

## การฝึกโยคะในจังหวัดปัตตานี

สุกัญญา มุกดามนตรี (ครูฝึกโยคะปัตตานี)

### บทนำ

“จังหวัดปัตตานี” เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทย ติดต่อกับจังหวัดนราธิวาส จังหวัดยะลา และจังหวัดสงขลา ปัตตานีเป็นหนึ่งในห้าจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตั้งอยู่ริมฝั่งทะเลตะวันออกของภาคใต้สุด ติดกับทะเลจีนใต้ ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม รองลงมาคือศาสนาพุทธและอื่น ๆ จากความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรม ทำให้จังหวัดปัตตานี มีความเป็นอยู่แบบสังคมพหุวัฒนธรรม กล่าวคือ ประชาชนชาวไทย ชาวไทยเชื้อจีน และชาวมุสลิม (ผู้นับถือศาสนาอิสลาม) สามารถเข้าใจถึงความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมและชีวิตความเป็นอยู่ มีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันเรื่องราวดี ๆ และอาหารตามเทศกาล ทำให้ปัตตานีเป็นเมืองมีเสน่ห์ที่มีนักท่องเที่ยวมาเยี่ยมชมอย่างต่อเนื่อง

การใช้ชีวิตในจังหวัดปัตตานี เป็นไปอย่างเรียบง่าย เป็นจังหวัดที่มีแม่น้ำปัตตานีไหลผ่านกลางใจเมือง ทำให้อากาศบริสุทธิ์สดชื่น อีกทั้ง ได้มีการจัดพื้นที่สำหรับการออกกำลังกายบริเวณ ริมแม่น้ำปัตตานี สร้างสภาพที่แข็งแรงให้กับคนปัตตานี ได้อย่างทั่วถึงทุกเพศทุกวัยมาเป็นเวลายาวนาน

### รู้จักโยคะ

“โยคะ” (YOGA) เป็นหนึ่งในการบำบัดร่างกายที่หลายคนเข้าใจว่าเป็นการออกกำลังกาย แต่ในความเป็นจริงแล้ว โยคะคือการหลอมรวมร่างกายจิตใจและลมหายใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน รับรู้ทุกความรู้สึกของการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่เกิดขึ้นทุกๆส่วน การฝึกโยคะเป็นการกำหนดลมหายใจพร้อมเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบแผนของโยคะเพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกายเราและจิตใจ สมบูรณ์พร้อมเพื่อเกิดการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นและเต็มไปด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์ สามารถแยกแยะ วิเคราะห์ถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้และสามารถควบคุมกายและจิตใจได้อย่างมีสติ

“อาสนะโยคะ” (ASANA YOGA) คือการฝึกฝนร่างกายด้วยท่าทางต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะนำชื่อของสัตว์ต่างๆ มาใช้เป็นคำเรียกอาสนะ เพื่อให้เข้าใจและจดจำท่าทางได้ง่าย ซึ่งการฝึกอาสนะโยคะล้วนเป็นการจัดระเบียบร่างกาย (Body Alignment) ผนวกกับลมหายใจ ผู้ฝึกจะเข้าใจร่างกายและลมหายใจของตนเองได้มากขึ้น

“การเคลื่อนไหวร่างกายแบบโยคะ” (Yoga Movement Activities) หมายถึง การกำหนดรูปแบบท่าทางในการฝึกโยคะให้มีความสอดคล้องกัน ผสมผสานกับการกำหนดลมหายใจและการจัดระเบียบร่างกาย (Body Alignment) โดยหยุดค้างท่าทางไว้อย่างมีความสุข รู้สึกลงถึงความสบายในการฝึกท่าทางนั้นๆ เพื่อ

ส่งเสริมความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวท่าโยคะเชื่อมโยงกับการฝึกบริหารการและจิตใจเพื่อฝึกให้มีสมาธิและส่งเสริมการเรียนรู้ในทุกๆ ด้าน เพื่อปรับสมดุลและฟื้นฟูร่างกาย และให้ประโยชน์ ดังนี้

### ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

1. เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย
2. ร่างกายมีความคงทน แข็งแรง ด้านโรคภัยได้ระดับหนึ่ง
3. เพิ่มการเผาผลาญ การดูดซึมอาหาร การขับถ่ายที่ดี
4. เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ
5. ช่วยให้อวัยวะภายในทำงานได้ดีขึ้น
6. ความจุของปอดเพิ่มขึ้น
7. ปรับสมดุลให้ระบบประสาท
8. ชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย
9. ช่วยขับของเสีย ทำให้ร่างกายสะอาดและสดชื่นขึ้น
10. ช่วยบำบัดและบรรเทาความเจ็บปวด เช่น ปวดข้อ ปวดเข่า ปวดหลังเรื้อรัง
11. ลดระดับคอเรสเตอรอล และระดับน้ำตาลในเลือด
12. ช่วยลดน้ำหนักส่วนเกินเนื่องจากกลไกการเผาผลาญตามธรรมชาติช่วยปรับร่างกายเข้าสู่ภาวะสมดุล
13. ปรับสมดุลโครงสร้างของร่างกาย จากอิริยาบถในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้อง
14. ช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับได้สัดส่วน
15. เพิ่มความยืดหยุ่นของผิวหนัง
16. ผิวพรรณดูอ่อนเยาว์ ชะลอความแก่ชรา
17. ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย
18. ลดอาการกระสับกระส่าย กังวล นอนไม่หลับ
19. ทำให้มีสมาธิในการทำกิจการงานได้มากขึ้น
20. ช่วยควบคุมจิตใจและลดความเครียดได้

จากประโยชน์จากการฝึกโยคะดังกล่าวข้างต้น โยคะ จึงเป็นที่สนใจของผู้รักสุขภาพและผู้ที่ต้องการบำบัดร่างกายจำนวนมากโดยเฉพาะสุภาพสตรี เนื่องจากด้านสรีระของสุภาพสตรีมีความยืดหยุ่นกว่าสุภาพบุรุษ จึงทำให้การฝึกโยคะเป็นเรื่องง่าย อีกทั้ง กระแสแฟชั่นในการฝึกโยคะก็เป็นเทรนด์ต้นๆ ที่ดาราใช้ฝึกในการออกกำลังกายที่ได้มากกว่านั้นคือ ความสวยงามของท่าทางในการฝึกโยคะ เป็นสิ่งที่สุภาพสตรีให้ความสนใจในการบำบัดร่างกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน อีกทั้ง การแต่งกายในชุดฝึกโยคะที่บ่งบอกถึงรูปร่างที่ดี มีความกระชับ และการโพสต์ท่าโยคะที่มีความสวยงาม จึงทำให้การฝึกโยคะได้รับความสนใจเป็นจำนวนมาก สำหรับในพื้นที่จังหวัดปัตตานี

## ครูปิโยคะปัตตานี



ครูปิโยคะปัตตานี เป็นสตรีมุสลิม หรือมุสลิมะห์ ที่สอนโยคะเฉพาะสุขภาพสตรี โดยมีประสบการณ์การสอนมากกว่า 10 ปี โดยเริ่มเรียนรู้การฝึกโยคะ จากการเป็นผู้เรียนโยคะจำนวน 2 ปี ได้นำองค์ความรู้และทักษะการฝึกโยคะถ่ายทอดให้กับผู้สนใจโดยการนำฝึกโยคะตั้งแต่วันที่ 2555 ณ ชมรมโยคะ สุขภาพ ความงาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี และต่อยอดการเรียนรู้สู่ประกาศนียบัตรครูโยคะจากสถาบันต่าง ๆ เริ่มสอนโยคะในนามโยคะปัตตานี เมื่อปี 2559 จนถึงปัจจุบัน เป็นเจ้าของสตูดิโอโยคะปัตตานี ที่มีสตรีไทยพุทธ มุสลิม และชาวต่างชาติ แวะเวียนมาบำบัดร่างกายอย่างต่อเนื่อง ด้วยการฝึกฝนโยคะในท่าทางที่ไม่ยากจนเกินไป ผสมกับความเข้าใจในวิถีแห่งพุทธวัฒนธรรม ประยุกต์การฝึกโยคะตามบริบทของจังหวัดปัตตานี โดยมีผู้เรียนที่เป็นสุขภาพสตรี จากหลากหลายอาชีพ ได้แก่ หมอ พยาบาล แม่บ้าน นักธุรกิจ นักวิชาการ ข้าราชการ คนทำงานประจำ ที่ล้วนต้องการบำบัดร่างกายโดยการพึ่งยาให้น้อยที่สุดและใช้การฝึกโยคะให้ผ่อนคลายร่างกาย เพื่อสามารถทำงานและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

