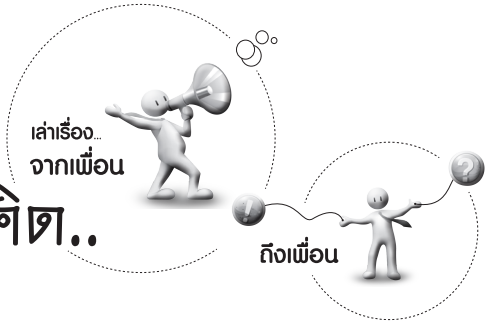
ไปสัมมนาค่ายฯ ได้อะไรมากกว่าที่คิด..



ก่อนนอน ผมบอกกับตัวเองว่า พรุ่งนี้ต้องตื่นแต่เช้า แม้จะเป็นวันเสาร์ โดยปกติชีวิตคนในเมืองหลวงจะต้องตื่นเช้าทุกวันเพื่อเดินทาง และในวันหยุดมักจะนอนตื่นสายเป็นกิจวัตรเสมอ แต่วันพรุ่งนี้ เป็นวันเสาร์ที่ 15 พฤศจิกายน 2557 ผมนอนตื่นสายไม่ได้ ผมเข้านอนและคิดทบทวนว่า วันนี้ ผมเหนื่อยมาก หากหลับแล้วตื่นไม่ทัน ผมจะเสียดายอะไร ในงานค่ายปีนี้ เวลานัด 07.30 น. หน้าตึก สก. ล้อหมุน 08.00 น. มุ่งหน้าไปที่พัก นารีนิเวศน์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พักค้าง 1 คืน ผมคิดเพื่อค้นหาคำตอบ อืม.....อะไร นะ

ผม **ชอบเที่ยว** ธรรมชาติ ชายทะเล อากาศดี ผมเสียดาย ถ้าไม่ได้ไป..ก็ไม่ใช่เพราะ ผมมาเที่ยวและพักทะเลหัวหินเมื่อเดือนกันยายน สถานที่เที่ยวในโปรแกรมก็ไปมาแล้ว อะไร นะ

ผมมี **ความสุข** เมื่ออยู่ท่ามกลางเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ชาวธาลัสซีเมีย แม้ว่าทุกคนจะบอกว่า ผมโลกส่วนตัวสูง เห็นแต่ผมยิ้มผมพูดไม่เก่ง ผมรู้ว่า ผมเป็นคนเงียบๆ ไม่ค่อยมีเรื่องคุย ผมชอบฟังและคิด ผมเสียดายถ้าไม่ได้ไป ก็ไม่ใช่พวกเราธาลัสซีเมียจุฬาฯ มีการนัดรวมกลุ่มกันบ่อยๆ ทั้งไม่มีวาระ และที่มีกิจกรรมอื่นๆ ให้เราได้พบปะกันอย่างต่อเนื่อง ความสุขของผมที่ได้อยู่กับเพื่อนๆ มีอยู่ตลอดเวลาอะไร นะ

ผมชอบฟังอาจารย์ ผมจะได้รับ **ความรู้** ทั้งที่เป็นความรู้ ทางวิชาการและเรื่องอื่นๆ ผมเสียดาย ถ้าไม่ได้ไปก็ไม่ใช่เพราะทุกๆ เรื่อง ที่ผมอยากรู้ เมื่อผมมาตรวจ หรือผมเขียนที่หน้าเพ็จชมรมฯ ผมสามารถขอความรู้และถามอาจารย์ได้อย่างง่ายๆ อาจารย์ให้เวลาและให้ความแนะนำทุกคำถามนี่นา อะไร นะ

อะไร นะ ที่มีแรงดึงดูดอย่างมากมายมหาศาล ที่ทำให้ผมพลาดไม่ได้กับงานค่ายฯ ครั้งนี้ ผมจำไม่ได้ว่า หลับไปตอนไหน เวลาเท่าไร เสียงนาฬิกาปลุกทำให้ผมสะดุ้งตื่น กระเป๋าเดินทางจัดเรียบร้อยแล้วตั้งแต่ ก่อนนอน ผมทำกิจวัตรตอนเช้าตามปกติ ผมฉวยกระเป๋าเรียกแท็กซี่ มุ่งตรงมามาโรงพยาบาลจุฬา ตามเวลานัดหมาย

