

การออกแบบกระบวนการฝึกทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น
สำหรับนักแสดงกลุ่ม MUPA DANCE TROUPE
THE TRAINING DESIGN FOR BODY AND MOVEMENT DEVELOPMENT
OF MUPA DANCE TROUPE

วิสาชา แซ่ฮุย¹Visaka Saeui¹

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบปฏิบัติ (Practice-Led Research) ในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย 1. เพื่อออกแบบกระบวนการฝึกทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นสำหรับนักแสดงกลุ่ม MUPA Dance Troupe 2. สร้างสรรค์ผลงานการแสดงต่อสาธารณชน โดยใช้กระบวนการทดลองต่อเนื่อง นำผลการฝึกฝนของนักแสดงรุ่นที่ 1 มาพัฒนาเป็นแนวทางฝึกฝนอย่างเป็นระบบ

การออกแบบกระบวนการฝึกเน้นการศึกษาลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น ควบคู่กับการทบทวนวรรณกรรมเพื่อค้นหาแนวคิดและทฤษฎีที่เหมาะสม โดยออกแบบกระบวนการฝึกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1. ความยืดหยุ่นและความแข็งแรง 2. การเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น และ 3. การใช้ร่างกายในการสื่อความหมาย

ผลการวิจัยได้นำไปสู่การพัฒนาแบบฝึกหัดเฉพาะ 4 รูปแบบ ได้แก่ 1. แบบฝึกหัดความยืดหยุ่นและความแข็งแรง 2. MUPA Dance Troupe Workout 3. เกรแฮมเทคนิค และ 4. บัลเลต์เวิร์คเอาท์ ซึ่งสามารถใช้เพื่อปรับพื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับผู้เรียนที่ไม่มีพื้นฐานด้านการเต้นให้สามารถเข้าใจวิธีการใช้ร่างกายในการเต้นรำได้ นอกจากนี้ ยังได้นำผลการฝึกปฏิบัติไปสร้างสรรค์การแสดงชุด Stop Station ซึ่งนักแสดงสามารถถ่ายทอดศักยภาพด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: มิวป่าแดนซ์ทรูป, การเคลื่อนไหวร่างกาย, การเต้น, กระบวนการฝึก

¹ อาจารย์ประจำสาขาศิลปะการแสดง คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา, visaka@go.buu.ac.th

¹ Lectures in Performing Arts, Faculty of Music and Performing Arts, Burapha University, visaka@go.buu.ac.th

Receive 24/05/67, Revise 26/05/68, Accept 27/05/68

Abstract

This study employs a practice-led research approach within the framework of research and development. The objectives are: 1. to design a training process for movement and dance skills tailored to the performers of the MUPA Dance Troupe and 2. to create a public performance. The study adopts a continuous experimental process, utilizing the training outcomes of the first cohort of performers to systematically develop an effective training methodology.

The training process design emphasizes the study of physical attributes and fundamental movement and dance skills, alongside a literature review to identify relevant theories and concepts. The training framework consists of three components: 1. flexibility and strength 2. movement and dance and 3. expressive use of the body.

The research findings led to the development of four specialized training exercises: 1. flexibility and strength training 2. MUPA Dance Troupe Workout 3. Graham technique exercises and 4. ballet workout. These exercises serve as foundational training for learners without prior dance experience, enabling them to understand and effectively utilize their bodies in dance. Additionally, the practical training outcomes were integrated into the creation of the performance Stop Station, in which performers successfully demonstrated their movement and dance potential with efficiency and artistic expression.

Keyword: MUPA Dance Troupe, Movement, Dance, Training Design

ความสำคัญและที่มาของงานวิจัย

คณะดนตรีและการแสดงจัดตั้งขึ้นเพื่อมุ่งเน้นคุณภาพการจัดการเรียนการสอน การวิจัย และงานสร้างสรรค์ให้ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติ รูปแบบการจัดการเรียนการสอนของคณะดนตรีและการแสดง นอกจากนิสิตจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ และเชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่ตนเองเรียนแล้ว คณะดนตรีและการแสดงเปิดโอกาสให้นิสิตสามารถเลือกเรียนข้ามสาขาวิชาของตนตามความสนใจได้ เพื่อเพิ่มทักษะและความสามารถเฉพาะด้านและบูรณาการองค์ความรู้ในการนำไปต่อยอดการสร้างสรรค์ผลงานในอนาคต นิสิตคณะดนตรีและการแสดงจึงมีองค์ความรู้ที่หลากหลายและสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาและการทำงานได้จริง รวมถึงมีการฝึกปฏิบัติทักษะนอกเวลาเรียนเพื่อเพิ่มพูนองค์ความรู้กับอาจารย์และวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์สาขาศิลปะการแสดง และสอนทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะฝึกฝนทักษะทางด้านร่างกายและการเต้นให้กับนิสิตที่สนใจเพิ่มพูนทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นให้มีความเชี่ยวชาญ ฝึกฝนอย่างเป็นระบบ และสามารถนำองค์ความรู้ไปต่อยอดในการบูรณาการร่วมกับสิ่งที่ตนได้เรียนมาอย่างมีคุณภาพ MUPA Dance Troupe จึงจัดตั้งขึ้นเพื่อฝึกปฏิบัติทักษะทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นในรูปแบบต่างๆ ให้กับนิสิตที่สนใจฝึกฝนทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น นิสิตจะเรียนสาขาวิชาใดจะมีหรือไม่มีพื้นฐานทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นมาก่อนก็สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยมีเงื่อนไขว่านิสิตจะต้องเข้าร่วมฝึกฝนได้ตามกำหนดการอย่างสม่ำเสมอ และสามารถแสดงผลงานทักษะปฏิบัติต่อสาธารณชนได้อย่างมีคุณภาพ กลุ่ม MUPA Dance Troupe ได้มีนักแสดงรุ่นแรกที่ทดลองเข้าร่วมฝึกทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น จำนวน 6 คน ใช้เวลาในการฝึกฝนทั้งสิ้น 8 เดือนและทำการแสดงผลงานการแสดงต่อสาธารณชนในการแสดงชุด “T” Dance Theatre ซึ่งผู้วิจัยได้มีการออกแบบกระบวนการฝึกฝนนักแสดงรุ่นแรกโดยพิจารณาถึงทักษะพื้นฐานของนักแสดง ซึ่งนักแสดงแต่ละคนมีพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นไม่เท่ากัน และนำมาออกแบบกระบวนการเพื่อฝึกให้นักแสดงมีทักษะการเคลื่อนไหวและการเต้นมากขึ้นจากพื้นฐานเดิมของนักแสดง ผู้วิจัยพบว่ากระบวนการฝึกฝนในนักแสดงรุ่นแรกประสบความสำเร็จในระดับที่น่าพอใจสำหรับผู้วิจัย นักแสดงสามารถแสดงศักยภาพออกมาผ่านการแสดงผลงานสร้างสรรค์ได้อย่างดี สามารถใช้ร่างกายในการเล่าเรื่องราวและเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามที่ผู้วิจัยออกแบบไว้