## สตูดิโอโยคะปัตตานี



สตูดิโอโยคะปัตตานี เป็นห้องฝึกโยคะสำหรับสุภาพสตรี มีความมิดชิดเป็นอย่างมาก ซึ่งผู้ฝึกสามารถร่วมฝึกโยคะได้จำนวนคน 12 ท่าน เป็นห้องโปร่ง โล่งสบาย ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ Coway เปิดปรับอากาศอยู่อย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความสะดวกสบายในการฝึกกลมหายใจในขณะฝึกโยคะ หากช่วงที่อากาศร้อนมากสามารถปรับอากาศด้วยแอร์คอนดิชันเนอร์ได้ พร้อมอุปกรณ์ในการฝึกโยคะเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ฝึกครบครัน อยู่กลางใจเมือง ที่จอดรถสะดวกสบาย

## บทสัมภาษณ์สุภาพสตรีที่ฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง

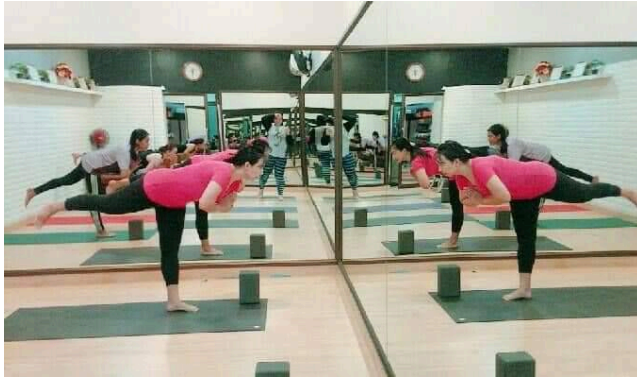
### ท่านที่ 1 น้องดา



“น้องดา” “ปัจจุบันก็มีตำแหน่งเป็นหัวหน้าสำนักปลัดอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลคอนรัก อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานีค่ะ สาเหตุที่เมื่อเรียนโยคะ คือตอนนั้นมีปัญหาเรื่องออฟฟิศซินโดรมนะค่ะ แล้วก็คือทำงานแล้วรู้สึกว่ามันเข็ดมันเมื่อยเพราะว่าเราต้องนั่งโต๊ะทำงาน ก็เรียนแต่ก็ตัดสินใจเริ่มเรียนตั้งแต่ปี 2559 ผ่านปัจจุบันก็เข้าสู่ปีที่ 7 แล้วถามว่าเรียนแล้วได้อะไรนอกจากจะทำให้ร่างกายเราดีขึ้นแล้วล่ะค่ะสุขภาพจิตของเราก็ขึ้นด้วยในการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพด้วย เพราะว่าในฐานะที่เราทำงานเป็นพิธีกรเป็นวิทยากรก็ได้เอาศาสตร์ของโยคะนี้และค่ะเข้ามาช่วยปรับปรุงค่ะนอกจากจะร่างกายดีขึ้นแล้วจิตใจดีแล้วนะค่ะความคิดความของเราเปลี่ยนแปลงไปหมดเลยนะค่ะ แล้วก็ที่สำคัญทำให้หน้าเด็กด้วยค่ะ”



## ท่านที่ 2 น่องน่องปุ๋ย



“น่องปุ๋ย” สวัสดิ์ค่ะ ชื่อปุ๋ยนะค่ะ ทำงานที่สำนักงานอัยการคดีเยาวชนคนคะ ที่ได้มาเรียนโยคะเพราะว่าเรามีปัญหาเรื่องสุขภาพจากการเกิดอุบัติเหตุคะ แล้วก็การทำงานยามากๆ ทำให้มีผลกับร่างกายในเรื่องของกระเพาะอาหาร จึงอยากจะหยุดยาแล้วก็มารักษาด้วยตัวเอง ที่สำคัญคือพอได้มาแล้วก็จะรู้ว่าตัวเองให้เป็นคนี่ร่างกายมีดีิงมากๆ ตอนนี่ร่างกายเริ่มดีขึ้นแล้วก็ตัวอ่อนมากขึ้น เรื่องของออฟฟิศซินโดรมก็ดีขึ้นคะขอบคุณครูปุ๋ยนะค่ะ ขอบคุณคะ”

