



รายงานโครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม

นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไทรอุ้ม

รหัสโครงการ 185696

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขวัญใจ คงถาวร

คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2567

งบประมาณสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund)

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

ชื่องานวิจัย นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไทรอุ้มสม
ชื่อผู้วิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงถาวร
ปีงบประมาณ 2566

งานวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด “พระไทรอุ้มสม” มี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาวะทางร่างกายมาบูรณาการกับศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทย โดยผู้วิจัยได้ศึกษา รวบรวมข้อมูล ประกอบกับการทดลอง ผ่านกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ(Qualitative Data Analysis) จนนำไปสู่การสร้างนวัตกรรมการขึ้นลอยตามแบบอย่างในการแสดงโขน เพื่อสร้างกระบวนการการแสดง ชุด พระไทรอุ้มสม ตามรูปแบบละครในราชสำนักหรือละครผู้หญิงของหลวง

ผลการวิจัยพบว่า วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาวะทางร่างกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ที่ส่งผลต่อสมรรถนะของผู้แสดงซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการขึ้นลอยได้ ทั้งนี้ หากกล้ามเนื้อไม่ได้รับการพัฒนาด้วยการฝึกท่าทางตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม อาจส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บ หรือทำให้ไม่สามารถปฏิบัติท่าทางการขึ้นลอยได้ ทั้งนี้ การฝึกหัดเพื่อเพิ่มทักษะในการขึ้นลอย ด้วยการนำท่าทางการฝึกขั้นพื้นฐานตามจารีตแบบดั้งเดิม โดยการทดลองเหยียบยีนบนโต๊ะ เตี้ย หรือเก้าอี้ที่มั่นคงแข็งแรง ตามลักษณะการขึ้นลอยในการแสดงโขน และฝึกปฏิบัติซ้ำๆอย่างต่อเนื่อง สามารถพัฒนาให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงจนนำไปสู่การฟื้นฟูกระบวนการรำคู่แบบละครในราชสำนัก โดยใช้ท่าทางการขึ้นลอยจากการแสดงโขนมาเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงได้

การฝึกเพื่อการขึ้นลอย เป็นกระบวนการฝึกตามระดับทักษะความชำนาญ เป็นการฝึกทักษะเฉพาะที่มุ่งฝึกทางด้านกายภาพ (Physical Skill Training) ด้วยการฝึกปฏิบัติในลักษณะการทำซ้ำๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและสมองสร้าง "ความจำกล้ามเนื้อ" (Muscle Memory) อันจะส่งผลให้การปฏิบัติท่ารำเป็นไปได้อย่างดี โดยวางแผนเป็นโปรแกรมการฝึก ด้วยท่าพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนขาและกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว เพื่อให้ร่างกายเกิดการเรียนรู้สำหรับการเคลื่อนไหวจนเกิดทักษะความชำนาญ โดยนำการพัฒนาท่ารำคู่ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ในการยืน-นั่ง บนเก้าอี้ ที่มีแนวปฏิบัติคล้ายคลึงกับการฝึกหัดการขึ้นลอยตามจารีตการฝึกหัดในการแสดงโขนมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างนวัตกรรมชุดฝึกการพัฒนาทักษะขึ้นลอยในการรำคู่แบบราชสำนักด้วยท่ายืนเหยียบบนเตี้ย

สำหรับขั้นตอนการสร้างสรรค์ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารเพื่อกำหนดแนวคิดและรูปแบบการแสดง ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบบทสำหรับการแสดง ขั้นตอนที่ 3 บรรจุเพลง ขั้นตอนที่ 4 ออกแบบกระบวนการท่ารำของชุดการแสดงตามจารีตการฝึกหัดละครในราชสำนัก ในรูปแบบการรำคู่แบบอุ้มสม ขั้นตอนที่ 5 ออกแบบเครื่องแต่งกาย ขั้นตอนที่ 6 ฝึกซ้อมและปรับปรุงการแสดงและขั้นตอนที่ 7 นำเสนอผลงานเพื่อวิพากษ์และประเมินผลงาน จนได้ข้อมูลที่ต้องการสมบูรณ์ เพื่อจัดทำรูปเล่มและบันทึกการแสดงเพื่อใช้ในการเผยแพร่ต่อไป

Research title	The Adaptation of Acrobatic Khon Postures to the Innovative Thai Duo Dance, "Phra Sai Um Som.
Researcher	Assistant Professor Dr. Kwanjai Kongthaworn
Fiscal year	2023

The research on the innovation of floating in the Khon performance to the royal court couple dance, "Phra Sai Um Som", aims to study and apply the science of movement for physical health to integrate with the science of Thai dance. The researcher studied, collected data, and conducted experiments through the qualitative data analysis process, leading to the creation of the innovation of floating according to the Khon performance model to create the dance moves for the performance, "Phra Sai Um Som", according to the royal court drama or the royal female drama.

The research results found that physical health movement science is involved in the development of the muscular system, which affects the performer's performance, leading to the ability to float. However, if the muscles are not developed by practicing postures according to the appropriate exercise program, it may result in injury or the inability to perform the floating posture. Therefore, training to increase the skill of floating by applying the basic training postures according to traditional customs by trying to stand on a table, bed or a sturdy chair according to the floating posture in the Khon performance and practicing repeatedly can develop muscle strength leading to the restoration of the process of pair dancing in the royal court drama by using the floating posture from the Khon performance as part of the performance.

The training for floating is a process of training according to the level of expertise. It is a specific skill training that focuses on physical training (Physical Skill Training) by practicing in a repetitive manner consistently to help the muscles and brain create "muscle memory" (Muscle Memory) which will result in good dance postures. It is planned as a training program with basic postures necessary for developing leg muscles and core muscles to allow the body to learn to move until skilled and proficient. It uses muscle development based on the principles of movement science in standing and sitting on a chair, which has a similar practice to the floating training according to the Khon training tradition, as a guideline for creating an innovative training set for developing the floating skill in royal court couple dancing with a standing position on the bed.

The creative process consists of Step 1 : Study documents to determine the concept and format of the performance. Step 2: Design a script for the performance. Step 3 : Add music. Step 4 : Design dance moves for the performance set according to the tradition of royal drama training in the form of a couple dance called Um Som. Step 5 : Design costumes. Step 6: Rehearsal and improvement of the performance. Step 7: Present the work for criticism and evaluation until the information is complete and accurate to create a book and record the performance for further distribution.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด “พระไทรอุ้มสม” ได้รับทุนจากสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ โดยได้รับการจัดสรรงบประมาณจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ผ่านกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากคณาจารย์ ท่านผู้เชี่ยวชาญ และศิลปินแห่งชาติ ตลอดจนบุคคลอื่นอีกหลายท่าน ที่ได้ให้ความรู้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำงานวิจัย ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ และรองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สายทองคำ ที่เสียสละเวลาในการให้คำปรึกษาตรวจแก้ไขและชี้แนะแนวทางอันเป็นประโยชน์

กราบขอบพระคุณศิลปินแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญ คณาจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์และชี้แนะอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินงานวิจัย รวมทั้งได้เสียสละเวลาในการเข้าร่วมสัมมนากลุ่มเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลพร้อมทั้งให้คำแนะนำในการดำเนินงานวิจัย

นอกจากนี้ ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้เชี่ยวชาญ ครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้รวมทั้งเทคนิคและกลวิธีในการแสดงละครใน เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัยอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นฝ่ายสนับสนุนในการจัดทำงานวิจัย

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขออุทิศคุณความดีที่เกิดจากประโยชน์ของงานวิจัยนี้ ให้แก่พระคุณของบิดาที่ล่วงลับไปแล้ว มารดา ครูบาอาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอน ตลอดจนเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญภาพ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 คำถามวิจัย	2
1.4 ขอบเขตการวิจัย	3
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ	4
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 การรำอัฐสม	5
2.1.1 ความหมายของการรำอัฐสม	5
2.1.2 รูปแบบและกลวิธีการรำอัฐสม	5
2.1.3 หลักการและกลวิธีรำอัฐสม	7
2.2 บทละครเรื่องอุณรุท	8
2.2.1 ภูมิหลัง	8
2.2.2 เนื้อเรื่องย่อ	9
2.2.3 เนื้อเรื่อง ตอนพระไทรอัฐสม	11
2.3 การขึ้นลอยในการแสดงโขน	13
2.3.1 ความหมายของการขึ้นลอย	13
2.3.2 ที่มาของการขึ้นลอย	14
2.3.3 รูปแบบของการขึ้นลอยในการแสดงโขน	16

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.3.4 หลักการขึ้นลอยในการแสดงโขน	23
2.3.5 การฝึกหัดการขึ้นลอย	25
2.4 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการพัฒนาทักษะการแสดง	26
2.4.1 หลักการวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว	26
2.4.2 กล้ามเนื้อและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว	28
2.4.3 การฝึกกล้ามเนื้อ	30
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัยและการสร้างสรรค์	33
3.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ	33
3.2 การวิจัยเชิงทดลอง	40
3.3 การวิจัยเชิงสร้างสรรค์	47
บทที่ 4 นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสม	57
บทที่ 5 บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	107
5.1 บทสรุป	107
5.2 อภิปรายผล	110
5.3 ข้อเสนอแนะ	112
บรรณานุกรม	113
ภาคผนวก	116
ประวัติผู้วิจัย	147

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 การขึ้นลอยในการต่อสู้ของหนังใหญ่	14
2 การขึ้นลอยในการแสดงกระบี่กระบอง	15
3 การขึ้นลอยที่ได้แรงบันดาลใจจากบทกลอนโขน	16
4 การขึ้นลอยหนึ่ง ยักษ์-พระ	17
5 การขึ้นลอยหนึ่ง ยักษ์-ลิง	17
6 การขึ้นลอยน่อง	18
7 การขึ้นลอยสอง ยักษ์-พระ	19
8 การขึ้นลอยสอง ยักษ์-ลิง	19
9 การขึ้นลอยสาม ยักษ์-พระ	20
10 การขึ้นลอยสาม ยักษ์-ลิง	21
11 การขึ้นลอยสูงหนึ่ง	21
12 การขึ้นลอยสูงสอง	22
13 การขึ้นลอยหลัง พระนารายณ์ทรงครุฑ	23
14 การทดลองขึ้นลอยครั้งแรก ก่อนได้รับการฝึก(Pre-Test)	44
15 การทดลองหลังการฝึก(Post-Test)	44
16 การแสดงชุด พระไทรอุ้มสม	45
17 ทำร้ายทอ้งจับระบำ	58
18 การแสดงโขน เรื่อง รามเกียรติ์ ตอน ปล่อยม้าอุปการ	58
19 การแสดงโขน เรื่อง รามเกียรติ์ ตอน ปราสาทนาสุร	59
20 การแสดงโขน เรื่อง รามเกียรติ์ ชุด หนุมานจับนางสุพรรณมัจฉา	59
21 การแสดงโขน เรื่อง รามเกียรติ์ ตอน ยกรบ	60
22 การขึ้นลอยของพระนารายณ์ขณะทรงครุฑ	60
23 การแสดงละครนอก เรื่อง สุวรรณหงส์	61
24 การแสดงละครใน เรื่อง อิเหนา	62
25 การทดลองก่อนเริ่มฝึก	69
26 การทดลองขึ้นกับอุปกรณ์(เตี้ยง)	70

สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
27 การทดลองขึ้นกับผู้แสดงชายที่มีพื้นฐานการฝึกหัดเป็นพื้นฐานรับลอย(ตัวยักษ์)	71
28 การทดลองขึ้นกับผู้แสดงหญิงซึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่เป็นฐานรับลอย	73
29 การขึ้นลอยภายหลังผ่านการฝึกจนเกิดทักษะ	75
30 การแต่งกายอุณรุท	75
31 การแต่งกายพระไทร	76
32 การแต่งกายม้า	76
33 ราชรถพร้อมม้า	77
34 พระขรรค์	77
35 วงปีพาทย์เครื่องห้า	78



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	เปรียบเทียบการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทางวิทยาศาสตร์การ เคลื่อนไหวกับการฝึกตามจารีตในการแสดงนาฏศิลป์ไทย
2	สรุปผลการทดลองสมรรถนะของกลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 1
3	สรุปผลการทดลองสมรรถนะของกลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 2
4	สรุปผลการทดลองสมรรถนะของกลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 3



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในบรรดานาฏศิลป์ไทยที่ปรากฏในปัจจุบัน มีรูปแบบการแสดงหนึ่งซึ่งหาชมได้ยากยิ่งและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว คือ การรำอัฐม ซึ่งเป็นชุดการแสดงที่สอดแทรกในการแสดงละครหรือแสดงเป็นชุดเอกเทศได้ โดยลักษณะพิเศษของการรำอัฐม คือ การที่ตัวละครในเรื่องนำพาตัวละครเอกให้มาพบรักกันผ่านการอัฐมพาเหาะไป อັตลักษณ์สำคัญของการรำอัฐม คือ การรำคู่แบบมาตรฐาน ซึ่งใช้ผู้แสดงสองคนที่ปฏิบัติท่ารำในลักษณะเดียวกัน โดยมีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกัน และเคลื่อนไหวอย่างประสานกลมกลืนเสมือนเป็นผู้แสดงเพียงคนเดียว เรียกว่า “การรำต่อมือต่อแขน”

