



POWER '3' YOGA and PILATES

พลังแห่งโยคะและพิลาทิส

กลายเป็นเหมือนธรรมเนียมปฏิบัติไปแล้วสำหรับพวกเราโยคะเจอร์นัลที่หลังจากเสร็จสิ้นเวิร์กช็อปทุกครั้งก็มักจะรวมตัวกันเพื่ออวยถึงความประทับใจที่ทุกคนได้รับ และครั้งนี้ก็เป็นอีกครั้งที่จบลงด้วยความประทับใจ

เราเริ่มต้นทักทายกันในเช้าวันเสาร์ที่แสนสดใส ซึ่งคงต้องเรียกว่าเป็นเช้าแสนสดใสอย่างแท้จริงเพราะทีมงานมีโอกาสพบเจอรอยยิ้มสดใสของชาวโยคะที่ทยอยกันมาลงทะเบียน แถมหลายคนยังเป็นคนคุ้นเคยที่มีโอกาสร่วมเวิร์กช็อปกันมาแล้วหลายครั้ง ด้วยเหตุนี้หากจะว่าไปเวิร์กช็อป Jade presents Power '3' Yoga and Pilates ครั้งนี้ก็เหมือนการสังสรรค์ร่วมกันด้วยการฝึกโยคะ

Power '3' Yoga and Pilates เป็นการผนึกรวมสามพลังจากโยคะชื่อดังซึ่งได้แก่ ครูหนู ชมชื่น สิทธิเวช ครูสุธีร์ พันธุ์ทอง และครูเคน ฮาราคูมา ร่วมกับครูเธเรซ่า วากามัตสึ แม้หลายคนที่มาร่วมเวิร์กช็อปโยคะในครั้งนี้ล้วนเป็นแฟนพันธุ์แท้ของครูแต่ละท่านอยู่แล้ว แต่การรวมครูชื่อดังมาอยู่ในที่เดียวกันก็เปิดโอกาสอันดีให้ได้สัมผัสสไตล์การสอนของครูที่แตกต่างในคราวเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูเคน ฮาราคูมานั้น ถือว่าเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่บินมาจากญี่ปุ่นตามคำเรียกร้องของชาวโยคะเลยทีเดียว

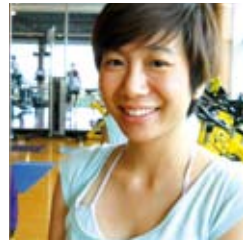
ชาวโยคะที่มีโอกาสฝึกโยคะกับครูเคนมาหลายครั้งแล้ว ได้เอ่ยถึงถึงความประทับใจต่อครูเคนว่าเป็นครูอีกท่านที่มีหัวใจของความ เป็นครูอย่างแท้จริง เพราะทุกครั้งทีสอนครู เคนมักจะสอนให้ผู้เรียนรู้จักโยคะมากขึ้น อีกทั้งยังมีเทคนิคใหม่ๆ นำมาสอนนักเรียนอยู่เสมอ การฝึกกับครูเคนในแต่ละครั้งจึงทำให้ได้เห็นพัฒนาการและศักยภาพของตัวเองที่เพิ่มขึ้น ครูเคนแนะนำว่า อาสนะ คือการทำท่าเพื่อให้สบาย ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็น อย่างหนึ่งที่ผู้ฝึกโยคะต้องค้นหาความสบาย ในท่าอาสนะด้วยตัวเอง การฝึกโยคะกับครู เคนในครั้งนี้ยังทำให้หลายคนมีโอกาสได้เรียนรู้วิธีช่วยจัดท่าให้แกเพื่อนอย่างถูกวิธีอีกด้วย หลายคนที่มาร่วมเวิร์กช็อปในครั้งนี้ประทับใจต่อการเรียนกับครูหนูเป็นพิเศษ โดยเฉพาะที่ชื่นชอบการสอนแบบมีแบบแผน ของครูอย่างคุณป๊อด ธนชัย อุชชิน (ป๊อด โมเดิร์นด็อก) ก็เป็นอีกหนึ่งท่านที่ตามมาป็น

