวัง หรือมากกว่าที่คาดหวัง ใน 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านบทบาทผู้สอน ด้านผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ และด้านผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

ลักษณะแบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 35 ข้อ

ขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. แบบวัดความมีวินัยในตนเอง

แบบวัดความมีวินัยในตนเองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยและคณะได้เคยสร้างและนำไปใช้ในการศึกษาคุณลักษณะทางด้านความมีวินัยและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในปี พ.ศ.2548 แบบวัดความมีวินัยนี้มีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้องเชิงเนื้อหาของพฤติกรรมความมีวินัย และนำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แล้วนำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์

สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ และคะแนนของพฤติกรรมความมีวินัยแต่ละด้าน ระหว่าง .2001 - .7117 และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9799

เมื่อจะนำแบบวัดความมีวินัยมาใช้ในการศึกษาผลการจัดกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในตนเองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความมีวินัยมาปรับปรุงแก้ไขบางรายข้อในเรื่องของข้อความในข้อคำถาม และจัดปรับให้มีข้อความทางบวกใกล้เคียงข้อความทางลบ แล้วนำมาทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 84 คน นำคะแนนที่ได้ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงภายในของพฤติกรรมแต่ละด้านของแบบวัดความมีวินัย โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Conbach's Alpha Coeffcients) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.9305

2. ชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะอาสนะ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 สำรวจระดับพฤติกรรมที่คาดหวังจากการฝึกโยคะ

ในวันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ.2549 สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน ได้จัดกิจกรรมโยคะสิกขา ประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2549 โดยเชิญเพื่อนครูโยคะมาร่วมเสวนาแลกเปลี่ยนพูดคุยในหัวข้อ "สอนโยคะอย่างไรให้นักเรียนมีความสนุกและคนสอนมีความสุข" จัดที่คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีผู้เข้าร่วมเสวนา จำนวน 34 คน

ผู้วิจัยในฐานะครูสอนโยคะ สนใจที่จะทราบว่าโยคะจะช่วยให้ผู้เรียนโยคะเกิดพฤติกรรมคนดีและคนเก่งที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขด้านใดบ้าง มากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยจึงให้ครูที่เข้าร่วมเสวนาช่วยวิเคราะห์พฤติกรรมที่เห็นว่าได้รับจากการฝึกโยคะระดับมากน้อยเพียงใด เพื่อผู้วิจัยจะได้นำไปสู่การสืบค้นหาต่อไปว่า โยคะช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่วิเคราะห์ได้อย่างไร

พฤติกรรมคนดีและคนเก่งที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มี 9 ประการ คือ 1) ความฉลาดทางอารมณ์ (มีสุขภาพจิตดี) 2) ความมีวินัยในตนเอง 3) มุ่งอนาคตและควบคุมตนเอง 4) ความเชื่ออำนาจในตน 5) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 6) สติปัญญาหรือความเฉลียวฉลาด 7) ประสบการณ์ทางสังคม 8) เหตุผลเชิงจริยธรรม 9) ทัศนคติ คุณธรรม ค่านิยม (เอกสารประกอบการประชุมโครงการปฏิบัติการเพื่อพัฒนาครูจริยธรรม. 2547) ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนระดับการเกิดพฤติกรรมจากการสำรวจพฤติกรรมที่ได้รับจากการฝึกโยคะ

	จำนวน (N = 34)									
	มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ความฉลาดทางอารมณ์	16	47.1	15	44.1	1	2.9	2	5.9	-	-
2. ความมีวินัยในตนเอง	18	53	11	32.3	5	14.7	-	-	-	-
3. การมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง	11	32.3	18	53	4	11.8	1	2.9	-	-
4. ความเชื่ออำนาจในตน	7	20.6	14	41.2	13	38.2	-	-	-	-
5. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	5	14.7	17	50.1	11	32.3	1	2.9	-	-
6. สติปัญญาหรือความเฉลียวฉลาด	4	11.8	12	35.3	14	41.2	3	8.8	1	2.9
7. ประสบการณ์ทางสังคม	11	32.3	12	35.3	9	26.6	1	2.9	1	2.9
8. เหตุผลเชิงจริยธรรม	9	26.6	17	50.1	6	17.5	1	2.9	1	2.9
9. ทัศนคติ คุณธรรม ค่านิยม	12	35.3	14	41.2	7	20.6	-	-	1	2.9

จากตารางที่ 1 แสดงว่า ครูสอนโยคะ จำนวน 34 คน เห็นว่า ในการสอนโยคะพฤติกรรมที่ผู้เรียนจะได้รับมากที่สุด คือ ความมีวินัยในตนเอง รองลงมา คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (มีสุขภาพจิตดี) และทัศนคติ คุณธรรม ค่านิยม ตามลำดับ แสดงว่าประสบการณ์กิจกรรมโยคะมีความสัมพันธ์กับวินัยในตนเอง

2.2 ผู้วิจัยได้สืบค้นต่อไปว่า โยคะช่วยผู้เรียนเกิดพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองได้อย่างไร โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

2.2.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า แนวคิดทางมนุษยนิยม แนวนีโอฮิวแมนนิส มีพื้นฐานจากหลักโยคะศาสตร์ ที่พัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นีโอฮิวแมนนิสสามารถนำหลักโยคะที่ลึกซึ้งมาอธิบายธรรมชาติของมนุษย์และกระบวนต่าง ๆ ที่จะทำให้มนุษย์รู้จักตนเองดีขึ้น (วิไล องค์อนันต์คุณ. 2532 : 9) แนวคิดแนวนีโอฮิวแมนนิสเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นต้องเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงภายในตนเองก่อน โดยเปลี่ยนแปลงจิตใจให้กว้างขวาง และมองถึงประโยชน์ของสรรพสิ่งในจักรวาล ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ คือ ความสุขอันลึกซึ้งภายในตัวมนุษย์เอง ซึ่งจะสามารถบรรลุได้โดยการพัฒนาชีวิตจากภายในทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ จิตใจอันละเอียดอ่อนที่เรียกว่า จิตวิญญาณ แนวคิดนี้จึงมุ่งพัฒนาศักยภาพให้สูงสุด โดยการพัฒนาความสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ ดังนั้นการเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ และความรู้สึก จึงเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้ การถ่ายทอดความรู้จึงเริ่มต้นจากความรู้สึกของเด็ก ให้คิดและจินตนาการอย่างสนุกสนานผ่านกิจกรรมนิทาน ศิลปะ ดนตรี และโยคะ นอกจากนี้มีการพัฒนาจิตเหนือสำนึกโดยให้มีโอกาสพัก ผ่อนคลาย และทำความสงบ

ในจิตใจ (วิไล องค์อนันตคุณ. 2530 และศตพร วิไลลักษณ์. 2532)

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญกับการพัฒนาส่วนประกอบของชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน ด้านร่างกายจะพัฒนาให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและบริหารร่างกายด้วยโยคะอาสนะ เพื่อบริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน รวมถึงต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ให้ขับฮอร์โมนออกมาได้เป็นปกติ ซึ่งทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบของจิตใจ ส่วนด้านจิตใจ ได้แก่ จิตสำนึก พัฒนาโดยใช้จริยธรรมควบคุม จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกพัฒนาโดยใช้การทำสมาธิ จิตใต้สำนึกสามารถบันทึกสะสมทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีไว้มากมาย การพัฒนาจิตใต้สำนึกเพื่อให้รับข้อมูลหรือความคิดที่ดีงามและถูกต้องนั้น จิตต้องอยู่ในภาวะผ่อนคลาย จึงจะพร้อมที่จะรับข้อมูลต่าง ๆ ที่เราใส่เข้าไป หากเราสอดแทรกสิ่งที่ดี ๆ ลงไปในขณะที่จิตผ่อนคลายและสงบย่อมทำให้สิ่งนั้นอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา เราจะรู้สึกเช่นนั้น และแสดงออกมาอย่างนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า "เราคิดอย่างไร เราจะรู้สึกเช่นนั้นหรือเป็นเช่นนั้น" (As you think, so you become) ซึ่งเราสามารถใช้เทคนิคการผ่อนคลายมาช่วยในการใช้จิตใต้สำนึกให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเต็มที่

2.3 สร้างชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะอาสนะ ชุดฝึกอบรมปฏิบัติยึดแนวทางดังกล่าว ในข้อ 2.2 และกิจกรรมโยคะอาสนะที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นโยคะตามหลักสูตรของสถาบันไกวัลยธรรม ประเทศอินเดีย เผยแพร่โดยสถาบันโยคะวิชาการมูลนิธิหมอชาวบ้าน การฝึกโยคะอาสนะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย (การบริหารข้อ) การฝึกโยคะอาสนะ และการผ่อนคลาย

การอบอุ่นร่างกาย

การอบอุ่นร่างกาย เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายและใจก่อนฝึกอาสนะ โดยการบริหารข้อต่าง ๆ ภายในร่างกาย ตั้งแต่ข้อนิ้วเท้า ข้อเท้า เข่า ข้อสะโพก ข้อนิ้วมือ ข้อมือ ข้อศอก ไหล่ คอ และบิดเอว

การฝึกโยคะอาสนะ ประกอบด้วยโยคะอาสนะ ดังนี้

อาสนะในท่านอน

สวะอาสนะ (ท่าศพ) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

มัคคระอาสนะ (ท่าจรเข้) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในท่านอนคว่ำ

ภุชงค์อาสนะ (ท่างู) บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน

ชาลาภะอาสนะ (ท่าตั๊กแตน) บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง นวดช่องท้อง

อารดะ หาละอาสนะ (ท่าคันไถครึ่งตัว) บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก และต้นขา

นาวาอาสนะ (ท่าเรือ) บริหารไหล่ กระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อน่อง ต้นขา และกล้ามเนื้อสะโพก