การรำอัฐมมีประวัติความเป็นมายาวนาน โดยมีรูปแบบการรำที่เป็นที่รู้จักหลายชุด ได้แก่ การรำชุดศุภลักษณ์อัฐม ซึ่งเป็นการรำของนางศุภลักษณ์กับพระอุณรุทในเรื่องอุณรุท การแสดงชุดนี้มีการฝึกหัดและถ่ายทอดมาตั้งแต่ละครวังสวนกุหลาบ ที่มีวิธีการฝึกหัดตามแบบละครหลวงในสมัยรัชกาลที่ 2 โดยเน้นการฝึกทักษะการรำที่งดงาม ประกอบด้วยการขับร้องและดนตรีที่ไพเราะ นอกจากนี้ ยังมีการรำชุดพระสมุทตอนชมดาว ซึ่งบรมครูนาฏศิลป์ไทย คุณครูลมูล ยมะคุปต์ เป็นผู้สร้างสรรค์ขึ้น (ด้วยกระบวนท่ารำแบบของเก่าไม่ปรากฏในชั้นหลัง) เป็นการรำของพระสมุทกับนางบุษมาลีในละครนอกแบบหลวงเรื่องพระสมุท ซึ่งกรมพระราชวังบวรวิไชยชาญได้ทรงพระราชนิพนธ์ขึ้นเพื่อให้เจ้าคุณจอมมารดาอม (พระมารดา) ใช้เล่นละคร

นอกจากนี้ยังมีการรื้อฟื้นและสร้างสรรค์การรำอัฐมชุดใหม่ คือ การรำชุดพิจิตรเลขาอัฐม โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงถาวร ในปี พ.ศ. 2564 ซึ่งนำกระบวนท่ารำที่ปรากฏในตำรารำฉบับพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกที่ได้ทรงรวบรวมนาฏศิลป์ครั้งกรุงเก่าที่หลงเหลือมาจัดเก็บเป็นภาพวาดไว้เพื่อเป็นสมบัติชาติมาสร้างสรรค์ใหม่ โดยใช้ข้อมูลบางส่วนจากอนิรุทธคำฉันท์มาประพันธ์เป็นบทใหม่ในรูปแบบกลอนแปด ซึ่งเป็นรูปแบบการประพันธ์ที่นิยมใช้ในการแสดงละครรำ โดยวรรณคดีเรื่องอนิรุทธนั้นเป็นที่รู้จักกันดีตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา และเป็นวรรณคดีสำคัญในยุคสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ทั้งนี้เนื้อเรื่องที่กล่าวถึงจะตรงกับที่ปรากฏในคัมภีร์วิษณุปุราณะ

การรำอัฐมทั้ง 3 ชุดนี้มีลักษณะการรำที่แตกต่างกัน ดังนี้

- การรำชุดศุภลักษณ์อัฐม เป็นการรำของนางศุภลักษณ์กับพระอุณรุท ซึ่งเป็นการรำในลักษณะที่ตัวนางอัฐมตัวพระ
- การรำชุดพระสมุทชมดาว เป็นการรำที่พระสมุทกับนางบุษมาลี ซึ่งเป็นการรำในลักษณะที่ตัวพระเป็นผู้อัฐมตัวนาง

- การรำชุดพิจิตรเลขาอุ้มสม เป็นการรำที่นางพิจิตรเลขากับพระอนิรุทธ ซึ่งเป็นการรำในลักษณะที่ตัวนางเป็นผู้อุ้มตัวพระ โดยทำรำนี้อิงตามแบบแผนในยุคกรุงศรีอยุธยาซึ่งถูกรื้อฟื้นขึ้นใหม่ที่คงปรากฏร่องรอยในตำรารำครั้งสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก

สำหรับการสร้างสรรค์การแสดงชุด “พระไทรอุ้มสม” ในการวิจัยนี้ มีลักษณะพิเศษที่แตกต่างออกไปจากรูปแบบเดิม เนื่องจากการรำที่พระไทรอุ้มพระอุณรุท กล่าวคือ เป็นการรำอุ้มสมในลักษณะตัวพระอุ้มตัวพระ ซึ่งเป็นการนำเอาวิทยาการการขึ้นลอยในการแสดงโขนมาผสมผสานกับการรำคู่แบบราชสำนัก การรำในลักษณะนี้จำเป็นต้องอาศัยทักษะการฝึกฝนการขึ้นลอยอย่างเข้มข้นเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งของการแสดงตามแบบอย่างการรำที่ต้องใช้กล้ามเนื้อขาและความสมดุล

อย่างไรก็ตาม ปัญหาอย่างหนึ่งในการแสดงนาฏศิลป์ไทยแบบราชสำนักที่พบในปัจจุบัน คือ ผู้แสดงส่วนใหญ่ไม่สามารถปฏิบัติท่ารำดังกล่าวได้อย่างสมบูรณ์ เนื่องจากขาดการพัฒนากล้ามเนื้อที่จำเป็น การขาดการฝึกฝนที่ถูกต้องนี้ส่งผลให้ความมั่งคั่งในการแสดงค่อย ๆ ลดลง ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้พบผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพและได้ทดลองพัฒนากล้ามเนื้อ ซึ่งพบว่าหากกล้ามเนื้อได้รับการพัฒนาที่ถูกต้อง ผู้แสดงสามารถปฏิบัติท่ารำที่ต้องใช้ความแข็งแรงของขาได้ดี แม้ว่าจะอายุมากขึ้นก็ตาม

ดังนั้น การศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาวะทางร่างกายจึงเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรงและสามารถใช้ในการฝึกฝนการขึ้นลอยสำหรับผู้แสดงหญิงในท่ารำแบบราชสำนัก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ “การรำอุ้มสม” หรือ “การรำต่อมือต่อแขน” การวิจัยนี้มุ่งเน้นการสร้างสรรค์ชุดการแสดงใหม่ภายใต้ชื่อ “นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไทรอุ้มสม” เพื่อให้เกิดประโยชน์และเป็นแนวทางในการอนุรักษ์นาฏศิลป์ไทยแก่ชนรุ่นหลังต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาวะทางร่างกายมาบูรณาการกับศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทย
2. เพื่อสร้างสรรค์การแสดง ชุด พระไทรอุ้มสม ตามรูปแบบละครในราชสำนักหรือละครผู้หญิงของหลวง

1.3 คำถามวิจัย

1. การนำวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้ในศิลปะการแสดงจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการแสดงและลดผลกระทบต่อสุขภาพของนาฏศิลป์ได้อย่างไร

2. การสร้างสรรค์การแสดงชุด “พระไตรอัมสม” ที่ใช้ท่าการขึ้นลอยในการแสดงโขนมาผสมผสานกับการรำคู่แบบราชสำนักจะมีแนวทางอย่างไรในการผสมผสานกับการเคลื่อนไหวที่เน้นสุขภาวะทางร่างกายของผู้แสดง

1.4 ขอบเขตการวิจัย

ด้านเนื้อหา

1. ศึกษารูปแบบการรำคู่แบบมาตรฐานเฉพาะชุด “อัมสม” ที่ปรากฏมาแต่โบราณ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาตั้งแต่สมัยวังสวนกุหลาบ การศึกษาเน้นการวิเคราะห์ท่ารำและกระบวนการฝึกฝนที่ถูกส่งต่อจากครูผู้สอนในสมัยนั้น เพื่อเข้าใจถึงรายละเอียดและเอกลักษณ์ของท่ารำที่ถูกใช้ในปัจจุบัน
2. วิเคราะห์บทละครเรื่องอุณรุท พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์การแสดงรำคู่แบบราชสำนักชุด “พระไตรอัมสม”
3. ศึกษาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการขึ้นลอย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการรำคู่แบบราชสำนัก

ด้านการวิจัยเชิงปฏิบัติ

1. การประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อของผู้แสดง โดยเน้นที่กล้ามเนื้อขาและการทรงตัว เพื่อใช้ในการขึ้นลอยตามแบบแผนของการรำคู่แบบราชสำนัก
2. การทดสอบและประเมินผลการฝึกฝนท่ารำที่ประยุกต์ใช้เทคนิควิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกลุ่มตัวอย่างนักแสดงนาฏศิลป์ไทย

ด้านกลุ่มประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง

พิจารณาคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยคัดเลือกจากนักศึกษาหญิง อายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวน 2 คน ที่มีประสบการณ์ในการศึกษาด้านนาฏศิลป์ไทยมาไม่น้อย 8 ปี เพื่อให้การฝึกฝนและทดสอบท่ารำมีความถูกต้องและมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ด้านพื้นที่และช่วงเวลา

การวิจัยนี้จะดำเนินการภายในระยะเวลา 12 เดือน โดยใช้สถานที่สำหรับการฝึกซ้อมและการทดสอบประสิทธิภาพของท่ารำ ณ คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. การอนุรักษ์และฟื้นฟูท่ารำคู่แบบราชสำนักให้อยู่ในรูปแบบการแสดงที่แปลกใหม่ พร้อมทั้งคงไว้ซึ่งคุณค่าและความงามตามแบบแผนดั้งเดิม
2. การลดปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดจากการฝึกซ้อมและการแสดงนาฏศิลป์ไทยในระยะยาว เช่น ความเครียดทางกล้ามเนื้อและการบาดเจ็บสะสม

3. ก่อให้เกิดแนวทางการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ไทยแนวทางใหม่ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการสืบทอดศิลปะการแสดงให้ชนรุ่นหลัง

4. สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการเรียนการสอนด้านนาฏศิลป์ไทยในสถาบันการศึกษา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนการสอนและการฝึกซ้อมเพื่อการแสดง

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

นวัตกรรมชุดฝึกพัฒนาทักษะการขึ้นลอยรำคู่แบบราชสำนัก หมายถึง ชุดฝึกทักษะที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและพัฒนาทักษะของกล้ามเนื้อในระดับชำนาญการ ซึ่งเน้นการฝึกกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวและการขึ้นลอยในการแสดงรำคู่แบบราชสำนัก ชุดฝึกนี้ช่วยให้ผู้แสดงสามารถปฏิบัติท่ารำได้อย่างสมบูรณ์ สง่างาม และกลมกลืนตามหลักนาฏศิลป์ไทย โดยเทียบเคียงกับหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้สามารถปฏิบัติท่ารำด้วยการเคลื่อนไหวที่มั่นคง สมดุล และลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ทั้งยังช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นและการควบคุมร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว หมายถึง ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์ โดยเน้นการพัฒนาความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และสมรรถภาพทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวในการแสดงนาฏศิลป์ไทย

การขึ้นลอย หมายถึง เทคนิคเฉพาะในนาฏศิลป์ไทยสำหรับผู้แสดงหญิง ที่สามารถยกตัวขึ้นจากพื้นและทรงตัวอยู่ในอากาศอย่างสง่างาม เทคนิคนี้ต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การควบคุมการหายใจ และการทรงตัวที่ดี เพื่อให้การแสดงมีความสมดุลและสวยงาม

รำคู่แบบราชสำนัก หมายถึง การแสดงนาฏศิลป์ไทยที่มีการใช้ท่ารำโดยผู้แสดงสองคนที่เคลื่อนไหวพร้อมกันอย่างประสานกลมกลืน โดยมีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกัน ท่วงท่ารำนี้เป็นเอกลักษณ์ของการแสดงละครในราชสำนัก ซึ่งต้องใช้ความแม่นยำและความละเอียดอ่อนในการเคลื่อนไหว

การฝึกสมดุล หมายถึง การฝึกทักษะที่มุ่งเน้นการพัฒนาการควบคุมร่างกายให้อยู่ในท่าที่มั่นคง การฝึกสมดุลเป็นสิ่งสำคัญในการแสดงท่ารำที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวที่แม่นยำและการทรงตัวในขณะที่ขึ้นลอย

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

บทนี้ ผู้วิจัยศึกษาเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นกรอบแนวทางและข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำไปสู่กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลและสร้างสรรค์การแสดง ชุด พระไตรอุ้มสม ตามรูปแบบละครในราชสำนักหรือละครผู้หญิงของหลวง ซึ่งผู้วิจัยกำหนดเนื้อหาประกอบด้วย 4 ประเด็น คือ 1. การรำอุ้มสม 2. บทละครเรื่องอุณรุฑ 3. การขึ้นลอยในการแสดงโขน 4. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการพัฒนาทักษะการแสดง และ 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การรำอุ้มสม

