



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๕๕๙-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์X-citeไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที ๑๖ เดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๑๒-๑๓ มูลค่าข่าว ๖๑๑,๒๒๖.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

‘โยคะเปลือย’กิจกรรมล่อนจ้อน เสริมความมั่นใจให้เรื้อนร่างตัวเอง



การเล่นโยคะถือเป็นทางเลือกหนึ่ง สำหรับการออกกำลังกายของผู้ที่รักสุขภาพเลยทีเดียว เนื่องจากเป็นวิธีการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน ซึ่งปัจจุบันได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ดังจะเห็นได้จากมีการเปิดคอร์สสอนโยคะรูปแบบต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโยคะร้อน โยคะเย็น โยคะหัวเราะ โยคะเก้าอี้ โยคะเด็ก โยคะผสมพิลาทิส หรือแม้กระทั่งโยคะเปลือยที่กำลังฮือฮาในต่างประเทศอยู่ขณะนี้

โดยเว็บไซต์เดลิเมลของอังกฤษรายงานว่า ที่สตูดิโอโยคะแห่งหนึ่งในเมืองเพิร์ธ ประเทศออสเตรเลีย ได้มีการเปิดคอร์สโยคะแนวใหม่ นั่นคือ โยคะเปลือย ที่นอกจากได้ในเรื่องสุขภาพและสมาธิแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นให้ผู้หญิงรู้สึกรักและมั่นใจในเรือนร่างตัวเองมากขึ้นด้วย ซึ่งเมลิสา โอเวิร์ต เจ้าของสตูดิโอโยคะแห่งนี้ได้เปิดเผยว่า คอร์สโยคะเปลือยนี้เปิดสอน 3 คลาส และทุกคลาสถูกจองหมดภายใน 1 สัปดาห์ โยคะเปลือยนี้จะเป็นการปลดปล่อยความรู้สึกไม่มั่นใจของผู้หญิง ให้มีความมั่นใจและเห็นความงดงาม

ของเรือนร่างตัวเอง ส่วนผู้หญิงที่มาเข้าคอร์สก็มีตั้งแต่อายุ 22 ปี ไปจนถึงอายุ 50 กว่าปีเลยทีเดียว

เมลิสาซึ่งบอกด้วยว่า ตอนแรกทีดอคเลื้อยเข้ามาเล่นโยคะนั้น แต่ละคนต่างมีท่าที่ประหลาด แต่หลังจากผ่านไป 2-3 นาที พวกเธอก็เริ่มไม่เขินอาย ไม่ประหลาด และสิ่งไปเลยที่ว่าตัวเองกำลังเปลือยอยู่ และในที่สุดเราทุกคนก็นั่งล้อมวงคุยกัน ไม่มีใครคิดว่าตัวเองเปลือยแล้ว

นอกจากนี้ สตูดิโอโยคะ Bold & Naked ในนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ก็มีโอเคียบรเจด ให้ผู้เรียนเปลือยเล่นโยคะเช่นกัน โดยมีวัตถุประสงค์ให้ทุกคนเป็นหนึ่งเดียว ไม่แบ่งแยก ไม่ว่าคุณจะเป็นใครมาจากไหน เมื่อร่างกายเปลือยเปล่าแล้วทุกคนก็เหมือนกัน และยังทำให้ผู้เรียนลบความรู้สึกไม่ดีต่อร่างกาย ยอมรับความเป็นตัวเองมากขึ้นด้วย



กัญญ์ณภัท
ประภาพรพันธ์



ดร.วัลลภ
ปิยะมโนธรรม

ครูหญิง-กัญญ์ณภัท
ประภาพรพันธ์ ครูโยคะผู้ก่อตั้ง

ตั้งนันทามายาสตูดิโอ
กล่าวว่า การทำโยคะ
เปลือยนี้มีการปฏิบัติมา

อย่างยาวนานตั้งแต่สมัย
โบราณ มีชื่อเรียกเป็นภาษาสันสกฤต

ว่า nagayoga เป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ
และยังมีการฝึกฝนกันอยู่ที่ประเทศอินเดีย





และขยายมายังประเทศต่างๆ ซึ่งถือเป็นความชอบเฉพาะกลุ่ม แต่เท่าที่ทราบ ในประเทศไทย ยังไม่มีการนำโยคะเปลือยมาเปิดสอนกัน

ซึ่งส่วนตัวหญิงคิดว่าโยคะชนิดนี้อาจยังไม่เหมาะสมกับสังคมไทยสักเท่าไร เนื่องจากสังคมของเรายังมีความคิดในเรื่องของสงวนก็ยังเป็นสิ่งที่ควรจะปกปิด หากให้เปรียบเทียบก็เหมือนกับการลงออนเซ็นในญี่ปุ่น ที่เป็นความชอบของเฉพาะบางคนหรือบางกลุ่ม

