

CASE STUDY OF A YOGA TEACHER TRAINING COURSE IN INDIAN ASHRAM

Salee Supaporn

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to explore the structure of yoga teacher training course (TTC), knowledge and experiences that participants gained and factors that influenced on learning.

Methods: Participants were 25 out of 30 yoga practitioners who enrolled for a TTC at the Ashram, India. They were 21 females and 4 males from 20 countries ranging of ages between 20 – 66 years old. Their education backgrounds varied from high school diplomas to doctoral degrees and most of them communicated in English very fluently. Data were collected through participant observation, interview, and document analysis. Trustworthiness was established using triangulation.

Results: Findings indicated 3 themes. Firstly, (1) structure of the course included (1.1) 264 hours of Ashram-stay course which arranged 6 days for learning and one day off for 28 days or 4 weeks. (1.2) Course fee was appropriated, about 1,000 US dollars. Secondly, (2) acquiring knowledge and experiences included 4 categories. Those were (2.1) learning theory and practice of yoga skills, (2.2) training of teaching skills, (2.3) examination, and (2.4) training yogic life style which included (2.4.1) training to control their sensations, (2.4.2) practicing to eat healthy food, (2.4.3) training yoga Nidra, and (2.4.4) practicing of Karma yoga or doing volunteer tasks. Lastly, factors influencing learning included 4 categories. They were (3.1) enough text books, (3.2) suitable facilities and equipment, (3.3) proper numbers of students and (3.4) frequently change of class schedules.

Conclusion: In summary, participants who registered and stayed in the Ashram would gain similar knowledge as learners who travelling every day, but they gained Ashram life style or yogic life style which emphasized holistic health approach. These valuable experiences can be applied or carried over practitioners' lives. Therefore, TTC in the Indian Ashram has continued to attract yoga teachers from all over the world as they came from several countries.

Key Words: Yoga, teacher training course, yogic life style

กรณีศึกษาหลักสูตรการฝึกครูโยคะในอาศรมประเทศอินเดีย

สาส์น สุภาภรณ์

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยนี้ต้องการศึกษาโครงสร้างของหลักสูตรครูสอนโยคะ ความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับและปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ลงทะเบียนเรียนหลักสูตรครูสอนโยคะที่อาศรม ในประเทศอินเดีย จำนวน 25 คน (จากผู้เรียนทั้งหมด 30 คน) เป็นหญิง 21 คนและชาย 4 คน จาก 20 ประเทศ อายุระหว่าง 20-66 ปี สำเร็จการศึกษาแตกต่างกันตั้งแต่ระดับประกาศนียบัตรชั้นมัธยมศึกษาจนถึงระดับปริญญาเอกและส่วนใหญ่ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารได้ดี ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์และการวิเคราะห์เอกสาร ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า

ผลการวิจัย ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ เรื่องแรก (1) โครงสร้างของหลักสูตร พบว่า (1.1) หลักสูตรครูสอนโยคะ เป็นการเรียนรู้แบบอยู่ประจำ ใช้เวลา 264 ชั่วโมง คือ เรียนสัปดาห์ละ 6 วันพัก 1 วัน รวม 28 วันหรือ 4 สัปดาห์ (1.2) ค่าเล่าเรียนเหมาะสม คือ ประมาณ 1,000 เหรียญดอลลาร์สหรัฐ (32,000 บาท) หัวเรื่องที่ (2) ความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับ สรุปได้เป็น 4 หัวข้อ คือ (2.1) การเรียนทฤษฎีและฝึกปฏิบัติทักษะโยคะ (2.2) การฝึกทักษะการสอน (2.3) การสอบ และ (2.4) การฝึกวิถีชีวิตแบบโยคี ซึ่งได้แก่ (2.4.1) การฝึกสัปปายะ (2.4.2) การฝึกทานอาหารสุขภาพ (2.4.3) การฝึกโยคะนิทรา และ (2.4.4) การฝึกกามะโยคะ (กิจกรรมจิตอาสา) ส่วนหัวเรื่องสุดท้ายคือ (3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียน สรุปได้ 4 หัวข้อ คือ (3.1) หนังสือประกอบการเรียนเพียงพอ (3.2) สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ (3.3) จำนวนผู้เรียนเหมาะสม และ (3.4) ตารางเรียนเปลี่ยนแปลงบ่อย

สรุปผลการวิจัย กล่าวโดยสรุป ผู้ที่สมัครเรียนหลักสูตรครูสอนโยคะที่อยู่ประจำในอาศรมจะได้รับความรู้ที่คล้ายคลึงกับผู้เรียนแบบไปกลับ แต่การอยู่ประจำทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตในอาศรมหรือวิถีชีวิตแบบโยคีซึ่งเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์ที่มีคุณค่าดังกล่าวนี้ไปประยุกต์หรือใช้ในการดำเนินชีวิต ดังนั้น หลักสูตรครูสอนโยคะในอาศรมของอินเดียจึงยังคงได้รับความสนใจจากครูโยคะทั่วโลก ดังจะเห็นได้จากกรณีที่มีผู้เรียนเดินทางมาจากหลายประเทศด้วยกัน

คำสำคัญ: โยคะ, หลักสูตรครูสอนโยคะ, วิถีชีวิตแบบโยคี

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โยคะเป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะจากผลการวิจัยพบว่า การฝึกโยคะได้ประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ประโยชน์ทางกาย คือ ผู้ฝึกโยคะมีอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดน้อยลง กล้ามเนื้อกระชับและแข็งแรงขึ้น การหายใจดีขึ้นและร่างกายยืดหยุ่นมากขึ้น ส่วนประโยชน์ทางด้านจิตใจ ได้แก่ ผู้ฝึกมีสมาธิดีขึ้นและความเครียดลดน้อยลง (ประภาศิริ วงษ์ชื่น. 2550; สาลี สุภาภรณ์. 2548) ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้สนใจเรียนและฝึกโยคะกันมากขึ้น

กระแสความต้องการฝึกโยคะที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้ความต้องการครูสอนโยคะที่มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้นด้วย ปัจจุบันสถานออกกำลังกายหรือฟิตเนสต่าง ๆ และผู้ที่สนใจฝึกโยคะจะให้ความไว้วางใจและเลือกจ้างครูโยคะที่มีใบประกอบวิชาชีพ (Diploma in Teaching Yoga) กันมากขึ้นเพราะเชื่อว่าครูมีความรู้เพียงพอที่จะสอนผู้เรียนได้อย่างปลอดภัย

ครูโยคะที่ได้รับการฝึกอบรมหรือเรียนรู้ที่จะเป็นครูโยคะจากโรงเรียนหรือศูนย์โยคะนั้นส่วนใหญ่ต้องผ่านการเรียน 200-250 ชั่วโมง ซึ่งชั่วโมงเรียนจะมุ่งเน้นไปที่การฝึกท่าโยคะที่หลากหลาย ฝึกหายใจหรือปราณและฝึกสมาธิ นอกเหนือจากนั้นก็เป็นการเรียนวิชาการอื่น ๆ ที่จะช่วยให้สอนโยคะได้ดี มีประสิทธิภาพและสอนได้อย่างปลอดภัย หรือกล่าวได้ว่า มีการเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน อย่างไรก็ตาม การกำหนดเนื้อหาสาระและรายละเอียดของหลักสูตรครูโยคะนั้นยังไม่มีข้อมูลที่เผยแพร่สู่สาธารณชนมากนักเพราะเป็นข้อมูลเฉพาะของศูนย์โยคะแต่ละแห่งซึ่งส่วนใหญ่ก็ได้แนวคิดมาจากหลักสูตรครูโยคะในประเทศอินเดีย กล่าวได้ว่า อินเดีย ยังคงเป็นผู้นำและต้นแบบในเรื่องของโยคะซึ่งผู้คนทั่วโลกให้ความไว้วางใจ

ปัจจุบันประเทศไทยมีโรงเรียนฝึกครูโยคะที่ผ่านการรับรองจากกองการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการอยู่บ้าง แต่ไม่มากนัก เช่น บางกอกโยคะ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ต้องการเรียนเป็นครูโยคะจากทั่วโลกยังมีความนิยมที่จะไปเรียนที่ศูนย์โยคะ ซึ่งเรียกว่า อาศรม (Ashram) ในประเทศอินเดียมากกว่าที่อื่น ๆ ดังนั้น แม้ว่าจะมีโรงเรียนฝึกครูโยคะอยู่ทั่วโลกแต่ผู้ที่ต้องการเป็นครูโยคะก็ยังใฝ่ฝันที่จะไปเรียนจากอาศรมในประเทศอินเดีย