2.1.1 ความหมายของการรำอุ้มสม

การรำอุ้มสมเป็นศิลปะการแสดงที่มีความสำคัญในนาฏศิลป์ไทย ถือเป็นหนึ่งในท่ารำที่มีลักษณะเฉพาะและมีความเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนกับท่ารำอื่น ๆ โดยเฉพาะในแง่ของการนำเสนอลักษณะการเคลื่อนไหวที่สื่อถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวละครในวรรณคดีไทย ทั้งนี้ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 (<https://dictionary.orst.go.th>) ให้นิยาม คำว่า “อุ้มสม” มาจากคำสองคำ คือ “อุ้ม” ที่หมายถึงการพยุงหรือยกขึ้น และ “สม” ที่หมายถึงการสมบูรณ์หรือสำเร็จ โดยทั่วไปคำนี้จะใช้ในบริบทที่เกี่ยวกับการช่วยให้ตัวละครในวรรณคดีได้พบหรือสมรสกับคู่ครอง ซึ่งเป็นการแสดงความประสงค์ของเทพเจ้าในการส่งเสริมให้เกิดความสมดุลงและความเป็นหนึ่งเดียวกันในธรรมชาติหรือในความรักของมนุษย์

ทั้งนี้ ขวัญใจ คงถาวร (2561, น.50) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ในบริบทของนาฏศิลป์ไทย การรำอุ้มสมจะสื่อถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่แสดงออกถึงความงดงามและความสัมพันธ์ทางกายภาพระหว่างตัวละคร การรำนี้เป็นการสื่อถึงการช่วยให้ตัวละครพระเอกและนางเอกได้พบกันหรือสมหวังในความรัก โดยมักจะใช้ในการแสดงบทตอนที่ตัวละครถูกเทพเจ้าอุ้มไปหาคู่ครอง ในบางกรณี อาจหมายถึงการพาหะไปในอากาศเพื่อให้ได้ชมความงามของท้องฟ้าหรือดวงดาว การรำลักษณะนี้มักถูกออกแบบให้มีความช้าและสง่างาม โดยเน้นการเคลื่อนไหวที่สมดุลและประสานกันระหว่างผู้แสดง การเคลื่อนไหวดังกล่าวจะเน้นที่การเคลื่อนไหวอย่างละเอียดอ่อนของมือ แขน และการก้าวเท้าที่ประณีต เพื่อสร้างบรรยากาศที่งดงามและสงบเสงี่ยม

2.1.2 รูปแบบและกลวิธีการรำอุ้มสม

ขวัญใจ คงถาวร (2561, น.56) อธิบายว่า การรำอุ้มสมเป็นหนึ่งในรูปแบบการรำแบบดั้งเดิมของไทยที่แสดงออกถึงความประณีตและความสามารถของผู้แสดงในการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องประสานกัน

อย่างสมบูรณ์ ทำซ้ำในลักษณะนี้เน้นความพร้อมเพรียง ความกลมกลืน และความละเอียดอ่อนในทุก ส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นมือ แขน เท้า หรือศีรษะ ซึ่งจะต้องเคลื่อนไหวไปในทิศทางเดียวกัน ทำให้ผู้ชมรู้สึกว่าคุณแสดงเป็นร่างเดียวกัน การฝึกฝนทักษะการรำอุ้มสมต้องการความทุ่มเทและการฝึกฝน อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความชำนาญ โดยเฉพาะการใช้ท่าทางที่ซับซ้อนและต้องอาศัยการ ประสานงานระหว่างผู้แสดงหลายคน

รูปแบบการรำอุ้มสมถูกนำมาใช้เพื่อแสดงการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับการพาหะไป ซึ่งตัวแสดง จะใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกันและเคลื่อนไหวไปพร้อมกันในท่าทางที่สวยงามและประณีต มักจะแสดงให้เห็นถึงความกลมกลืนในการเคลื่อนไหวที่คล้ายเป็นบุคคลเดียวกัน ตัวละครที่มักใช้การ รำอุ้มสมในบทบาทนี้ เช่น พระเอกหรือนางเอกในวรรณคดีไทยหลายเรื่อง

สำหรับการรำอุ้มสมที่ปรากฏในนาฏศิลป์ไทย ได้แก่ “ชุดศุภลักษณ์อุ้มสม” และ “ชุด พระสมุท ตอน ชมดาว”

1) การรำชุดศุภลักษณ์อุ้มสม

การรำชุดนี้เป็นการรำคู่แบบมาตรฐานที่ปรากฏในละครในเรื่อง *อุณรุท* ซึ่งเล่า เรื่องราวของพระอุณรุทและนางศุภลักษณ์ ในช่วงที่พระไทรพาพระอุณรุทเข้าไปร่วมหลบหนีกับนาง อูษาและพากลับมาที่ใต้ต้นไทรตามเดิม เมื่อตื่นขึ้นมา นางอุษาได้ขอให้นางศุภลักษณ์วาดภาพเพื่อ ค้นหาตัวผู้ที่ได้พบและร่วมหลบหนีด้วย และเมื่อพบว่าพระอุณรุท นางศุภลักษณ์จึงอาสาพาพระ อุณรุทกลับมาพบนางอุษาอีกครั้ง การรำชุดนี้เน้นที่ความงดงามของท่าทางและการเคลื่อนไหวที่ ประณีต ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความประณีตในท่าต่อมือต่อแขนของตัวพระและตัวนางที่กลมกลืนกัน

บทร้องประกอบการแสดงชุดศุภลักษณ์อุ้มสม ประกอบด้วยทำนองเพลงประหลิมและ เพลงเข้าหลุด ซึ่งบรรยายถึงความงดงามของพระอุณรุทและนางศุภลักษณ์ขณะพาหะไปในท้องฟ้า โดยเนื้อร้องแสดงถึงความงามของดวงจันทร์และดวงดาวที่ส่องแสงประดับในเวหา ชับเน้นให้เห็น ภาพของความงามและความอ่อนหวานในการแสดง

2) การรำชุดพระสมุท ตอน ชมดาว

การรำชุดนี้ปรากฏในละครเรื่อง *พระสมุท* ซึ่งเป็นบทพระนิพนธ์ในกรมพระราชวัง บวรวิไชยชาญ โดยท่านทรงพระนิพนธ์ขึ้นเพื่อใช้ในการแสดงละครของเจ้าจอมมารดาเอม ละครใน เรื่องนี้แม้จะเป็นละครนอก แต่ทำนองเพลงและกระบวนท่ารำกลับดำเนินไปตามแบบอย่างละครใน ซึ่งมีความวิจิตรบรรจง

ในเรื่องราวที่กล่าวถึง พระสมุทได้อุ้มนางบุษมาลีพาหะไปในเวหา บทร้องในชุด การแสดงนี้ยังได้กล่าวถึงการชมความงามของดวงดาวและดาวเคราะห์ต่างๆ ที่ปรากฏอยู่บนท้องฟ้า เนื้อร้องและท่ารำในชุดนี้มีลักษณะที่สอดคล้องกันอย่างสมบูรณ์แบบ โดยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ระหว่างพระสมุทและนางบุษมาลีที่กลมกลืนและอ่อนหวาน

หลักสำคัญของการรำอู๋สม คือ การแสดงถึงความกลมกลืนในการเคลื่อนไหวของทั้งตัวพระและตัวนาง โดยผู้แสดงต้องใช้มือสัมผัสกันในลักษณะการเชื่อมต่อระหว่างมือและแขนอย่างแนบชิด ทำให้การแสดงรำดูราวกับเป็นการเคลื่อนไหวของบุคคลเดียวกัน ซึ่งเป็นหนึ่งในจุดเด่นที่สำคัญของการรำอู๋สม

การเคลื่อนไหวของเท้าในการรำอู๋สมก็เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการก้าวเท้าในแต่ละจังหวะจะต้องรักษาความสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของคู่รำ โดยตัวนางจะก้าวเท้าไขว้ไปข้างหน้า และตัวพระจะต้องคอยสังเกตและปรับการเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกับตัวนาง ไม่ว่าจะเป็นการก้าวเท้าหรือการยกเท้าเพื่อสัมผัสกับตัวนางอย่างเหมาะสม การฝึกฝนท่าทางนี้จำเป็นต้องใช้ความระมัดระวังและการฝึกฝนซ้ำ ๆ เพื่อให้เกิดความแม่นยำและความพร้อมเพรียง หากผู้แสดงไม่สามารถควบคุมระยะห่างของการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง ก็อาจส่งผลให้ท่ารำดูไม่สวยงามและไม่สมบูรณ์

นอกจากการเคลื่อนไหวของมือและเท้า การใช้ศีรษะและใบหน้าก็มีความสำคัญในการสร้างความสอดคล้องในการรำ ตัวพระและตัวนางจะต้องเคลื่อนไหวใบหน้าและเอียงศีรษะไปในทิศทางเดียวกันอย่างแม่นยำ เพื่อให้ภาพรวมของการแสดงดูสวยงามและประสานกลมกลืน หากผู้แสดงสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของศีรษะได้อย่างพร้อมเพรียงกัน ก็จะช่วยเพิ่มความสวยงามและความเป็นหนึ่งเดียวในการแสดง

2.1.3 หลักการและกลวิธีรำอู๋สม

สำหรับกลวิธีการรำอู๋สมได้รับการถ่ายทอดจากครูและผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทยนั้น มุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ ผู้แสดงทั้งตัวพระและตัวนางจะต้องฝึกฝนการเคลื่อนไหวและการสัมผัสให้พร้อมเพรียงกัน เพื่อให้การรำดูเหมือนเป็นการแสดงจากบุคคลเดียว ซึ่งต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างมากในการฝึกฝน รวมถึงต้องมีความเข้าใจในเทคนิคเฉพาะของการรำในรูปแบบนี้ โดยขวัญใจ คงถาวร (2561, น.200) ได้รวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์ ศิลปินแห่งชาติและผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ไทย ถึงเทคนิคการรำอู๋สมไว้ ดังนี้

ริจนา พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติสาขานาฏศิลป์ไทย ได้กล่าวว่า การรำอู๋สมต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างหนักหน่วงเพื่อให้ผู้แสดงทั้งตัวพระและตัวนางสามารถรำได้เสมือนเป็นคนเดียวกัน ท่ารำในลักษณะนี้ต้องการความพร้อมเพรียงกันทั้งในส่วนของการเคลื่อนไหวมือ แขน และเท้า ซึ่งทุกท่าทางจะต้องสอดคล้องกันอย่างลงตัว ผู้แสดงต้องทุ่มเทเวลาในการฝึกซ้อมเพื่อให้การรำดูสมบูรณ์แบบ

เวณิกา บุณนาค ศิลปินแห่งชาติสาขานาฏศิลป์ไทยอีกท่านหนึ่งได้กล่าวเสริมว่า การรำอู๋สมต้องอาศัยความชำนาญในการรำต่อมือต่อแขนอย่างแม่นยำ ทุกท่ารำต้องคงความนิ่งและไม่ขยับปรับระดับเมื่อตั้งท่ารำแล้ว การเคลื่อนไหวของมือและแขนต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างแนบเนียน ซึ่งผู้แสดงต้องฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องจนเกิดความเคยชิน

รองศาสตราจารย์ ดร. ศุภชัย จันทรสุวรรณ์ ศิลปินแห่งชาติสาขานาฏศิลป์ ได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการใช้ลีลาในการเชื่อมต่อท่ารำ ผู้แสดงต้องฝึกฝนการเชื่อมต่อท่ารำและการขึ้นท่ารำในลักษณะที่พร้อมเพรียงกัน ลีลาในการเคลื่อนไหวในระหว่างท่าเชื่อมต่อต้องเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสวยงาม

นอกจากนั้น การฝึกฝนการฟังเพลงและการกำหนดจังหวะในระหว่างการรำก็เป็นสิ่งสำคัญ ผู้แสดงจะต้องสามารถกำหนดจังหวะให้ตรงกันในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะในช่วงที่ไม่มีบทร้อง การนับจังหวะในใจหรือการฟังทำนองเพลงเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้การรำเป็นไปอย่างราบรื่นและสอดคล้องกับจังหวะดนตรี

การฝึกซ้อมด้วยเครื่องแต่งกายจริงเป็นอีกหนึ่งเทคนิคที่ควรนำมาใช้ เนื่องจากเครื่องแต่งกายในการแสดงอู๋สม เช่น ซฎา หรือสนับเพลา อาจทำให้การเคลื่อนไหวบางท่าทางยากขึ้น ดังนั้น การฝึกฝนด้วยเครื่องแต่งกายจริงจะช่วยให้ผู้แสดงปรับตัวและเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว

สรุปได้ว่า การรำอู๋สมเป็นการแสดงที่ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างมากเพื่อให้ผู้แสดงสามารถประสานงานกันได้อย่างสมบูรณ์แบบ ทั้งในส่วนของการเคลื่อนไหวมือ แขน เท้า ศีรษะ และการฟังจังหวะดนตรี ผู้แสดงต้องสามารถเคลื่อนไหวไปพร้อมกันได้อย่างไร้ที่ติ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของความสวยงามในการแสดง

2.2 บทละครเรื่องอุณรุท

2.2.1 ภูมิหลัง

บทละครเรื่อง “อุณรุท” เป็นพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช มีพระราชประสงค์เพื่อสร้างสรรคัวรรณคดีที่คู่ควรแก่กรุงรัตนโกสินทร์ และเพื่อเป็นแหล่งความบันเทิงให้แก่ประชาชนทั่วไป ทั้งนี้ ในคำนำของบทละครเรื่องอุณรุท ฉบับวชิรญาณ (<https://vajirayana.org>) มีการอธิบายถึงที่มาของบทละครนี้ว่า เป็นวรรณคดีที่รัชกาลที่ 1 ทรงพระราชนิพนธ์ขึ้นด้วยเหตุเพื่อเฉลิมฉลองพระนคร ตามที่ปรากฏในคำกลอนตอนท้ายของบทพระราชนิพนธ์เรื่องนี้ว่า