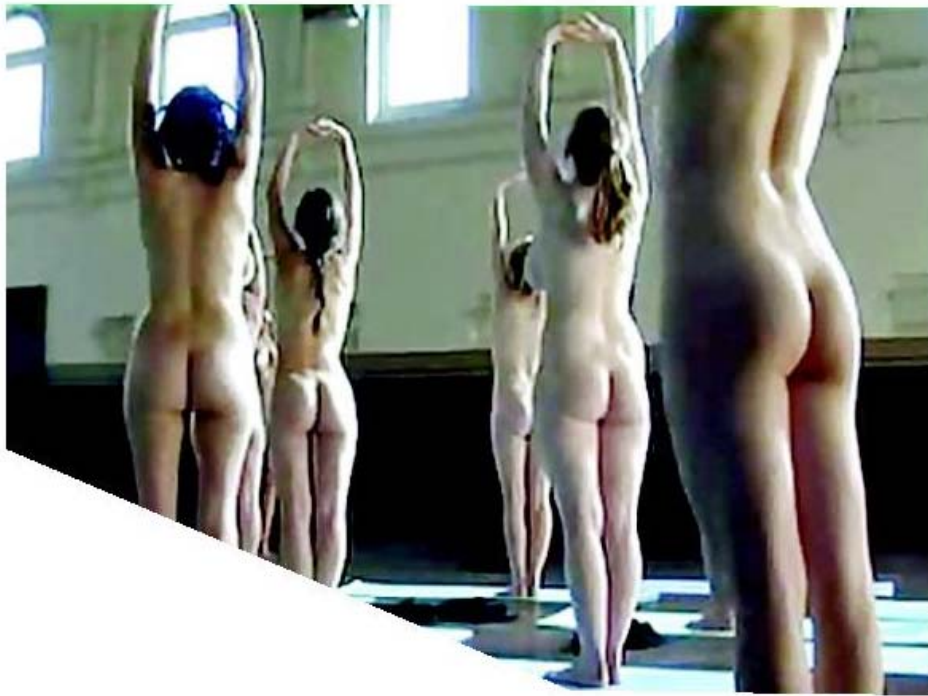
สำหรับการเล่นโยคะเปลือย หญิงมองว่าอยู่ที่วัตถุประสงค์ของการเรียน ที่ผู้สอนมองว่าร่างกายเป็นเพียงแค่เปลือก อย่าไปยึดติด เป็นเพียงเครื่องห่อหุ้มร่างกาย ทำให้เข้าถึงศาสตร์แห่งโยคะได้ลึกซึ้งขึ้น แต่ก็ต้องขึ้นอยู่กับผู้เรียน

ว่ามีความมั่นใจแค่ไหน เพราะบางคนอาจไม่มั่นใจ ไม่อยากให้ใครมอง ก็คงไม่เรียน ขณะที่บางคนที่เรียนอาจมีความรู้สึว่าการไม่ใส่เสื้อผ้าก็เหมือนกับการได้ปลดปล่อยตนเอง

สำหรับการในการเล่นโยคะเปลือย หลายคนอาจมองว่ามีความเสี่ยงในการได้รับอันตรายง่ายกว่าปกติเนื่องจากไม่มีเสื้อผ้าห่อหุ้มร่างกายนั้น ครูหญิงบอกว่าไม่เป็นปัญหาเนื่องจากปกติเวลาเล่นโยคะ เสื้อผ้าที่ใส่ก็จะมึนน้อยชิ้น มีความแนบตัวอยู่แล้ว ในผู้เล่นบางท่านใส่แค่บรากับการกางเกงขาสั้นก็มี กลับกันการไม่ใส่เสื้อผ้าจะทำให้รู้สึกว่าจะสะดวกสบายในการทำโยคะ มีความคล่องตัวมากขึ้นด้วยซ้ำ ดังนั้นจึงไม่เป็นอันตรายอะไร การจะเล่นโยคะลักษณะนี้จึงขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามแต่บริบทของแต่ละสังคม

ด้าน ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยาและที่ปรึกษาโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แสดงความเห็นว่า ผู้เรียนเปลือยเล่นโยคะสามารถสร้างความมั่นใจในรูปร่างของตนเองได้ เพราะ





เมื่อมีคนมอง มีคนสนใจเราก็มักจะรู้สึกดี เนื่องจากฝรั่งมี
ความคิดว่าอะไรดีก็ต้องโชว์ ต้องอวด และนับว่าโยคะเปลือย
ถือเป็นการทำการตลาดอีกวิธีหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนที่
เรียนโยคะก็จะสวยมีรูปร่างที่ดีขึ้น ทำให้ดึงดูดคนเข้าเรียนอีก
ทางหนึ่ง ซึ่งลึกๆ แล้วคนที่มาเรียนอาจไม่มั่นใจในรูปร่างของ
ตน จึงต้องสร้างความมั่นใจให้สูงขึ้นไปด้วย

แต่ขณะเดียวกันหากให้มองด้านเพศ การทำโยคะ
เปลือยมันก็จะผิดวัตถุประสงค์ทางด้านสุขภาพ ซึ่งมัน
เป็นการอวดโชว์รูปร่าง ดูแล้วล่อแหลม และท่าบางท่าที่เล่น
มีการบิดตัว โกงโค้ง ย้วยวน ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้เช่น
กัน จึงเป็นเรื่องที่ควรระวังในจุดนี้เช่นกัน ต้องมีการ
ดูแลควบคุมอย่างดี.