ลูกศิษย์ครูหนูในเวิร์กช็อปด้วย แม้สไตล์ คิวนั้นจะเหนียว แต่ในความเหนียวก็มาพร้อมกับ การรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง บางคนว่าหลายท่าพื้นฐานที่เคยได้ฝึกมานานกลับเพิ่ง ได้ค้นพบว่ายังทำไม่ถูกต้อง ครูหนูให้คำแนะนำว่า โยคะไม่ใช่แค่การยืดเหยียด ร่างกาย แต่หมายรวมถึงการสำนึกในกิริยาร่างกาย จิตใจ และลมหายใจของตัวเองด้วย พร้อมบอกด้วยว่าการมีร่างกายที่แข็งแรงจะทำให้การฝึกโยคะเป็นไปได้ด้วยดี

ชาวโยคะหลายคนเอ่ยด้วยความดีใจว่า เวิร์กช็อปนี้เปิดโอกาสให้ได้ฝึกกับครูที่อยากเรียนด้วยมานานแล้ว แถมได้เจอที่เดียวหลายคน บางคนเพิ่งมีโอกาสได้เรียนกับครู สุธีร์เป็นครั้งแรก ด้วยความที่ได้ยินชื่อเสียงของครูมานาน ครั้งนี้จึงถือโอกาสร่วมฝึกกับครู และก็นับว่าเป็นความโชคดี เพราะครูสุธีร์ก็เป็นครูอีกท่านที่มีเทคนิคการสอนท่ายากที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย ในขณะเดียวกัน

ก็ตามติดไปพร้อมกับครูได้โดยไม่รู้สึกเบื่อ นอกจากครูโยคะชื่อดังทั้ง 3 ท่านแล้ว เวิร์กช็อปครั้งนี้ยังมีความพิเศษอีกอย่างที่ถือเป็นความแปลกใหม่ที่ได้รับความสนใจไม่น้อยเลยทีเดียว นั่นคือ การสอน Pilates on Mat โดยครูเธเรซ่า วากามัตสึ ซึ่งเป็นคลาสแรกที่มีการจองกันเต็มก่อนทุกคลาส หลายคนกล่าวว่านี่เป็นครั้งแรกที่มีโอกาสได้ฝึกพิลาทิสบนเสื่อ เป็นครั้งแรกที่ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง เพราะส่วนใหญ่เป็นท่าที่จดจำง่าย และสามารถนำไปฝึกเองที่บ้านได้ รวมถึงเป็นท่าอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้นฝึกโยคะได้อีกด้วย

Jade presents Power '3' Yoga and Pilates จบลงด้วยรอยยิ้ม และนับได้ว่าเป็นรอยยิ้ม ขอบคุนผู้สนับสนุน Jade Yoga ที่ทำให้เกิดงานดีๆ แบบนี้เกิดขึ้น และ Cascade Club ผู้เอื้อเพื่อสถานที่ที่พบกันใหม่ในเวิร์กช็อปครั้งต่อไป ✨



คุณณิชรัตน์ ไชยสงวนจริกุล
(อายุ 26 ปี / ฝึกโยคะมา 4 ปี)

ที่แรกเริ่มฝึกโยคะเพราะว่านั่งทำงานนานๆ แล้วปวดหลัง พอฝึกก็เริ่มรู้สึกดีเลยฝึกมาต่อเนื่อง ปกติจะฝึกพาวเวอร์โยคะและพยายามจะฝึกให้ได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จริงๆ เวิร์กช็อปครั้งนี้ตั้งใจมาเรียนกับครูเคนโดยเฉพาะ ยังไม่เคยเรียนกับครูเคนมาก่อนแต่เคยรู้จักมาจากการอ่านในโยคะเจอร์นัลก็เลยอยากมาเรียนกับครูด้วย หลังจากที่เรียนก็รู้สึกเพิ่มขึ้นว่าการทำท่าแต่ละท่านั้นควรจะถ่ายน้ำหนักไปตรงไหนถึงจะถูกวิธี ก่อนหน้านั้นเวลาทำบางท่าอย่างท่าสุนัขก็จะมีท่าราบมาก่อนว่าต้องถ่ายน้ำหนักไปด้านหลัง และสิ่งประทับใจในนักเรียนทุกคนดีมาก