ผมมาถึง 07.15 น. มีเพื่อนๆ มาแล้วหลายคน เสียงพูดคุย เสียงหัวเราะส่งเสียงเป็นระยะๆ ความสนุกสนามผสมความตื่นเต้นของเพื่อนๆ ที่อยู่ตรงหน้าทำให้ผมรู้สึกมีความสุขโลกส่วนตัวของผมที่มีพวกคุณ เพื่อนๆ ธาลัสซีเมียจุฬาฯ เป็นสีสัน ที่สร้างรอยยิ้มบนใบหน้าของผมได้ตลอดเวลานี่ หรือเปล่านะ ที่ทำให้ผมต้องไปงานค่ายฯ

เมื่อได้เวลาขึ้นรถ พวกเรา 60 ชีวิตเดินทางไปพร้อมๆ กัน 2 รถบัสใหญ่ ผมคิดว่า บรรยากาศบนรถทั้งสองคันคงไม่แตกต่างกัน ผู้นำทาง ทำหน้าที่พูดแนะนำตารางกิจกรรม ย้ำเรื่องการสั่งอาหารมื้อกลางวัน ให้ทายชื่อ การแบ่งกลุ่มตามสีเพื่อทำกิจกรรมกลุ่มในการสัมมนาค่ายครั้งนี้ (เป็นเรื่องสำคัญ นะ นะ) ต่อด้วยการแนะนำตัวสมาชิกในรถ ซึ่งก็มีหลายคนที่ผมยังไม่รู้จัก ตามด้วยการเล่นเกมส์เพื่อให้เรารู้จักกัน เกมส์มันส์ๆ ทำให้สนิทสนมกันได้ง่ายขึ้น รถยังไม่ถึงที่หมายปลายทางเลยอ๊ะ แต่เอ๊ะ...พอถึงตอนนี้พวกเราก็รู้จักกันแล้ว งานสัมมนาค่ายสายสัมพันธ์ของชาวธาลัสซีเมียจุฬาฯ เริ่มต้นสร้างความรู้สึกที่มีชีวิตชีวา ได้ฮาเฮอีกครั้งผมได้พบเพื่อนใหม่ๆ และครอบครัวของเพื่อนเพิ่มขึ้นใช่สิ่งที่ผมโหยหา นี่หรือเปล่านะ ที่เป็นคำตอบ

ผมบอกตัวเองว่า ยังไม่ใช่แล้วมันคือ อะไร ผมขอไม่เล่าถึงที่กิน ที่เที่ยวนะครับ แม้ว่ามาค่ายครั้งนี้ จะครบรสโหด มันส์ ฮ่า มากกว่าครั้งไหนๆ เพราะไฮไลต์ที่สำคัญของผม คือ กิจกรรมภาควิชาการ (ขอมีสาระ นิดนึ่ง) หลังจากเราได้ลุ้นระทึก กับเรื่องกิน เที่ยว และเข้าห้องพัก ตามตาราง จะมีเวลาว่างให้พักผ่อนตามอัธยาศัย ใครชอบอะไร ก็ทำตามใจชอบ แยกย้ายกับไปหลายกลุ่ม จะนอนเล่น หรือนอนจริง ไปเล่นน้ำ ในสระ หรือทะเล แต่เหมือนริมทะเล จะแค่เดินเล่นกันมากกว่า เล่นน้ำ อาจจะเพราะแดดยังร้อนแรง แต่ที่แซงหน้าทุกสิ่งอย่าง ผมยกให้เป็นอันดับหนึ่ง เพราะทำกันทุกคนเดาไม่ยาก...ในยุคที่ทุกคนมีสมาร์ทโฟน คือ การถ่ายรูป จะถ่ายเซฟฟี่ ถ่ายหมู่ ถ่ายเดี่ยว จะแช๊ะเดียว หรือนานๆ แช๊ะ

