



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที 14 เดือนมกราคม 2559 หน้า 3 มูลค่าข่าว 1,139,446.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## เต็น...ค้นหาตัวเอง 'ครุมาช-อีควัวร์'

**My Way** เท็น...ค้นหาค้นหาตัวเอง

เคยเป็นนักกีฬาอิมานาสติกทีมชาติ เป็นนักเต้น และเป็นแคสเตอร์โทรทัศน์ที่ทรงพลัง เป็นความชอบ แต่เรื่องอื่นใด ก็ไม่สำคัญเท่าการค้นพบตัวเอง ที่ครุมาช-อีควัวร์ ปีนี้ทอง ผู้ก่อตั้งสตูดิโอ The Mind เดอะซีนทาวร์อินทาวน์ ที่สอนการเต้นวิฟพอส อิมานาสติก และเทควันโด บอกว่า คนเราต้องเข้าใจตัวเองก่อน แล้วจะเข้าใจผู้อื่น

และนี่เองที่ทำให้การเต้นของครุมาช ไม่ใช่เพื่อความบันเทิงอย่างเดียว แต่เป็นการเต้น เพื่อเรียนรู้ร่างกายและจิตใจตัวเอง เมื่อเข้าใจตัวเอง ครุมาชก็เลยเข้าใจวัยรุ่น เข้าใจเด็กๆ และเมื่อพ่อแม่เด็ก เดินเข้ามาบอกว่า "ลูกฉันติดเกม คุณหากิจกรรม เพื่อไม่ให้ติดและสายตาดูจากเกมได้ไหม" หรือ "ลูกฉันไม่ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น คุณช่วยปรับเปลี่ยนความคิดได้ไหม"

ครุมาชบอกว่า แม้จะเปลี่ยนไม่ได้ทุกคน แต่แคสเตอร์และศิลปินที่เรียนมาตั้งแต่การเต้น อิมานาสติก พุทธศาสนา และวิทยาศาสตร์ การกีฬา ที่คว้าปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมถึงความเข้าใจผู้อื่น ช่วยได้

ปัจจุบันนอกจากสอนในสิ่งที่ถนัด เขายังเป็นนักออกแบบท่าเต้น และวิทยากรด้านการพัฒนาศักยภาพ

เมื่อเปิดประตูต้อนรับครุมาชบอกว่า "แม่ผมเป็นต้นแบบนักอิมานาสติก รุ่นแรกๆ ผมได้มาเป็นนักกีฬาอิมานาสติก เพราะแม่ แม่ส่งผมเข้าโรงเรียน แล้วบอกว่า ลูกศิษย์แม่ว่า ฝึกให้เด็กคนนี้เป็นนักกีฬา ตั้งแต่ อายุ 10 ขวบ ตอนนั้นเรายังไม่อยากเต้นเลย" ครุมาช เล่า

- **ทำไมตอนเด็กๆ ไม่อยากเต้น**  
ที่สาวผมเป็นนักเต้น ลูกพี่ลูกน้อง



ก็เต้น ผมรู้สึกว่าการเต้นเป็นกิจกรรมของผู้หญิง

- **แต่ในที่สุดก็อยากเต้น ?**

มีอยู่ครั้งหนึ่ง ผมตามพี่ไปดูเขาเต้น ตอนนั้นครูเปิด-วานเสซ่า ซึ่งเป็นลูกศิษย์แม่ผม เห็นผมไม่มีอะไรทำ ก็เรียกมาเต้น แต่ไม่ได้ชอบ เพราะผมเป็นนักกีฬา จนที่สาวผมไปเรียนเต้นที่อเมริกา ผมก็ไปกับพี่ไปเรียนภาษา ได้เจอไอตอลนักเต้นแห่งกบ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ทั้งหมด เคลื่อนไหวงามมาก ตอนนั้นผมยังเป็นวัยรุ่น ผมก็อยากเป็นเหมือนใครสักคน

- **ก็เลยทุ่มเทและเรียนด้านนั้น ?**

เรียนเต้นแจ๊สและบัลเล็ทที่ชิคาโก อยู่ปีหนึ่ง และทำได้ดี เพราะผมเป็นนักกีฬา อิมานาสติกมาก่อน ทางอาจารย์ก็เลยให้ทุนการศึกษา แต่อยู่ชิคาโก อากาศหนาวติดลบ ทำให้อาการเจ็บกล้ามเนื้อมีปัญหา เอ็นข้อเท้าอักเสบ ผมก็เลยบอกว่าจะกลับบ้านเมืองไทย มารักษาตัว เพราะตอนเป็นนักกีฬาใช้ร่างกายเยอะ ฝึกหนัก เมื่อผมกลับมาเมืองไทย ผมว่าจะหันหลังให้การเต้น ผมไปเรียนวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจนผมได้เจอครูเปิด-วานเสซ่าอีก ครูเปิดใหม่ช่วยออกแบบท่าเต้น ซึ่งไม่ต้อง