ประสบการณ์ที่ได้จากการไปเรียนหลักสูตรครูโยคะที่อินเดียดีกว่าที่อื่น ๆ หรือไม่ ยังคงเป็นคำถามที่ตอบได้ยากเนื่องจากงานวิจัยที่ผ่านมามุ่งศึกษาผลการฝึกโยคะที่มีต่อร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการใช้โยคะเพื่อบำบัดโรคต่าง ๆ ได้แก่ ไมเกรน ปวดเอว โรคเครียดและซึมเศร้า เป็นต้น (Casden. 2005; Holthaus. 2005; สาลี สุภาภรณ์. 2550; เอกลักษณ์ พุฒินสมบัติ. 2549) ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนหลักสูตรครูโยคะของอาศรมในประเทศอินเดีย โดยใช้วิธีการเชิงคุณภาพที่หลากหลายได้แก่ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์เอกสาร อนึ่ง ผู้วิจัยจะต้องลงทะเบียนหลักสูตรครูสอนโยคะ (Teacher Training Course/TTC) และใช้ชีวิตเหมือนกับเป็นผู้เรียนคนหนึ่ง จึงจะสามารถเข้าไปเก็บข้อมูลเชิงลึก เช่น เข้าชั้นเรียน เข้าห้องสวดมนต์ เข้าห้องฝึกโยคะ รับประทานอาหารในอาศรม รวมทั้งใช้สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในอาศรมได้

ผลการวิจัยนี้จะทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจากอาศรมฝึกครูโยคะในอินเดียซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นศูนย์ฝึกโยคะที่ได้รับการยอมรับกันทั่วโลก ข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับเปลี่ยนเนื้อหาวิชาโยคะและเนื้อหาของโครงการจัดอบรมผู้นำโยคะ เพื่อให้ผู้เรียนหรือผู้เข้ารับการอบรมมีคุณภาพ หรือใบประกาศนียบัตรผู้นำ/ครูโยคะ

อันจะนำไปสู่ความน่าเชื่อถือในการจ้างงานในตำแหน่งครูสอนโยคะ (Yoga Instructor) ตามฟิตเนส หรือสถานออกกำลังกายต่าง ๆ ซึ่งมีแนวโน้มรับครูสอนโยคะที่มีประกาศนียบัตรรับรองหรือผ่านการฝึกอบรมผู้นำโยคะมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของหลักสูตรฝึกครูโยคะในอาศรม
2. เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนหลักสูตรครูโยคะของอาศรม แห่งหนึ่งในประเทศไทย
3. เพื่อศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้องซึ่งส่งผลกระทบต่อ การเรียนหลักสูตรครูโยคะ

คำถามในการวิจัย (สมมุติฐาน)

1. หลักสูตรครูโยคะในอาศรมมีโครงสร้างและสาระสำคัญอะไรบ้าง
 2. ความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนหลักสูตรครูโยคะมีอะไรบ้าง
- ปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลกระทบต่อ การเรียนหลักสูตรครูโยคะในอาศรมของอินเดีย

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างและเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่สมัครเข้าเรียนหลักสูตรครูโยคะของเทวาอาศรม (ชื่อสมมุติ) ประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2556 จำนวน 25 คน (จากผู้เรียนทั้งหมด 30 คน) ทุกคนลงทะเบียนเรียนหลักสูตรครูสอนโยคะ (Teacher Training Course/TTC) ซึ่งสอนเป็นภาษาอังกฤษ และใช้เวลาในการเรียนประมาณ 4 สัปดาห์ หรือ 28 วัน การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้เรียนโยคะหลักสูตรครูสอนโยคะของเทวาอาศรม (ชื่อสมมุติ) ทุกคนรับทราบเงื่อนไขในการวิจัยและยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยโดยเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ว่า หากผู้ใดไม่ประสงค์จะเป็นกลุ่มตัวอย่างจนจบโครงการวิจัยก็สามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าการวิจัยจะยังไม่สิ้นสุดก็ตาม

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 25 คน ใช้ชื่อสมมุติว่า เอ1- เอ25 (A1-A25) ผู้ที่มีอายุน้อยที่สุดคือ 20 ปี เป็นนักศึกษาหญิง และผู้ที่มีอายุมากที่สุดคือ 66 ปี เป็นโค้ชเทนนิส การศึกษามีความแตกต่างกันตั้งแต่จบประกาศนียบัตรวิชาชีพ (Diploma) จนถึงจบปริญญาเอก มาจากประเทศต่าง ๆ รวม 20 ประเทศ คือ (1) ไต้หวัน (2) ออสเตรเลีย (3) เนเธอร์แลนด์ (4) โปแลนด์ (5) อังการี (6) สเปน (7) สวีเดน (8) อิตาลี (9) ออสเตรีย (10) อังกฤษ (11) อเมริกา (12) ฝรั่งเศส (13) สโลวีเนีย (14) ญี่ปุ่น และ (15) ไทย ประเทศละ 1 คน ส่วนประเทศที่มีผู้เรียน 2 คน ได้แก่ (16) เยอรมัน (17) ฮอลแลนด์ (18) ไอร์แลนด์ และ (19) อินเดีย สำหรับประเทศที่มีผู้เรียน 3 คน คือ (20) แคนาดา กลุ่มตัวอย่าง เป็นชาย 4 คน และหญิง 21 คน ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแรก จำนวน 6 คน และใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง จำนวน 19 คน อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ผ่านการทำงานและอยู่อาศัยในประเทศต่าง ๆ มาอย่างน้อย 2-3 ประเทศ จึงสามารถใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารได้ดี

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธี (1) สังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) คือ ผู้วิจัยลงทะเบียนเรียนหลักสูตรครูโยคะเพื่อให้สามารถเข้าห้องเรียน เข้าไปทำกิจกรรม ตลอดจนใช้สถานที่ภายในอาศรมได้เหมือนกับนักเรียนคนหนึ่ง (2) การสัมภาษณ์ (Interview) ผู้เรียนหลักสูตรครูสอนโยคะรายบุคคล และ (3) การวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis) ที่ใช้ในการเรียนการสอนซึ่งได้แก่ ใบสมัครเข้าเรียน ตำราเอกสารประกอบการเรียน ไฟล์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการเรียนการสอน ฯลฯ (สาลี สุภภรณ์, 2550) ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมเกี่ยวกับโครงสร้างของหลักสูตรครูสอนโยคะ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนการสอน ตลอดจนความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนหลักสูตรครูโยคะ

การวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีอุปนัยด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) เพื่อหาหัวเรื่องและหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรครูสอนโยคะ ทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า (Triangulation) ของข้อมูลที่ได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์และการวิเคราะห์เอกสารเพื่อสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์และการวิเคราะห์เอกสาร ด้วยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล สรุปผลการวิจัยได้เป็น 3 หัวเรื่อง แต่ละหัวเรื่องจะประกอบด้วยหัวข้อต่าง ๆ ดังสรุปได้ในตาราง (ดูตาราง 1 ประกอบ)

ตาราง 1 แสดงผลการวิจัย

1. โครงสร้างของหลักสูตร	2. ความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับ	3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียน
1.1 หลักสูตรครูสอนโยคะ 264 ชั่วโมง	2.1 การเรียนทฤษฎีและฝึกปฏิบัติ ทักษะโยคะ	3.1 หนังสือประกอบการเรียน เพียงพอ
1.2 ค่าเล่าเรียนเหมาะสม	2.2 การฝึกทักษะการสอน	3.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกเพียงพอ
	2.3 การสอบ	3.2.1 ห้องพักอาศัย
	2.4 การฝึกวิถีชีวิตแบบโยคี	3.2.2 ห้องเรียน
	2.4.1 การฝึกสำรวมอินทรีย์	3.2.3 ห้องสมุด
	2.4.2 การฝึกรับประทานอาหาร สุขภาพ	3.2.4 ห้องสวดมนต์
	2.4.3 การฝึกโยคะนิทรา	3.2.5 ร้านค้า
	2.4.4 การฝึกกามะโยคะ	3.3 จำนวนผู้เรียนเหมาะสม
		3.4 ตารางเรียนเปลี่ยนแปลงบ่อย

จากตาราง 1 พบว่า การเรียนหลักสูตรครูโยคะในอาศรมประเทศอินเดียมีประเด็นที่น่าสนใจ สรุปได้

เป็น 3 หัวเรื่อง คือ โครงสร้างของหลักสูตร ความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียน ดังจะได้นำเสนอผลและอภิปรายผลในแต่ละหัวเรื่องตามลำดับ

1. โครงสร้างของหลักสูตร

โครงสร้างของหลักสูตรประกอบด้วยเรื่องสำคัญ 2 หัวข้อ คือ (1.1) หลักสูตรครูโยคะ 264 ชั่วโมง และ (1.2) การฝึกวิถีชีวิตแบบโยคี สำหรับเนื้อหา 264 ชั่วโมง สามารถเรียนได้จากสถาบันที่ผลิตครูโยคะทั่ว ๆ ไป แต่การใช้ชีวิตในอาศรม ผู้เรียนที่อยู่ประจำเท่านั้นจึงจะมีโอกาสได้เรียนรู้ถึงวิธีการดำเนินชีวิตแบบโยคีหรือแบบอาศรม (Yogic or Ashram Life Style)

