

โยคะ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน



อบรมครูโยคะ

Knowledge based yoga

เราศึกษาประวัติศาสตร์โยคะเพื่อ

1. รู้ต้นกำเนิดของโยคะ ความเป็นมาและพัฒนาการต่างๆของโยคะ
2. รู้ปัจจุบัน โยคะที่เรา กำลังศึกษาอยู่นี้มาจากไหน ในสังคมมีโยคะแบบใดบ้าง
3. อนาคตของโยคะจะเป็นอย่างไร มุ่งไปในทิศทางใด เราควรมีท่าทีต่อโยคะหรือฝึกกันอย่างไรในอนาคต

อดีต - ปัจจุบัน

- ยุคอารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุ
- ยุคพระเวท
- ยุคอุปนิษัท
- คัมภีร์ภควัทคีตา
- ยุคกลาง : ต้นตระกูล หฐโยคะ
- ยุคใหม่ : ครูโยคะ 4สาย
- โยคะในสังคมไทย

ตำนาน



- 10,000 ปีก่อน
- พระศิวะรำรำโยคะต่อหน้าพระวิษณุ

พระวิษณุ และพระนางลักษมี
ประทับอยู่บนพญานาคอติเลศ



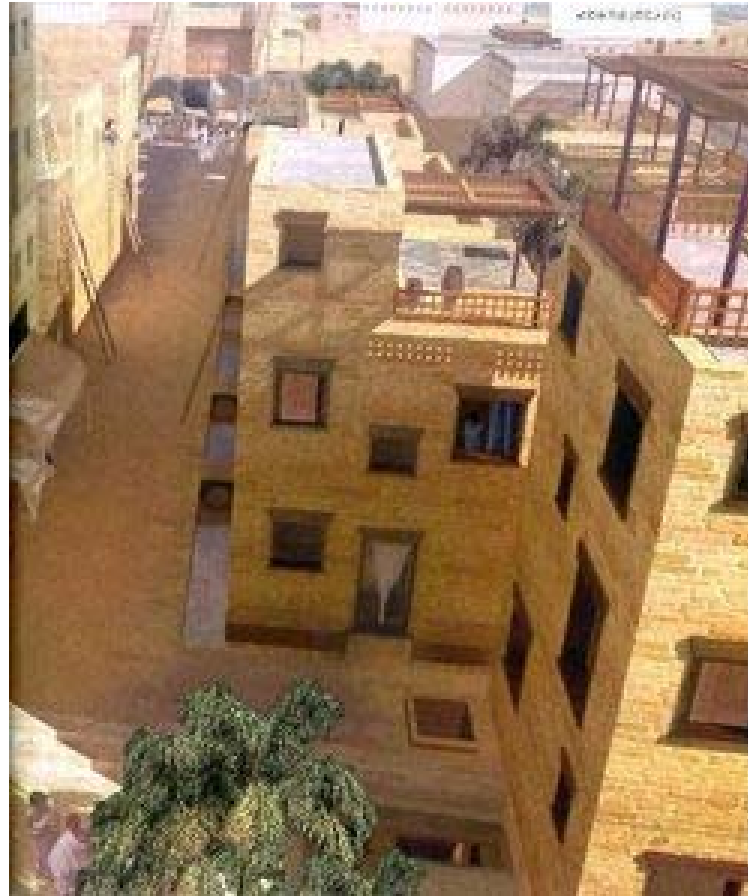
<http://lotus-sculpture.stores.yahoo.net>

ยุคอารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุ

- ❑ อารยธรรม ลุ่มแม่น้ำสินธุ
- ❑ เมือง Harappa
2700 — 750 ปี ก่อนพุทธกาล
- ❑ ชนพื้นเมือง = ดราวิเดียน
- ❑ ผู้รุกราน = อารยัน ผิวขาว
- ❑ บูชาเทพเจ้าตามธรรมชาติ ไฟ ลม น้ำ
- ❑ เกิดระบบวรรณะหลวมๆเพื่อแบ่งหน้าที่



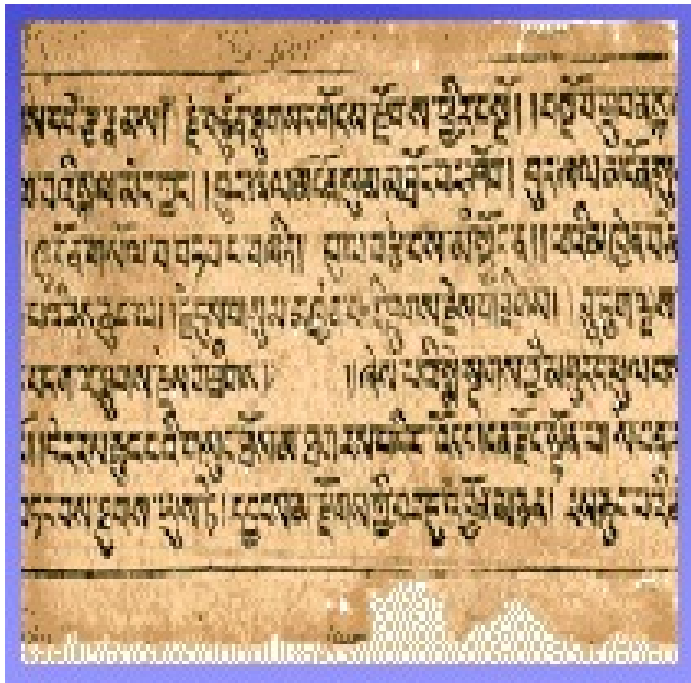
เมืองฮาร์ปปา





- ตราประทับ แสดงหลักฐานการฝึก
อาสนะของวัฒนธรรม Harappa

ยุคพระเวท: คัมภีร์พระเวท



เวท : ความรู้

1. ฤคเวท : บทสวดสรรเสริญพระเจ้า
2. ยชุรเวท: ระเบียบพิธีการบูชาโย
3. สามเวท: บทสวดมนต์ในพิธีกรรม
4. อาถรรพ์เวท:เวทมนตร์คาถา

แก้เคล็ด แก้คุณไสย

เล่มที่ 15 นักบวชวรรตยะ

ยุคอุปนิษัท : คัมภีร์อุปนิษัท



- ❑ พรหมัน-อาตมัน-โมกษะ-การหลุดพ้น
- ❑ กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด
- ❑ มีอิทธิพลพัฒนาไปสู่การเกิดปรัชญาอินเดีย ทั้ง 6 สาย
- ❑ หัวใจของศาสนาฮินดู
- ❑ ไมตราเยณียะอุปนิษัท : มรรค6

อุปนิษัท:คัมภีร์บริวาร มี108เล่ม พิธีกรรมทำให้จิตบริสุทธิ์ได้แต่ไม่ทำให้รู้แจ้ง แต่ต้องฝึกฝนทางจิต สละละอวดตาของตน เหมือนการใช้ธนูตามชายัญ พฤท และฉานท พดถึงกริยาโยคะแต่ไม่ได้ใช้คำว่าโยคะ โยคี เสวตา คำศัพท์ที่สุดเพราะเนื้อหาตั้งเดิมยังคงสืบต่อมาในตำราหจโยคะหลายเล่ม

โมตราระณียะอุปนิษัท

- สภาพะของการเชื่อมลมหายใจและจิตเมื่อเปล่งเสียง “โอม”
- วิธีปฏิบัติ 6 ขั้นเพื่อบรรลุการหลุดพ้น
 - การควบคุมลมหายใจ (ปราณายามะ)
 - การถอดถอนตัดประสาทสัมผัสทั้ง 5 (ปรัตยาหาระ)
 - การเพ่งจิต กำหนดรู้อยู่กับวัตถุ (ธารณะ)
 - การรวมจิตกับวัตถุให้เป็นหนึ่งเดียว (ฌาน)
 - การใคร่ครวญภายใน (ตรรกะ)
 - การยกระดับจิตให้สูงพ้นขึ้นจากสภาพจิตทั่วไป (สมาธิ)