แต่ที่แน่ๆ ทุกๆ คนจะถ่ายถี่เกิน กด แช๊ะ แช๊ะ บ่อยกว่าการพูดคุยอีกนะ ทุกแอ็คชั่นน่าติดตามผมดูเพลินเหมือนภาพยนตร์ที่เดาฉากต่อไปไม่ได้...อุต๊ะ จะให้ผมเขียน (เล่า) เรื่องเพื่อนๆ คงหลายหน้ากระดาษ อาจจะไม่ใช่สิ่งที่ท่านอยากอ่านผมพอแค่นี้ นะครับ

ไฮไลต์ที่สำคัญ ในงานค่ายฯ เป็นการบรรยายของบุคคลสำคัญของพวกเรา ผศ.พญ. ปราณี สุจริตจันทร์ ที่ปรึกษาของชมรมฯ ในงานค่ายแต่ละครั้ง อาจารย์จะพูดเรื่องให้ทุกคนฟังด้วยภาษาเรียบง่าย ทั้งเรื่องทางการแพทย์ สุขภาพ เรื่องทั่วไป แม้จะเป็นเรื่องยาก แต่อาจารย์ก็ถ่ายทอดให้เป็นเรื่องง่ายๆ แต่ทุกเรื่องสำคัญและเป็นใกล้ตัว ที่จะนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ที่ผม ยกให้เป็นไฮไลต์สำคัญ เพราะ ทุกคนจะตั้งใจฟัง มีมีการพูดคุยกันเอง แต่ที่ต้องตั้งใจฟัง เพราะเรากำลังคุยกับอาจารย์ พร้อมๆ กันครับ ผมแอบคิดว่า น่าจะเรื่องการเสาวนามากกว่าการบรรยาย อืมแต่เรื่องการบรรยายก็ถูกต้อง เพราะทุกครั้งจะเริ่มต้นด้วยการพูดบรรยายของอาจารย์ในประเด็นเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ฟังเพลิน สนุก เป็นเวลาราว 1 ชั่วโมง ที่อาจารย์จะพูดไปเหมือนกำลังคุยกับพวกเรา เป็นการพูดที่ไม่มีสคลิป แต่เมื่อไรที่อาจารย์ตั้งถามหรือเปิดโอกาสให้ซักถามข้อข้องใจ ผมเห็นว่าเพื่อนหลายๆ คนก็พูดคุยอย่างตั้งใจ เหมือนกับนัดแนะกับมาก่อน จึงเหมือนการเสวนา แต่จริงๆ ไม่ใช่ นะครับ เพราะไม่มีใครรู้มาล่วงหน้า ว่าอาจารย์จะพูดอะไร หรือจะถามใคร จากประสบการณ์มาสัมมนาค่ายฯ หลายครั้ง ผมรับรู้ว่า เพื่อนๆ ผมพูดเก่งและมีความรู้มากมายหลายเรื่องที่ดีมากมาแบ่งปันให้งานค่าย