1.1 หลักสูตรครูโยคะ 264 ชั่วโมง

กล่าวได้ว่าโครงสร้างหลักสูตรครูโยคะของเทวาอาศรมนี้ใช้เวลาในการเรียนไม่น้อยกว่า 264 ชั่วโมง จำแนกเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับ (1.1.1) การเรียนทฤษฎี/ฝึกปฏิบัติ (1.1.2) การฝึกหัดสอนเป็นกลุ่มย่อย (1.1.3) การสอบข้อเขียนและปฏิบัติ ซึ่งมีการสอบท่าโยคะ ปรานะ เนติหรือเทคนิคการล้างรูจุมุกและสอบสอน

ชีวิตในอาศรมแต่ละวันเริ่มต้นด้วยการฝึกโยคะเวลา 6:00-8:00 น. และฝึกอีกครั้งในช่วงเวลา 16:00-18:00 น. หลังจากนั้นเป็นการสวดมนต์ (18:30-19:15 น.) ซึ่งจะไปสวดรวมกันที่ห้องสวดมนต์หรือจะสวดเองตามแนวศาสนาและความเชื่อของแต่ละคนก็ได้ ซึ่งเมื่อนับชั่วโมงการเรียนอย่างเป็นทางการตามที่กำหนดไว้ในตารางเรียนในแต่ละวันก็จะอยู่ที่ประมาณ 10-11 ชั่วโมง เรียน 6 วันพัก 1 วัน ทั้งหลักสูตรใช้เวลาเรียนประมาณ 4 สัปดาห์ (เรียน 24 วันพัก 4 วัน = 28 วัน) สรุปเป็นชั่วโมงเรียนเท่ากับ 264 ชั่วโมง (24 วัน x 11 ชั่วโมงต่อวัน = 264 ชั่วโมง)

1.2 ค่าเล่าเรียนเหมาะสม

การเรียนโยคะในอาศรมมีค่าเล่าเรียนซึ่งรวมค่าที่พักและค่าอาหารด้วย ตลอดทั้งหลักสูตร 28 วัน ราคาประมาณ 1,000 เหรียญสหรัฐ (ประมาณ 32,000 บาท) ผู้เรียนจะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม คือค่าตัวเครื่องบินไปกลับประเทศอินเดีย (ราคาขึ้นอยู่กับผู้เรียนว่าเดินทางมาจากประเทศไหน) ค่าทำวีซ่าเข้าประเทศอินเดีย (ประมาณ 1,900 บาท) และค่ารถจากสนามบินไปยังศูนย์โยคะ (แตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าไปรถไฟ รถบัสหรือรถแท็กซี่ ถ้านั่งแท็กซี่ราคาประมาณ 90 เหรียญสหรัฐ) เมื่อพิจารณาค่าเล่าเรียนรวมค่าที่พักและอาหารแล้วก็กล่าวได้ว่าเป็นราคาค่าเล่าเรียนที่เหมาะสมและถูกกว่าที่อื่น ๆ สอดคล้องกับเอ 1 ซึ่งมาจากประเทศไต้หวัน เธอกล่าวว่า “หลักสูตรครูโยคะถ้าเรียนที่ไต้หวันแพงมาก แพงกว่าที่นี่หลายเท่า และสอนไม่เหมือนที่อาศรมนี้ ที่นี่ไม่ใช่โยคะแนวออกกำลังกายแต่เป็นโยคะแบบดั้งเดิมที่เน้นการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic) ซึ่งถูกใจเรามาก อีกทั้งครูสอนแต่ละคนก็มีความเชี่ยวชาญสูง” เอ 2 กล่าวเสริมว่า “เราค้นดูจากเว็บไซต์หลาย ๆ แห่งแล้วพบว่าที่อาศรมนี้สอนโยคะแบบดั้งเดิม และค่าเล่าเรียนถูกมากเมื่อเทียบกับอาศรมอื่นหรือแม้แต่ในแคนาดาที่เราอยู่ ค่าเรียนไม่รวมที่พักและอาหารก็ยังแพงกว่านี้มาก”

กล่าวได้ว่าหลักสูตรครูสอนโยคะทั่วไปรวมทั้งในประเทศไทย จะกำหนดชั่วโมงเรียนไว้ที่ 200-250 ชั่วโมง และส่วนใหญ่เป็นหลักสูตรแบบไปเช้า กลับเย็น ราคาค่าเล่าเรียน (ไม่รวมที่พักและอาหาร) อยู่ระหว่าง 40,000-100,000 บาท คล้ายคลึงกับหลักสูตรครูโยคะซึ่งจัดโดยหน่วยงานที่เรียกว่าฟิต (FIT) ใช้เวลาเรียน 200 ชั่วโมง แต่ค่าเล่าเรียนต่างกันมาก คือ ค่าเล่าเรียนของฟิต 73,000 บาท เป็นค่าเล่าเรียน 70,500 และค่าสอบ 2,500 บาท ทั้งนี้ไม่รวมค่าที่พักและอาหาร (Yoga Journal Thailand. 2008)

2. ความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับ

2.1 การเรียนทฤษฎีและฝึกปฏิบัติทักษะโยคะ

การเรียนหลักสูตรครูโยคะประกอบไปด้วยการเรียนทฤษฎีและปฏิบัติ เนื้อหาส่วนที่เป็นทฤษฎีก็มีหลายเรื่อง ผู้เรียนบางคนเคยเรียนมาบ้างแล้วแต่บางคนก็เรียนเป็นครั้งแรก เช่น เรื่องหลัก 8 ประการของโยคะ ว่าด้วยเรื่อง ยะมะ (ศีลหรือข้อกำหนดของสังคม) นียะมะ (วินัยในตนเอง) อาสนะ (ท่าโยคะ) พรานายามะ (ปราณ) พรายาหาระ (การสำรวมอินทรีย์) ธาณะ ฌยานะ และสมาธิ (สมาธิระดับต่าง ๆ) นอกจากนั้นก็ยังมีอีกหลายเรื่อง ได้แก่ ชนิดของโยคะ การสอนโยคะสำหรับคนวัยต่าง ๆ การฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ การเลือกท่าโยคะ กามะโยคะและโยคะนิตรา สำหรับหัวข้อเทคนิคการทำความสะอาด ก็มี การทำความสะอาดด้วยการหายใจ เช่น การหายใจแบบกบาลปาดิ การทำความสะอาดร่างกายซึ่งหลักสูตรครูสอนโยคะเรียนเรื่องการทำความสะอาดรูจมูก (Neti) และการทำความสะอาดกระเพาะอาหาร (Vamant) ดังที่เอ 4 จากฮอนด์แลนด์กล่าวว่า “เราเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ เยอะเลยโดยเฉพาะทฤษฎีเรื่องหลัก 8 ข้อ รวมทั้งท่าโยคะบางท่าก็ไม่เคยทำมาก่อน เช่น ทำยืนด้วยศีรษะ เทคนิคของปราณและการหายใจหลายแบบเราไม่เคยเรียนมาก่อน รวมถึงการล้างรูจมูกและล้างกระเพาะอาหารด้วย” สอดคล้องกับ เอ 22 ที่กล่าวว่า “เทคนิคการทำความสะอาด (Cleansing Techniques) ทุกแบบเราไม่เคยเรียนมาก่อน และการเรียกชื่อท่าเป็นภาษาสันสกฤต เราก็มักไม่คุ้น ที่เคยเรียนมานั้นเราก็เรียกเป็นภาษาอังกฤษ เช่น เบบี้ โปส (Baby Pose) พอต้องมาเรียกว่า ซาซางกะอาสนะ มัธยมและก็จำยากนะ ทำอื่น ๆ ก็เรียกยาก ๆ ทั้งนั้น”

2.2 การฝึกทักษะการสอน

การฝึกทักษะการสอนซึ่งจำแนกเป็นบทเรียนย่อยหรือเรียกว่า ไมโครเลชัน (Micro Lesson) คือ มีการแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อฝึกหัดสอน กลุ่มละ 6 คน เป็นการแยกเนื้อหาในการสอนโยคะ 1 ชั่วโมงออกเป็นส่วนย่อย ๆ และฝึกทำการสอนทีละส่วนก่อนที่จะนำมารวมกันเป็นเนื้อหา 1 ชั่วโมง การฝึกสอนบทเรียนย่อย มีทั้งหมด 6 ครั้ง แต่ละครั้งมีเนื้อหาที่แตกต่างกัน เช่น บทแรกว่าด้วยการสวดมนต์ตอนเริ่มต้น (Initial Pray) ผู้เรียนจะต้องเลือกบทสวดมนต์สั้น ๆ จากหนังสือเรียนแล้วจดมนต์บทที่จะสวดใส่กระดาษ พอเริ่มสอนก็จะสวดนำโดยให้เพื่อน ๆ สวดตามเป็นเวลา 5-6 นาที บทสวดเป็นภาษาสันสกฤต เนื้อหาส่วนใหญ่จะเป็นการสวดบูชาเทวดา บูชาครูโยคะนั่นเอง

