

การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้

จรรยา ไชยศิริโชติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาทัศนศิลป์และการออกแบบ


คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กรกฎาคม 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์
ของ จิรดา ไชยศิริ โชติ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาทัศนศิลป์และการออกแบบ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ปิติวรรณ สมไทย)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาณุ สรวายสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์กันจณา คำโสภี)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ปิติวรรณ สมไทย)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาณุ สรวายสุวรรณ)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รุ่งฟ้า กิติญาณุตม์)

คณะศิลปกรรมศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาทัศนศิลป์และการออกแบบ ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ เทพศักดิ์ ทองนพคุณ)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2561

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลือ แนะนำ และให้คำปรึกษาอย่างดี จาก รองศาสตราจารย์ปิติวรรณ สมไทย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภานุ ธรรมสุวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ แนวคิด วิธีการ คำแนะนำ และตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ยิ่ง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณครอบครัวที่ให้ความช่วยเหลือในด้านการอบรมเลี้ยงดูและการเอาใจใส่ และสนับสนุนทางด้านศึกษามาโดยตลอดจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบคุณครูเอ ผู้สอนและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึกโยคะ เพื่อนนิสิตสาขาวิชาทัศนศิลป์ และการออกแบบ รวมถึงเพื่อนสาขาการถ่ายภาพที่ได้ให้คำแนะนำและส่งเสริมกำลังใจตลอดมา นอกจากนี้ยังมีผู้ที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลืออีกหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คุณค่าและคุณประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ในการนำเสนอผลงานสร้างสรรค์ศิลปะ มีส่วนช่วยทำให้เกิดประโยชน์ต่อวงการศิลปะ

จิรดา ไชยศิริโชติ

57920315: สาขาวิชา: ทัศนศิลป์และการออกแบบ; ศป.ม. (ทัศนศิลป์และการออกแบบ)

คำสำคัญ: ความงาม/ โยคะ/ ดอกไม้

จรรยา ไซยศิริโชติ: การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้ (CONVEYING THE BEAUTIFUL YOGA THROUGH FLOWER) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ปิติวรรณ สมไทย, ศ.ม., ภาณุ สรวยสุวรรณ, ปร.ด., 86 หน้า. ปี พ.ศ. 2561.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาและวิเคราะห์การฝึกโยคะ การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะท่าทางจะสอดคล้องกับการหายใจซึ่งเป็นการรวมกาย และจิตร่วมกัน การฝึกท่าโยคะเป็นการฝึกประสาทความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้สุขภาพจิต และสุขภาพกายดีขึ้น พัฒนาการที่เกิดขึ้นจากโยคะ คือพัฒนาการด้านจิตใจและร่างกาย สามารถสร้างความผ่อนคลาย ปล่อยวาง และสมาธิ ได้ในระหว่างที่ฝึกโยคะ โยคะไม่ได้เกิดจากศาสนา ปรัชญา หรือลัทธิ แต่เป็นวิธีการดูแลสุขภาพและจิตใจตามธรรมชาติ

ผลการศึกษา ผู้วิจัยพบว่าแนวทางในการศึกษาวิเคราะห์และการฝึกปฏิบัติโยคะอย่างต่อเนื่อง พบว่าการฝึกโยคะเป็นวิธีการบำบัดและรักษาเชิงรุกตามแนวธรรมชาติ กระตุ้นจักระ ในร่างกาย ศูนย์รวมพลังที่เกิดจากการผสมผสานของพลังทางร่างกายและพลังทางจิต อีกทั้งโยคะเป็นการฝึกเคลื่อนไหวที่มีลักษณะท่าทำที่นุ่มนวล อ่อนช้อย สวยงาม ใช้ร่างกายการเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกับลมหายใจ ซึ่งส่งผลให้ในระหว่างการฝึกโยคะ จะช่วยผสมผสานร่างกายและจิตใจให้เกิดความสงบ มีสมาธิในขณะที่ฝึกโยคะ

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยถ่ายทอดภาพถ่ายในรูปแบบสื่อผสม 3 มิติ และผสมวิธีการจัดวาง (Installation art) ผ่านดอกไม้ ซึ่งถือเป็นสัญลักษณ์แทนความสวยงาม อ่อนโยน เพื่อแสดงทัศนคติส่วนตัวที่มีต่อการฝึกปฏิบัติโยคะ

57920315: MAJOR: VISUAL ARTS AND DESIGN; M.F.A.(VISUAL ARTS AND DESIGN)

KEYWORDS: THE BEAUTIFUL /YOGA /FLOWERS

JIRADA CHAISIRICHOTE: CONVEYING THE BEAUTIFUL YOGA THROUGH FLOWERS. ADVISORY COMMITTEE: PITIWAT SOMTHAI, M.F.A., PANU SUAYSUWAN, Ph.D. 86 P. 2018.

The objectives of this research were to study and to analyze yoga practice. For yoga practice, the physical strength and flexibility is emphasized. For yoga-based muscle stretching, the posture is consistent with breathing which is a physical and psychological integration. Practicing yoga focuses on nervous system, flexibility, strength, balance, and muscular agility. This results in better physical and psychological health. Yoga-based development derives from physical and psychological development and also helps relax, let oneself, and enhance concentration while practicing yoga. Yoga does not derive from a religion, a philosophy or a cult but a way to naturally take care of the health and the mind.

From the study results, it was found that for a consistent trend in the analytic study on yoga practicing, yoga is a proactive way to naturally heal and stimulate the Chakra, combining the physical and psychological power. In addition, yoga practicing is softer, beautiful, and graceful movements. The posture looks beautiful and body movements are consistent with the breath. Yoga practice leads to calming the body and mind resulting in concentration. Based on the mentioned information, the researcher has conveyed photos in 3D mixed media model and installation art through flowers, which is a symbol of gentle beauty to express personal emotions towards the yoga practice.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	2
กรอบแนวคิดในการวิจัย	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ด้านเนื้อหาและเรื่องราว.....	4
ด้านรูปแบบและอิทธิพล.....	4
วิธีการดำเนินการ.....	5
คำศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารข้อมูลที่เกี่ยวข้อง.....	7
โยคะ	7
ความจำเป็นของการวิจัยโยคะ และการนำโยคะให้เป็นแบบแผนของการศึกษา ..	8
ข้อสังเกตต่องานวิจัยโยคะที่มีอยู่ในปัจจุบัน.....	13
แนวทางการวิจัยที่น่าจะช่วยกันทำเพิ่มเติม.....	14
ผลวิจัยของการฝึก โยคะต่อจิตใจของผู้ฝึก	16
จักระ Chakra.....	17
ตำแหน่งและคุณสมบัติของจักระ	18
จักระส่วนล่าง.....	19
จักระส่วนกลาง	19
จักระส่วนที่สูงที่สุด.....	20
จักระย่อย.....	20

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
ดอกไม้.....	20
โครงสร้างของดอกไม้	21
ส่วนประกอบที่สำคัญของดอก.....	21
ชนิดของดอก.....	23
การตอบสนองของพืช	25
ความสำคัญของไม้ดอก.....	27
ผลงานศิลปกรรมที่เกี่ยวข้อง	30
Georgia O'Keeffe	30
Edward Weston	35
Ann Hamiton	40
สรุปอิทธิพลที่ได้รับจากศิลปิน	44
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	46
การศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง.....	46
ขั้นตอนการสร้างสรรค์งาน	46
การกำหนดแนวความคิด.....	47
ขั้นตอนสร้างสรรค์ผลงาน	47
การออกแบบแบบร่าง	48
การสร้างภาพร่างการติดตั้งผลงาน	52
เตรียมอุปกรณ์การถ่ายภาพ	52
วัสดุในการติดตั้ง.....	55
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
ผลงาน จักรที่ 1 มุลธาร	58
ผลงาน จักรที่ 2 สวาธิษฐาน	59
ผลงาน จักรที่ 3 มณีปุระ	60
ผลงาน จักรที่ 4 อนาหตะ.....	61
ผลงาน จักรที่ 5 วิศวะ.....	62

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
ผลงาน จักรที่ 6 อะชะ	63
ผลงาน จักรที่ 7 สหัสสธาระ	64
ผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ.....	65
ผลงานศิลปะการจัดวาง ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของ โยคะผ่านดอกไม้	67
5 สรุปผลการวิจัย.....	72
สรุปผลการวิจัย	72
ปัญหาที่พบในการวิจัย	73
ข้อเสนอแนะ	74
บรรณานุกรม	75
ภาคผนวก	77
ภาคผนวก ก	77
ภาคผนวก ข	81
ภาคผนวก ค	83
ประวัติย่อของผู้วิจัย	85

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2-1	การเคลื่อนไหวยที่มีทิศทางสัมพันธ์กับทิศทางของสิ่งเร้าหรือการเบน.....	26
2-2	การเคลื่อนไหวยของพืชแบบไม่สัมพันธ์ต่อสิ่งเร้า.....	27
2-3	การเทียบเคียงกันระหว่างโยคะและดอกไม้.....	28

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1-1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	3
2-1	Ashtanga Yoga Primary Series	11
2-2	Ashtanga Yoga Primary Series	12
2-3	ตำแหน่งจักระ	18
2-4	โครงสร้างไม้ดอก.....	21
2-5	โครงสร้างไม้ดอก.....	23
2-6	โครงสร้างไม้ดอก.....	24
2-7	โครงสร้างไม้ดอก.....	24
2-8	โครงสร้างไม้ดอก.....	25
2-9	Alfred Stieglitz,Portrait of Georgia O’Keeffe,1918	30
2-10	Georgia O’Keeffe Vintage 1987 "Petunia and Coleus",เทคนิค Oil on canvas	33
2-11	Georgia O’Keeffe - Black Iris 1926,เทคนิค Oil on canvas.....	33
2-12	Georgia O’keeffe “ Orientalische Mohnblumen II ”,เทคนิคOil on canvas	34
2-13	Georgia O’keeffe Red Canna ,เทคนิค Oil	34
2-14	Edward Weston 1938.....	35
2-15	Shell,1927,เทคนิคภาพถ่าย.....	37
2-16	Shell,1927,เทคนิคภาพถ่าย.....	38
2-17	Shell,1927,เทคนิคภาพถ่าย.....	38
2-18	Pepper,1930,เทคนิคภาพถ่าย.....	39
2-19	Cabbage Leaf,1931,เทคนิคภาพถ่าย.....	39
2-20	Ann Hamiton.....	40
2-21	Ann Hamilton, habitus, 2016, Fabric Workshop and Museum	41
2-22	Ann Hamilton, habitus, 2016, Fabric Workshop and Museum	42
2-23	Ann Hamilton, the event of a thread, 2012, Park Avenue Armory	42
2-24	Ann Hamilton, the event of a thread, 2012, Park Avenue Armory	43
2-25	Ann Hamilton, the event of a thread, 2012, Park Avenue Armory	43
2-26	Ann Hamilton, the event of a thread, 2012, Park Avenue Armory	44

สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
3-1 ภาพการทดลองฝึกโยคะด้วยตนเอง.....	47
3-2 เค้ําโครงภาพแบบร่าง(1).....	48
3-3 เค้ําโครงภาพแบบร่าง(2).....	48
3-4 เค้ําโครงภาพแบบร่าง(3).....	49
3-5 เค้ําโครงภาพแบบร่าง(4).....	49
3-6 เค้ําโครงภาพแบบร่าง(5).....	50
3-7 เค้ําโครงภาพแบบร่าง(6).....	50
3-8 เค้ําโครงภาพแบบร่าง(7).....	51
3-9 เค้ําโครงภาพแบบร่างการติดตั้งผลงาน	51
3-10 กล้อง DSLR Canon 7D.....	52
3-11 Canon EF-S 60 mm F2.8 macro USM.....	53
3-12 Canon EF 40mm f/2.8 STM.....	54
3-13 Canon AF TTL Speedlite 580EX II.....	54
3-14 กระจายแก้วสี.....	55
3-15 ผ้ามุ้งโพลิเอสเตอร์.....	55
3-16 เลื่อโยคะ.....	56
3-17 เหล็ก.....	56
3-18 กระจกเงา.....	57
4-1 ผลงาน จักรที่ 1 มุขธาร.....	58
4-2 ผลงาน จักรที่ 2 สวาทิษฐาน.....	59
4-3 ผลงาน จักรที่ 3 มณีปุระ.....	60
4-4 ผลงาน จักรที่ 4 อนาหตะ.....	61
4-5 ผลงาน จักรที่ 5 วิศวะ.....	62
4-6 ผลงาน จักรที่ 6 อะชะ.....	63
4-7 ผลงาน จักรที่ 7 สหัสสรวาระ.....	64
4-8 ผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ 1	65
4-9 ผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ 2	65
4-10 ผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ 3	65

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
4-11	ผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ 4	66
4-12	ผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ 5	66
4-13	ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้.....	67
4-14	ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้.....	67
4-15	ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้.....	68
4-16	ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้.....	69
4-17	ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้.....	69
4-18	ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้.....	70

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โยคะ เป็นศาสตร์ของการบริหารร่างกายและจิตใจ รวมกายใจเข้าด้วยกัน และสามารถช่วยบริหารต่อมฮอร์โมน ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของร่างกาย การฝึกโยคะจะทำให้การทำงานของต่อมต่าง ๆ ในร่างกายเราทำงานดีขึ้น ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกาย และจิตร่วมกัน การฝึกท่าโยคะจะเป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้สุขภาพจิต และสุขภาพกายดีขึ้น โยคะไม่ใช่เรื่องของศาสนา ปรัชญาหรือลัทธิ หากเป็นการดูแลสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ เป็นหลักสากลที่มนุษย์ทุกชาติ ศาสนา ทุกเพศ ทุกวัยจะฝึกได้ เป็นวิธีการบำบัดและรักษาเชิงรุกตามแนวธรรมชาติ การฝึกโยคะ เชื่อว่าจะช่วยผสานร่างกายและจิตใจให้เกิดความสงบและเป็นหนึ่งเดียวกัน ท่าพื้นฐานคือการนั่งสมาธิ มีลมหายใจเป็นตัวแปรสำคัญที่จะควบคุมกายและใจให้สงบ แน่วแน่และจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย ผู้ฝึกควรบังคับจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา แม้จะเปลี่ยนอิริยาบถไปทำท่าทางใด ก็ตามจะต้องสัมผัสได้ถึงการเปลี่ยนแปลงและการกระทบของสิ่งแวดล้อมได้ เมื่อพัฒนาตนเองไปถึงระดับหนึ่งจะพบว่าจิตใจที่เคยฟุ้งซ่าน วอกแวกจะสงบลง จิตใจจะแน่วแน่อยู่กับปัจจุบันและมีสมาธิมากขึ้น

ตามความเห็นของผู้วิจัยโยคะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีท่วงท่า นิ่มนวล อ่อนช้อย สวยงามของมนุษย์ และใช้เพียงร่างกายเป็นอุปกรณ์ในการเคลื่อนไหวเพื่อสร้างความสวยงามอ่อนช้อย ทำให้ผู้วิจัยจินตนาการถึงดอกไม้ที่มีความงดงามในรูปทรงและสีสันทัน พร้อมกับการเกิดคำถามว่าโยคะสามารถทำให้ผู้ฝึกมีสมาธิ และจิต ที่ความสงบนิ่งมั่นคง ก็จะช่วยยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นเต็มไปด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์ เกิดการมีสติและใช้ปัญญา จะทำให้เราไม่ยึดติด สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปจากอุปนิสัยเดิมได้อย่างไร เมื่อโยคะถูกกล่าวว่าเป็นไม่ใช่เรื่องของศาสนา ปรัชญา หรือลัทธิ ก่อนที่จะเริ่มที่จะฝึกโยคะ ผู้วิจัยมองโยคะว่าเป็นการออกกำลังกายเน้นความแข็งแรงเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ และปรับบุคลิกภาพ แต่เมื่อได้ลองฝึกปฏิบัติโยคะในเบื้องต้นกลับพบว่าสามารถรวมกายและใจเข้าด้วยกัน เพราะหากเราไม่มีสมาธิในการฝึกเราจะไม่สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ อาจคล้ายกับการที่เรา นั่งสมาธิควบคุมจิตใจให้สงบ หลัก ๆ

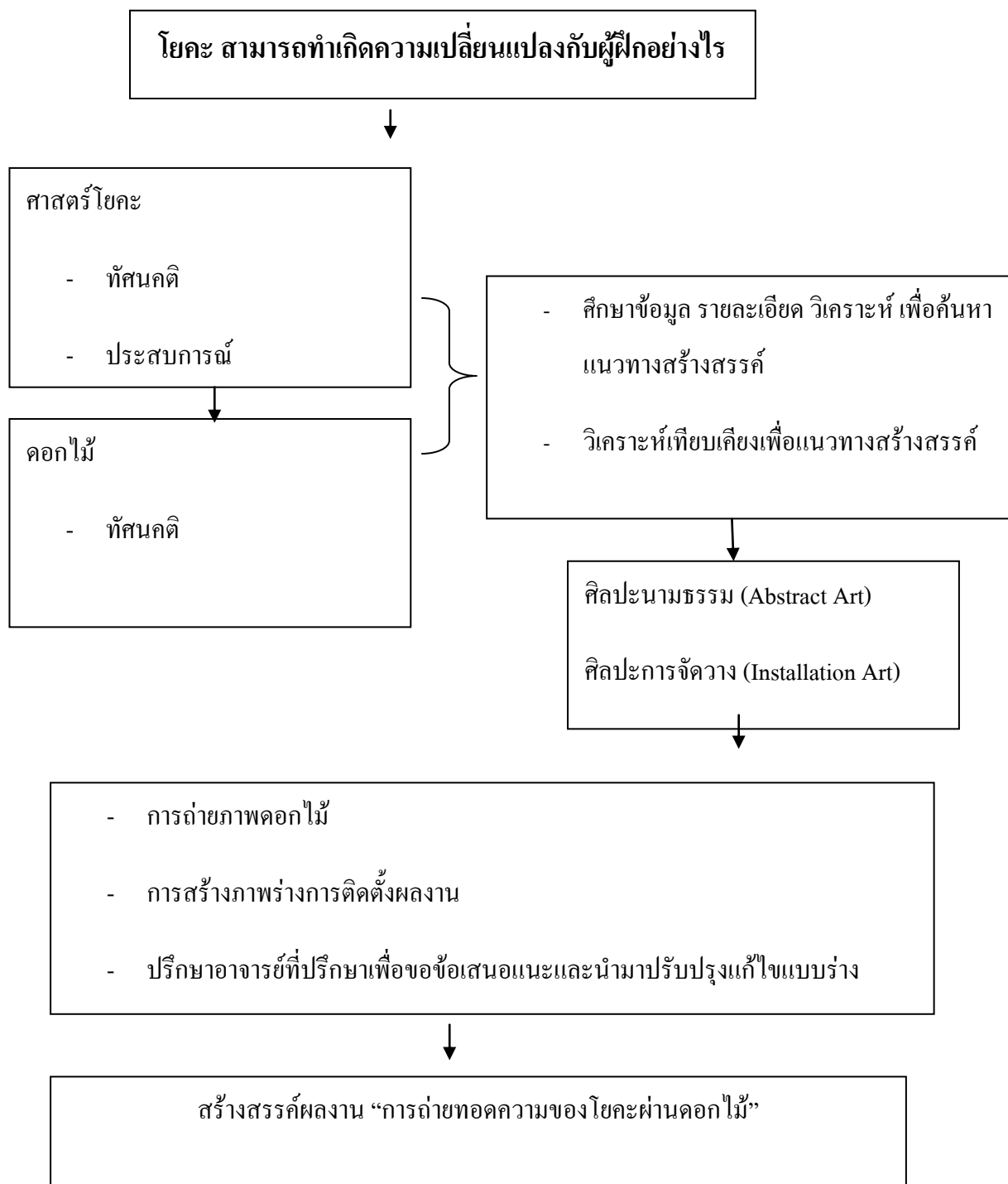
แล้วก็คือเราต้องมีกายที่สงบแน่น และลมหายใจที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกาย การฝึกโยคะก็เหมือนกับการทำสมาธิ เพราะเราต้องรู้สึกจดจ่อ และรู้อยู่เสมอว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เมื่อทำต่อไปเรื่อย ๆ จะเกิดเป็นความสมดุลในร่างกาย กับสมดุลระหว่างผู้อื่น หรือแม้แต่สมดุลกับสิ่งแวดล้อม การฝึกฝนทำให้เกิดการผ่อนคลาย และต้องอาศัยความเพียรในการฝึก ไม่นิ่งหรือบังคับร่างกาย เป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ใช้จิตเป็นตัวกำหนดการเคลื่อนไหวของร่างกาย และข้าพเจ้าก็เชื่อว่าหากฝึกอย่างสม่ำเสมอจะสามารถทำให้จิตใจที่เคียวอกแวกสงบลง ความคิดฟุ้งซ่านจะถูกระงับ จิตใจจะแน่วแน่นอยู่กับปัจจุบันและมีสมาธิมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อแสดงความคิดและความรู้สึกตามทัศนคติส่วนตัวที่มีต่อการฝึกปฏิบัติโยคะที่สร้างความเปลี่ยนแปลงต่อตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อสร้างสรรค์ผลงานศิลปะภาพถ่ายที่สื่อถึงเป้าหมายของการฝึกโยคะ
3. เพื่อค้นหาแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึก อารมณ์ และความหมายแฝง ให้มีความชัดเจนและเชี่ยวชาญมากขึ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย

นำเสนอความรู้สึกและความเปลี่ยนแปลงและทัศนคติส่วนตัวจากประสบการณ์เมื่อตนเองเมื่อได้ทดลองฝึกศาสตร์ที่เรียกว่า โยคะ ที่ผู้ฝึกฝนต่างพากันกล่าวว่า สามารถทำให้จิตปล่อยวาง เป็นสมาธิ สงบเยือกเย็น และสามารถทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ในด้านทัศนคติ ความคิด และการมอง ในชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แนวทางในการปฏิบัติและฝึกฝน โยคะเพื่อส่งเสริมในการฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิ และผ่อนคลาย
2. เผยแพร่ สร้างทัศนคติของโยคะศาสตร์ ต่อสังคมในวงกว้าง
3. ค้นหาแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปกรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึก อารมณ์ และความหมายแฝง ตลอดจนเทคนิค รูปแบบ และวิธีการถ่ายทอดผ่านผลงานศิลปะและสร้างสรรค์

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยและการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจัดวางความรู้สึกและความเปลี่ยนแปลงจากการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอต่อการสร้างสรรค์ผลงานศิลปกรรม มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

ด้านเนื้อหาและเรื่องราว

นำเสนอความรู้สึกและความเปลี่ยนแปลงและทัศนคติส่วนตัวจากประสบการณ์เมื่อตนเองเมื่อได้ทดลองฝึกศาสตร์ที่เรียกว่า โยคะ ที่ผู้ฝึกฝนต่างพากันกล่าวว่า สามารถทำให้จิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ สงบเยือกเย็น และสามารถทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ในด้านทัศนคติ ความคิด และการมุมมอง ในชีวิตประจำวัน

ด้านรูปแบบและอิทธิพล

นำเสนอผลงานออกมาในรูปแบบศิลปะภาพถ่าย ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากศิลปะนามธรรม (Abstract Art) ในการสื่อความหมายด้วยรูปทรง สี ไลน์ และเทคนิคการถ่ายภาพ โดยแสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากตนเอง เมื่อได้เริ่มต้นฝึกฝน โยคะอย่างสม่ำเสมอ สร้างสรรค์ผลงานรูปทรงในลักษณะ 3 มิติ ผลงานถูกจัดวางในห้องนิทรรศการ โดยใช้รูปทรงทรงกรดรุคงค์เป็นตัวสะท้อนองค์รวมของโยคะ

วิธีการดำเนินการ

1. ศึกษาข้อมูล ศึกษารายละเอียดของข้อมูลเกี่ยวกับโยคะ ศึกษารูปแบบลักษณะวิธีการ หรือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการก่อให้เกิดการสร้างสรรค์ผลงาน
2. ทดลองฝึกศาสตร์ที่เรียกว่า โยคะ ด้วยตนเอง เพื่อรวบรวมข้อมูลจากการฝึกปฏิบัติ
3. เรียบเรียงข้อมูลดำเนินการวิจัยตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ วิเคราะห์ข้อมูลการแสดงผลของอารมณ์ การเคลื่อนไหว และความเปลี่ยนแปลง
4. สร้างสรรค์ผลงาน ในการสร้างสรรค์ผลงานจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ออกแบบร่างผลงาน เพื่อให้เกิดมุมมองในแบบ 3 มิติ เมื่อได้แบบร่างที่สำเร็จแล้วก็เริ่มทำ
5. สรุปและประเมินผลการสร้างสรรค์

นิยามศัพท์เฉพาะ

โยคะ หมายถึงกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมมากที่สุด การทำความรู้จักตัวตนและการลดทอนหรือขจัดสภาวะต่าง ๆ ซึ่งบั่นทอนความเป็นองค์รวม โยคะคือวินัยต่อร่างกายและจิตใจ มุ่งประสานกลมกลืนกันของระบบต่าง ๆ ในชีวิต โดยอาศัยเทคนิคหายใจอย่างประคบกัน ทั้งอัสนะ (การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ และสมาธิ (ยุทธานุ พลเจริญ, 2554)

ดอกไม้ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือเกิดขึ้นโดยที่มนุษย์ปลูกขึ้นมา ดอกไม้เป็นสิ่งที่สวยงาม สร้างความสดชื่นให้แก่ผู้พบเห็นทั้งรูปทรง และความหอมชื่นใจ

ความงาม หมายถึง สถานภาพของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และความชื่นชมผ่านการเข้าใจและรับรู้ถึงความสมดุล สัดส่วน และ แรงดึงดูด ของสิ่ง ๆ นั้น

บทที่ 2

เอกสารข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้ในเบื้องต้นเป็นการศึกษาและวิเคราะห์การฝึกโยคะ การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของร่างกาย ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกาย และจิตร่วมกัน การฝึกท่าโยคะเป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่นความแข็งแรง การทรงตัว ลด ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้สุขภาพจิต และสุขภาพกายดีขึ้นพัฒนาการที่เกิดขึ้นจากโยคะ พัฒนาการด้านจิตใจและร่างกายสามารถสร้างความผ่อนคลาย ปล่อยวาง และสมาธิ ได้ในระหว่างที่ฝึกโยคะ และโยคะไม่ได้เกิดจากศาสนา ปรัชญา หรือลัทธิ แต่เป็นวิธีการดูแลสุขภาพและจิตใจตามธรรมชาติ ผู้วิจัยพบว่าแนวทางในการศึกษาวิเคราะห์การฝึกโยคะ ร่างกายก็เปรียบเสมือนดอกไม้ ที่แสดงออกถึงความรู้สึก อารมณ์ ความสวยงาม อ่อนโยน นุ่มนวลและเป็นธรรมชาติ

โยคะถือกำเนิดในประเทศอินเดียเมื่อหลายพันปีที่แล้ว โดยในสมัยโบราณนั้นมนุษย์ได้ค้นคว้าเป็นครั้งแรกเกี่ยวกับความเข้าใจในความ เป็นอยู่ของตนเอง อดีตมีการจารึกถ้อยคำด้วยตัวอักษรความรู้ที่สำคัญทั้งหมดถูกส่งผ่านคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งในรูปแบบของนิทาน ด้วยวิธีการเช่นนี้ ความรู้ต่างๆจึงได้สะสมขึ้นและวัฒนธรรมต่างๆได้พัฒนาขึ้นมา และนี่คือวิธีการที่การฝึกโยคะได้ถ่ายทอดมาถึงปัจจุบันในหุบเขาแห่ง อินคัส วอลเลย์ นักโบราณคดีได้ค้นพบไม้แกะสลักและศิลปะรูปปั้นที่แสดงถึงการฝึกโยคะ ศิลปะเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นโดยประชาคมที่มีความเจริญเป็นอย่างสูง ซึ่งเจริญอยู่ในพื้นที่แถบนั้นช่วง 2000 และ 1000 ปีก่อนคริสต์ศักราช (ปัจจุบัน คือส่วนหนึ่งของประเทศปากีสถาน) นักปราชญ์ชาวฮินดูคนหนึ่งชื่อว่า ปตัญจล เป็นคนแรกที่ปรับปรุงการฝึกโยคะขึ้นพื้นฐาน เขาเขียนสูตรของการฝึกโยคะเป็นหัวข้อ 8 หัวข้อสั้นๆ หัวข้อเหล่านี้เชื่อว่าได้ถูกเขียนขึ้นเมื่อ 200 ปีก่อนคริสต์ศักราช โดยผู้ที่ปฏิบัติโยคะที่เป็นผู้ชายเรียกว่า โยคิน หรือ โยคี ส่วนผู้หญิงเรียกว่า โยคินี ส่วนผู้สอนเรียกว่า ครู (ครู) ประเทศตะวันตกได้นำโยคะมาเป็นการออกกำลังกายโดยดัดแปลงจาก Hatha-Yoga ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของโยคะ นอกจากนี้การฝึกท่าโยคะเรียก Asanas เป็นการฝึกท่าโยคะและค้างทำนั้นเป็นระยะเวลาหนึ่ง การฝึกโยคะจะเน้นความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังทำให้เลือด และสารอาหาร ไปเลี้ยงประสาทไขสันหลังเพิ่ม การฝึก

โยคะจะทำให้การทำงานของต่อมต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะ และมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกาย และจิตร่วมกัน การฝึกท่าโยคะจะเป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้สุขภาพจิต และสุขภาพกายดีขึ้น ท่าที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะมีมากมาย โดยท่าที่เป็นหลักในการฝึกโยคะ เช่น การฝึกโยคะท่าศพอาสนะ Savasana (Corpse Pose) ท่านั่งก้มตัว (Paschimottanasana) การฝึกท่างู Bhujangasana (Cobra Pose) เป็นต้น
(. สืบค้นจาก <https://wishyoga.wordpress.com/2014/11/> สืบค้นเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2559)

คำว่า โยคะ มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤต “ยुช” แปลว่า เกาะเกี่ยว, ประสาน, ยึดและผูก , กำกับ และจดจ่อกับความตั้งใจ, ใช้ประยุกต์ นอกจากนี้ ยังหมายถึงการรวมหรือร่วมกัน โยคะ คือ การรวมกันอย่างแท้จริงระหว่างเจตจำนงของมนุษย์กับเจตจำนงของพระเจ้า

มหาเทว เทโส กล่าวไว้ในบทนำของหนังสือ Gita according to Gandi (คิดานทัศนะของคานธี) ว่า โยคะจึงหมายถึงการรวมกันของพลังทั้งหมดของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณเข้ากับพระเจ้า : โยคะ หมายถึงการมีวินัยทางปัญญา จิตใจ อารมณ์ เจตจำนง ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นนัยแฝงของโยคะ ; โยคะยังหมายถึงความสมดุลของจิตวิญญาณซึ่งช่วยให้เรามองทุกแง่มุมของชีวิตอย่างเท่าเทียมกัน (บี.เค.เอส. ไอเยนการ์, ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แปล 2557:1-2)

โยคะ คือ ภูมิอันนิรันดร์ของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารยธรรมลุ่มสินธุเมื่อราว 3,000 ปีก่อนคริสตกาล นักประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะถือกำเนิดมากกว่า 5,000 ปีแล้ว ตลอดเวลาที่ผ่านมาโยคะยังคงเป็นประวัติศาสตร์สำคัญของวัฒนธรรมอินเดีย ทั้งยังคงมีบทบาทคุณค่าท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของยุคสมัย

โยคะถือกำเนิดจากอินเดีย แม้ผูกพันอยู่ปรัชญาและศาสนาฮินดูหากแต่สาระสำคัญของโยคะได้แยกออกจากความเชื่อทางศาสนาโดยสิ้นเชิง โยคะไม่เรียกร้องหรือกล่าวอ้างถึงความเชื่อใดเป็นศาสตร์ที่เปิดกว้างต่อมนุษย์ โดยไม่ขึ้นกับศาสนาหรือชาติพันธุ์ แก่นของโยคะอยู่ที่การแสวงหาทางจิตวิญญาณ ด้วยปรารถนาที่จะเข้าใจลึกถึงไปถึงความหมายรวมทั้งองค์ประกอบโดยรวมของชีวิต

คำว่าโยคะซึ่งเป็นภาษาสันสกฤตแปลว่า “รวม, เต็ม หรือ Integration” กล่าวคือโยคะหมายถึงกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมมากที่สุด ซึ่งหมายถึงการทำความรู้จักตัวตนและการลดทอนหรือขจัดสภาวะต่างๆ ซึ่งบั่นทอนความเป็นองค์รวมนี้ ด้วยคำจำกัดความเช่นนี้ โยคะจึงเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง จำเป็นต้องหมั่นตรวจสอบอยู่ตลอดเวลาและเกี่ยวโยงกับทุกๆแง่มุมของชีวิต

ในการอยู่อย่างเป็นองค์รวม โยคะให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆที่จะช่วยให้มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ทำให้ขาดความสมดุลและความเจ็บป่วยจัดปรับให้คืนสู่ความเป็นปกติ ดังนั้น โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยพัฒนาจิตมนุษย์ กายภาพและการบำบัดรักษาไปพร้อมๆกัน

โยคะคือ วินัยต่อร่างกายและจิตใจ มุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกันของระบบต่างๆในชีวิต โดยอาศัยเทคนิคหลายอย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ (การฝึกท่าทางกาย) การหายใจและสมาธิ ฯลฯ

สภาวะ 3 ประการของโยคะ

1. การรวมกาย จิต เข้าด้วยกัน อันหมายถึงการมีสติ อยู่นิ่งกับกายตลอดเวลา
2. ความสมดุล โยคะคือการสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้น ทั้งสมดุลภายในตนเอง และสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว
3. การพัฒนาจิต กระบวนการของโยคะเป็นการฝึกจิต โยคะทำให้จิตเข้มแข็ง ตลอดจนยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

(ยุทธนา พลเจริญ 2554. :148-150)

หากสามารถผสมผสานโยคะเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต จะพบว่าโยคะไม่เพียงคลายปัญหาต่างๆให้ โยคะยังเปิดหนทางใหม่ของการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

การฝึกทำโยคะ ในความเป็นจริงโยคะประกอบด้วยขั้นตอน 8 ประการ ที่เอื้อซึ่งกันและกัน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และฝึกองค์ประกอบทั้ง 8 ประการนี้ ควบคู่กันไป สามารถเปรียบอักษฎาองค์โยคะกับกงล้อ 8 ซี่ของวงล้อ ล้อที่สมบูรณ์เท่านั้น ที่จะเคลื่อนไปข้างหน้าได้ ที่จะนำพาเราไปสู่เป้าหมายได้

อัยกฺวางค์โยคะมรรค 8 ของโยคะ

1. ยมะ หรือ Moral discipline (Yama)

คือศีลธรรมและจริยธรรม ที่จะช่วยให้คนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข เป็นสังคมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนกันซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญคือ

- การไม่ฆ่าฟันหรือทำร้ายผู้อื่น ต้องให้ความรักผู้อื่น
- ต้องรักษาความสัตย์ คิดและพูดสิ่งที่ดีและเป็นประ โยชน์
- ไม่โลภ ไม่มีความอยากได้ของผู้อื่น ไม่อยากได้ หรืออยากมีเกินความจริง
- ทำงาน หรือทำหน้าที่ของตนเองให้เต็มความสามารถ ฝึกจิตของตัวเองให้ควบคุมตัวเองได้ในเรื่องการคิด การพูดและการกระทำ
- ไม่สะสมสิ่งที่มีความเกินความจำเป็น ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น

2. นียมะ Self – restraint (Niyama)

หรือความมีวิถีแห่งตน ได้แก่ การรักษาร่างกายให้สะอาดด้วยการอาบน้ำ การรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ ด้วยการฝึกโยคะ และการฝึกลมปราณ

- ฝึกตนเองให้พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ จิตใจที่ไม่รู้จักพอจะขาดพลังจิต ขาดทิศทางและยากที่จะสงบลงได้
- ความเพียรพยายามในการควบคุมกาย วาจาและใจให้ทำในสิ่งดีที่ดียุ
- ศึกษาเกี่ยวกับธรรมและตนเอง เพื่อที่จะหาทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- ฝึกปฏิบัติให้ลดความโลภ โกรธ หลง

3. อาสนะ Posture (Asana)

หมายถึงท่าในการฝึกโยคะ เป็นท่าสำหรับการบริหารร่างกาย ฝึกยืดกล้ามเนื้อกระตุ้นให้การทำงานประสาทและต่อมต่างๆ

4. ปราณายมะ Breath control (Pranayama)

เป็นการฝึกกำหนดลมหายใจ โดยเป็นการฝึกการหายใจเข้า การหายใจออก และการกลั้นหายใจ

5. ปรายาหาระ Sensory inhibition (Pratyahara)

หมายถึงการควบคุมความรู้สึกต่างๆรู้สึกอยากได้ รู้สึกโกรธ เมื่อจิตใจไม่ติดยึดกับวัตถุหรืออารมณ์ ก็ทำให้จิตใจผู้นั้นบริสุทธิ์และมีพลังงานในการคิดดีหรือทำดี

6. ธารณะ Concentration (Dharana)

คือความมีสมาธิจดจ่อในสิ่งที่กระทำอยู่ เมื่อกายอยู่ในท่าโยคะให้จิตใจสนใจแต่เรื่องลมหายใจ ไม่คิดเรื่องอื่น

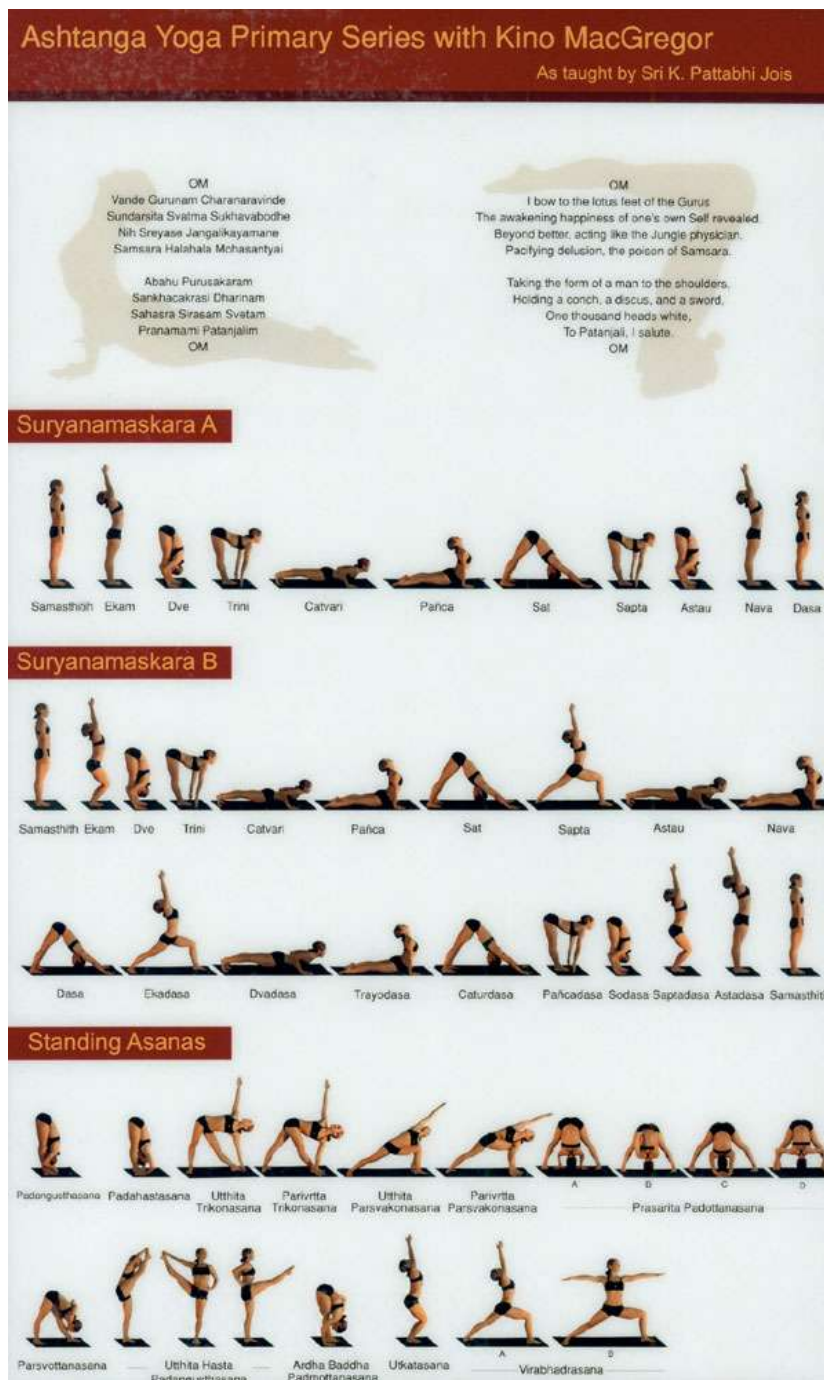
7. ฌยานะ Meditation (Dhyana)

คือการที่จิตใจที่เพ่งอย่างต่อเนื่องจนเกิดสมาธิ ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงท่าโยคะไปเท่าใดผู้ฝึกก็ยังมรจิตใจไม่วอกแวก หากฝึกถึงขั้นนี้ร่างกายจะรู้สึกเบา สบาย มั่นคง จิตใจแจ่มใส

8. สมาธิหรือฌาน Ecstasy (Samadhi)

เป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะ ท้าวพุทธเรียกฌาน ร่างกายจิตใจอยู่ในภาวะพัก มีความสงบนิ่งสมดุล ผู้ฝึกจะมีสติและรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เป้าหมายของการฝึกโยคะ Raji – Yoga คือการปลดปล่อยตัวเองจาก โลก โกรธ หลง และมีสมาธิ (ยุทธนา พลเจริญ 2554.: 154-156)

Ashtanga Vinyasa Yoga, Primary Series



ภาพที่ 2-1Ashtanga Yoga Primary Series (ที่มา <http://yoga.whxgjd.com/what-is-ashtanga-yoga-primary-series/>)

Sitting Asanas

Dandasana, Paschimatasana, Purvottasana, Ardha Baddha Padma Paschimatasana, Tiriyang Mukhaikapada Paschimatasana, Janu Sirsasana, Marichyasana, Navasana, Bhujangasana, Kurmasana, Supta Kurmasana, Garbha Pindasana, Kuktasana, Baddha Konasana, Upavistha Konasana, Supta Konasana, Supta Padangusthasana, Ubhaya Padangusthasana, Urdha Mukha Paschimatasana, Setu Bandhasana

Backbending

Urdhva Danurasana, Paschimatasana

Finishing Asanas

Sarvangasana, Halasana, Karma Pidasana, Urdhva Padmasana, Pindasana, Matsyasana, Uttana Padasana, Sirsasana, Yoga Mudra, Padmasana, Utpluthi, Savasana

OM
Svastiprajyah Paipalyantam
Nyayena Margena Mahim Mahisah
Gobrahmanebyah Subamastu Niyam
Loka Samasta Sukhino Bhavantu
OM
Shanti Shanti Shanti

OM
May all be well with mankind,
May the leaders of the earth protect in
every way by keeping to the right path.
May there be goodness for those
who know the earth to be sacred
May all the worlds be happy.
OM
Peace, Peace, Peace

*Always practice under the guidance of a qualified teacher to learn the Ashtanga Yoga method. This ASHTANGA YOGA Primary Series Practice Sheet is made possible by the hard work and dedication of my teacher, Guri and Sharath in Mysore. Go to India!