มหาภารตะ คัมภีร์ภควัตคีตา



- คำสอนของพระกฤษณะต่ออรชุนก่อนออกรบ
- การปฏิบัติหน้าที่ตนตามวาระที่มีคือทางเข้าสู่ความหลุดพ้น
- มุ่งสอนว่ามนุษย์จะเข้าถึงการหลุดพ้นได้ด้วย 3วิถีทาง

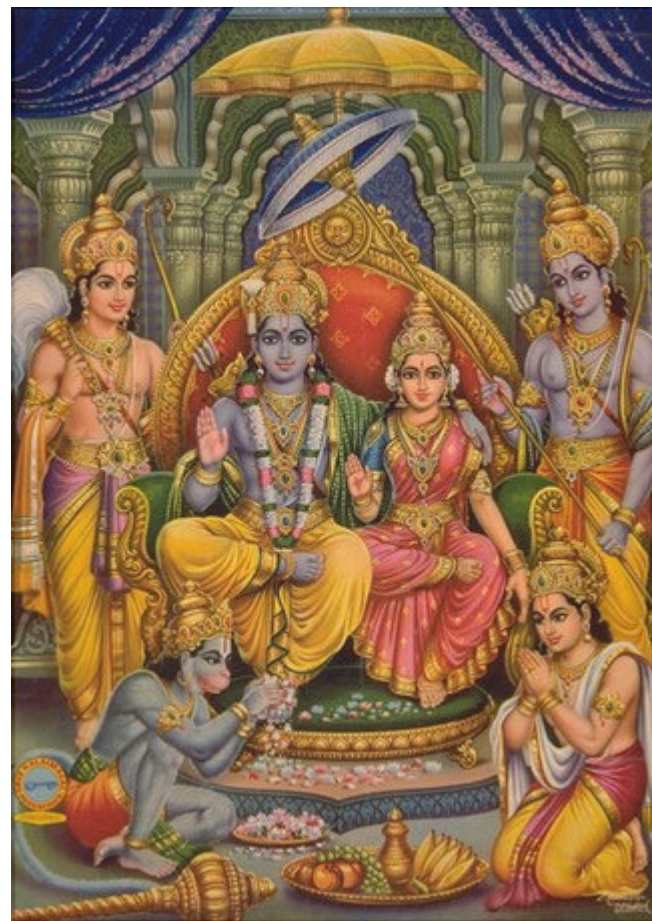
□ **ญาณโยคะ** : ใช้ปัญญา ไคร่ครวญ แสวงหาความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อทำลายอวิชชาที่เคลือบจิตใจ

□ **กรรมโยคะ** : ใช้การปฏิบัติ ทำตามหน้าที่ของตนตามวาระโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ยึดติดต่อในตัวตนหรือผลที่ได้รับ วางอุเบกขา

□ **ภักดีโยคะ** : ใช้ความภักดี มุ่งมั่นกระทำสิ่งที่ตนศรัทธา ด้วยใจบริสุทธิ์

มหากาพย์รามายณะ

ภักดีโยคะ : ใช้ความภักดี มุ่งมั่น
กระทำสิ่งที่ตนศรัทธาด้วยใจบริสุทธิ์



สรุปยุคพระเวท

พระเวท

อุปนิษัท

มหากาพย์

คำถามเรื่องการ
หลุดพ้น

โยคะ

ปัทมชลี



- ❑ พระศิวะร่ายรำโยคะต่อหน้าพระวิษณุ
- ❑ พญานาคอติเสส หลงใหล อยากเรียน
- ❑ สติระ-สุขขัม
- ❑ ไวยากรณ์ (การสื่อสาร), อายุรเวท, โยคะ

ปทััญชลี โยคะสูตร

□ พ.ศ.200

□ 196 โศลก 4 บท

■ สมาริบาท	51
■ สาธนาบาท	55
■ วิภูติบาท	55
■ ไกอวัลยบาท	34

ยุคกลาง

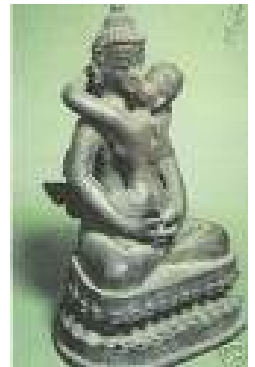
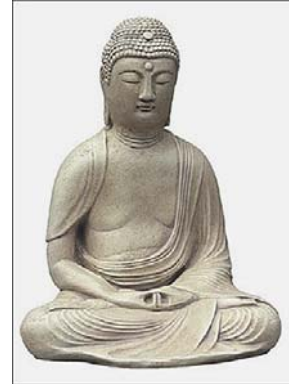
หลักฐานโยคะ

หลักฐานจากไหน ต้นตระกูล ชีเบต



ตันตระ

- เพลงฟู คริสต์ศตวรรษที่ 7 – 12
- ขยาย แผ่ ถักทอของจักรวาล
อย่างไม่สิ้นสุด
- มีเป้าหมายที่ความหลุดพ้น
- หลอมรวมศักติ และ ศิวะ
- กระตุ้นพลังให้ขึ้นไปหลอมรวม
กับพรหมมัน