อาสนะในท่านั่ง	ตันตะอาสนะ เป็นท่านั่งที่ถูกวิธี ช่วยให้กระดูกสันหลังตั้งตรง
	ชาณุศีรษะอาสนะ (ท่าเหยียดหลัง) เหยียดยืดเส้นเอ็นกล้ามเนื้อ ตลอดส่วนหลังของร่างกาย และกดนวดช่องท้อง
	ปัจฉิมโมทนาอาสนะ (ท่าคีม) เหยียดยืดส่วนของกระดูกสันหลัง
	วัคระอาสนะ (ท่าบิดสันหลัง) สร้างความยืดหยุ่นกระดูกสันหลัง
	ปรวัตตะอาสนะ (ท่าภูเขา) ช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณไหล่ ต้นแขน สมดุลกับข้อต่อสะโพก
	วัชระอาสนะ (ท่านั่งเพชร) เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้อวัยวะรอบกระดูกเชิงกรานแข็งแรง
	โยคะมุทรา (ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ) กดนวดอวัยวะภายในช่องท้อง ทำให้สมองแจ่มใส
อาสนะในท่ายืน	จักระอาสนะ (ท่ากงล้อ) บริหารแนวกระดูกสันหลังไปทางด้านข้าง เหยียดกล้ามเนื้อข้างลำตัว
	วฤกษ์อาสนะ (ท่าต้นไม้) รักษาสมดุลของร่างกาย

การผ่อนคลาย

การผ่อนคลาย ประกอบด้วยเทคนิคการผ่อนคลาย 2 ประเภท ดังนี้

1) เทคนิคเกร็งและคลาย (Contract Relax Technique)

เทคนิคเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ คือ การเกร็งกลุ่มกล้ามเนื้อสำคัญของร่างกายไว้ จากนั้นก็คลายกล้ามเนื้อดังกล่าว ผลของเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ร่างกายจะได้รับการผ่อนคลาย พร้อมกันนั้นการที่เรามีสติกำหนดรู้อยู่กับการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ จิตใจของเราก็จะได้รับการผ่อนคลายไปด้วยเช่นกัน กลุ่มกล้ามเนื้อสำคัญดังกล่าวแบ่งเป็น 8 กลุ่ม คือ เกร็งนิ้วเท้าและน่อง เข่า ก้น หน้าท้อง แขน อก-ไหล่ คอ หน้า

2) การผ่อนคลายอย่างลึก (Deep Relaxation Technique)

การผ่อนคลายอย่างลึก เป็นการใช้สติไปกำหนดที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย พร้อม ๆ ไปกับการกำหนดความรู้สึกผ่อนคลายที่อวัยวะนั้น ๆ ไล่ไปทีละส่วน จนครบตลอดทั่วทั้งร่างกาย ตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ

การผ่อนคลายอย่างลึก ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 6 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 ผ่อนคลายอวัยวะส่วนล่าง จากปลายเท้าถึงช่องท้อง

ขั้นที่ 2 ผ่อนคลายอวัยวะส่วนกลาง จากทรวงอก จรดปลายนิ้วมือ

ขั้นที่ 3 ผ่อนคลายอวัยวะตลอดทั่วศีรษะ

ขั้นที่ 4 ทำความรู้สึกผ่อนคลายตลอดทั่วทั้งร่างกาย

ขั้นที่ 5 การกำหนดจินตภาพ ขั้นนี้เป็นการใช้จินตภาพจูงใจไปสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำ (คลื่นอัลฟา) เพื่อจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด ซึ่งสภาวะคลื่นสมองต่ำนี้จะทำให้เกิดสภาวะการเรียนรู้ที่ดีที่สุด

ขั้นที่ 6 การสั่งจิตใต้สำนึก ในสภาวะที่ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายเต็มที่ กำหนดรู้ทางกาย หายใจเข้ารู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หายใจออก ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าหายไป กำหนดรู้ทางใจ หายใจเข้ารู้สึกดี มีความคิดเชิงบวก หายใจออก ความกังวล ความคิดเชิงลบหายไป จากนั้นเราจะสั่งให้จิตใต้สำนึก โดยการบอกสิ่งที่ปรารถนาที่จะทำ หรือการบอกตัวเองถึงสิ่งที่ปรารถนาจะเป็น เมื่อจิตใต้สำนึกรับและบันทึกข้อมูลหรือความคิดที่ดีงามถูกต้อง ย่อมทำให้สิ่งนั้นอยู่จิตใต้สำนึกของเรา เราก็จะรู้สึกเช่นนั้นและแสดงออกมาอย่างนั้น

ในการศึกษาการพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมโยคะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้คำพูดทางบวก สอดแทรกพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเองลงไปในขณะที่จิตอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย ย่อมทำให้สิ่งนั้นอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา เราจะรู้สึกเช่นนั้นและแสดงออกมากอย่างนั้น เช่น “ฉันจะเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี” “ฉันจะเป็นคนตรงต่อเวลา” “ฉันจะส่งการบ้านตามกำหนด” “ฉันจะปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน” “ฉันจะทำข้อสอบด้วยความสุจริต” “ฉันจะอภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น” “ฉันจะฝึกโยคะสม่ำเสมอ” “ฉันกล้ากระทำสิ่งใหม่ ๆ ที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง” “ฉันกล้าปฏิเสธในสิ่งที่เห็นว่าไม่ถูกต้อง” “ฉันจะให้ความร่วมมือในการทำงานเพื่อส่วนรวม” “ฉันเชื่อว่าความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” “ฉันจะมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์” “ฉันสามารถควบคุมความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้” “ฉันจะทำความดีทุกวัน” เป็นต้น เมื่อฝึกแบบนี้อย่างสม่ำเสมอ ผู้ฝึกจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง หรือเห็นคุณค่าในตนเอง ความคิดและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองดังกล่าว จะค่อย ๆ ซึมซาบเข้าสู่จิตใต้สำนึก แล้วผลักดันให้ผู้ฝึกมีพฤติกรรมเช่นที่เขาคิดจริง ๆ อันสอดคล้องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกเอาไว้

ชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะอาสนะ สร้างเป็นแผนการสอน จำนวน 10 แผนการสอน ใช้เวลาฝึกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 2 ภาคเรียน ภาคเรียนละ 20 ครั้ง รวม 40 ครั้ง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกด้วยตนเอง และกลุ่มตัวอย่างต้องฝึกฝนตนเองตามลำพัง เพื่อพัฒนาตนเอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

3. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ

การสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและหลักการเกี่ยวกับการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจ

3.2 วิเคราะห์เนื้อหาที่เป็นความพึงพอใจ อันเป็นประโยชน์ต่อการฝึกโยคะอาสนะ ได้เนื้อหาที่ให้ผู้เรียนแสดงความพึงพอใจ 4 ด้าน คือ

3.2.1 ด้านสถานที่

3.2.2 ด้านบทบาทผู้สอน

3.2.3 ด้านผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

3.2.4 ด้านผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

3.3 ดำเนินการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ

3.4 นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

3.5 แก้ไขปรับปรุงข้อคำถามที่ไม่เหมาะสม ตามข้อเสนอแนะ

3.6 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนที่เคยเรียนโยคะ ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง และปรับปรุงแก้ไขข้อคำถาม

3.7 ผู้วิจัยแก้ไขปรับปรุงแบบสอบถามแล้ว ได้แบบสอบถามจำนวน 35 ข้อ จำแนกเป็นด้านสถานที่ 4 ข้อ ด้านบทบาทผู้สอน 12 ข้อ ด้านผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ 9 ข้อ และด้านผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ 10 ข้อ

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบวัดความมีวินัยในตนเอง ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่สมัครเข้าเรียนชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 27 คน ตอบแบบสอบถามในวันที่โรงเรียนเปิดให้นักเรียนเลือกเข้าเรียนชมรม เป็นการวัดพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองก่อนการทดลอง

2. ดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกด้วยตนเอง โดยใช้ชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะอาสนะที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ประกอบด้วย 10 แผนการสอน ใช้เวลาฝึกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 2 ภาคเรียน ภาคเรียนละ 20 ครั้ง รวม 40 ครั้ง และกลุ่มตัวอย่างต้องฝึกฝนตนเองตามลำพัง เพื่อพัฒนาตนเอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

3. เมื่อทำการทดลองครบตามกำหนด ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความมีวินัยในตนเองชุดเดิมอีกครั้ง เป็นการวัดพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองหลังการทดลอง

4. นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง

การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดทำข้อมูล

1. นำแบบวัดความมีวินัยในตนเองทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาตรวจให้คะแนนเป็นรายข้อตามระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดเกณฑ์ให้คะแนนพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อความทางบวก	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
ข้อความทางลบ	1 คะแนน	2 คะแนน	3 คะแนน	4 คะแนน	5 คะแนน

2. นำแบบสอบถามความความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะของกลุ่มตัวอย่าง มาตรวจให้คะแนนรายข้อตามระดับความพึงพอใจ ซึ่งกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ระดับความพึงพอใจ	คะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

3. นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป SPSS/PC^{+} (Statistical Package for the Social Sciences/Personal Computer Plus) เพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติตามจุดมุ่งหมายและสมมติฐานที่ตั้งไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมที่คาดหวังจากการฝึกโยคะ โดยใช้การหาค่าสถิติร้อยละ (Percentage)

2. วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

3. การแปลความหมายของระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง กำหนดเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ความหมาย
1.00 – 1.49	น้อยที่สุด	หมายถึง มีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองน้อยที่สุด
1.50 – 2.49	น้อย	หมายถึง มีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองน้อย
2.50 – 3.49	ปานกลาง	หมายถึง มีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองปานกลาง
3.50 – 4.49	มาก	หมายถึง มีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองมาก
4.50 – 5.00	มากที่สุด	หมายถึง มีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองมากที่สุด