“อันพระราชนิพนธ์อุณรุท	สมมติไม่มีแก่นสาร
ทรงไว้ตามเรื่องโบราณ	สำหรับการเฉลิมพระนคร
ให้รำร้องครั้นนครบรรเลงเล่น	เป็นที่แสนสุขสโมสร
แก่หญิงชายไพร่ฟ้าประชากร	ก็ถาวรเสร็จสิ้นบริบูรณ์”

จากคำกลอนที่ว่า “ทรงไว้ตามเรื่องโบราณ” สามารถสันนิษฐานได้ว่ารัชกาลที่ 1 ทรงรังสรรค์บทพระราชนิพนธ์เรื่องอุณรุทขึ้นใหม่ โดยดัดแปลงจากบทละครอุณรุทฉบับสมัยอยุธยา ให้มีความไพเราะและงดงามยิ่งขึ้น หากเปรียบเทียบกับบทพระราชนิพนธ์อุณรุทในสมัยพระบาทสมเด็จพระ

พุทธเลิศหล้านภาลัย ซึ่งทรงพระนิพนธ์ไว้เมื่อครั้งดำรงยศเป็นสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงอิศรสุนทร พบว่ามีความคล้ายคลึงกันในหลายส่วน จึงอาจเป็นไปได้ว่าทั้ง 2 ฉบับมีที่มาจากต้นฉบับเดียวกัน

ทั้งนี้ เรื่องอุณรุท ถือเป็นวรรณคดีสำคัญของไทยที่ได้รับความนิยมมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา วรรณกรรมลายลักษณ์ที่ปรากฏชัดในปัจจุบัน คือ *อนิรุทธคำฉันท์* ซึ่งเป็นผลงานของศรีปราชญ์ ในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช อย่างไรก็ตาม สำหรับบทละครอุณรุทจากสมัยกรุงศรีอยุธยา แม้จะยังไม่ปรากฏเป็นรูปเล่มวรรณกรรมลายลักษณ์ให้เห็นในปัจจุบัน แต่มีเหตุผลหลายประการที่เชื่อว่าบทละครนี้เคยมีอยู่ คือ

1. เรื่องอุณรุทเป็นวรรณกรรมราชสำนัก ไม่ใช่วรรณกรรมชาวบ้าน
2. มีการนำมาจัดแสดงเป็นละครในราชสำนักอันปรากฏหลักฐานในปูนโถงวาทคำฉันท์ ของมหานาค วัดท่าทราย ว่ามีการจัดแสดงละครเรื่องอุณรุทคราวสมโภชพระพุทธรูปบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย
3. บทละครเรื่องอุณรุท 2 ฉบับ ในสมัยรัชกาลที่ 1 คือ ฉบับพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 1 และฉบับพระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงอิศรสุนทร (รัชกาลที่ 2) มีความคล้ายคลึงกันมาก โดยสันนิษฐานว่ามาจากเหตุผล 2 ประการ คือ 1) มีต้นเค้ามาจากบทละครเรื่องอุณรุทฉบับเดียวกัน คือ อุณรุทสมัยกรุงศรีอยุธยา ที่คาดว่ายังมีหลงเหลือหรือจดจำกันได้ในช่วงนั้น นำมาพระราชนิพนธ์ขึ้นใหม่ โดยเสริมเติมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพื่อใช้เป็นวรรณคดีเฉลิมพระนครในช่วงต้นกรุงรัตนโกสินทร์ และ 2) บทละครเรื่องอุณรุท ฉบับพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 1 ทรงพระราชนิพนธ์ขึ้นใหม่โดยใช้บทละครฉบับของสมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมหลวงอิศรสุนทร (พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย) ซึ่งทรงพระราชนิพนธ์ไว้ก่อนหน้านั้นเป็นพื้นฐาน ตามที่นายธนิต อยู่โพธิ์ ได้กล่าวไว้ใน “ที่มาของอนิรุทธคำฉันท์และบทละครเรื่องอุณรุท” ว่า พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยได้ทรงพระราชนิพนธ์บทละครอุณรุท โดยปรับจากบทละครสมัยกรุงศรีอยุธยาเพื่อให้เหมาะกับการแสดงละคร บทละครนี้คาดว่าใช้ในการแสดงละครสมโภชพระแก้วมรกตและวัดพระศรีรัตนศาสดาราม เมื่อปี พ.ศ. 2328 และเมื่อรัชกาลที่ 1 ทรงพระราชนิพนธ์บทละครอุณรุท ในปีที่ 6 ของรัชกาล จึงน่าจะอิงจากฉบับเดิมนั้น การที่รัชกาลที่ 1 ทรงใช้ฉบับของพระราชโอรสมาเป็นต้นแบบ ถือว่าเป็นการเสริมเติมจากเรื่องเก่าเพื่อเป็นการเฉลิมพระนครตามขนบ นอกจากนี้ คำกลอนท้ายพระราชนิพนธ์ยังได้ระบุไว้ว่า “ทรงไว้ตามเรื่องแต่โบราณ” ซึ่งหมายถึงการคงไว้ตามต้นฉบับโบราณของสมัยกรุงศรีอยุธยา

2.2.2 เนื้อเรื่องย่อ

สำหรับเนื้อเรื่องย่อเรื่องอุณรุท ชลดา เรื่องรักษลิขิต (2558, น.57) ได้เรียบเรียงไว้ดังนี้

ท้าวกรุงพาณ ผู้ครองกรุงรัตนาคือนำบริวารไปเที่ยวเล่นและล่องเกินหมู่เทวดาและนางฟ้าในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ จนทำให้เหล่าเทพต้องไปร้องทุกข์ต่อพระอิศวร พระอิศวรจึงทรงเรียกพระนารายณ์

ให้ไปปราบท้าวกรุงพาน โดยประทานอำมรงค์อันเป็นเทพอาวุธเพื่อช่วยในการอวตาร พระนารายณ์จึงอวตารมาเป็นพระบรมจักรกฤษณ์ ครองกรุงนรงค์ พร้อมด้วยพระนางจันทมาลีเป็นพระมเหสี และมีพระโอรสพระนามว่าไกรสูท เมื่อพระไกรสูทมีพระชนมายุครบ 17 พรรษา พระบรมจักรกฤษณ์จึงมอบราชสมบัติให้โอรสสืบต่อ และพระองค์เสด็จไปบำเพ็ญพรตในป่าหิมพานต์ พระไกรสูทมีพระโอรสชื่อพระอุณรุท

ครั้งหนึ่งท้าวกรุงพานได้ฉวยโอกาสในวันที่เหล่าเทพพากันเข้าเฝ้าพระอิศวร เนื่องในวันนักขัตฤกษ์ ท้าวกรุงพานแปลงร่างเป็นเทวดา เข้าไปเซยขมนางฟ้าในวิมาน และแปลงร่างเป็นพระอินทร์เพื่อลวงนางสุจิตรา นางสุจิตราผู้เสียรู้จึงลงไปเกิดใหม่ในโลกมนุษย์ เพื่อแก้แค้นท้าวกรุงพาน นางอุบัติขึ้นในดอกบัวและถูกรับเลี้ยงโดยพระฤๅษีสุธาวาส ซึ่งตั้งชื่อให้นางว่าอุษา ท้าวกรุงพานต่อมาขอนางไปเลี้ยงเป็นบุตร

เมื่อพระอุณรุทมีพระชนมายุได้ 16 พรรษา ท้าวอุทุมมราชได้ถวายพระธิดาชื่อศรีสุตาให้เป็นพระมเหสี พระอุณรุทพามเหสีและบริวารเสด็จไปประพาสป่า พระอินทร์จึงให้พระมาตลีแปลงเป็นกวางทองเพื่อล่อพระอุณรุทไปยังต้นไทร นางศรีสุตาเห็นกวางทองและอยากได้ พระอุณรุทจึงติดตามกวางไปจนถึงต้นไทร กวางหายไป พระอุณรุทจึงพักแรมใต้ต้นไทร พระไทรได้อุ้มพระอุณรุทไปสมกับนางอุษา โดยร้ายมนตร์ไม่ให้ทั้งสองพูดกันได้ และพรางทั้งคู่อ่อนฟ้าสูง นางศุภลักษณ์ พี่เลี้ยงของนางอุษา อาสาวาดภาพขายหนุ่มเพื่อค้นหาผู้ที่มาอยู่กับนางอุษา จนพบว่าคือพระอุณรุท นางอุษาจึงให้นางศุภลักษณ์นำพระอุณรุทมา โดยใช้แหวนและสไบเป็นหลักฐาน พระอุณรุทยอมให้นางศุภลักษณ์นำตัวมายังนครรัตน

ด้านกรุงนรงค์ เมื่อทราบข่าวพระอุณรุทหายไป ท้าวไกรสูทก็รีบพาพระพี่เลี้ยงทั้งสี่ และสังหารพระเพียรพิไชย พระบรมจักรกฤษณ์ทรงทราบเรื่องจึงรับสั่งให้หาทางชุบชีวิตพระเพียรพิไชย พระนารอทจึงช่วยชุบชีวิตให้

ทศมุข ซึ่งเป็นโอรสของท้าวกรุงพาน พบพระอุณรุทอยู่กับนางอุษาในปราสาทจึงกราบทูลท้าวกรุงพาน ท้าวกรุงพานจึงยกทัพมาล้อมปราสาท พระอุณรุทต่อสู้จนบริวารของท้าวกรุงพานหนีไป กาลานุราช เสนาบดีของท้าวกรุงพาน แนะนำให้เชิญกัฬนาครมาช่วยจับพระอุณรุท และสามารถจับพระอุณรุทได้ พระบรมจักรกฤษณ์ทรงครุฑมาช่วยพระอุณรุท ตัดแขนท้าวกรุงพานขาดทั้ง 20 แขน แต่ท้าวกรุงพานใช้เวทมนตร์สร้างแขนใหม่ได้ ท้ายที่สุด ท้าวกรุงพานถอยทัพ พระบรมจักรกฤษณ์ให้พระอุณรุทสืบทอดการปราบท้าวกรุงพาน ด้วยการมอบแหวนให้

ต่อมาท้าวกรุงพานถูกพระอุณรุทตัดแขนจนเหลือเพียง 2 แขน และในที่สุดท้าวกรุงพานก็สิ้นชีพ นางไวยกาผู้เป็นมเหสีและทศมุขจึงมาขอเฝ้าพระอุณรุท หลังจากเผาศพท้าวกรุงพานแล้ว พระอุณรุทตั้งให้ทศมุขครองกรุงรัตน แล้วพานางอุษากลับนครนรงค์

เมื่อพระอนุรุทได้เสด็จกลับนครมรกา นางศรีสุตาก็เกิดหึงหวงนางอุษา จนเกิดการวิวาทกัน แต่พระอนุรุททรงไกล่เกลี่ย ต่อมา พระอนุรุทเสด็จออกไปล่าช้างสำคัญในป่าและได้นางกินรีทั้ง 5 เป็นชaya จนเมื่อเสร็จภารกิจล่าช้าง พระอนุรุทจึงเสด็จกลับนครมรกาอีกครั้ง

2.2.3 เนื้อเรื่องตอนพระไทรอุ้มสม

สำหรับบทพระราชนิพนธ์อนุรุท ตอนพระไทรอุ้มสม ปรากฏในตอนที่ 16 ของบทละคร โดยมีเนื้อหาเล่าถึงเหตุการณ์ที่พระอนุรุทและพระชายาชื่อศรีสุตาสด็จประพาสป่า ระหว่างทางทั้งสองพบกวางทอง ซึ่งพระชายามีความปรารถนาอยากจะได้ จึงขอให้พระอนุรุทช่วยตามจับ พระอนุรุทจึงทรงไล่กวางทองไปจนพลัดพรากจากพระชายา ระหว่างการติดตามนั้น พระองค์ได้มาถึงต้นไทรแห่งหนึ่งและรู้สึกเหนื่อยอ่อนจึงหยุดพักอาศัยใต้ต้นไทร ในขณะที่ฝ่ายพวกพลบริวารซึ่งมีพระพี่เลี้ยงกำกับได้สั่งให้แบ่งกำลังเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งให้เชิญพระชายากลับเข้าเมือง และอีกส่วนหนึ่งออกติดตามพระอนุรุทจนถึงที่ต้นไทร พระอนุรุทจึงให้พระพี่เลี้ยงบวงสรวงสังเวद्यพระไทรเพื่อขอพักอาศัยในยามค่ำคืน เทพเจ้า ณ ต้นไทรได้สนองการบวงสรวงของพระอนุรุท โดยสะกดบริวารทั้งหมดให้หลับ จากนั้นจึงอุ้มพระอนุรุทไปยังปราสาทของนางอุษาในกรุงรัตนหรือโคณิปุระ