ต้นตระกูล

- ฝ่ายซ้าย : เน้นไปที่การหลอมรวมทางกาย
- ฝ่ายขวา : หลอมรวมด้วยการใช้สัญลักษณ์

ตันตระ ฝ่ายซ้าย



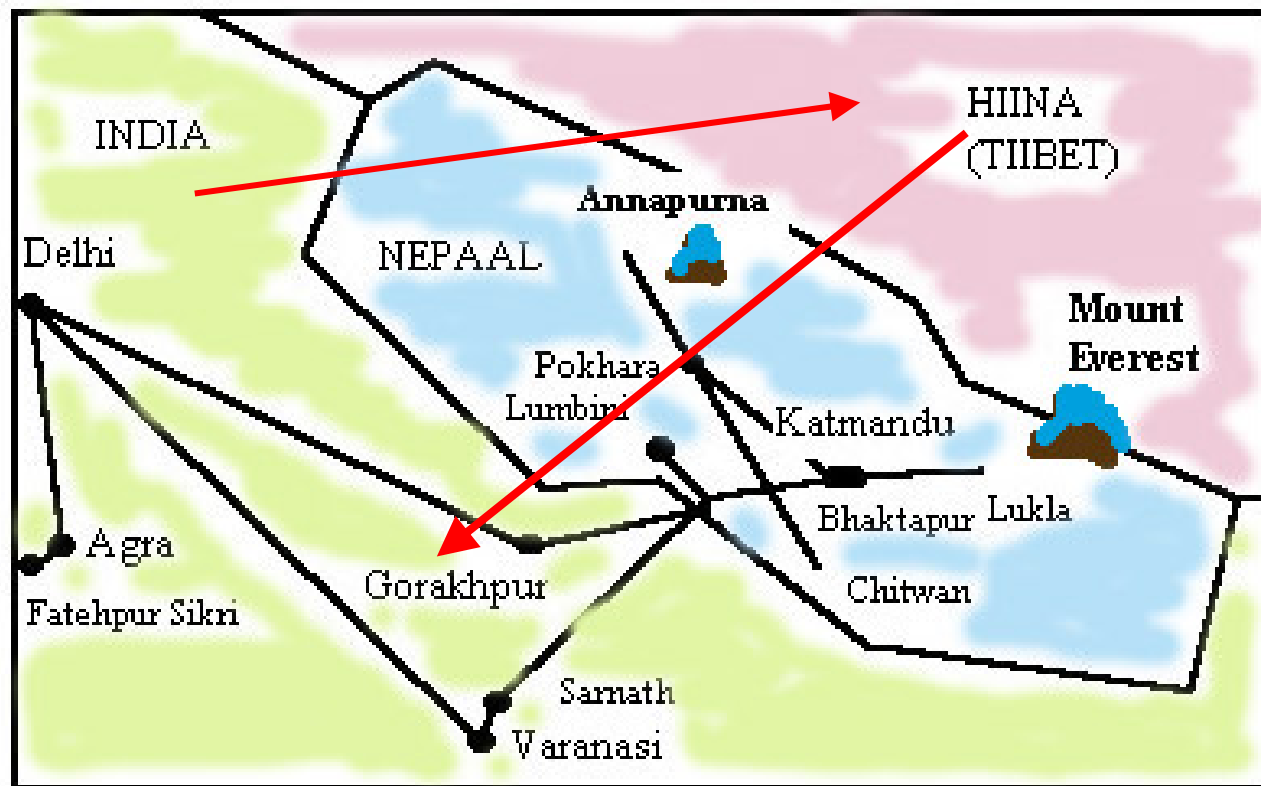
ศิลปะ ตันตระ



ศิลปะตันตระ



หจขโยคะ ลัทธินาดะ เมือง Gorakhpur



โกรกษณาถ



Gorakhpur Railway Station

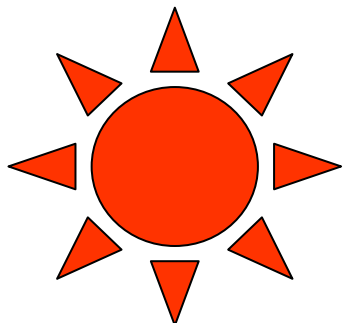


เป็นเมืองที่จัดได้ว่าเจริญ, ศูนย์รวมศาสนา,ธุรกิจ,รถไฟสายตะวันออกเพียงหนึ่ง

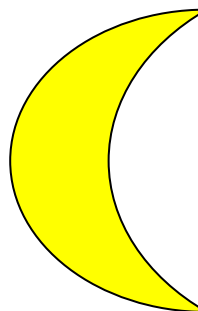
www.skyscrapercity.com

ห จู โยคะ

ห



ใจ



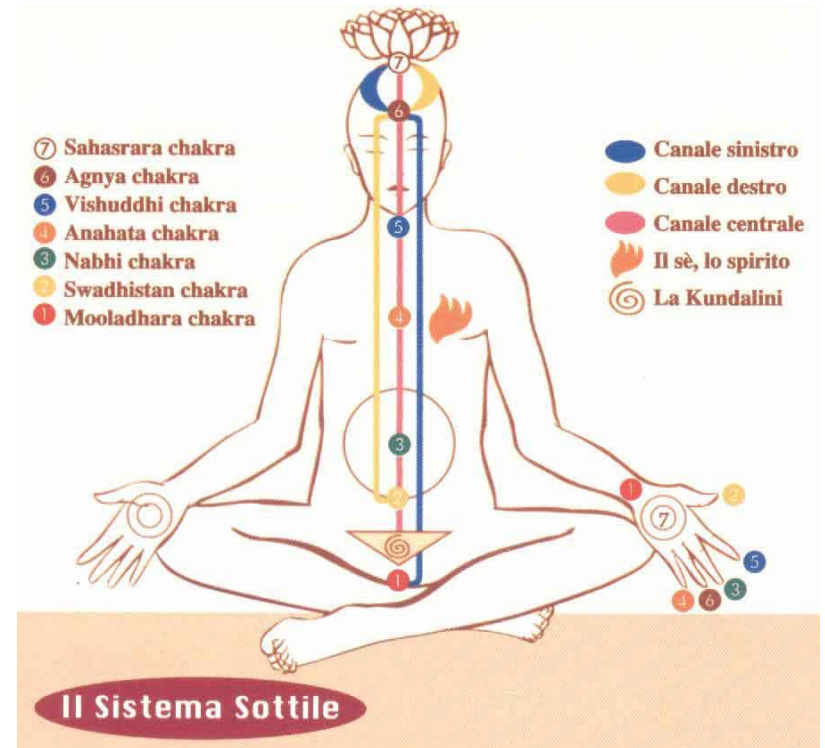
ศักติ และ ศิวะ

ปางอรรธนารีศวร



หฐ โยคะ

- ให้ความสำคัญกับการเตรียม “ร่างกาย” เป็น “พาหนะ” ไปสู่ประสบการณ์ทางจิตวิญญานขั้นสูง
- หลุดพ้นด้วยการกระตุ้นกุณฑาลินีไปรวมกับพรหมมัน
- ความสมดุล ภายในร่างกาย
- การดำเนินชีวิตของโยคี





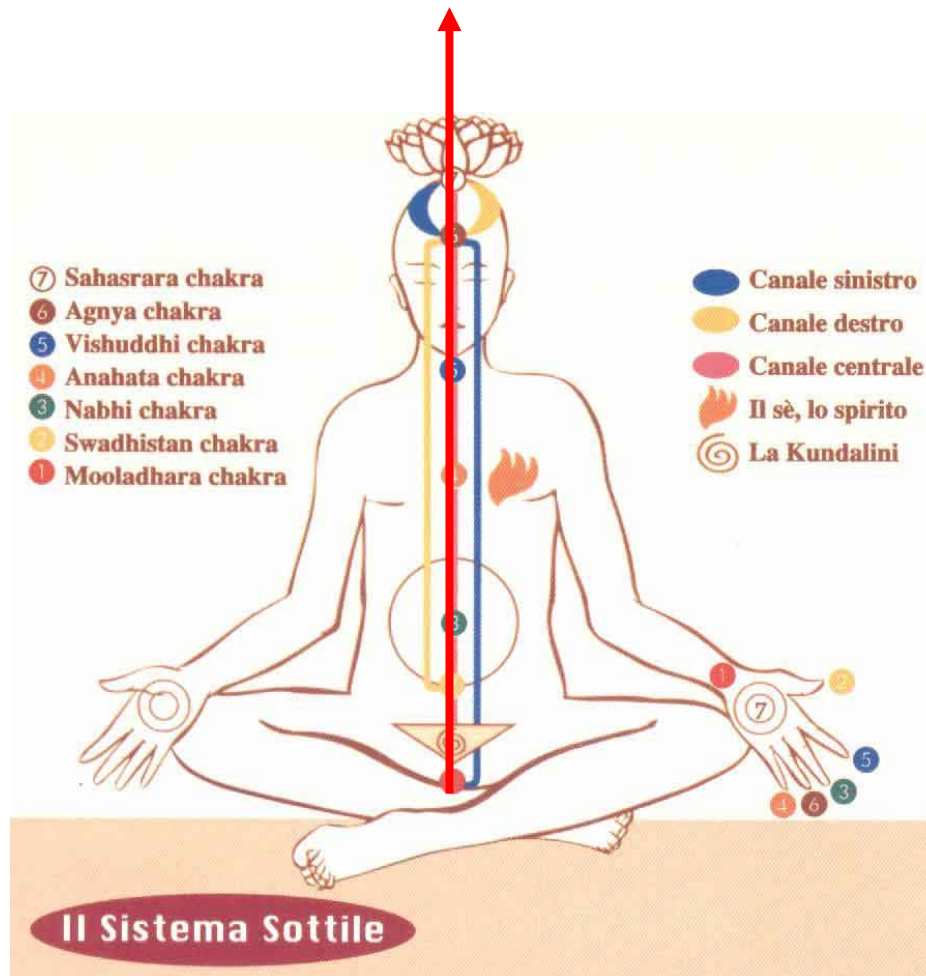
ร่างกายเป็นวิหารของจิต เหมือนคนโทน้ำ

ที่มา www.allposters.com



Photographer

Frederick Spencer Chapman



Kundala สิ่งทีชดเป็นวง

หฐโยคะ - ตำราหฐโยคะ

- หฐปฏิบัติกะ โดย สวาทราม่า ประมาณ พ.ศ.1903-2193
- หฐโยคะ เหมรันทะสัหมิตา (ไม่ระบุชื่อผู้แต่ง)

สวาท กล่าวถึงท่าอาสนะ 16 ท่า เน้นไปที่ท่าปทุม สัหมิตา แปลว่ารวบรวมเข้าด้วยกัน เหม เพิ่มอาสนะ 32 ท่า เพื่อการเสริมสร้าง

ยุคกลางภาพของโยคะชัดเจนขึ้น มีหลักมีแนวทางในการฝึกชัดเจน

ปทัชชหีโยคะสูตร VS หฐโยคะ

ปทัชชหีโยคะสูตร

“โยคะเป็นไปเพื่อดับการปรุงแต่งของจิต”
(จิตสูทติ)