ไมโครเลชันครั้งที่ 2 ก็จะเป็นเรื่องของการสอนท่านมัสการพระอาทิตย์ (เป็นท่าชุดมี 12 ท่าย่อย) ประมาณ 3 เที้ยว แต่ละเที้ยวก็จะมีบทสวดก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติท่าต่าง ๆ ในการสอนต้องบอกจังหวะหายใจให้ถูก เพราะท่าชุดนี้มี 12 ท่าย่อย ผู้เรียนที่ไม่เคยสอนมักจะสับสนกับการหายใจว่าต้องหายใจเข้าหรือออก ตอนฝึกเองก็ทำได้แต่ตอนที่ออกมาสอนคนอื่นบางครั้งก็จำสับสน ดังเช่น เอ 5 กล่าวว่า “ฉันลืมไป ท่า 4 กลั้นหายใจเสร็จแล้วท่า 5 ต้องหายใจออก ฉันไปพุดผิดเป็นหายใจเข้า ถ้าได้ซ้อมบ่อย ๆ คงจะจำได้ดีกว่านี้”

การสอนไมโครเลชันจะดำเนินไปเรื่อย ๆ จนครบ 6 ครั้ง แต่ละครั้งว่าด้วยเนื้อหาที่แตกต่างกัน เมื่อครบ 6 ครั้ง นำเนื้อหามาประกอบกันก็สามารถเขียนบันทึกการสอนตั้งแต่ต้นจนจบและสามารถสอนได้ 60 นาที การสอนไมโครเลชันหรือบทเรียนย่อยโดยแยกเป็นเรื่อง ๆ แล้วนำมารวมกันเป็นเนื้อหาของการสอนโยคะ 1 ชั่วโมงมีประโยชน์มากเพราะทำให้ผู้เรียนทุกคนเข้าใจเนื้อหาที่จะสอนใน 1 ชั่วโมงและสร้างความมั่นใจว่าตนเองสามารถสอนโยคะได้อย่างถูกต้อง ดังเช่น เอ 15 กล่าวว่า “ฉันไม่คุ้นเคยกับการสอน การฝึกบทเรียนย่อย

ทำให้ฉันเกิดความเข้าใจวิธีการสอนและมั่นใจว่าฉันสามารถสอนคนอื่นได้” สอดคล้องกับเอ 2 ที่กล่าวว่า “ฉันทำงานด้านการสอนหนังสือนักเรียนมัธยมศึกษามาก่อน แต่ไม่เคยสอนโยคะ เมื่อได้ฝึกไมโครเลสชันก็ทำให้ฉันรู้วิธีการว่าจะสอนโยคะอย่างไร เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น เมื่อต้องสอน 1 ชั่วโมงฉันจึงทำได้ค่อนข้างดี ไม่ตื่นเต้นมากนัก”

สำหรับครูสอนและครูที่มาประจำกลุ่มย่อยเพื่อให้คำแนะนำในการฝึกสอนรวมแล้วเกินกว่า 25 คน แต่ละคนมีประสบการณ์ มีความรู้ ความเข้าใจในหัวข้อที่ตนสอน บรรยาย หรือสาธิต เป็นอย่างดี จึงเป็นข้อดีอย่างยิ่งในการเรียนหลักสูตรครูโยคะในอาศรมนี้เพราะผู้เรียนได้เรียนรู้จากครูและวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้าน

2.3 การสอบ

การเรียนหลักสูตรครูโยคะมีการสอบข้อเขียนแบบอัตนัย 3 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง เป็นการสอบแบบเปิดตำราตอบ ผู้เรียนจะต้องไปจดข้อสอบตอนเช้าประมาณ 8:00 น. แล้วศึกษาหาคำตอบ ตอนบ่ายเวลา 14:00-16:00 น. เป็นช่วงของการสอบ ซึ่งมีข้อคำถาม 7-8 ข้อ การตอบจะต้องผสมผสานความรู้ที่เรียนมา เพราะคำตอบไม่ได้อยู่ในตำราเล่มใดเล่มหนึ่ง การที่จะตอบได้ดีจึงต้องอาศัยความเข้าใจในขณะที่เรียนประกอบกับอ่านตำราและฝึกปฏิบัติ แม้จะใช้เวลาสอบเพียง 2 ชั่วโมง แต่หลายคนก็รู้สึกเหนื่อยมากโดยเฉพาะผู้ที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง นอกจากนั้น คำศัพท์ส่วนใหญ่เป็นภาษาสันสกฤต บางคำก็ค่อนข้างยาวและไม่ใช้ศัพท์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้เรียนทุกคนจึงเหน็ดเหนื่อยมากกับการสอบข้อเขียนแต่ละครั้ง ตัวอย่างเช่น เอ 3 ปกติพูดภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษพูดได้แต่เขียนได้ช้า เธอกล่าวว่า “ฉันเหนื่อยมากกับการสอบแต่ละครั้ง เสร็จทีหลังคนอื่น เพราะภาษาอังกฤษเขียนไม่ค่อยถูก ยิ่งถ้าเป็นศัพท์ภาษาสันสกฤตด้วยแล้ว กว่าจะเขียนได้แต่ละคำ มันเหนื่อยจริง ๆ” ซึ่งในวันสอบข้อเขียนทุกครั้งจะเป็นวันเข้าเงียบ (Silence Day) คือ ไม่มีการพูดคุยกัน ทำให้ทุกคนต้องเตรียมตัวสอบด้วยตนเอง ไม่สามารถปรึกษาหารือกับเพื่อน ๆ ได้เพราะไม่มีใครพูดกับใครในวันนั้น

การสอบปฏิบัติทำโยคะ (Asana Exam) มีทั้งหมด 3 ครั้ง แต่ครั้งก็จะมีภาระงานที่สอบให้ทราบล่วงหน้า 2-3 วัน การสอบทำโยคะจะเป็นช่วงบ่ายตั้งแต่ 16:00-18:00 น. มีห้องสอบย่อย ๆ ประมาณ 5 ห้อง สอบพร้อม ๆ กันเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน มีกรรมการจากภายนอกซึ่งไม่ใช่ครูสอนเป็นผู้ให้คะแนน โดยกรรมการแต่ละคนจะให้คะแนนทำเดียวกับผู้เรียนทุกคน เช่น ทำยืนด้วยศีรษะ ทุกคนจะสอบกับผู้ให้คะแนนคนเดียวกัน ลดความเอนเอียงในการให้คะแนนเพราะผู้ให้คะแนนสอบกับผู้เรียนไม่รู้จักกัน เรื่องปรารถนหรือการหายใจแบบต่าง ๆ ก็รวมอยู่ในการสอบภาคปฏิบัติด้วย

การสอบเทคนิคการทำความสะอาดร่างกาย (Cleansing Techniques) มีการสอบล้างรูจมูก (Neti) เป็นการสอบในเวลาเช้า สอบในเวลาไล่เลี่ยกันครั้งละกลุ่ม ๆ ละ 6 คน ผู้เรียนแต่ละคนจะนำกาน้ำ (Neti Pot) ของตนเองมาใส่น้ำอุ่นซึ่งผสมเกลือและนำไปล้างรูจมูกที่ละข้าง กรรมการก็จะให้คะแนนไปจนครบทุกกลุ่ม

การสอบสอน จะมีการทดลองสอน 1 ชั่วโมงก่อนวันที่จะสอบสอนจริงและมีกรรมการให้คะแนนพร้อมทั้งชี้แจงข้อบกพร่องต่าง ๆ จากการทดลองสอนเพื่อให้ผู้สอนนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะทำการสอนจริง ทำที่กำหนดให้ในการทดลองสอนกับการสอบสอนจะไม่เหมือนกัน ผู้เรียนจะได้รับข้อสอบล่วงหน้า 1 วันก่อนการสอบเพื่อไปเขียนบันทึกการสอนและส่งบันทึกการสอนให้กับกรรมการผู้ให้คะแนนก่อนเริ่มทำการสอน

2.4 การฝึกวิถีชีวิตแบบโยคี

การเดินทางไปเรียนหลักสูตรครูโยคะและพักอยู่ในอาศรมในประเทศอินเดียเป็นประสบการณ์ที่มีค่าอย่างยิ่งเพราะวิถีชีวิตในอาศรมทำให้เราได้ฝึกประสบการณ์อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ รับประทานอาหารตรงเวลา และไม่พูดคุยกันขณะรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารจุกจิก ฝึกตื่นนอนและเข้านอนตรงเวลา ฝึกโยคะและสวดมนต์เป็นเวลา มีการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ใส่เสื้อผ้าที่เรียบง่าย (กางเกงคลุมเข่า เสื้อคลุมไหล่) ไม่ต้องแต่งตัว แต่งหน้าเหมือนการไปทำงาน มีการซักผ้าด้วยมือ ทำความสะอาดที่พักอาศัยด้วยตนเอง ไม่ต้องเสียเวลาฟังวิทยุ โทรทัศน์ หรือดูอินเทอร์เน็ตเพราะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ในอาศรม