Photos by: TRIMEDIA
Designed by: Yesica Suárez

miami life center
www.miamilifecenter.com

ภาพที่ 2-2 Ashtanga Yoga Primary Series (ที่มา <http://yoga.whxgjd.com/what-is-ashtanga-yoga-primary-series/>)

ความจำเป็นของการวิจัยโยคะ และการนำโยคะให้เป็นแบบแผนของการศึกษา

โยคะเป็นศาสตร์ที่มีมาแต่โบราณอันเปี่ยมไปด้วยคุณค่า เกิดจากความพิถีพิถันในการเฝ้าสังเกต ศึกษาเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของตนเอง สืบทอดอย่างเป็นระบบจากโยคีรุ่นหนึ่งตกทอดไปยังโยคีรุ่นถัดไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย จากอดีตจนถึงปัจจุบัน โยคะคือศาสตร์แห่งชีวิตที่นำพามนุษย์ไปสู่ศักยภาพสูงสุด โยคะ คือ ศาสตร์แห่งการยกระดับความเป็นมนุษย์ ในทุกๆ มิติ ผ่านทางการพัฒนาจิตที่ปราศจากการรบกวน ซึ่งอาศัยเทคนิควิถีทางกาย-จิตสัมพันธ์ที่หลากหลาย เช่น ทำอาสนะ ปรานายามะ พันธะ มูทรา กริยา และ สมาธิ ซึ่งเทคนิคเหล่านี้เอง ก็ยังมีรายละเอียดลึกลงไปอีกเป็นจำนวนมากตลอดเวลาที่ผ่านไป โยคะเป็นศาสตร์ที่ถูกเก็บงำ ถูกมองว่าเป็นเรื่องลึกลับ โยคะเพิ่งจะเปิดเผยสู่สาธารณะเมื่อต้นศตวรรษที่ 20 นี้เอง จึงไม่เป็นที่แปลกใจที่มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโยคะเป็นจำนวนมากหลายๆ ประเด็นคนก็ยังเข้าใจผิดอยู่ แม้กระทั่งในการวิจัยเกี่ยวกับโยคะ

บางคนเข้าใจว่าการวิจัยโยคะไม่ใช่สิ่งจำเป็น ทั้งนี้เพราะว่าศาสตร์ดังกล่าวมีความสมบูรณ์เพียบพร้อมในตัวอยู่แล้ว บ้างเห็นว่าการนำโยคะไปใช้เพื่อประโยชน์อื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากการแสวงหาทางจิตวิญญาณ เป็นการบิดเบือน โยคะ ทั้งนี้ทั้งนั้น ความเห็นเหล่านี้ล้วนเกิดจากการขาดความเข้าใจต่อธรรมชาติและขอบเขตของการวิจัยนั่นเอง การวิจัย คือ ความมุ่งมั่นอย่างเป็นระบบในการสืบสวน เพื่อค้นหาหรือพิจารณาข้อเท็จจริง ทฤษฎี ตลอดจนประโยชน์ของมัน ดังนั้น ความพยายามใดๆ ที่จะเรียนรู้ข้อเท็จจริงใหม่ๆ ตลอดจนแสวงหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโยคะจึงควรได้รับการส่งเสริม เพื่อขจัดความเข้าใจผิด เพื่อเข้าใจโยคะให้มากขึ้น การวิจัยอย่างเป็นระบบจึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง แม้การวิจัยเป็นเรื่องของการแยกแยะ แจกแจงเป็นส่วนๆ แต่เราก็ควรนำมาใช้ทำความเข้าใจความเป็นองค์รวมของโยคะ

เป้าหมายของการวิจัยในโยคะ คือทำความเข้าใจเทคนิคโยคะที่หลากหลายอย่างเป็นเหตุเป็นผล อธิบายเทคนิคโยคะด้วยภาษาของศาสตร์ร่วมสมัย และค้นหาคุณค่าของเทคนิคเหล่านี้เพื่อประโยชน์ของมนุษยชาตินั่นเอง การวิจัยจะช่วยให้เรามีความเข้าใจต่อกระบวนการปฏิบัติได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อมีความเข้าใจมากขึ้น ก็จะเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติ การปฏิบัติซึ่งถือเป็นพื้นฐานทั้งหมดของการเรียนรู้โยคะ สวามีกุสวัลยันทันท์ คือ ผู้มีวิสัยทัศน์อย่างยิ่งในงานวิจัยโยคะ ท่านแบ่งกลุ่มการ

วิจัยออกเป็น การวิจัยรากฐาน และการวิจัยเชิงประยุกต์ในการวิจัยรากฐาน แบ่งออกได้เป็นการวิจัยเชิงปรัชญา ประวัติศาสตร์ และการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ ซึ่งแบ่งแยกย่อยลงไปอีก เป็นการวิจัยทางกายภาพ จิตวิทยาและที่เหนือไปจากจิตวิทยา

ในปี พ.ศ. 2467 สวามีกุล วัลยนั้นท์ริเริ่มทำวิจัย เชิงวิทยาศาสตร์กับเทคนิคโยคะ เช่น อูทธิยานะ และ นาอูลิ ในห้องทดลอง โดยอาศัยเครื่องเอกซเรย์ เครื่องมาโนมิเตอร์ช่วย ซึ่งถือได้ว่าเป็นการเริ่มต้นยุคของการวิจัยโยคะ การวิจัยของท่านดำเนินมา 25 ปี กว่าที่การวิจัยจะเป็นที่แพร่หลายในวงการโยคะ คุณูปการของท่านสวามีกุลวัลยนั้นท์ คือ ท่านแสดงให้เห็นว่าเทคนิคโยคะสามารถอธิบายได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ทุกวันนี้ การวิจัยโยคะมุ่งเน้น ไปทางด้านเชิงประยุกต์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านสุขภาพ มีการวิจัยเชิงบำบัดโรคมกกว่าการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนการวิจัยด้านป้องกันโรคแทบจะไม่มีใครคำนึงถึง

ข้อสังเกตต่องานวิจัยโยคะที่มีอยู่ในปัจจุบัน

1. งานวิจัยจำนวนมากยังขาดความเข้าใจต่อแนวความคิดพื้นฐานของโยคะ เช่น งานวิจัยที่แยกโยคะออกจากสมาธิ ว่าเป็นคนละเรื่องกัน ซึ่งสร้างความคลาดเคลื่อนต่อโยคะ
2. ยังไม่สามารถอธิบายเทคนิคโยคะที่ทำวิจัยได้อย่างเพียงพอ
3. บ่อยครั้ง มีการนำเทคนิคที่ไม่ใช่ของโยคะมาปนกับเทคนิคโยคะ
4. งานวิจัยทางด้านบำบัดเพียงไม่กี่ชิ้นเท่านั้น ที่มีการติดตามประเมินผลภายหลังอย่างเพียงพอเหมาะสม

แนวทางการวิจัยที่น่าจะช่วยกันทำเพิ่มเติม

1. งานวิจัยเชิงรากฐานต่อเทคนิคโยคะต่างๆ ซึ่งยังมีอยู่อีกมากมายที่ยังไม่ได้ศึกษาอย่างจริงจัง
2. การพัฒนามาตรฐานของเทคนิคโยคะ
3. ผลของการควบคุมการหายใจ (ปราณยามะ) ที่มีต่อกลไก กาย-จิตสัมพันธ์
4. การวิจัยหาช่องทางต่างๆ ในความเป็นมนุษย์ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง
5. การจัดทำตำราอ้างอิง เช่น สารานุกรม พจนานุกรม วรรณคดี บทวิเคราะห์ งานวิจารณ์ ตำรายุคะดั้งเดิม

6. คุณค่าของโยคะบำบัด ต่อความผิดปกติทางกาย-จิตสัมพันธ์ต่างๆ

7. การวิจัยถึงความเหมาะสมของเทคนิคโยคะต่างๆ ต่อธรรมชาติมนุษย์ที่แตกต่างกัน เช่น เทคนิคโยคะ ต่อคนในวัยที่ต่างกัน ต่อเพศที่ต่างกัน ต่อกีฬาประเภทต่างๆ

การวิจัยโยคะจะทำให้เรามีข้อสรุป ข้อคิดเห็นคำอธิบายที่เป็นเหตุเป็นผล ซึ่งนั่นหมายความว่า ในแต่ละกรณี เราควรจะมีข้อมูลที่มากพอ ขณะเดียวกันก็เกิดจากมุมมองที่หลากหลาย โยคะโดยมันเอง ก็เต็มไปด้วยประเด็นที่จะทำการวิจัยได้อย่างหลากหลาย โยคะยังมีคุณค่ายิ่งในระบบการศึกษา และองค์กรทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ นี่ก็ยุคสมัยที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการปฏิวัติการศึกษาด้วยโยคะ แก่นของการศึกษาคือการดึงเอาศักยภาพสูงสุด ที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ทุกคนออกมา ศักยภาพที่ว่านี้ คือสภาวะแห่งความสมดุลระหว่าง ทัศนคติ การกระทำ พฤติกรรม บุคลิก ทักษะ วิธีคิด และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมนุษย์ โยคะเน้นที่คุณค่าของจิตที่มีการรวมศูนย์ พร้อมแก่งาน พลังของจิตที่มีการรวมศูนย์นี้เองคือกุญแจที่จะเอาขณะสภาวะของกาย-ใจที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย

โยคะช่วยเพิ่มความสามารถในการจำ ช่วยเพิ่มสมาธิ พัฒนาความสามารถในการปรับตัว ในการควบคุมอารมณ์ ให้กับนักเรียน ทางด้านสุขภาพ หลักการของโยคะตั้งอยู่บนพื้นฐานว่า โรคต่างๆ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง อาหารที่ผิด และทัศนคติที่ไม่เหมาะสม ความไม่ลงตัวเหล่านี้ล้วนสามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง และมีแต่ตนเองเท่านั้นที่จะควบคุมมันได้ เราควรนำเทคนิคที่หลากหลายของโยคะมาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ไม่เพียงในสถาบันการศึกษา แต่ครอบคลุมไปยังประชาชนส่วนใหญ่ผ่านองค์กรที่ทำหน้าที่ ส่งเสริมสุขภาพ โดยครูโยคะผู้เชี่ยวชาญ ทำการอบรมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ด้วยการอบรม สัมมนา ในเวลาพอสมควร การอบรมควรเน้นที่ การรู้วิธีปฏิบัติเทคนิคโยคะอันหลากหลาย ประกอบกับการเรียนทฤษฎี ทำความเข้าใจ เพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ควบคู่กับความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอื่นๆ (กวี คงภักดีพงษ์. สืบค้นจาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/1854> สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2060)

ผลวิจัยของการฝึกโยคะต่อจิตใจของผู้ฝึก

สถาบันวิจัยโภชนาการทำวิจัย ศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อร่างกาย รศ.ดร. ทิพาวดี เอมะวรรณนะ จากภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ก็ได้มา ช่วยโครงการฯ ทำวิจัยผลการทำโยคะ ต่อด้านจิตใจของผู้ฝึก กล่าวคือ ในกลุ่มนักเรียน ๓๐ คนนี้ ที่ได้ฝึกปฏิบัติโยคะสัปดาห์ละ ๓ วัน เป็นเวลาต่อเนื่องกัน ๓ เดือน ทีม อาจารย์ทิพาวดีก็ได้แจกแบบสอบถามให้ผู้เรียนทำก่อนเริ่มโครงการฯ และให้ผู้เรียนทำแบบสอบถามอีกครั้ง เมื่อโครงการสิ้นสุดลง เพื่อศึกษาว่าผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจหรือไม่ และถ้ามีการเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างที่พวกเราเชื่อกันหรือไม่อย่างไร โดยมีผลที่น่าสนใจ ดังนี้

จากการเปรียบเทียบสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ ในช่วงก่อน และหลังการฝึกโยคะ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการโยคะฯ มีสภาวะทางจิตใจและอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นแทบทุกประเด็น มีถึง ๖ ประเด็นที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นับว่าโครงการนี้น่าจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นอย่างมาก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ๖ ด้านนั้น ได้แก่

- การมีจิตใจที่หนักแน่นขึ้น จากเมื่อก่อนฝึกโยคะที่จิตใจซัดส่าย
- การมีสมาธิดีขึ้น
- การผ่อนคลาย ปล่อยวาง
- ความสามารถในการพิจารณา ตนเองในเชิงการปรับปรุงพัฒนาตนเอง เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง หรือเพื่อจัดการกับ ปัญหา
- การมีความรู้ตัว มากขึ้นอย่างเห็น ได้ชัด (ใจอยู่กับการกระทำ)
- การมีความขยันในการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอ

จากการใช้แบบทดสอบ มาตรฐานบุคลิกภาพ พบว่าผลการ ฝึกโยคะเป็นเวลา ๓ เดือนเศษนี้ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิก-ภาพในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่มีค่าความน่าเชื่อถือมาก ดังนี้

- การดำเนินตนเอง โทษตนเอง น้อยลง (มีสร้างสรรค้อย่างใ)
- มีศรัทธาในศาสนาเพิ่มสูงขึ้น
- รู้สึกดีต่อสรีระภาพ ร่างกาย ของตนเองมากขึ้น
- ความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

- การควบคุมตนเองดีขึ้น
- การมองโลกในทางบวกดีขึ้น
- รู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น (positive self-esteem)

นอกจากนั้น ยังมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในแง่มุมอื่นด้วย หากแต่ค่าตัวเลขทางสถิติไม่อาจยืนยันได้เต็มปากเต็มคำว่าฝึกโยคะแล้วดีขึ้น แง่มุมที่วางนี้ได้แก่

- ความรู้สึกประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้น
- ความรู้สึกเก็บกดน้อยลง

ทีมวิจัยของอาจารย์ทิพาดีได้สรุปและเสนอแนะว่า การฝึกโยคะตามโครงการโยคะเพื่อสุขภาพนี้ ให้ผลในทางการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางจิตใจหลายด้านไปในทางที่ดี ได้แก่ ด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ความรู้สึก การดูแลสุขภาพ อย่างเป็นองค์รวมให้เกิดสมดุล การประสานกันระหว่างร่างกายและจิตใจ และที่สำคัญมีหลักฐานยืนยันถึงการพัฒนาทางคุณธรรม ศาสนา และจิตวิญญาณหรือปัญญาอีกด้วย แม้ในกลุ่มผู้ที่เคยมีประสบการณ์ฝึกโยคะมาก่อนเข้าโครงการนี้ก็ยังมี การพัฒนาขึ้นไปได้อีก ผู้วิจัยเห็นว่าโยคะเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก สมควรที่จะสนับสนุนให้มีการฝึกอย่างแพร่หลายแก่ประชาชนทุกเพศทุกวัย และอาจารย์เสนอว่าควรมีการเรียนการสอนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย เพื่อจะได้เข้าถึงกลุ่มชนได้ทุกระดับ

(กวี คงภักดีพงษ์. สืบค้นจาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/1665> สืบค้นเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2560)

จักระ Chakra

จักระ (Chakra) เป็นคำจากภาษาสันสกฤต คือศูนย์รวมของพลังงานภายในร่างกายของมนุษย์ ซึ่งเป็นศูนย์พลังอันละเอียดอ่อน ทางโยคีกล่าวว่ามนุษย์เรานั้นมีจักระอยู่ด้วยกัน 7 ตำแหน่ง ซึ่งจักระในแต่ละตำแหน่งจะดูแลและควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆภายในร่างกายของเราให้ทำงานเป็นปกติ จักระแต่ละแห่งมีลักษณะคล้ายจักรที่หมุนในลักษณะตามเข็มนาฬิกาอยู่ตลอดเวลา และหมุนด้วยความถี่ที่แตกต่างกันไป ความถี่ในการหมุนของจักระแต่ละแห่งจะมีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์กับระบบการทำงานของอวัยวะที่อยู่บริเวณใกล้เคียง จักระทั้ง 7 นี้จะคอยทำหน้าที่ควบคุม จิต จิตใต้สำนึก อารมณ์ ปัญญา บ้างก็ว่าเป็นเหมือนเครื่องมืออเนกประสงค์เลยทีเดียว ซึ่งบางที่อาจสร้างความมหัศจรรย์ของมนุษย์ได้ “จักระ คือการสร้างบาลานซ์และสมดุลให้กับร่างกายของเรา คือวิตามินที่กระตุ้นระบบไหลเวียน ทำให้เรารู้สึกนึกคิด ควบคุมตัวเองได้ เป็นการ

บำบัดร่างกาย ถ้าเรารู้จักควบคุมจักระในร่างกายของเราได้ ชีวิตเราก็จะมีความสุขและมีร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้น การนั่งสมาธิหรือการฝึกโยคะ

(สาโรจน์ มีวงษ์สม. สืบค้นจาก <https://www.posttoday.com/travel/466099> สืบค้นเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2561)

ตำแหน่งและคุณสมบัติของจักระ



ภาพที่ 2-3 ตำแหน่งจักระ (ที่มา http://chakramed.blogspot.com/2013/12/blog-post_12.html)

1. **มูลธาระจักระ หรือจักระราก** ธาตุดิน สร้างความมั่นคงในจิตใจ (ปลายกระดูกสันหลัง)
2. **สวาธิษฐานจักระ** ธาตุน้ำ แหล่งพลังของความคิดสร้างสรรค์ (ท้องน้อย)
3. **มณีปุระจักระ** ธาตุไฟ เพิ่มพลังให้กับการทำงาน (ช่องท้อง)
4. **อนาหตะจักระ หรือจักระหัวใจ** ธาตุลม ควบคุมอารมณ์ ความศรัทธาและความรัก(หัวใจ)
5. **วิสุทธะจักระ หรือจักระลำคอ** ธาตุอีเธอร์(หรือความว่างเปล่า) ความคิดสร้างสรรค์ การสื่อสาร ลดช่องว่างระหว่างเรากับสิ่งรอบตัว (ลำคอ)
6. **อาชณะจักระ หรือจักระกลางหน้าผาก** ธาตุจิต บ่อเกิดของปัญญา ญาณ(หว่างคิ้ว)
7. **สหัสธาระจักระ หรือจักระมงกุฎ** เหนือกว่าธาตุทั้งมวล การเข้าถึงจิตวิญญาณตนเอง การตรัสรู้(กลางกระหม่อม)

การทำงานของจักระนั้นเหมือนกับสายส่งสัญญาณโทรศัพท์ที่มีสายระโยงไปมานับไม่ถ้วน เชื่อมต่อระหว่างจักระใหญ่ทั้ง 7 ที่ต่างก็มีพลังงานและข้อมูลมหาศาลอยู่ในนั้น สายเชื่อมเหล่านี้จะเชื่อมต่อไปยังจักระย่อยด้วยเช่นกันแต่น้อยกว่า จักระแต่ละจุดจะรับพลังงานและปรับแต่งมันก่อนจะส่งต่อยังกายเนื้อและกายละเอียด หากอารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนไปก็จะส่งผลกับการทำงานของจักระ เช่นเดียวกับเวลาป่วยหรือไม่สบาย ความผิดปกติทางร่างกายก็จะส่งผลถึงการทำงานของจักระเช่นกัน

จักระจะเป็นตัวควบคุมข้อมูลที่ส่งเข้าและรับออกจากประสาทสัมผัสทั้งห้า และอวัยวะต่างๆ การทั้งห้าได้แก่ ลิ้น มือ เท้า ของลับ และรูทวาร นั้นหมายความว่า ถ้าเราสามารถเอาสิ่งที่ขัดขวางการส่งข้อมูลและพลังงานออกไปได้ เราก็จะพัฒนาประสาทสัมผัส สุขภาพ และอารมณ์ของเราให้ดีขึ้นได้

จักระส่วนล่าง

จักระส่วนล่างทั้งสามเป็นส่วนที่มีไว้จัดการความเป็นจริงรอบตัวเรา ได้แก่ ความมั่นคงและไร้กังวลในชีวิต ความสามารถในการเข้าสังคม และความเป็นตัวตนของเรา

1. **มูลธาระจักระ หรือจักระราก** สร้างความมั่นคงในจิตใจ(ปลายกระดูกสันหลัง)
2. **สวาธิษฐานจักระ** ช่วยด้านความคิดสร้างสรรค์และรับความรู้สึกต่างๆ ได้ดีขึ้น(ท้องน้อย)
3. **มณีปุระจักระ** เป็นจักระที่มอบพลังในการทำสิ่งต่างๆ(ช่องท้อง)

จักระส่วนกลาง

จักระส่วนที่ 4-6 นี้มีไว้จัดการความจริงภายใน ได้แก่ ความเข้าใจในตัวเอง การแสดงออก และการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น

4. **อนาหตะจักระ หรือจักระหัวใจ** ดูแลพลังงานแห่งความรักและความศรัทธา ทำให้เรา

สามารถแสดงออกถึงความรักที่มี รวมถึงหยุดตัวเองไม่ให้แสดงออกได้ด้วย(หัวใจ)