ไม่เน้นไปที่รายละเอียด เน้นในเรื่องของการเข้าสู่
ภายในตนเอง กล่าวถึงกรอบในการฝึก (จิต)

หลุดพ้นด้วยการทำลายอสังขาร

หฐโยคะ

ช่องหน้าต่างใสสะอาด ให้ปราณไหลเวียนสะดวก
(นาดีสูทติ)

รายละเอียดในการปฏิบัติ และ เทคนิค
โยคะต่าง ๆ

หลุดพ้นด้วยการกระตุ้นกฐาธาณีนีให้ขึ้นไป
ร่วมกับพรหมมัน

ปตัญชลี VS หฐโยคะ

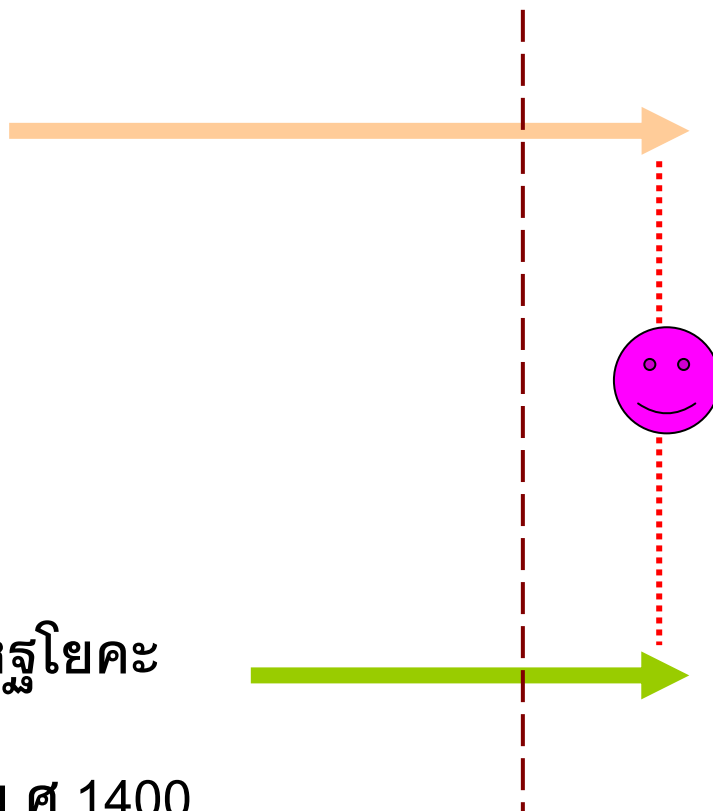
ปัจจุบัน

ปตัญชลี

พ.ศ.200

หฐโยคะ

พ.ศ.1400



อิสลามปกครองอินเดีย

- ค.ศ. 1500 กว่า อิสลามเริ่มรุกอินเดีย

อังกฤษปกครองอินเดีย

- ค.ศ.1700 กว่า อังกฤษปกครองอินเดีย
- ค้นพบอารยธรรมอินเดียโบราณ

อารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุ (2400กว่าๆ), แปลหนังสือภคิตาเป็นภาษาอังกฤษ อินเดียมีประวัติศาสตร์ยาวนานแต่ไม่ต่อเนื่อง เพิ่งได้ค้นพบเมื่อ 200 กว่าปี

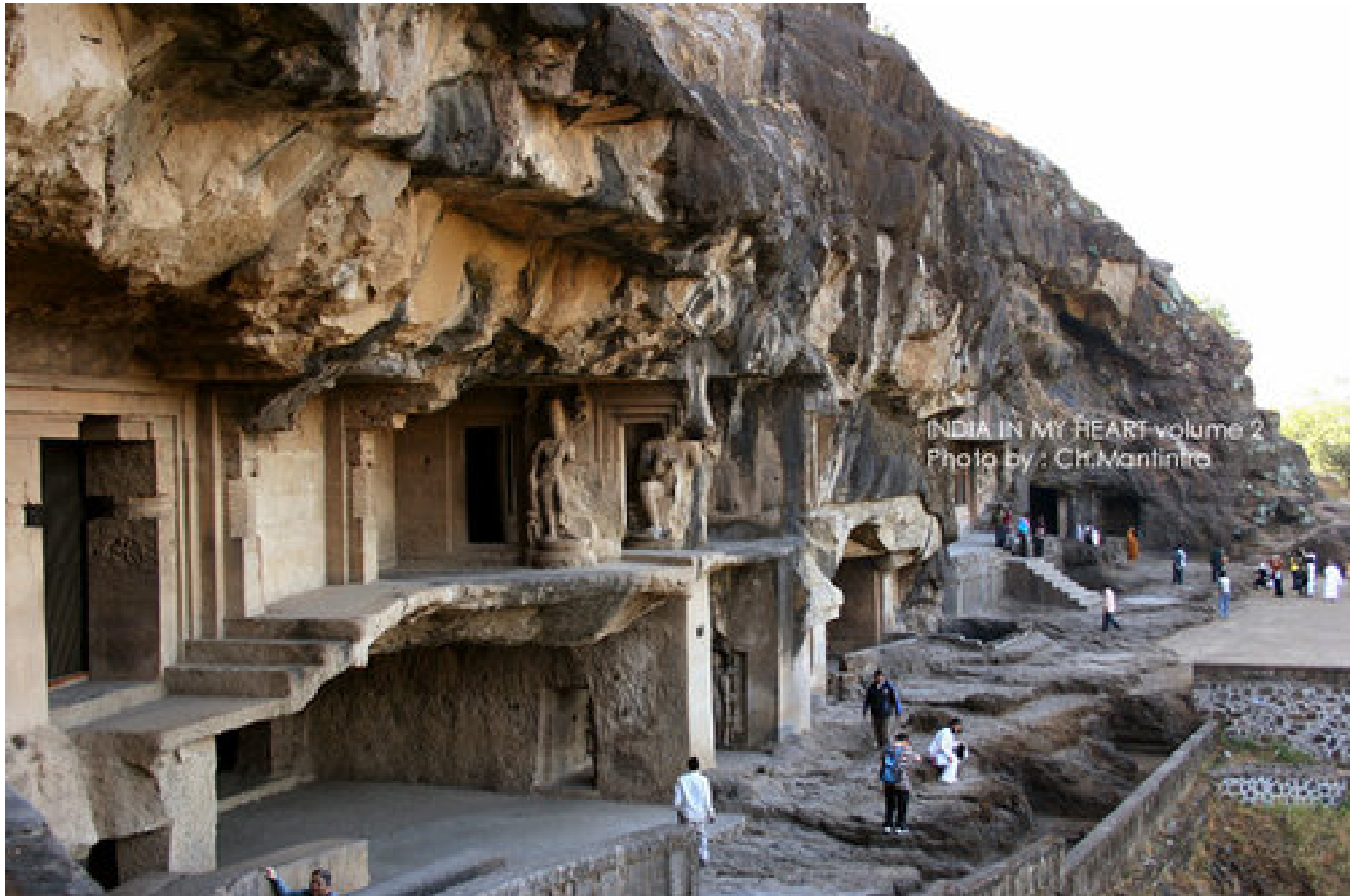
เรียนภาษาอังกฤษ ได้เห็นโลกกว้าง

ถ้ำ Ellora



มรดกโลก เป็นการแกะสลักหินที่เกี่ยวกับศาสนา พุทธ, เชน, ฮินดู เพื่อใช้เป็นวัด, โบสถ์, วิหาร, ที่สวดมนต์ ศตวรรษที่ 9-12

ถ้ำ Ellora



อังกฤษปกครองอินเดีย

- ค.ศ. 1700 กว่า อังกฤษปกครองอินเดีย
- ค้นพบอารยธรรมอินเดียโบราณ
- เกิดลัทธิชาตินิยม เรียกร้องเอกราช
- ฟื้นฟูอารยธรรม ตะวันออกพบตะวันตก
- 1947 ประกาศเอกราช



ภาพจาก <http://www.filmstick.extra.com>

ไม่จ่ายภาษี, ไม่ซื้อสินค้าอังกฤษ, นำลูกหลานอินเดียออกจากโรงเรียนอังกฤษ

ยุคใหม่



พ.ศ.2406 - 2445

สวามีวิเวกานันท์

- เป็นผู้เอ่ยถึงโยคะในที่ประชุมสภาศาสนาโลกครั้งแรกต่อสาธารณชน (การประชุมซิกาโก) ในปีพ.ศ.2436
- พ.ศ.2442 ก่อตั้งสมาคมเวทานตะนิวยอร์ก (The New York Vedanta Society)

เดอะบีทเทิลพบกับกูรูโยคะ มหาฤษีมหะชะ โยคี

□ :-



□ **1965** พบสวามีวิษณุเทวะนันทะ
ได้หนังสือ "The Illustrated
Book of Yoga."