คุณศิริวิภา เขียวไพโรจน์
(อายุ 33 ปี / ฝึกโยคะมา 7 ปี)

ตั้งใจอยากร่วมเวิร์กช็อปในครั้งนี้ คลาสที่มองไว้และสนใจเป็นพิเศษคือ Pilates on Mat ด้วยความที่ทุกวันนี้พิลาทิสก็เหมือนเป็นกระแสหนึ่งที่หลายคนพูดถึงและมีการสอนหลายแห่ง ก็เลยอยากทราบว่าคลาสของครูเธอนั้นจะเป็นอย่างไรและเกี่ยวข้องกับโยคะอย่างไรบ้าง เมื่อเราอาจจะสามารถนำไปปรับใช้กับตัวเองได้เพราะปกติก็ฝึกโยคะมาต่อเนื่องอยู่แล้ว ก่อนเข้าคลาสเคยทราบข้อมูลบ้างว่าพิลาทิสจะเน้นการใช้กำลังจากหน้าท้องเยอะและใช้กำลังเยอะเหมือนเข้ายิม แต่พอได้มาฝึกจริงๆ ก็แตกต่างนิดหน่อย คือใช้กำลังหน้าท้องอย่างที่คิดไว้แต่ขณะเดียวกันเราก็ได้ออกกำลังกายส่วน รวมถึงจัดสรรของร่างกายให้เราได้ด้วย



คุณธีรารัตน์ เจริญพรปรีชา
(อายุ 38 ปี / ฝึกโยคะมา 10 ปี)

ปกติก็ฝึกโยคะอยู่เป็นประจำจริงๆ แล้วตัวเองก็ชื่นชอบและชื่นชอบครูทุกท่าน ทั้งครูสุธีร์ ครูหนู ครูเคน ที่ผ่านมาก็จะต้องหาเวลาไปฝึกกับครูหนูเป็นประจำแต่วันนี้ตั้งใจอยากเรียนกับครูเคนและครูเธอนั้นเป็นพิเศษ เพราะเราอาจจะมีโอกาสได้เรียนกับครูเคนยากกว่าท่านอื่น เพราะอยู่ต่างประเทศ หลังจากได้เรียนกับครูเคนแล้วรู้สึกดีตรงที่ได้เทคนิคไปแนะนำต่อได้จริงๆ จะว่าไปแล้วหลังจากฝึกโยคะมานาน เราเองก็เหมือนยังมีคำถามบางอย่างอยู่ในใจ พอได้มาเรียนกับครูแล้วก็รู้สึกว่าเราได้ความกระจ่างมากขึ้น ส่วนครูเธอนั้นเป็นความสนใจส่วนตัวที่อยากทราบว่าพิลาทิสเป็นอย่างไร ซึ่งพอเข้ามาเรียนแล้วก็รู้สึกดี อาจจะเพราะความน่ารักและความเอาใจใส่ของครู จึงรู้สึกผ่อนคลายระหว่างที่ฝึก



คุณภัชราภรณ์ พูลล้ำเลิศ (อายุ 30 ปี / ฝึกโยคะมา 10 ปี)