5.วิสุทธิจักระ หรือจักระลำคอ ควบคุมการเจรจาสื่อสารกับผู้อื่น ช่วยในการแสดงออก (ลำคอ)

6.อาชณะจักระ หรือจักระกลางหน้าผาก เป็นเสมือนตาแห่งจิตใจที่ช่วยให้เรามองเห็นความฝันของเรา และเป็นศูนย์รวมของปัญญา(หว่างคิ้ว)

จักระส่วนที่สูงที่สุด

7.สหัตถาระจักระ หรือจักระมงกุฎ ดูแลความเป็นจริงขั้นสูงสุดและศักยภาพที่ไร้ขีดจำกัด (กลางกระหม่อม)

จักระย่อย

plantarจักระ อยู่ที่เท้าทั้งสองข้างติดกับพื้นดิน เป็นจุดอยู่ระหว่างพื้นผิวของโลกและระบบจักระของเรา

หัตถาจักระ อยู่ที่มือสองข้าง เป็นจักระที่ช่วยให้เรากับโลกเชื่อมต่อกันและกัน

จักระเต่า อยู่เหนือสันอก ทำให้เราดึงพลังงานภายในออกมาใช้งานได้

จันทรจักระ อยู่เหนือรูจมูก ช่วยให้เราได้ลิ้มรสความหวานที่ไม่สิ้นสุดของชีวิต

(LUCK. สืบค้นจาก http://chakramed.blogspot.com/2013/12/blog-post_12.html สืบค้นเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2561)

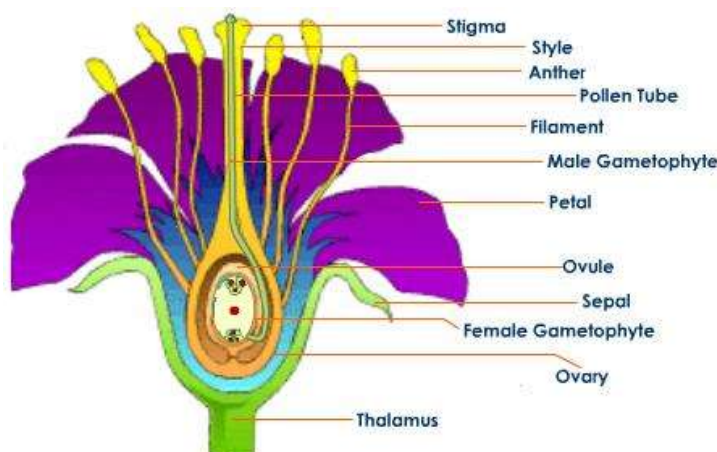
ดอกไม้

ดอกไม้ คือ โครงสร้างการขยายพันธุ์ของพืชดอก (พืชใน ส่วน Magnoliophyta หรือเรียกว่า angiosperm) การทำงานเชิงชีววิทยาของดอกไม้มักจะเป็นการขยายพันธุ์ด้วยกลไกแบบสเปิร์มกับไข่ การปฏิสนธิของดอกไม้สามารถเกิดได้ข้ามดอก (การรวมตัวของสเปิร์มและไข่ที่มาจากดอกอื่นหรือต้นอื่นในกลุ่มประชากร) หรือเกิดในตัวเองก็ได้ (การรวมตัวของสเปิร์มและไข่ในดอกเดียวกันนั้น) ดอกไม้บางชนิดผลิตส่วนแพร่พันธุ์ (diaspore) โดยไม่ต้องมีการปฏิสนธิ (การเกิดผลลม) ดอกไม้จะมีอับสปอร์ (sporangia) เป็นแหล่งสร้างแกมีโทไฟต์ ดอกไม้คือส่วนที่เกิดเป็นผลไม้และเมล็ด ดอกไม้หลายชนิดวิวัฒนาการตัวเองเพื่อดึงดูดสัตว์เช่นแมลง เพื่อให้เป็นตัวช่วยส่งถ่ายละอองเรณู

นอกจากการเอื้ออำนวยต่อการขยายพันธุ์ของพืชดอก ดอกไม้ยังเป็นที่น่าชมชอบและใช้เพื่อตกแต่งสภาพแวดล้อมในสังคมมนุษย์ และดอกไม้ก็เป็นตัวแทนแห่งความรักใคร่ ความเชื่อ ศาสนา สามารถใช้เป็นยารักษาโรคและแหล่งอาหารได้ (อภิสิทธิ์ ศิริวิสูตร. สืบค้นจาก <http://blog.mcp.ac.th/?p=26325> สืบค้นเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2559)

โครงสร้างของดอกไม้

ดอก (Flower) คือ ส่วนของพืชที่เปลี่ยนแปลงไปมีลักษณะพิเศษ เพื่อทำหน้าที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ ดอกเกิดจากตาดอก (Flowering bud) ดอกไม้แต่ละชนิดมีความแตกต่างกัน แต่มีโครงสร้างพื้นฐานที่คล้ายกัน



ภาพที่ 2-4 โครงสร้างไม้ดอก (ที่มา <http://sciencereengineered.com/parts-of-a-flower/parts-of-a-flower-unique-reproduction-in-plants-psle-science/>)

ส่วนประกอบที่สำคัญของดอก

1. กลีบเลี้ยง (Sepal) วงกลีบเลี้ยง (Calyx) เป็นวงนอกสุดของดอก ส่วนใหญ่มีสีเขียวทำหน้าที่หุ้มและป้องกันดอกตูม พืชบางชนิดมีกลีบเลี้ยงแยก บางชนิดมีกลีบเลี้ยงเชื่อมต่อกัน

2. กลีบดอก (Petal) วงกลีบดอก (Corolla) อยู่ถัดจากวงกลีบเลี้ยงเข้าไป ลักษณะบางกว่ากลีบเลี้ยง มีสีส้มต่างๆ พืชบางชนิดมีกลีบดอกแยก บางชนิดมีกลีบดอกเชื่อมต่อกัน การเชื่อมกันของกลีบดอกมีหลายแบบ ดังนี้

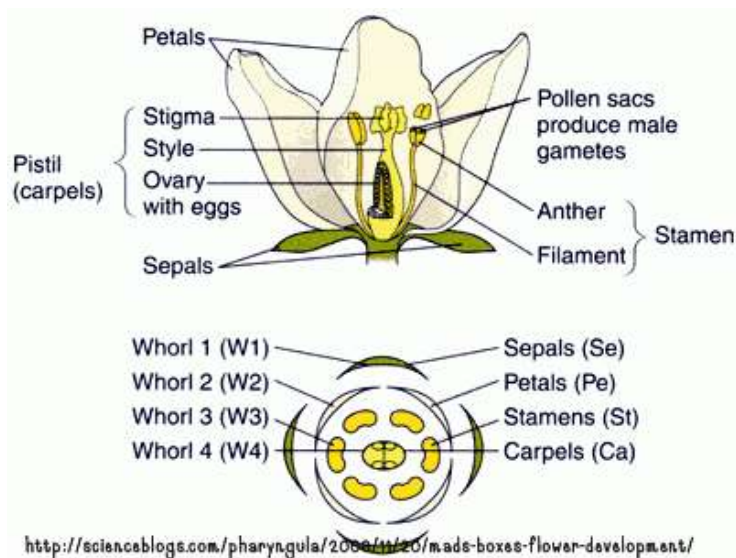
3. เกสรตัวผู้ (Stamen) เป็นอวัยวะสืบพันธุ์ของพืชที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศผู้ อยู่ถัดจากวงกลีบดอกเข้าไป เกสรตัวผู้แต่ละอัน มีโครงสร้างประกอบด้วย 2 ส่วนคือ อับเรณู (Anther) ซึ่งภายในมีถุงอับเรณู (Pollen sac) และก้านเกสรตัวผู้ (Filament) เกสรตัวผู้จัดเป็นวงชั้นที่ 3 ของดอกไม้ เรียกว่า Androecium

4. เกสรตัวเมีย (Pistil) ประกอบด้วยยอดเกสรตัวเมีย (Stigma) มักมีเมือกเหนียวเพื่อคอยดักละอองเรณู และก้านชูเกสรตัวเมีย (Style) เกสรตัวเมียจัดเป็นวงในสุดของดอกไม้ เรียกว่า Gynoecium รังไข่ (Ovary) ภายในรังไข่มีออวูล (Ovule) รังไข่ทำหน้าที่สร้างไข่หรือเซลล์สืบพันธุ์เพศเมีย การจำแนกชนิดของรังไข่โดยใช้ตำแหน่งของรังไข่เป็นเกณฑ์ จำแนกได้ 3 ชนิด ได้แก่

5. ฐานรองดอก (Receptacle) เป็นส่วนปลายสุดของก้านดอก แผลออกไปทำหน้าที่รองรับส่วนต่างๆ ของดอก

6. ก้านดอกย่อย (Pedicel) เป็นก้านของดอกย่อยที่อยู่ในช่อดอก หรือเป็นส่วนของก้านดอก หรือเป็นส่วนของก้านดอกที่อยู่ต่อจากฐานดอกในดอกเดี่ยว

7. ก้านดอก (Peduncle) เป็นส่วนล่างสุดของดอกที่ติดต่อกับลำต้นหรือกิ่ง หรือเป็นส่วนก้านช่อดอก



ภาพที่ 2-5 โครงสร้างไม้ดอก (ที่มา <http://scimath.ipst.ac.th/>)

ชนิดของดอก

การจำแนกตามส่วนประกอบของดอก

1. ดอกสมบูรณ์ (Complete flower) คือดอกที่มีส่วนประกอบของดอกครบทั้ง 4 ส่วนในดอกเดียวกัน เช่น ชบา พุระหง กุหลาบ มะเขือ

2. ดอกไม่สมบูรณ์ (Incomplete flower) คือดอกที่มีส่วนประกอบของดอกไม่ครบทั้ง 4 ส่วน เช่น ดอกหน้าวัว (ขาดกลีบเลี้ยงและกลีบดอก) ดอกบานเย็น (ขาดกลีบดอก)

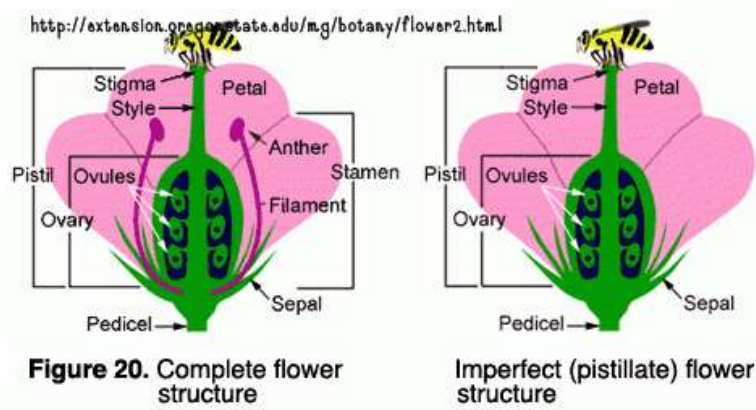
การจำแนกชนิดของดอกโดยพิจารณาเฉพาะเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมีย

1. ดอกสมบูรณ์เพศ (Perfect flower) เป็นดอกที่มีเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียอยู่ในดอกเดียวกัน เช่น ชบา

2. ดอกไม่สมบูรณ์เพศ (Imperfect flower) เป็นดอกที่มีเกสรตัวผู้หรือเกสรตัวเมียเพียงอย่างเดียว หรือต่างดอกกัน คือ ดอกเพศผู้ (Staminate flower) ดอกเพศเมีย (Pistillate flower)

* ดอกไม่สมบูรณ์เพศที่มีดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่ในต้นเดียวกัน (Monoecious plant) เช่น ดอกฟักทอง ดอกข้าวโพด

* ดอกไม้สมบูรณ์เพศที่มีดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่คนละต้น (Dioecious plant) เช่น ดอกมะละกอดอกตาล

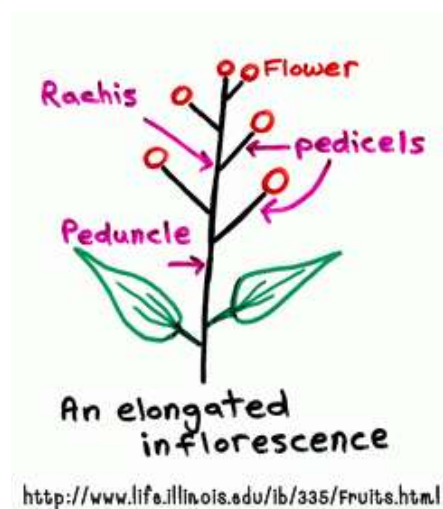


ภาพที่ 2-6 โครงสร้างไม้ดอก (ที่มา <http://scimath.ipst.ac.th/>)

การจำแนกชนิดของดอกโดยพิจารณาจากจำนวนดอกบนหนึ่งก้าน

1. ดอกเดี่ยว (Solitary flower) หมายถึง ดอกไม้ที่มีอยู่เพียงดอกเดียวบนก้านชูดอกเพียงก้านเดียว เช่น ชบา มะเขือ กุหลาบ จำปี บัว ผักนึ่ง

2. ดอกช่อ (Inflorescence flower) หมายถึง ดอกที่มีจำนวนมากกว่า 1 ดอกบนก้านดอกเดียวกัน ดอกแต่ละดอก เรียกว่า ดอกย่อย (Floret) ก้านดอกย่อย เรียกว่า Pedicel ส่วนแกนกลางที่ยาวต่อจากก้านดอกซึ่งมีดอกย่อยแยกออกมา เรียกว่า Rachis

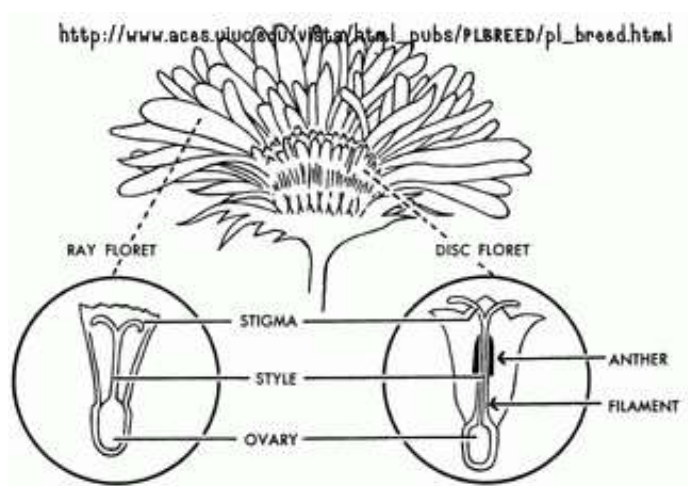


ภาพที่ 2-7 โครงสร้างไม้ดอก (ที่มา <http://scimath.ipst.ac.th/>)

3. ดอกรวม (Composite flower) เป็นดอกช่อชนิดหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยดอกย่อยเล็กๆ จำนวนมาก มีก้านชูดอกอันเดียวกัน ลักษณะคล้ายดอกเดี่ยว เช่น ดาวเรือง ทานตะวัน โดยมีดอกย่อย 2 ชนิดคือ

- Ray flower อยู่รอบนอก มีกลีบดอกยาวหลายกลีบเชื่อมติดกันหมดและแผ่ออก ส่วนมากเป็นหมันหรือเป็นดอกตัวเมีย

- Disc flower เป็นดอกย่อยที่อยู่ด้านใน อยู่ตรงกลางเป็นดอกเล็กๆ มีกลีบดอกเชื่อมกันเป็นหลอด เป็นดอกสมบูรณ์เพศ (สุภัตรา มหาวศ. สืบค้นจาก http://mcpswis.mcp.ac.th/html_edu/cgi-bin/mcp/main_php/print_informed.php?id_count_inform=20904 สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2559)



ภาพที่ 2-8 โครงสร้างไม้ดอก (ที่มา <http://scimath.ipst.ac.th/>)

การตอบสนองของพืช

คือ การตอบสนองของพืชต่อสิ่งเร้าภายนอกและสิ่งเร้าภายใน เป็นกลไกที่เกิดขึ้นจากการทำงานของฮอร์โมนพืชหรือกลไกต่าง ๆ ของเซลล์ทำให้พืชเกิดการเคลื่อนไหว

สิ่งเร้า (Stimulus) คือ สิ่งที่ส่งผลหรือมีอิทธิพลต่อการตอบสนองของพืช ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ 2 กลุ่ม คือ สิ่งเร้าจากภายนอก และ สิ่งเร้าจากภายใน การตอบสนองของพืชในลักษณะที่แตกต่างกันไปก็มีปัจจัยมาจากสิ่งเร้าเหล่านี้ เป็นต้นว่า

- ระยะเวลาที่ใช้ในการกระตุ้นของสิ่งเร้า เช่น ไม่นานหรือยาวนานหลายชั่วโมง
- อายุและชนิดเซลล์ที่หน่วยรับความรู้สึก (receptor)
- ปริมาณหรือความเข้มข้นของสิ่งเร้า

ทั้งนี้การตอบสนองอาจเกิดแบบย้อนกลับได้ หรือ ย้อนกลับไม่ได้เติบโต

สิ่งเร้าจากภายใน (Internal Stimulator) เช่น ฮอร์โมน และพันธุกรรม โดยฮอร์โมนพืชเป็นสารควบคุมการเจริญเติบโตของพืช ตัวอย่างเช่น ออกซิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่งผลิที่อยู่บริเวณปลายรากและปลายยอด จะกระตุ้นการเจริญเติบโตของยอดพืช แต่ยับยั้งการเจริญเติบโตของราก ออกซินจะถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกอีกทีหนึ่งคือแสงและแรงดึงดูดของโลก

การตอบสนอง

มีหลายประเภทได้แก่

- การเคลื่อนไหว ซึ่งจะมีบริเวณและทิศทางของการ โครงสร้างที่เกิดการเคลื่อนไหว/ เคลื่อนไหวแตกต่างกันไป
- การปล่อยสารเคมี
- การเปลี่ยนแปลงลักษณะของเนื้อเยื่อ

การเคลื่อนไหวที่มีทิศทางสัมพันธ์กับทิศทางของสิ่งเร้า หรือการเบน (Tropism) สามารถแบ่งได้หลายอย่างตามชนิดของสิ่งเร้า เช่น

ประเภทการเบน	ภาษาอังกฤษ
การเบนตามแสง	Phototropism
การเบนเนื่องจากความโน้มถ่วง	Gravitropism
การเบนเนื่องจากสารเคมี	Chemotropism
การเบนเนื่องจากการสัมผัส	Thigmotropism
การโน้มตอบสนองความร้อน	Thermotropism
การเบนตอบสนองความชื้น	Hydrotropism
การเบนตามตำแหน่งดวงอาทิตย์	Heliotropism

ตารางที่ 2-1 การเคลื่อนไหวที่มีทิศทางสัมพันธ์กับทิศทางของสิ่งเร้า หรือการเบน

การเคลื่อนไหวของพืชแบบไม่สัมพันธ์ต่อสิ่งเร้า (nastic movment) สามารถแบ่งได้ดังนี้

ประเภทการเคลื่อนไหว	ภาษาอังกฤษ
การบานกลางวัน	Photonasty
การหุบกลางคืน	Nyctinasty
การบานเมื่ออุ่น	Thermonasty
การหุบเพราะสัมผัส	Thigmonasty/Seismonasty
การหุบเพราะขาดน้ำ	Hydronasty

ตารางที่ 2-2 การเคลื่อนไหวของพืชแบบไม่สัมพันธ์ต่อสิ่งเร้า

(วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. สืบค้นจาก https://th.wikipedia.org/wiki/สืบค้นเมื่อวันที่_9กันยายน2560)

ความสำคัญของไม้ดอก

มนุษย์รู้จักนำไม้ดอกไม้ประดับมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันมาตั้งแต่สมัยบรรพกาลแล้ว จนกลายเป็นขนบธรรมเนียม ประเพณีและเป็นวัฒนธรรมประจำชาติจวบเท่าทุกวันนี้ ประเพณีการเกิด ทำขวัญ โคนผมไฟ ทำบุญบ้าน บวชพระ เยี่ยมคนไข้-คนรัก ขึ้นปีใหม่ เปิดร้านค้า แม้กระทั่งงานศพ ฯลฯ มักจะมีไม้ดอกไม้ประดับ เข้ามาเกี่ยวข้องอยู่เสมอ สมัยก่อนหรือถึงแม้ในปัจจุบันตามชนบทรู้จักนำดอกไม้ต่าง ๆ มาใช้ประกอบ อาหาร เช่น แกงดอกแค แกงดอกและใบขี้เหล็ก กล่าวว่ารับประทานแก้ไข้หัวลม ยำเกสรดอกชมพู ดอกโสนจิ้มน้ำพริก และทำขนมดอกโสน ฯลฯ ยิ่งไปกว่านั้น บรรพบุรุษของเรายังรู้จักนำเอาดอกไม้หลายชนิดมาตากแห้งแล้วผสมกับ สมุนไพรอื่น ๆ บดเป็นผงใช้เป็นการรักษาโรค อาทิ ดอกพิกุล ดอกมะลิใช้เป็นตัวยาแก้ตัวร้อน ชื่อ ยาหอมพิกุล

