

การเคลื่อนไหวร่างกายในการแสดงนาฏศิลป์ Principles of movement in Thai dance performances

พรรณพัชร เกษประยูร¹

Phannaphat KETPRAYOON

E-mail: phannaphat.ke@gmail.com

บทคัดย่อ

การเคลื่อนไหวที่ดีคือหัวใจของการแสดง พื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดีก็จะสร้างและออกแบบการแสดงได้ดีตามไปด้วย ในทางนาฏศิลป์ไทยเพลงช้าเพลงเร็ว ถือว่าเป็นเกณฑ์มาตรฐานของนาฏศิลป์ไทย เพราะการศึกษานาฏศิลป์ไทยจะต้องเริ่มจากการฝึกหัดแม่ท่าจากเพลงช้า เพลงเร็ว ตามลำดับ ซึ่งเป็นข้อกำหนดอยู่ในหลักสูตรของการศึกษาวิชานาฏศิลป์ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยามาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นผู้เขียนจึงมุ่งเน้นศึกษา ทบทวนวรรณกรรม แนวคิดและทฤษฎีการเคลื่อนไหวร่างกายตะวันตก หลักการของการเคลื่อนไหวร่างกายของตัวพระในเพลงช้าทางด้านนาฏศิลป์ไทย

ผลการศึกษาจากศึกษาทบทวนวรรณกรรม แนวคิดและทฤษฎีหลักการของการเคลื่อนไหวร่างกายของตัวพระในเพลงช้าทางด้านนาฏศิลป์ไทย พบว่าทิศทางจุดหมายปลายทางของการเคลื่อนไหว (Direction Destination) อวัยวะลักษณะการเคลื่อนไหว ส่วนของร่างกาย (Body Part) และ อากาศวิถิ (Space) เป็นไปใน 3 ทิศทาง ในท่วงท่าที่รำในแต่ละจังหวะท่วงท่า ซึ่งมีลักษณะทั้งที่เรียบง่าย สลับซับซ้อน และรวดเร็ว ท่าทางของขาและเท้าไม่ผูกพันกับท่าทางของแขนและมือจะช่วยเพิ่มความสมดุลในการรำรำ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อ ก่อนการเรียนหรือการแสดง

คำสำคัญ : นาฏศิลป์ไทย , การเคลื่อนไหวร่างกาย

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชานาฏศิลป์และการละคร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
HUSO Journal of Humanities and Social Sciences

Abstract

Good movement on stage is the heart of any shows. The foundation of good movement will create and design good stage performances as well. In traditional Thai dance, students must start practicing these movements with ‘slow-and-fast tempo’ which is considered the basis of Thai dancing, first deriving from Ayutthaya period until the present day. The author aimed to study and review this concept and compare Thai dancing movement with the Western concept. Also, this paper has analyzed the principles of body movement of the male characters in traditional Thai dance.

The study finding showed that the male characters of traditional Thai dance are destined towards 3 directions related to body parts, space and movement. The posture of the dance in each rhythm can be simple, complicated and fast. The posture of the legs and feet is not bound to the posture of the arms which can lead to the body balance during the dance. This knowledge and practice will help prepare students for the performance, in both body muscles and mentality.