ผมสรุปสาระตามสไตล์ของผมนะครับ อาจจะไม่ใช่ทั้งหมด ผมขมวดความคิดได้ว่า อาจารย์พูดเรื่องการดูแลสิ่งแวดล้อม ให้เริ่มต้นที่ตัวเราเอง โดยเฉพาะเมื่อเราเป็นคนพิเศษ (คนธาลัสซีเมีย) ที่ต้องดูแลสุขภาพมากกว่าคนปกติ เริ่มคิดและลงมือปฏิบัติ เพียงลดการเพิ่มขยะ ก็ช่วยลดภาวะโลกร้อน และลดการใช้ทรัพยากรโดยไม่จำเป็น ไม่สิ้นเปลื้องเงิน ทำให้ประหยัดเงินของเรา เราก็มีเงินที่ประหยัดนำไปใช้จ่ายอื่นๆ แหม ตัวอย่างของอาจารย์เห็นภาพเลยครับ อาจารย์พูดว่าสมัยนี้ กาแฟเย็น เป็นเครื่องดื่มยอดนิยม กาแฟไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าจะดื่ม เราคิดถึงสิ่งแวดล้อม เราก็ถือแก้วกาแฟไปเอง แค่นี้ ก็ช่วยลดการใช้ทรัพยากรของโลกแล้วบางคน อาจคิดว่า แค่นิดเดียวเอง แต่ถ้าเราฝึกให้เป็นนิสัยและทำกันหลายๆ คน ในหมู่พวกเรา ใครกินกาแฟบ้าง (ยกมือกันเยอะ นะ) ก็กินกันหลายคน พวกเราต้องช่วยกัน เริ่มใหม่ๆ อาจมีลืมไปบ้าง แต่นึกได้ ก็ทำทันที ฝึกคิดก่อนใช้ ทำบ่อยๆ ทำทุกวันๆ ทำจนเคยชิน เราจะภูมิใจว่า เราช่วยทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ช่วยให้โลกนี้น่าอยู่มากยิ่งขึ้น ได้ทั้งการอนุรักษ์ทรัพยากรและสุขภาพที่ดี ง่ายมากนะ ตกลงครับ ผมจะเลิกมักง่าย คิดสั้นอย่างที่ทำกันในทุกวันนี้ (โดนใจมัยครับ) อีกประโยคที่อาจารย์พูด แค่หยุดใช้กล่องโฟม ถุงพลาสติก ใช้ปิ่นโตใส่อาหาร...ว้าว ทำให้ผมคิดถึงวัยเด็ก ภาพที่สวยงามยามเช้าของผมในช่วงปิดเทอม ที่บ้านต่างจังหวัด ผุดมาเลยแสดงแดดสาดส่องมีชาวบ้านหิ้วปิ่นโตเดินกลางทุ่ง

อาจารย์บอกว่า ที่จริงทุกคนก็ทำได้ ไม่ว่าจะเป็นคนไข้ หรือคนธรรมดา เพราะการใส่ใจสิ่งแวดล้อม การประหยัดพลังงานเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องให้ความร่วมมือ 555...จริงครับ ผมนั่งยิ้มแอบยกสองมือสนับสนุนในใจ นี่ก็เป็นอีกหนึ่งในเหตุผลสนับสนุนให้ผม ต้องมาในวันนี้แม้จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า และอยากนอนตื่นสายแต่ผมบอกตัวเองว่า จะพลาดงานค่ายไม่ได้ และที่ต้องไม่พลาด คือ กลับไปกรุงเทพฯ ผมต้องลงมือปฏิบัติตามที่อาจารย์บอกครับ เพื่อนๆ ที่อ่าน ก็เริ่มต้นลงมือทำด้วยกันนะครับ เพื่อสุขภาพที่ดีของพวกเรา และจะได้ประหยัดเงินในกระเป๋าที่สำคัญ เราเป็นส่วนหนึ่งของโลก โลกใบนี้ของพวกเราจะน่าอยู่พวกเราต้องช่วยกัน

สุดท้ายของงานคืนวันเสาร์ พวกเราประกาศผลการแข่งขันเกมส์ตามกลุ่มสี ผมไม่จำครับว่า สีอะไรชนะ สีอะไรแพ้ แต่ที่ผมประทับใจ คือ การแจกรางวัลและถ่ายภาพ อย่าเดานะครับว่า ผมอยู่กลุ่มสีผู้ชนะ เพราะผมไม่ได้ประทับใจในรางวัล เพราะ เราแข่งขันเอามันส์มากกว่า รางวัลก็แจกเหมือนๆ ทุกปี ที่จริงผมก็ มีความประทับใจกิจกรรมเล่นเกมส์ทุกๆ ครั้งในงานค่ายฯ แต่ครั้งนี้ผมประทับใจและได้มุมมองที่แตกต่างจากครั้งก่อนๆ การแจกรางวัลที่ให้กลุ่มคนทีม ผู้จัดรางวัล ก็มีความยากในการจัดเตรียมรางวัล ไม่รู้จำนวนของสมาชิกกลุ่ม ไม่รู้ว่าใครชนะ แต่กลเม็ดเด็ดๆ ของผู้จัดรางวัล ที่ผมมองเห็น คือ ในรางวัลมีบททดสอบ และสอนให้พวกเราเกิดการเรียนรู้ ในการอยู่ร่วมกันรางวัลเป็นของหลากหลายอย่าง มีหลายชิ้น ที่สำคัญมีจำนวนมากกว่าจำนวนสมาชิกกลุ่ม มีทั้งของชิ้นใหญ่ ชิ้นเล็ก กลุ่ม ที่ผมเห็นสิ่งที่สอดแทรกในการแบ่งปันรางวัลคือ พี่ตัวโตๆ ให้น้องตัวเล็กๆ ในกลุ่มเลือกของรางวัลก่อน เป็นการเลือกรางวัลตามใจผู้รับมากๆ แถมเป็นแบบฝึกให้นึกถึงความเสียสละ รู้จักการเป็นผู้ให้ แต่น้องก็คิดนานตามประสาเด็ก อยากได้หลายชิ้น พี่ก็สอนน้อง ให้เลือกตัดสินใจหยิบไป 1 ชิ้น เมื่อให้สมาชิกได้ครบ ถ้ามีเหลือจะให้น้องอีกรอบ น้องถูกสอนให้รู้จักการอดอย นะครับ คุณผู้อ่าน คงเห็นด้วยกับผมว่า เด็กสมัยนี้ถูกตามใจมากเกิน จนเอาแต่ใจตัวเอง ไม่เกรงใจใครและไม่รู้จักการยับยั้งชั่งใจ แต่ที่นี่ เราฝึกวินัย เด็กต้องเคารพกติกาที่พี่กำหนด

