

สุขที่ได้ให้ อิ่มใจที่ได้แบ่งปัน

เสียงหัวเราะสร้างสุขทันที



เสียงหัวเราะคือธรรมชาติ

ยาดีที่เราสามารถผลิตได้เอง



วไลลักษณ์ ตาเทพ (ครูปูเป้)



ผู้นำโยคะหัวเราะ International Certified Laughter Yoga Leader ปี2020 - ปัจจุบัน

ครูโยคะ จาก Bangkok Yoga School ตั้งแต่ ปี 2019 - ปัจจุบัน

ทำงานที่ บริษัท พี ที แคร่ แอนด์ ซัพพลาย จำกัด - ปัจจุบัน

ติดต่อ ครูปูเป้ 081-5847214 Line: poopa77 Email: thatepoopa@gmail.com

โยคะหัวเราะ เสียงหัวเราะที่มีติดตัวมาอยู่แล้วในตัวเราทุกคนแต่ บางครั้งอาจหลงลืมหรือถูกเก็บซ่อนเอาไว้ด้วยปัจจัยหลายสิ่งอย่างที่เข้ามากระทบ การฝึกโยคะหัวเราะทำให้ได้กลับมาเป็นเด็กน้อยอีกครั้ง รู้สึกอิสระ และสุขสงบ สบายหลังจากที่ฝึกแล้ว จึงตั้งใจและยืนหยัดในคุณค่าของเสียงหัวเราะที่ได้รับจากความรู้สึกข้างใน ออกมาสู่ข้างนอก ปูเป้เริ่มจากคนใกล้ตัวก่อนเลยเริ่มจากคุณพ่อคุณแม่และทุกคนที่เรามีโอกาสได้ให้รอยยิ้มและเสียงหัวเราะ พร้อมขยายวงออกไปให้กว้างเท่าที่เรา จะมีโอกาสทำให้โลกใบนี้สวยงาม และน่าอยู่มากยิ่งขึ้น ด้วยศรัทธาและเชื่อมั่นในเสียงหัวเราะ

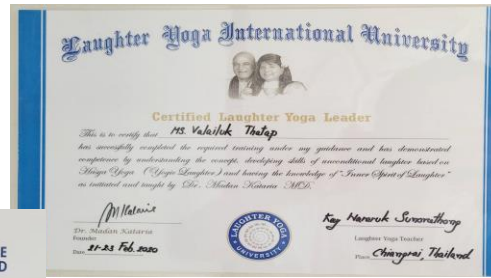
จุดเริ่มต้นของการเข้าสู่โยคะหัวเราะ

จากใจที่อยากหากิจกรรมแบ่งปันให้ผู้สูงอายุ แล้วไปเจอกิจกรรมที่ครูเก็บแบ่งปันที่บ้านพักคนชราบางแค สะดุดเจอกับคำๆหนึ่งของคู่ตายาย ที่ว่า “อย่าทิ้งพวกเราไปนะ พวกเราไม่ได้หัวเราะแบบมีความสุขอย่างนี้มานานแล้ว” จากนั้นการเดินทางก็เริ่มต้นค้นหาโยคะหัวเราะ ก็เริ่มขึ้นว่าคือวิชาอะไร..นะถึงมีคุณค่าต่อคุณค่าคุณยายคุณนี้มากมายขนาดนี้

เข้าหาผู้รู้และหาประสบการณ์พร้อมเรียนจบหลักสูตรผู้นำโยคะหัวเราะเพื่อจะได้ถ่ายทอด สอนต่อผู้คนที่อย่างมีหลักวิธีการเรียนที่ถูกต้องตามหลักวิชาโยคะหัวเราะ



เริ่มฝึกฝนและเรียนรู้เก็บเกี่ยวประสบการณ์และชั่วโมงบิน เรื่อยมา จนวันหนึ่งมีรุ่นน้องคนหนึ่งเป็นพยาบาลแล้วต้องทำการบ้านโยคะหัวเราะให้ครบ 41 วัน พวกเราเหล่าผู้นำก็ได้รวมใจกันเพื่อช่วยเหลือน้องให้หัวเราะครบ จึงได้ก่อตั้งสร้างกลุ่มหัวเราะยามเช้า ขึ้นโดยเริ่ม ตั้งแต่ 7.00น. – 7.40 น. ต่อเนื่องกันจนให้ครบตามที่กำหนดไว้แต่พอครบแล้วพวกเราก็สานต่อว่าให้ถึงปี..และก็หลายปี จนถึงปัจจุบันย่างเข้าปีที่ 4 แล้ว กิจกรรมแบ่งปันนี้ยังคงดำเนินงานมาถึงปัจจุบันนี้ .