Keyword: Thai dance, Body movement

บทนำ

การแสดงในปัจจุบันมีวิวัฒนาการใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมายไม่ว่าจะเป็นการใช้เทคนิค เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยให้การแสดงทำให้มีความน่าสนใจ น่าตื่นตาตื่นใจ ปลุกเร้าอารมณ์ของผู้ชมให้เป็นหนึ่งเดียวกับการแสดง สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือนักแสดง ความน่าเชื่อถือของการสวมบทบาทการแสดง โดยการแสดงเป็นการพยายามสร้างความเป็นตัวละครนั้น ๆ ออกมาซึ่งเกิดจากการวิเคราะห์บุคลิก ลักษณะนิสัยของตัวละครมาสวมใส่ในตัวเราเพื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ถ่ายทอดเรื่องราว และทักษะความสามารถของผู้แสดงเองเป็นหลักสำคัญที่จะนำเสนอความสมเหตุสมผลในการแสดงออกมาเห็นเป็นรูปธรรม มัทนี รัตนิน (2554: 3) กล่าวว่าในศาสตร์ของศิลปะการแสดงทุกแขนงหัวใจสำคัญพื้นฐานในการแสดงคือ “หลักการเคลื่อนไหว” ซึ่งนักแสดงที่มีพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดีก็จะสร้างและออกแบบการแสดงได้ดีตามไปด้วย ในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ดูเหมือนว่ากำลังจะเกิดขึ้นกับนักแสดงในขณะนั้น เช่น แสดงเป็นคนที่กำลังเดินอยู่แล้วก็หยุดเพราะเห็นอะไรบางอย่าง เขาพยายามไล่จับสิ่งๆนั้นด้วยวิธีการต่าง ๆ ด้วยการตะครุบ ตะปบ หรือกระโดดจับ แต่ครั้งที่เขาคิดว่าทำสำเร็จ ก็พลาดทุกที พอเปิดมือดูเจ้าสิ่งนั้นก็หนีไปได้อีกแล้ว เขาได้แต่มองตามแล้วก็ก้าวเดินต่อไป เขาอาจพบกันสิ่งอื่น ๆ ต่อไปได้อีก เช่น ดอกไม้ สัตว์ ลม เดินชนอะไรบางอย่างหรือสะดุดขาตนเองหกล้ม เป็นต้น ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ นั้น นักแสดงที่มีปฏิภาณไหวพริบจะทำให้ผู้ชมได้ลุ้นหัวเราะและสนุกสนาน ติดตามเหมือนกับเหตุการณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นต่อหน้าจริง ๆ ทั้ง ๆ ที่มีแต่เขาคนเดียวและความว่างเปล่า ซึ่งสอดคล้องกับ สมพร พูราจ (2554: 10) ที่กล่าวว่านักแสดงส่วนใหญ่รู้ว่า การเคลื่อนไหวที่ดีคือหัวใจของการแสดง แต่เราจะรับรู้ได้อย่างไรว่าการเคลื่อนไหวแบบไหนจึงดี เหมาะสมและตอบสนองความต้องการของนักแสดงได้มากที่สุด มีนักแสดงจำนวนไม่น้อยที่ผ่านการฝึกฝนทางร่างกายมาหลายด้าน เช่น การเรียนบัลเล่ต์ การเต้นแจ๊ส การฝึกโยคะ มวยจีนหรือการฝึกสมาธิ การเคลื่อนไหวเป็นการออกกำลังกาย เมื่อเวลาที่นักแสดงต้องการแสดงออกถึงพฤติกรรมของตัวละคร

Rudolf Laban (1879-1958) นักวิทยาศาสตร์ ศิลปิน นักกิจกรรมสังคม ซึ่งใช้ในการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวหรืออธิบายการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นระบบที่ถูกสร้างขึ้นมานี้สามารถอธิบายให้ผู้สร้างงานเข้าใจการเคลื่อนไหวการพัฒนาผลกระทบ ของการเคลื่อนไหวและการขยายความโดยมนุษย์แต่ละคนมีองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันมีเอกลักษณ์ของตนเอง ความสอดคล้องและการออกแรง (harmony and effort) พบอยู่ในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง ยังมีการออกแรงมากยังต้องการความสอดคล้อง

มากขึ้น เพราะมีฉะนั้นร่างกายจะเหนื่อยหรือเกิดอุบัติเหตุได้ โดยเฉพาะเมื่อมีการใช้
 จังหวะเร็ว/ช้า และความเชื่อมโยงของการเคลื่อนไหวให้ดี ดังนั้นในการเคลื่อนไหวจะเห็น
 การทำงานของ space – weight – time – flow (เส้น – แรง – เวลา – เส้นทาง)
 ไปพร้อม ๆ กัน Ladan ให้นักเรียนหัดสังเกตการเคลื่อนไหวและการใช้ร่างกายของคน
 รอบ ๆ ช้าง เช่นให้ลองสังเกตดูหญิงที่กำลังข้ามถนน หรือแม่ค้าหาบเร่ที่คอนหาบเดินขาย
 ของซึ่งเรียนการเคลื่อนไหวของคนในกริยาท่าทางต่าง ๆ เหล่านี้ว่า “Dance of life”
 คนเหล่านี้เองสอนให้เรารู้จักหลักของความเคลื่อนไหว และทำให้เห็นความเชื่อมโยง
 ระหว่าง ความสอดคล้องและการออกแรง (harmony and effort) มันคือภาพระบำของ
 ชีวิต ที่ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างมั่นคง นอกจากจะเป็นความสวยงามอย่างเป็นธรรมชาติ
 แล้ว ยังทำให้เห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตมนุษย์ในแต่ละกิริยาได้อย่างชัดเจนอีก
 ด้วย (สมพร พูราจ, 2554 หน้า 44) ศิลปะการเคลื่อนไหว การใช้ร่างกายในการแสดง
 บุคคลที่ควรรู้จัก Rudolf Ladan , Jacques Lecoq and Etienne Decroux ทั้งสาม
 คนนี้มีความคิดและมุมมองเกี่ยววิธีการใช้ร่างกายและการเคลื่อนไหวเพื่อนำไปสู่
 การสร้างสรรค์การแสดงซึ่งทั้ง 3 คนมีความคิดที่มาจากรากฐานเดียวกัน ทฤษฎีและ
 แนวทางปฏิบัติแบบฝึกหัดเป็นที่ยอมรับ มีคุณลักษณะทั้งทางด้านศิลปะ และทาง
 วิทยาศาสตร์ เพราะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างกระจ่างจริงและสามารถนำความรู้ไป
 ปฏิบัติได้ นักแสดงจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับร่างกาย รู้หลักของการเคลื่อนไหว ซึ่งมีทั้งหลักการ
 และวิธีตามธรรมชาติ และหลักของการเคลื่อนไหวเพื่อการแสดง