นอกจากอาหาร ยารักษาโรคและสิ่งที่เป็นอื่น ๆ ในชีวิตแล้ว มนุษย์ยังต้องการความสุข ความเพลิดเพลินเจริญใจ ความงดงามตามธรรมชาติของพันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับนานาชนิด อีกด้วยความสวยงามตามธรรมชาติของไม้ ดอกไม้ประดับนั้น หากนำมาใช้ประดับตกแต่งจัดให้ดูวิธีมีศิลปะบ้างแล้ว ก็จะยิ่งเพิ่มความสวยงามมากขึ้น ให้ความสุขความเพลิดเพลิน เจริญตาเจริญใจแก่เจ้าของและผู้ที่ได้พบเห็นทั่ว ๆ ไป

ไม้ตัดดอกมีบทบาทอันสำคัญในหลายประเทศ เป็นธุรกิจที่สามารถทำรายได้ให้แก่ผู้ปลูกเลี้ยงอย่างงาม กิจกรรมนี้ได้ขยายตัวอย่างรวดเร็ว ในระยะเวลาไม่นานมานี้ การปลูกเลี้ยงไม้ตัดดอกเป็นธุรกิจที่ต้องการความรู้ความชำนาญพิเศษ และให้ผลตอบแทนสูง ธุรกิจประเภทนี้ จึงเจริญและขยายตัวไปอย่างรวดเร็ว ทำรายได้ให้แก่เกษตรกรผู้ปลูกเลี้ยงอย่างดี นอกจากนั้นยังช่วยทำรายได้ให้แก่ประเทศอีกด้วย ถึงแม้ว่าไม้ตัดดอกจะเป็นเพียงอาหารตาอาหารใจ ไม่น่าจะมีความสำคัญความจำเป็นเท่าอาหารปาก อาหารท้อง แต่ตามความเป็นจริงแล้วชีวิตเราส่วนมากยังขาดอาหารใจ เราต้องการความสุขชื่น สุกตาสบายใจ ซึ่งจะหาสิ่งใดมาทดแทนความสวยงามของธรรมชาติไม่ได้ ประเทศที่เจริญแล้วจึงยอมทุ่มเทสร้างสถานพักผ่อนหย่อนใจ สวนสาธารณะขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้ใช้บริการนี้อย่างทั่วถึง

ประเทศไทยเรามีความเหมาะสมในการปลูกเลี้ยงไม้ตัดดอกหลายชนิดได้ดี ทั้งนี้เพราะทรัพยากรที่มีอยู่ในประเทศ ที่จำเป็นต่อความเจริญเติบโตของไม้ตัดดอก เช่น น้ำ แสงสว่าง อุณหภูมิ ความชื้นในอากาศ เป็นต้น นับว่าเรามีอยู่พร้อมมูลแล้ว หากว่าธุรกิจประเภทนี้ได้รับความเอาใจใส่ และได้รับการสนับสนุนอย่างดีแล้ว จะช่วยพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศและประชาชนคนไทยทุกระดับ (AUTHOR. สืบค้นจาก: <http://www.thaikasetsart.com> สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2060)

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลของโยคะและนำเอาประสบการณ์จากทางตรงและทางอ้อมที่ได้จากการฝึกปฏิบัติส่วนก่อให้เกิดจินตนาการที่สร้างสรรค์ผลงานศิลปกรรมที่มีความเชื่อมโยงกันระหว่างโยคะและดอกไม้ ที่มีความคล้ายคลึงกันในเรื่องของอารมณ์ และความรู้สึก ให้สนองตามความรู้สึกถ่ายทอดบวกกับแนวคิดและกระบวนการอย่างมีขั้นตอน

การเทียบเคียงกันระหว่างโยคะและดอกไม้

โยคะ	ดอกไม้
ความรู้สึกทางใจ (นามธรรม)	ความรู้สึกทางใจ (นามธรรม)
- ผ่อนคลาย	- ผ่อนคลาย
- อ่อนโยน นุ่มนวล	- อ่อนโยน นุ่มนวล
- มีความสุข	- มีความสุข
- ทศนคติที่ดี	- ทศนคติที่ดี
- มองโลกในแง่บวก	- มองโลกในแง่บวก

<ul style="list-style-type: none"> - ปรับสมดุลทางอารมณ์ - สดชื่นขจัดความเหนื่อยล้า - บำบัดด้วยธรรมชาติ - จิตสงบ <p>มีความสวยงามในท่วงท่าจากสรีระของผู้ฝึก สร้างความสัมพันธ์ ระหว่างผู้สอนกับผู้ฝึก</p> <ul style="list-style-type: none"> - มิตรภาพ - ความไว้วางใจเติบโตทางกายภาพ - การยืดหยุ่นต้องฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป <p>สุขภาวะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - จิต - กาย - สังคม - จิตวิญญาณ <p>กระตุ้นอวัยวะภายใน</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ปรับสมดุลทางอารมณ์ - สดชื่นสบายใจ - บำบัดด้วยธรรมชาติ <p>มีความสวยงามจากรูปทรงของดอกไม้ สร้างความสัมพันธ์กันระหว่างผู้ให้กับผู้รับ</p> <ul style="list-style-type: none"> - มิตรภาพ - ความไว้วางใจเติบโตทางกายภาพ - การเจริญเติบโต เม่งบานมีระยะเวลา <p>สุขภาวะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - จิต
--	--

ตารางที่ 2-3 การเทียบเคียงกันระหว่างโยคะและดอกไม้

ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมมาเพื่อใช้เรียบเรียงเป็นข้อมูลเพื่อแรงบันดาลใจและแนวความคิดในการสร้างสรรค์ผลงานผู้วิจัยพบว่าแนวทางในการศึกษาวิเคราะห์และการฝึกปฏิบัติโยคะอย่างต่อเนื่อง พบว่าการฝึกโยคะเป็นวิธีการบำบัดและรักษาเชิงรุกตามแนวธรรมชาติ จากข้อมูลที่ผู้ศึกษาวิจัยพบว่าโยคะสามารถกระตุ้นจักระในร่างกาย ศูนย์รวมพลังที่เกิดจากการผสมผสานของพลังทางร่างกายและพลังทางจิต อีกทั้งโยคะเป็นการฝึกเคลื่อนไหวที่มีลักษณะท่วงท่าที่นุ่มนวล อ่อนช้อย สวยงาม ใช้ร่างกายการเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกับลมหายใจ ซึ่งส่งผลให้ในระหว่างการฝึกโยคะ จะช่วยผสมผสานร่างกายและจิตใจให้เกิดความสงบเกิดสมาธิในขณะที่ฝึกโยคะ และเมื่อลองวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากดอกไม้เพื่อการเทียบเคียงกันระหว่างโยคะและดอกไม้ ก่อให้เกิดจินตนาการที่สร้างสรรค์ผลงานศิลปกรรมที่มีความเชื่อมโยงกันระหว่างโยคะและดอกไม้ที่มีความคล้ายคลึงกันในเรื่องของอารมณ์ ความงาม

ผลงานศิลปะที่เกี่ยวข้อง

Georgia O'Keeffe



ภาพที่ 2-9 Alfred Stieglitz, Portrait of Georgia O'Keeffe, 1918 (ที่มา <http://theredlist.com/wiki-2-16-view-photography.html>)

จอร์เจีย ดอตโต โอคีฟ หรือที่รู้จักกันในชื่อ จอร์เจีย โอคีฟ ศิลปินหญิงอเมริกันที่ยิ่งใหญ่คนหนึ่งของศตวรรษที่ 20 ในแนวทางโมเดิร์นนิสม์

จอร์เจีย โอคีฟ มีบทบาทสำคัญ เป็นดอกไม้ประดับแวดวงศิลปะของอเมริกันนานกว่า 70 ปี ผลงานส่วนใหญ่ของเธอเป็นภาพวาดดอกไม้หลาก สี สัน หลายชนิด ซึ่งสร้างความตื่นตะลึงด้วยภาพระยะใกล้ขนาดใหญ่ เช่นเดียวกับภาพวาดกระดูกสัตว์ และภาพทิวทัศน์ ที่สื่อความหมายในเชิงแอบสแตรกต์

ภาพวาดรูปดอกไม้ขนาดใหญ่ของเธอ มักสื่ออารมณ์ความรู้สึกที่มีใช้เพียงรูปดอกไม้ธรรมดา แต่คล้ายว่าเป็นการถ่ายทอดภาพประหนึ่งอวัยวะเพศหญิงในนั้น

จอร์เจีย โอคีฟ เกิดที่รัฐวิสคอนซิน เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 1887 เธอเป็นลูกสาวคนโตของครอบครัวของชาวนา ที่มีลูก 7 คน จอร์เจีย เข้าเรียนในโรงเรียนทาว์นฮอลล์ วิสคอนซิน โดยศึกษาวิชาศิลปะกับ ซาราห์ มานน์ นักวาดสีน้ำประจำท้องถิ่น ครอบครัวของเธอย้ายไปยังวิลเลียมส์เบิร์ก รัฐจอร์เจีย ทว่า จอร์เจีย ยังอาศัยอยู่กับป้าที่วิสคอนซินกระทั่งศึกษาจบไฮสคูล

ในปี 1905 เธอเดินทางไปยังชิคาโก เพื่อศึกษาต่อทางด้านศิลปะที่สถาบันศิลปะแห่งชิคาโก เพียง 2 ปีถัดมา จอร์เจียสอบเข้าที่โรงเรียนศิลปะกรุงนิวยอร์กได้ โดยเธอได้เรียนกับศิลปินชื่อดังของอเมริกา อย่าง วิลเลียม แมร์ริต เซส โดยในปี 1908 จอร์เจีย สามารถคว้ารางวัลชนะเลิศในการประกวดภาพเขียน สติลล์-ไลฟ์ สีน้ำมัน รางวัลที่เธอได้รับถือเป็นทุนการศึกษาต่อในภาคฤดูร้อน ซึ่งจะไปเรียนกันกลางแจ้ง ณ ทะเลสาบจอร์จ กรุงนิวยอร์ก ระหว่างนั้น ชื่อเสียงในฐานะดาวรุ่งพุ่งแรงของจอร์เจีย โอคิฟ ก็ขจรขจาย โดยเฉพาะที่แกลเลอรี 291 ของสามีในอนาคต อัลเฟรด สติกลิตซ์

จอร์เจีย กลับไปที่ชิคาโก และทำงานเป็นนักวาดภาพประกอบ พร้อมๆ กับสร้างสรรค์งานศิลปะส่วนตัว ทว่าในปี 1910 เธอต้องยุติงานทั้งปวงเนื่องจากป่วยหนักอยู่ 2 ปีด้วยกัน ก่อนที่จะเข้าเรียนต่อทางด้านศิลปะที่มหาวิทยาลัยแห่งเวอร์จิเนีย เพื่อที่จะหาแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ศิลปะอีกครั้ง

อิทธิพลของศิลปะก้าวหน้า จากอาร์เทอร์ เวสลีย์ โดว์ อาจารย์พิเศษในห้องเรียนของอัลลอน เบเมนต์ ทำให้เธอได้เรียนรู้ในเรื่องการขบขันในงานศิลปะ โดยการสร้างสรรค์สัญลักษณ์แบบแอบสแตรกต์ ด้วยเส้นสาย สี สัน พื้นผิว การทำซ้ำๆ และการสร้างสัดส่วนที่ตอบรับกัน บทเรียนครั้งนั้น ประทับใจ จอร์เจีย โอคิฟ มาก ถึงขนาดที่เก็บเอามาสอนในโรงเรียน อมาริลโล รัฐเท็กซัส

ขณะที่มาอาศัยอยู่ในเท็กซัส จอร์เจีย โอคิฟ สร้างสรรค์งานศิลปะจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผลงานสีน้ำกว่า 50 ชิ้น รวมทั้งผลงานแอบสแตรกต์จากแท่งชาร์โคลอีกหลายชุดด้วยกัน หนึ่งในนั้น มี ผลงานชาร์โคลที่เธอวาดรูปของแอนิต้า พอลิตเซออร์ ซึ่งภายหลังตกเป็นของอัลเฟรด สติกลิตซ์ ที่ประทับใจในผลงานของเธอมาก เขาจึงเริ่มติดต่อเจรจาให้เธอมาแสดงงานแกลเลอรี 291 ในนิวยอร์ก

จอร์เจีย อนุญาตให้เขาจัดแสดงผลงานของเธออิงจากชาร์โคลที่อัลเฟรด ได้รับไปก่อนหน้านี้ ประมาณ 10 ภาพ ทว่า การเปิดแสดงผลงานศิลปะของเธออย่างเป็นทางการ เริ่มครั้งแรกเมื่อ 3 เมษายน 1917 โดยส่วนใหญ่เป็นผลงานสีน้ำระหว่างที่เธออาศัยอยู่ในเท็กซัสนั่นเอง

หลังจากนั้น เธอรับคำเชิญเข้าไปอาศัยในนิวยอร์ก เพื่อทำงานศิลปะสำหรับแสดงในแกลเลอรีของอัลเฟรด สติกลิตซ์ ซึ่งจัดให้เธออยู่ที่อพาร์ทเมนต์ที่ไม่ได้ใช้ของหลานสาวของเธอ ปีเดียวกันนั่นเอง อัลเฟรดก็เลิกกับภรรยาของเขามาอยู่กับจอร์เจีย และเริ่มถ่ายภาพ nude ของภรรยาใหม่ เขาจำนวนมาก ในไม่ช้าก็นำไปจัดแสดง ร่วมกับภาพถ่ายอื่นๆ ในคอลเลกชันของเขาที่ แอนเดอร์สัน แกลเลอรี ในปี 1921

ปีแรกๆ ในนิวยอร์ก จอร์เจีย โอคิฟ สนับสนุนกลุ่มศิลปิน โมเดิร์นนิสต์ชาวอเมริกัน อย่าง ชาร์ลส์ เดอมีท อาร์เทอร์ โดฟ มาร์สเดน ฮาร์ตลีย์ จอห์น มาริน พอล สเตรนด และเอ็ดเวิร์ด สไต

เซน ซึ่งมักจะมานั่งพูดคุย ถกเถียงกันเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในสังคม รวมทั้งเรื่องแนวโน้มนิสิตปะ ที่เกล เลอริของอัลเฟรด สตีกลิทซ์ โดยเฉพาะช่างภาพแนว สถาปัตยกรรมและแลนด์สเคป อย่าง พอล สเตรนค์ นั้น เป็นแรงบันดาลใจในการทำงานให้จอร์เจีย อย่างสูง เธอพัฒนางานภาพถ่ายของพอลมาเป็น ภาพวาดของเธอ และเริ่มที่จะวาดภาพสีน้ำมันมากขึ้น บนผืนผ้าใบขนาดใหญ่ขึ้น และเน้นภาพ ระยะเวลาใกล้ หรือภาพโคลส-อัพ

ระหว่างทศวรรษที่ 1920 จอร์เจีย โอคิฟ ศึกษาเกี่ยวกับด้านแลนด์สเคปและพืชพรรณต่างๆ มากขึ้น และเริ่มวาดภาพดอกไม้ขนาดใหญ่ในปี 1924 ซึ่งมีทั้งดอกไอริส ดอกลิลีชนิดต่างๆ ดอกแมรีโกลด์ ฯลฯ ก่อนที่จะแสดงผลงานดอกไม้ในปีถัดมา และกลายเป็นชิ้นงานที่สร้างความ อือฮาให้กับแวดวงศิลปะเป็นอย่างยิ่ง โดยผลงานรูปดอกคาลล่า ลิลลี่ ของเธอ 6 ชิ้น ขายได้ชิ้นละไม่ ต่ำกว่า 25,000 เหรียญสหรัฐ หลังจากนั้น เธอเริ่มวาดภาพแลนด์สเคป กับตึกระฟ้า โดยมีธีมเป็น ช่วงเวลาต่างๆ ของวัน ซึ่งให้อารมณ์ที่แตกต่างกันไป (MYFLIKAZAINEDOTCOM สืบค้นจาก: http://artofmylifeasafrog.blogspot.com/2010/11/blog-post_590.html สืบค้นเมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2560)

เธอวาดภาพดอกไม้ภาพแรกในปี ค.ศ. 1924 ดอกกุหลาบขาว พิทูเนีย มอร์นิงกลอรี ดอกไอ ริสสีขาว ดอกป๊อปปี้ ดอกลิลี่..ดอกฮอลลี่ฮ็อกสีดำ...หลายครั้งที่คนมักบอกว่า ภาพของโอคิฟ สื่อ ถึงสัญลักษณ์ของเพศหญิง

โอคิฟ บอกว่า "เราเกี่ยวข้องกับดอกไม้เสมอ

มือเราแตะกลีบดอก เราก็มลงดมกลิ่น

และริมฝีปากของเราสัมผัสกับกลีบบางของมัน

เรามอบดอกไม้ให้กัน

แต่น้อยครั้งเหลือเกินที่เราจะมีโอกาสมองดูดอกไม้อย่างจริงจัง.."

(POYALINDIARY. สืบค้นจาก

<http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=poyalindiary&month=02-2011&date=06&group=1&gblog=37> สืบค้นเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2560)



ภาพที่ 2- 10 Georgia O'Keeffe Vintage 1987 "Petunia and Coleus",เทคนิค Oil on canvas (ที่มา <http://de.wahooart.com/@/GeorgiaOkeeffe>)



ภาพที่ 2-11 Georgia O'Keefe - Black Iris 1926 ,เทคนิค Oil on canvas (ที่มา <http://de.wahooart.com/@/GeorgiaOkeeffe>)



ภาพที่ 2-12 Georgia O'keeffe “ Orientalische Mohnblumen II ”,เทคนิคOil on canvas (ที่มา
<http://de.wahooart.com/@/GeorgiaOkeeffe>)



ภาพที่ 2-13 Georgia O'keeffe Red Canna ,เทคนิค Oil (ที่มา
<http://de.wahooart.com/@/GeorgiaOkeeffe>)

Edward Weston



ภาพที่ 2-14 Edward Weston 1938 (ที่มา <http://www.brettwestonarchive.com/>)

เอ็ดเวิร์ด เวสต์ตัน เกิดที่ไฮแลนด์พาร์ก มลรัฐอิลลินอย (Highland Park, Illinois) ค.ศ. 1886 คุณแม่เป็นนักแสดงละครเซกสเปียร์ เสียชีวิตตั้งแต่เขายังเด็ก จากนั้นพี่สาวของเขาซึ่งแก่กว่าเก้าปี ได้เลี้ยงดูเขาตลอดจนพ่อของเขาแต่งงานใหม่ สองพี่น้องเริ่มรู้สึกแปลกแยกกับครอบครัวใหม่ของพ่อ พี่สาวของเขาแต่งงาน..และย้ายไปอยู่บ้านสามี ส่วนเอ็ดเวิร์ด เวสต์ตันเริ่มใช้เวลาตามลำพังในห้องของตนเอง จนอายุ 16 พ่อของเขาซื้อกล้อง Kodak Bull's-Eye #2 ให้เป็นของขวัญ และเขาก็เริ่มการถ่ายภาพตั้งแต่นั้นเรื่อยมา ..เมื่อย้ายไปอยู่รัฐแคลิฟอร์เนีย เขาได้พบกับ ฟลอร่า เมย์ แชนเลอร์ (Flora May Chandler) ซึ่งเป็นเพื่อนของพี่สาวและแก่กว่าเขาหลายปี ทั้งสองแต่งงานกันในปี 1908 ภรรยาของเขามาจากครอบครัวที่มีอิทธิพลมากที่สุดครอบครัวหนึ่งในแถบแคลิฟอร์เนียตอนใต้ ถึงกระนั้น เวสต์ตันยังต้องทำมาหากินอย่างหนักเช่นเดิมเพียงแค่มิต้องวิตกกังวลเรื่องการเงินมากมายเท่าสมัยก่อน ทั้งสองมีบุตรชายสี่คน ทุกคนเรียนรู้วิชาการถ่ายภาพจากเวสต์ตัน และในจำนวนนั้น บุตรชายสองคนของเขากลายเป็นช่างภาพที่มีชื่อเสียงและผลงาน โด่งดังไม่ต่างจากเอ็ดเวิร์ดเวสต์ตันผู้เป็นพ่อ ภรรยาของเอ็ดเวิร์ด เวสต์ตันเป็นผู้หญิงเรียบง่าย เธอเลี้ยงลูกชายสี่คนจนไม่มีเวลาทำอย่างอื่น

ในชีวิต และเธอเองไม่ได้มีความสนใจในกิจกรรมอื่นเป็นพิเศษ เธอไม่สนใจเรื่องการถ่ายภาพแม้แต่น้อย และเวสต์ตันยังไม่รู้สึกเป็นปัญหาอะไร ในระหว่างนั้นเขาเริ่มมีชื่อเสียงมากขึ้นในฐานะช่างภาพ-ศิลปิน มีสาว ๆ มาเป็นนางแบบให้เขาถ่าย nude อยู่เรื่อยๆ

ในปี ค.ศ. 1927 เวสต์ตันได้แนวคิดใหม่เมื่อศิลปินชาวแคนาดา เฮนเรตต้า ชอร์ (Henrietta Shore) วิเคราะห์งานของเวสต์ตัน..ว่าเขามีแต่ภาพ nude มากเกินไป จนตัวเขาคงจะคุ้นเคยและหมดความตื่นเต้นไปกับงานแนวนี้แล้ว เธอวิจารณ์อย่างตรงไปตรงมา และเวสต์ตัน ได้ขบคิด เมื่อเขาดูงานจิตรกรรมของเธอซึ่งเป็นแนว post impressionists พบว่าเธอเขียนภาพเปลือกหอยไว้มากมาย เขารู้สึกชอบมาก ขอยืมเปลือกหอย(ที่เขาสะสมไว้)มาหลายชิ้น ใช้เวลาหลายอาทิตย์ถ่ายภาพเปลือกหอยเหล่านั้น เขามองเห็นรูปทรง(form)แบบที่น่าสนใจ ภาพหนึ่งนั้นชื่อว่า "Shell, 1927" กลายเป็นต้นแบบคลาสสิกของภาพถ่ายศิลปะสมัยใหม่อีกภาพหนึ่งและนี่เป็นอีกครั้งที่งานชิ้นยอดของเขาได้รับแรงขับเคลื่อนมาจากผู้หญิง ไม่ว่าจะเป็คนที่เขาพุดคุยด้วยเฉยๆ..หรือคนที่เขามีสัมพันธ์ด้วยลึกซึ้ง

