



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000  
ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที 4 เดือนมกราคม 2559 หน้า 14 มูลค่าข่าว 506,835.-

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



ปราชญ์ บัวภา คือนักแสดงหนุ่มไฟแรงที่มีชื่อเสียงจากการแสดงละครเวที "มวยไทยโลฟ" อันน่าตื่นตาตื่นใจ ณ เอเชียทีค ทำให้เรารู้สึกว่าแท้จริงแล้วการเล่นมวยไทยนั้นน่าพิสมัยไม่น้อย

เขากำลังศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ ปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร) การเรียนในคณะศึกษาศาสตร์นั้นเป็นเรื่องที่เรารู้สึกว่าต้องเป็นคนที่มีใจรักในการเล่นกีฬา แต่หากดูประวัติของเขาแล้วเรียกได้ว่าเป็นคนที่มีพรสวรรค์และพรแสวงในการเล่นกีฬานชนิดที่หาตัวจับได้ยาก

เขาเคยเป็นนักกีฬาแบดมินตันที่เคยเข้าแข่งขันในระดับประเทศ เป็นนักวิ่งระดับจังหวัด (ร้อยเอ็ด) เป็นนักกีฬาตัวแทนโรงเรียนและมหาวิทยาลัยหลายรายการ และที่สำคัญเขาเป็นนักกีฬามวยไทย ที่สามารถแสดงเอกลักษณ์ของมวยไทยให้เราได้รู้จักโดยมีจุดเริ่มต้นเดียวคือ การวิ่งออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก

"การออกกำลังกายของผมเริ่มมาจากความต้องการของคุณพ่อที่ต้องการให้ผมออกกำลังกายให้มากที่สุด เพราะตอนเด็กๆ ผมเป็นเด็กตัวเล็กผอม และติดเกมมากกว่าวิ่งเล่นออกกำลังกาย คุณพ่อให้ผมตื่นตั้งแต่ตี 5 มาออกกำลังกายทุกวัน ผมจำได้เลยว่าการวิ่งครั้งแรกรู้สึกเหนื่อยและ

ซีก็เลยออกกำลังกายมากขึ้น เพราะเวลาตี 5 เรายังอยากนอนอยู่เลย อากาศตอนเช้าก็หนาว แต่พอเราออกกำลังกายไม่ได้สักพัก ร่างกายก็เริ่มชิน สุดท้ายกลายเป็นว่าวันไหนที่ไม่ได้วิ่งเราจะรู้สึกแปลกๆ จึงทำให้เรารักในการวิ่งออกกำลังกายตอนเช้าทุกวัน และจุดนั้นเองก็ทำให้ร่างกายผมแข็งแรงสามารถเล่นกีฬาได้ทุกประเภท



“วันหนึ่งตอนปิดเทอมฤดูร้อน  
ที่กรมพลศึกษามีการเข้าค่ายฤดู  
ร้อนซึ่งผมสามารถเลือกได้ว่าจะ  
เข้าคลาสเรียนกีฬาอะไรก็ได้  
ผมเห็นมีเปิดคลาสมวยไทยอยู่ก็  
เลยสนใจไปเรียน ผมมองว่าการ  
เรียนมวยไทยเป็นอะไรที่ดูเท่  
เป็นศิลปะป้องกันตัวประจำ  
ชาติของเราและต่างชาติ  
ก็ยอมรับ การฝึกมวย  
ไทยครั้งแรกเรียกได้  
ว่าโหดมากครับ  
ต้องฝึกความ  
แข็งแรงของ

ร่างกายเป็นหลัก แรกๆ เราเตะ  
กระสอบก็เจ็บขา ต่อมาก็เจ็บมือ เพราะ  
ร่างกายเราไม่ได้ถูกฝึกมาเพื่อเล่นมวย  
ไทยมาก่อน แต่พอเริ่มฝึกผมก็เริ่มหลงรัก  
การเล่นมวยไทยตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

“โปรแกรมการออกกำลังกายของผม  
จะค่อนข้างหนัก ช่วงเช้าออกมาวิ่งคาร์ดิโอ  
เสร็จแล้วกลับมาเล่นเวต ช่วงเย็นซ้อมมวยไทย

ทำอย่างนี้สัปดาห์ละ 4 วัน มีวัน  
พักให้ร่างกายได้ฟื้นตัวบ้าง  
ซึ่งผมจะพยายามรักษา  
ร่างกายให้ฟิตตลอด  
เวลา เพราะเพราะ  
การเล่นกีฬาทำให้  
ผมได้มีสุขภาพที่ดี  
ได้งานทำ โดยเฉพาะ  
โอกาสที่ได้แสดงมวยไทย  
กับพี่เอกชัย เอื้อครองธรรม ทำให้  
เราเรียนรู้มวยไทยโบราณเพิ่มเติมได้  
เข้าใจประวัติศาสตร์ความเป็นมาของมวยไทย  
ที่ลึกซึ้ง และอยากให้ทุกคนได้เข้ามาเรียนรู้  
มวยไทยด้วยกัน” M