ผู้วิจัยจึงสนใจนำกระบวนการฝึกฝนการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นในนักแสดงรุ่นที่ 1 มาพัฒนาค้นหาและออกแบบกระบวนการฝึกทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นสำหรับนักแสดงกลุ่ม MUPA Dance Troupe เพิ่มเติมให้กับนักแสดงรุ่นที่ 1 และ 2 และวิเคราะห์สิ่งที่ค้นหาได้ผ่านงานวิจัยให้เป็นระบบระเบียบแบบแผนและเป็นรูปธรรมมากขึ้น การวิจัยนี้เป็นตัวต่อยอดการทดลองในครั้งแรก เพื่อสร้างกลุ่มเต้นในโรงเรียน (Dance company) ให้เกิดขึ้นจริงและเพื่อให้ นิสิตคณะดนตรีและการแสดงสามารถมีมาตรฐานการเต้นในระดับนักเต้นอาชีพได้

วัตถุประสงค์ของวิจัย

1. เพื่อออกแบบกระบวนการฝึกทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นสำหรับนักแสดงกลุ่ม MUPA Dance Troupe
2. เพื่อสร้างสรรค์ผลงานการแสดงต่อสาธารณชน

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบปฏิบัตินำ (Practice-Led Research) ในรูปแบบงานวิจัยและพัฒนา ค้นหาแนวทางในการหากระบวนการฝึกนิสิตให้มีทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นที่มีมาตรฐาน ฝึกฝนอย่างเป็นระบบ การออกแบบกระบวนการฝึกทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นสำหรับนักแสดงกลุ่ม MUPA Dance Troupe ในรุ่นที่ 1 และ 2 ผู้วิจัยเน้นศึกษาและวิเคราะห์ลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นของนักแสดงแต่ละคนเพื่อนำมาใช้ออกแบบกระบวนการฝึก โดยผู้วิจัยเลือกศึกษาเทคนิคการเต้นบัลเลต์ (Ballet) เทคนิคการเต้นสมัยใหม่ของมาร์ธา เกรแฮม (Martha Graham Technique) โยคะ (Yoga) ละครใบ้ (Mime) และหลักการการออกแบบท่าเต้นของ รศ.ดร.ศิริมงคล นาฏยกุล มาเป็นพื้นฐานแนวคิดในการออกแบบกระบวนการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นให้เหมาะกับนักแสดง โดยผู้วิจัยออกแบบชุดกระบวนการฝึกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1. ความยืดหยุ่นและความแข็งแรง 2. การเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น 3. การใช้ร่างกายในการสื่อความหมาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน และดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ ส่วนที่ 1 กลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 และกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นจากการแสดงชุด “ T ” Dance Theatre ดังนี้

1.1 ผลวิเคราะห์ลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเต้นของนักแสดงแต่ละคน ก่อนและหลังกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นจากการแสดงชุด “ T ” Dance Theatre โดยใช้ แบบบันทึกการสังเกต (Observation Form) และการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ (Comparative Analysis)

1.2 รวบรวมแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis) การถอดบทเรียนรายบุคคล และกลุ่ม (focus group discussion) ในกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 โดยใช้ แบบวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis Form) และการถอดบทเรียนกลุ่ม (Focus Group Discussion Guide) วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

1.3 แบบประเมินจากผู้เชี่ยวชาญในการวิพากษ์ผลงานการแสดงสร้างสรรค์ชุด “ T ” Dance Theatre โดยใช้แบบประเมินผลงานสร้างสรรค์ของคณะดนตรีและการแสดง

1.4 บันทึกวิธีการออกแบบกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นในกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 โดยใช้ การบันทึกข้อมูลในรูปแบบการบันทึกเป็นเอกสาร การถ่ายภาพนิ่ง และการบันทึกวิดีโอ เพื่อประกอบการวิเคราะห์เชิงคุณภาพและเปรียบเทียบ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 2

2.1 ผลวิเคราะห์ลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นของนักแสดงแต่ละคน ก่อนกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น โดยใช้แบบบันทึกการสังเกต (Observation Form)

ส่วนที่ 3 การออกแบบกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น

3.1 นำข้อมูลในส่วนที่ 1 และ 2 มาวิเคราะห์เพื่อค้นหาแนวทางในการหากระบวนการฝึกด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น โดยศึกษารูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นรูปแบบต่าง ๆ มาเป็นพื้นฐานแนวคิดในการออกแบบกระบวนการ โดยใช้ การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

3.2 บันทึกวิธีการออกแบบกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นสำหรับนักแสดงกลุ่ม MUPA Dance Troupe ของกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 และ 2 มีระยะเวลาของการฝึก 3 ชั่วโมงต่อวัน 4 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้ การบันทึกข้อมูลในรูปแบบการบันทึกเป็นเอกสาร การถ่ายภาพนิ่ง และการบันทึกวิดีโอ

3.3 ผลวิเคราะห์ลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเต้นของนักแสดงแต่ละคน ในรุ่น 1 และ 2 ก่อนและหลังกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นปีที่ 2 จากการแสดงชุด Stop Station โดยใช้ แบบบันทึกการสังเกต (Observation Form) และ การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ (Comparative Analysis)

3.4 รวบรวมแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis) การถอดบทเรียนรายบุคคล และกลุ่ม (focus group discussion) ในกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 และ 2 โดยใช้ แบบวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis Form) และการถอดบทเรียนกลุ่ม (Focus Group Discussion Guide) วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 กลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 และกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นจากการแสดงชุด “T” Dance Theatre

1.1 ผลวิเคราะห์ลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเต้นของนักแสดงแต่ละคน ก่อนและหลังกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นจากการแสดงชุด “T” Dance Theatre

นักแสดงกลุ่ม MUPA Dance Troupe รุ่นที่ 1 มีจำนวนทั้งสิ้น 6 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 4 คน และเพศหญิงจำนวน 2 คน ซึ่งนักแสดงแต่ละคนมีรูปร่างและพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นไม่เท่ากัน ผู้วิจัยนำการวิเคราะห์ลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นซึ่งเป็นกระบวนการก่อนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น มาใช้ในการออกแบบกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นในกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 หลังจากนักแสดงผ่านกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 เดือน

ผลจากการประเมินลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานทางการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเต้นเบื้องต้นของนักแสดง ก่อนเริ่มกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น พบว่า ปัญหาหลักที่ต้องให้ความสำคัญคือ

1. มวลกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ แม้นักแสดงจะมีความแข็งแรง แต่ขาดมวลกล้ามเนื้อ จำเป็นต่อการควบคุมการเคลื่อนไหวและสร้างสมดุลของร่างกาย