เหตุการณ์นี้ในบทประพันธ์มักเรียกว่า “พระไทรอุ้มสม” ซึ่งกวีมักจะนำมาอ้างอิงถึงในบทประพันธ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะในโคลงและกลอนนิราศ เช่น *โคลงนิราศกรุงเก่า* ของหลวงจักรปาณี (กฤษ) ได้กล่าวถึงบางไทรตอนหนึ่งว่า

“บางไทรไทรเทพไท้	สิ่งสถิตยนี้ฤ
โอบองค์พระอนุรุทฤทธิ	ร่อนฟ้า
วางสมอุษานิท	ถนอมแนบ นางเอย
วานพระถ่อมถนอมข้า	คู่ค้ำคืนสม ฯ”

เมื่อพระไทรเทพเจ้าได้วางพระอนุรุทลงบนแท่นบรรทมข้างนางอุษา พระองค์ทราบหากให้ทั้งสองสนทนากันอาจเกิดเหตุการณ์ที่อาจนำไปสู่ความยุ่งยากได้ พระองค์จึงรำยมนต์ผูกโอษฐ์พระอนุรุทและนางอุษาไม่ให้อาสนสนทนากันได้ เมื่อทั้งสองตื่นขึ้นก็ไม่สามารถพูดคุยกัน พระไทรเทพเจ้าจึงกลับไปยังวิมานของพระองค์เอง

ต่อมา เมื่อใกล้รุ่ง พระไทรได้พาพระอนุรุทกลับมาที่ต้นไทรเดิม เมื่อพระอนุรุทตื่นขึ้นและไม่พบกับนางอุษา พระองค์เกิดอาการหลงใหลคลั่งไคล้ในความรัก และพระพี่เลี้ยงต่างก็ช่วยพาพระองค์กลับเข้าเมือง เช่นเดียวกับนางอุษาที่ตื่นขึ้นมาไม่พบพระอนุรุทก็เกิดอาการคลั่งไคล้เช่นกัน นางพระพี่เลี้ยงพยายามช่วยแก้ไขสถานการณ์แต่ไม่สำเร็จ จนกระทั่งนางศุภลักษณ์ (หรือจิตรเลขา) ผู้มีความสามารถในศิลปะการวาดรูป รับอาสานางอุษาในการวาดภาพเหล่าเทพเจ้าและมนุษย์ผู้มีฤทธิ์ให้ดู เพื่อให้นางอุษาตรวจสอบว่าผู้ใดคือบุรุษที่ร่วมแท่นบรรทม

สำหรับบทละครอุณรุทพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช
ตอนพระไทรอุ้มสม มีบทประพันธ์ดังนี้

ร่าย

๑ จำจจะประกอบภารุญ	สนองคุณสังเวชชัษขาน
อันนางอุษาเยาวมาลย์	ธิดากรุงพนาชญฉกรรจ์
ทรงโฉมประโลมลานสวาท	เพียงอนงค์นาฏนางสวรรค
ทำวรักรสูตรกร่วมชีวิต	กุมภันท์แสนถนอมตั้งดวงใจ
เห็นควรจะภิรมย์ด้วยภูวเรศ	เสมอเนตรสองสนิทพิสมัย
จะเชิญพระสุริยวงศ์องค์นี้ไป	ให้สมแก้วกัลยาณี
คิดแล้วเข้าอุ้มโอบองค์	พระอุณรุทอุทงศ์เรื่องศรี
ผาดผยองล่องฟ้าด้วยฤทธิ	หมายมุ่งบุรีรัตน

ฯ ๘ คำ ฯ เชิด

๑ เร็วเพียงกำลังลมพัด	ถึงนิเวศน์เวียงสวัสดียักขา
คลาเคลื่อนเลื่อนลอยลงมา	ยังปราสาทพระธิดายุพพาล
แข่งเสียงสำเนียงนางกล่อม	เพราะพร้อมรี่เรื่อยเฉื่อยฉาน
สังคีตพิณเพลงบรรเลงลาน	ประสานศัพท์ดนตรีนั้นัน
ทั้งเสียงกุมภันท์กันกง	ล้อมวงอิงอ้อบันลือลิ้น
ก็ร้ายพระเวทเทวัญ	สะกดกันนั่งสนิทินตรา

ฯ ๖ คำ ฯ ตรี

ร่าย

๑ บันดาลพยับโผยมบน	ด้วยเดชพระมนต์อันแก้วกล้า
นำค้ำพรางพรมลงมา	เยือกเย็นโยธาคนนาง
อสุรีรี่พลก็เจียบเหงา	ทั้งเหล่านางจำเรียงซึ่งเคียงข้าง
บ้างพาดพิงทั้งเครื่องศุริยางค์	ต่างตนหลับล้มไม่สมประดี

ฯ ๔ คำ ฯ

๑ จึ่งถอดนภศูลพรหมพักตร์	ด้วยฤทธิสิทธิ์ศักดิ์เรื่องศรี
ก็ลอดองค์ลงไปทันที	ยังที่ห้องแก้วกัลยา

จากกลอนบทประพันธ์ข้างต้น กล่าวถึงความปรารถนาของพระไทรที่ต้องการนางอุษาได้
สมหวังในความรัก โดยใช้มนต์สะกดพระอุณรุทและโอบอุ้มพาเหาะขึ้นฟ้าไปยังปราสาทห้องนางอุษา
ซึ่งบทประพันธ์มีการบรรยายถึงลักษณะการเคลื่อนที่ของพระไทรที่ “เคลื่อนที่ด้วยการลอยอย่าง

รวดเร็ว” ผู้วิจัยจะได้นำไปเป็นข้อมูลสำหรับกำหนดแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์บทประพันธ์และ ออกแบบการแสดง “ชุดพระไตรอุ้มสม” ต่อไป

2.3 การขึ้นลอยในการแสดงโขน

เอกลักษณ์โดดเด่นในด้านการแสดงโขน คือ การเคลื่อนไหวที่ประณีตและงดงาม หนึ่งในเทคนิคที่สำคัญและสะท้อนถึงความชำนาญของนักแสดงโขนคือ “การขึ้นลอย” ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่สื่อถึงความเหนือธรรมชาติ ความสง่างาม และความสามารถในการควบคุมร่างกายอย่างสูงสุด ทั้งนี้ ผลงานสร้างสรรค์การรำคู่แบบราชสำนักชุด “พระไตรอุ้มสม” ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำเทคนิคการขึ้นลอยมาเป็นแนวคิดหลักในการออกแบบกระบวนการทำรำคู่ เพื่อผสมผสานความงดงามของโขนดั้งเดิมเข้ากับการรำอุ้มสมซึ่งเป็นการรำคู่แบบราชสำนัก ดังนั้นการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการขึ้นลอยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้เข้าใจลักษณะเฉพาะและเทคนิคการเคลื่อนไหว อันจะเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานการรำคู่แบบราชสำนักชุดพระไตรอุ้มสม โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.3.1 ความหมายของการขึ้นลอย

คำว่า “ลอย” หรือ “ขึ้นลอย” เป็นนาฏยศัพท์ที่ใช้ในศิลปะการแสดงโขน ซึ่งหากพิจารณาตามความหมายจากราชบัณฑิตยสภา (2554) คำว่า “ขึ้น” หมายถึง “การเคลื่อนไปสู่เบื้องบน” และ “ลอย” หมายถึง “การทรงตัวอยู่ในอากาศอย่างเด่นชัด” เมื่อนำคำทั้งสองมาประกอบกันในบริบทของการแสดงโขน “ขึ้นลอย” จึงหมายถึง การเคลื่อนไหวของนักแสดงที่ยกตัวขึ้นสูง พร้อมกับรักษาสสมดุลในท่วงท่าที่แสดงออกถึงความงดงามและมั่นคงในลักษณะที่ดูเสมือนลอยอยู่ในอากาศ สอดคล้องกับนิยามของเฉลิมชัย ภิรมย์รักษ์ (2561, น.129) ที่กล่าวว่า การขึ้นลอยเป็นลักษณะการต่อตัวของตัวละครที่มีการยกตนขึ้นโดยเหยียบบนต้นขาหรือลำตัวของคู่ต่อสู้ ขณะที่แสดงท่าทางนาฏศิลป์ไทยหรือจับอาวุธในท่าทางต่าง ๆ

นอกจากนี้ ไพฑูริย์ เข้มแข็ง (2537, น. 236) ได้อธิบายว่า การขึ้นลอยถือเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นในการแสดงโขน โดยเฉพาะฉากการต่อสู้ระหว่างตัวละครสำคัญ เช่น พระกบฏยักษ์ หรือยักษ์กับลิง การขึ้นลอยนี้มักใช้ในการแสดงความสามารถทางกายภาพของนักแสดงผ่านการต่อสู้ ซึ่งเป็น การผสมผสานระหว่างความแข็งแรงและทักษะเชิงร่างกายอันเป็นเอกลักษณ์ อีกทั้งยังสะท้อนถึงความงดงามและความชำนาญของทั้งผู้ประดิษฐ์ท่ารำและผู้รำ ซึ่งสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีต โดยเฉพาะในบทบาทของตัวละคร ยักษ์ และลิง

บุญพาด ชังคะมะโน (2563, น. 3) ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า การขึ้นลอยเป็นท่วงท่าที่ใช้ในการแสดงฉากการต่อสู้ที่เน้นการต่อตัวของนักแสดงเป็นคู่หรือกลุ่ม โดยประกอบด้วย “ผู้รับลอย” ที่ทำหน้าที่เป็นฐานรองรับ และ “ผู้ขึ้นลอย” ทำหน้าที่ต่อตัวจากผู้รับลอยจนดูเสมือนลอยอยู่ในอากาศ ท่วงท่าดังกล่าวต้องอาศัยการควบคุมร่างกายให้มีความนุ่มนวล สง่างาม และสมดุล ซึ่งทักษะ

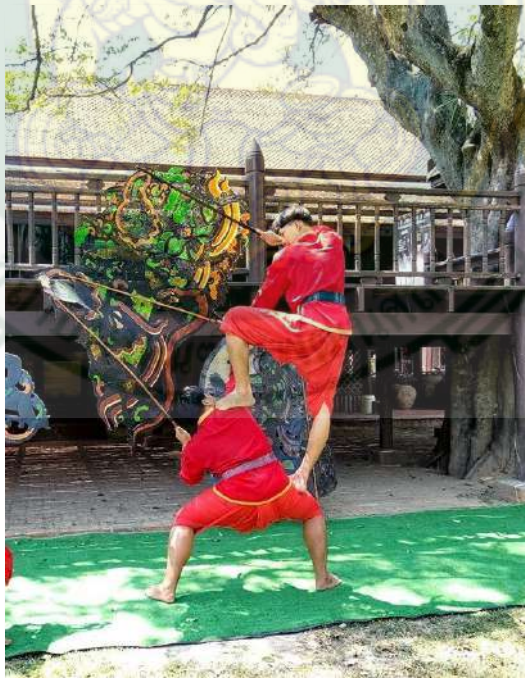
การขึ้นลอยนี้ถือเป็นขั้นสูงสุดของการแสดงโขน ที่ต้องอาศัยทั้งพลังกำลัง ความชำนาญ และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสอดคล้องและกลมกลืนกับจังหวะการแสดง

กล่าวโดยสรุป การขึ้นลอยในศิลปะการแสดงโขนมักปรากฏในฉากการต่อสู้ เพื่อแสดงถึงความเหนือกว่าของตัวละครที่สามารถขึ้นลอยได้สำเร็จ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความสูงส่งและอำนาจเหนือคู่ต่อสู้ และยังสะท้อนถึงสถานะและบทบาทของตัวละครในเรื่องรามเกียรติ์ นอกจากนี้ยังเป็นเอกลักษณ์ของศิลปะการแสดงไทยที่มีความงดงามและความละเอียดอ่อน

2.3.2 ที่มาของการขึ้นลอย

มีนักวิชาการหลายคนได้อธิบายเกี่ยวกับที่มาของ “การขึ้นลอย” ดังนี้

ประเมษฐ์ บุญยะชัย (อ้างถึงใน ไพฑูรย์ เข้มแข็ง, 2537, น. 237) ได้เสนอข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับที่มาของท่วงท่าการขึ้นลอยหรือการต่อตัวในศิลปะการแสดงโขน โดยระบุว่าท่วงท่าดังกล่าวอาจได้รับแรงบันดาลใจมาจากท่าจับหรือท่ารบกันในการแสดงหนังใหญ่ โดยเฉพาะในฉากการต่อสู้ ซึ่งแสดงให้เห็นความแข็งแกร่งและความสามารถทางกายภาพของตัวละคร นอกจากนี้ ท่าขึ้นลอยยังอาจมีรากฐานมาจากการรำรำในกระบี่กระบอง ศิลปะการต่อสู้ที่มีการใช้อาวุธหลากหลายประเภท เช่น อาวุธยาว อาวุธสั้น รวมถึงการต่อสู้ในระยะประชิด ตัวละครที่มีขนาดตัวเล็กกว่าจึงจำเป็นต้องหาวิธีเข้าประชิดตัวคู่ต่อสู้โดยการเหยียบหรือจับแขนขา ซึ่งกลายมาเป็นท่าขึ้นลอยหรือท่าต่อตัวที่ใช้ในโขน