จบกิจกรรมวันนี้ ผมอาบน้ำ ก่อนจะนอนผมดูเวลา ขณะนี้เกือบจะ 5 ทุ่มแล้ว กิจกรรม โยคะ นัด 6 โมงเช้า จะตื่นทันมัย

มาลุ้นกันครับ นี่ก็เป็นอีกไฮไลต์สำคัญที่ผมเคยพลาดไป 2 ครั้ง แต่พรุ่งนี้เช้าผมจะไม่พลาด ครั้งแรกที่พลาด เพราะผมยังไม่รู้จัก โยคะ น่าจะเหมาะกับผู้หญิง เพราะลงท้ายด้วย “คะ” ผมก็ไม่ได้เตรียมตัวมา ผมจึงขอแวะไปสังเกตการณ์ก่อนกินอาหารเช้าด้วยความอยากรู้ เพื่อผมจะรู้ว่า เค้าทำอะไรกัน...อิ อิ คราวนั้นนัดหมายสถานที่เป็นห้องประชุม ดูเป็นทางการมาก ผมก็เห็นครูโยคะ เป็นผู้หญิงตัวเล็กๆ พูดอธิบายและแสดงท่า (ชาวโยคะเค้าเรียกว่า อาสนะ) หลายๆ อิริยาบถ สมาชิกก็พวกเราที่มางานค่ายเกือบครบนะ หลากหลายมีทุกเพศและทุกวัย รู้แหละโยคะ มิได้เหมาะเฉพาะเพศหญิง ผมสังเกตดู เห็นทุกๆ คนก็สนใจและยิ้มแย้มคงชอบกันนะ แต่เป็นคนดูก็ว่าไม่น่าจะยาก ต้องถามจากคนฝึก บางคนสวมใส่เสื้อผ้าธรรมดาๆ ไม่ใช่แบบชุดออกกำลังกายอย่างที่ผมคิดไว้ พอได้จังหวะ ผมถามจากเพื่อนที่ฝึก ได้คำตอบเพิ่มเติมว่าโยคะ เป็นการดูแลสุขภาพที่ฝึกด้วยตนเอง ใส่ชุดอะไรก็ได้ที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวก ไม่ดึงหรือคับเกินไป หาชุดใส่สบายๆ ท่าที่ครูสอนก็ไม่ยากนัก ก็ทำตามครูบอก ยืดเหยียดแขน ขา แต่พอดี ทำตามช้าๆ ไม่เกร็ง ทำเท่าที่ทำไหว ไม่ฝืนจนเกินไป จึงทำตามกันได้ทุกคนนั่นแหละ ผมว่าแหมน่าเสียดาย รู้งี้ฝึกบ้างก็ดี แต่นัดเช้าจังเรามาไม่ทัน ยังง่วงอยู่เลย เพื่อน พูดว่าก็ต้องนัดเช้า จึงจะดีต่อสุขภาพ ครูบอกว่า ถ้าฝึกโยคะ ให้ได้ประโยชน์ ต้องเลือกเวลาที่ท้องว่าง ตื่นนอนตอนเช้า ก่อนกินข้าวนะจึงเหมาะแล้ว...หืม ทำไมรู้เยอะจังเพื่อนก็ว่า เราเคยไปเรียนกับครูจ้อยมาหลายครั้งแล้ว ที่ชั้น 6 ตึก อปร. เรียนฟรีดีต่อสุขภาพ ด้วยนะ ผมขอไปอาบน้ำก่อนนะครับ หิวจะไปกินแล้ว

