



วนิดา ธีระกิจมานันท์ชัย

# How Yoga change my life

**เพราะ** สะดุดตาไปกับคำว่า “สาวสองพันปี” และสะดุดใจกับประโยคเต็มที่ว่า “โยคะ จะทำให้คุณเป็นสาวสองพันปี” อดีตนักศึกษาสาวเอแบค เมื่อ 20 ปีก่อน จึงพาตัวเองไปเป็นขาประจำของกวีโยคะยามเย็นที่สวนรมณีนาถสวนสาธารณะข้างบ้าน และไม่ลังเลที่จะตอบคำถามคุณแม้อย่างชด้อยขัดคำว่า “หนูอยากเป็นครูสอนโยคะ” แต่ด้วยเป็นอาชีพที่ยังไม่มีใครนึกภาพออกในวันนั้น เธอจึงต้องเป็นสาวออฟฟิศเหมือนบัณฑิตใหม่ทั่วไป กระทั่งเมื่อโยคะเริ่มเข้ามาสู่กระแสนิยมในช่วงสิบปีที่ผ่านมา จึงได้เวลาที่เธอจะทำความฝันให้เป็นจริง และเธอก็ทำได้จริงเกินกว่าที่ฝัน เพราะในวันนี้ เธอคือสาวสองพันปีในวัย 39 ผู้บริหารคนเก่งแห่ง YogaAum ผู้นำเข้าเสื่อและอุปกรณ์แบรนด์ดัง Manduka, Yogitoes เสื่อผ้าโยคะ Easyyoga, Tonic, Be Present และแบรนด์เสื่อผ้าอื่นๆ คุณวะ-วนิดา ธีระกิจมานันท์ชัย



“คำว่าสาวสองพันปี เป็นคำที่ทำให้เราได้รู้จักกับโยคะ และโยคะก็ทำให้เราได้เข้าใจความหมายของคำว่าสาวสองพันปีด้วยเหมือนกัน เพราะตลอด 2 ปีแรกที่แวะไปเล่นโยคะที่สวนรมณีนาง วะไม่เป็นภูมิแพ้อีกเลย ประจำเดือนที่เคยมาไม่ปกติก็หาย ร่างกายสดชื่นแข็งแรง แต่พอเราทำงานแล้วไม่มีเวลาไปเล่นโยคะเหมือนเดิม ปัญหาด้านสุขภาพก็เริ่มกลับมา จนต้องหันมาย้ำกับตัวเองว่าเราอยากเป็นครูโยคะไม่ใช่เหรอ นั่นแหละถึงได้ตัดสินใจไปเรียนโยคะที่สมุย เข้าคอร์สหนึ่งเดือนเต็ม ได้เรียนโยคะ เรียนอนาโตมีทานอาหารสุขภาพ ได้อยู่กับทะเล ชีวิตมีความสุขมาก รู้สึกเลยว่าที่เค้าบอกโยคะทำให้คุณเป็นสาวสองพันปี มันเป็นอย่างนี้เอง...

โดยปกติ วะเป็นคนไฮเปอร์ ไม่ค่อยอยู่นิ่ง ยิ่งเมื่อช่วง 10 ปีก่อน วะใจร้อนมาก สมาริสั้น ไม่ชอบรอ ชิววิน พอกลับมาเรียนโยคะอีกครั้ง ก็เลยได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น เวลาทำอะไรก็เริ่มจะนึกถึงคนอื่นมากขึ้น รู้สึกอยากจะทำอะไรกลับคืนคนอื่นมากขึ้น ทุกวันนี้ก็ยังไฮเปอร์อยู่ แต่น้อยลงกว่าเดิม (หัวเราะ)...

ถ้าถามว่าวะได้อะไรจากโยคะ บอกเลยว่าคำว่า “ได้” ของวะ มันได้มากกว่าร่างกายและจิตใจอย่างร่างกาย วะได้สุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ส่วนจิตใจ วะได้เรื่องของสมาธิ แต่สิ่งที่ได้มากกว่านั้นคือวะได้กัลยาณมิตร วะว่าคนที่ฝึกโยคะรวมทั้งเพื่อนๆ ที่อยู่ในวงการโยคะส่วนใหญ่จะเป็นคนที่มีจิตใจดี ไม่ใช่คนที่เอาแต่จะ take โดยไม่ give และทุกคนก็พร้อมจะเป็นกัลยาณมิตรที่ต่อกัน ซึ่งวะรู้สึกดีกับตรงนี้มากๆ ค่ะ”