ภาพที่ 1: การขึ้นลอยในการต่อสู้ของหนังใหญ่

ที่มา: ชาวสตออนไลน์ (<https://www.khaosod.co.th/lifestyle/travel/new>, 2566)



ภาพที่ 2: การขึ้นลอยในการแสดงกระบี่กระบอง
ที่มา: สำนักการสังคีต กรมศิลปากร (2542, น.44)

ในขณะเดียวกัน ราชพ โปธิเวส (อ้างถึงใน สมศักดิ์ ทัดติ, 2540, น. 239-240) ได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า ท่าขึ้นลอยของโขนนั้นอาจได้รับอิทธิพลมาจากศิลปะการต่อสู้ในกระบี่กระบองและมวยไทย โดยศิลปะทั้งสองนี้มีท่ากระโดดขึ้นเหยียบขาและไหล่ของคู่ต่อสู้ก่อนที่จะออกอาวุธ ซึ่งในอดีตเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ ยังตั้งข้อสังเกตว่า ท่าขึ้นลอยอาจได้รับแรงบันดาลใจจากบทกลอนที่เป็นพระราชนิพนธ์ซึ่งบรรยายฉากการต่อสู้ระหว่างมนุษย์และวานรที่เหยียบบ่าและเข้าของตัวยักษ์ เช่น ในบทโขนชุดศึกนาคบาศ ตอนอินทรชิตพระลักษมณ์ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการต่อสู้ที่โลดโผนและมีความหลากหลายของท่วงท่า ดังนี้

“เมื่อนั้น	พระลักษมณ์ศักดากล้าหาญ
รับรองป้องกันประจัญบาน	ถ้อยที่ทะยานต้านต่อยุทธ์
ขึ้นเหยียบเข้าขุนมารราญรอน	พระกรชัยจับมฤก
ตีต้องอินทรชิตฤทธิรุทร	หันเหเซทรุดชวนไป”

จากบทกลอนที่แสดงถึงเนื้อหาการต่อสู้ที่มีลักษณะถึงการต่อตัว บุรพจารย์ทางด้านนาฏศิลป์โขนจึงได้คิดประดิษฐ์เป็นกระบวนท่าทำให้สอดคล้องกับบทกลอนนั้น ๆ จึงน่าจะเป็นเหตุผลที่ทำให้เกิดท่าขึ้นลอยในการแสดงโขนขึ้น



ภาพที่ 3: การขึ้นลอยที่ได้แรงบันดาลใจจากบทกลอนโขน
ที่มา: พงษ์ศักดิ์ บุญล้วน (2557, น. 117)

นอกจากนี้ จตุพร รัตนวราหะ (อ้างในสมศักดิ์ ทัดติ, 2540, น. 240) และเฉลิมชัย ภิรมย์รักษ์ (2561, น. 202) ได้เสนอความเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับที่มาของกระบวนท่าการขึ้นลอยว่า กระบวนท่าขึ้นลอยอาจมีแนวคิดมาจากภาพ “ท่าจับ” ของงานศิลปกรรมอื่น ๆ ได้แก่ งานจิตรกรรม ประติกรรม และวรรณกรรม จึงน่าเป็นต้นแบบของท่าขึ้นลอยในการแสดงโขนเช่นเดียวกัน

2.3.3 รูปแบบของการขึ้นลอยในการแสดงโขน

การขึ้นลอยในการแสดงโขนเป็นศิลปะที่ต้องการความประณีต โดยต้องคำนึงถึงความงดงามของท่าทาง ความเหมาะสมกับตัวละคร และหลักสรีรศาสตร์ ซึ่งบูรพาจารย์ได้ออกแบบท่าขึ้นลอยในหลายรูปแบบอย่างมีรายละเอียดชัดเจน สำหรับการศึกษาเรื่องรูปแบบการขึ้นลอยในการแสดงโขน อาคม สายาคม (อ้างถึงใน ภาวิณี บุญเสริม (2549, น. 33-41) ได้อธิบายว่า การขึ้นลอยมีหลัก ๆ 2 ลักษณะ คือ ลอยธรรมดา และลอยพิเศษ ซึ่งในแต่ละลักษณะจะมีรูปแบบย่อยดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ลอยธรรมดา มีสามรอย เรียกว่า ลอยหนึ่ง ลอยสอง และลอยสาม แบ่งได้เป็น 2 คือ การต่อตัวระหว่าง ยักษ์กับพระ และ ยักษ์กับลิง ดังนี้

(1) ลอยหนึ่ง มีลักษณะ คือ ยักษ์ย่อเหลี่ยม มือขวาถืออาวุธตั้งวงสูง ลิง/พระ ใช้เท้าเหยียบขิดตะคาก (ส่วนต่อระหว่างลำตัวและขา บริเวณด้านข้างลพตัว) ด้านซ้ายของยักษ์ มือซ้ายจับอาวุธ แล้วถีบเท้าส่งตัวขึ้นตั้งเข้าแสดงท่ายกเท้าขึ้น แบะเข้าหนีบร่อง มือขวาพระตั้งวงสูง ลิงทำท่าเงื้อลอยนี้ยักษ์ใช้มือซ้ายโอบเอวผู้ขึ้นลอย

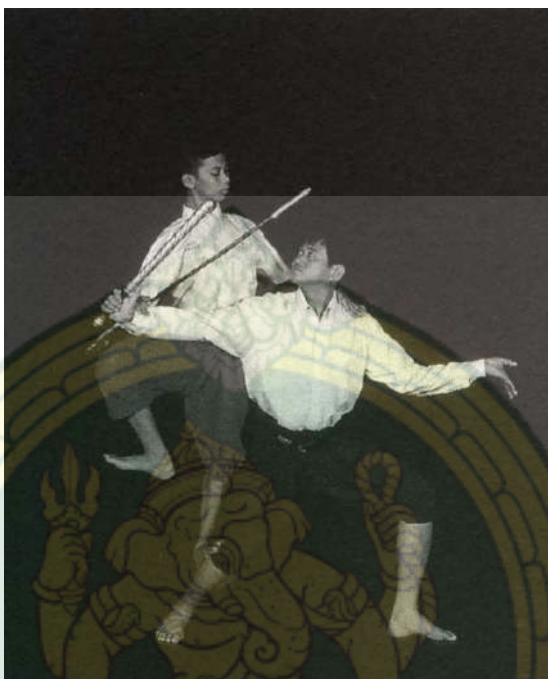


ภาพที่ 4: การขึ้นลอยหนึ่ง ยักษ์-พระ
ที่มา: กรมศิลปากร (2545, น.270)



ภาพที่ 5: การขึ้นลอยหนึ่ง ยักษ์-ลิง
ที่มา: กรมศิลปากร (2545, น.251)

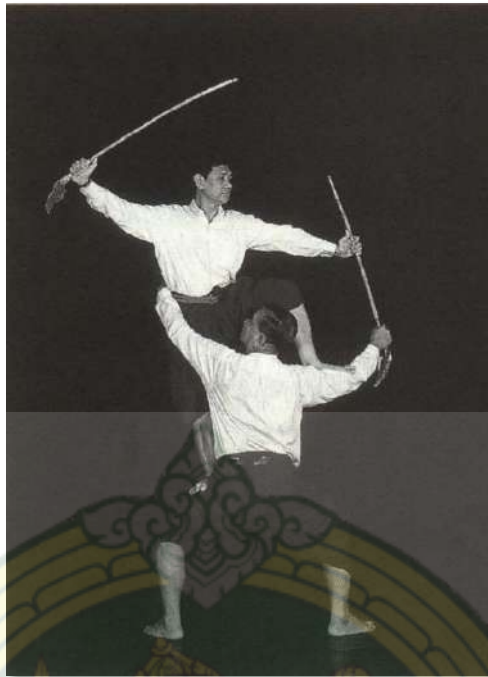
ทั้งนี้ ลอยหนึ่ง ยังมีรายละเอียดที่แตกต่างสำหรับยักษ์กะเทย เช่น อากาศตะไล โดยลิงจะเหยียบที่น่องของยักษ์แทนการเหยียบที่ตะคาก เป็นการย่อเหลี่ยมจะต้องมีการหลบเข้าเพื่อให้เข้ากับลักษณะของตัวละครที่มีความเป็นตัวนางแฝงอยู่ ลอยซึ่งใช้การเหยียบน่องนี้ เรียกว่า “ลอยน่อง”



ภาพที่ 6: การขึ้นลอยน่อง

ที่มา: กรมศิลปากร (2545, น.233)

(2) ลอยสอง มีลักษณะ คือ ยักษ์ย่อเหลี่ยมและถืออาวุธลักษณะเดิม พระ/ลิง ใช้เท้าขวาเหยียบชิดตะคากด้านซ้ายของยักษ์ แล้วถีบส่งตัวขึ้นไปเหยียบต้นแขนขวาของยักษ์ ลิงแสดงท่าป้องแทง พระมือซ้ายจับอาวุธ มือขวาตั้งวงสูง ยักษ์ใช้มือซ้ายโอบเอวผู้ขึ้นลอย



ภาพที่ 7: การขึ้นลอยสอง ยักษ์-พระ
ที่มา: กรมศิลปากร (2545, น.270)



ภาพที่ 8: การขึ้นลอยสอง ยักษ์-ลิง
ที่มา: กรมศิลปากร (2545, น.252)

(3) ลอยสาม มีลักษณะ คือ ยักษ์ย่อเหลี่ยมและถืออาวุธลักษณะเดิม ซึ่งในลอยสามนี้ พระและลิงมีลักษณะท่าที่แตกต่างกัน

สำหรับตัวพระ จะก้าวซ้ายเหยียบชิดตะคากซ้ายของยักษ์ ถีบเท้าส่งตัวขึ้นพลิกตัว สอดเท้าขวาเกี่ยวกับแขนขวาของยักษ์ ส่วนมือแสดงท่า “บัวชูฝัก”



ภาพที่ 9: การขึ้นลอยสาม ยักษ์-พระ
ที่มา: กรมศิลปากร (2545, น.271)

สำหรับตัวลิงก้าวเท้าขวาเหยียบชิดตะคากด้านซ้ายของยักษ์ ถีบเท้าส่งตัวขึ้นด้วยเท้าขวา ขาซ้ายอ้อมด้านหลังคอยักษ์ แล้วเกี่ยวเท้ากับช่วงไหล่ (บริเวณรักแร้) แล้วพลิกตัวทางด้านขวา ทำท่าป้องแทง (ในปัจจุบันจะใช้เป็นลอยเฉพาะระหว่างตัวหนุมานรบกับวิรุฬหจำบัง)



ภาพที่ 10: การขึ้นลอยสาม ยักษ์-ลิง
ที่มา: กรมศิลปากร (2545, น.252)

2. ลอยพิเศษ ได้แก่ ลอยสูง ซึ่งเป็นการแสดงต่อตัวระหว่างพระ ยักษ์ และลิง มี 2 ลอย คือ ลอยสูงหนึ่งและลอยสูงสอง

(1) ลอยสูงหนึ่ง ยักษ์เตะเท้าซ้าย ลิงย่อเหลี่ยมรับขายักษ์ด้วยมือขวาหางมือ มือซ้ายยันแขนยักษ์ ตัวพระรามขึ้นเหยียบบนขาลิงทั้งสองข้าง จับท่าหนึ่งกับยักษ์ คือ มือซ้ายยันไหล่ มือขวาตั้งวงสูงขัดอาวุธ ตัวพระลักษมณ์ก้าวเท้าย่อเหลี่ยม มือซ้ายทำท่าพาลา มือขวายันข้อมือยักษ์



ภาพที่ 11: การขึ้นลอยสูงหนึ่ง
ที่มา: กรมศิลปากร (2551, น.116)

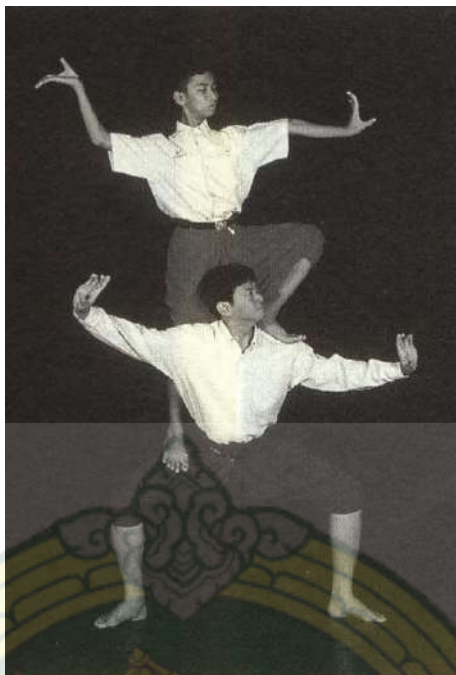
(2) ลอยสูงสอง ยักษ์เตะเท้าซ้าย ลิงย่อเหลี่ยมรับข้ายักษ์ด้วยมือขวาคว่ำมือ พระรามใช้เท้าขวาเหยียบขาลิง เท้าซ้ายยันต้นแขนขวายักษ์ จับท่าสอง โดยใช้มือซ้ายจับอาวุธต่อสู้คว่ำมือลง มือขวาตั้งวงสูง กดปลายอาวุธลงต่ำ พระลักษมณ์ใช้ฝ่ามือซ้ายยันศอกยักษ์ มือขวาก็อาวุธตั้งวง