2.4.1 การฝึกสำรวมอินทรีย์

การสำรวมอินทรีย์เป็นการฝึกรับรู้เรื่องต่าง ๆ ให้น้อยลงและปิดวาจาหรือพูดคุยให้น้อยลง ฝึกเข้าเงียบหรือการปิดวาจา ตัวอย่างเช่น ในวันสวดข้อเขียนทุกครั้งจะเป็นวันเข้าเงียบ ไม่มีการพูดคุยกัน และในวันอื่น ๆ ถ้าใครต้องการจะมีวันเข้าเงียบเพิ่มเติมก็ให้ใช้ป้ายแขวนคอว่า เข้าเงียบ (Silence) เวลาเดินไปที่ต่าง ๆ ทุกคนก็จะไม่พูดคุยด้วยเพราะรู้ว่าเพื่อนฝึกปิดวาจาในวันนั้น

การฝึกสำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ไม่ให้ออกไปรับสิ่งกระทบจากภายนอกมาก เพราะทำให้จิตใจไม่ได้ฝึก ฝึกปิดวาจา พูดให้น้อยลงและพูดเท่าที่จำเป็น รวมทั้งเวลาทานอาหาร ทุกโต๊ะในบริเวณห้องอาหารจะมีป้ายติดว่าให้ทานเงียบ ๆ โดยไม่พูดคุยซึ่งผู้เรียนส่วนใหญ่ก็ปฏิบัติตามด้วยดี ความเงียบสงบทำให้จิตและสมองเราได้พักอย่างแท้จริง เมื่อเวลาผ่านไปผู้เรียนก็เริ่มคุ้นเคยกับการอยู่เงียบ ๆ เพราะสัมผัสได้ถึงความสุขที่มาจากความสงบภายในใจของตนเอง มิใช่ความสุขที่ต้องแสวงหาจากวัตถุหรือสิ่งภายนอก

2.4.2 การรับประทานอาหารสุขภาพ

การรับประทานอาหารแต่ละมื้อจะมีเวลาที่แน่นอน คือ เช้า 9:00 น. กลางวัน 12:30 น. และเย็นเวลา 19:30 น. โดยมีแม่บ้านในครัว 5-6 คน ช่วยกันเตรียมอาหารมังสวิรัตที่รสดีและมีคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนั้นตลอดทั้งวันจะมีน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ เช่น น้ำตะไคร้ น้ำร้อน ชาสมุนไพร ใส่ไว้ในกระติก ใครต้องการดื่มก็นำถ้วยไปกดมาดื่มหรือนำกระติกน้ำร้อนส่วนตัวไปกดน้ำมาไว้ดื่ม ในอาศรมไม่มีการเสิร์ฟเครื่องดื่มประเภทกาแฟเพราะมีคาเฟอีนและมีคุณค่าต่อร่างกายน้อย น้ำที่ดื่มเป็นน้ำอุ่นหรือน้ำอุณหภูมิปกติ ไม่มีการเติมน้ำเย็นหรือน้ำแข็ง ดังนั้น ในห้องอาหารของอาศรมจึงไม่เคยมีน้ำแข็งหรือน้ำเย็นมาให้บริการ

อาศรมสนับสนุนให้รับประทานอาหารที่ทางอาศรมจัดให้เพราะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และควรรับประทานอาหารเป็นเวลาเพื่อฝึกตนเองให้คุ้นเคยกับวิถีชีวิตตามแนวผู้ฝึกโยคะ (Ashram Life Style) ในการเรียนและพักอยู่ในอาศรม 4 สัปดาห์ หากทุกคนปฏิบัติตามได้ก็จะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในเรื่องของสุขภาพ บางคนติดกาแฟ มาอยู่ในอาศรม ต้องเติมน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพรแทน ในที่สุดก็เลิกดื่มกาแฟได้เป็นต้น

การรับประทานอาหาร มีทั้งนั่งเก้าอี้ที่โต๊ะรับประทานอาหารและนั่งพื้น ซึ่งเน้นการไม่พูดคุยในขณะที่รับประทานอาหารเพราะเป็นการส่งจิตออกนอก ขณะรับประทานอาหารควรฝึกให้เป็นนิสัย คือ ไม่พูดคุย หากมีเรื่องต้องพูดคุยก็ให้ทำหลังจากที่รับประทานอาหารเสร็จแล้ว และไม่ควรรับประทานให้อิ่มมาก หลักในการรับประทานอาหาร คือ อาหาร 2 ส่วนและน้ำ 1 ส่วน

2.4.3 การฝึกโยคะนิทรา (Yoga Nidra)

โยคะนิทราเป็นศาสตร์หนึ่งของโยคะ ว่าด้วยเรื่องของการฝึกจินตนาการเพื่อให้ตัวเองผ่อนคลาย ขณะที่เข้าห้องฝึก ทุกคนจะนอนท่าศพ (ท่านอนหงายแบบโยคะ) มีครูหรืออาสาสมัครซึ่งเป็นผู้เรียนในหลักสูตรครูโยคะเปิดหนังสือแล้วอ่านเนื้อหาในหนังสือให้ฟัง แต่ครั้งผู้อ่านก็จะอ่านสาระที่ไม่เหมือนกัน ใช้เวลาประมาณ 40-50 นาที โยคะนิทราเป็นการฝึกผ่อนคลายในท่านอนแต่ยังไม่หลับ มีความคล้ายคลึงกับเทคนิคทางจิตวิทยาที่เรียกว่าจินตภาพ คือ ผู้เรียนจะฝึกผ่อนคลายส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ใบหน้า คอ ไหล่ ลำตัวด้านหน้า ฯลฯ เป็นต้น จากการสังเกตพบว่าผู้เรียนส่วนใหญ่มักจะรู้สึกผ่อนคลายจนบางคนหลับไปหลังจากฟังเนื้อหาที่อ่านไปได้ประมาณ 10-15 นาที โยคะนิทราใช้สำหรับผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจได้ดี

2.4.4 การฝึกกามะโยคะ

กามะโยคะ (Karma Yoga) เป็นกิจกรรมจิตอาสา แต่ในวันผู้เรียนจะถูกแบ่งเป็นกลุ่มย่อย และทำงานจิตอาสาหรือที่เรียกว่า กามะโยคะ ตามที่ได้รับมอบหมาย เช่น บางคนชอบทำครัวก็ช่วยเตรียมอาหารในครัวได้แก่การหั่นผัก ปอกผลไม้ ส่วนคนที่ชอบต้นไม้ก็จะเลือกทำงานเกี่ยวกับการรดน้ำต้นไม้ ปลูกต้นไม้ กวาดใบไม้ตามทางเดิน เป็นต้น การทำกิจกรรมจิตอาสาที่ตนสนใจ ควรทำด้วยความจดจ่อ เพราะเป็นการฝึกสมาธิในรูปของการเคลื่อนไหวเพื่อทำงาน และฝึกเป็นผู้ให้ คือ รู้จักช่วยทำางานโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ลดความเห็นแก่ตัว ทำให้สังคมดีงามและน่าอยู่ หลายคนชอบกิจกรรมกามะโยคะมาก เช่น เอ 9 กล่าวว่า “กามะโยคะ เป็นกิจกรรมที่ฉันทำเป็นประจำอยู่แล้วเพราะฉันชอบช่วยเหลือคนอื่นทำางาน รู้สึกมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือกันในอาศรม”

กล่าวโดยสรุป ผู้เรียนหลักสูตรครูสอนโยคะในอาศรมได้รับความรู้และประสบการณ์ทั้งในเรื่องของการเรียนทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติทักษะของโยคะอันได้แก่ท่าโยคะ ปรารถ เทคนิคการทำความสะอาดร่างกาย ได้ฝึกทักษะการสอน และมีการสอบเพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนและฝึกฝนเรื่องต่างๆ ที่ได้เรียนไปแล้ว ซึ่งถือเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญของครูสอนโยคะ (Saraswati. 2009) อย่างไรก็ตาม การพักอาศัยอยู่ในอาศรมทำให้มีโอกาส เวลา และสถานที่ในการฝึกวิถีการดำเนินชีวิตแบบโยคี โดยเฉพาะการฝึกสัรรวมอินทรีย์ ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นหลักการฝึกโยคะที่นิยมฝึกกันทั่วไป (สาลี สุภาภรณ์. 2554; Iyengar. 2008) การสัรรวมอินทรีย์เป็นการลดปริมาณของสิ่งกระตุ้นจากภายนอกให้น้อยลง ไม่ว่าจะเป็นการปิดวาทจาทั้งขณะที่ทานอาหารและในการใช้ชีวิตประจำวันซึ่งทำได้ยากเมื่อต้องพบปะกับผู้คนภายนอกแต่ทำได้ง่ายในอาศรมเพราะทุกคนเรียนหลักสูตรครูโยคะและเข้าใจวัตถุประสงค์ของการลดสิ่งกระตุ้นจากภายนอก

สำหรับโยคะนิทราและกามะโยคะเป็นองค์ความรู้ใหม่ซึ่งในหลักสูตรครูสอนโยคะหลายแห่งยังไม่มีการสอนในเรื่องนี้ แต่สำหรับชีวิตในอาศรมกิจกรรมทั้ง 2 นี้ สามารถสอดแทรกเข้าไปได้ตลอดเวลา และมีครูทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงหรือให้คำแนะนำ เตือนให้เราทำการฝึกเป็นประจำจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ทำให้มีสติในการเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมด้วยความผ่อนคลาย ส่งผลให้ความเครียดในการดำเนินชีวิตลดน้อยลง ถ้าเราฝึกโยคะนิทราและกามะโยคะอย่างถูกต้องจะทำให้ได้ประโยชน์ทั้งในด้านการมีสมาธิที่ดีขึ้นและการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน (Mandlik. 2012; Saraswati. 2009)