4. วิเคราะห์ระดับความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

5. การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ กำหนดเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ	ความหมาย
1.00 – 1.49	น้อยที่สุด	หมายถึง มีความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะน้อยที่สุด
1.50 – 2.49	น้อย	หมายถึง มีความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะน้อย
2.50 – 3.49	ปานกลาง	หมายถึง มีความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะปานกลาง
3.50 – 4.49	มาก	หมายถึง มีความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะมาก
4.50 – 5.00	มากที่สุด	หมายถึง มีความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะมากที่สุด

6. เปรียบเทียบพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t – test)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน
   1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)
   1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\overline{X}$)
   1.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าสถิติที (t – test)

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความสะดวกในการวิเคราะห์ข้อมูล การนำเสนอ และการแปลความหมายข้อมูล ผู้วิจัยจึงใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนข้อมูล
%	แทน	ค่าร้อยละ
$\overline{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียน แบ่งเป็น

1.1 ผลการศึกษาระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ

1.2 ผลการศึกษาระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะเป็นรายด้านและโดยรวม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียน แบ่งเป็น

1.1 ผลการศึกษาระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ

ผลการศึกษาระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะใน 5 ด้าน คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านลักษณะมุ่งอนาคต ด้านความสามารถควบคุมตนเอง และด้านความมีเหตุผล โดยการหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์ไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

พฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง	$\overline{X}$	S.D.	การแปลความ
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	3.68	0.22	มาก
ด้านความรับผิดชอบ	3.86	0.29	มาก
ด้านลักษณะมุ่งอนาคต	3.71	0.25	มาก
ด้านความสามารถควบคุมตนเอง	3.52	0.21	มาก
ด้านความมีเหตุผล	3.53	0.17	มาก
รวม	3.66	0.17	มาก

จากตารางที่ 2 แสดงว่า ก่อนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ นักเรียนมีระดับพฤติกรรมมความมีวินัยในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 3.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านลักษณะมุ่งอนาคต ด้านความสามารถควบคุมตนเอง และด้านความมีเหตุผล อยู่ในระดับมาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ว่า ก่อนการทดลองสร้างเสริมวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมโยคะ นักเรียนมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

1.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ

ผลการศึกษาพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะใน 5 ด้าน โดยการหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์ไว้ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

พฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง	$\overline{X}$	S.D.	การแปลความ
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	4.24	0.18	มาก
ด้านความรับผิดชอบ	4.34	0.25	มาก
ด้านลักษณะมุ่งอนาคต	4.20	0.21	มาก
ด้านความสามารถควบคุมตนเอง	4.13	0.20	มาก
ด้านความมีเหตุผล	4.05	0.20	มาก
รวม	4.19	0.17	มาก

จากตารางที่ 3 แสดงว่า หลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ นักเรียนมีระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.19) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านลักษณะมุ่งอนาคต ด้านความสามารถควบคุมตนเอง และด้านความมีเหตุผล อยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ

การเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการใน 5 ด้าน จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์ไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

พฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง	ก่อนการทดลอง N = 27		หลังการทดลอง N = 27		t	P-value (2-tailed)
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	3.68	0.22	4.24	0.18	14.75	.000*
ด้านความรับผิดชอบ	3.86	0.29	4.34	0.25	12.77	.000*
ด้านลักษณะมุ่งอนาคต	3.71	0.25	4.20	0.21	14.72	.000*
ด้านความสามารถควบคุมตนเอง	3.52	0.21	4.13	0.20	20.37	.000*
ด้านความมีเหตุผล	3.53	0.17	4.05	0.20	13.58	.000*
รวม	3.66	0.17	4.19	0.17	18.32	.000*

*P < .05

จากตารางที่ 4 แสดงว่า หลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ นักเรียนมีพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองรวมทุกด้านและในแต่ละด้าน คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านลักษณะมุ่งอนาคต ด้านความสามารถควบคุมตนเอง และด้านความมีเหตุผล สูงกว่าก่อนเข้าร่วมอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า การฝึกโยคะด้วยชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ จะมีผลทำให้ระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสูงขึ้น

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะเป็นรายด้านและโดยรวม

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะใน 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านบทบาทผู้สอน ด้านผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ และด้านผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และโดยรวม โดยการหาคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์ไว้ในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

ความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ	$\overline{X}$	S.D.	การแปลความ
1. ด้านสถานที่	4.17	0.51	มาก
2. ด้านบทบาทผู้สอน	4.36	0.35	มาก
3. ด้านผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์	3.84	0.43	มาก
4. ด้านผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ	3.75	0.48	มาก
รวม	4.03	0.36	มาก

จากตารางที่ 5 แสดงว่า หลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ นักเรียนมีระดับความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.03) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนมีระดับความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะในแต่ละด้านคือ ด้านสถานที่ ด้านบทบาทผู้สอน ด้านผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ และด้านผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ มีความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะในระดับมาก

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีการทดสอบครั้งแรกและการทดสอบครั้งหลัง การวิจัยนี้มีข้อสรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังนี้

<u>วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย</u>

1. เพื่อสำรวจระดับพฤติกรรมที่คาดหวังจากการฝึกโยคะ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่น่าพึงปรารถนาจากต้นไม้จริยธรรมของ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน
2. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ โดยมีสมมติฐานของการศึกษาวิจัย คือ การฝึกโยคะด้วยชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ จะมีผลทำให้ระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสูงขึ้น
4. เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ โดยมีสมมติฐานของการศึกษาวิจัย คือ นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะในระดับมาก

<u>กลุ่มตัวเอย่าง</u>

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ที่สมัครเข้าเรียนชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 27 คน

<u>เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย</u>

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสำรวจระดับพฤติกรรมที่คาดหวังจากการฝึกโยคะ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่น่าพึงปรารถนา จำนวน 9 พฤติกรรม คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (มีสุขภาพจิตดี) ความมีวินัยในตนเอง มุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง ความเชื่ออำนาจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สติปัญญาหรือความเฉลียวฉลาด ประสบการณ์ทางสังคม เหตุผลเชิงจริยธรรม และทัศนคติ คุณธรรม คุณค่า

2. แบบวัดความมีวินัยในตนเอง ประกอบด้วยพฤติกรรมความมีวินัย 5 ตัวชี้วัด คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความสามารถควบคุมตนเอง ด้านลักษณะมุ่งอนาคต และด้านความมีเหตุผล จำนวน 100 ข้อ

ลักษณะแบบวัดความมีวินัยในตนเอง เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

3. ชุดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ ซึ่งประกอบด้วย 3 โปรแกรม คือ โปรแกรมการอบอุ่นร่างกาย โปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะ และโปรแกรมการผ่อนคลาย

4. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะใน 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านบทบาทผู้สอน ด้านผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ และด้านผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ จำนวน 35 ข้อ

ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

<u>การวิเคราะห์ข้อมูล</u>

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการทางสถิติที่คำนวณค่าต่าง ๆ ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม SPSS/PC^{+} ดังนี้

1. การสำรวจระดับพฤติกรรมที่คาดหวังจากการฝึกโยคะของครูสอนโยคะ โดยใช้การคำนวณค่าความถี่ และค่าร้อยละ

2. หาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ เป็นรายด้านและโดยรวม แล้วนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้ไปเปรียบเทียบเกณฑ์ค่าเฉลี่ยที่กำหนดไว้ ซึ่งมี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

3. เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ เป็นรายด้านและโดยรวม

4. หาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกโยคะอาสนะ เป็นรายด้านและโดยรวม แล้วนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้ไปเปรียบเทียบเกณฑ์ค่าเฉลี่ยที่กำหนดไว้ ซึ่งมี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การสำรวจระดับพฤติกรรมที่คาดหวังจากการฝึกโยคะของครูสอนโยคะ ใน 9 ด้าน คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (มีสุขภาพจิตดี) ความมีวินัยในตนเอง การมุ่งอนาคตและควบคุมตนเอง ความเชื่ออำนาจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สติปัญญาหรือความเฉลียวฉลาด ประสบการณ์ทางสังคม เหตุผลเชิงจริยธรรม และทัศนคติ คุณธรรม ค่านิยม จำนวน 34 คน พบว่า ครูสอนโยคะคาดหวังว่าการฝึกโยคะช่วยให้เกิดพฤติกรรมความมีวินัยมากที่สุด (53%) รองลงมาคือ ความฉลาดทางอารมณ์ (สุขภาพจิตดี) ทัศนคติ คุณธรรม ค่านิยม การมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง ประสบการณ์ทางสังคม เหตุผลเชิงจริยธรรม ความเชื่ออำนาจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และสติปัญญาหรือความเฉลียวฉลาด ตามลำดับ

2. พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ

2.1 ก่อนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ นักเรียนมีระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองโดยรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความสามารถควบคุมตนเอง ด้านลักษณะมุ่งอนาคต และด้านความมีเหตุผล อยู่ในระดับมาก

2.2 หลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ นักเรียนมีระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองโดยรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความสามารถควบคุมตนเอง ด้านลักษณะมุ่งอนาคต และด้านความมีเหตุผล อยู่ในระดับมาก

3. หลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ นักเรียนมีระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองรวมทุกด้านและในแต่ละด้าน คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความสามารถควบคุมตนเอง ด้านลักษณะมุ่งอนาคต และด้านความมีเหตุผล สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. หลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ นักเรียนมีระดับความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะ โดยรวมทุกด้านและในแต่ละด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านบทบาทผู้สอน ด้านผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ และด้านผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมาก

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย การศึกษาการพัฒนาวินัยในตนเองด้วยการฝึกโยคะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีประเด็นที่ควรนำมาอภิปราย ดังนี้

1. การเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองรวมทุกด้านและในแต่ละด้าน คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความสามารถควบคุมตนเอง ด้านลักษณะมุ่งอนาคต และด้านความมีเหตุผล สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ดร.เอ็ม.แอล.กาโรเต้ (2548 : 68) ที่ว่า การนำโยคะเข้าสู่ระบบการศึกษาจะช่วยปลูกฝังคุณค่าให้กับเยาวชน การศึกษาที่เรียนรู้ถึงเรื่องคุณค่าแห่งการควบคุมตนเอง จะช่วยให้นักเรียนตระหนัก วิเคราะห์ ประเมิน ทั้งความรู้สึกภายในและการรับรู้ภายนอก ผลดี คือ ในด้านหนึ่งนักเรียนมีสติกับตนเอง ในอีกด้านหนึ่งนักเรียนสามารถแยกตัวออกจากความคิดอันไม่พึงประสงค์ความคิดที่เป็นอันตราย บทบาทของครูคือ นำนักเรียนไปในทิศทางที่ถูกต้องด้วยการฝึกควบคุมตนเอง เอาใจใส่ในการให้นักเรียนเข้าใจและชื่นชมถึงคุณค่าของการควบคุมตนเองและควบคุมจิต และผลการวิจัยในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดทางมนุษยนิยมนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งมีพื้นฐานมาจากหลักโยคะศาสตร์ที่มุ่งพัฒนา ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นีโอฮิวแมนนิสสามารถนำหลักโยคะที่ลึกซึ้งมาอธิบายธรรมชาติของมนุษย์และกระบวนการต่าง ๆ ที่จะทำให้มนุษย์รู้จักตนเองดีขึ้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นต้องเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงภายในตนเองก่อน โดยเปลี่ยนแปลงจิตใจให้กว้างขวางและมองถึงประโยชน์ของสรรพสิ่งในจักรวาล ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ คือ ความสุขอันลึกซึ้งภายในตัวมนุษย์เอง ซึ่งจะสามารถบรรลุได้โดยการพัฒนาชีวิตจากภายใน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจอันละเอียดอ่อน แนวคิดนี้จึงมุ่งพัฒนาศักยภาพให้สูงสุดโดยการพัฒนาความสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ การถ่ายทอดความรู้จึงเริ่มต้นจากความรู้สึกของเด็ก ให้คิดและจินตนาการอย่างสนุกสนานผ่านกิจกรรมนิทาน ศิลปะ ดนตรี และโยคะ นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาจิตสำนึกให้มีโอกาสพัก ผ่อนคลาย และทำความสงบในจิตใจ

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญกับการพัฒนาส่วนประกอบของชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน ด้านร่างกายจะพัฒนาให้แข็งแรงสมบูรณ์ ด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและบริหารร่างกายด้วยโยคะอาสนะ เพื่อบริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน รวมถึงต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ให้ขับฮอร์โมนออกมาได้เป็นปกติ ซึ่งทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบของจิตใจ ส่วนด้านจิตใจ ได้แก่ จิตสำนึก พัฒนาโดยใช้จริยธรรมควบคุม จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกพัฒนาโดยใช้การทำสมาธิ จิตใต้สำนึกสามารถบันทึกสะสมทั้งสิ่งที่ดี และไม่ดีไว้มากมาย การพัฒนาจิตใต้สำนึก เพื่อให้รับข้อมูลหรือความคิดที่ดีงามและถูกต้องนั้น จิตต้องอยู่ในภาวะผ่อนคลาย จึงจะพร้อมที่จะรับข้อมูลต่าง ๆ ที่เราใส่เข้าไป หากเราสอดแทรกสิ่งที่ดี ๆ ลงไปในขณะจิตผ่อนคลายและสงบ ย่อมทำให้สิ่งนั้นอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา เราจะรู้สึกเช่นนั้น และแสดงออกมาอย่างนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า “เราคิดอย่างไร เราจะรู้สึกเช่นนั้นหรือเป็นเช่นนั้น” (As you think, so you become) ซึ่งเราสามารถใช้เทคนิคการผ่อนคลายมาช่วยในการใช้จิตสำนึกให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ (วิไล องค์อนันตคุณ. 2530, ศตพร วิไลลักษณ์. 2532 และเกียรติวรรณ อำมาตยกุล. 2531)

นอกจากนั้นผลการวิจัยในครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพาวดี เอมะวรรธนะ และคณะ อ้างถึงใน กวี คงภักดีพงษ์. 2546 : 20 – 21) พบว่า การฝึกโยคะมีผลทำให้สภาวะทางจิตใจและอารมณ์เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทุกประเด็น และมีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งด้านการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพนั้น ทำให้ควบคุมตนเองดีขึ้น

2. หลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ นักเรียนมีระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองรวมทุกด้าน และในแต่ละด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีสาเหตุดังนี้

2.1 การใช้กิจกรรมโยคะเป็นแนวทางในการปลูกฝังวินัย เป็นการสร้างวินัยภายนอกและค่อย ๆ สะสมเป็นวินัยในตนเอง กิจกรรมโยคะจะนำไปสู่การซึบซาบและสั่งสมคุณธรรม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาวินัยโดยการควบคุมจากภายใน ซึ่งเป็นวินัยในตนเองต่อไป ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต. 2538 : 10 – 11) กล่าวไว้ว่า วิธีการเสริมสร้างวินัยให้ได้ผล ต้องใช้ระบบสัมพันธ์ขององค์รวม กล่าวคือ การฝึกวินัย (คือฝึกให้เป็นศีล) จะได้ผลดีต้องอาศัยระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ 3 ส่วน คือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ต้องประสานกันจึงจะเกิดองค์รวมที่สมบูรณ์ แล้วสิ่งที่ฝึกนั้นก็จะกลายเป็นชีวิตจริงของเขา ถ้าเขามีความรู้ความเข้าใจเหตุผล มองเห็นคุณค่า มองเห็นประโยชน์ของการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น ความรู้ความเข้าใจนั้นก็จะมาหนุนองค์ประกอบฝ่ายจิตใจ ทำให้เขายิ่งมีความพึงพอใจและมีความสุขในการปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นยิ่งขึ้นไปอีก ด้านปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจ และด้านจิตใจ คือ ความสุข ความพอใจ ต่างก็มาหนุนให้พฤติกรรมนั้นยิ่งหนักแน่นมั่นคงลงตัว การพัฒนาองค์ประกอบทั้งสามส่วนดังกล่าว สอดคล้องกับเป้าหมายของโยคะ คือ พัฒนาตัวมนุษย์ในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม โยคะจะพัฒนาทุกระบบไปพร้อม ๆ กัน เป็นการพัฒนาด้วยการรักษาสมดุลของกลไกการทำงานทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา

2.2 การฝึกโยคะตามหลักสูตรของสถาบันไกวัลยธรรม ทำให้ผู้ฝึกได้เหยียด - ยืดร่างกาย รวมทั้งการฝึกสมาธิและการหายใจ โยคะอาสนะเป็นการบริหารร่างกายที่สมบูรณ์แบบ เป็นการบริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน ซึ่งรวมถึงต่อมไร้ท่อต่าง ๆ การทำโยคะอาสนะไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาสุขภาพกายด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนของกระแสโลหิต เพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่าง ๆ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นวดอวัยวะภายใน การทำโยคะอาสนะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ที่มีหน้าที่ควบคุมการหลั่งของฮอร์โมน ซึ่งฮอร์โมนมีหน้าที่ควบคุมการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ควบคุมการเจริญเติบโต การย่อยอาหาร ควบคุมการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ควบคุมพลังงาน สมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ นอกจากนี้การหลั่งของฮอร์โมนยังมีผลอย่างยิ่งต่อจิตใจของเรา การหลั่งฮอร์โมนน้อยเกินไปสามารถทำให้จิตใจของคนเราผิดปกติได้ เช่น เกิดความหงุดหงิด กังวลใจ เกลียดชัง ความกลัว ฯลฯ ซึ่งถ้าต่อมไร้ท่อของเราทำงานผิดปกติ จิตใจของเราก็จะผิดปกติไปด้วย การทำโยคะอาสนะจะช่วยบริหารต่อไร้ท่อต่าง ๆ ให้ขับฮอร์โมนออกมาเป็นปกติ ซึ่งจะทำให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และความสงบทางใจ เช่น การทำอาสนะท่าโยคะมุทรา กระหม่อมศีรษะของผู้ฝึกจะถูก

กดอยู่กับพื้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซึ่งเป็นการบริหารต่อมไพเนียล (Pineal Gland) ต่อมไพเนียลสามารถผลิตฮอร์โมนที่เรียกว่า เซราโตนิน (Seratonin) ซึ่งมีผลทำให้จิตใจผ่อนคลายและมีความสุข การทำอาสนะท่านี้อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เรามีความอดกลั้นสูง ทำให้อารมณ์เยือกเย็นและมีความสงบในจิตใจมากขึ้น

2.3 โยคะอาสนะมีส่วนสำคัญของการฝึกฝนร่างกายและจิตใจ เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจก่อนที่เราจะพัฒนาเข้าสู่จิตสำนึกระดับสูง เมื่ออยู่กับท่าฝึกโยคะอาสนะ การหายใจเข้า - ออกยาวและลึกอย่างเป็นระบบ ทำให้มีสมาธิ เกิดการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลายต่อเนื่องจากการฝึกอาสนะ จะทำให้คลื่นสมองของผู้ฝึกปรับเป็นคลื่นอัลฟา ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่มีความถี่ต่ำ ซึ่งในสภาวะนี้จิตสำนึกจะหยุดการทำงาน ทำให้จิตใต้สำนึกพร้อมที่จะรับรู้บันทึกความคิดหรือความรู้สึกใหม่ ๆ โดยเฉพาะความรู้สึกที่ดี ๆ เข้ามาสู่จิตใต้สำนึก สักการ (Sarkar, 1984) กล่าวว่า จิตใต้สำนึกของมนุษย์จะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการนำความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสู่จิตใต้สำนึกก็ทำได้ยากเช่นกัน เนื่องจากสภาวะร่างกายและจิตใจไม่ผ่อนคลาย จิตยังคิดและพะวงถึงเรื่องต่าง ๆ อีกมากมาย ดังนั้นจำเป็นต้องทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายโดยการฝึกอาสนะ เพื่อทำให้จิตใต้สำนึกมีประสิทธิภาพในการทำงานและรับรู้ความรู้สึกที่ดีได้มากขึ้น โดยการปรับให้คลื่นสมองมีความถี่ต่ำลง มีจังหวะที่ราบเรียบสม่ำเสมอ เรียกว่า คลื่นอัลฟา