ภาพที่ 12: การขึ้นลอยสูงสอง

ที่มา: กรมศิลปากร (2551, น.116)

นอกจากนี้ยังมีลักษณะของลอยเฉพาะสำหรับตัวละครบางตัว เช่น ลอยหลัง (ยักษ์-ลิง) โดยยักษ์ย่อเหลี่ยม ลิงขึ้นเหยียบขาด้านหลัง โดยยืนขาทั้งสองข้าง มือทั้งสองจับกระบองยักษ์ ซึ่งลอยชนิดนี้อาจใช้กับ พระ-ยักษ์ และตัวละครอื่น ๆ เช่น หนุ่มางกับบรรลัยกัลป์ และในศึกมุลพลับ พระลักษมณ์ขึ้นลอยหลังหนุ่มาง พุงหอกฆ่ามุลพลับ และพระนารายณ์ทรงครุฑ เป็นต้น



ภาพที่ 13: การขึ้นลอยหลัง พระนารายณ์ทรงครุฑ
ที่มา: กรมศิลปากร (2545, น.233)

2.3.4 หลักการขึ้นลอยในการแสดงโขน

การขึ้นลอยในการแสดงโขนเป็นกระบวนการที่มีลักษณะโหดโผนและแปลกไปจากธรรมชาติของมนุษย์ การปฏิบัติทำขึ้นลอยจึงต้องอาศัยความเข้าใจในหลักการที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดความปลอดภัยสำหรับนักแสดง และได้ท่วงท่าที่สวยงามตามมาตรฐานของนาฏศิลป์ไทย ไพฑูรย์ เข้มแข็ง (2537, น. 249-250) ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติสำคัญของ “ผู้ขึ้นลอย” ไว้ว่า

“หลักสำคัญในการขึ้นลอย เริ่มจากการให้ผู้รับลอยยืนตั้งหลักอย่างมั่นคง จากนั้นผู้ขึ้นลอยควรวางเท้าให้ลึกเข้าไปถึงโคนขาของผู้รับลอยให้มากที่สุดเพื่อลดการบาดเจ็บ และถีบตัวขึ้นอย่างระมัดระวัง โดยการส่งตัวขึ้นไปควรมีการถ่ายน้ำหนักไปยังเท้าที่เหยียบอยู่บนโคนขาของผู้รับลอย ทั้งนี้ในขณะที่ขึ้นลอยลำตัวต้องตั้งตรงไม่น้อมไปข้างหน้าหรือเอนหลัง

เมื่อผู้แสดงขึ้นลอยได้แล้ว การรักษาการทรงตัวเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อมีการหมุนลอย ซึ่งต้องมีการทรงตัวที่นิ่งและมั่นคง หากผู้แสดงฝึกฝนเป็นประจำจะสามารถพัฒนาทักษะและความชำนาญในการขึ้นลอยได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

หลังจากการฝึกซ้อมจนเกิดความชำนาญคล่องตัวแล้วนั้น สิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ ในการแสดงจริงหลังจากแต่งตัวเสร็จเรียบร้อย ก่อนขึ้นแสดงควรมีการซักซ้อมกันอีกครั้งเพื่อให้เกิดความคล่องตัวแต่สามารถคาดการณ์น้ำหนักและจังหวะในการขึ้นลอยได้ เพราะในการแต่งกายเครื่องโขนนั้น มีผลต่อน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของผู้แสดง การยกมียกเท้าอาจไม่คล่องตัวเหมือนตอนฝึกซ้อมธรรมดา จึงเป็นจุดที่ผู้แสดงควรคำนึงถึง

อย่างไรก็ตาม การขึ้นลอยไม่เพียงแต่เป็นท่าทางทางศิลปะที่สวยงาม แต่ยังต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและความสมดุลของตัวละครทั้งผู้รับลอยและผู้ขึ้นลอย ดังนั้นผู้ขึ้นลอยและผู้รับลอยต้องมีความเข้าใจและความสามารถในการทำงานร่วมกัน การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความมั่นใจและความชำนาญในท่าขึ้นลอย”

สำหรับหลักการปฏิบัติของ “ผู้รับลอย” ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นตัวละครฝ่ายยักษ์ สมศักดิ์ ทัดติ (2540, น. 248-250) ได้อธิบายถึงหลักการการรับลอยไว้ดังนี้

ท่าขึ้นลอยระหว่างทศกัณฐ์กับลิงพญา โดยปกติทศกัณฐ์สามารถรับกับลิงพญาได้ทุกตัว ซึ่งท่าขึ้นลอยตามปกติประกอบด้วย 3 ลอย คือ ลอยหนึ่ง ลอยสอง และลอยสาม นอกจากนี้ยังมีท่าลอยพิเศษ เช่น ลอยหลัง ลอยป่า ลอยเหยียบป่า เป็นต้น

ท่าขึ้นลอยระหว่างพญายักษ์กับพระ โดยปกติมี 3 ลอย เรียกลอยหนึ่ง ลอยสอง และลอยสาม เหมือนกับลิงเช่นกัน

การหมุนลอย การหมุนลอยเป็นหนึ่งในเทคนิคสำคัญของการแสดงโขน โดยเฉพาะท่าขึ้นลอยของตัวยักษ์และพระ ซึ่งมีทั้งหมด 3 รูปแบบ การหมุนลอยสามารถปรับใช้ได้ตามโอกาสและความพร้อมของผู้แสดง หลักการของการหมุนลอย มีดังนี้

เมื่อผู้แสดงฝ่ายพระขึ้นไปอยู่ในท่าลอยและสามารถรักษาความมั่นคงได้แล้ว ผู้แสดงฝ่ายยักษ์จะค่อย ๆ ถ่าน้ำหนักไปที่เข่าซ้าย จากนั้นใช้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุน ขยับเท้าขวาไปข้างหน้าในลักษณะของการสับปลายเท้าและส้นเท้าสลับกันจนเคลื่อนไหวเป็นวงกลมครบหนึ่งรอบ หลังจากนั้นผู้แสดงฝ่ายพระจึงจะลงจากท่าลอย การหมุนลอยแบบนี้เป็นวิธีการโบราณ ซึ่งการเคลื่อนไหวจะเป็นไปอย่างช้า ๆ ทำให้ท่าทางที่แสดงออกมามีความงดงาม ขณะที่ฝ่ายยักษ์สามารถรักษาเหลี่ยมได้ตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ต้องอาศัยความแข็งแรงและพลังของผู้แสดงฝ่ายยักษ์มาก เนื่องจากการเคลื่อนไหวแบบนี้ใช้เวลานานกว่าจะหมุนครบรอบ

ต่อมาครุหัต ข้างทอง ได้พัฒนาวิธีหมุนลอยให้รวดเร็วขึ้น โดยใช้การถ่าน้ำหนักไปที่เข่าซ้าย เช่นเดิม แต่เมื่อได้จังหวะจะยกเท้าขวาขึ้นแล้วหมุนตัวอย่างรวดเร็ว พร้อมลากเท้าขวาเฉียดพื้นเพื่อให้การเคลื่อนไหวดูฉับไวและต่อเนื่อง วิธีนี้ช่วยลดแรงกดที่ผู้แสดงฝ่ายยักษ์ต้องรับขณะหมุน และยังเพิ่มความชัดเจนของท่าทางการรับของฝ่ายพระ ซึ่งช่วยสื่อถึงความรวดเร็วและพลังในการเคลื่อนไหว ทำให้วิธีการนี้ได้รับความนิยมในปัจจุบันมากขึ้น

การขึ้นลอยที่สวยงามและสมบูรณ์ต้องประกอบด้วยผู้รับลอยและผู้ขึ้นลอยที่ทำหน้าที่ประสานกันอย่างเหมาะสม ผู้รับลอยซึ่งมักเป็นตัวละครต้องมีกำลังแข็งแรงและเทคนิคที่ดี เช่น การตั้งเหลี่ยมขาเพื่อให้ฐานมั่นคงและอำนวยความสะดวกให้ผู้ขึ้นลอยสามารถขึ้นได้อย่างสมดุล ผู้ขึ้นลอยเองต้องเหยียบให้เต็มเท้า ตั้งเข่า และก้าวขึ้นด้วยความมั่นใจ โดยต้องมีการถ่าน้ำหนักให้สมดุลขณะลอย

อยู่ นอกจากนี้ ผู้รับลอยยังต้องใช้มือช่วยจับเพื่อลดแรงและรักษาสมดุล ซึ่งต้องมีเทคนิคในการจับเพื่อลดความเสี่ยงที่จะทำให้ผู้ขึ้นลอยเสียการทรงตัว

กระบวนการทำขึ้นลอยได้รับการออกแบบโดยละเอียด ทั้งในด้านท่าร่าที่สอดคล้องกับหลักการของนาฏศิลป์และสรีระร่างกายมนุษย์ โดยทุกท่าทางถูกจัดวางอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการก้าวขา การจับมือ หรือท่าร่าที่ใช้ ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล ไม่ได้คำนึงถึงเพียงความสวยงามเท่านั้น อีกทั้งยังมีจารีตในการขึ้นลอยที่ต้องคำนึงถึงยศศักดิ์ของตัวละคร โดยส่วนใหญ่ตัวโขนที่มีศักดิ์เท่ากันเท่านั้นที่จะขึ้นลอยร่วมกัน เช่น เสนากับเสนา กษัตริย์กับกษัตริย์ ส่วนตัวละครที่มีศักดิ์ต่ำกว่ามักไม่นิยมขึ้นลอยตัวละครที่มีศักดิ์สูงกว่า

สิ่งเหล่านี้สะท้อนถึงความลึกซึ้งและความประณีตในภูมิปัญญาของครุโบราณในการออกแบบท่าร่าที่สร้างเอกลักษณ์ให้กับศิลปะโขนของไทย ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์และภาคภูมิใจ (ภาวิณี บุญเสริม, 2549, น. 41)

2.3.5 การฝึกหัดการขึ้นลอย

การฝึกหัดขึ้นลอย สำหรับ “ผู้รับลอย” นั้น ไพฑูรย์ เข้มแข็ง (2537, น.) ได้กล่าวถึงการฝึกซ้อมการขึ้นลอยในโขนว่าเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและท้าทาย โดยเฉพาะสำหรับผู้เริ่มฝึกหัด สิ่งสำคัญที่ช่วยให้กระบวนการนี้ง่ายขึ้น คือการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้ฝึกขึ้นลอยอาจเริ่มต้นจากการฝึกการทรงตัวด้วยการยืนบนเก้าอี้หรือสิ่งที่มีความสูงพอเหมาะ ซึ่งเปรียบเสมือนการฝึกขึ้นลอยเมื่อสามารถทรงตัวได้ดีแล้ว การปฏิบัติจริงจะเป็นไปได้ง่ายตายยิ่งขึ้น

ส่วนของการฝึกหัด “ผู้รับลอย” สมศักดิ์ ทัดดี (2540, น. 249) กล่าวถึงการฝึกซ้อมการขึ้นลอยระหว่างทั้งสองฝ่ายควรทำร่วมกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจและประสบการณ์จากการปฏิบัติจริง เทคนิคสำคัญสำหรับผู้รับลอย เช่น ตัวยักซ์ คือการตั้งเหลี่ยมขาให้พอดี ไม่กว้างเกินไป เนื่องจากเหลี่ยมกว้างอาจทำให้เสียการทรงตัวได้ง่ายกว่าการตั้งเหลี่ยมแคบ ผู้รับลอยต้องย่อแบะเข้าให้เต็มที่ เพื่อให้ผู้ขึ้นซึ่งมีช่วงตัวสั้นกว่าก้าวขึ้นเหยียบและส่งตัวขึ้นได้อย่างสะดวก

ในกรณีของผู้ฝึกหัดใหม่ที่ยังไม่ชำนาญ เมื่อต้องใช้แขนซ้ายโอบสะเอวผู้ขึ้น ควรสอดนิ้วเข้าไปในเชือกคาดเอว (สำหรับชุดฝึกหัด) หรือใต้รัดสะเอว (ในชุดการแสดงจริง) เมื่อผู้ขึ้นทำการถีบตัวขึ้นแล้ว ต้องรีบยืดขาทันที และเอนน้ำหนักไปทางซ้ายเล็กน้อย จากนั้นแสดงท่าตามลอยที่กำหนด การยืดขาจะช่วยให้ผู้รับลอยมีหลักยึดที่มั่นคง หากผู้ขึ้นไม่ดึงเข้า น้ำหนักจะถ่วงไปมา ทำให้ผู้รับลอยที่จัดทำทางไว้ตายตัวอาจเสียสมดุล เมื่อการลอยเสร็จสมบูรณ์และนิ่งแล้ว ผู้รับลอย (ยักซ์) ควรปรับท่าขาให้เหมาะสมด้วยการยืดเหลี่ยมและแบะเข้าตามปกติ

