

# community

## จัดระเบียบร่างกายกับครูซาร่า

โอกาสของครูโยคะหน้าใหม่เกิดขึ้นได้เสมอ หากตั้งใจจริงที่จะสอนในสิ่งที่ตนเองได้ศึกษามาอย่าง  
เข้าอกเข้าใจ เช่นคุณครูซาร่า หรือบุศรา แห่งแพลเน็ตโยคะ

ซาร่าเพิ่งเรียนจบปริญญาตรีด้านรัฐศาสตร์มาไม่กี่ปี เธอทำงานเป็นพนักงานออฟฟิศอยู่  
ระยะหนึ่งหลังจากเรียนจบ ก่อนจะหันมาหลงใหลในโยคะ และสมัครเข้าร่วมหลักสูตรการสอน  
โยคะของแพลเน็ตโยคะที่มาสเตอร์ คามาล และ ดร.เอตริช จัดขึ้นครั้งแรกเมื่อสองปีก่อน  
จากนั้นเธอก็เป็นนักเรียนคนหนึ่ง ที่มีแนวทางการถ่ายทอดศาสตร์โยคะ จนกระทั่งได้รับการชักชวนให้มา  
สอนครั้งแรกที่แพลเน็ตโยคะ สาขาปิ่นเกล้า

ซาร่าสอนเป็นภาษาไทย ซึ่งนับเป็นครูฝึกโยคะชาวไทยไม่กี่คน ท่ามกลางครูชาวอินเดียส่วนใหญ่ของ  
ที่นี่ ตอนนี้เธอสอนโยคะมาได้ประมาณ 2 ปีแล้วและสอนเกือบทุกสาขาของแพลเน็ตโยคะ

สังเกตจากวิธีการสอนของเธอ นั้น ดูจะเน้นการอธิบายท่าแต่ละท่าให้นักเรียนเข้าใจ บ่อยครั้งที่เธอจะ  
พูดคุยกับนักเรียนระหว่างการปฏิบัติอาสนะ ว่าให้จัดระเบียบร่างกายให้ถูกต้อง

ซาร่าเล่าว่า สมัยเริ่มฝึกใหม่ๆ ชอบทำท่าโยคะที่ทำหาย ซึ่งคงเป็นธรรมชาติของวัยรุ่น แกมแต่ละชั้น  
เรียนล้วนแต่มีอะไรใหม่ๆให้ค้นหา แต่พอมาสอน ก็ต้องใส่ใจว่าผู้ฝึกใหม่ต้องการอะไร ดังนั้น เธอจะใส่ใจ  
การสอนวิธีหายใจ และโยคะอาสนะผ่านการอธิบายที่ง่าย และถูกต้องที่สุด พร้อมพยายามสอนให้นักเรียน  
ฝึกอย่างผ่อนคลาย ตลอดการอธิบายอย่างช้าๆ และดีใจที่มีนักเรียนหลายคนชอบเธอ

People