2.4 เมื่อคลื่นสมองเปลี่ยนจากคลื่นเบต้าเป็นคลื่นอัลฟาจากการฝึกจิตให้มีสมาธิโดยใช้โยคะอาสนะ จิตจะผ่อนคลาย สามารถรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ได้ ถ้าบุคคลได้ยินได้เห็นในสิ่งดี ๆ อย่างสม่ำเสมอ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งที่ดีนั้นไว้ แล้วผลักด้านให้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีเกี่ยวกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อบุคคลนั้นและคนรอบข้าง

ในการศึกษาการพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมโยคะในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้คำพูดทางบวก สอดแทรกพฤติกรรมด้านความมีวินัยในตนเองลงไปในขณะที่จิตอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย เช่น “ฉันจะเป็นคนมองโลกในแง่ดี” “ฉันจะเป็นคนตรงต่อเวลา” “ฉันจะตั้งใจเรียน” “ฉันกล้าทำสิ่งใหม่ ๆ ที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง” “ฉันกล้าปฏิเสธในสิ่งที่เห็นว่าไม่ถูกต้อง” “ฉันจะปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน” “ฉันสามารถควบคุมความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้” “ฉันจะทำความดีทุกวัน” เป็นต้น การป้อนข้อมูลที่ดีเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเองในขณะที่มีการผ่อนคลายลึก ข้อมูลเหล่านั้นจะถูกบันทึกสู่จิตใต้สำนึกและเป็นเหตุของการสร้างรูปแบบการมีวินัยในตนเอง ส่งผลให้กลายเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมการมีวินัยในตนเอง การบันทึกสิ่งดี ๆ เช่น การมีวินัยในตนเองในขณะที่จิตผ่อนคลายเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะ “เมื่อความคิดของเราเป็นเช่นไร เราก็จะรู้สึกอย่างนั้น เป็นเช่นนั้น” (As you think, so you become) ซึ่งแนวคิดนี้เป็นที่ยอมรับของนักจิตวิทยาจำนวนมากในปัจจุบันแล้วว่า จิตจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสิ่งที่จิตจดจ่ออยู่ จากการทดลองหลาย ๆ ครั้งของนักจิตวิทยาพบว่า จิตสำนึกคนเรานั้นมีแนวโน้มที่จะรวมเป็นสิ่งเดียวกับสิ่งที่จิตสนใจเป็นช่วงเวลาหนึ่ง จินตนาการและการย้ำคิดอยู่เสมอจะค่อย ๆ เปลี่ยนจิตให้เป็นไปตามสิ่งที่เราคิดอยู่ หรือให้ความสนใจอย่างแรงกล้าต่อเนื่องกันเป็นเวลานานได้ ดังนั้นการคิดแต่ในสิ่งที่ดี การย้ำคิดแต่ในสิ่งที่ดีเสมอ และการจินตนาการในสิ่งที่เป็นความคิด

ริเริ่มสร้างสรรค์จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงจิตใจของเราไปสู่สิ่งที่ใฝ่ถึงอยู่เสมอได้ ปัจจุบันคนจำนวนมากให้ความสำคัญยิ่งต่อการใช้ความคิดในทางที่ดี ใช้ความคิดในทางบวก เช่น หมั่นคิดในใจเสมอว่า "ฉันเป็นคนที่มีความสามารถ" "ฉันเป็นคนที่มีระเบียบวินัย" ฯลฯ เพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ เปลี่ยนแปลงนิสัยได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนักจิตวิทยาบางกลุ่มที่เห็นว่า การแก้ไขอุปนิสัยความเคยชินเดิมที่ถูกฝังอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก จำเป็นต้องแก้ในระดับจิตใต้สำนึกเท่านั้นจึงจะเกิดผล

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น มีผลทำให้พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองรวมทุกด้านและในแต่ละด้าน คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความสามารถควบคุมตนเอง ด้านลักษณะมุ่งอนาคต และด้านความมีเหตุผลของนักเรียนสูงขึ้นหลังเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ

3. หลังการเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะ นักเรียนมีระดับความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะโดยรวมทุกด้านและในแต่ละด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านบทบาทผู้สอน ด้านผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ และด้านผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เพราะในการฝึกโยคะเริ่มต้นจากบรรยากาศที่อบอุ่นและผ่อนคลาย ความรักและความเป็นมิตร ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ ไว้วางใจ ศรัทธา และเกิดการยอมรับ เมื่อมีการแนะนำตักเตือนด้วยเหตุผลย่อมเต็มใจคล้อยตามและปฏิบัติตาม ร่างกายและจิตใจนั้นเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง เมื่อกายและจิตอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย ปราศจากความตึงเครียด ปราศจากความวิตกกังวล จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีความคิดในเชิงบวก ทำให้เกิดการเรียนรู้และใช้ศักยภาพของตัวเองได้สูงสุด การฝึกโยคะอาสนะนอกจากจะทำให้ระดับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสูงขึ้น ยังทำให้ผู้ฝึกได้ค้นพบตนเอง เข้าใจตนเอง และพัฒนาตนเองได้ การฝึกโยคะอาสนะจะช่วยเราจัดระเบียบตารางชีวิตให้เป็นระบบขึ้น มีวินัยในการทำงาน มีพลังความคิดที่มีสติ มีวิจารณญาณ ซึ่งส่งผลให้คำพูดและการกระทำที่ดีตามมา

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น มีผลทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการฝึกโยคะอาสนะ ทั้งด้านสถานที่ ด้านบทบาทผู้สอน ด้านผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ และด้านผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมาก

<u>ข้อเสนอแนะ</u>

การวิจัยเพื่อศึกษาการพัฒนาวินัยในตนเองด้วยการฝึกโยคะอาสนะ มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรนำผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้วยโยคะอาสนะอย่างต่อเนื่อง

2. ควรส่งเสริมการพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้วยโยคะสำหรับนักเรียนทุกระดับชั้น

3. ศึกษาผลการฝึกโยคะอาสนะ ที่มีต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความฉลาดทางอารมณ์ เหตุผลเชิงจริยธรรม ทัศนคติ คุณธรรม คุณค่า เป็นต้น

4. ศึกษาตัวแปรอื่นที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. คำบรรยายเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีในการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมที่เน้นความมีวินัยและความเป็นประชาธิปไตย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2541.

กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือครู เรื่องการใช้หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. กรุงเทพฯ : สารพัฒนาหลักสูตร, 2521.

กวี คงภักดีพงษ์. "แนะนำสถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน การศึกษาโยคะบนพื้นฐานของวิชาความรู้". โยคะกับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2548.

กวี คงภักดีพงษ์. "ปราณยามะขั้นพื้นฐาน". โยคะกับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2548.

กวี คงภักดีพงษ์. "โยคะ ยารักษาโรคอวิชชา". วารสารหมอชาวบ้าน. 24 (288) : 20 – 21, เมษายน, 2546.

กวี คงภักดีพงษ์. "โยคะกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์" เอกสารประกอบการสัมมนาโยคะ วันที่ 23 – 25 มิถุนายน 2546. ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ มูลนิธิหมอชาวบ้าน และภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, อัดสำเนา.

กวี คงภักดีพงษ์. "วิถีแห่งโยคะ". หลักการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับครูโยคะ. กรุงเทพฯ : อัดสำเนา.

กวี คงภักดีพงษ์. ชีทประกอบสำหรับผู้สนใจโยคะจริงจัง ผู้เป็นครูสอนโยคะ. กรุงเทพฯ : อัดสำเนา.

กวี คงภักดีพงษ์. สรีระวิทยาและกายวิภาค. แปลจาก Anatomy & Physiology of Yogic Practices. ผู้เขียน Dr.Makarand Madhukar Gore. อัดสำเนา.

กษมา บิลมาศ. ผลของการจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์-มหาวิทยาลัย, 2528.

กิตติคุณ รุ่งเรือง และคณะ. การศึกษาคุณลักษณะทางด้านความมีวินัยและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ : โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม), คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548. อัดสำเนา.

กิติ ยิ่งยงใจสุข. "ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กับการส่งเสริมโยคะเข้าเป็นส่วนหนึ่งของระบบการศึกษา". โยคะกับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2548.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. "การฝึกวินัยเด็ก" วารสารการศึกษาปฐมวัย. 3 (2) : 61, มกราคม, 2542.

เกศสุดา ชาตยานนท์. โยคะแห่งสติ. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล, นีโอฮิวแมนนิส เราทั้งผองคือพี่น้องกัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, 2535.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การพัฒนาความรักในจิตใจของเด็กตามปรัชญาการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส : ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. วารสารครุศาสตร์. 16 (4) : 161 – 171, เมษายน – มิถุนายน, 2531.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสสำหรับเด็ก. วารสารครุศาสตร์. 28 (3) : 72 – 81, มีนาคม – มิถุนายน, 2543.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. นีโอฮิวแมนนิส ทางเลือกสุดท้ายของคนรุ่นใหม่. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, 2531.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. โรงเรียนนีโอฮิวแมนนิส : มิติใหม่แห่งการศึกษาสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์, 2529.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. วิถีแห่งพุทธะ : วิถีชีวิตแห่งความสุข. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์, 2530.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อัตตาสิกขา ศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง. (พิมพ์ครั้งที่ 5) กรุงเทพฯ : ที.พี.พริ้นท์ จำกัด, 2539 ก.