2. ความยืดหยุ่นของร่างกายต่ำ นักแสดงส่วนใหญ่มีความยืดหยุ่นอยู่ในระดับปานกลาง ถึงต่ำ ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวและเพิ่มโอกาสเกิดการบาดเจ็บและส่งผลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหว ถ้าขาดความอ่อนตัวจะส่งผลให้ ความสัมพันธ์และความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง มีโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจึงควร ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ (The Wonder Admin, 2019)

3. การสั่งงานของสมองและร่างกายไม่สัมพันธ์กัน เนื่องจากนักแสดงบางคนไม่มีพื้นฐานการเต้นมาก่อน ทำให้เกิดความสับสนในการควบคุมร่างกายขณะเต้น โดยเฉพาะเมื่อมีการเคลื่อนไหวหลาย ส่วนพร้อมกัน

4. ความอึดทนของร่างกายต่ำ นักแสดงบางคนมีปัญหาเรื่องความทนทานของระบบหายใจ และเหนื่อยง่าย ส่งผลให้ไม่สามารถฝึกซ้อมได้ต่อเนื่อง ระบบหายใจต้องใช้งานประสานกัน ของจมูก คอหอย หลอดเสียง หลอดลม ร่วมกับกล้ามเนื้อระหว่างกระดูกซี่โครงและกระบังลม (เคน แอชเวลล์, 2564) จึงต้องมีกระบวนการในการออกแบบแบบฝึกหัดเรื่องการหายใจ เพื่อให้ใน ขณะเคลื่อนไหวร่างกายนั้น การควบคุมลมหายใจเข้าและออก และการเคลื่อนไหวร่างกายมีความสัมพันธ์กัน เพื่อทำให้ระบบการหายใจไม่ขัดข้อง มีออกซิเจนเพียงพอขณะใช้ร่างกายในการ เต้นรำ และต้องฝึกอย่างต่อเนื่องเพื่อทำให้ระบบร่างกายปรับตัว และทำให้การเหนื่อยง่ายลดน้อยลง

หลังกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น พบว่า ลักษณะทางกายภาพ และทักษะทางการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นของนักแสดงทั้ง 6 คน มีพัฒนาการขึ้น อย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะเรื่องความยืดหยุ่นของร่างกาย ความแข็งแรง ระบบการหายใจและ มวลกล้ามเนื้อ อันเนื่องมาจากการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 2-3 ชั่วโมง ผ่านกระบวนการออกแบบการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น

ตัวอย่างตารางเปรียบเทียบลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายก่อน และหลังเริ่มกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นนักแสดงรุ่นที่ 1

นักแสดง (ชื่อ)	ลักษณะทางกายภาพ (ก่อน)	ทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น (ก่อน)	ลักษณะทางกายภาพ (หลัง)	ทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น (หลัง)
นักแสดงที่ 1 (ชาย)	รูปร่างสมส่วน สัดส่วนร่างกายดี แข็งแรง โครงกระดูกเล็ก ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน ความยืดหยุ่นของร่างกายน้อย	การเคลื่อนไหวค่อนข้างช้า ความจำดี ร่างกายและสมองสัมพันธ์กัน สามารถจดจำท่าเต้นและใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นได้ อย่างรวดเร็ว แต่การเดินไม่คล่องตัว เนื่องจากความยืดหยุ่นของร่างกายน้อย มีพื้นฐานทางการเต้นร่วมสมัยมาด้วย	รูปร่างสมส่วนขึ้น สันนิษฐานจากการใช้ร่างกายแล้วทำให้เกิดการสรีระสัมพันธ์ ร่างกายมีสันนิษฐานว่าเห็นได้ชัด ความยืดหยุ่นของร่างกายพัฒนาขึ้น	การเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ความจำดี ร่างกายและสมองสัมพันธ์กัน สามารถจดจำท่าเต้น และใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นได้อย่างรวดเร็ว การใช้ร่างกายในการเดินคล่องตัวและสวยงาม เนื่องจากร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น
นักแสดงที่ 2 (ชาย)	รูปร่างอ้วน มีรูปร่างตัวใหญ่ มีกล้ามเนื้อข้างล่างมากกว่าส่วนหัวของไหล่ แข็งแรง ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน ความยืดหยุ่นของร่างกายน้อย	การเคลื่อนไหวค่อนข้างช้า ความจำดี ร่างกายและสมองสัมพันธ์กัน สามารถจดจำท่าเต้นและใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นได้ อย่างรวดเร็ว เนื่องจาก ร่างกายยืดหยุ่นได้น้อย กระดูกสันหลังมีพื้นฐานทางการเต้นทั่วไปปานกลาง	รูปร่างสมส่วนลงจากเดิม พุงลดน้อยลง ความยืดหยุ่นของร่างกายเพิ่มมากขึ้น	การเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ความจำดี ร่างกายและสมองสัมพันธ์กัน สามารถจดจำท่าเต้นและใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากระบบการฝึกอย่างละเอียดจึงทำให้ระบบร่างกายปรับตัว กระดูกสันหลังอ่อนล้าลง สามารถจำท่าเต้นยากขึ้นได้

1.2 รวบรวมแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis) การถอดบทเรียนรายบุคคล และกลุ่ม (focus group discussion) ในกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1

ผู้วิจัยให้นักแสดงรุ่นที่ 1 ทำการบันทึกข้อมูลของตนเองในช่วงการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นในระยะเวลาทั้งสิ้น 8 เดือน เป็นระยะ ๆ ระหว่างทำการฝึกฝน เพื่อให้นักแสดงได้ประมวลและวิเคราะห์ตนเองว่าการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นมีพัฒนาการดีขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และนำมาพูดคุยถอดบทเรียนรายบุคคลและกลุ่ม (focus group discussion) เพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกฝน โดยผู้วิจัยแบ่งข้อมูลให้นักแสดงทำการวิเคราะห์ตนเองเป็น 2 ส่วน คือ ช่วงกระบวนการเข้าคลาสฝึกร่างกาย และ ช่วงกระบวนการฝึกซ้อมการแสดง โดยผู้วิจัยนำข้อมูลจากนักแสดงทั้ง 6 คน มาสรุปผลการวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis) การถอดบทเรียนกลุ่ม (focus group discussion) โดยได้ผลการสรุปข้อมูล ดังนี้

ในช่วงแรกของการฝึกฝนนักแสดงแต่ละคนมีพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน บางคนมีทักษะด้านการรำไทยหรือการเต้นมาบ้าง ในขณะที่บางคนไม่มีพื้นฐานเลย ส่งผลให้ช่วงเริ่มต้นเกิดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และยังไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ดี อย่างไรก็ตาม หลังจากฝึกฝนไปสักระยะ นักแสดงมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ร่างกายแข็งแรงขึ้น ยืดหยุ่นขึ้น และสามารถควบคุมลมหายใจให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวได้ดียิ่งขึ้น แม้ว่าจะยังมีบางท่าทางที่ยังไม่สามารถทำได้สมบูรณ์ แต่โดยรวมแล้วนักแสดงสามารถพัฒนาทักษะทางร่างกายได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