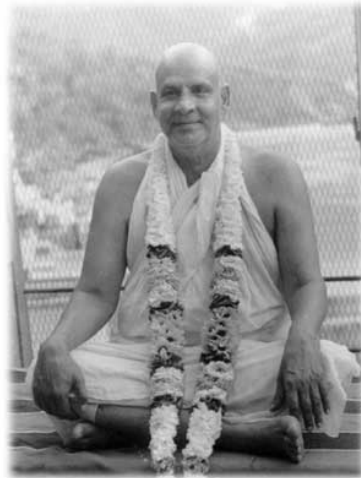


□ **1967** The Beatles give an
audience to the Maharishi
Mahesh Yogi in September.
From left to right: Paul
McCartney, Jane Asher,
Pattie Boyd, Ringo Starr, his
wife Maureen, John Lennon,
George Harrison and
Maharishi Mahesh Yogi.

โยคะยุคใหม่ แบ่งเป็น 4 สาย

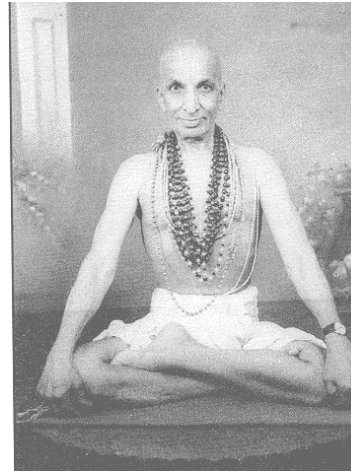
สวามีสิวะนันทะ

พ.ศ.2430 - 2506



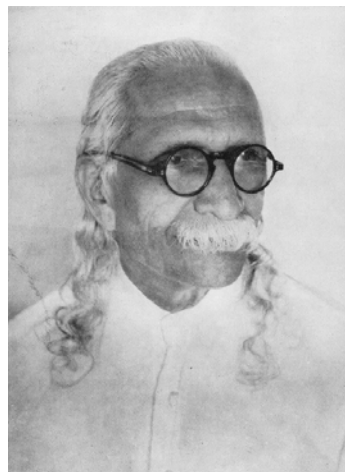
กฤษณะมาจารย์

พ.ศ.2429 - 2530



สวามีกุลวัลยนันท์

พ.ศ.2426 - 2509



ศรียोगendra

พ.ศ. 2440-2520



ยุคใหม่



- พ.ศ.430-2506 สวามีศิวะนันทะ
- เป็นหมอแผนตะวันตกรักษา
คนไข้อยู่ที่มาเลเซีย
- บวชเป็นพระฮินดูที่เมืองถายีเกษ
- สอนโยคะเพื่อดูแลสุขภาพโดย
มุ่งการเผยแพร่ศาสนาฮินดู
- นำหฐโยคะเข้ามาดูแลร่างกาย