วัตถุประสงค์

เพื่อทบทวนวรรณกรรม แนวคิดและทฤษฎีหลักการของการเคลื่อนไหว
 ร่างกายของตัวละครในเพลงข้าทางด้านนาฏศิลป์ไทย

การเคลื่อนไหวร่างกาย: แนวคิดและทฤษฎีของตะวันตก ผู้เขียนได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี
 ของตะวันตกโดยใช้หลักการเคลื่อนไหวร่างกายของลาบัน (Labanotation) ซึ่งสรุปใน
 ส่วนที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาดังต่อไปนี้

1. ทิศทางจุดหมายปลายทาง (Direction Destination) การพิจารณาทิศทาง
 ของอวัยวะที่เคลื่อนไหวไปนั้นไปในทิศทางใด การวิเคราะห์เช่นนี้จะเน้นที่จุดหมาย
 ปลายทางสุดท้ายของแต่ละท่าทาง มากกว่าที่กิริยาของอวัยวะที่เคลื่อนไหว

2. จุดกึ่งกลางของน้ำหนักและการทรงตัว (Center of Weight Balance) เป็น การวิเคราะห์หารายละเอียดของการเคลื่อนไหวร่างกายในการทรงตัว ตลอดจนอวัยวะที่ รับน้ำหนักและการถ่ายโอนน้ำหนักตัว ในแต่ละจังหวะท่าทาง ซึ่งมีลักษณะทั้งที่เรียบง่าย สลับซับซ้อนและรวดเร็ว

องค์ประกอบที่เป็นส่วนสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย มี 4 องค์ประกอบสำคัญคือ

1. ร่างกาย (Body Part) หมายถึง การพิจารณาว่าอวัยวะส่วนใดบ้างของ ร่างกายที่เคลื่อนไหว

2. พื้นที่ (Space) หมายถึงการพิจารณาว่าอวัยวะที่เคลื่อนไหวนั้นไปในทิศทางใด ระดับสูง-ต่ำเพียงใด เพราะการเคลื่อนไหวของอวัยวะนั้นดำเนินไปในอากาศที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา

3. เวลา (Time) หมายถึงการพิจารณาความมาก-น้อย ของจังหวะ หรือเวลาที่ อวัยวะนั้น ๆ เคลื่อนที่ไป การมองเห็นความแตกต่างของการเคลื่อนไหวมีลักษณะรวดเร็ว กะทันหัน ค้างนิ่ง หรืออย่างต่อเนื่อง และนอกจากนั้นเวลาสามารถเป็นเครื่องมือในการ ตัดสินของผู้แสดงอีกด้วย

4. รูปแบบ (Style) หมายถึง การพิจารณาลักษณะของการเคลื่อนไหวของ อวัยวะว่าเป็นอย่างไร เช่น เชื่องช้า นุ่มนวล คึกคัก หรือฉวัดเฉวียน เป็นต้น หากพิจารณา องค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบแล้วไม่สามารถแยกออกจากกันมีความเกี่ยวคู่ สัมพันธ์ เป็นไปทั้งระบบ

การเคลื่อนไหวร่างกาย: แนวคิดและทฤษฎีของตะวันออก

แนวคิดและทฤษฎีของการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายของทางตะวันออก จะปรากฏอยู่ในตำราทางวิทยาศาสตร์ของกรตมุนี ซึ่งเป็นตำราการฟ้อนรำของอินเดียที่ ถ่ายทอดสืบต่อกันมาแบบมุขปาฐะ เกิดขึ้นก่อนคริสตกาล และได้มีการจดบันทึกเป็น ภาษาสันสกฤตมีความยาว 6,000 โสลกแบ่งเป็น 32 อรรถยหรือ 32 บท ผู้เขียนจึง มุ่งประเด็นศึกษาเฉพาะการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับบทความนี้โดยสรุปได้ดังนี้

1. **การฟ้อนรำ** ในตำราทางวิทยาศาสตร์ได้กล่าวถึงประเภทของการฟ้อนรำ การใช้อวัยวะในการฟ้อนรำ โครงสร้างของการฟ้อนรำและคุณลักษณะของการฟ้อนรำ แบ่งออกได้ 3 ประเภทใหญ่ ๆ