เมื่อเข้าสู่ช่วงการฝึกซ้อมการแสดง นักแสดงต้องฝึกฝนร่างกายเพิ่มเติมเพื่อให้มีความพร้อมก่อนเริ่มซ้อมจริง กระบวนการฝึกนี้ใช้เวลาทั้งสิ้น 4 เดือน โดยมุ่งเน้นให้ร่างกายแข็งแรงและมีความยืดหยุ่นเพียงพอ ระหว่างการฝึกซ้อม นักแสดงต้องปรับตัวกับท่าทางที่ไม่คุ้นเคย บางคนรู้สึกเหนื่อยและทำท่าทางได้ยาก แต่เมื่อฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ความกังวลลดลง การเคลื่อนไหวเป็นธรรมชาติมากขึ้น และเริ่มสนุกกับการใช้ร่างกายในการเต้น เมื่อสิ้นสุดกระบวนการฝึกฝน นักแสดงแต่ละคนล้วนมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวและการเต้นที่แตกต่างกันไปตามพื้นฐานเดิมของตนเอง แต่โดยรวมแล้ว นักแสดงทุกคนมีความสามารถทางร่างกายที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ตลอดระยะเวลา 8 เดือนของการฝึกฝนนี้ นักแสดงได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะของตนเองทั้งในแง่ของการใช้ร่างกายและการควบคุมการเคลื่อนไหว ซึ่งช่วยให้การแสดงของพวกเขามีประสิทธิภาพและเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้

การแสดงชุด “T” Dance Theatre ไม่เพียงแต่พัฒนาทักษะทางด้านร่างกายของนักแสดง แต่ยังส่งเสริมพัฒนาการในหลายด้าน ได้แก่ ด้านจิตใจ ปัญญา ทักษะละคร และความสัมพันธ์ระหว่างผู้ร่วมแสดง ดังนี้ 1. ด้านจิตใจ นักแสดงต้องเผชิญกับความกดดันและความเข้มงวดในการฝึกซ้อม อย่างไรก็ตาม การพูดคุยและการผ่อนคลายระหว่างช่วงพักช่วยลดความตึงเครียด ทำให้บรรยากาศการฝึกซ้อมไม่ตึงเครียดจนเกินไป นักแสดงจึงมีความแข็งแกร่งทางจิตใจเพิ่มขึ้น 2. ด้านปัญญา การเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นไม่ได้อาศัยเพียงร่างกาย แต่ต้องใช้สมองในการสั่งการให้ร่างกายเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง นักแสดงต้องมีไหวพริบในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อต้องเผชิญกับความผิดพลาดขณะทำการแสดง นอกจากนี้ การแสดงยังเป็นการเล่าเรื่องผ่านร่างกาย นักแสดงต้องคิดและตีความเรื่องราวเพื่อนำเสนอให้ผู้ชมเข้าใจ จึงเป็นกระบวนการที่พัฒนาสมองและร่างกายควบคู่กัน 3. ด้านทักษะละคร เนื่องจากการแสดงชุดนี้เป็นการเต้นที่ผสมผสานการเล่าเรื่อง นักแสดงต้องฝึกฝนให้สามารถถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกผ่านท่าทางได้ แม้ว่านักแสดงบางคนจะมีพื้นฐานด้านศิลปะ

การละครและนาฏศิลป์ไทย แต่การใช้ร่างกายเพื่อสื่อสารเรื่องราวยังคงเป็นความท้าทายที่ต้องฝึกฝนเพิ่มเติม 4. ด้านความสัมพันธ์กับผู้ร่วมแสดง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อบรรยากาศในการฝึกซ้อมกลุ่ม MUPA Dance Troupe ประกอบด้วยอาจารย์และนิสิตหลายชั้นปี เพื่อป้องกันการแบ่งแยกและความอึดอัด ผู้วิจัยเลือกที่จะพูดคุยกับนิสิตในลักษณะที่เป็นกันเองเหมือนพี่น้อง นอกจากนี้การใส่ใจความเป็นอยู่ของกันและกัน การพูดคุยปรึกษาเรื่องต่าง ๆ ทำให้เกิดความสามัคคี ซึ่งส่งผลให้กระบวนการฝึกซ้อมดำเนินไปได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จ

1.3 แบบประเมินจากผู้เชี่ยวชาญในการวิพากษ์ผลงานการแสดงสร้างสรรค์ชุด “T” Dance Theatre

ผู้วิจัยได้เรียนเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการแสดงและการเต้นจำนวน 4 ท่าน เพื่อร่วมชมการแสดงสร้างสรรค์ชุด “T” Dance Theatre ซึ่งเป็นการแสดงประจำปีขึ้นแรกของกลุ่ม MUPA Dance Troupe หลังจากทีมนักแสดงได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นเป็นระยะเวลา 8 เดือน หลังการแสดงเสร็จสิ้น ได้มีการจัดกระบวนการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประเมินผลการแสดง โดยใช้แบบประเมินผลงานสร้างสรรค์ของคณะดนตรีและการแสดงซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับประเมินผลงานของคณาจารย์ในคณะ ผลสรุปการประเมินพบว่าค่าเฉลี่ยผลการแสดงอยู่ในระดับดีมาก (B+) ถือว่าเป็นผลงานที่มีคุณภาพและอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

ผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากระบวนการทำงาน โดยเน้นไปที่กระบวนการทำงานร่วมกับนักแสดง การฝึกซ้อม และการออกแบบการแสดง ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะให้เพิ่มกระบวนการมีส่วนร่วมของนักแสดงในกลุ่ม MUPA Dance Troupe โดยเปิดโอกาสให้นักแสดงได้มีบทบาทในการออกแบบการแสดง คิดค้นแนวทาง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสร้างผลงานร่วมกัน เพื่อค้นหาเอกลักษณ์และทิศทางเฉพาะของกลุ่ม จากคำแนะนำดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานวิจัยเรื่อง “การออกแบบกระบวนการฝึกฝนด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นสำหรับนักแสดงกลุ่ม MUPA Dance Troupe เพื่อพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมและเสริมสร้างศักยภาพของนักแสดงให้มากขึ้นในอนาคต

1.4 บันทึกวิธีการออกแบบกระบวนการฝึกฝนการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นในกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1

การออกแบบกระบวนการฝึกฝนการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นในกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 ของ MUPA Dance Troupe ได้รับการพัฒนาเป็นสองส่วนหลัก ได้แก่ การพัฒนาความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของร่างกาย และ การฝึกฝนการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น