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, สำนักงาน. การเสริมสร้างวินัย : คู่มือแนะแนวทางการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2538.

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, สำนักงาน. การเสริมสร้างวินัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2537.

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, สำนักงาน. คู่มือสำหรับใช้เป็นแนวทางในการทำงานหน้าที่วิทยากร. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ, 2540.

ครองแผน ไชยธนะสาร. สะกดจิตตนเอง การประจุเพิ่มศักยภาพพลังจิต. กรุงเทพฯ : เดลฟี, 2537.

คู่มือเตรียมความรู้สู่มหาวิทยาลัย. "การเคี้ยวอาหาร". กรุงเทพฯ : อัดสำเนา, 2540

จำเนียร แสงสิน. การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก. วิทยานิพนธ์ (ศศ.ม.). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2547.ข

จิตติมา ทองศิริ. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.

ฉันทนา ภาคบงกช และคณะ. การสำรวจคุณลักษณะทางวินัยที่พึงประสงค์ในสังคมไทย. รายงานการวิจัยฉบับที่ 56. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.

ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์. "มงคลชีวิตออนไลน์", http://www.ibscenter.net/mongkol/topic.asp? Qid = 25

ชูชีพ อุสาโห. ผลของการฝึกโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

เชอร์แมน, ฮาโรลด์. อำนาจมหัศจรรย์แห่งพลังจิตใต้สำนึก. แปลโดย สมัย เทียบคุณ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์ – วิชาการ, 2537.

ณรงค์ศักดิ์ ฉัตรเจริญพร. แบบเสนอโครงการของโรงเรียนวัดมหานาม เพื่อรับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.). อ่างทอง : โรงเรียนวัดมหานาม, 2550.

ดร.เอ็ม.แอล.กาโรเต้. "หลักสูตรโยคะในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย". แปลโดย กวี คงภักดีพงษ์. โยคะกับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2548.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. "จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน" วารสารแนะแนว. 6 (91) : 58 – 71, กุมภาพันธ์ – มีนาคม, 2527.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.

ทิวา เหรียญนาค. ผลการฝึกพิลาทิสที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2548.

นงเยาว์ ชาญณรงค์. ปรัชญาอินเดียโบราณ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2545.

นวลพรรณ นิยมค้า. ผลของการฝึกเทคนิคจูงใจสู่สภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการลดความวิตกกังวลทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. การบำบัดทางจิตโดยวิธีสะกดจิต. วารสารแนะแนว, 30 (164) : 45 – 49, 2539.

นันทกา ทวีปกุล. ผลของการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.

นันทกา ทวีปกุล. อยากให้ลูกเก่ง... ฝึกลูกด้วยโยคะ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สารคดี, 2549.

นิรมล แจ่มจำรัส. โยคะสูตรสำเร็จรูป. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ทรีบีส์, 2549.

ประภาพรรณ เอี่ยมสุภาษิต. "การเตรียมความพร้อมด้านลักษณะนิสัย". เอกสารการสอนชุดวิชาฝึกอบรมครูและผู้เกี่ยวข้องการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย. หน่วยที่ 11 – 15. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2532.

ประเวศ วะสี. ทิศทางอนาคตไทย เพื่อสุขภาพถ้วนหน้า. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2529.

ปรีชา จารุสุนทรศรี. "การฝึกระเบียบวินัยและการลงโทษเด็ก". เข้าใจเด็กก่อนวัยเรียน. ชมรมไทย – อิสราเอล. กรุงเทพฯ : 2523. อัดสำเนา.

ปรีชา ธรรมา. "วินัยแห่งตน" สารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 3 (26) : 33 – 38, เมษายน, 2545.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2538.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) "วินัย : เรื่องที่ใหญ่กว่าที่คิด", วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 2 (1) : 1 ; พฤศจิกายน 2538.

แพทย์ทางเลือก. "มารู้จักโยคะร้อน บิแครมโยคะกันเถอะ". 4 (39) : (มกราคม – กุมภาพันธ์ 2548) : 68 – 69.

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา, คณะมนุษยศาสตร์. หมวดวิชาโท โยคะ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548. อัดสำเนา.

เมอร์ฟี่ โจเซฟ. พลังจิตใต้สำนึก. แปลโดย ทศยุทธ. สมุทรปราการ : สำนักพิมพ์เรืองบุญ, 2540.

เยาวเรศ สมทรัพย์ และคณะ. "ผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง". วารสารสงขลานครินทร์เวชสาร. 23 (3) : 166 – 178, พฤษภาคม – มิถุนายน, 2548.

ละเอียด ศิลาน้อย. โยคะน้ำพุแห่งคุณภาพ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2529.

วรรณวิมล อกนิษฐ์. ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2546.

วรวุฒิ ธาราวุฒิ. ผลการฝึกไอเยนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิ และการลดความเครียด. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

วสี ศรีชลาคม. การศึกษาประสบการณ์ทางกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

วิจัยทางการศึกษา, กอง, กรมวิชาการ. การศึกษาศักยภาพของเด็กไทย ระยะที่ 1 (พ.ศ.2540). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2540.

วิชัย วงษ์ใหญ่. พลังการเรียนรู้ในกระบวนการทัศน์ใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : SR Printing Limited Partnership, 2542.

วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช. ผลของการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2538. อัดสำเนา.

วิยะดา ทัศนสุวรรณ. "การฝึกโยคะดีจริงหรือ". วารสารหมอชาวบ้าน. 24 (288) : 29 – 31, เมษายน, 2546.

วิไล องค์อนันต์คุณ. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.

วิวรรณ ศรีกุศลานุกูล. ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

วิวัฒน์ อัศวาณิชย์. ความสัมพันธ์ระหว่างการมีวินัยในตนเองกับความซื่อสัตย์ของเด็กไทย. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2523. อัดสำเนา.

วีรพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี. "ประวัติศาสตร์โยคะ". โยคะกับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2548.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มคุณค่าความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสังเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

วีระพงษ์ ไกรวิทย์, จิรวรรณ ตั้งจิตเมธี และคณะ. "ประวัติ ความเป็นมาของโยคะ", สื่อประกอบงานประชุมโยคะวิชาการ 1. กรุงเทพฯ : โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ มูลนิธิหมอชาวบ้าน, อัดสำเนา.

วีระพันธุ์ เฮงเจริญ. ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536.

ศตพร วิไลรัตน์. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีสอนตามแบบนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัดสำเนา.

ศศินันท์ นิลจันทร์. ผลของการจัดกิจกรรมเล่านิทานที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย ในชุมชนแออัดคลองเตย. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

ศิริพร เพิ่มพูล. ผลของการใช้โปรแกรมการให้ความรู้โยคะและการกำกับตนเองต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน. "ประวัติความเป็นมาของโยคะ". กรุงเทพฯ : อัดสำเนา.

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน. เกร็นดา สัมหิตา. อัดสำเนา.

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน. เอกสารประกอบโยคะการฝึกทำทุกวัน. อัดสำเนา.

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, เอกสารประกอบการประชุม โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาครูจริยธรรม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547. อัดสำเนา.

สมพงษ์ เกษมสิน. การบริหารงานบุคคลแผนใหม่. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2521.

สมศักดิ์ เจริญศรี. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

สาลี่ สุภาภรณ์. "ต้นเถียนโยคะ". วารสารคณะพลศึกษา. 7 (1 – 2) : 67 – 73, มกราคม – กุมภาพันธ์, 2547.

สาลี่ สุภาภรณ์. "โยคะ สมาธิ และการฝึกกีฬา". วารสารสุขศึกษา – พลศึกษา – สันทนาการ. 24 (3 – 4) : 25, กรกฎาคม – ธันวาคม, 2541.

สาลี่ สุภาภรณ์. ตำราไอเยนกะโยคะ. กรุงเทพฯ : เฟื่องฟ้า พริ้นติ้ง จำกัด, 2544.

สาลี่ สุภาภรณ์. แนวคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเยนกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. นครนายก, 2546.

สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. การบริหารงานบุคคล. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2537.

สุคนธ์ เครือน้ำดำ. "วินัยและการสร้างวินัย". วารสารวิชาการ. 1 (1) : 107, 2540.

สุชา และสุรางค์ จันทร์เอม. จิตวิทยาในห้องเรียน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2521.

สุพัตรา สอนจันทร์. ผลการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2541.

สุวรรณา อินอิว. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.

อังษณา แก้วประเสริฐ. ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะและแอโรบิค ที่มีต่อสมรรถภาพปอดในผู้ป่วยโรคหอบหืด. วิทยานิพนธ์ (วท.ม.). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2548.

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. วิทยาศาสตร์ของการฝึกจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ฟ จำกัด, 2533.

อาฟเตอร์ เวิร์ก. "บิแครมโยคะ". หนังสือพิมพ์เดลินิวส์. ฉบับวันเสาร์ที่ 3 กรกฎาคม พ.ศ.2547.

อุดร นามไพร. ผลการฝึกไอเยนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.

เอกลักษณ์ พุฒิธนสมบัติ. ผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพ. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.

เอ็ม.แอล.กาโรเต้. "ความจำเป็นของโยคะเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์". แปลโดย กวี คงภักดีพงษ์. โยคะกับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2548.

เอ็ม.แอล.กาโรเต้. "หลักการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับครูโยคะ". แปลและเรียบเรียงจาก Teaching Method for Yogic Practics ของ ML Gharote. SK Ganguly แปลโดย กวี คงภักดีพงษ์. กรุงเทพฯ : อัดสำเนา.

เอ็ม.แอล.กาโรเต้. โยคะและการประยุกต์. แปลโดย กวี คงภักดีพงษ์. กรุงเทพฯ : อัดสำเนา.