ค่ายครั้งต่อมา ผมก็ไปรวมฝึกโยคะด้วย ผมยังจำได้ ครั้งนั้น ผมออกจะเก้อเขิน แต่สักพัก ก็ชินและรู้สึกดี หายใจได้ลึกและช้า รู้สึกเคลื่อนไหวร่างกาย ทำท่า (อาสนะ) ต่างๆ ได้ ไม่รู้สึกเหนื่อย หรือเมื่อยล้า การฝึกวันนั้นทำให้ผมสดชื่น แม้ว่าจะตื่นเช้าเป็นพิเศษ แต่ไม่ง่วงอย่างที่คิดไว้ ครูพูดว่าอากาศยามเช้าที่เราหายใจเข้าสู่ร่างกาย เราสูดลมหายใจให้ลึกและยาวด้วยการฝึกหายใจเข้า-ออกช้าๆ หายใจให้เต็มปอดเพื่อนำเอาออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย เราจะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แค่หายใจใครๆ มักคิดว่าเป็นเรื่องง่ายๆ มาสอนทำไม แต่คนส่วนใหญ่ อาจจะกำลังแค่ ดมอากาศ ครูทำให้ดู (การหายใจสั้นๆ ที่ขยับแค่ปีกจมูก) มันดูตลกมาก แต่ผมก็ดมอากาศมาโดยตลอด การหายใจที่มีประโยชน์ อากาศจะผ่านจมูก ลงช่องคอ เข้าปอด ทรวงอกจะขยายตัว ยกสูงเล็กน้อย จนอากาศลงสู่ช่องท้อง ท้องจะป่องขึ้น อ้า ผมนึกถึงคำท่อง ยุบหนอ พองหนอ ที่เค้าฝึกเดินจงกรม หรือ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออก ท้องแฟบ เป็นเช่นนี้เอง แต่มันฝึกไม่ง่ายนัก ผมจำได้ว่า ครั้งนั้น ผมถามครูว่าผมชอบ แต่รู้สึกว่ายังฝึกได้ไม่ดีนัก ครูบอกว่า การฝึกโยคะ เป็นการฝึกฝนตนเอง เพียงแค่ทำอาสนะและสังเกตการเคลื่อนไหวอย่างช้าในแต่ละอาสนะ เราจะสำรวจร่างกาย ดูความเป็นไประหว่างการฝึกอาสนะว่า กล้ามเนื้อ กับระบบประสาททำงานอย่างไร เรายืดเหยียดได้มากน้อยแค่ไหน ที่สำคัญต้องทำพอประมาณ หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการบาดเจ็บทั้งการ ยืน เดิน นอน เราสามารถฝึกทำโยคะให้เป็นปกตินิสัย เฉกเช่นกิจวัตรประจำวันอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน จนเกิดความชำนาญ ก็ฝึกโยคะก็เหมือนปลูกต้นไม้อยากให้ต้นไม้ ออกดอก ออกผล เราต้องหมั่นรดน้ำพรวนดินให้ปุ๋ย อยากมีสุขภาพดี ต้องทำอาสนะทุกวัน เพราะ อาสนะเป็นการกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของเลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะเป็นส่วนๆ ตามแต่ละท่า ในส่วนต่างๆ ของร่างกายเฉพาะอวัยวะสำคัญๆ ภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะเท่านั้น ไม่เน้นที่กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา แหม เข้าสมัยเหมือนคำโฆษณายุคนี้ที่เน้นสุขภาพดีภายใน สู่ภายนอก นะครับ