ในปี ค.ศ. 1929 เขาพบช่างภาพสาวอีกคนหนึ่งชอนยา นอสโคแวก (Sonya Noskowiak) ..แน่นอนที่สุด พวกเขาย้ายมาอยู่ด้วยกัน..อยู่ร่วมกัน ไปอีกห้าปีเต็ม จนกระทั่งเวสต์ตันพบเด็กผู้หญิงที่สาวกว่าน่ารักกว่า และเช่นเคย..ในคราวนี้ ความสัมพันธ์ของพวกเขาได้ก่อให้เกิดงานยอดเยี่ยมชิ้นอีกชุดหนึ่ง ภาพถ่ายชื่อ "Pepper No. 30" (1930) เป็นหนึ่งในชุดงาน still life (ภาพวัตถุจัดวาง) ที่เวสต์ตันถ่ายผักผลไม้ เน้นรูปทรงที่น่าตื่นตา ..งานของเอ็ดเวิร์ด เวสต์ตันมากมายหลายชิ้น เป็นต้นแบบของภาพถ่ายศิลปะสมัยใหม่ในศตวรรษที่ 20 ทั้งในเรื่องสุนทรียศาสตร์ ไปจนถึงองค์ประกอบภาพแง่มุมทางเทคนิคต่างๆ คุณค่าของงานศิลปะในเชิงประวัติศาสตร์วิชาการมิได้วัดกันที่งานใครสวยมากกว่ากัน เพราะว่าคุณค่าของงานเป็นรสนิยมเฉพาะบุคคล และเห็นความงามต่างกันไป ดังนั้นคุณค่าของงานเหล่านี้อยู่ที่ การเปิดประเด็นใหม่ การนำเสนอมิติใหม่ เป็นแนวทางอันก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเกิดพัฒนาการในยุคต่อมาในวงกว้าง เวสต์ตันจะมีวิธีการวางองค์ประกอบภาพอย่างเรียบง่ายแต่ลงตัวมากที่สุด ไม่ทิ้งพื้นที่ว่างเปล่ามากเกินไป..ขณะเดียวกันไม่ทำให้ภาพนั้นดูอึดอัด มีอารมณ์แบบ minimalist อยู่พอสมควร..คือทำน้อยแต่ได้มาก โดยรวมแล้วงานของเขาเป็นแบบ formalist คำนี้ถึงรูปทรงเป็นสำคัญ แต่ไม่ใช่ฟอมอลลิสต์ที่เย็นชา งานของเอ็ดเวิร์ด เวสต์ตันมักจะแฝงความรู้สึกอบอุ่นอยู่เสมอ วัตถุในภาพ "Pepper No. 30" (1930) มีที่มาจากชอนยา นอสโคแวก เมื่อเธอเห็นว่าเอ็ดเวิร์ด เวสต์ตันกำลังวุ่นอยู่กับการถ่ายภาพผักผลไม้ วันหนึ่งเธอก็ซื้อพริกสดขนาดใหญ่ หรือ bell pepper มาให้เขาดูหนึ่ง และนั่นคือที่มาอันเรียบง่าย (ภูมิภมล ผดุงรัตน์. สืบค้นจาก <http://stabbytwo.blogspot.com/2012/04/chapter-12.html> สืบค้นเมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2560)

เอ็ดเวิร์ด เวสต์ตัน Edward Weston เป็นที่รู้จักกันดีในมีระดับ แกรนด์ มาสเตอร์ของการถ่ายภาพในทศวรรษที่ 20 สิ่งที่เวสต์ตันตกทอดให้กับช่างภาพทั่วโลกมากกว่า 50 ปีคือภาพที่ได้มีการจัดวางองค์ประกอบอย่างประณีตภาพถ่ายที่พิมพ์ออกมาอย่างละเอียดลออเป็นจำนวนหลายพันภาพเวสต์ตันใช้กล้อง Large Format และแสงเท่าที่ธรรมชาติอำนวยในการถ่ายภาพทิวทัศน์หรือสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติอย่างเช่น ฟริกไทย เปลือกหอย หรือก้อนหิน ซึ่งเขาได้สร้างสรรค์ภาพที่ดึงดูดใจเพื่อยกระดับของภาพถ่ายขึ้นเทียบชั้นวรรณกรรม สิ่งที่ชอบเร้นอยู่ในโทนและความงามของรูปทรงที่เวสต์ตันได้บันทึกลงในงานของเขาได้กลายเป็นมาตรฐานซึ่งการศึกษาการถ่ายภาพในเวลาต่อมายึดเป็นแบบอย่างและใช้เป็นบรรทัดฐาน

Ansel Adam เขียนเอาไว้ว่า เวสต์ตันเป็นศิลปินที่เต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์อย่างแท้จริงซึ่งหาได้ยากในปัจจุบัน เขาได้สร้างรูปแบบและพลังแห่งธรรมชาติขึ้นมาในอีกรูปแบบหนึ่งเวสต์ตันได้ทำให้รูปแบบเหล่านี้กลายเป็นความงามพื้นฐานของโลกงานของเวสต์ตันได้แสดงการเดินทางไปสู่ความสมบูรณ์ภายในจิตวิญญาณของมนุษย์

(PANSA SUNAWEE แปล สืบค้นจาก <http://www.portfolios.net/forum/topics/fine-art-edward-weston?groupUrl=fineart#ixzz4fHHFdib> สืบค้นเมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2560)



ภาพที่ 2-15 Shell, 1927, เทคนิคภาพถ่าย (ที่มา <http://edward-weston.com/>)



ภาพที่ 2-16 Shell, 1927, เทคนิคภาพถ่าย (ที่มา <http://edward-weston.com/>)



ภาพที่ 2-17 Shell, 1927, เทคนิคภาพถ่าย (ที่มา <http://edward-weston.com/>)



ภาพที่ 2-18 Pepper,1930,เทคนิคภาพถ่าย (ที่มา <http://edward-weston.com/>)



ภาพที่ 2-19 Cabbage Leaf,1931,เทคนิคภาพถ่าย (ที่มา <http://edward-weston.com/>)

Ann Hamiton



ภาพที่ 2-20 Ann Hamiton(ที่มา <https://workshopresidence.com/collections/ann-hamilton>)

แอน แฮมมิตัน ศิลปินชาวอเมริกัน เกิดลิมาโอไฮโอสหรัฐอเมริกา เกิดเมื่อปีพ. ศ. 2499 แอน แฮมมิตัน คือ ศิลปินที่ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติด้านประสาทสัมผัสรอบตัว (sensory surrounds) ผลงานของเธอปรากฏอยู่ในรูปแบบของวิดีโอ ประติมากรรม ภาพถ่าย สิ่งทอ และภาพพิมพ์ ในระดับปริญญาตรีเธอศึกษา การออกแบบสิ่งทอ และมุ่งเน้นศึกษาต่อเกี่ยวกับ ประติมากรรม ผลงานของ แอน แฮมมิตันมีรูปแบบและแนวความคิดที่หลากหลาย เธอมีความสนใจเรื่องของภาษา บทกวี กระบวนการสร้างสรรค์มาจากการสำรวจรูปแบบของมนุษยชาติ เพศ ร่างกาย การเปลี่ยนแปลง สลายตัวเสียง กลิ่น ประสาทสัมผัสทั้งหลาย ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม สถาปัตยกรรมผลงานมีการแสดงความเชื่อมต่อและมีส่วนร่วมในเรื่องของประสาทการรับรู้ของมนุษย์ มักมีลักษณะของสื่อผสมผสานและมีวัสดุหลายประเภทถูกคิดตั้งรวมกันไว้ในผลงานศิลปะทดลอง (Kathleen Kuiper. สืบค้นจาก <https://www.britannica.com/biography/Ann-Hamilton> 1 มิถุนายน 2561)

ผลงาน Habitus ศิลปินใช้การติดตั้งผลงานด้วยผ้าขนาดใหญ่เป็นม่านทรงกระบอก ศิลปินใช้ผ้าซึ่งเป็นสิ่งที่สัมผัสและใช้อยู่ในชีวิตประจำ บนริมแม่น้ำเดลาแวร์ ผู้ชมจะเข้าไปดึงเชือกหมุนแกนที่เชื่อมต่อกับผ้าและกระดิ่ง เมื่อดึงลงมาจนเกือบถึงพื้น จะทำให้เกิดการหมุนเคลื่อนไหวจนเกิดเป็นเสียงสะท้อน ซึ่งโครงสร้างของผลงานมีความเชื่อมโยงบทกวี ผ้า แลกเปลี่ยนจินตนาการและสัมผัส ระหว่างศิลปินกับผู้ชม สามารถทำให้ผู้ชมสัมผัสกับบรรยากาศอันน่าดึงดูดใจกับม่าน

ทรงกระบอก (Pamela J. Forsythe สืบค้นจาก <http://www.broadstreetreview.com/art/philly-fringe-2016-review-ann-hamiltons-habitus#> สืบค้นเมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2560)

ผลงาน the event of a thread การติดตั้งผลงาน ศิลปินใช้พื้นที่ขนาดใหญ่ตกแต่งด้วยผ้าและชิงช้า เปิดโอกาส ให้ผู้เข้าชม ได้มีส่วนร่วมกับการผลงาน ในสนามชิงช้าที่เชื่อมต่อการกระทำของกันและกัน ในขณะที่เคลื่อนไหวเขียน อ่าน บันทึกเสียงจากการอ่านออกเสียงที่ออกอากาศทางเครื่องรับวิทยุที่บรรจุในถุงกระดาษสีน้ำตาลและถูกวางกระจายไปรอบๆ เสียงเพลงที่ถูกบันทึกด้วยเครื่องแผ่นเสียง การเคลื่อนไหวที่เกิดจากการแกว่งในทางตรงกันข้ามกันของชิงช้า ในเขตของสนามชิงช้า โดยให้ผู้ชมเข้าไปมีส่วนร่วมในตัวผลงาน การติดตั้งรวมการกระทำของมนุษย์เข้าด้วยกัน (Jason Andrew. สืบค้นจาก <https://hyperallergic.com/61982/a-playground-for-the-soul-lost-in-ann-hamiltons-world/> สืบค้นเมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2560)



ภาพที่ 2-21 Ann Hamilton, habitus, 2016, Fabric Workshop and Museum
(ที่มา:<http://www.saic.edu/vap/current/ann-hamilton.html>)



ภาพที่ 2-22 Ann Hamilton, habitus, 2016, Fabric Workshop and Museum

(ที่มา <http://www.saic.edu/vap/current/ann-hamilton.html>)



ภาพที่ 2-23 Ann Hamilton, the event of a thread, 2012, Park Avenue Armory (ที่มา

<http://www.saic.edu/vap/current/ann-hamilton.html>)



ภาพที่ 2-24 Ann Hamilton, the event of a thread, 2012, Park Avenue Armory (ที่มา
<http://www.saic.edu/vap/current/ann-hamilton.html>)



ภาพที่ 2-25 Ann Hamilton, the event of a thread, 2012, Park Avenue Armory (ที่มา
<https://newyorkwhimsy.wordpress.com/tag/the-event-of-a-thread/>)



ภาพที่ 2-26 Ann Hamilton, the event of a thread, 2012, Park Avenue Armory
(ที่มา <http://www.nathantweti.com/the-event-of-a-thread/the-event-of-a-thread-066-edit/>)

สรุปอิทธิพลที่ได้รับจากศิลปิน

สำหรับศิลปินที่ผู้วิจัยยกตัวอย่างมาในข้างต้นนั้นล้วนเป็นศิลปินที่ผู้วิจัยได้รับอิทธิพลในการสร้างสรรค์งานมาทั้งสิ้น แต่นำมาใช้กันในคนละส่วน อย่างเช่น

Georgia O'Keeffe ผลงานภาพวาดส่วนใหญ่ของเธอได้รับแรงบันดาลใจจากรูปร่างรูปทรงที่หลากหลาย จัดวางองค์ประกอบแบบสังเกตลักษณะของดอกไม้ในระยะใกล้ ใช้สีเส้นสอดแทรกความรู้สึกส่วนตัวที่มีทั้งความอ่อนหวานและโรแมนติก มีความเข้มแข็งทรงพลัง

Edward Weston มีการจัดวางองค์ประกอบภาพอย่างเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน รูปทรงมีความแปลกตา เส้นสายแสดงความเคลื่อนไหว มีความลงตัว ผ่งไปด้วยความรู้สึกอบอุ่น ถ่ายทอดความเหมือนจริง เสมือนจริง ในมิตินามธรรมซึ่ง เวสต์สามารถนำเสนอสิ่งเหล่านี้ได้ในเวลาเดียวกัน และใช้รูปทรงของธรรมชาติในการสร้างสรรค์

Ann Hamilton ศิลปะการจัดวาง มีการนำผ้ามาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการติดตั้งผลงาน เป็นส่วนเชื่อมโยง ความสนใจเรื่องของภาษา บทกวี สื่อผสมผสานและมีวัสดุหลายประเภทถูกติดตั้งรวมกัน ไว้ในผลงาน และการกระทำของมนุษย์ถูกเชื่อมโยงเข้าด้วยในกระบวนการสร้างสรรค์ ผลงานของศิลปิน

จากการศึกษาผลงานศิลปกรรมผู้วิจัยใช้วิธีการถ่ายทอดผลงานการสร้างสรรค์ผ่านดอกไม้ ผลงานของ Georgia O'Keeffe จึงมีอิทธิพลต่อผู้วิจัยในการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ด้วยการผ่านรูปทรงของดอกไม้ และ จัควางองค์ประกอบในระยะใกล้ ของดอกไม้ ผู้วิจัยนำเทคนิคการถ่ายทอดผลงานภาพถ่ายในระยะใกล้ ผ่านรูปทรงดอกไม้มาปรับใช้ในผลงานของผู้วิจัย รวมถึงเทคนิคการจัควางองค์ประกอบภาพถ่ายของ Edward Weston ที่มีความเรียบง่าย เส้นสายแสดงความเคลื่อนไหว แสงเงาถ่ายทอดทำให้แฝงความรู้สึกและอารมณ์ ผ่านรูปทรงของธรรมชาติ การติดตั้งผลงานของผู้วิจัย ได้ศึกษาศิลปะการจัควางของ Ann Hamiton มีการนำฟ้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการติดตั้งผลงาน เพื่อเชื่อมโยงความหมายแฝงของตัวผลงานของผู้วิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

เนื่องจากวิทยานิพนธ์ มีแรงบันดาลใจมาจากที่สนใจการเคลื่อนไหวที่มีท่วงท่า นุ่มนวล อ่อนช้อย สวยงามของมนุษย์ พร้อมกับเกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับศาสตร์ของโยคะ จะสามารถทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดสมาธิและจิต มีความนิ่งมั่นคงได้อย่างไร และจะสามารถปรับเปลี่ยนอุปนิสัยเดิมไปได้หรือไม่ หากโยคะไม่ใช่เรื่องของศาสนาและปรัชญาตามที่กล่าวไว้

การศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการฝึกปฏิบัติโยคะ รวมถึงการฝึกปฏิบัติโยคะเป็นระยะเวลา 6 เดือน โดยการฝึกปฏิบัติโยคะประเภทที่ผู้วิจัยให้ความสนใจคือ โยคะประเภท อัษฎางค โยคะ เน้นในเรื่องของการฝึกหายใจไปพร้อมกับร่างกาย ซึ่งเป็นการฝึกอาสนะเคลื่อนไหวไปตามลมหายใจฝึกท่าอาสนะซ้ำกันทุกวันและศึกษาความเปลี่ยนแปลงของตนเองก่อนท่าอาสนะเดิมการฝึกโยคะเป็นการรวมกายและใจเข้าด้วยกัน คล้ายกับการนั่งสมาธิที่ต้องมีกายสงบแน่น และลมหายใจที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกาย เมื่อกายที่สมดุล มีจิตที่สงบนิ่งมั่นคง การฝึกโยคะนั้นเราจึงต้องมีสติกับกายที่รู้อยู่ตลอดเวลาจึงเกิดสมาธิผสานกับลมหายใจเข้าออกก่อให้เกิดเป็นสมาธิ หากฝึกปฏิบัติสม่ำเสมอจะเกิดเป็นความสมดุลในร่างกาย

ขั้นตอนการสร้างสรรค้งาน

1. สร้างสรรค้งานคือหลังจากที่ได้ทดลองปฏิบัติโยคะอย่างสม่ำเสมอ และศึกษาข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อนำไปสร้างผลงานแบบร่าง (Sketch) และสร้างสรรค้งานภาพถ่าย
2. ขั้นตอนการตัดเหล็กเส้นให้มีความโค้งงอตามแบบที่กำหนดไว้นำมาเชื่อมประกอบติดกันให้เป็นรูปทรงรูปทรงที่ออกแบบไว้ พร้อมทั้งนำผลงานติดตั้งเชื่อมโยงกับแนวความคิดที่ได้กำหนดไว้หนังสือในเมืองไทยตอนนี้มีอะไรหลายอย่างที่แตกต่างกันอย่างเด่นชัดและนี่คือองค์ประกอบของแรงบันดาลใจที่สำคัญในการสร้างสรรค้งานครั้งนี้

การกำหนดแนวความคิด

แนวความคิดเพื่อมุ่งหวังจะนำเสนอความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อฝึกปฏิบัติโยคะอย่างต่อเนื่อง และองค์รวมของการฝึกปฏิบัติที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อฝึกโยคะ ถ่ายทอดเป็นการเปรียบเทียบผ่านดอกไม้ ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายภาพ และวัสดุจัดตั้งขึ้นเป็นรูปทรงกรวดงูค้ำเพื่อแสดงออกตามทัศนคติส่วนตัว จากการฝึกปฏิบัติโยคะ สาละสำคัญของการทำงานวิทยานิพนธ์ชุดนี้ เพื่อเป็นการนำเสนอผลงานสร้างสรรค์ศิลปะการจัดวาง และศิลปะการภาพถ่ายให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์แนวความคิดที่ได้กำหนดไว้

ขั้นตอนสร้างสรรค์ผลงาน

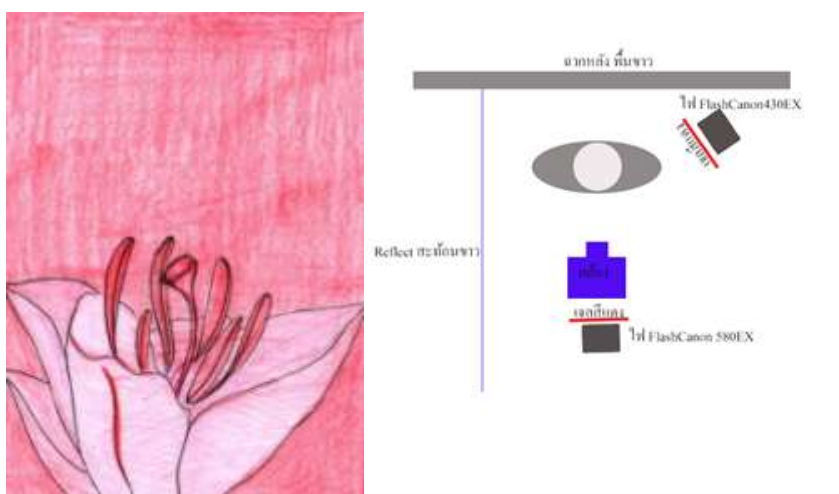


ภาพที่ 3-1 ภาพการทดลองฝึกโยคะด้วยตนเอง

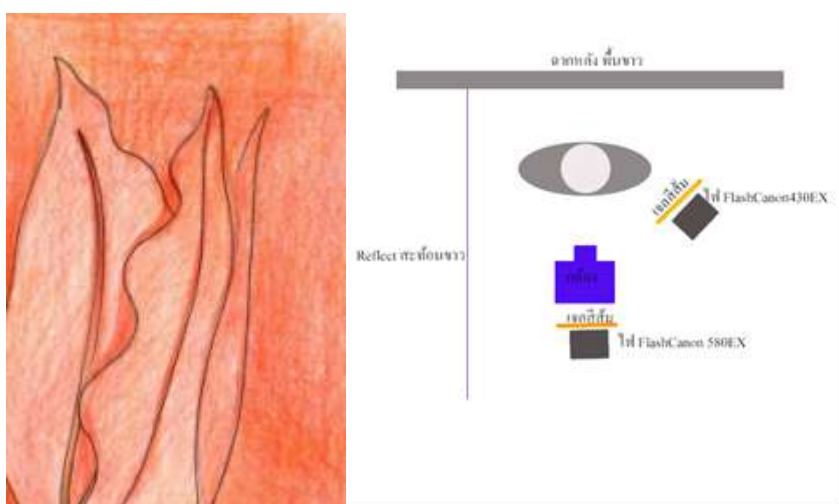
การทดลองเรียนรู้ที่ฝึกศาสตร์โยคะผู้วิจัยใช้เวลาฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเป็นระยะเวลา 6 เดือน เพื่อเรียนรู้กระบวนการฝึกโยคะ เน้นหายใจไปพร้อมกับร่างกาย ซึ่งเป็นการฝึกอาสนะเคลื่อนไหวไปตามลมหายใจฝึกท่าอาสนะซ้ำกันทุกวันและศึกษาความเปลี่ยนแปลงของตนเองผ่านท่าอาสนะเดิมการฝึกโยคะเป็นการรวมกายและใจเข้าด้วยกัน

