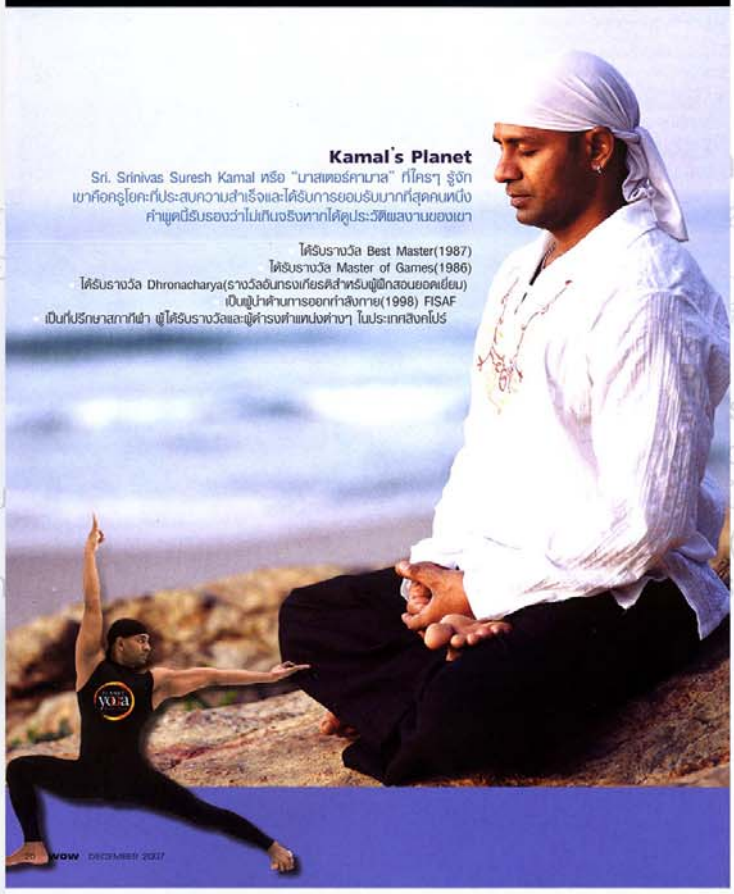


Kamal's Planet

Sri. Srinivas Suresh Kamal หรือ "มาสเตอร์คามาล" ที่ใครๆ รู้จัก เขาคือครูโยคะที่ประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับมากที่สุดคนหนึ่ง คำแต่งตั้งรับรองว่าไม่เกินจริงหากได้ดูประวัติผลงานของเขา

ได้รับรางวัล Best Master(1987)
ได้รับรางวัล Master of Games(1986)
ได้รับรางวัล Dhronacharya(รางวัลอันทรงเกียรติสำหรับผู้ฝึกสอนยอดเยี่ยม)
เป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย(1998) FISAF
เป็นที่ปรึกษาสภากีฬา ผู้ได้รับรางวัลและผู้ดำรงตำแหน่งต่างๆ ในประเทศสิงคโปร์

เรื่องราวเริ่มต้นจากการที่เขาฝึกฝนโยคะมาตั้งแต่อายุ 5 ปี ด้วยความกระตือรือร้นและสนใจในวิชาความรู้ที่หลากหลาย เขาจึงเลือกศึกษาทั้งด้านสรีรศาสตร์ แอโรบิก และยิมนาสติก

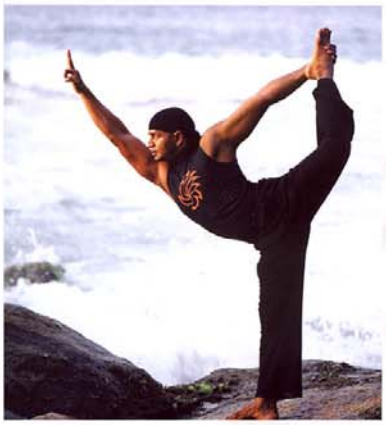
"พ่อของผมนี่แหละคือครูคนแรก ท่านแนะนำและสอนทั้งโยคะและแอโรบิกทุกๆ เช้า(ตั้งแต่ตีสี่) ตั้งแต่เด็กๆ ท่านจะสอนให้ผมรู้จักยืดตัว รู้จักท่าพื้นฐานต่างๆ เมื่อก่อนผมไม่ได้มีรูปร่างแบบนี้นะ ผมค่อนข้างอ้วนและขี้โรค แต่การฝึกโยคะทำให้ร่างกายผมฟื้นฟูและพัฒนาขึ้น พอโตขึ้นมาผมก็ไปฝึกกีฬาอื่นๆ ผมชอบเรียนรู้อะไรหลายๆ อย่าง เวลาทำอะไรผมจะตั้งใจและจริงจังกับมันเสมอ อย่างตารานี้ก็ได้สายดำตั้งแต่อายุ 14 ปี การได้ฝึกกีฬาหลายๆ ประเภทช่วยผมได้มาก