โดยส่วนตัวเป็นคนสนใจการออกกำลังกายอยู่แล้วก็เลยฝึกโยคะ แล้วก็ฝึกมาเรื่อยๆ พัฒนาตัวเองจริงๆ เป็นลูกศิษย์ครูหนูอยู่แล้วค่ะ แต่เรียนกับครูหนูในเวิร์กช็อปครั้งนี้ก็แตกต่างจากที่เคยเรียนมาก คือครั้งนี้จะได้ทราบรายละเอียดที่เยอะขึ้น อย่างคลาสโยคะบำบัดเราก็ได้ชุดท่าบำบัดอาการต่างๆ และครูจะให้ข้อมูลไปด้วยว่าท่าแต่ละท่าให้ประโยชน์อย่างไร เราสามารถนำไปปรับใช้กับตัวเองได้ สำหรับครูเคนนี่เป็นครั้งแรกเลยที่ได้เรียน และรู้สึกสนุกมาก ที่สำคัญยังได้รู้จักท่าเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะท่าที่ช่วยเรียกเหงื่อ และปิดท้ายด้วยการฝึกเรื่องลมหายใจหลายอย่างถือเป็นความรู้ใหม่ที่ได้รับและมีประโยชน์มากๆ ค่ะ



ขอบคุณ **JADEYOGA** World's Best Yoga Mat และ **Cascade Club**

YOGA
The Song of Living

Yoga Teacher Training Course
คอร์สครูโยคะที่ได้รับการรับรองจากสองสถาบันนานาชาติ
11 กันยายน-18 ธันวาคม 2554 ค่าใช้จ่าย 35,000 บาท
เพราะโยคะคือศาสตร์แห่งการโยกบนตนเอง ผ่านการเรียนรู้และประสบการณ์ทาง สมาธิ โยคะ และจิตวิญญาณ
เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคลและธรรมชาติของกาย

เราเชื่อว่า...
ทุกคนสามารถฝึกโยคะได้

www.yogagitabangkok.com
www.yogapoint.bloggang.com

คอร์สโยคะสำหรับผู้ฝึกใหม่ 4 ครั้ง ทุกเสาร์หรืออาทิตย์ 1500 บ. เริ่ม 30.31 ก.ค. นี้
โยคะวีดิโอ ต่างก็ขยับและใจตามหลักโยคะดั้งเดิมและอายุรเวท 22-24 ค.ศ. ที่เกาะช้าง
สอบถามรายละเอียดคอร์สและชั้นเรียนปกติเพิ่มเติมที่ โยคะคีตา 085-1420201
yogagitabangkok@gmail.com

ผู้เข้าอบรมครูโยคะจะได้รับส่วนลด 50% เนื่อจิวเวลแมตตะ 1 ชิ้น **manduko**

PURE SUTHEE YOGA
30 วันติดต่อกัน ราคา 3,000 บาท
1วัน/1ชั่วโมง

โยคะแบบ อาจารย์ สุธีร์
เป็นการนำจุดเด่นของแนวการสอน
ต่างๆ นั้นมาเลือกสรร ผสมผสาน
ถ่ายทอดในรูปแบบของตนเอง
ในเวลา 1 ชั่วโมง
จึงเป็นการเรียนรู้ทั้งปรานยาม
อาสนะและการทำสมาธิ
ในบรรยากาศ
สไตล์อบอุ่นเหมือนบ้าน

เมื่อพบกับ WORKSHOP ครั้งแรกของพี่ สุธีร์ โยคะ สตูดิโอ
โดยอาจารย์สุธีร์ พันชนะ ที่วันจันทร์ 4 นครราชสีมา ในวันที่ 15-17 ก.ค.54 ราคา 4,350 บาท

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เพ็ญสุธีร์โยคะ
416/18 ซอยทองหล่อ 14 ถ. สุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
เปิดทุกวันจันทร์ - ศุกร์ 11.00 - 20.30 น. เสาร์ - อาทิตย์ 10.00 - 14.30 น.
ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 02 714 7715 แฟกซ์ 02 714 7716
www.puresutheeyoga.com or email: puresutheeyoga@hotmail.com