นัดเช้าวันอาทิตย์ที่ 16 เวลา 6 โมงเช้า ดีใจสุดๆ ผมตื่นก่อนเวลา ผมคิดถึงประโยคเด็ดในการ์ตูน ถึงเวลาสนุกแล้วซิ พบกันโยคะ ริมหาด ผมเดินเรื่อยๆ ผ่านสระน้ำ มุ่งไปที่ชายหาด มีกลุ่มเพื่อๆ ยืนเรียงราว ไม่เป็นระเบียบ ที่งดงาม (ผมมีภาพประกอบนะครับ) ภาพงดงามด้วยมุมกล้อง ความงดงามภายในใจ คือ รู้สึกอิ่มเอมที่ได้ฝึกโยคะพร้อมรับแสงอาทิตย์ ชุดฝึกท่าอาสนะโยคะวันนี้ ครูเริ่มด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อแขน หมุนข้อมือ ข้อไหล่ และทำท่าหน้าวัว (ทำเฉพาะแขน) ดูแลกล้ามเนื้อช่วง คอ บ่า ไหล่ ด้วยพรหมมุทรา (ครูปรับจากอาสนะปกติ เป็นอาสนะในท่านั่ง แต่ที่สถานที่ไม่เหมาะกับการนั่ง เราก็ทำในท่ายืน) ครูบอกว่า อาสนะในกลุ่มท่ายืน เป็นการจัดปรับความสมดุลให้ร่างกาย วันนี้ให้ยืนสองขา (แหม ถ้ายืนขาเดียว ริมชายหาด ผมคิดว่า วันนี้ พวกเราคงเป็นไม้ต้องลม อ่อนโอนเอน หวั่นไหวไปมา ไม่เป็นไม้ยืนต้น ที่ตั้งตรง สง่างาม ไม่ได้แน่ๆ แฮ่) อาสนะที่เราฝึกกันได้แก่ ท่ายืนตรง ท่าภูเขา ท่ายืนก้มตัวท่ากงล้อหรือท่าพระจันทร์ ท่าสามเหลี่ยม เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางต่างๆ เท่าที่จะเคลื่อนได้ มี 1. การแอ่นกระดูกไปด้านหลัง 2. การก้มกระดูกสันหลังไปด้านหน้า และ 3. การเอียงกระดูกสันหลัง ส่วนการบิดกระดูกสันหลัง ครูได้ปรับอาสนะจากท่านั่ง (วักราสนะ) มาบิดลำตัวช่วงบน ครูพูดให้ฟังว่า หากเราเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางที่หลากหลายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะได้มีกระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น เมื่อกระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น จะทำงานได้เป็นปกติ มีความสัมพันธ์ที่สำคัญ คือ การทำงานของระบบประสาท เพราะกระดูกสันหลัง เป็นอวัยวะที่สำคัญในการดูแลให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติ เราต้องดูแลกระดูกสันหลังของตัวเองให้เป็นปกติ เพื่อเป็นการดูแลระบบประสาทของตนให้

ทำงานได้เป็นปกตินั่นเอง อ่านมาถึงตรงนี้ หากเพื่อนๆ อยากฝึกโยคะ ผมแนะนำให้ลองหาท่าอาสนะต่างๆ เหล่านี้มาลองฝึกได้นะครับ ท่าไม่ยากและไม่ซับซ้อน แต่มีประโยชน์จริงๆ

งานค่ายฯ ก็ยังมีอะไรหลายๆ อย่างที่ผมอยากเล่าสู่ท่านผู้อ่าน ผมค้นพบว่าความเป็นองค์รวมของงานค่ายที่มีหลากหลาย บางส่วนที่เขียนมานี้ เป็นส่วนที่ผมสนใจ ผมคิดว่า เพื่อนๆ ที่ไปงานค่ายฯ อาจจะมีมุมมองอื่นๆ ที่แตกต่างจากผมนำมาแลกเปลี่ยน แบ่งปัน กันบ้างนะครับ

ปัญญวีร์

สวัสดีครับ