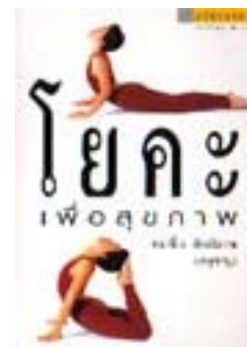
สวามีศิวะนันทะ

สวามีวิษณุเทวะนันทะ



ครูชค หัสบำเรอ

ครูสุนีย์
สุนีย์โยคะสถาน



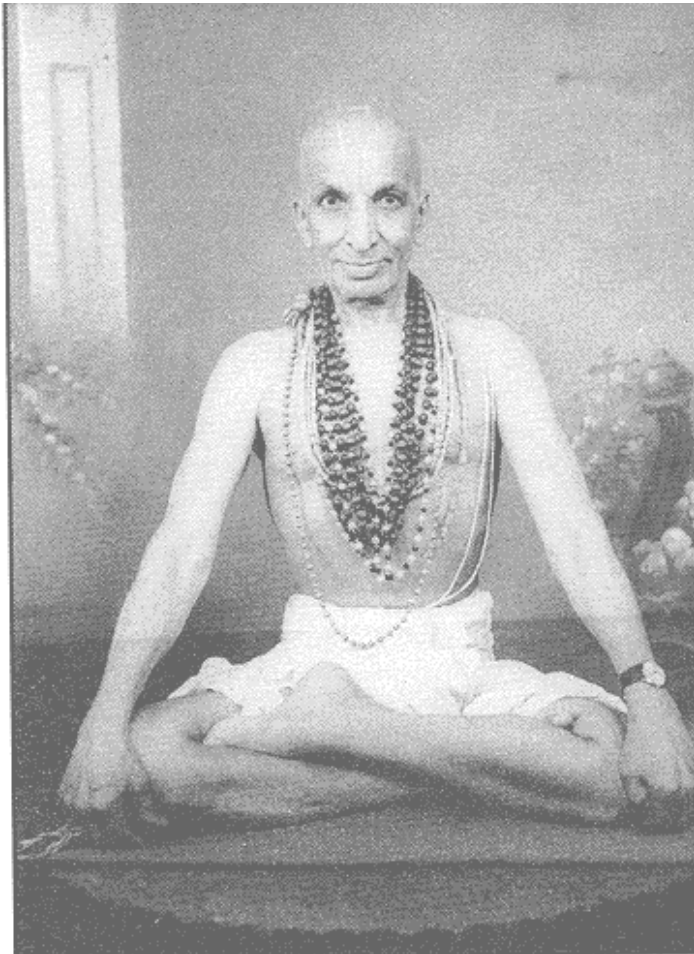
ครูหนุ
ชมชื่น สิทธีเวช



สวามีสัตยานันท์

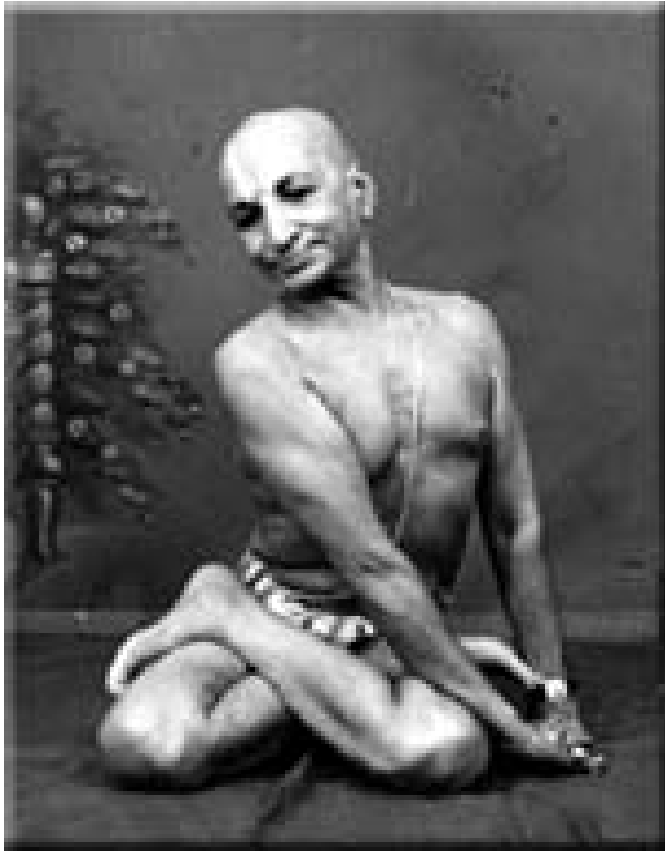
ผู้ก่อตั้ง Bihar School of Yoga

ยุคใหม่

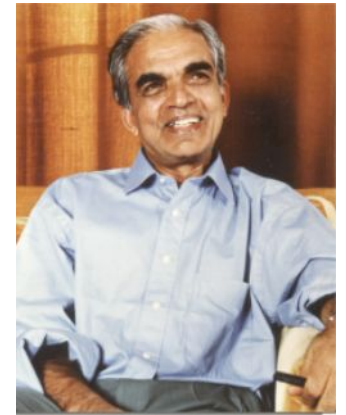


- พ.ศ.2429 - 2530 กฤษณะมาจารย์
- เริ่มเรียนโยคะจากพ่อเมื่อ 5 ขวบ
- สอนโยคะให้กับกษัตริย์ของ
รัฐมัชฌอร์ อินเดีย
- เป็นบิดาของหฐโยคะสมัยใหม่
- ผนวกท่าทางเคลื่อนที่ “วินยาสะ”
มีการใช้อุปกรณ์ช่วยฝึก

โยคะสายกฤษณะมาจารย์



บี เค เอส ไอเซนการ์



ที เค วี เทสิกอาจารย์



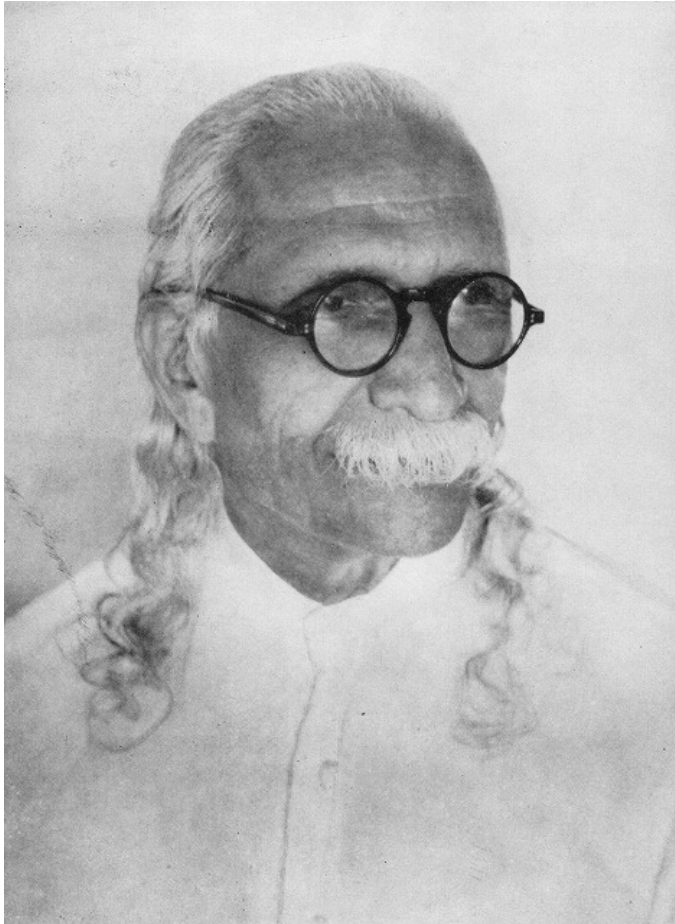
ปฐพี จอยส์



อินทรา เทวี

สตรีที่ฝึกโยคะคนแรกในอเมริกา

ยุคใหม่



□ พ.ศ.2426 - 2509 สวามีกุลวัลยนันท์

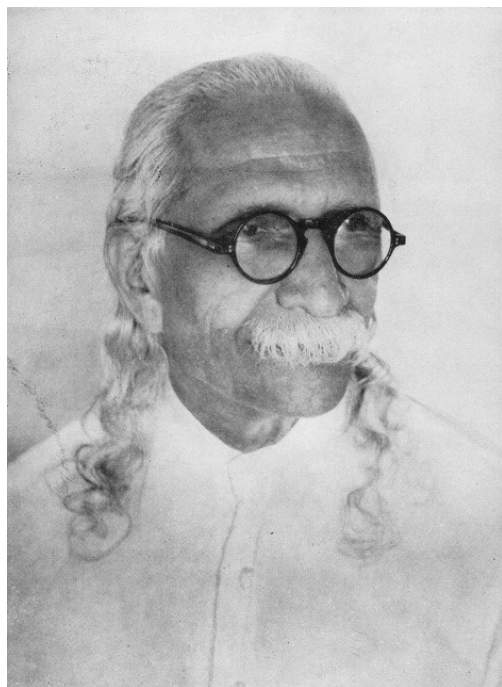
□ ผู้ก่อตั้งสถาบันไกวัลยธรรม

เมืองโลนาฟลา พ.ศ. 2467

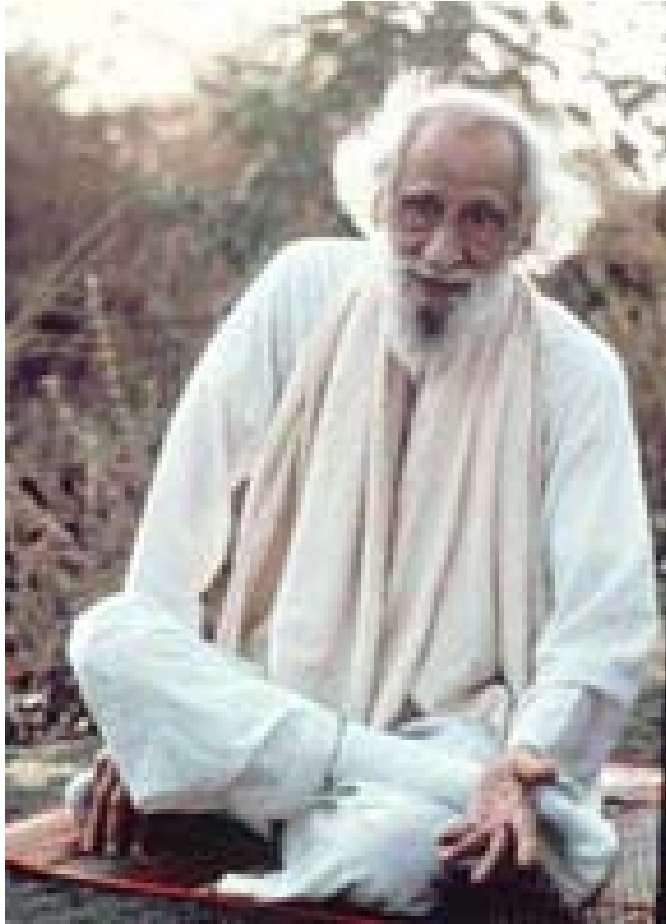
อธิบายเทคนิคต่าง ๆ ของหฐโยคะ
อย่างเป็นวิทยาศาสตร์

“บิดาแห่งโยคะในเชิงวิทยาศาสตร์”

โยคะสายสวามีกุลวัลยนันท์

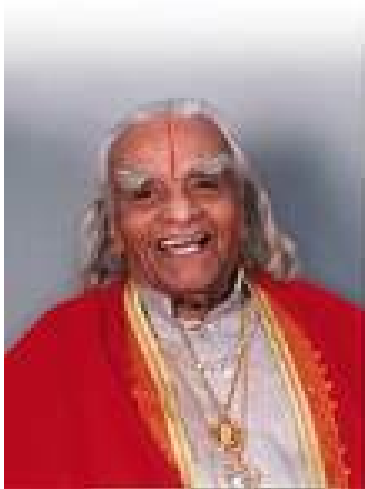


ยุคใหม่



- พ.ศ.2440-2520 ศรีโยเกนดรา
- ก่อตั้งสถาบันโยคะชางตาครูส บอมเบย์ พ.ศ. 2461
- ใช้โยคะเป็นเครื่องมือยกระดับ และเผยแพร่สู่ภาวะแก่สังคม