สโมสรโรตารี ลาดพร้าว
มอบใบประกาศนียบัตร แด่
ร.ต.หญิง วไลลักษณ์ ตาเทพ
ผู้สนับสนุนกิจกรรมการสอน โยคะหัวเราะ
ให้ผู้ต้องขังหญิง ตั้งครรภ
ในโครงการ “คืนเสียงหัวเราะ ที่หายไป”
ณ ทักษสถาน หญิงกลาง
วันที่ 1-2 พฤศจิกายน 2566

น.ย.ธัญญารัตน์ จันทร์ประภากร

นายก สโมสรโรตารี ลาดพร้าว
ปีบริหาร 2566-2567



ในแต่ละวันจะมีผู้นำโยคะคอยนำฝึกคอยดูแลสมาชิกที่เข้าร่วมจะแบ่งปันและส่งต่อพลังงานดีๆ ให้กันและกัน อย่างไม่มีเงื่อนไข ไร้เหตุผล ไม่มีการตัดสินผิดถูก ห้องแห่งการแบ่งปันนี้เป็นของทุกคน เกิดก่อเหตุการณ์และภาพความประทับใจต่างๆ ขึ้นมากมาย ส่งกำลังใจและส่งเสริมสู่ความสันติสุข ครอบครัวนี้อุ่นใจเสมอสำหรับทุกคน



ประสบการณ์ในการแบ่งปันโยคะหัวเราะ

โยคะหัวเราะในโรงเรียนระดับอนุบาล โรงเรียนพระแม่มาลี สาทร

กิจกรรมอบรมธรรมะสู่โรงเรียน # วัยใส หัวใจ ใฝ่ดี #



โยคะหัวเราะในโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

โรงเรียนบ้านลำทองหลาง โครงการเข้าค่ายคุณธรรม นำชีวิต วันที่ 2-3 เม.ย 2563



โยคะหัวเราะในเด็กมัธยม

โรงเรียนสุนารีวิทยาคม กิจกรรมการเรียนรู้วิธีมีความสุขง่ายๆ ด้วยตัวเอง วันที่ 30 มิ.ย – 2 ก.ค 2565



โยคะหัวเราะบ้านพักฟื้นคนชราบางเขน

คุณตาชอบโยคะหัวเราะมากๆ และเรียกว่าขายหัวเราะมาแล้ว ถึงแม้จะเดินมาด้วยอุปกรณ์ช่วยในการเดิน



โยคะหัวเราะสูงอายุในสถานปฏิบัติธรรม

เป็นจิตอาสาไปสอนโยคะและโยคะหัวเราะ ผู้สูงอายุในสถานปฏิบัติธรรม สวนมฤตาราม พุทธมณฑลสาย4



โยคะหัวเราะในเรือนจำ

- ★ กิจกรรมคืนเสียงหัวเราะที่หายไป ให้ผู้ต้องขังหญิงตั้งครุฑ ที่ทัณฑสถานหญิงกลาง บางเขน โดยครูเก๋ วรารักษ์ ผู้โนนทองและ นายกศมาคมสโมสร โรตารีลาดพร้าว
 - ★ กิจกรรมโยคะหัวเราะให้ผู้ต้องขังหญิง ที่ทัณฑสถานหญิงธนบุรี (เรือนจำขาว) โดยโครงการ โอกาส คุณหญิงและเพื่อน
- # ทุกคนเท่าเทียมกัน เราและเขาเสมอกัน มองทุกคนคือเพื่อนกัน



โยคะหัวเราะในองค์กรบริษัท

โครงการทูตอาสาพาครอบครัวมีความสุข บ.RRR กทม.

นำ โดยพระอาจารย์ เอกภณ สวณธรรมจรรยามงคลกุลศึกษาลัย

อบรมคุณธรรมจริยธรรมเพื่อความสันติสุขให้เยาวชนบุคลากรคนทั่วไปและครอบครัว

ให้มีความรักสามานสมบัติ กันในการอยู่ร่วมกัน



โยคะหัวเราะโครงการเสริมสร้างครูไทยได้ขตามแนววิถีพุทธ ณ.ภูตะวันโคราช

เสริมสร้างความสุขจากบุคลากรในสถานศึกษา ส่งต่อถึงสถานการศึกษานักเรียน ตามวิถีหลักแนววิถีพุทธ มีมาจากหลากหลายสถานศึกษาเพื่อเรียนรู้และแลกเปลี่ยนกัน



โยคะหัวเราะสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน ป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน

ที่อ.เมือง จ.สมุทรปราการ เดือนสิงหาคม 2565 มีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมมีอายุสูงสุดถึง 80 สุนุกและปลดปล่อยความกังวล ความเครียด ได้มากสำหรับผู้ป่วยและญาติที่ติดตามมาด้วย นำทีมโดยคุณหมอสัมโอ