1. ความยืดหยุ่นและความแข็งแรง การฝึกฝนในส่วนนี้มุ่งเน้นการเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายควบคู่ไปกับการสร้างความแข็งแรง การทรงตัว และความอดทน การออกกำลังกายที่ช่วยยืดกล้ามเนื้อทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้อิสระ ป้องกันการบาดเจ็บ และช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น นักแสดงจะได้รับการฝึกยืดเหยียดก่อนการซ้อมทุกครั้ง โดยใช้เทคนิคการออกกำลังกายทั่วไปผสมผสานกับท่าทางของโยคะเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

2. การเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น เนื่องจากการแสดงชุด “T” Dance Theatre ใช้เทคนิคการเต้นที่ได้รับอิทธิพลจาก Ballet และ Modern Dance ผู้วิจัยจึงออกแบบแบบฝึกหัดโดยใช้เทคนิคจาก Modern Dance, Contemporary Dance และ Ballet มาเป็นแนวทาง นักแสดงต้อง

ฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกส่วนอย่างเป็นระบบ โดยอาศัยหลักการออกแบบท่าเต้นของ รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริมงคล นาฏยกุล (ศิริมงคล นาฏยกุล, 2557) มาเป็นแนวคิดในการออกแบบ แบบฝึกหัดนี้ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย โดยบริหารกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ และกระดูกให้ แข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ การฝึกฝนยังช่วยพัฒนาการทรงตัว ความคล่องตัว และลดความเสี่ยงจากการ บาดเจ็บ การออกแบบแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นยังเน้นให้สอดคล้องกับจังหวะ ดนตรี มีการปรับเปลี่ยนจังหวะความเร็ว-ช้า เพื่อให้นักแสดงฝึกการใช้ร่างกายให้ตรงกับจังหวะ รวมถึง การฝึกการฟังและการจำจังหวะ โดยผู้วิจัยได้ตั้งชื่อแบบฝึกหัดเฉพาะนี้ว่า "MUPA Dance Troupe Workout" ซึ่งเป็นรูปแบบการฝึกที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนาทักษะของนักแสดงของกลุ่ม MUPA Dance Troupe โดยเฉพาะ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 2

2.1 ผลวิเคราะห์ลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นของนักแสดงแต่ละคน ก่อนกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น

ผลจากการประเมินลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเต้นเบื้องต้นของนักแสดงรุ่นที่ 2 ก่อนเริ่มกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น พบว่าปัญหาหลักที่ต้องให้ความสำคัญมีความคล้ายกันกับนักแสดงรุ่นที่ 1 เนื่องจากนักแสดงไม่เคยใช้ ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นอย่างต่อเนื่อง หรือบางคนไม่เคยเต้นมาก่อน จึงทำให้พบปัญหา หลายประการ ดังนี้ 1. นักแสดงไม่ค่อยมีมวลกล้ามเนื้อ ขาดความแข็งแรงของร่างกาย 2. นักแสดง หลายคนมีความยืดหยุ่นของร่างกายปานกลางถึงน้อยมาก 3. นักแสดงหลายคนมีการสั่งงานของ ร่างกายและสมองไม่สัมพันธ์กัน 4. นักแสดงเหนื่อยง่าย เนื่องจากนักแสดงไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน เมื่อต้องใช้ร่างกายอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาสั้น ทำให้มีอาการหายใจไม่ทัน เหนื่อยง่าย และ หมดแรงจนไม่สามารถใช้ร่างกายฝึกฝนต่อไปได้

ตัวอย่างตารางการวิเคราะห์ลักษณะทางกายภาพและทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย นักแสดงรุ่นที่ 2 ก่อนเริ่มกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น

นักแสดง (เพศ)	ลักษณะทางกายภาพ (ก่อน)	ทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น (ก่อน)
นักแสดงคนที่ 1 (ชาย)	รูปร่างสูงใหญ่ ไม่มีกล้ามเนื้อ ไม่แข็งแรง ความยืดหยุ่นของ ร่างกายน้อยมาก ส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	การเคลื่อนไหวช้า ร่างกายและสมองไม่สัมพันธ์กัน จัดจำท่าเต้น และใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นได้ช้า ต้องทำซ้ำๆ หลายครั้ง เหนื่อยง่าย ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวได้น้อย เนื่องจากความยืดหยุ่นของร่างกายน้อยมาก กระดูกสันหลังแข็ง ไม่ มีพื้นฐานทางด้านการเต้นมาก่อน
นักแสดงคนที่ 2 (ชาย)	รูปร่างเล็ก ผอม ไม่มีกล้ามเนื้อ ไม่ค่อยแข็งแรง ส่วนสูงน้อยกว่า เกณฑ์มาตรฐาน ความยืดหยุ่นของร่างกายค่อนข้างมาก	การเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว จัดจำท่าทางได้เร็ว ร่างกายและสมอง ค่อนข้างสัมพันธ์กัน จัดจำท่าเต้นและใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหว และการเต้นได้เร็ว ร่างกายมีความยืดหยุ่นค่อนข้างมาก แต่ไม่ค่อย แข็งแรง เนื่องจากไม่ค่อยมีกล้ามเนื้อ พื้นฐานทางด้านการเต้น ทั่วไปน้อย

จากข้อมูลดังกล่าวเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถออกแบบกระบวนการฝึกฝน ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นให้เหมาะสมกับนักแสดงทั้งรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 โดยมุ่งเน้น การพัฒนาศักยภาพทางร่างกายของนักแสดงรุ่นที่ 1 ให้ดียิ่งขึ้น และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ของนักแสดงรุ่นที่ 2 เพื่อให้พร้อมสำหรับกระบวนการฝึกฝนอย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนที่ 3 การออกแบบกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น

3.1 นำข้อมูลในส่วนที่ 1 และ 2 มาวิเคราะห์เพื่อค้นหาแนวทางในการหากระบวนการฝึกด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น โดยศึกษารูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นรูปแบบต่าง ๆ มาเป็นพื้นฐานแนวคิดในการออกแบบกระบวนการ

จากผลการประเมินพบว่านักแสดงรุ่นที่ 1 มีพัฒนาการทางร่างกายอย่างชัดเจนหลังการฝึกต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 เดือน โดยเฉพาะในด้าน ความยืดหยุ่นของร่างกาย ความแข็งแรง ระบบการหายใจ และมวลกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นผลจากการฝึกที่ออกแบบให้สอดคล้องกับปัญหาและข้อจำกัดของนักแสดง ในขณะที่นักแสดงรุ่นที่ 2 ยังคงพบปัญหาล้าลึงกับรุ่นที่ 1 ก่อนการฝึก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ชุดกระบวนการฝึกที่ออกแบบไว้ในรุ่นที่ 1 มาปรับใช้กับรุ่นที่ 2 เนื่องจากเป็นแบบฝึกที่สามารถพัฒนาศักยภาพทางร่างกายของนักแสดงให้เหมาะสมต่อการเต้นรำ โดยแบ่งกระบวนการฝึกออกเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ 1. การพัฒนาความยืดหยุ่นและความแข็งแรง เน้นการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและเสริมสร้างขีดความสามารถทางกายภาพ 2. การเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น ฝึกฝนการใช้ร่างกายให้สัมพันธ์กับจังหวะและพื้นที่

เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพของกระบวนการฝึก ผู้วิจัยได้ศึกษาการใช้ร่างกายและการเต้นตามเทคนิคมาร์ธา เกรแฮม (Martha Graham Technique) ซึ่งเป็นเทคนิคพื้นฐานของการเต้นสมัยใหม่ (Modern Dance) ที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล จุดเด่นของเทคนิคนี้เน้นไปที่การควบคุมลมหายใจ (Breath Control) และการเคลื่อนไหวที่ทรงพลัง ซึ่งเหมาะสมกับการพัฒนานักแสดงให้มีศักยภาพด้านการเคลื่อนไหวที่แข็งแรงและยืดหยุ่น (นราพงษ์ จรัสศรี, 2548) เหตุผลในการเลือกใช้เทคนิค Martha Graham เทคนิคนี้ถูกพัฒนาเพื่อเสริมสร้างพลัง ความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของร่างกาย เป็นที่นิยมในการฝึกฝนร่างกายของนักเต้นร่วมสมัยทั่วโลกช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ร่างกายของนักแสดงให้สามารถต่อยอดสู่การเต้นแบบร่วมสมัย (Contemporary Dance) การผสมผสาน กระบวนการฝึกเดิมกับเทคนิค Martha Graham จะช่วยพัฒนาศักยภาพของนักแสดงทั้งรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 ให้สามารถใช้ร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีความแข็งแรง และสามารถถ่ายทอดอารมณ์ผ่านการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาศิลปะการเต้นของกลุ่ม MUPA Dance Troupe นอกจากนี้ ยังมีการนำบัลเลต์เวิร์คเอาท์ (Ballet Workout) มาเสริมในกระบวนการฝึก เนื่องจากบัลเลต์เป็นรากฐานของการเต้นรำที่สามารถช่วยพัฒนาการทรงตัว ความแข็งแรงของขา และความสง่างามในการเคลื่อนไหว ทำให้นักแสดงสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างต่อเนื่องและมีมิติที่น่าสนใจมากขึ้น กระบวนการฝึกของ MUPA Dance Troupe ยังให้ความสำคัญกับการใช้ร่างกายเพื่อสื่อสารอารมณ์และเรื่องราว ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการแสดง โดยนักแสดงจะต้องเข้าใจอารมณ์และแรงขับเคลื่อนภายในของตัวเองละครก่อน จึงจะสามารถแสดงออกผ่านร่างกายได้อย่างเป็นธรรมชาติ การฝึกฝนในส่วนนี้จะผสมผสานแบบฝึกหัดด้านศิลปะการละคร (Theater Exercises) โดยมุ่งเน้นการฝึกแบบละครใบ้ (Mime) เพื่อช่วยให้ร่างกายสามารถตอบสนองต่ออารมณ์ได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถสื่อสารเรื่องราวให้ผู้ชมเข้าใจได้อย่างชัดเจน

3.2 บันทึกวิธีการออกแบบกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นสำหรับนักแสดงกลุ่ม MUPA Dance Troupe ของกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 และ 2

การออกแบบกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นสำหรับนักแสดงกลุ่ม MUPA Dance Troupe ของกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 และ 2 มีระยะเวลาของการฝึก 3 ชั่วโมงต่อวัน 4 วันต่อสัปดาห์ โดยมีการบันทึกข้อมูลในรูปแบบการบันทึกเป็นเอกสาร การถ่ายภาพนิ่ง และการบันทึกวิดีโอ

3.3 ผลวิเคราะห์ทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเต้นของนักแสดงแต่ละคน ในรุ่น 1 และ 2 ก่อนและหลังกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นปีที่ 2 จากการแสดงชุด Stop Station

จากการประเมินทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นเบื้องต้นของนักแสดงรุ่นที่ 1 ซึ่งผ่านกระบวนการฝึกฝนมาแล้วเป็นระยะเวลา 2 ปี เปรียบเทียบกับนักแสดงรุ่นที่ 2 ที่มีระยะเวลาการฝึกฝนเพียง 1 ปี พบว่าการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบส่งผลให้เกิดพัฒนาการทางร่างกาย และการประสานงานของระบบต่าง ๆ อย่างชัดเจน โดยนักแสดงมีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ซึ่งนำไปสู่ความแข็งแรงของร่างกายที่มากขึ้น ส่งผลให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านความยืดหยุ่นของร่างกาย พบว่านักแสดงมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความยืดหยุ่นที่เพิ่มขึ้นนี้ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพของการเคลื่อนไหว ทั้งในแง่ของความคล่องตัว ความสิ้นเปลืองของท่วงท่า และการลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บในระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแสดง อีกทั้งนักแสดงยังมีความสามารถในการประสานการเคลื่อนไหวของร่างกายกับจังหวะดนตรีได้ดีขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการรับรู้จังหวะ การสั่งการจากสมอง และการตอบสนองของร่างกายที่สอดคล้องกันอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ยังพบว่านักแสดงสามารถใช้ร่างกายในการเต้นได้ยาวนานมากขึ้น และมีอาการเหนื่อยน้อยลง ซึ่งเป็นผลจากการฝึกฝนที่เน้นการหายใจอย่างถูกต้องและสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว อันส่งผลให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หลังกระบวนการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น จากการสรุปข้อมูลพบว่าทักษะทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นของนักแสดงทั้ง 11 คน มีพัฒนาการขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะในกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 ที่ผ่านการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 2 ปี

ตัวอย่างตารางทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายของนักแสดงรุ่นที่ 1 เมื่อผ่านการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นปีที่ 1 และ ปีที่ 2

นักแสดง (เพศ)	ทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น (ปีที่ 1)	ทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น (ปีที่ 2)
นักแสดงคนที่ 1 (ชาย)	การเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ความจำดี ร่างกายและสมองสัมพันธ์กัน สามารถจดจำท่าเต้นและใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นได้อย่างรวดเร็ว การใช้ร่างกายในการเต้นคล่องตัวและสวยงาม เนื่องจากร่างกายมีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น	การเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ความจำดี ร่างกายและสมองสัมพันธ์กัน สามารถจดจำท่าเต้นและใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นได้อย่างรวดเร็ว การใช้ร่างกายในการเต้นคล่องตัวและสวยงาม เนื่องจากร่างกายมีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้นมากกว่าปีแรก
นักแสดงคนที่ 2 (ชาย)	การเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ความจำดี ร่างกายและสมองสัมพันธ์กัน สามารถจดจำท่าเต้นและใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นได้อย่างรวดเร็ว เหนื่อยน้อยลงเนื่องจาก กระบวนการฝึกอย่างต่อเนื่องทำให้ระบบร่างกายปรับตัว กระดูกสันหลังอ่อนตัวลง สามารถทำท่าทางที่ยากขึ้นได้	การเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ความจำดี ร่างกายและสมองสัมพันธ์กัน สามารถจดจำท่าเต้นและใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นได้อย่างรวดเร็ว เหนื่อยน้อยลงได้มากขึ้น สามารถทำท่าทางที่ยากขึ้นกว่าเดิมได้

