

47154311 : สาขาวิชาออกแบบภายใน

คำสำคัญ : ปรานะยามะ / สู่งานสถาปัตยกรรมภายใน

ประสิทธิ์ศักดิ์ ไกรนุยะฉันท : ปรานะยามะ คติความเชื่อฮินดู แปรรูปสู่งานออกแบบภายในสถานสุขภาพ. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รศ. เอกชาติ จันอุไรรัตน์ และ อ. ชูเกียรติ ลิขิตปัญญารัตน์. 171 หน้า.

จากวัตถุประสงค์การศึกษาเรื่องปรานะยามะ เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของปรานะยามะตามแนวทางปรัชญาโยคะ โดยใช้เป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาคนเมืองที่แทรกแซงด้วยความเครียดและพักผ่อนไม่เพียงพอ

การศึกษาแนวทางการใช้ความหมายของปรานะยามะ เพื่องานออกแบบภายในสถานสุขภาพ ซึ่งส่งผลต่อการสร้างความสมดุล (สุขภาพ) ร่างกายและจิตใจของคนเมือง

“ปรานะยามะ” เป็นทางเลือกหนึ่ง ในการควบคุมจิตด้วยลมหายใจที่ปรับจังหวะชีวิตมีความเคลื่อนไหวสูงส่งบึงและตั้งมั่น ในขณะที่เดียวกันกระตุ้นให้ร่างกายนำความสามารถในการบำบัดตนเองอย่างเกิดประโยชน์สูงสุด โดยพิจารณาสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นเคลื่อนไหวเป็นวัฏภาค ไม่เที่ยงและไม่ใช่ตัวตน สู่นำแนวทางในการดำรงชีวิต โดยมีเป้าหมายเพื่อหยุด และเข้าถึงสัจธรรมบรรลุคติความเชื่อ สาระที่แท้จริงของการเข้าถึงปรานะยามะคือ การยึดเอาจิตเป็นศูนย์กลาง เพราะเมื่อจิตสมบูรณ์ เข้าถึงปรานะยามะ ก็จะเป็นปฐมภูมิอันเป็นพื้นฐานสำคัญของร่างกายให้เข้าถึงสภาวะสุขที่อย่างจริง

ผลของการศึกษาวิเคราะห์และการออกแบบโดยสังเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์และสมมุติฐานของการสร้างพื้นที่ว่างที่มีคุณค่าสู่งานออกแบบภายใน ซึ่งเป็นลักษณะของสภาพแวดล้อมที่มีส่วนช่วยในการป้องกันก่อนการรักษา และบำบัดร่างกายและจิตใจให้ แข็งแรงสมบูรณ์เพื่อผู้ที่บุคคลทั่วไป ซึ่งสามารถสรุปคุณค่าของที่ว่างและสุนทรียภาพทางปรัชญา ดังนี้

การสร้างนัยยะทางนามธรรม รูปธรรม สู่งานที่ใช้สอยภายใน โดยมี “ปรานะยามะ” เป็นสาระ

ภาควิชาออกแบบตกแต่งภายใน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2551

ลายมือชื่อนักศึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 1. 2.

47154311 : MAJOR : INTERIOR DESIGN

KEY WORD : PRANAYAMA / INTERIOR DESIGN

PRASITSAK KRINUYACHAN : PRANAYAMA DOCTRINE FAITH HINDU FOR INTERIOR DESIGN THE HEALTH PLACE. THESIS ADVISORS : ASSOC. PROF. EKACHART JONEURAIRATANA AND CHUKIET LIKITPANYARAT. 171 pp.

This study is aimed to define the meaning and to explain the importance of Pranayama in which is the core of on Yoga philosophy. It is practically useful resolution for busy-life who full of stress and insufficient relaxes.

Literacy of the meaning of Pranayama is to develop the knowledge for interior design for such good health – that balancing body and mind of city-dweller.

Pranayama is one option for controlling mind by breathing in order to readjust life force to be deliberately clam. In the same way, this breathing technique is likely to empower to maximize the greatest benefits for daily life. The goal of Pranayama is to increase the quantum of life force, thus, it can reach out to hidden recesses of the brain. It is fundamentally importance of body and mind to achieve real happiness.

The result, based on hypothesis of designing space in environment, shows that it helps to calms the mind, soothes anxiety and stress, balancing natural environment, promotes clear thinking. Therefore, space and aesthetic environment crucially support Pranayama that leads to increase mindfulness.

By creating the meaning of concept into interior design, it supports Pranayama.

Department of Interior Design Graduate School, Silpakorn University Academic years 2008

Student signature

A Thesis Advisors' signature 1. 2.