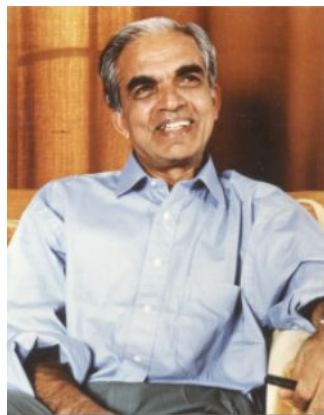
ยุคปัจจุบัน โยคะเริ่มด้วยการพัฒนากายภาพ



Patabhi Jois



B K S Iyengar

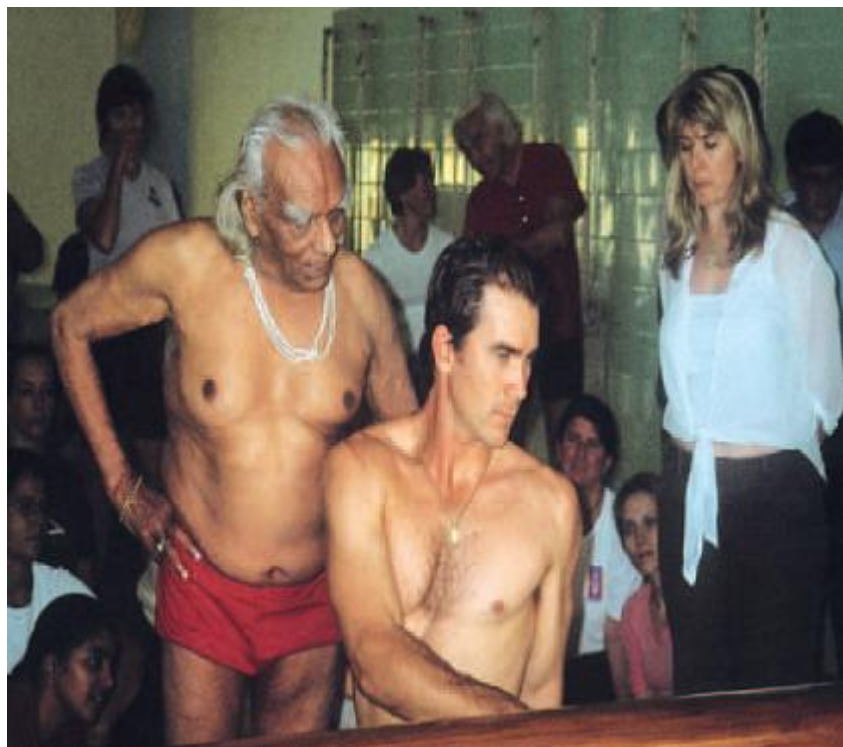


Desikachar



Bikram
Choudhury

โยคะพัฒนากายภาพ - ไอเซนการ์ คูเลการ์ฝึกศิษย์



จัสตินกล่าวว่า ท่านไอเซนการ์
เป็นแรงบันดาลใจของผม
ในวัยกว่า 70 ปี ท่านมีดวงตา
แจ่มใสราวกับคริสตัล
คล่องแคล่วเหมือนชายหนุ่มวัย
20 เศษ ขณะคูเลศิษย์
ท่านหลักแหลมและเปี่ยมด้วย
เมตตา

ยุคปัจจุบัน โยคะพัฒนากายภาพ



Bikram Choudhury
อดีตนักเพาะกายที่หันมา
ฝึกโยคะ
บิกรัมโยคะ โยคะร้อน



ยุคปัจจุบัน โยคะที่มุ่งพัฒนาจิตวิญญาณ

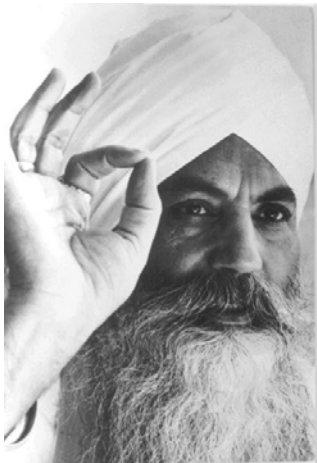


Maharishi
Transcendental
meditations



Sai Baba

ดร.อาจง ชุมสาย รร สัตยาไสย



Yogi Bhajan
Kundalini Yoga



Sri mataji
Sahaja Yoga

กลุ่มโยคะ แบ่งตามการนำไปใช้

เน้นศรัทธา	เน้นร่างกาย สุขภาพ	เน้นที่การพัฒนาสังคม
ราชาโยคะ บราห์มา กุมารี สหัจจะโยคะ ฯลฯ	Power Yoga Astanga Yoga Yoga Vinyasa โยคะร้อน	Kuvalayanand Knowledge based yoga สถาบันโยคะซางตาครูส์ (สถาบันโยคะวิชาการ)

กลุ่ม โยคะ แบ่งตามหลักวิชา

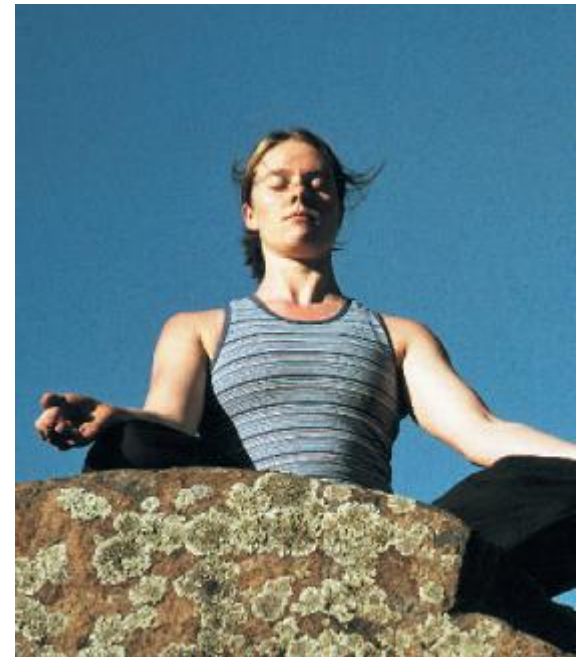
โยคะตามตำราดั้งเดิม	โยคะประยุกต์
สถาบันไถวัลยธรรม สถาบันโยคะชานตาครูช มุมไบ (สถาบันโยคะวิชาการ)	โยคะบำบัด โยคะเพื่อความงาม โยคะเพื่อการออกกำลังกาย

Yoga today

Yoga in Australia

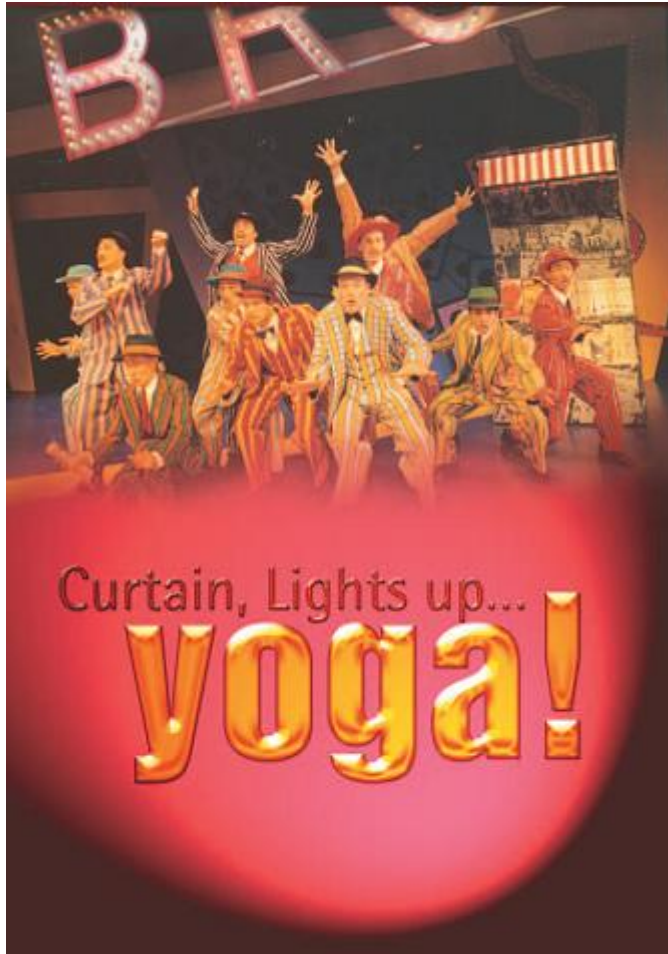


ฉันไม่ใช่คนเคร่งศาสนา แต่
จากการฝึกโยคะ
ฉันรู้สึกได้ถึงจิตวิญญาณที่
แตกต่างจากก่อนเริ่มฝึกโยคะ



Yoga today

Yoga in Australia



CLARENCE SOPHIE DANY, A YOGA PRACTITIONER SINCE 1986, EXPLORES THE IMPACT THAT YOGA IS HAVING IN THE PERFORMING ART IN AUSTRALIA.