1.1 นาฏยะ เป็นการพ้อนรำพร้อมกับการแสดงอารมณ์ เป็นการผสมผสานการพ้อนรำและการแสดง

1.2 นฤตตะ เป็นการพ้อนรำโดยเฉพาะไม่เจือปนด้วยความหมายพิเศษหรืออารมณ์ใด ๆ หมายถึงเป็นการพ้อนรำล้วน ๆ การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ไม่มีความหมายเฉพาะหรืออารมณ์ เป็นการแสดงกลวิธีที่ละเอียดซับซ้อนของจังหวะท่าทางต่าง ๆ

1.3 นฤตยะ เป็นการพ้อนรำที่สื่อความหมาย ซึ่งอาจเป็นประโยคสั้น ๆ ตอนสั้น ๆ หรือละครทั้งเรื่อง ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ประกอบด้วยรสนหรืออารมณ์

2. การเคลื่อนไหววยะอย่างต่อเนื่อง แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

2.1 อังคะ คืออวัยวะหลักที่ใช้ในการพ้อนรำได้แก่ ศีรษะ มือ เอว ออก แขน ขา เท้า

2.2 อุปอังคะ คืออวัยวะรองที่ใช้ในการพ้อนรำ ได้แก่ นัยน์ตา คิ้ว จมูก ริมฝีปาก แก้ม และคาง

2.3 ปรัตยังคะ คืออวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่ใช้ในการพ้อนรำ เช่น ไหล่ หลัง และหน้าท้อง

3. การเคลื่อนไหววยะอย่างต่อเนื่อง แบ่งออกเป็น 4 ส่วนคือ

3.1 มุขจะภินายะ เป็นการแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของใบหน้าและลำคอ

3.2 สารีรภินายะ เป็นการแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวบางส่วนที่สำคัญของร่างกายประกอบกัน โดยร่างกายอาจไม่เคลื่อนที่

3.3 ชีขตากฤตภินายะ เป็นการแสดงออกโดยการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดไปพร้อมกันเช่น การเดิน การยืน การนอน

3.4 กติประจาะระ เป็นการเคลื่อนไหวตามปกติที่ต้องการแสดงอาการหรืออารมณ์เฉพาะกรณี (ขนาด กิจจันทร์, 2547: 22-24)

4. **โครงสร้างการพ้อนรำ** มีการกำหนดท่ารำแม่บทไว้ในตำรา นาฏยศาสตร์ เรียกว่า ภาระ 108 ท่าของเทพศิวนาฏราช (God-Shiva-Nataraja) เทพแห่งนาฏกรรม (Lord of Actor) กิริยาการเคลื่อนไหวของเทพหมายถึง กิริยาการเคลื่อนที่ของพลังจักรวาล มีหลายชื่อตามมุมมองของปรากฏการณ์หรืออวตาร ไปสู่สิ่งหนึ่งสิ่งใดในปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของสิ่งนั้น แต่ศูนย์รวมพลังหรือเทพผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดคือ เทพศิวะ

ซึ่งในการพ้อนรำนั้นจะต้องประกอบด้วยกระณะขององค์พระ คำว่า กระณะ หมายถึง รำแม่ท่า ส่วนคำว่า องค์พระ หมายถึง การรำรวมแม่ท่าต่าง ๆ หรือเรียกว่า รำชุด หมายถึงการรำที่เป็นประโยค โดยพระอิศวรเป็นผู้อธิบายว่า ประโยคของการพ้อนรำ หรือประโยคขององค์พระ ว่าประกอบไปด้วยการรำแม่ท่าต่าง ๆ เพราะองค์พระหรือ ประโยคของการรำนั้น จะสำเร็จลงได้ต้องอาศัยกระณะหรือแม่ทำนั่นเอง (แสง มนวิฑูร, ผู้แปล. 2541: 113)

การวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นท่าร้ายรำของไทย พบในงานนิพนธ์ ของ ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช (2541: 36) กล่าวว่า

...การเคลื่อนไหวร่างกายก็เยื้องร่างกายส่วนบนตั้งแต่บั้นเอวขึ้นไป นั้น ไม่ใช่ไหล่หรือคอ แต่จะยังเยื้องร่างกายท่อนบนที่ทรงไว้ด้วยกล้ามเนื้อ สองข้างตัวที่ภาษานาฏศิลป์เรียกว่า “เกลียวข้าง” เมื่อใช้เกลียวข้างบังคับ การเคลื่อนไหวดังนี้แล้วร่างกายท่อนบนก็จะยกเยื้องไปได้อย่างงดงาม ใน สายตาของคนไทยอีกเช่นเดียวกัน โดยหัวไหล่จะเคลื่อนตามไปเองทั้งที่อยู่ครึ่ง ส่วนค่อนนั้นต้องตั้งตรงอยู่ตลอดเวลาการลอยหน้านั้นถ้าจะต้องทำตั้งแต่กระดูก คอท่อนบนที่สูกขึ้นไปที่นั่น