ฮิโรชิ ไอคะตะ. "ชีวประวัติ ดร.เอ็ม.แอล.กาโรเต้" แปลโดย กรพิณน์ แพ่งนครลิขิตกิจสมบูรณ์. โยคะกับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2548.

Ausubel, David P. Educational Psychology ; A Cognitive View. New York : Hott, Rinchart and Winston. Inc., 1968.

Baruch, Dorothy Walter. New Ways in Discipline : and Your Child Today. New York : Whittlesesy House, 1949.

Bera, TK et al. Recovery from Stress in Two Different Postures and in Shavasana a yogic Relaxation Posture. (online). Available : http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz. PubMed., 1998.

Christensen, A., and Rankin, D. Easy Does It Yoga. San Francisco : Harper & Row, Inc. 1975.

English, H.B. and English, A.C. ed. A Comprehensive Dictionary of Psychology and Psychoanalytical Terms. New York : Davis Mckay, 1958.

Good, Carter V. Dictionary of Education. New York : McGraw Hill, 1973.

Guralnik, David B. Webster's New World Dictionary of the American Language. New York : The World Publishing Company, 1970.

Kingbury, Joseph Bush. Personnel Administration for Thai Students. Bangkok : Institute of Public Administration, Thammasat University, 1957.

Madsen. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York : Stuart, 1981.

Malhotra, Baldev Raj. Yoga and its Physiological and Psychological Impact on the Elderly. Available : Dissertation Abstracts. MAI 35/05, P.1202, 1997.

Megginson, Leon C. Personnel : A Behavior for Thai Students. Bangkok : Institute of Public Administration, Thammasat University, 1957.

Moy, Marianne. An Investigation of The Effectiveness of Yoga and Meditation Upon Anxiety and its Implications for Education. Available : Dissertation Abstracts. MAI 37/05, P.1455, 1996.

Murugesan, R. ; Govindarajulu, N. ; & Bera, TK. (2000, April). Effect of Selected Yogic Practices on the Management Hypertension. Retrieved July 9, 2004, Available : http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed., 2000.

Ray US, et al. Aerobic Capacity and Perceived Exertion after Practice of Hatha Yogic Exercise. (online). Available : http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed., 2001.

Robson, M. "Effect of yoga on Flexibility and Respiratory Measures of Vital capacity and Breath Holding Time". Completed Research in Health Physical Education and Recreation. 13 (1971) : 90.

Sarkar, P.R. Idea and Ideology. 6 th ed. India : Ananda Press, 1984.

Schell, et al. Physiological and Phychological effect of Hatha – Yoga exercise in Healthy Women. (online). Available : http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz. PubMed., 1994.

Telles & Naveen. Yoga for Rehabilitation : and overview. (online). Available : http://www.ncbi. nlm.nih.gov/enterz.PubMed., 1997.

Tran, et al. Effect of Hatha Yoga Practice on The Health – Related Aspect of Physical Fitness. (online). Available : http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed., 2001.

Vincent, Elizabeth Lee. Human Psychological Development. New York : The Ronald Press, 1961.

Wiggins, J.D., and Giles, T.A. "The Relationship between Counselors and Student Self – Esteem as Related to Counseling Outcome". The School Counselor. 32 (September, 1984) : 18 – 22.

Wood, C. Mood Chang and Perceptions of Vitalily : a comparison of the Effect of Relaxation, Visualization and Yoga. (online). Available : http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz. PubMed., 1993.

ภาคผนวก

ชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะอาสนะ

ชุดฝึกอบรมปฏิบัติการเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้วยโยคะอาสนะ ประกอบด้วย 10 แผนการสอน ดังนี้ (นิรมล แจ่มจำรัส. 2549)

แผนการสอนที่	ขั้นนำ	ขั้นสอน	ขั้นสรุป
1. เริ่มต้น	สนทนาเพื่อได้ทราบพื้นฐานความคิดของผู้เรียน เช่น เมื่อได้ยินคำว่า โยคะ ผู้เรียนนึกถึงอะไร คาดหวังอะไรจากการเรียนโยคะ	1. ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโยคะอย่างคร่าว ๆ 2. ข้อควรทราบในการฝึกโยคะอาสนะในเรื่องเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย อาหาร เบาะรองนอน เวลาในการฝึกโยคะ สถานที่ฝึก และการหายใจในขณะฝึกโยคะอาสนะ 3. อบอุ่นร่างกาย โดยการบริหารข้อต่าง ๆ ภายในร่างกาย 4. การพักในท่าศพ (สวะอาสนะ)	1. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องการบริหารข้อและการพักในท่าศพ 2. ซักถามความรู้สึกและปัญหาในการฝึกโยคะอาสนะ
2. บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบนและส่วนล่าง	1. สนทนาถึงผลหรือปัญหาในการนำวิธีการบริหารข้อและท่าศพไปฝึกฝนด้วยตนเอง 2. บริหารข้อทุกส่วนของร่างกายพร้อมกันทั้งกลุ่ม	<u>เนื้อหาด้านทฤษฎี</u> 1. มรรค 8 ของโยคะหรืออัษฎางค์โยคะ 2. โยคะอาสนะ <u>เนื้อหาด้านปฏิบัติ</u> 1. เทคนิคเกร็งและคลาย 2. วิธีปฏิบัติในการพลิกตัวนอนคว่ำ 3. มัคคระอาสนะ (ท่าจรเข้) 4. ภุชงค์อาสนะ (ท่างู) 5. ชาลาภะอาสนะ (ท่าตั๊กแตน)	1. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น 2. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนถามข้อสงสัยหรือปัญหาในการฝึกโยคะอาสนะ

แผนการสอนที่	ขั้นนำ	ขั้นสอน	ขั้นสรุป
3. เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย	ทบทวนอาสนะที่เรียนไปแล้วตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้ 1. บริหารข้อ และพักในท่าศพ 2. ผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคเกร็งและคลาย 3. ภุชงค์อาสนะ 4. ชาลาภะอาสนะ	<u>เนื้อหาด้านทฤษฎี</u> หลักในการฝึกโยคะอาสนะ 1. นิ่ง อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ 2. สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง 3. ใช้แรงแต่น้อย ใช้ความพยายามทางกายและทางใจให้น้อยที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด 4. มีสติ คือ การมีสติกำหนดรู้รู้ตัวอยู่ทุกขณะ <u>เนื้อหาด้านปฏิบัติ</u> 1. อารคะ หาละอาสนะ (ท่าคันไถครึ่งตัว) 2. การผ่อนคลายลึกขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4	1. ให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย 2. ให้เล่าประสบการณ์ความรู้สึกที่ได้รับจากการผ่อนคลายลึก
4. เหยียดยืดกระดูกสันหลัง	1. สนทนาถึงผลหรือปัญหาในการนำโยคะอาสนะที่เรียนไปฝึกฝนด้วยตนเอง 2. ทบทวนท่าอาสนะที่เรียนไปแล้ว ดังนี้ การบริหารข้อ ภุชงค์อาสนะ ชาลาภะอาสนะ อารคะหาละอาสนะ และสวะอาสนะ	<u>เนื้อหาด้านทฤษฎี</u> สาระสำคัญของการฝึกโยคะอาสนะ ผู้ฝึกควรเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ฝึกด้วยความเข้าใจ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง มีจิตจดจ่อ มิใช่ด้วยการเลียนแบบท่องจำ การฝึกโยคะต้องมีวินัยที่ดี คือ ควรมีความสม่ำเสมอในการฝึก ความสม่ำเสมอจะนำมาซึ่งประโยชน์ที่เห็นได้ชัดด้วยระยะเวลาอันสั้น เราจะเริ่มรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่ามากขึ้น <u>เนื้อหาด้านปฏิบัติ</u> 1. นาวาอาสนะ (ท่าเรือ) 2. วิธีปฏิบัติในการลุกขึ้นนั่ง 3. ตันตะอาสนะ	1. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ 2. เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยหรือปัญหา

แผนการสอนที่	ขั้นนำ	ขั้นสอน	ขั้นสรุป
		4. ชาณุศีรษะอาสนะ (ท่าเหยียดหลัง) 5. การผ่อนคลายลึกขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 6 (การสั่งจิตใต้สำนึก)	
5. สร้างความยืดหยุ่นกระดูกสันหลัง	1. สนทนาถึงผลหรือปัญหาในการนำโยคะอาสนะไปฝึกฝนด้วยตนเอง 2. ทบทวนท่าอาสนะที่เรียนไปแล้ว ดังนี้ 1) บริหารข้อ 2) ผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคเกร็งและคลาย 3) ภุชงค์อาสนะ พักในท่าจรเข้ 4) ชาลาภะอาสนะ พักในท่าจรเข้ 5) อารคะหาละอาสนะ พักในท่าศพ 6) นาวาอาสนะ พักในท่าศพ 7) ชาณุศีรษะอาสนะ พักในท่านั่ง	<u>เนื้อหาด้านทฤษฎี</u> ในมรรค 8 ของโยคะ ยามะและนิยามะ ถือเป็นพื้นฐานเบื้องต้น หากปราศจากเสียซึ่งยามะและนิยามะ การฝึกอาสนะก็ไม่สามารถให้ประโยชน์ได้ครบตามที่ควรจะเป็น ยามะ คือ หลักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ มีอยู่ 5 ประการ คือ อหิงสา สัตย์ อัสเตยะ พรหมจรรย์ และอปริครหะ นิยามะ คือ วินัยต่อตนเอง มี 5 ประการ คือ เศาจะ สันโดษ ตบะ สวารยายะ อิศวรปณิธาน <u>เนื้อหาด้านปฏิบัติ</u> 1. ปัจฉิโมทนาอาสนะ (ท่าคีม) 2. วัคระอาสนะ (ท่าบิดสันหลัง) 3. การผ่อนคลายลึกขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 6 (การสั่งจิตใต้สำนึก)	การฝึกท่าปัจฉิโมทนาอาสนะ ผู้เรียนอาจมีปัญหาเรื่องตึงที่หลังขามาก เข่าลอย ไม่สามารถเอามือจับนิ้วเท้าได้ หรือไม่สามารถลดหลังลงชิดต้นขาได้ ควรแนะนำให้ใช้มือจับที่ขาหรือเข่าแทนได้ หรือลดหลังลงเพียงเท่าที่ทำได้ หากฝึกสม่ำเสมอร่างกายจะค่อย ๆ พัฒนาเอื้อให้เราสามารถทำได้อย่างสบาย ๆ
6. เสริมสร้างข้อต่อสะโพก และกระดูกเชิงกราน	1. สนทนาถึงผลหรือปัญหาในการนำโยคะอาสนะไปฝึกฝนด้วยตนเอง 2. ทบทวนอาสนะที่เรียนไปแล้วเหมือนแผนการสอนที่ 5 แต่เพิ่มท่าปัจฉิมโมทนาอาสนะและวัคระอาสนะ	<u>เนื้อหาด้านปฏิบัติ</u> 1. ปรวัตตะอาสนะ (ท่าภูเขา) 2. วัชระอาสนะ (ท่านั่งเพชร) 3. การผ่อนคลายลึกขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 6 (การสั่งจิตใต้สำนึก)	1. แนะนำผู้เรียนที่มีปัญหาในเรื่องการฝึกท่าวัชระอาสนะ 2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้ซักถาม