Yoga today in Australia

โยคะกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสอนและฝึกซ้อมของนักแสดงอาชีพ เพื่อการเคลื่อนไหวที่ยืดหยุ่น กระชับกระฉ่ง การอบอุ่นร่างกายก่อนแสดง ของเหล่านักแสดงในสถาบันการแสดงต่าง ๆ เช่น

**THE SYDNEY THEATRE THE NATIONAL INSTITUTE OF
DRAMATIC ART,
THE NATIONAL INSTITUTE OF DRAMATIC ART
(NIDA),
THE BELL SHAKESPEARE COMPANY AND
THE AUSTRALIAN BALLET.**

ครูฝึกโยคะชาวออสเตรเลีย ไชมอน บอร์ก



การพบความสบายในขณะฝึกโยคะ ทำให้คุณรู้สึกดีกับชีวิต มันส่งผลให้
คุณสามารถรักและชื่นชมคนอื่น ๆ รู้สึก ดีดีกับสิ่งที่รอบตัวคุณได้

Aussie yoga



นักฟุตบอล ฝึกโยคะเพื่อเหยียดยืดและสมาธิ



YOGA & PREGNANCY



โยคะกับผู้สูงอายุชาวออสเตรเลีย



ELSA ครูฝึก
โยคะ วัย 87 ปีที่
ยังคงสอนลูกศิษย์
อย่างกระฉับกระเฉง
ร่างกายแข็งแรง
อารมณ์ดี เป็นที่
อิจฉาของใคร ๆ ที่
อายุน้อยกว่า

โยคะในไทย

- ครูโยคะไทยคนแรกที่เปิดสอนโยคะ
- ครูชด หัสบำเรอ
- ไปอินเดีย ปี พ.ศ. 2500
- ได้ไปเยี่ยมและเรียนโยคะกับท่าน
สวามีศิวะนนทะ
- ป่วยด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจไม่ผ่าตัด
- เริ่มฝึกโยคะและกินมังสวิรัต
- น้ำหนักกว่า 100 กก. ลดเหลือ 80
กก. ร่างกายแข็งแรงขึ้น



โยคะในไทย



ครูจัสติน แฮร์โรลด์ได้รับ
ใบอนุญาตการสอนโยคะ
จากสถาบันไอ
เซนการ์ ริมยี เมืองปูเน
อินเดีย เปิดสอนโยคะใน
ไทยมากกว่า 15 ปี

กิจกรรมกลุ่ม

□ แนะนำครูโยคะ 4 ท่าน ตามที่ได้รับข้อมูล

1. บอกชื่อครูโยคะ
2. แนวทางการสอนของครู
3. ศิษย์เอกของครู
4. รูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจ

ให้เวลานำเสนอกิจกรรมละ 5 นาที

ปี	ประวัติศาสตร์อินเดีย	โยคะ
-2000	อารยธรรมแม่น้ำสินธุ	พบตราผนึกทำอาสนะ
-1500 ถึง - 1000	ตำราพระเวท	ยังไม่มีการใช้คำว่าโยคะ มีการฝึกควบคุมลมหายใจเพื่อบูชาเทพเจ้า
-500	ตำราอุปนิษัท	ไมตรายะถียะอุปนิษัท
0 พุทธกาล	ปรับให้ง่าย เป็นรามเกียรติ์	ปัทมยูลีโยคะสูตร
500	ง่าย มหาภารตะ ภควัตคีตา	ญาณโยคะ, ภักดีโยคะ, กรรมโยคะ
1000	ฮินดูใหม่ ศังกราจารย์	ตันตระ
1500	มุสลิมรุกราน	หฐโยคะ โกรักษนาถ
2000	ปกครองโดยอังกฤษ	หฐประทีปิกะ เฆรันดา
2400 - 2500	ประกาศอิสรภาพ	โยคะยุคใหม่ ครู 4 ท่าน
2550	ฮินดูปัจจุบัน	โยคะร่วมสมัย

ปตฺยชถึ โยคะสูตร VS หฐโยคะ

ใจ

กาย

ปตฺยชถึ (จิตสูทช)ิ

ตํนตระ (นาตึสูทช)ิ



หฐโยคะ



สวามึกุลวตัณนัท

ศรึโยเกนตรา

กฤชณะมาจารา

สวามึตึวะนัท

โยคะสายต่าง ๆ

สวามีกุลวถยนันท์

- ดร.กาโรเต้
- ครูอิโรชิ
- ครูอิเดโกะ
- ครูกวี

ศรียะเกนดรา

กฤษณะมาจารย์

- ไอเอนการ์
- เทลิกาจารย์
- ปฐพี จอยส์
- อินทราเทวี

สวามีศิระนันท์

- สวามีวิษณุเทวานันท์
- สวามีสัตยานันท์
- ครูชด หัสบำเรอ
- ครูสุณีย์ ยิวจิตติ
- ครูหนู ชมชื่น สิทธิเวช

โยคะในอนาคต

- ❑ เข้าสู่ยุคไซเบอร์ มีการใช้เทคโนโลยีมากขึ้นๆ คนใช้ร่างกายน้อยลงๆ
- ❑ “อังกะเมจยเตวา” ร่างกายสั้นเพิ่ม แก้โดยการฝึกอาสนะ
- ❑ การฝึกเปลี่ยนไปในทางกายภาพมากขึ้นๆ เช่น Power yoga
- ❑ จิตตึงเครียด ระบบหายใจแปรปรวน
- ❑ “สวาสะปรัสสวาสะ” ลมหายใจไม่สม่ำเสมอ แปรปรวน แก้โดยการฝึกปราณายามะ
- ❑ เริ่มหันเข้าสู่การฝึกปราณายามะและสมาธิมากขึ้น

Reference

- ปรัชญาอินเดีย ประวัติ และ ลัทธิ สุนทร ฌ รังษี
- ประวัติศาสตร์อินเดีย เฉลิม พงศ์อาจารย์
- ประวัติศาสตร์อินเดีย : ตั้งแต่ชาวยุโรปเข้ามาจนถึงอินเดียได้รับเอกราช (ค.ศ.1947) ทวี ทวีวาร
- โยคะกับการพัฒนามนุษย์ สถาบันโยคะวิชาการ
- อารยธรรมตะวันออก อารยธรรมอินเดีย ศาสตราจารย์ ดร.คุณหญิงสุริยา รัตนกุล
- หัวใจแห่งโยคะ ค้นหาท่วงท่าและมรรคาเฉพาะตัว ที.เค.วี. เทสิกาจารย์ แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์
- <http://www.yogajournal.com/history>
- <http://www.yogainaustralia.com>
- <http://www.shunya.net>
- <http://www.filmstick.exteen.com>
- http://adishakti.org/meeting_his_messengers/shri_shiva.htm
- http://aoreooo.multiply.com/photos/album/33/India_in_my_heart_Volume2_-_Ajanta-Ellora#55
- <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=deninindia&month=02-2006&date=02&group=6&gblog=1>

Lakshmi