กล้ามเนื้อที่บังคับการเคลื่อนไหวยกเยื้องของท่อนบนของร่างกายนั้น นอกจากจะใช้เกลียวข้างแล้วยังมีเกลียวหน้า “เกลียวหน้า” คือกล้ามเนื้อหน้า ท้อง และ “เกลียวหลัง” คือกล้ามเนื้อที่กำกับอยู่สองข้างกระดูกสันหลังอีกด้วย กล้ามเนื้อสองแห่งที่กล่าวถึงนี้ ใช้ช่วยในการร้ายรำเพื่อเน้นลักษณะบางอย่าง ของผู้รำให้เด่นขึ้น

การรำในบทพระคือผู้ชายหรือยักษ์ในการแสดงโขนนั้น จะต้องใช้ เกลียวหลังเข้าช่วย เมื่อใช้กล้ามเนื้อที่เรียกว่าเกลียวหลังนี้แล้ว หัวไหล่จะเปิด ออกทำให้หน้าอกแอ่นออกมาอย่างผึ่งผายมีความสง่าผ่าเผยยิ่งขึ้น ส่วนการรำ ในบทนางซึ่งต้องมีกิริยาอาหารสงบเสียมตามวิสัยของกุลสตรีนั้น ต้องใช้ กล้ามเนื้อด้านหน้าที่เรียกว่าเกลียวหน้าเข้าช่วยการใช้กล้ามเนื้อที่เรียกว่า เกลียวหน้านี่ จะทำให้หัวไหล่ไม่เปิดออก แต่ทำให้รวบเข้ามาเล็กน้อย และการ เคลื่อนไหวต่าง ๆ จะดูสงบเสียมงดงามแสดงเพศของสตรีให้เด่นยิ่งขึ้น...

การรักษาจุดสมดุลของร่างกาย

ความสำคัญประการแรกที่นาฏยศิลป์ต้องให้ความสนใจในการฝึกฝนร่างกายของตนเองคือการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่าง ๆ เช่น การเดิน ยืน หัน กระโดดหรือ ล้มตัวลงสู่พื้นด้วยความสมดุล ซึ่งหากเรากล่าวถึงการรักษาแนวของลำตัวเพื่อการค้นหาจุดสมดุลของร่างกายในลักษณะดังตลิ่งนั้นเราสามารถจินตนาการได้ด้วยการลากเส้นผ่านตั้งแต่บริเวณด้านหลังหุผ่านจุดศูนย์กลางของร่างกายผ่านบริเวณไหล่ และสะโพก จนถึงบริเวณด้านหน้าของข้อเท้าและเท้าโดยพยายามรักษาน้ำหนักให้ตกกระจายอยู่บนฝ่าเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน ไม่กลิ้งฝ่าเท้าไปมากจะทำให้การจัดระเบียบร่างกายต่าง ๆ เกิดการรวมจุดสมดุลในการร่ายรำหรือเต้นรำ แต่ในบางวัฒนธรรมอาจมีการจัดแนวของลำตัวในลักษณะอื่น ๆ ที่มีตำแหน่งจุดสมดุลของร่างกายที่แตกต่างกันออกไป เช่น การแอ่นอก ตึงหลัง ตึงสะโพก ของนาฏศิลป์ไทย หรือนาฏศิลป์บาห์ลีเป็นต้น ความยืดหยุ่นของร่างกายเป็นคุณสมบัติประการหนึ่งที่นาฏศิลป์ได้รับการฝึกฝนร่างกายตั้งแต่ยังเยาว์เพื่อให้กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความอ่อนตัวแต่เงื่อนไขที่ส่งผลต่อการพัฒนาความยืดหยุ่นของร่างกายคนเราในทางนาฏศิลป์ประกอบด้วย อายุ วิธีการฝึกฝนร่างกาย การดูแลรักษาความสมบูรณ์ของร่างกาย เมื่อร่างกายมีความสามารถในการยืดหยุ่นมากขึ้นก็จะส่งผลดีให้เราสามารถลดอาการบาดเจ็บจากกรณีกล้ามเนื้อฉีกขาด และอาการบาดเจ็บอื่น ๆ ทั่วไปได้ (ศิริมงคล นาฏยกุล: 2551)