แผนการสอนที่	ขั้นนำ	ขั้นสอน	ขั้นสรุป
7. สร้างความอ่อนเยาว์และเหยียดด้านข้าง	1. สนทนาถึงผลหรือปัญหาในการนำโยคะอาสนะไปฝึกฝนด้วยตนเอง 2. ทบทวนอาสนะที่เรียนไปแล้วทั้งหมด	<u>เนื้อหาด้านปฏิบัติ</u> 1. โยคะมุทรา (ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ) 2. วิธีปฏิบัติในการลุกขึน 3. จักระอาสนะ (ท่ากงล้อ) 4. การผ่อนคลายลึกขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 6 (การสั่งจิตใต้สำนึก)	1. ซักถามปัญหาหรืออุปสรรคในการฝึกอาสนะ 2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการฝึกอาสนะ
8. สร้างความแข็งแรงของไหล่และขา	1. สนทนาถึงผลหรือปัญหาในการนำโยคะอาสนะไปฝึกฝนด้วยตนเอง 2. ทบทวนท่าอาสนะที่เรียนไปแล้วทั้งหมด	<u>เนื้อหาด้านทฤษฎี</u> 1. การฝึกชุดท่าอาสนะของโยคะ เป็นการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไป 4 ทิศทาง คือ 1) การแอ่นกระดูกไปด้านหลัง 2) การก้มกระดูกสันหลังไปด้านหน้า 3) การบิดกระดูกสันหลัง (บิดตัว) 4) การเอียงกระดูกสันหลัง ผล คือ การมีกระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น ผู้ที่รักษากระดูกสันหลังของตนเองให้ปกติ คือ ผู้ดูแลระบบประสาทของตนให้ทำงานเป็นปกติ เพราะกระดูกสันหลังเป็นอวัยวะที่สำคัญในการดูแลให้ระบบประสาท ทำงานได้ปกติ 2. ท่าอาสนะ สามารถแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ อาสนะเพื่อสมาธิ อาสนะเพื่อสร้างสมดุล และอาสนะเพื่อการผ่อนคลาย <u>เนื้อหาด้านปฏิบัติ</u> 1. วฤกษ์อาสนะ (ท่าต้นไม้) 2. การผ่อนคลายลึกขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 6 (การสั่งจิตใต้สำนึก)	1. ซักถามปัญหาหรืออุปสรรคในการฝึกอาสนะ 2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการฝึกอาสนะ

แผนการสอนที่	ขั้นนำ	ขั้นสอน	ขั้นสรุป
9. สิ่งที่คาดหวังจากโยคะ	1. สนทนาถึงผลหรือปัญหาในการนำโยคะอาสนะที่เรียนไปฝึกฝนด้วยตนเอง	<u>คุณค่าของการฝึกโยคะอาสนะ</u> จากประสบการณ์ฝึกโยคะอาสนะที่เรียนมา ผู้เรียนมีความรู้เรื่องโยคะในเรื่องต่อไปนี้หรือไม่ โยคะคืออะไร โยคะให้ประโยชน์กับเราอย่างไร ยามะ นิยามะ คืออะไร ผู้เรียนได้รับสิ่งที่คาดหวังจากการเรียนโยคะอาสนะหรือไม่ จากการอภิปรายและแลกเปลี่ยนประสบการณ์อาจได้ข้อสรุป เช่น 1. โยคะไม่ใช่การออกกำลังกาย 2. โยคะไม่มีผลต่อการลดความอ้วนโดยตรง แต่มีผลในทางอ้อม เช่น ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ทำให้ทรวดทรงดีขึ้น เป็นต้น 3. โยคะช่วยให้เกิดสมาธิ 4. โยคะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ 5. โยคะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และบุคลิกภาพ ฯลฯ <u>เนื้อหาด้านปฏิบัติ</u> 1. ฝึกปฏิบัติโยคะที่เรียนไปแล้วทั้งหมด 2. การผ่อนคลายลึกขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 6 (การสั่งจิตใต้สำนึก)	สภาวะอันถือว่าเป็นแก่นของโยคะ มี 3 ประการ 1. การรวมกาย – จิต เข้าด้วยกัน หมายถึง การมีสติ รู้อยู่กับกายตลอดเวลา 2. ความสมดุล ทั้งสมดุลภายในตนเอง สมดุลระหว่างตนเองกับผู้อื่น และสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม 3. การพัฒนาโดยเฉพาะการฝึกจิตให้นิ่ง การบริหารจิตให้เข้มแข็ง ตลอดจนยกระดับจิตให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

แผนการสอนที่	ขั้นนำ	ขั้นสอน	ขั้นสรุป
10. ทบทวนตนเอง	สนทนาถึงผลหรือปัญหาในการนำโยคะอาสนะไปฝึกฝน	ผู้เรียนฝึกปฏิบัติโยคะอาสนะ ตามลำดับขั้น ดังนี้ 1. เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่ถนัด สงบกาย สงบใจ 3 นาที 2. บริหารข้อ 4 นาที 3. ผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคเกร็งและคลาย 3 นาที 4. ภุชงค์อาสนะ สลับการพักในท่าจรเข้ 3 นาที 5. ชาลาภะอาสนะ สลับการพักในท่าจรเข้ 3 นาที 6. อารคะหาละอาสนะ สลับกับการพักในท่าศพ 4 นาที 7. นาวาอาสนะ สลับกับการพักในท่าศพ 2 นาที 8. ชาณุศีรษะอาสนะ สลับกับการพักในท่านั่งพัก 4 นาที 9. ปัจฉิโมทนาอาสนะ สลับกับการพักในท่านั่งพัก 4 นาที 10. วัคระอาสนะ สลับกับการพักในท่านั่งพัก 4 นาที 11. ปรวัตตะอาสนะ สลับกับการพักในท่านั่งพัก 3 นาที 12. วัชระอาสนะ โยคะมุทรา สลับกับการพักในท่านั่งพัก 4 นาที 13. จักระอาสนะ สลับกับการพักในท่ายืน 3 นาที 14. วฤกษ์อาสนะ สลับกับการพักในท่ายืน 3 นาที 15. เทคนิคการผ่อนคลายลึก 10 นาที 16. นั่งสมาธิ ตามรู้ลมหายใจ 5 นาที	

<u>หมายเหตุ</u> การฝึกโยคะอาสนะในครั้งต่อ ๆ ไป ใช้แผนการสอนครั้งที่ 10 ทบทวนตนเอง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นางนิรมล แจ่มจำรัส
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
ประวัติการศึกษา	- ปริญญาตรี วิชาเอกคณิตศาสตร์ (กศ.บ.) วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร - ปริญญาโท สาขาการสอนคณิตศาสตร์ (ศศ.ม.) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ - ประกาศนียบัตร การอบรมหลักสูตรครูโยคะ (Yoga Teacher) สถาบันโยคะวิชาการ - ประกาศนียบัตร ค่ายโยคะสำหรับผู้บริหารและอาจารย์ สถาบันโยคะวิชาการ - ประกาศนียบัตร การอบรมโยคะหลักสูตรค้นหาท่วงท่าและลีลาเฉพาะตัว สถาบันโยคะวิชาการ
ผลงานอดีต	- ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายนิเทศ - วิจัย - หัวหน้าหมวดวิชาคณิตศาสตร์ - ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ - หัวหน้างานฝึกสอน - ฝึกงาน - อนุกรรมการงานรักษาความสะอาดและ 5 ส - หัวหน้างานวินัย พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมนักเรียน
ปัจจุบัน	- อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) - อาจารย์สอนโยคะเพื่อสุขภาพให้กับนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) - วิทยากรอบรมโยคะให้กับบุคลากรและผู้ปกครองของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
งานวิจัย	- ความคิดเห็นของนักเรียน อาจารย์ และผู้ปกครองที่มีต่อค่ายอบรมจริยธรรมและพัฒนาคุณภาพชีวิต โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) - การศึกษาการพัฒนาจิตลักษณะด้านมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

- การศึกษาคุณลักษณะทางด้านความมีวินัยและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ
- การศึกษาและพัฒนาประสบการณ์กิจกรรมโยคะกับวินัยในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

ผลงานหนังสือ

- โยคะสูตรสำเร็จรูป สำหรับผู้สนใจฝึกและสอนโยคะอย่างเป็นขั้นตอนง่าย ๆ สไตล์สำเร็จรูป
- คันปากอยากเม้าท์ศิษย์ เรื่องเล่าของครูที่ทำให้ลูกศิษย์ต้อง “อมยิ้ม”