ตัวอย่างตารางทักษะด้านการเคลื่อนไหวร่างกายของนักแสดงรุ่นที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น

นักแสดง (ชื่อ)	ทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น (ก่อน)	ทักษะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้น (หลัง)
นักแสดงรุ่นที่ 1 (ชาย)	การเคลื่อนไหวร่างกาย: ร่างกายและแขนขาไม่สัมพันธ์กัน จะทำท่าเต้นและใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นไม่ได้ดี ต้องใช้ท่าทางที่ผิดๆ เพื่อช่วยตัวเอง ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวได้ไม่ดี เนื่องจากความยืดหยุ่นของร่างกายน้อยมาก การประสานสัมพันธ์กันไม่มีพื้นฐานทางด้านกายภาพ	สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องตัว จะทำท่าเต้นได้ การใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นมีลักษณะที่ชัดเจน ท่าทางที่ถูกต้อง มีความยืดหยุ่นของร่างกายเพิ่มขึ้น แต่การประสานสัมพันธ์กันยังไม่ดี เนื่องจากมีรูปร่างสูงใหญ่ ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างยาก
นักแสดงรุ่นที่ 2 (ชาย)	การเคลื่อนไหวร่างกายคล่องตัว จะทำท่าเต้นได้เร็ว ร่างกายและแขนขาสัมพันธ์กัน จะทำท่าเต้นและใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นได้เร็ว ร่างกายมีความยืดหยุ่นค่อนข้างมาก แต่ไม่ค่อยแข็งแรง เนื่องจากไม่ค่อยมีกล้ามเนื้อ พื้นฐานทางด้านกายภาพที่ค่อนข้างดี	การเคลื่อนไหวร่างกายคล่องตัว จะทำท่าเต้นได้เร็ว ร่างกายและแขนขาสัมพันธ์กัน จะทำท่าเต้นและใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและการเต้นได้เร็ว ร่างกายมีความยืดหยุ่นค่อนข้างมาก ร่างกายแข็งแรงขึ้น ร่างกายมีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

3.4 รวบรวมแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis) การถอดบทเรียนรายบุคคล และกลุ่ม (focus group discussion) ในกลุ่มนักแสดงรุ่นที่ 1 และ 2

ในการศึกษานักแสดงรุ่นที่ 1 และ 2 ได้บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นเป็นระยะตลอด 8 เดือน โดยมีการวิเคราะห์ตนเอง (Self-Analysis) และการถอดบทเรียนกลุ่ม (focus group discussion) สรุปข้อมูลได้ดังนี้

พัฒนาการของนักแสดงรุ่นที่ 1 ในปีที่ 2 ของการฝึกฝน

นักแสดงรุ่นที่ 1 มีพัฒนาการทางร่างกายที่ชัดเจนขึ้นในปีที่ 2 อย่างไรก็ตามการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ต้องฝึกซ้อมผ่านระบบออนไลน์ในบางช่วง ส่งผลให้เกิดความไม่ต่อเนื่องในการฝึกฝนและประสิทธิภาพพลดลง ด้านร่างกาย การฝึกฝนในปีที่ 2 ช่วยพัฒนาสมรรถนะทางร่างกาย โดยเฉพาะความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ทำให้นักแสดงสามารถทำท่าทางที่ซับซ้อนขึ้นได้ ด้านจิตใจ การฝึกซ้อมในช่วงโควิด-19 ทำให้เกิดปัญหาหลายประการ ส่งผลให้ร่างกายเกิดความเมื่อยล้าและความเครียดเมื่อกลับมาฝึกซ้อมในห้องซ้อม นอกจากนี้ การฝึกซ้อมผ่านระบบออนไลน์ทำให้สมาธิของนักแสดงลดลง และขาดแรงจูงใจในการฝึกฝน ผู้วิจัยจึงต้องคอยให้กำลังใจและติดตามความก้าวหน้าของนักแสดงอย่างใกล้ชิด ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมกิจกรรม เนื่องจาก MUPA Dance Troupe เป็นกลุ่มที่มีทั้งอาจารย์และนิสิตหลายชั้นปี การรักษาความสัมพันธ์อันดีเป็นสิ่งสำคัญเพื่อลดความตึงเครียดในระหว่างการฝึกซ้อมและส่งเสริมบรรยากาศที่ดีในการทำงานร่วมกัน ด้านทักษะที่นำไปใช้กับชีวิตประจำวัน การฝึกฝนไม่ได้เป็นเพียงแค่การพัฒนาทักษะการเต้นเท่านั้น แต่ยังช่วยให้นักแสดงสามารถนำความรู้ไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิต โดยสรุปแม้ว่าการฝึกฝนในปีที่ 2 จะเผชิญกับความท้าทายจากสถานการณ์โควิด-19 แต่ก็ยังส่งผลให้เกิดพัฒนาการในหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมทีม และทักษะที่สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน

พัฒนาการของนักแสดงรุ่นที่ 2 ในปีที่ 1 ของการฝึกฝน

ก่อนเข้าร่วมการฝึก นักแสดงส่วนใหญ่มีพื้นฐานการเต้นเพียงเล็กน้อยหรือฝึกฝนเองจากออนไลน์ ทำให้ร่างกายขาดมวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง และความยืดหยุ่น บางคนมีพื้นฐานรำไทย แต่ส่วนใหญ่มีอาการบาดเจ็บบ่อยครั้งและไม่สามารถควบคุมร่างกายหรือหายใจได้อย่างเหมาะสม หลังจากการฝึกปฏิบัติ นักแสดงมีพัฒนาการด้านร่างกายอย่างชัดเจน ร่างกายแข็งแรงขึ้น ยืดหยุ่นมากขึ้น และควบคุมการเคลื่อนไหวและลมหายใจได้ดี ลดอาการเหนื่อยล้าและบาดเจ็บ ในด้านร่างกาย นักแสดงมีความแข็งแรงและความยืดหยุ่นที่เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด สามารถปฏิบัติท่าทางที่มีความซับซ้อนได้ดีขึ้น มีความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้านจิตใจ นักแสดงได้รับแรงบันดาลใจจากเพื่อนร่วมฝึก ทำให้เกิดความมุ่งมั่นและความตั้งใจใน