องค์ประกอบที่สำคัญของนาฏยลักษณ์ และทฤษฎีการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายของลาบัน (Laban Movement Analysis) คุณลักษณะของอวัยวะเชิงกายภาพในด้านลักษณะรูปร่างหน้าตา และการจัดการกับอวัยวะให้แขนอ่อน นุ่มอ่อน ทิศทางที่ใช้ในการรำมี 16 ทิศทางจำแนกเป็น 3 ระดับได้แก่ ระดับสูงคือศีรษะ ระดับกลางคือไหล่ และระดับต่ำคือหน้าท้อง ตำแหน่งของแขนที่อยู่ข้างหลังมีเพียงระดับเดียวคือ ระดับต่ำ มิติของนาฏลักษณ์อยู่ที่การจัดวางท่าเฉียงออกด้านข้าง ทำให้เกิดเป็นเหลี่ยมมุมเมื่อย่อเข่าลง อีกทั้งต้องหมุนแขนส่วนล่างเข้าหาตัวและออกจากตัวให้มากที่สุด เพื่อให้เห็นความโค้งของแขนอันเป็นรูปร่างและรูปทรงของท่ารำที่มีความกลมกลืน สง่างาม กล้ามเนื้อสำคัญที่ใช้คือกล้ามเนื้อเกลียวข้างและเกลียวหลัง ในด้านของโครงสร้างของนาฏลักษณ์พบว่า ลักษณะของมือมี 3 แบบคือ มือแบ มือจีบ และมือล้อแก้ว ทำท่ารำที่เรียกว่าแม่ท่ามี 88 ท่า และท่ารำมี 7 ท่า หลักของการเคลื่อนไหวอวัยวะประกอบการรับน้ำหนักตัว หลักการหมุนกึ่งของร่างกาย ซึ่งพบว่าท่าทางของศีรษะ และลำตัวส่วนบนกับท่าทางของขาและเท้าไม่ผูกพันกับท่าทางของแขน และมือ แต่จะช่วยสร้างความสมดุลของร่างกาย

ในการรำและเป็นส่วนประกอบในการวางตำแหน่งท่าทางเชิงทัศนศิลป์ ในด้านไวยากรณ์ของยาลักษณ์พบว่าท่ารำประกอบด้วยหน่วยท่าเต้น 49 หน่วย หน่วยท่าต่อ 5 หน่วย และหน่วยท่าตกแต่ง 21 หน่วย การประสมท่ารำเกิดจากการประสมกันของหน่วยท่าทางทั้งสามที่เรียกว่า ท่าต้น ท่าต่อ และท่าตาม ซึ่งท่าตามนั้นจะทำหน้าที่เป็นท่าต้นในกับท่ารำต่อไป ลักษณะของการประสมท่ารำจึงสอดคล้องเกี่ยวพันกันเสมือนลูกโซ่จนจบเพลงรำ (ขนาด กิจจันทร์: 2547)

การเคลื่อนไหวร่างกายในทางนาฏศิลป์

การเคลื่อนไหวและจังหวะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับที่มนุษย์ได้ก่อกำเนิดขึ้นในโลก เพราะมนุษย์เรานั้นมีความเกี่ยวข้องกับจังหวะอยู่ตลอดเวลา (Bridgewater and Kurtz 1963: 1443) การเคลื่อนไหวจังหวะที่เกี่ยวกับมนุษย์ เกิดขึ้นได้ทั้งภายนอก และภายในร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวที่เกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ การขึ้นลงของกระแสน้ำ ลมพัด การเปลี่ยนแปลงฤดูกาล กลางวัน กลางคืน การเคลื่อนไหวเหล่านี้เกิดขึ้นโดยไม่สามารถยับยั้งให้หยุดลงได้ล้วนเป็นไปตามจังหวะนั้น และการเคลื่อนไหวที่เกิดจากกิจกรรมประจำวันของมนุษย์ซึ่งต้องการทักษะและกลไกในการทำงาน เช่น การกิน การเล่น การหมุนตัว การขว้าง เป็นต้น การเคลื่อนไหวเหล่านี้ล้วนต้องใช้จังหวะ และการเคลื่อนไหวไปตามจังหวะทั้งสิ้น ส่วนการเคลื่อนไหวที่เกิดจากภายในตัวของมนุษย์คือ กระบวนการทางร่างกายและจิตใจ เช่น การเต้นของหัวใจ การทำงานของปอด การได้ยิน การมองเห็น เป็นต้น การเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นการเคลื่อนไหว และจังหวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการเคลื่อนไหวที่จำเป็น และสำคัญต่อชีวิตและเป็นจุดเริ่มต้นของการเคลื่อนไหวแบบท่าทาง (Harris: 1961, อ้างใน...) ก่อนที่จะมีพัฒนาการมาถึงการสื่อสารทางวาจา มนุษย์มีวิธีติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน โดยการเต้นรำมนุษย์ให้การเคลื่อนไหวร่างกายแทนภาษาเพื่อสื่อสารความหมายเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิด และแสดงความหมายต่าง ๆ (Waterman, 1962: 47)