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียน

3.1 หนังสือประกอบการเรียนเพียงพอ

วันแรกของการเรียนมีการปฐมนิเทศเกี่ยวกับการเรียนการสอน การพักอาศัย การแต่งกาย ตลอดจนการใช้ชีวิตในอาศรม ผู้เรียนได้รับแจกกระเป๋าสะพายหลัง (เป้) หนังสือ ตำราและเอกสารประกอบการเรียนซึ่งได้แก่ หนังสือโยคะขั้นต้น ขั้นกลาง และเอกสารประกอบการเรียนอื่น ๆ รวมทั้งเอกสารที่แจกเพิ่มเติมภายหลัง เช่น ภาพวิชากายวิภาคศาสตร์ เป็นต้น กล่าวได้ว่าเนื้อหาส่วนใหญ่ที่เรียนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติมีอยู่ในหนังสือและเอกสารที่ได้รับแจก อย่างไรก็ตาม ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกตและการวิเคราะห์เอกสารสอดคล้องกัน คือ หนังสือโยคะขั้นต้นและขั้นกลางมีการสะกดคำผิดพลาด หรือคำเดียวกันเขียนไม่เหมือนกัน นอกจากนั้นยังเขียนไม่ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ภาษาอังกฤษ บางแห่งก็เขียนเป็นวลี หรือเป็นคำ ผู้เรียนหลายคนมีความเห็นว่า หนังสือเรียนควรมีความถูกต้องและเขียนให้ถูกต้องหลักไวยากรณ์ของภาษาด้วย เนื่องจากคำศัพท์ต่าง ๆ เช่น ชื่อท่าโยคะหรือชื่อเฉพาะเมื่อมีการสะกดคำแตกต่างกัน ผู้เรียนก็จะเกิดความสับสนว่าคำไหนถูกต้อง เพราะการที่เราเป็นครูโยคะไม่ใช่จำชื่อท่าภาษาสันสกฤตได้เท่านั้น เราต้องเขียนชื่อท่าได้ถูกต้องด้วย เอ 18 มาจากประเทศอเมริกาและเป็นครูสอนภาษาอังกฤษกล่าวว่า “ตำราเรียนเขียนผิดหลักไวยากรณ์ภาษาอังกฤษเขียนผิดพลาด ตกหล่น สะกดคำไม่เหมือนกันเยอะ ควรแก้ไขเพราะผู้ที่เรียนหลักสูตรครูโยคะต้องนำหนังสือไปใช้เป็นคู่มือการสอนหลังจากที่เรียนจบแล้ว ความถูกต้อง เชื่อถือได้จึงเป็นเรื่องสำคัญ” สอดคล้องกับ เอ 8 ซึ่งมาจากประเทศแคนาดา กล่าวโดยสรุปว่า “ทางอาศรมควรหาคนตรวจแก้ไขตำราเรียน และเขียนให้ถูกต้องหรือมีข้อบกพร่องน้อยที่สุด เพราะผู้เรียนหลักสูตรครูต้องนำตำราเหล่านี้ไปใช้อีกหลายปี”

3.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ

สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเรียนหลักสูตรครูสอนโยคะมีมากเพียงพอต่อการเรียนการสอน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนพร้อมกันทั้งกลุ่ม (30 คน) หรือเรียนและฝึกเป็นกลุ่มย่อยก็ตามซึ่งก่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วในการดำเนินการเรียนการสอน สถานที่ซึ่งจำเป็นต่อการเรียนหลักสูตรครูโยคะมีดังนี้

3.2.1 ห้องพักอาศัย

ห้องพักแต่ละห้องขนาดประมาณ 6x6 เมตร ภายในห้องจะมีเตียง (สูงประมาณ 75 เซนติเมตร) ใต้เตียงเป็นไม้โปร่ง ๆ ไว้วางกระเป๋าเดินทาง) นอกจากนั้นก็มิตะ 1 ตัวเป็นแบบโต๊ะเลคเซอร์ คือมีที่นั่งและที่เขียนหนังสือ มีปลั๊กไฟเฉพาะของแต่ละคนไว้ใช้ทำคอมพิวเตอร์ มีล็อกเกอร์เก็บของขนาด 50x75x250 เซนติเมตร ภายในล็อกเกอร์มีตู้เซฟขนาด 15x75 เซนติเมตร มีกุญแจห้อง กุญแจล็อกเกอร์และกุญแจตู้เซฟสำหรับทุกคน อุปกรณ์ส่วนตัวได้แก่ ผ้าปูที่นอน ผ้าห่ม หมอนและปลอกหมอนรวมทั้งหลอดไฟที่หัวเตียง

ภายในห้องพักมีห้องน้ำ 1 ห้องและอ่างล้างหน้าซึ่งผู้พักอาศัยทั้ง 4 คนต้องใช้ร่วมกัน ผู้เรียนส่วนใหญ่ปรับตัวเข้าหากันและสามารถอยู่ร่วมกัน ใช้ห้องน้ำร่วมกันได้ ไม่ค่อยมีปัญหาใด ๆ เนื่องจากเวลาส่วนใหญ่อยู่ในห้องเรียนหรือห้องฝึกและมีที่นั่งสำหรับอ่านหนังสือหลายแห่งในอาศรม ห้องพักจึงใช้นอนเสียเป็นส่วนใหญ่ ดังที่ เอ 16 กล่าวถึงเพื่อนในห้องพักว่า “เราโชคดีมาก พวกเรา 4 คนเข้ากันได้ดี อยู่ร่วมกันเหมือนพี่น้อง ช่วยเหลือกันและเราไม่มีปัญหาในการอยู่ห้องละ 4 คนแต่อย่างใด” ส่วนเอ 6 และ เอ 15 กล่าวว่า “เราอยากอยู่ห้องละ 3 คนมากกว่า อยู่ 4 คน คิดว่ามากไปบางครั้ง อย่างเช่นตอนเช้าทุกคนก็รีบ ต้องรีบใช้ห้องน้ำ ทำอะไรรีบมาก รู้สึกตึงเครียด” ผู้เรียนส่วนหนึ่งจึงต้องการให้ห้องพักมีเพียง 3 คน

3.2.2 ห้องเรียน

อาคารมีอาคารเรียนเป็นตึก 3 ชั้น คือ ชั้นล่างเป็นห้องอาหาร ห้องครัวและห้องล้างจาน ส่วนชั้นที่ 2 เป็นห้องเรียนและห้องฝึกโยคะประมาณ 6 ห้องด้วยกัน ขนาดประมาณ 4x6 เมตร ห้องแรกมีเก้าอี้เลคเชอร์และเครื่องฉายแอลซีดี (LCD) ใช้สำหรับเรียนทฤษฎี ส่วนห้องอื่น ๆ จะเป็นพื้นเรียบ ปูกระเบื้อง ใช้ฝึกโยคะได้ 8-10 คน และมีห้องน้ำ 2 ห้องบริเวณชั้นนี้

ชั้น 3 เป็นห้องฝึกขนาดใหญ่ประมาณ 30 x 7 เมตร จุคนได้ประมาณ 40 คน ใช้สำหรับฝึกโยคะตอนเช้า (6:00-8:00 น.) และตอนเย็น (16:00-18:00 น.) และใช้ฝึกซ้อมโยคะสำหรับผู้เรียนเมื่อมีเวลาว่าง นอกจากนั้นยังมีห้องเล็กและพื้นที่ว่างสำหรับฝึกโยคะอยู่ตรงข้ามห้องฝึกใหญ่

ห้องเล็กบริเวณชั้น 2 และ ชั้น 3 ใช้สำหรับฝึกไมโครเลสชันเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6-8 คน และใช้ในการสอบท่าโยคะ ซึ่งจำนวนห้องเรียนและสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีอยู่ นับว่าเพียงพอต่อผู้เรียนหลักสูตรครูโยคะซึ่งในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ซึ่งทำการเก็บรวบรวมข้อมูลมีผู้เรียนหลักสูตรนี้จำนวน 30 คน (สมัครใจเป็นกลุ่มตัวอย่าง 25 คน) สอดคล้องกับที่เอ 11 กล่าวว่า “สถานที่เรียนและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีเพียงพอ ทำให้การเรียนการสอนเป็นกลุ่มย่อยและการสอบดำเนินไปได้อย่างรวดเร็ว”