การออกแบบแบบร่าง

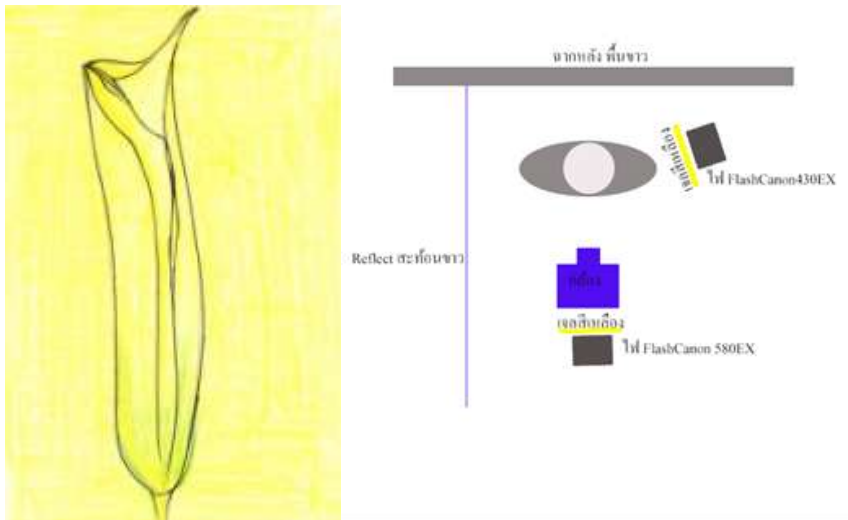
การออกแบบแบบร่างภาพถ่ายการจัดองค์ประกอบของภาพดอกไม้ซ้อนสีในภาพถ่าย รวมถึงแบบร่างผังไฟ โดยการภาพใช้เทคนิคการผสมสีของเจลสี ไฟFlash Canon 2 ตัว ปรับกำลังไฟของแฟลชเพื่อเพิ่มลดน้ำหนักสีแต่ละสีได้ตามต้องการ ฉากหลังพื้นสีขาว เพื่อความชัดเจนของสีเพื่อสื่อความหมายของจักระทั้ง 7



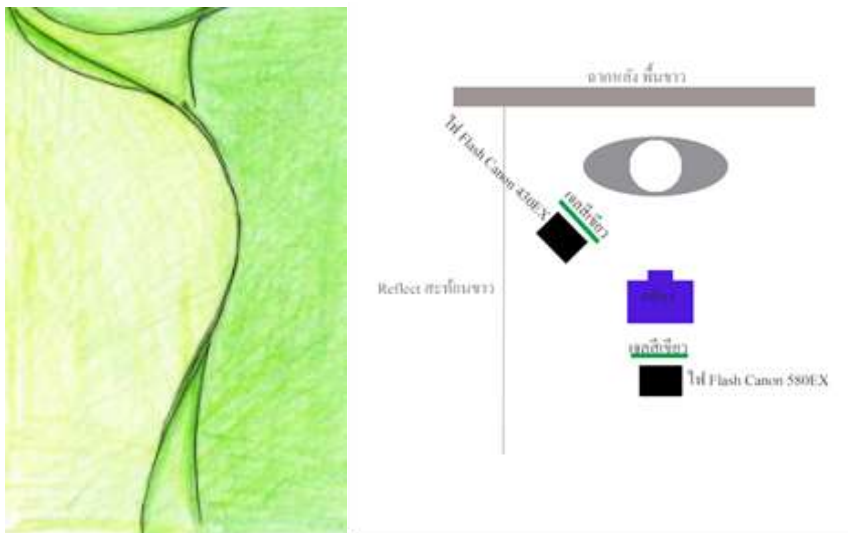
ภาพที่ 3-2 कै้าโครงภาพแบบร่าง(1)



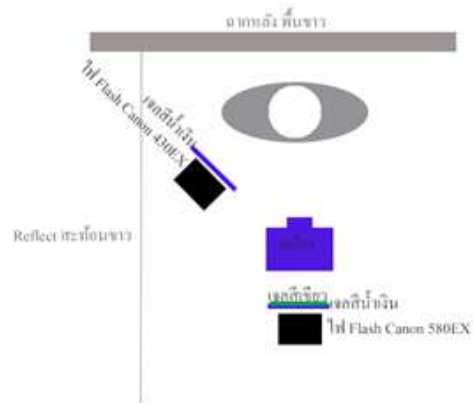
ภาพที่ 3-3 कै้าโครงภาพแบบร่าง(2)



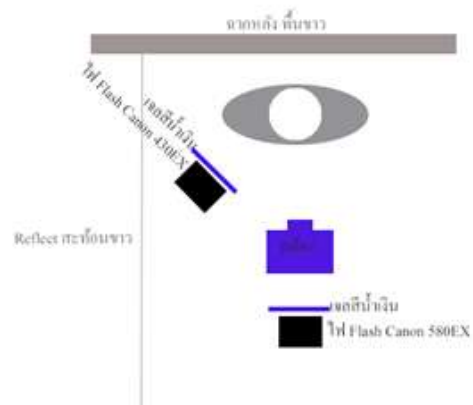
ภาพที่ 3-4 เค้าโครงภาพแบบร่าง(3)



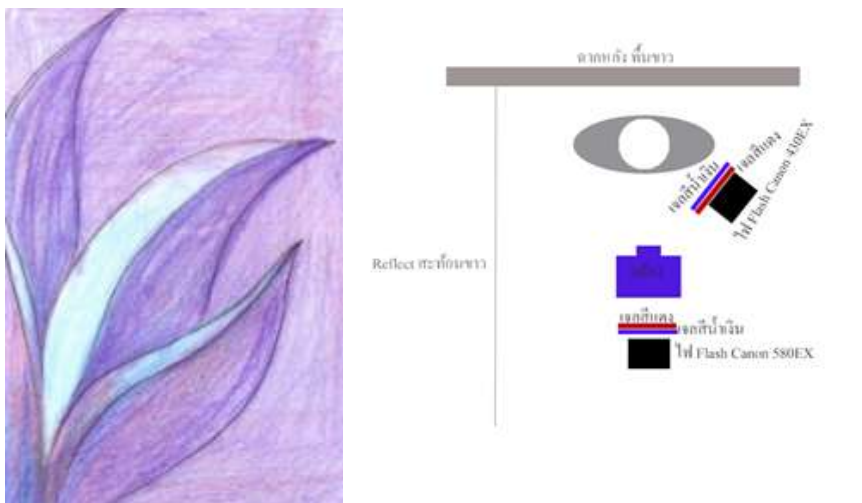
ภาพที่ 3-5 เค้าโครงภาพแบบร่าง(4)



ภาพที่ 3-6 เค้าโครงภาพแบบร่าง(5)



ภาพที่ 3-7 เค้าโครงภาพแบบร่าง(6)



ภาพที่ 3-8 คำโครงภาพแบบร่าง(7)

การสร้างภาพร่างการติดตั้งผลงาน

ภายใต้กรอบแนวความคิด ในวิทยานิพนธ์ชุดได้ศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลของโยคะมาใช้ในการออกแบบการติดตั้ง



ภาพที่ 3-9 คำโครงภาพแบบร่างการติดตั้งผลงาน

ภาพร่างการติดตั้งผลงาน ผู้วิจัยต้องการแสดงในเห็นถึงกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นองค์รวมของโยคะ ซึ่งหมายถึงการรวมกาย จิต สมาธิ เข้าร่วมกัน โดยจัดองค์ประกอบ วัสดุในการสร้างสรรค์ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เพื่อแสดงออกถึงการประสานกลมกลืนกันของระบบต่างๆ ในขณะที่ฝึกโยคะ ซึ่งผู้วิจัยนำรูปร่างของทรงกรรุดงค์ แสดงออกถึงความเป็นสมาธิ กระจก แสดงออกถึงจิตที่ไม่ยึดติด ปล่อยวาง ผลงานภาพถ่ายถูกจัดเรียงลำดับตามการหมุนวนตามเข็มนาฬิกา ตามลักษณะหมุนเวียนอยู่ในร่างกายของพลังงานจักระ

เตรียมอุปกรณ์การถ่ายภาพ

กล้อง DSLR Canon 7D



ภาพที่ 3-10 กล้อง DSLR Canon 7D (ที่มา <https://www.flipkart.com/canon-eos-7d-dslr-camera-body-only/p/itmduzhs62re8hfv>)

- เซ็นเซอร์ CMOS ความละเอียด 20.2 ล้านพิกเซลร่วมกับชิปประมวลผลภาพ Dual DIGIC 6 การผสานเข้าด้วยกันช่วยให้กล้องประมวลผลได้ฉับไว ให้ภาพความละเอียดสูง มีสัญญาณรบกวนต่ำ สวยงามสมบูรณ์
- ช่วงความไวแสงที่กว้างถึง ISO 100 -16000 (ขยายเพิ่มได้ถึง ISO 51,600) ครอบคลุมทั้งการถ่ายภาพนิ่งและภาคเคลื่อนไหว
- ความเร็วในการถ่ายภาพต่อเนื่อง 10 เฟรมต่อวินาที ช่วยให้ผู้ใช้จับภาพวัตถุเคลื่อนไหวทุกรายละเอียดได้อย่างแม่นยำและคมชัด ด้วยความเร็วระดับนี้ผู้ใช้จึงสามารถถ่ายภาพ RAW ต่อเนื่องได้มากถึง 31 ภาพ หรือเท่ากับภาพ JPEG ขนาดใหญ่ถึง 1,090 ภาพ
- รองรับการใช้งานร่วมกับอุปกรณ์เสริมอย่างแบตเตอรี่กริปรุ่น BG-E16 ที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้ถ่ายภาพได้ยาวนานยิ่งขึ้น เหมาะสำหรับช่างภาพที่ทำงานเป็นเวลานานติดต่อกัน มีปุ่มควบคุมการทำงานได้หลากหลายฟังก์ชัน พร้อมทั้งมีปุ่มปรับเลือกพื้นที่โฟกัสอัตโนมัติ

ช่วยให้การถ่ายภาพในแนวตั้งทำงานได้ง่ายและสะดวกและผู้ใช้ยังสามารถเลือกใช้งานร่วมกับ Super Precision Matte type focusing screen (อุปกรณ์เสริมแยกจำหน่าย) ช่วยให้การปรับจูนโฟกัสทำได้ง่ายและได้ภาพคมชัดมากยิ่งขึ้น เมื่อใช้งานกล้องร่วมกับเลนส์ที่มีรูรับแสงกว้างๆ อย่าง f/2.8 หรือสูงกว่านั้น

(*Canon EOS 7D high-end digital SLR* .(2552) สืบค้นจาก

<http://www.zoomcamera.net/%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87/Canon-EOS-7D.html> สืบค้นเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2559)

Canon EF-S 60 mm F2.8 macro USM



ภาพที่ 3-11 Canon EF-S 60 mm F2.8 macro USM (ที่มา <http://www.tripodmarket.com/canon-ef-s-60mm-f28-macro-usm-lens.html>)

- ระยะโฟกัส (Focal Length) 60 mm
- รูรับแสงกว้างที่สุด (Maximum Aperture) f/2.8
- รูรับแสงแคบที่สุด (Minimum Aperture) f/32
- ระยะโฟกัสต่ำสุด (Minimum Focus Distance) 7.87
- อัตราการขยายสูงสุด (Maximum Reproduction Ratio) 1.00

(*Canon EF-S 60 mm F2.8 macro USM*. สืบค้นจาก <https://www.topvalue.com/120011580-canon-ef-s-60mm-f-2-8-macro-usm.html> สืบค้นเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2559)

Canon EF 40mm f/2.8 STM



ภาพที่ 3-12 Canon EF 40mm f/2.8 STM (ที่มา <http://www.ec-mall.com/product/slr-lens/canon-slr-lens/32989.html>)

- ระยะ โฟกัส (Focal Length) 40 mm
- รูรับแสงกว้างที่สุด (Maximum Aperture) f/2.8
- รูรับแสงแคบที่สุด (Minimum Aperture) f/22.0
- ระยะ โฟกัสต่ำสุด (Minimum Focus Distance) 0.30 m (11.81")
- อัตราการขยายสูงสุด (Maximum Reproduction Ratio) 1:2.8

(Canon EF 40mm f/2.8 STM. สืบค้นจาก <http://www.ec-mall.com/product/slr-lens/canon-slr-lens/32989.html> สืบค้นเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2559)

Canon AF TTL Speedlite 580EX II



ภาพที่ 3-13 Canon AF TTL Speedlite 580EX II (ที่มา <http://www.ec-mall.com/product/sold/2640.html>)

- แฟลชรุ่นท็อปใหม่จากแคนนอน มีคุณสมบัติเหมือนรุ่น 580EX ซิลกันฝุ่นและละอองน้ำ ใช้งานได้กับกล้องแคนนอน EOS รองรับการทำงานระบบแฟลช E-TTL ไกคั่นมเบอร์ 58 (เมตร, ชุมที่ 105 มม. (Canon AF TTL Speedlite 580EX II. สืบค้นจาก <http://www.ec-mall.com/product/sold/2640.html>. สืบค้นเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2559)

กระดาษแก้วสี(Cellophane)



ภาพที่ 3-14 กระดาษแก้วสี(ที่มา<http://tsuksapan.com/ShowProducts.php?PrdID=4026>)

- วัสดุที่ทำจากเซลลูโลส (cellulose) ในไม้หรือพืชเส้นใยอื่น ๆ โครงสร้างทางเคมีเป็นกระดาษ แต่รูปร่างลักษณะจัดเป็นพลาสติก เป็นวัสดุโปร่งแสงและใส ความชื้นผ่านได้มาก อากาศผ่านได้น้อย เปลี่ยนสีของแสงสว่างที่เพิ่มขึ้น(เปลี่ยน)ผลสี

วัสดุในการติดตั้ง

ผ้ามุ้งโพลีเอสเตอร์



ภาพที่ 3-15 ผ้ามุ้งโพลีเอสเตอร์

มีลักษณะเป็นผ้าสีขาว มีความสะอาด มุ้งลวดไนลอนหรือมุ้งเส้นใยสังเคราะห์ ผลิตจาก โพลีเอททิลีน ชนิดความหนาแน่นสูง

เสื่อโยคะ



ภาพที่ 3-16 เสื่อ โยคะ (ที่มา <https://www.kaidee.com/product-339045316>)

สำหรับปูรองเล่นโยคะ ผิวสัมผัสของเสื่อ มีความหนึบ หนืด มีสัมผัสขรุขระเพื่อป้องกันการลื่นไถล น้ำหนักเบา

เหล็ก



ภาพที่ 3-17เหล็ก

มีคุณสมบัติที่เหมาะสมกับการนำมาใช้งานในหลายๆ ด้าน แต่ก็มีข้อเสียอยู่บ้าง คือมีน้ำหนักมาก ทำให้เคลื่อนย้ายได้ไม่ค่อยสะดวกมากนัก อย่างไรก็ตาม เหล็ก ก็ยังคงเป็นที่นิยมและมีการนำมาใช้งานในอุตสาหกรรมหรือการผลิตเครื่องจักรกลต่างๆ รวมทั้งใช้ในการสร้างบ้านด้วย เพราะเป็นโลหะที่มีความแข็งแรงและทนทานมาก

(เหล็กคืออะไร สืบค้นจาก <https://www.chi.co.th/article/article-831/>. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม 2561)

กระจกเงา



ภาพที่ 3-18 กระจกเงา

กระจกเงา เป็นวัตถุที่มีความสามารถในการสะท้อนคลื่นสามารถเห็นภาพสะท้อนของวัตถุได้ชัดเจน สาเหตุที่เราสามารถเห็นภาพในกระจกเงาได้ เนื่องจากแสงจากวัตถุไปตกกระทบกับกระจก แล้วสะท้อนกลับมาเข้าตา กระจกเงาที่เห็นทั่วไปมักมีผิวที่เรียบแบนเสมอกัน สามารถสะท้อนภาพจากวัตถุได้เท่ากันหมด ภาพที่เกิดขึ้นจึงเป็นภาพเสมือนคู่แฝดกับวัตถุนั้นๆ

บทที่ 4

การวิเคราะห์ผลงาน

การสร้างสรรคผลงาน การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้ ผู้วิจัยเลือกใช้พลังงานสีจักระ เป็นขอบเขตในการสร้างสรรคผลงาน เหตุที่เลือกจักระ เป็นพลังที่เกิดจากการผสมผสานของพลังทางร่างกายและพลังทางจิต เป็นศูนย์พลังอันละเอียดอ่อนที่โดยทั่วไปจะไม่สามารถสัมผัสได้ การฝึกโยคะเป็นการกระตุ้นจักระภายในร่างกายมนุษย์ ปรับสมดุลในกับอวัยวะ จักระในทางโยคะถูกพัฒนาไปอย่างเต็มที่ด้วยการกระตุ้นที่เกิดจากสมาธิ ทำหน้าที่ควบคุม จิต จิตใต้สำนึก อารมณ์ ปัญญา ดังนี้



ภาพที่ 4-1 ผลงาน จักระที่ 1 มุลธาร

แนวความคิดและการนำเสนอเรื่องราว

ศูนย์พลัง สีแดง ทำหน้าเป็นรากฐานของระบบจักระเป็นพื้นฐานของพลังงานชีวิต คุณสมบัติ คือ ความไร้เดียงสา ความบริสุทธิ์ สีแดงความหมายถึงพลังชีวิต ความรัก ความสำคัญมีความหมายแฝงด้านกามารมณ์ สีแดงจะกระตุ้นชีวิตให้เข้มแข็ง มีความกระตือรือร้น ทำให้มีชีวิตชีวาขึ้น

องค์ประกอบของภาพ นำจุดเด่นของภาพไปที่ส่วนของเกสร รูปทรงถูกตัดทอนเน้นให้ ความชัดเจนไปที่กึ่งกลาง เพื่อแสดงออกเปรียบเทียบเสมือนจุดเริ่มต้นของชีวิตการสืบพันธุ์ที่จะนำไปสู่ การเจริญเติบโตต่อไปสู่วิชาชีพใช้โทนสีแดง ที่ไม่ฉูดฉาดจนเกิดเพื่อยังคงสื่อตามความหมายของ คุณสมบัติของพลังงานจักระที่ 1



ภาพที่ 4-2 ผลงาน จักระที่ 2 สวาธิษฐาน

แนวความคิดและการนำเสนอเรื่องราว

ศูนย์พลัง สีส้ม เป็นศูนย์กลางเกี่ยวกับพลังงานทางเพศ ความเชื่อมั่น มีคุณสมบัติ คือ สร้างสรรค์ แรงบันดาลใจ สุนทรียะ สีส้ม หมายถึง ความกระตือรือร้น ความมีชีวิตชีวา ความ สนุกสนาน การผจญภัย ความอบอุ่น ความหลงใหล ความมีเสน่ห์ ความสุข ความมั่นใจ ความ ปราบปราม เป็นสีแห่งการสร้างสรรค์ สดใส สีส้มจะกระตุ้นจิตใจที่ต้องการปรับปรุงชีวิตให้สดใส

องค์ประกอบภาพนำจุดเด่นไปที่เส้นโค้งของกลีบดอก เพื่อให้ เส้นโค้งแบบคลื่นให้ความรู้สึก เคลื่อนไหวอย่างช้า ลื่นไหล ต่อเนื่องอย่างอ่อน โยนินุ่มนวล โทนสีส้มแดง แสดงออกถึงการกระตุ้นอารมณ์ความปรารถนา ตามความหมายของคุณสมบัติของพลังงานจักระที่ 2



ภาพที่ 4-3 ผลงาน จักรที่ 3 มณีปุระ

แนวความคิดและการนำเสนอเรื่องราว

ศูนย์พลังสี่เหลี่ยม มีคุณสมบัติ คือความมุ่งมั่น แน่วแน่ ควบคุมความต้องการของตนเอง สี่เหลี่ยม หมายถึง การมองโลกในแง่ดี อุดมคติ จินตนาการ ความหวัง ปัญญา ปรัชญา ความคิดสร้างสรรค์ สี่เหลี่ยมจะกระตุ้นในการสร้างความสมดุลในจิตใจช่วยทำให้เกิดการตัดสินใจได้เร็วขึ้น ลดความลังเล ช่วยเสริมความมั่นใจ

องค์ประกอบจัดวางตรงกลางภาพ เน้นแสงเงาให้เกิดความชัดเจนที่เส้นตรงตั้ง หรือ เส้นโค้ง ให้ความรู้สึกทางความสูง สง่า มั่นคง แข็งแรง หนักแน่น ตามความหมายของคุณสมบัติของพลังงานจักรที่ 3



ภาพที่ 4-4 ผลงาน จักรະที่ 4 อนาคตะ

แนวความคิดและการนำเสนอเรื่องราว

ศูนย์พลังสีเขียว มีคุณสมบัติคือความรัก ความสมดุล ความเห็นอกเห็นใจ สีเขียว หมายถึง ครอบครัวและสังคม ธรรมชาติ ชีวิต มนุษยชาติ การเจริญงอกงาม การเติบโต การดูแล การรักษา เยียวยา ความเห็นอกเห็นใจ การควบคุม ความสมดุลทางกายและใจ ความสัมพันธ์ที่ดี สีเขียวจะ กระตุ้นให้ ผ่อนคลายสงบ ปรับสมดุล จิตใจภายในสงบ