กรอบมาตรฐานการรำไทย

เพลงรำสำหรับฝึกหัดการรำรำเบื้องต้นที่สมเด็จฯ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ ได้ทรงกล่าวถึงนี้ ถือว่าเป็นพื้นฐานของการฝึกหัดนาฏศิลป์ที่ทุกคนจะต้องฝึกหัดเหมือนกันเท่ากับเป็น Basic Dance เพลงรำพื้นฐานนี้ได้แก่ เพลงช้า เพลงเร็ว หรือเรียกว่า รำเพลง เป็นการฝึกการรำรำเข้ากับท่วงทำนองของดนตรีและจังหวะไม่มี

การขับร้อง ดังปรากฏในหนังสือ ตำราการฟ้อนรำ ซึ่งสมเด็จพระยาตำรา
-ภาพได้เขียนตอนหนึ่งว่า

“...ใครจะหัดเป็นลคอน ต้องหัดรำเพลงก่อนอย่างอื่น เพราะบรรดา
ท่ารำของลคอน อยู่ในเพลงช้า เพลงเร็ว...ใครรำเพลงได้ก็ได้ชื่อว่าฟ้อนรำได้ตาม
ตำรา...ในการเล่นลคอนนั้น ถ้าเมื่อใดประสงค์จะอวดฝีมือตัวลคอนก็ให้รำเพลง
แสดงว่าตัวลคอนนั้นเป็นผู้รู้ตำรา...” (สมเด็จพระยาตำราภาพ,
2466: 44)

เพลงช้าเพลงเร็ว ถือว่าเป็นเกณฑ์มาตรฐานของนาฏศิลป์ไทย เพราะ
การศึกษานาฏศิลป์ไทยจะต้องเริ่มจากการฝึกหัดแม่ท่าจากเพลงช้า เพลงเร็ว ตามลำดับ
ซึ่งเป็นข้อกำหนดอยู่ในหลักสูตรของการศึกษาวิชานาฏศิลป์ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา มา
จนถึงปัจจุบัน การฝึกหัดนั้นต้องเป็นการฝึกหัดอย่างจริงจัง ใช้เวลาช้า ๆ บ่อย ๆ ถ้าหาก
ให้ความสำคัญต่อการฝึกเพลงช้าและเพลงเร็วน้อยเกินไป โดยข้ามไปเรียนระบำเป็นชุด
ๆ หรือตัดทอนท่ารำเพลงช้า เพลงเร็ว แบบฝึกหัดพอเป็นพิธี ตัดทอนทำให้ความสัมพันธ์
กันความซาบซึ้งในท่ารำ ลีลาท่ารำที่งดงามถูกต้องก็จะไม่เกิดขึ้น (ลมูล ยมะคุปต์, 2526:
80)

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาข้อมูล แนวคิด ทฤษฎี การทบทวนวรรณกรรม และบทสัมภาษณ์
ของศิลปิน ผู้เขียนนำหลักแนวคิดการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายในการแสดง
นาฏศิลป์เพื่อได้แนวทางในการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายของนาฏศิลป์ไทยใน
เพลงช้า พบว่าสามารถแบ่งการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการแสดงนาฏศิลป์ไทยในรูปแบบ
ต่าง ๆ ได้ 3 ด้านดังนี้

1. ด้านทิศทางและจุดหมายปลายทาง (Direction Destination)

การเคลื่อนไหวร่างกายของนาฏศิลป์ไทยในเพลงช้า อวัยวะลักษณะการเคลื่อนไหวไป
ส่วนของร่างกาย (Body Part) พื้นที่ (Space) เวลา (time) และรูปแบบ (Style) เป็นไป
ใน 3 ทิศทาง คือลักษณะของมือจะอยู่ในระดับบนคือศีรษะ ระดับกลางคือไหล่ และ
ระดับล่างคือหน้าท้อง การวิเคราะห์เช่นนี้จะเน้นที่จุดหมายปลายทางสุดท้ายของแต่ละ
ท่าทางมากกว่าที่กิริยาของอวัยวะที่เคลื่อนไหว