ห้องเรียนทุกห้องไม่มีกระจกเงา ทีมครูสอนอธิบายว่าไม่ต้องการให้ผู้เรียนส่งจิตออกนอก ให้ส่งจิตเข้าไปเพื่อสังเกตท่าโยคะของตนเองว่าถูกต้องหรือไม่ เอ 23 เห็นด้วยและกล่าวว่า “ห้องเรียนไม่มีกระจกก็ดี เราจะดูไม่ไปมองคนอื่นและเปรียบเทียบว่าเขาทำเป็นไงแล้วเราทำดีกว่าหรือแยกว่าเขา” ผู้เรียนอีกหลายคนไม่เห็นด้วยและต้องการให้มีห้องเรียนที่มีกระจกอย่างน้อย 1 ห้องเพื่อสังเกตท่าของตนเองว่าถูกต้องหรือไม่ ดังเช่น เอ 4 บอกว่า “เราชอบห้องเรียนที่มีกระจกเงา เราไม่อยากถามครูบ่อย ๆ ว่าเราทำท่าถูกต้องหรือยัง และเราก็ไม่สามารถมองเห็นตัวเองได้ในทุก ๆ ท่า” สอดคล้องกับเอ 8 กล่าวว่า “เราเป็นครูสอนเต้นมานาน ชอบกระจกอยากเห็นตัวเองในกระจกว่าทำท่าได้ดีหรือยัง”

3.2.3 ห้องสมุด

ในห้องสมุดมีคอมพิวเตอร์ให้ใช้ 3 เครื่อง และมีหนังสือเกี่ยวกับโยคะอยู่เป็นจำนวนมากพอแก่การค้นคว้า อย่างไรก็ตาม หนังสือส่วนใหญ่ค่อนข้างเก่าคือ 15-20 ปีมาแล้วทำให้นำมาใช้อ่านประกอบการเรียนหรืออ้างอิงการเขียนรายงานไม่ค่อยได้เพราะข้อมูลไม่ทันสมัย นอกจากนั้น ช่วงเวลาที่ห้องสมุดเปิดทำการเป็นช่วง 13:30-15:00 น. และ 20:00-21:30 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สั้นเกินไป ช่วงกลางวันไฟมักจะดับทำให้ไม่สามารถใช้คอมพิวเตอร์พิมพ์รายงานได้ ช่วงกลางคืนก็ยุ่งเยอะ ทำให้มีผู้ใช้บริการไม่มากนัก ประกอบกับคอมพิวเตอร์ในห้องสมุดไม่สามารถเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตได้ ผู้เรียนหลายคนก็บอกว่า เป็นข้อดีที่ไม่มีอินเทอร์เน็ตเพราะเป็นสภาพแวดล้อมแบบอาคาร ทำให้ผู้เรียนไม่ต้องรับรู้กับโลกภายนอกมากนัก ส้ารวมอินทรีย์ได้ดี เป็นประโยชน์แก่การทำจิตให้สงบ ดังที่เอ 17 กล่าวว่า “ห้องสมุดไม่มีอินเทอร์เน็ตก็ดี ฉันชอบเพราะมันส่งเสริมให้ฝึกโยคะและฝึกสมาธิได้ก้าวหน้า ไม่ต้องส่งจิตออกนอกมาก”

3.2.4 ห้องสวดมนต์

อาคารมีห้องสวดมนต์เป็นอาคาร 2 ชั้น อยู่ห่างจากห้องเรียนประมาณ 1 กิโลเมตร มีห้องพักอาศัยของครูสอนอยู่หลายห้องและมีห้องสวดมนต์อยู่ตรงกลาง 2 ห้อง ชั้นบนและชั้นล่าง ขนาดห้องกว้างประมาณ 5x5 เมตร การสวดมนต์จะสวดในช่วงเวลา 18:30-19:15 น. ของทุกวัน เป็นการสวดบทต่างๆ เพื่อบูชาเทพเจ้า บูชา

ครู โดยครูจะนั่งด้านหน้าตรงกลางห้อง หันหน้าเข้าหาผู้เรียน จุดรูปพร้อมเปิดเพลงสวด 1 เพลง จากนั้นเริ่มต้นสวดมนต์พร้อม ๆ กับผู้เรียน โดยสวดทั้งหมด 108 เที้ยว (1 เที้ยวนับลูกประคำ 1 เม็ด นับได้ 108 เม็ดก็เท่ากับ 108 เที้ยว) ขณะสวดมนต์ครูจะนั่งเผาวัสดุคล้ายกำยานไปเรื่อย ๆ เป็นลักษณะของการบูชาไฟเพราะโยคีเชื่อว่าไฟคือพลัง (Life Energy) การสวดมนต์เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนจะเข้าร่วมหรือไม่ก็ได้ ข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์และการเข้าไปร่วมสวดมนต์ในตอนเย็นหลาย ๆ ครั้งสอดคล้องกัน กล่าวคือ คนที่เข้าร่วมมักจะเป็นผู้เรียนคนเดิม ๆ เมื่อสวดมนต์เสร็จแล้วหลายคนก็จะรู้สึกว้าวยใจ มีพลัง ดีกว่านั่งสวดมนต์คนเดียว สอดคล้องกับเอ 25 ที่กล่าวว่า “เราชอบสวดมนต์พร้อม ๆ กัน รู้สึกมีพลัง จิตใจสงบ มีสมาธิ และผ่อนคลายอย่างมากเมื่อสวดมนต์เสร็จ”

3.2.5 ร้านค้า

ในอาศรมมีร้านค้าขนาดเล็ก (Shop) อยู่ติดกับห้องฝึกของกลุ่มผู้เรียนหลักสูตรโยคะบำบัด (ห้องเรียนนี้ขนาดใหญ่ประมาณ 10 x 30 เมตร) ร้านค้าเปิดทำการช่วงสั้น ๆ ในเวลา 20:30-21:30 น. มีหนังสือโยคะที่ตี ราคาถูกไว้จำหน่าย มีเครื่องใช้ที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ได้แก่ สบู่ ผงซักฟอก นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์โยคะต่าง ๆ เช่น เสื่อ กางเกง เสื่อ และมีผลไม้แห้งสำหรับขบเคี้ยว เช่น องุ่น อินทผลัม มะเดื่อ ถั่ว อัลมอนต์ ฯลฯ ไว้จำหน่ายให้กับผู้เรียน แม้ร้านค้าจะเปิดทำการช่วงสั้น ๆ แต่ก็ได้รับความสนใจจากผู้เรียนมาก เนื่องจากมีสินค้าจำหน่ายหลายอย่าง ต้องการซื้ออะไรก็ไปบอกชื่อแล้วนำสินค้าที่ต้องการออกมา จ่ายเงินครั้งเดียวคือในวันที่ยื่นจบ ก่อนกลับบ้าน ผู้เรียนบางคนก็ซื้อหนังสือโยคะเป็นจำนวนมากเพราะเมื่อคิดราคาเป็นรูปและเทียบเป็นเงินของประเทศตนเองแล้ว ราคาถูกมาก ตัวอย่างเช่น เอ 7 กล่าวว่า “เราซื้อทั้งหนังสือโยคะและตำราทำอาหารซึ่งเล่มใหญ่มาก การรับประทานอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ ทำให้เราสุขภาพดี เราจะต้องไปหัดทำหรืออย่างน้อยก็แนะนำเรื่องอาหารกับคนอื่น ๆ ได้เพราะเราเป็นนักกายภาพบำบัด ต้องให้การรักษาควบคู่กับให้คำแนะนำเรื่องโภชนาการ การรักษาจึงจะได้ผลเร็ว”

3.3 จำนวนผู้เรียนเหมาะสม

หลักสูตรครูสอนโยคะทางอาศรมจะจำกัดจำนวนผู้เรียนไว้ประมาณไม่เกิน 35 คน เพื่อให้สามารถสอนและดูแลผู้เรียนได้อย่างทั่วถึง คอรัสที่ทำการวิจัยมีผู้เรียน 30 คน เป็นหญิง 25 คน และชาย 5 คน แต่สมัครใจเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย 25 คน ผู้เรียนที่อายุน้อยที่สุด 20 ปี และอายุมากที่สุดคือ 66 ปี การเรียนใช้ภาษาอังกฤษ ผู้ที่มาเรียนส่วนใหญ่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง จำนวนผู้เรียนส่วนใหญ่มาจากทวีปยุโรปและอเมริกา มีคนเอเชียบ้างแต่จำนวนน้อย การฝึกทำโยคะแต่ละครั้งจะมีครูประจำอย่างน้อย 2 คน ช่วยกันสอนและดูแลผู้เรียน บางวันก็มีครูผู้ช่วยอีก 1 คน รวมเป็น 3 คน จำนวนครู 1 คน ต่อจำนวนผู้เรียน 15 คน มีความเหมาะสม อย่างไรก็ตาม ครูที่สอนทำโยคะอายุน้อย (24 และ 30 ปี) ยังไม่สามารถสังเกตผู้เรียนทั้งห้องและให้ฟีดแบค (Feedback) ได้อย่างรวดเร็วในการที่จะแก้ไขหรือจัดทำทางให้ถูกต้อง ดังที่เอ 19 กล่าวว่า “เราคิดว่าเนื้อหาต่าง ๆ ที่เรียน รวมทั้งทำโยคะที่สอนและสอบมีความเหมาะสม แต่สิ่งที่เราอยากเห็นทางอาศรมปรับปรุงให้ดีขึ้นคือ การให้ฟีดแบคกับผู้เรียน ต้องทำให้รวดเร็วและทั่วถึง” ซึ่งเอ 20 เห็นด้วยและสรุปว่า “เราอยากให้ครูเพิ่มเติมเรื่องการสอนเทคนิคของท่าต่าง ๆ จุดที่ควรแก้ไขและวิธีการสังเกตผู้เรียนตลอดจนการให้ฟีดแบค ส่วนนี้เราคิดว่ายังมีน้อย”