องค์ประกอบจัดวางตรงกลางภาพ ใช้น้ำหนักของแสงเงาให้เกิดมิตินำสายตาไปที่เส้นโค้งกลีบดอกให้เกิดความรู้สึกถึงการห่อหุ้ม แสงเงาช่วยแบ่งความรู้สึกอบอุ่น เปรียบเสมือนการโอบกอดเพื่อแสดงออกถึงความรักต่อกัน ตามความหมายของคุณสมบัติของพลังงานจักระที่ 4



ภาพที่ 4-5 ผลงาน จักรที่ 5 วิสตะ

แนวความคิดและการนำเสนอเรื่องราว

ศูนย์พลังสีฟ้าอมเขียว คุณสมบัติ คือการสื่อสาร การสร้างสรรค์ มีจินตนาในทางที่ดี สีฟ้า หมายถึงปัญญาความรู้ ความสงบ ความเงียบ ความมั่นคง แรงแบบจิตใจ สีฟ้าจะกระตุ้นความคิด สร้างสรรค์และอิสระ และสีเขียวจะกระตุ้นให้ ผ่อนคลายสงบ ก่อให้เกิดความรู้สึกสัน โดย สมดุล และละวาง

องค์ประกอบไม่มีความชัดเจนเพื่อสื่อถึงเรื่องจิตสำนึกการรับรู้ที่ไม่มาสามารถสัมผัสได้ ผู้วิจัยเลือกมุมมองของรูปทรงดอกไม้ที่แสดงออกถึงการเปิดรับฟัง ตามความหมายของคุณสมบัติ ของพลังงานจักรที่ 5



ภาพที่ 4-6 ผลงาน จักรที่ 6 อะชะ

แนวความคิดและการนำเสนอเรื่องราว

ศูนย์พลังสีฟ้าคราม คุณสมบัติคือการรับรู้ จินตนาการ ความฝัน สีฟ้าหมายถึงปัญญา ความรู้ ความสงบ ความเจียม ความมั่นคง แรงบันดาลใจ สีฟ้ามีจะกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และอิสระ ควบคุมจิตใจภายในให้เกิดความรู้สึกระจ่างแจ้งและสร้างสรรค์

องค์ประกอบภาพใช้เส้นนำสายตาไปที่ผู้ตรงกลางภาพ น้ำหนักของแสงเงาสร้างมิติ แสดงเส้นโค้งแบบกันหอย ให้ความรู้สึกลื่นไหล คลี่คลาย ทิศทางที่หมุนวน ไปสู่จุดศูนย์กลางของเส้นเปรียบเสมือนจุดศูนย์รวมของปัญญา ตามความหมายของคุณสมบัติของพลังงานจักรที่ 6



ภาพที่ 4-7 ผลงาน จักรที่ 7 สหัสวรรษ

แนวความคิดและการนำเสนอเรื่องราว

ศูนย์พลังสีม่วง มีคุณสมบัติคือความมีชีวิตชีวา การตระหนักรู้ในตนเอง การรู้แจ้ง สีม่วงมีความหมายถึงสติปัญญา การเปลี่ยนแปลง การหลุดพ้น ความสง่างาม สีม่วงจะกระตุ้นส่งเสริมให้มีสมาธิบรรเทาความหงุดหงิด ลดความวุ่นวายและด้านอารมณ์โกรธ

องค์ประกอบของภาพ ตัดทอนไปที่เส้นโค้งและแสงเงาสร้างมิติให้ชัดเจนที่เส้นโค้งส่วนกลีบดอก เป็นการเปลี่ยนแปลงในขั้นสุดท้ายของดอกไม้ซึ่งเป็นระยะที่งดงามและเบ่งบานที่สุด เปรียบเหมือนการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นพลังงานขั้นสูงสุดในการฝึกโยคะ ตามความหมายของ 7 คุณสมบัติของพลังงานจักรที่ 7



ภาพที่ 4-8 ผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ 1



ภาพที่ 4-9 ผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ 2



ภาพที่ 4-10 ผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ 3



ภาพที่ 4-11 ผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ 4



ภาพที่ 4-12 ผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ 5

แนวความคิดและการนำเสนอเรื่องราว

ภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะที่สวยงาม ใช้เทคนิคความเร็วชัตเตอร์สปีดต่ำ เพื่อสื่อถึงความเคลื่อนไหว ไม่เน้นความคมชัด ภาพเบลอจากการสั่นไหว ถึงแทนการเคลื่อนไหวของโยคะ ในระหว่างการฝึกโยคะจะผสมผสานกับการกำหนดลมหายใจและการจัดแนวของร่างกาย ความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวท่าโยคะเชื่อมโยงกับการฝึกกายและจิตเพื่อฝึกให้มีสมาธิ

โทนสีของผลงานภาพถ่ายชุดนี้ โทนสีขาว น้ำเงิน สีขาว ให้ความรู้สึก บริสุทธิ์ สะอาด เบาบาง อ่อนโยน น้ำเงินซึ่งให้ความรู้สึกสงบเย็น ช่วยทำให้ผ่อนคลายและทำให้จิตใจรู้สึกสงบ เนื่องจากเป็นสีที่ช่วยกระตุ้นปฏิกิริยาเคมีในร่างกายและเป็นสีที่มีความเกี่ยวโยงจิตใจ ซึ่งโทนสีมีความหมายเชื่อมโยงเกี่ยวกับความหมายของภาพ คือ การฝึกกาย จิต ให้เกิดสมาธิ

ผลงานศิลปะการจัดวาง ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้



ภาพที่ 4-13 ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้



ภาพที่ 4-14 ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้



ภาพที่ 4-15 ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้



ภาพที่ 4-16 ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโคมะผ่านดอกไม้



ภาพที่ 4-17 ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโคมะผ่านดอกไม้



ภาพที่ 4-18 ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้

แนวความคิดและการนำเสนอเรื่องราว

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเพื่อสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการจัดวางเพื่อแสดงออกการประสานกลมกลืนกันของระบบต่างๆในชีวิต เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ได้รับการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้วิจัยได้เรียนรู้และทดลองการฝึกศาสตร์นี้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ถ่ายทอดเป็นการเปรียบเทียบผ่านดอกไม้ แสดงออกถึงพลังงานจักระ จักระพลังที่เกิดจากการผสมผสานของพลังทางร่างกายและพลังทางจิต เป็นศูนย์พลังอันละเอียดอ่อนไม่สามารถสัมผัสได้ การฝึกโยคะเป็นการกระตุ้น ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายภาพ ทั้งนี้ศิลปะการจัดวาง มีการรวมเอาวิธีการทางศิลปะมาสร้างเป็นผลงานให้สัมพันธ์กันระหว่างวัสดุ เนื้อหา และรูปทรง การเลือกใช้วัสดุในการสร้างสรรค์ผลงาน ล้วนมีความเชื่อมโยงและเกี่ยวข้องกับเนื้อหาและความหมายสะท้อนองค์รวมของโยคะผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้

โครงสร้างการจัดวาง 2 ส่วน

1. โครงสร้างส่วนที่ 1 การจัดวางชิ้นงานแบบแขวน
2. โครงสร้างส่วนที่ 2 การจัดวางชิ้นงานบนพื้นระนาบ

โครงสร้างส่วนที่ 1 การจัดวางชิ้นงานแบบแขวน ชิ้นงานถูกแขวนบนเหล็กที่วนเป็นวงกลม หมุนวนตามเข็มนาฬิกาจากด้านในสู่ด้านนอก วัสดุที่ใช้ภาพถ่ายดอกไม้ที่พิมพ์ลงบนผ้า เพื่อสื่อความหมายของความเบาบาง ผ่อนคลาย การจัดวางรูปทรงมีการแทนสัญลักษณ์ให้เป็นรูปทรงของ ทรงกรดรูดงค์ เพื่อสื่อถึงความหมายของการอยู่ในสมาธิเพื่อเชื่อมโยงกับตัวผลงานภาพถ่ายดอกไม้ ที่แทนความหมายถึง จักระ ทั้ง 7 พลังงานที่ไหลเวียนอยู่ภายในร่างกายที่จะถูกกระตุ้นขึ้นเมื่อฝึกโยคะ

โครงสร้างส่วนที่ 2 การจัดวางชิ้นงานบนพื้นระนาบ เป็นการจัดวางแบบกระจายเข้าหาศูนย์กลาง จังหวะ ระยะห่างมีความใกล้เคียงกัน เพื่อสมดุลที่เหมาะสม การกระจายเข้าหาศูนย์กลางเพื่อเชื่อมโยงกับตัวชิ้นงานที่ถูกแขวนและวัสดุกระจกที่ถูกวางไว้ตรงกลางที่แทนสัญลักษณ์ของจิต การปล่อยวาง เชื่อมโยงความหมายฝึกกายและจิตเพื่อฝึกให้มีสมาธิ คือการผสมผสาน การกำหนดลมหายใจ อาสนะ (การเคลื่อนไหว)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย

การทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้ ผู้สร้างสรรค์ได้ มุ่งเน้นเนื้อหาในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปกรรม ที่มาจากทัศนคติและมาจากประสบการณ์ในการ ฝึกฝนโยคะ การสร้างสรรค์ผลงานศิลปกรรมชุดนี้ มีการดำเนินการอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เริ่มตั้งแต่ การศึกษาเนื้อหา และการปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องและพัฒนาสู่ผลงานศิลปกรรม และการ สร้างสรรค์ผลงานทำให้วิจัยได้เรียนรู้กระบวนการสร้างสรรค์อย่างเป็นลำดับขั้นตอน นอกจากนี้ ผลงานวิทยานิพนธ์ผู้วิจัยได้มีการวิเคราะห์ทัศนธาตุเพื่อช่วยทำให้บุคคลทั่วไปเข้าใจในตัวผลงาน มากขึ้นอีกด้วย ตลอดจนการศึกษาและพัฒนาพร้อมแก้ไขปัญหาผลงานอย่างต่อเนื่องจนทำให้ผล งานวิทยานิพนธ์สำเร็จตามวัตถุประสงค์

ผู้วิจัยถ่ายทอดความรู้สึก ความเปลี่ยนแปลงของผู้วิจัยต่อโยคะ โดยอาศัยจินตนาการจาก ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติจริงเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์งานศิลปกรรมและแนวทางใน การสร้างสรรค์ผลงานของตนเอง

สรุปผลการวิจัย

การสร้างสรรค์ผลงานทั้งหมด โดยมีการลดทอนรูปทรงตามความคิด และอารมณ์ ความรู้สึก ที่ได้รับจากการฝึกโยคะ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับศาสตร์ที่เรียกว่าโยคะ ประสบการณ์ส่วนตัวจากฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ผลงานศิลปะภาพถ่ายผู้วิจัยนำเสนอในรูปแบบศิลปะ การจัดวางสื่อถึงเป้าหมายในการฝึกโยคะ ในระดับศูนย์รวมพลังที่เกิดจากการผสมผสานของพลัง ทางร่างกายและพลังทางจิตจนเกิดเป็นสมาธิ ซึ่งผู้วิจัยได้รับประโยชน์จากงานวิจัยพบว่า การฝึก โยคะพัฒนาการด้านจิตใจและร่างกาย สามารถสร้างความผ่อนคลาย ปล่อยวาง และสมาธิ เกิดขึ้นได้ จริงจากการฝึกโยคะ สร้างทัศนคติที่ถูกต้องของโยคะศาสตร์ ต่อสังคมวงกว้าง โยคะไม่ได้เพียงเป็น การฝึกให้ร่างกายมีความสวยงาม หรือการออกกำลังกาย การฝึกโยคะเป็นการเคลื่อนไหวท่าทาง ที่เชื่อมต่อกับลมหายใจ หากฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายเรียนรู้ที่ปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด อารมณ์ ผ่อนคลายทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิมากขึ้น

ผลงานชิ้นที่ 1 ชื่อผลงาน จักรแห่งโยคะ ผลงานแสดงออกพลังงานทั้ง 7 ตำแหน่งจักระ ซึ่งในส่วนของโยคะมีการฝึกรวบรวมพลังงานผ่านจักระซึ่งเป็นศูนย์พลังงานอันละเอียดอ่อนที่มีอยู่ 7 ตำแหน่ง จักระแต่ละแห่งมีลักษณะคล้ายจักระที่หมุนในลักษณะตามเข็มนาฬิกาอยู่ตลอดเวลาการติดการหมุนของจักระ การติดตั้งภาพถ่ายที่นำดอกไม้มาเทียบเคียงความงามของโยคะ ในความสวยงาม ความอ่อนโยน สร้างอารมณ์ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย ผลงานเรียงวนในลักษณะของวงกลมตามวิธีการเคลื่อนไหวของจักระ ขนาดของผลงานมีขนาดชิ้นงานที่ต่างกันเพื่อแสดงออกถึงการพัฒนาแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ฝืนไม่เร่งรีบตามกระบวนการฝึกของโยคะ นอกจากนี้จักระเป็นศูนย์พลังอันละเอียดอ่อนที่โดยทั่วไปไม่สามารถสัมผัสได้ การฝึกโยคะเป็นการกระตุ้นจักระภายในร่างกายปรับสมดุลจะถูกพัฒนาไปอย่างเต็มที่ด้วยการกระตุ้นที่เกิดจากสมาธิ รูปทรงของตัวผลงานจึงเป็นทรงกรดรูปทรงที่แทนลักษณะของสมาธิ

ผลงานชิ้นที่ 2 ชื่อผลงานภาพถ่ายสะท้อนลีลาการเคลื่อนไหวของโยคะ ภาพผลงานมีความพุ่งเบลอ เพื่อสื่อถึงความเคลื่อนไหว ในระหว่างการฝึกโยคะจะผสมผสานกับการกำหนดลมหายใจและการจัดแนวของร่างกาย ความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวท่าโยคะเชื่อมโยงกับการฝึกกายและจิตเพื่อฝึกให้มีสมาธิ

ผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้ ผลงานทั้ง 2 ชิ้นผลงานล้วนมีความเชื่อมโยงและเกี่ยวข้องกับเนื้อหาและความหมายสะท้อนองค์รวมของโยคะ ด้วยการมุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกันในระบบต่างๆในชีวิต ทั้งอาสนะ(การฝึกท่าทางกาย) การหายใจสมาธิ

ปัญหาที่พบในการวิจัย

1. ปัญหาเรื่องการแทนสัญลักษณ์ในการสื่อความหมาย เนื่องจากผลงานของผู้วิจัยมีความเกี่ยวข้องกับโยคะและใช้ดอกไม้เพื่อเทียบเคียง ดังนั้น จึงส่งผลให้ผู้วิจัยเลือกใช้ดอกบัวเป็นสัญลักษณ์แทนความหมายของโยคะ แต่ในทางพุทธศาสนาดอกบัวก็ถือเป็นสัญลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาเช่นกัน หากเลือกใช้ดอกบัวอาจทำให้ตีความหมายไปในเรื่องของศาสนาแทนความหมายของโยคะ

2. ปัญหาเรื่องคุณภาพของผลงานภาพถ่าย ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการพิมพ์ลงบนวัสดุคือผ้า เพื่อสื่อความหมายของความเบาบาง ผ่อนคลาย การเลือกพิมพ์ลงบนผ้าทำให้เกิดปัญหาคุณภาพของความคมชัดและสี

3. ปัญหาเรื่องวัสดุในการติดตั้งผลงาน การติดตั้งผลงานในผู้วิจัยใช้การติดตั้งแบบแขวน ผลงานวัสดุจึงมีผลต่อการรับน้ำหนักและโครงสร้างที่มั่นคง

ข้อเสนอแนะ

1. ในขั้นตอนการแทนสัญลักษณ์ในการสื่อความหมาย ควรให้ความสำคัญให้การหาข้อมูลและการวิเคราะห์เพื่อการตีความที่ถูกต้องให้ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ
2. วัสดุที่ใช้ในการพิมพ์ผลงานภาพถ่าย ควรมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อผ้าและวิธีการพิมพ์ และได้รับการทดลองพิมพ์ในวัสดุหรือเนื้อผ้าที่หลากหลายเพื่อให้ผลงานที่มีคุณภาพและความชัดเจนมากที่สุด
3. วัสดุที่ติดตั้งควรมีความรู้เข้าใจและมีเวลาในการทดลองวัสดุที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมให้คุณภาพและโครงสร้างที่มั่นคงสอดคล้องกับชิ้นงาน

บรรณานุกรม

- Maaemareena.(2557)*Yoga*.เข้าถึงได้ที่ <https://wishyoga.wordpress.com/2014/11/>
_____.(2555).*ความสำคัญของไม้ดอก*.เข้าถึงได้จาก<http://www.thaikasetsart.com>
Myflikazainedotcom .(2553).*ดอกไม้ในแวดวงศิลปะอเมริกัน จอร์เจีย โอคีฟ*.เข้าถึงได้จาก
http://artofmylifeasafrog.blogspot.com/2010/11/blog-post_590.html
- Jason Andrew. (2559). *A Playground for the Soul: Lost in Ann Hamilton's World*.เข้าถึงได้จาก
<https://hyperallergic.com/61982/a-playground-for-the-soul-lost-in-ann-hamiltons-world/>
- Kathleen Kuiper.(2061).*Ann Hamilton*.เข้าถึงได้จาก <https://www.britannica.com/biography/Ann-Hamilton>
- Pamela J. Forsythe.(2559).*Philly Fringe 2016 review: Ann Hamilton's 'habitus'*เข้าถึงได้จาก
<http://www.broadstreetreview.com/art/philly-fringe-2016-review-ann-hamiltons-habitus#>
- Poyalindiary. (2554). *ดอกไม้ของ "โอคีฟ"*.เข้าถึงได้จาก
<http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=poyalindiary&month=02-2011&date=06&group=1&gblog=37>
- Zack Hill. (2559). *Ann Hamilton*.เข้าถึงได้จาก <https://prezi.com/khgvalz0gzw/ann-hamilton/>
- กวี คงศักดิ์พงษ์.(2547)*ความจำเป็นของการวิจัยโยคะและการนำโยคะให้เป็นแบบแผนของ*.เข้าถึง
ได้ที่ <https://www.doctor.or.th/article/detail/1854>
- กวี คงศักดิ์พงษ์.(2546)*โยคะ ยารักษา โรคอวิชชา*.เข้าถึงได้ที่
<https://www.doctor.or.th/article/detail/1854>
- บี.เค.เอส.ไอเอนดาร์. (2544). *ประทีปแห่งโยคะ Light on Yoga*. (ตรีเดช อุทัยวิทยารัตน์,แปล).
กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พรรษา สุนาวี. (2015). *เรียนรู้ fine art จากชีวิตและงานของ Edward Weston*. เข้าถึงได้ที่
<http://www.portfolios.net/forum/topics/fine-art-edward-weston?groupUrl=fineart#ixzz4fHHFdib>
- ภูมิภมล ผดุงรัตน์. (2555). *จิตวิญญาณแบบอเมริกันตะวันตกและความเปลี่ยนแปลงของภาพถ่ายศิลปะสมัยใหม่พัฒนาการของสตรีท โฟโตกราฟฟี (Straight Photography) ในสหรัฐอเมริกา (2) เรื่องเกี่ยวกับภาพถ่ายแลนด์สเคป (Landscape)*.เข้าถึงได้ที่
<http://stabbytwo.blogspot.com/2012/04/chapter-13.html>
- บุษณา พลเจริญ. (2554). *เรื่องเล่า... จากครูโยคะ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: นันทพันธ์พรินติ้ง.
วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี.*การตอบสนองของพืช*.เข้าถึงได้จาก [https://th.wikipedia.org/wiki/](https://th.wikipedia.org/wiki/สาโรจน์_มีวงษ์สม.(2559)อร่อยสุขภาพดีแบบ_7_จักระ)
- สาโรจน์ มีวงษ์สม.(2559)*อร่อยสุขภาพดี แบบ 7 จักระ*. เข้าถึงได้ที่

<https://www.posttoday.com/travel/466099>

_____.(2556).จักระสมาธิ.เข้าถึงได้ที่ http://chakramed.blogspot.com/2013/12/blog-post_12.html

สุพัตรา มหายศ. โครงสร้างและหน้าที่ของพืชดอก.เข้าถึงได้จาก

[\[bin/mcp/main_php/print_informed.php?id_count_inform=20904\]\(http://mcpswis.mcp.ac.th/html_edu/cgi-bin/mcp/main_php/print_informed.php?id_count_inform=20904\)](http://mcpswis.mcp.ac.th/html_edu/cgi-</p></div><div data-bbox=)

อภิสิทธิ์ ศิริวิสูตร.(2556)ดอกไม้.เข้าถึงได้ที่ <http://blog.mcp.ac.th/?p=26325>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ค
การนำเสนอผลงานวิทยานิพนธ์



การนำเสนอผลงานวิทย์นิพนธ์

ภาคผนวก ข

**การนำเสนอบทความวิชาการ และบทความวิจัย เรื่อง “Changing Era: What’s happening in
Arts & Design in 21 Century? เปลี่ยนผ่านอย่างสร้างสรรค์สู่ศตวรรษที่ 21”**

ในการประชุมวิชาการ

ระดับชาติ ครั้งที่ 13

ในวันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2561



ภาพที่ 1 การนำเสนอบทความวิจัย



ภาพที่ 2 การนำเสนอการนำเสนอบทความวิจัย

ภาคผนวก ก

การติดตั้งผลงานสร้างสรรค์การถ่ายทอดความงามของโยคะผ่านดอกไม้



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการติดตั้งผลงาน



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการติดตั้งผลงาน



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการติดตั้งผลงาน