จากบทสัมภาษณ์ผู้ฝึกโยคะที่นับถือศาสนาพุทธในจังหวัดปัตตานี ทำให้เห็นมุมมองทางด้านสุขภาพ ซึ่งเกิดจากการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งนี้จังหวัดปัตตานีมีประชากรนับถือศาสนาอิสลามเป็นส่วนใหญ่ การฝึกโยคะจึงมีบริบทที่มีความแตกต่างจากพื้นที่อื่นๆ กล่าวคือ **สตรีมุสลิม** หรือ **มุสลิมะห์** ซึ่งหมายถึงผู้หญิงที่นับถือศาสนาอิสลาม ต้องมีการแต่งกายที่ปกปิดร่างกายให้เหลือเพียงใบหน้าและฝ่ามือ เพื่อไม่ให้ผิดหลักศาสนา ดังนั้น เมื่อสตรีมุสลิมมีการฝึกโยคะ จึงต้องมีรูปแบบการฝึก ดังนี้

1. การนำหลักศาสนาและวิถีวัฒนธรรมเป็นแนวทางการสอนโยคะ
2. สถานที่ ต้องเป็นการฝึกในพื้นที่มิดชิด ซึ่งเป็นห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
3. ผู้ร่วมฝึกโยคะต้องเป็นพื้นที่สำหรับสุภาพสตรีเท่านั้นโดยไม่มีสุภาพบุรุษเข้ามาปะปน

4. ผู้สอนโยคะต้องเป็นสุภาพสตรี
5. การออกนอกบ้านเพื่อไปทำภารกิจต่างๆ ของสตรีมุสลิมหรือ มุสลิมะห์ ต้องได้รับอนุญาตจากสามี รวมถึงในการเรียนโยคะก็เช่นกัน ผู้เรียนที่เป็นสตรีมุสลิมจะต้องขออนุญาตสามีเพื่อมาเรียนโยคะและต้องมั่นใจว่าเป็นพื้นที่ปกปิดเพียงสุภาพสตรีเท่านั้น
6. การแต่งกายระหว่างการฝึกโยคะ สตรีมุสลิม หรือมุสลิมะห์ ยังคงต้องคลุมฮิญาบ เสมือนการแต่งกายนอกห้องฝึกโยคะ จึงมีแพชั่นในการสวมชุดออกกำลังกายสำหรับสตรีมุสลิม

สตรีมุสลิม หรือ มุสลิมะห์ จึงมีความมั่นใจในศรัทธาต่อศาสนา และได้รับประโยชน์จากการการฝึกโยคะมากมาย ทำให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์พร้อมในการดูแลสามีและลูก อีกทั้ง ยังมีวิชาความรู้ที่สามารถถ่ายทอดให้กับสามี เพื่อนร่วมงาน และคนในครอบครัว เพื่อบำบัดร่างกายจากการทำงานหรือการใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง และสามีมีหน้าที่สนับสนุนค่าใช้จ่ายเพื่อให้ภรรยาของตนได้มาฝึกโยคะ อีกด้วย

## บทสัมภาษณ์สตรีมุสลิม หรือ มุสลิมะห์ ที่ฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง



“ครูณี คุณครูมารีนี้ หะบิงมะ เป็นครูคต. 3 สอนอยู่โรงเรียนบ้านบราโอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ด้วยตัวเองมีปัญหาก็คือปวดคอสะบักบ่าไหล่ณะคะ จึงได้มาสมัครเรียนโยคะกับคุณครูปู้ โดยตัวเองก็เป็นสตรีมุสลิมะ ซึ่งการเรียนโยคะไหนบ้างถ้านั้นไม่เหมาะสมกับการเรียนร่วมกันกับผู้ชาย จึงได้ขออนุญาตสามีและสามีก็อนุญาต และได้สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเรียน และในบางวันสามีก็มารับมาส่งเพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เรียนกับผู้ชาย หลังจากที่ได้เรียนก็ทำให้มีสุขภาพดี สดชื่น สดใส และต้องขอขอบคุณครูณะคะ ขอขอบคุณคะ”

จากบทสัมภาษณ์ สตรีมุสลิม หรือ มุสลิมะห์ สะท้อนความเป็นอัตลักษณ์ของศาสนาและวัฒนธรรม ในพื้นที่จังหวัดปัตตานี มีสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สุขภาพแข็งแรง กายใจผ่องใส และสามารถฝึกโยคะได้อย่างมีความสุข