3.4 ตารางเรียนเปลี่ยนแปลงบ่อย

การอยู่ประจำในอาคารทำให้ง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร การแจ้งเรื่องราว หรือประกาศเปลี่ยนแปลงเวลาเรียนการประกาศเรื่องราวต่าง ๆ ให้ทราบ หรือแจ้งเกี่ยวกับตารางเรียน จะเขียนหรือติดไว้ที่ป้ายประกาศในห้องอาหารซึ่งอยู่ชั้นล่างของอาคารเรียน ในการเรียนคอร์สครูโยคะมีการแจ้งเปลี่ยนแปลงวัน เวลา หรือวิชาที่เรียนอยู่บ่อยครั้ง ส่วนใหญ่ถ้าเป็นการเปลี่ยนแปลงเวลาเรียนมักจะเป็นการแจ้งในช่วงเวลาสั้น ๆ เช่น เปลี่ยนเวลาเรียนตอนบ่าย ก็จะแจ้งตอนเช้าหรือตอนเที่ยง เพราะครูที่มาสอนส่วนมากเป็นครูภายนอก ไม่ได้พักในอาคาร ผู้เรียนบางคนไม่ได้อ่านป้ายประกาศ ไม่ทราบว่าเปลี่ยนแปลงเวลาเรียน ทำให้เข้าเรียนสายหรือขาดเรียนไป ดังที่ เอ 14 สรุปรว่า “เราไม่ค่อยได้คุยกับใคร นอกจากถามครูเมทเรื่องเวลาเรียน บางครั้งเราและครูเมทก็ไม่ได้ไปเข้าเรียนเพราะไม่รู้ว่าจะเปลี่ยนเวลา” เอ 12 อธิบายเพิ่มเติมว่า “เราอยากให้ตารางเรียนคงเส้นคงวากว่านี้ หรือถ้าเปลี่ยนแปลงก็ประกาศล่วงหน้าให้นานสักหน่อย ไม่ใช่เขียนแจ้งหลังเที่ยงแล้วต้องไปเข้าห้องเรียนตอนบ่าย ซึ่งเราไม่รู้เพราะเราดูป้ายประกาศตอนเที่ยง ก็ยังไม่เห็นมีอะไร มาอีกทีเขาเข้าเรียนกันไปแล้ว” ป้ายประกาศจึงมีความสำคัญที่ทุกคนต้องติดตามอ่านบ่อย ๆ เพื่อให้ทราบข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับการเรียนการสอน

ปัจจัยที่ส่งผลทำให้เรียนหลักสูตรครูสอนโยคะในอาคารได้ดีมีหลายอย่างด้วยกันได้แก่ การมีหนังสือและเอกสารประกอบการเรียนที่เพียงพอ (แม้เอกสารจะขาดความถูกต้องไปบ้างก็ตาม) การมีสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมและเพียงพอกับจำนวนผู้เรียน ทำให้การเรียนการสอนดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่าโรงเรียนส่วนใหญ่ยังขาดแคลนอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนตลอดจนหนังสือและเอกสารที่ใช้ประกอบการสอน (ปริญา นาชัยสิทธิ์. 2546; สาลี สุภามภรณ์. 2553) ส่งผลให้การดำเนินการเรียนการสอนประสบปัญหา ล่าช้าและไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้

ในเรื่องอัตราส่วนระหว่างครูผู้สอนกิจกรรมกับจำนวนผู้เรียน (30 คน) ซึ่งหลักสูตรครูโยคะในอาคารนี้มีครู 2-3 คน ช่วยกันสอนภาคปฏิบัติ เมื่อเทียบสัดส่วนของครูต่อผู้เรียนเท่ากับ 1:15 กล่าวได้ว่ามีความเหมาะสมสอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่าอัตราส่วนของครูต่อผู้เรียนที่ไม่มากจนเกินไปในการสอนวิชากิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ จะช่วยให้ครูสามารถควบคุมชั้นเรียนได้ดีและให้ฟีดแบคได้ทั่วถึง (Lee, Keh & Magill. 1993) ช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนเพราะฟีดแบคโดยเฉพาะแบบแก้ไข (Corrective Feedback) มีความสำคัญทำให้ผู้เรียนปรับปรุงการเคลื่อนไหวให้มีความถูกต้องมากขึ้น (Pangrazi & Beighle. 2013)

การเปลี่ยนแปลงตารางและเวลาเรียนบ่อยทำให้ผู้เรียนบางคนสับสนและเข้าชั้นเรียนสายไปบ้างเป็นเรื่องที่แก้ไขได้ไม่ยากเพราะในอาคารมีป้ายประกาศเพียงที่เดียว ดังนั้น ฝ่ายประสานงานของอาคารควรติดประกาศในช่วงก่อนเวลาทานอาหาร เพราะทุกคนต้องเข้าไปทานอาหารวันละ 3 ครั้ง นอกจากนี้ ครูผู้สอนควรตรวจสอบจำนวนผู้เรียนหากมีผู้เข้าห้องเรียนไม่ครบเป็นจำนวนมาก ก็ควรตีระฆังบอกเวลาเริ่มเรียนหรือให้เพื่อน ๆ ไปแจ้งผู้เรียนที่ยังไม่ทราบให้มาเข้าชั้นเรียน ทั้งนี้เพราะการสำรวจจำนวนผู้เรียนเป็นงานบริหารจัดการชั้นเรียนซึ่งครูทุกคนต้องทำอยู่แล้ว (Rink. 2006)

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรศึกษาหลักสูตรครูสอนโยคะของไทยในสถาบันการสอนซึ่งได้รับการอนุมัติจากกระทรวงศึกษาธิการ
2. ควรเปรียบเทียบการเรียนหลักสูตรครูสอนโยคะแบบอยู่ประจำและไปกลับว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันในเรื่องใดบ้าง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะพลศึกษาซึ่งสนับสนุนทุนเพื่อการวิจัยเรื่องนี้ (ทุนงบประมาณแผ่นดิน)

บรรณานุกรม

- ประกาศิรี วงษ์ชื่น. (2550). การศึกษาเชิงเชิงคุณภาพของการฝึกต้นเทียนโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรง. ปรินญาณิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ปริญญา นาชัยสิทธิ์. (2546). สภาพปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546. ปรินญาณิพนธ์ กศม. (พลศึกษา) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สาตี สุภาภรณ์. (2553). การสอนพลศึกษาด้วยวิธีแตกคอลลตามการรับรู้ของผู้เรียน. วารสารคณะพลศึกษา 13(1), 246-253.
- สาตี สุภาภรณ์. (2550ก). ผลกระทบของการฝึกต้นเทียน-สาตีโยคะที่มีต่อสภาวะของผู้สูงอายุ. **Proceeding งานประชุมวิชาการแห่งชาติด้านสู่วัยและผู้สูงอายุ.** (61-64). 9-12 เมษายน. กรุงเทพฯ.
- สาตี สุภาภรณ์. (2550ข). วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- สาตี สุภาภรณ์. (2554). ต้นเทียน-สาตีโยคะ. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- เอกลักษณ์ พุฒิชนสมบัติ. (2549). ผลการฝึกโยคะเวลาที่สที่มีต่อสุขภาพ. ปรินญาณิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- Casden, D. R. (2005). The Effects of Ashtanga Yoga on Autonomic, Respiratory and Cognitive Functioning; Psychological Symptoms and Somatic Complaints: A Controlled Study. **Dissertation Abstract International.** DAI-B66/02, p. 1164.
- Holthaus, M. (2005). A Phenomenological Study: Yoga During Recovery from Drugs or Alcohol. **Dissertation Abstract International.** DAI-B 66/08, p. 4289.
- Iyengar, B.K.S. (2008). **Light on Yoga.** 36th ed. London: Harper Collins.
- Lee, A. M. Keh, N. C. & Magill, R. A. (1993). Instructional Effects of Teacher Feedback in Physical Education. **Journal of Teaching in Physical Education,** 12, 228-243.

- Mandlik, Y. V. (2012). **Easy Way to Holistic health: Yoga Sopan**. 5th ed. Nashik, India : Yoga Chaitanya Prakashan.
- Pangrazi, R. P. & Beighle, A. (2013). **Dynamic Physical Education for Elementary School Children**. 17th ed. Glenview, IL: Person Education.
- Rink, J. (2006). **Teaching Physical Education for Learning**. 5th ed. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Saraswati, S. S. (2009). **A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya**. Bihar, India :Yoga Publications Trust.
- Yoga Journal Thailand. (2008). **FIT: 200-hour Certification Course**. September-October, 1-96.