

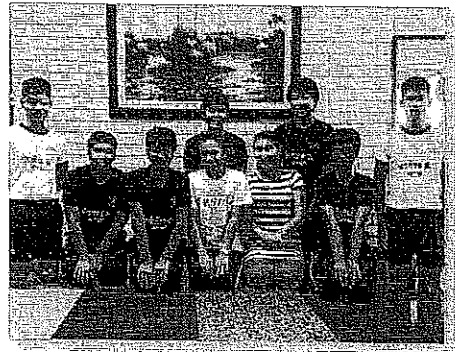
ผลสำเร็จของโครงการ

1. ภายหลังจากการเล่นโยคะ ข้าราชการตำรวจ นักเรียนนายร้อยตำรวจ ตลอดจนบุคคลทั่วไปในชุมชนโดยรอบโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการเรียนและการทำงานในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งยังเป็นการฝึกกำหนดลมหายใจ หรือที่เรียกว่า ปราณ (Pranayama) และยังเป็นการฝึกสมาธิ ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการให้เกิดประโยชน์ทั้งการเรียนและการทำงานได้เป็นอย่างดี

2. ข้าราชการตำรวจ นักเรียนนายร้อยตำรวจ ตลอดจนบุคคลทั่วไปในชุมชนโดยรอบโรงเรียนนายร้อยตำรวจ มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง

3. เกิดการมีส่วนร่วมระหว่างข้าราชการตำรวจ นักเรียนนายร้อยตำรวจ ตลอดจนบุคคลทั่วไปในชุมชนโดยรอบโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

4. เกิดภาคีเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ข้าราชการตำรวจ และนักเรียนนายร้อยตำรวจ จำนวน 124 นาย ข้าราชการและประชาชนในเขตอำเภอสามพราน และพื้นที่ใกล้เคียง จำนวน 39 คน



คณะผู้ดำเนินงานได้มีการสัมภาษณ์ความรู้สึกจากผู้เข้าร่วมโครงการท่านหนึ่ง กล่าวว่

“รู้สึกชอบการออกกำลังกายแบบโยคะมาก เนื่องจากการเล่นโยคะช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น การยืดเหยียดทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่างๆ ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะ หรือมุมการเคลื่อนไหวที่มากกว่าเดิม และยังมีประโยชน์อีกมากมาย และกิจกรรมโยคะยังทำให้เกิดความร่วมมือของข้าราชการตำรวจ และนักเรียนนายร้อยตำรวจ ให้มีส่วนร่วมในการสร้างความตระหนักและพัฒนาเครือข่ายในการออกกำลังกาย ได้สัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อนที่เข้าร่วมโครงการ”