ภาพ : นายเมธา สังข์หนู นักศึกษาสาขานาฏศิลป์และการละคร

2. ด้านจุดกึ่งกลางของน้ำหนักและการทรงตัว (Center of Weight Balance) การเคลื่อนไหวร่างกายในการทรงตัว ตลอดจนอวัยวะที่รับน้ำหนักและการถ่ายโอนน้ำหนักตัว ในท่วงท่าที่รำในแต่ละจังหวะท่วงท่า ซึ่งมีลักษณะทั้งที่เรียบง่าย สลับซับซ้อนและรวดเร็ว ท่าทางของขาและเท้ามีความผูกพันกับท่าทางของแขนและมือ จะช่วยเพิ่มความสมดุลในการรำรำ

3. ด้านประโยชน์การเคลื่อนไหวร่างกาย (Benefits of body movement) หลักการเคลื่อนไหวตามหลักธรรมชาติ การใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวทางด้านนาฏศิลป์เป็นการเคลื่อนไหวเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อ ก่อนการเรียน หรือการแสดงซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ของผู้เชี่ยวชาญ

“การเคลื่อนไหวร่างกายก่อนการแสดงนั้นคือการรวมร่างกายนั่นเอง เราอาจจะใช้การรวมแบบแบบโยคะก็ได้ หรือการรวมแบบโขนคือการเต้นเสา หรือถ้าเราอยากได้เป็นการแสดงจริง ๆ เลยคือเราจะเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีจุดประสงค์คือ ทำให้เราเกิดความพร้อมของร่างกายที่เราจะนำจุดนี้ไปสู่อีกจุดหนึ่ง คือวิชาการที่เราจะต้องสอน ยกตัวอย่างเช่น รำฉุยฉายซึ่งทั้งโขนและละคร ก่อนการรำฉุยฉายเราต้องตัดตัวให้ตรง คัดนิ้วมัดแขน คัดขา นี่คือการเคลื่อนไหวร่างกายการสรีระ ยกขา กระดกหน้า กระดกหลัง นี่เป็น

การเคลื่อนไหวทั้งหมด เราก็จะเอาตรงนี้เป็นตัวเชื่อมส่งต่อไปยังรายวิชาที่เราจะสอนเด็กเปรียบเสมือนเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการแสดงรศ.สมชาย ยังกล่าวต่ออีกว่าในการแสดงทุกประเภทเช่น ลีลาสประกอบการแรกจะต้องเดินเพื่อให้เขามีความแข็งแรง เดินอย่างสวยงามไม่ใช่อย่างชาวบ้านเดิน เดินให้เป็นจังหวะ การทรงตัว การถ่ายน้ำหนัก เพื่อเราจะใช้พื้นฐานในจุดนี้ไปสู่การเต้นลีลาศ การตั้งวงในการเต้นลีลาศ การจับ การใช้ไม้ เพียงแต่ว่าศาสตร์แต่ละศาสตร์ก็จะแยกออกไปเฉพาะทางของแต่ละศาสตร์ เราเน้นว่าเราต้องเอียงทางไหน การขยับไม้ การกรีดไม้ นี่คือการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะในการแสดง โขน ละคร ของเราต้องใช้ไม้เยอะ ใช้มือเยอะ การหักข้อมือ ตรงนี้คือลีลาการเคลื่อนไหว” (บทสัมภาษณ์ รศ.สมชาย พูลพิพัฒน์ เมื่อวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมแนวคิด และทฤษฎีหลักการของการเคลื่อนไหวร่างกายในการแสดงของตัวพระในเพลงข้าทางด้านนาฏศิลป์ไทย ผู้เขียนมุ่งเน้นถึงทิศทางจุดหมายปลายทาง (Direction Destination) และจุดกึ่งกลางของน้ำหนักและการทรงตัว (Center of Weight Balance) และประโยชน์ในการแสดงเท่านั้น โดยสามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าเพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการในวงการศึกษาไทยต่อไป

เอกสารอ้างอิง

คึกฤทธิ์ ปราโมช. (2539). *ลักษณะละครไทย เล่ม 3*. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ขมุนาถ กิจจันทร์. (2547). *นาฏยลักษณะตัวพระแบบหลวง*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดำรงราชานุภาพ, สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยา. (2466). *ตำราฟ้อนรำ*.

พระนคร โสภณพิพรรฒนากร.

มัทนี รัตนิน. (2555). *ศิลปะการแสดงละครคอน หลักเบื้องต้นและการฝึกซ้อม*. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์ธรรมศาสตร์.

ลมูล ยมะคุปต์. (2526). *คุณานุสรณ์ ในการเสด็จพระราชดำเนิน พระราชทานเพลิงศพ*

นางลมูล ยมะคุปต์ ต.ม. กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์.

ศิริมงคล นาฏยกุล. (2551). *นาฏยศิลป์หลักกายวิภาคและการเคลื่อนไหว*. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

แสง มนวิฑูร. (2541). *นาฏยศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร : เอดิสัน เพรส โปรดักส์.