การพัฒนาตนเอง แม้ว่าจะเผชิญกับความเหนื่อยล้าหรืออุปสรรคในบางช่วง แต่กำลังใจจากทีมช่วยให้สามารถก้าวข้ามความท้อแท้และพัฒนาต่อไปได้ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมกิจกรรม นักแสดงมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นภายในกลุ่ม ส่งผลให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตรและเอื้อต่อการพัฒนา ด้านทักษะเพิ่มเติม นักแสดงสามารถประยุกต์ใช้ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกไปสู่ด้านอื่น ๆ ได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงละครเวที การบริหารเวลา การออกกกำลังกาย รวมถึงการทำงานวิจัย ซึ่งล้วนเป็นทักษะที่สามารถต่อยอดและนำไปใช้ในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่า กระบวนการฝึกซ้อมการแสดงในช่วงแรกต้องเผชิญกับอุปสรรคหลายประการ โดยเฉพาะผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ทำให้ต้องเปลี่ยนรูปแบบการฝึกซ้อมเป็นระบบออนไลน์ การฝึกผ่านกล้องมีข้อจำกัดด้านพื้นที่และสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพของการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ ทั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Blades (2024) ที่ระบุว่า การเรียนการสอนศิลปะการแสดงในรูปแบบออนไลน์ส่งผลให้ผู้เรียนไม่สามารถพัฒนาองค์ประกอบด้านร่างกายและการสื่อสารเชิงปฏิบัติได้เต็มที่ เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์ทางกายภาพกับผู้สอนและพื้นที่ฝึกซ้อมที่เหมาะสม นอกจากนี้ นักแสดงบางส่วนต้องเผชิญกับภารกิจอื่น ๆ ที่เข้ามาแทรกแซงการฝึกซ้อม ส่งผลให้ขาดความต่อเนื่องของกระบวนการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ McKinlay (2021) ที่ระบุว่า การฝึกซ้อมทางศิลปะในช่วงโควิด-19 ต้องเผชิญกับภาวะชะงักงันทางโครงสร้างเวลา ส่งผลให้ผู้ฝึกฝนสูญเสียจังหวะการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง อีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรค คือ นักแสดงบางคนไม่มีพื้นฐานด้านการแสดงมาก่อน ทำให้ต้องใช้เวลาทำความเข้าใจตัวละครและบทบาท ซึ่งส่งผลให้การฝึกซ้อมล่าช้า อย่างไรก็ตาม สถานการณ์นี้มีส่วนช่วยให้ผู้ฝึกเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และฝึกทักษะการแก้ปัญหาในสถานการณ์จริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zhang et al. (2023) กล่าวว่า การเรียนรู้ในบริบทจำกัดสามารถกระตุ้นการพัฒนาการเรียนรู้ โดยอาศัยการแก้ปัญหา (problem-based learning) ได้เป็นอย่างดี สำหรับด้านสุขภาพร่างกาย พบว่าการฝึกซ้อมภายใต้ข้อจำกัด เช่น การสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาส่งผลต่อระบบหายใจ และลดประสิทธิภาพทางกายภาพของนักแสดง ทั้งนี้ งานวิจัยของ Hopkins et al. (2022) พบว่าแม้การสวมหน้ากากจะไม่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายโดยรวมในเชิงสถิติ แต่ผู้ปฏิบัติงานกลับมีความไม่สบายตัว หายใจลำบาก และรู้สึกเหนื่อยเร็วขึ้นระหว่างการออกกกำลังกายหรือแสดงบนเวที แม้จะมีอุปสรรคมามากมาย แต่กระบวนการฝึกซ้อมในบริบทที่จำกัดเช่นนี้ส่งผลดีต่อการพัฒนาด้านจิตใจของนักแสดง ทั้งในด้านความอดทน วินัย และความสามารถในการปรับตัว สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Schwartz et al. (2021) ที่ชี้ว่าการฝึกซ้อมศิลปะในภาวะวิกฤตสามารถส่งเสริมทักษะความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (emotional resilience) และการทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. การฝึกซ้อมผ่านระบบออนไลน์ส่งผลให้พัฒนาการทางกายของนักแสดงขาดความต่อเนื่อง ทั้งยังเกิดอาการเมื่อยล้าและปวดกล้ามเนื้อเมื่อกลับมาฝึกซ้อมในพื้นที่จริง จำเป็นต้องมีการปรับตัว

อย่างค่อยเป็นค่อยไป นอกจากนี้ ระบบออนไลน์ยังส่งผลต่อสมาธิและความสามารถในการฝึกทำเต้น เนื่องจากข้อจำกัดด้านพื้นที่ อาจนำไปสู่ความล่าช้าและความรู้สึกท้อแท้ของผู้เข้าร่วม จึงควรมีการดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งด้านจิตใจและร่างกายในทุกช่วงของการฝึก

2. ความแตกต่างด้านทักษะพื้นฐานของผู้เข้าร่วมเป็นปัจจัยสำคัญที่ควรคำนึงถึง ผู้ออกแบบท่าเต้นควรวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหวที่หลากหลายและพัฒนาแบบฝึกหัดที่มีลำดับความยากง่ายอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง ผู้ออกแบบกิจกรรมควรร่วมทำแบบฝึกหัดกับผู้เข้าร่วมเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและรับรองว่าแบบฝึกหัดดังกล่าวสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงและปลอดภัย

รายการอ้างอิง

- เคน แอชเวลล์. (2564). *แผนที่ร่างกายมนุษย์: ระบบหายใจ หน้า 42 (น้ำทิพย์ พันธุ์อนุกุล แปล)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แอร์โรว์.
- นราพงษ์ จรัสศรี. (2548). *ประวัติศาสตร์ศิลปะตะวันตก หน้า 117*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ 1 โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริมงคล นาฏยกุล. (2557). *นาฏยศิลป์ตะวันตกปริทัศน์ หน้า 67, 71*. ขอนแก่น: หกจ.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- The Wonder Admin. (2019). *Flexibility | ความอ่อนตัว ทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย*. <https://thewonderstudio.co/2019/02/08/flexibility/>.
- Blades, J. (2024). Remote performance pedagogy in crisis: Embodiment and limitations in online acting education. *SAGE Open*, 14(1).
- McKinlay, A. (2021). Time, rhythm and disruption: Theatre training during COVID-19. *Journal of Performance Studies*, 13(2), 98–115.
- Schwartz, T., Lin, C., & Herrera, L. (2021). Resilience through art: A study of theatre students during pandemic training. *Harvard Arts Education Review*.
- Zhang, Y., Chan, C. K., & Lee, C. (2023). Problem-based learning in constrained learning environments: Lessons from arts education during COVID-19. *International Journal of Educational Research Open*, 4, 100258.