ท้ายที่สุดผมก็ค้นพบสไตล์ของตัวเอง นั่นก็คือ Kryoga หรือ Rhythmic Yoga สไตล์ของมันคือการนำความยืดหยุ่นของโยคะ น้ำจังหวะและพลังของยิมนาสติกมาผสมผสาน จึงไม่ใช่การโพสท่าที่เน้นการยืดตัวเพียงอย่างเดียว Kryoga มีโยคะหลายสไตล์ผสมผสานทั้ง Hatha Yoga, Ashtanga Yoga of Patanjali และ Raja Yoga ส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์ผมคงต้องยกเครดิตให้กับอาจารย์ของผม Swami Veda Bharati ที่หิมาลายา ประเทศอินเดีย ท่านเป็นทั้งผู้ชักนำและตั้งสอนผม

ประสบการณ์ที่ผ่านมากว่า 20 ปี ทั้งในเทร็ปเอเชียและสหรัฐอเมริกา ผมได้จัดการสอนขึ้นหลากหลายรูปแบบ ทั้งแบบชั้นเรียน ชั้นเรียนเชิงปฏิบัติการ ตลอดจนการถ่ายทอดคำบรรยายทั้งในด้านวิชาโยคะและปรัชญา ซึ่งปัจจุบันมีผู้เดินทางมาจากทั่วโลกเพื่อเข้ารับการศึกษาแล้วเป็นจำนวนหลายพันคน ผมให้การอบรมวิชาโยคะทุกระดับ รวมถึงหลักสูตรประกาศนียบัตรนานาชาติสำหรับผู้ฝึกสอนวิชาโยคะ นอกจากนี้ยังใช้ความรู้ความสามารถที่มีให้กับการอบรมเด็กๆ ที่สนใจในศาสตร์แขนงนี้ด้วย"

และความสำเร็จโดดเด่นไม่เพียงเท่าเสียงตอบรับอย่างล้นหลาม หลังจากมาสเตอร์คามาลได้นำ Kryoga มาแนะนำที่เอเชีย ซึ่งแน่นอนว่ารวมถึงในบ้านเรา ทำให้ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาโยคะของเขาไม่เพียงแต่ถูกกล่าวถึงในแง่ของหลักการเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสไตล์การสอนที่เป็นแอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร

"ระบบการสอนของผมเป็นการถ่ายทอดปรัชญาด้านความรัก การดำรงชีวิต การมีสุขภาพที่ดี โดยใช้รีรีการสอนที่เป็นสากล ช่วยให้คนจำนวนมากมีชีวิตที่ดีขึ้น ผมพูดอยู่เสมอว่าโยคะไม่ใช่แค่การทำอาสนะ ไม่ใช่แค่การยืดตัว แต่โยคะคือวิถีการดำรงชีวิต เมื่อคุณมีโยคะคุณจะสัมผัสได้ถึงพลังอันไม่มีที่สิ้นสุดของตัวเอง การฝึกโยคะจะสร้างความสุข ความสันติ และยังสร้างบุคลิกภาพ ความคิด จิตใจ แทบจะทุกอย่างที่คุณต้องการเลยทีเดียว และที่ผมพูดเช่นนี้ได้เพราะผมไม่เพียงแต่สอนโยคะ แต่ผมใช้ชีวิตอยู่ด้วยโยคะ"

ชีวิตที่ผ่านบทเรียนการเรียนรู้คือครูชั้นดีของทุกคน

WOW