เดินหน้าเหมือนแดนเซอร์ ผมได้เริ่มเป็นครู เต็มตัว วิธีการสอนของผม ผมสอนให้คนเข้าใจการเต้นจากข้างใน แล้วมาปิดท่าทางด้านนอกให้สวยงาม

- **เห็นบอกว่า ครุมาชเองก็เคยเป็นคนไม่มั่นใจใจตัวเอง ?**

ตอนเด็กๆ แม้จะเป็นนักอิมานาสติก แต่ก็เป็นคนไม่กล้าแสดงออก เติบโตขึ้นมาที่เม็กซิโกเพราะตอนไปอเมริกา ผมเจอไอตอลของผม และทำให้ผมรู้ว่า เติมนั้นแหละเปลี่ยนบุคลิกภาพได้ ถ้าสังเกตดูจะเห็นว่า นักร้องในเมืองนอกบุคลิกภาพดีมาก คนเหล่านี้เรียนการเต้น

- **การเต้นช่วยสร้างเสริมบุคลิกและความมั่นใจได้อย่างไร**

คนไทยยังเข้าใจเรื่องการเต้นน้อยมาก คิดว่าไม่มีประโยชน์ แต่เดินกันวุ่นๆ ถ้าคุณให้ความสำคัญกับรายละเอียดในการเต้น ไม่ได้เต้นสนุกไปวันๆ คุณจะค้นคว้าค้นคว้าวิจัยของการเคลื่อนไหว ไม่ว่าคุณจะเป็น ชิน นิ่ง หยิบปากกา ไบรกด เปิดประตูทุกอย่างจะเป็น มูฟเม้นท์ที่สวยงามหมด ต้องฝึกฝน เพราะเวลาเต้น ร่างกายจะรู้เองว่า ต้องเคลื่อนไหวแบบไหนจึงจะดูดี เวลาอยู่ข้างๆ จะมีการย่อยังไงไม่ให้บาดเจ็บ

- **คุณเรียนรู้หลักการเหล่านี้จากไหน**

ผมได้จากการเรียนรู้สามส่วน คือ การเรียนเต้นที่อเมริกา การเรียนวิทยาศาสตร์การกีฬา และการศึกษารวณะ จากเด็กไม่กล้าแสดงออก หดหู่ ไม่กล้ายิ้มตาม เมื่อเห็นว่ามีศิลปินในเมืองนอกเคลื่อนไหวมีสไตล์ดูดี อย่างมีอเนกซ์ไม่ว่าจะเดินหรือทำอะไร ก็ดูสวยไปหมด เขาก็มีการเคลื่อนไหวด้วยการเต้น

- **เราไม่ได้สอนให้เด็ก**

**เป็นแดนเซอร์ เป็นนักร้องหรือดีดารา เราสอนให้รู้จักตัวเอง แล้วเลือกสิ่งที่ตัวเองอยากทำและรัก**



ก่อน อีกร่างผมเรียนด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ก็เลยรู้หลักการเคลื่อนไหว ถ้าเราจะก้าวขาให้กว้างขึ้น เราต้องใช้กล้ามเนื้อมัดไหน การย่อตัว จะใช้ข้อศอกของเข่าเท่าไร? จึงจะไม่บาดเจ็บ และอีกส่วนที่ผมได้มาคือ การเรียนรู้

พุทธศาสนา

● **เรื่องพุทธศาสนามีผลต่อชีวิตอย่างไร**

เวลาเรา วิชาเราไม่ค่อยมีสติ วิชาเราไม่ค่อยมีสติ ; การเรียนรู้วิถีพุทธ เบรคเราได้ ตอนที่ ผมกลับจากเมืองนอก มาทำงานกับครูเปิดพอมหุดงาน ผึกให้หนักกริ่งกลุ่มเออฟ ผมสังเกตว่า ผมไม่มีงาน เข้าเลย ตอนนั้นผมมาพร้อมความทันสมัยในเรื่องการเดินแต่ในเมืองไทยยังไม่ทันอเมริกา ผมอยากเปลี่ยนให้คนมีมุมมองเหมือนผม ปรากฏว่า ไม่มีใครยอมรับเรา ทว่าเราประหลาดทำงานแปลกๆ เราก็ยังดันทุรัง สิ่งไม่มีคนให้ งานทำ จนวันหนึ่งขับรถผ่านวัดพระรามเก้า มีคอร์สสอนสมาธิหลวงพ่อดีริ่งค์ ตอนนั้นว่างมาก ไปเรียนเป็นครูสมาธิอยู่ทุกเดือน ทำให้เรารู้จักตัวเองและโลกมากขึ้น ผมเคยคิดจะเปลี่ยนแปลงคนอื่นมันไม่ใช่แล้ว เรียนธรรมะไปได้ครึ่งทาง หลักรากลที่เขาสอนก็คือ ถ้าเราเข้าใจตัวเอง ก็จะเข้าใจคนอื่น ผมนำมาใช้กับการสอนพัฒนาบุคลิกภาพผ่านการเดิน

การที่จะทำให้คนมีบุคลิกภาพที่โดดเด่น ถ้าไม่เข้าใจจิตใจคนเรียน เราก็สอนได้แต่ภายนอก เมื่อได้เรียนรู้วิถีพุทธ ทำให้ผมรู้ว่า สิ่งสำคัญที่สุดคือ จิตใจ ช่างไหนเป็นยังไง มันส่งออกมาที่ร่างกายภายนอก

● **การเดินวิถีพุทธเป็นยังไง**

เราไม่ได้สอนให้เด็กเป็นแดนเซอร์ เป็นนักร้องหรือดารา เราสอนให้รู้จักตัวเอง แล้วเลือกสิ่งที่ตัวเองอยากทำและรัก เขาก็จะประสบความสำเร็จอย่างเด็กที่ชอบเล่นเกม เราต้องปลูกให้เขามาเล่นเกมใหม่ ไม่เลย... เขาเล่นไม่เลิกต้องการเอาชนะ ถ้าจะตั้งให้เด็ก มีสาระมากกว่าเล่นเกม เราต้องตั้งให้เขามาอยู่กับโลกปัจจุบัน เพราะการเล่นเกมอยู่กับความคิดไม่ได้อยู่ในโลกปัจจุบัน เด็กบางคนเล่นเกมจนลืมกินข้าว ไม่นอน เราจัดกระบวนการคิดให้ใหม่ ให้เขากลับก่อน เดินและเคลื่อนไหว เมื่อเขากลับแล้ว เขารู้ว่า เขาต้องการอะไร เมื่อเขามั่นใจ เขาก็อยากทำอย่างอื่น แล้วให้ค้นหาสิ่งที่ชอบ เมื่อชอบแล้ว พ่อแม่ไม่ต้องบังคับ เขาจะจดจ่ออยากทำเอง แล้วจะไม่ประสบความสำเร็จได้อย่างไร

● **แล้วการสอนผู้ใหญ่ล่ะ**

ผมเคยทำงานกับวัดที่สอนการเคลื่อนไหว ในน้ำ เพราะเขาทำงานโฆษณาทีวีที่นั่นก็ทำหนึ่ง ต้องทำงานในน้ำ ซึ่งเขาก็ทำได้ดี อีกคนเป็นนักกีฬาฟุตบอลทีมชาติ รุ่งตะวัน จินดาศรี สมัยเธอเป็นนักกีฬาตัดผมสั้นๆ ตอนผมเป็นนักกีฬา

ก็เคยเจอ จนผมมาเป็นโค้ชให้ เธอเป็นผู้หญิงที่หุ่นดีมาก เวลาไปแข่งในเมืองนอก จะมีคนเรียกไปถ่ายแบบ เพราะมีกล้ามเนื้อที่สวยงาม จำได้ว่า เมื่อสิบปีที่แล้ว ตอนมาเล่นฟิตเนสกับผม ผมก็ถ่ายทอดเรื่องการเคลื่อนไหวให้จากผู้หญิงไม่มีเสน่ห์ ตอนนั้นดังมาก

● **นอกจากการเดิน คุณยังเอาทักษะอื่นๆ ของคุณมาสอนด้วย**

เทควันโด ยิมนาสติก มีเด็กคนหนึ่งมาเรียน แล้วบอกว่า เรียนแล้วเหนื่อยมาก ไม่อยากเรียนแล้ว ผมต้องพูดให้น้องกลับ มาเรียน อายากให้เธอชนะตัวเองให้ได้

● **เหมือนที่คุณพูดว่า ต้องเข้าใจตัวเองก่อน ถึงจะเข้าใจผู้อื่น ?**

ถ้าเราไม่เข้าใจตัวเอง เราจะไม่เข้าใจใครเลย เราต้องรู้ว่า ถ้าเด็กติดเกมจะทำยังไง, เด็กที่ผัดตปากแหงง เพดานโหว่ง ไม่มั่นใจตัวเอง ต้องทำยังไง, เด็กที่ไม่ยอมปฏิบัติสัมพันธ์กับคนอื่น มีดอกไม้เป็นเพื่อน จัดแต่ดอกไม้ ต้องทำอย่างไร เคยมีเด็กคนหนึ่งอยู่กับพ่อทำงานคอมพิวเตอร์ คุยแต่เรื่องเกม ไม่มีสังคมอะไรเลย พ่อมาบอกผมว่า ลูกอยากเรียนเดิน ผมเห็นแล้วบอกว่า ลูกอยากเรียนเทควันโด มาเรียนแล้ว เด็กไม่เล่นเกม นอนหลับสนิท พ่อก็มีความสุข

● **มีเด็กที่เกินความพยายามของครูมาไหม**

มีครับ เด็กแต่ละคนไม่เหมือนกันแต่เราต้องเข้าใจวิธีการแกะศักยภาพของเด็ก ถ้าเราไขตรงนี้ออก เราจะสอนเขาได้หมด