การฝึกขึ้นลอยครั้งแรก ผู้เรียนจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำจากครูฝึกในทุกขั้นตอน เริ่มจากการที่ครูช่วยประคองผู้ขึ้นลอย เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจน้ำหนักและการถ่วงตัวของลอยแต่ละประเภท เมื่อมีความชำนาญแล้ว ครูอาจช่วยเฉพาะในท่าที่ยาก เช่น การปฏิบัติลอยสาม ที่ต้องมีการพลิกตัว เมื่อ

ผู้เรียนฝึกได้ในระดับหนึ่ง ครูจะปล่อยให้ปฏิบัติด้วยตนเอง แต่ในกรณีการแสดงจริงที่ต้องสวมเครื่องแต่งกายครบชุด ผู้แสดงที่ยังไม่มีประสบการณ์ควรซ้อมท่าลอยในขณะที่สวมใส่เครื่องแต่งกายและหัวโขนด้วย เพราะเครื่องแต่งกายโขนจะเพิ่มน้ำหนักอีกประมาณ 20 กิโลกรัม และการสวมศีรษะโขนจะจำกัดการมองเห็น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการขึ้นลอย ทั้งนี้การฝึกซ้อมในขณะที่สวมเครื่องแต่งกายช่วยให้ผู้แสดงคุ้นเคยกับสถานการณ์จริง และเพิ่มความมั่นใจในการแสดง

กล่าวโดยสรุปการขึ้นลอยในการแสดงโขนเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความเข้าใจในหลักการและการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ท่วงท่ามีความสวยงามและปลอดภัย การปฏิบัติของผู้ขึ้นลอยและผู้รับลอยต้องประสานกันอย่างเหมาะสม โดยผู้ขึ้นลอยควรถือตัวขึ้นอย่างระมัดระวังและรักษาความสมดุล ขณะที่ผู้รับลอยต้องตั้งเหลี่ยมขาให้มั่นคงและใช้เทคนิคในการจับและส่งตัวขึ้น เมื่อฝึกซ้อมเป็นประจำ ผู้แสดงจะสามารถทำท่าขึ้นลอยได้อย่างมีประสิทธิภาพและคล่องตัว ทั้งนี้การสวมเครื่องแต่งกายที่หนักและจำกัดการมองเห็นในโขนเป็นอีกปัจจัยที่ผู้แสดงต้องฝึกฝนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการแสดงจริง

2.4 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการพัฒนาทักษะการแสดง

การนำวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาใช้ในการพัฒนาทักษะนักแสดงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในด้านการเพิ่มคุณภาพการแสดงและการรักษาสุขภาพของนักแสดง เนื่องจากนาฏศิลป์ไทยโดยเฉพาะโขนและละครเป็นการแสดงที่ต้องใช้ความแข็งแรง ความคล่องตัว และความแม่นยำในการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย ทั้งนี้ การสร้างสรรค์การรำคู่แบบราชสำนัก ชุดพระไตรอุ้มสม ที่มีแนวคิดในการนำท่าขึ้นลอยอย่างโขนมาทดลองออกแบบสร้างสรรค์กระบวนการสำหรับผู้แสดงที่เป็นผู้หญิง จึงจำเป็นต้องอาศัยการศึกษาในเชิงลึกเกี่ยวกับหลักการเคลื่อนไหวและการฝึกเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อสำหรับนำมาประยุกต์เป็นชุดฝึกการขึ้นลอยสำหรับผู้แสดงในการสร้างสรรค์ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

2.4.1 หลักการของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเป็นศาสตร์ที่ศึกษาการเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์ ซึ่งรวมถึงกลไกทางกายภาพและระบบการควบคุมจากระบบประสาท ทั้งนี้หลักการพื้นฐานในวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ชิรนนท์ ต้นพานิชย์ (2564) ได้อธิบายว่า วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเป็นศาสตร์ที่ใช้องค์ความรู้สำคัญด้านกลศาสตร์ กายวิภาค ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การประสานงานระหว่างร่างกายส่วนต่าง ๆ และการปรับปรุงการเคลื่อนไหว ดังนี้

1. ชีวกลศาสตร์

ชีวกลศาสตร์เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการเคลื่อนไหวของร่างกายผ่านหลักการทางฟิสิกส์ เช่น แรง การเคลื่อนที่ และการหมุนวนของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมุ่งเน้น

ไปที่การทำความเข้าใจว่าการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นได้อย่างไร และวิธีที่เราสามารถปรับปรุงการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วย

1) แรง (Forces) คือ การวิเคราะห์แรงที่กระทำต่อร่างกายและที่ร่างกายกระทำ เช่น แรงโน้มถ่วง แรงจากการเคลื่อนที่ของกล้ามเนื้อ และแรงที่ส่งผลต่อตำแหน่งของร่างกายในขณะที่ทำท่าขึ้นลอย

2) จุดศูนย์ถ่วง (Center of Gravity) คือ การควบคุมจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายอย่างเหมาะสมเพื่อให้การเคลื่อนไหวสมดุลและไม่เกิดการบาดเจ็บ

3) โมเมนต์และการหมุน (Moment and Rotation) คือ ข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายทำหน้าที่เหมือนแกนหมุน การทำงานร่วมกันระหว่างข้อต่อและกล้ามเนื้อจะช่วยให้การขึ้นลอยมีความแม่นยำ

2. กายวิภาคศาสตร์ของการเคลื่อนไหว

การทำความเข้าใจการทำงานของโครงสร้างร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระดูกที่มีส่วนร่วมในการขึ้นลอย มีความสำคัญอย่างยิ่งในศาสตร์การเคลื่อนไหว เพื่อให้มั่นใจว่าการเคลื่อนไหวจะเป็นไปอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ โดยส่วนสำคัญที่ต้องคำนึงถึง คือ กล้ามเนื้อหลักที่เกี่ยวข้อง เช่น กล้ามเนื้อขา (quadriceps, hamstrings, calf muscles) และกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (core muscles) รวมถึงกล้ามเนื้อแขนและไหล่ นอกจากนี้ ข้อต่อและการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ข้อต่อที่สำคัญได้แก่ ข้อต่อสะโพก ข้อต่อเข่า และข้อต่อข้อเท้า ซึ่งทำหน้าที่ช่วยในการยกตัวและรักษาสมดุล

3. ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานร่วมกันในการควบคุมการเคลื่อนไหว การสื่อสารระหว่างสมองและกล้ามเนื้อเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความแม่นยำและการตอบสนอง

- การควบคุมจากระบบประสาท (Motor Control) สมองและระบบประสาทส่วนกลางมีหน้าที่ในการส่งสัญญาณไปยังกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อเพื่อตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว

- การฝึกฝนกล้ามเนื้อและการสื่อสารระหว่างสมองกับร่างกาย (Muscle Memory and Neural Adaptation) การฝึกฝนซ้ำ ๆ ช่วยให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทปรับตัวให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัวและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. การประสานงานระหว่างร่างกายส่วนต่าง ๆ

การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและข้อต่อในร่างกายเป็นส่วนสำคัญ โดยการเคลื่อนไหวจะต้องมีความราบรื่นและมีการควบคุมจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายอย่างแม่นยำ ประกอบด้วย

การทำงานของกล้ามเนื้อพร้อมกัน (Synergistic Muscles) และการประสานงานระหว่างส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Body Coordination)

5. การปรับปรุงการเคลื่อนไหว

การปรับปรุงการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพขึ้นโดยใช้ความรู้จากวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เช่น การฝึกกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นและแข็งแรงมากขึ้น หรือการออกแบบโปรแกรมการฝึกที่เน้นท่าทางเฉพาะ

การศึกษาในประเด็นนี้ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถสร้างโปรแกรมการฝึกที่เน้นการพัฒนาทักษะการขึ้นลอยได้อย่างถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหวของร่างกาย พร้อมทั้งลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บของศิลปิน

2.4.2 กล้ามเนื้อและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กำลังและความสมดุลอย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหลายกลุ่มในร่างกาย รวมถึงการควบคุมจากระบบประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างแม่นยำและรวดเร็ว ระบบเหล่านี้ทำให้ร่างกายสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ทันทีและอย่างถูกต้อง

1. กล้ามเนื้อหลักที่เกี่ยวข้องกับการขึ้นลอย

กล้ามเนื้อที่มีบทบาทสำคัญในการทำท่าขึ้นลอยนั้นจะอยู่ในหลายส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่ช่วยในการยกตัว รักษาสมดุล และการทำให้การเคลื่อนไหวราบรื่น

1.1 กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core Muscles)

กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวมีบทบาทสำคัญในการสร้างความมั่นคงในร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย

- Rectus Abdominis (กล้ามเนื้อหน้าท้อง) ช่วยในการดึงและยืดตัว โดยเฉพาะเวลาที่ยกตัวหรือเคลื่อนไหวร่างกาย

- Obliques (กล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว) ช่วยในการหมุนตัวและการเคลื่อนไหวด้านข้าง ซึ่งมีความสำคัญเมื่อศิลปินต้องการปรับเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย

- Transverse Abdominis เป็นกล้ามเนื้อที่ลึกที่สุดของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ช่วยในการควบคุมจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย และมีส่วนสำคัญในการรักษาสมดุลระหว่างการขึ้นลอย

1.2 กล้ามเนื้อขา (Leg Muscles)

การขึ้นลอยในขั้นตอนต้องการการใช้พลังจากกล้ามเนื้ออย่างมาก โดยเฉพาะในส่วนที่ช่วยให้ศิลปินสามารถผลักตัวเองขึ้นสู่ท้องฟ้าได้

- **Quadriceps (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)** ช่วยในการยืดและงอเข่า ทำให้การผลัดตัวมีพลังมากขึ้น โดยเฉพาะเวลายกตัวขึ้นจากพื้น

- **Hamstrings (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง)** ช่วยในการงอขาและช่วยรักษาความสมดุลเมื่อยืนหรือเคลื่อนไหว

- **Calf Muscles (กล้ามเนื้อน่อง)** มีส่วนสำคัญในการทำให้ขาและข้อเท้าสามารถผลักดันร่างกายขึ้นมาได้อย่างมั่นคง

1.3 กล้ามเนื้อแขนและไหล่ (Arm and Shoulder Muscles)

กล้ามเนื้อแขนและไหล่มีบทบาทในการช่วยสร้างความมั่นคงและความแข็งแรงเวลาตีปิ่นต้องใช้แขนช่วยในการยกตัวหรือรักษาสมดุล

- **Deltoids (กล้ามเนื้อหัวไหล่)** ช่วยในการยกแขนและรักษาการหมุนรอบของแขนในทุกทิศทาง ซึ่งสำคัญในการช่วยประคองร่างกายในขณะขึ้นลอย

- **Biceps and Triceps (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้าและด้านหลัง)** ช่วยในการงอและยืดแขน รวมถึงสร้างพลังในการช่วยดึงหรือยกตัวขึ้น

2. การทำงานของระบบประสาทและการควบคุมกล้ามเนื้อ

ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิดในการควบคุมและประสานงานการเคลื่อนไหวในร่างกาย

2.1 การควบคุมการเคลื่อนไหวโดยระบบประสาท (Motor Control)

การเคลื่อนไหวที่แม่นยำและเป็นระบบจะต้องอาศัยการควบคุมจากระบบประสาทส่วนกลาง (Central Nervous System) ซึ่งทำงานร่วมกับระบบกล้ามเนื้อผ่านการส่งสัญญาณประสาทที่ช่วยสั่งการให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือคลายตัวตามที่ต้องการ

- **Motor Neurons (เซลล์ประสาทสั่งการ)** เซลล์ประสาทเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการส่งสัญญาณจากสมองไปยังกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อ เพื่อกระตุ้นการทำงานและการหดตัวของกล้ามเนื้อ

- **Spinal Reflexes (การตอบสนองจากกระดูกสันหลัง)** เป็นกระบวนการที่ร่างกายสามารถตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องส่งข้อมูลไปยังสมอง เช่น การยืนรับน้ำหนักขณะขึ้นลอย

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและประสาท (Neuromuscular Coordination)

การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การขึ้นลอยสำเร็จ การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- **Muscle Memory (ความจำของกล้ามเนื้อ)** เมื่อมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ สมองและกล้ามเนื้อจะเกิดการปรับตัวและสามารถจดจำรูปแบบการเคลื่อนไหวได้โดยอัตโนมัติ ทำให้ศิลปินสามารถทำท่าทางที่ซับซ้อนขึ้นได้อย่างราบรื่นและแม่นยำ

- **Neural Adaptation (การปรับตัวของระบบประสาท)** การฝึกฝนซ้ำ ๆ ส่งผลให้ระบบประสาทเกิดการปรับตัว ทำให้การส่งสัญญาณจากสมองไปยังกล้ามเนื้อเร็วขึ้นและมีความแม่นยำมากขึ้น

3. การเสริมสร้างกล้ามเนื้อและการป้องกันการบาดเจ็บ

การพัฒนากล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการขึ้นลอยจำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝนที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสรีระของผู้แสดง ซึ่งการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่จำเป็นและการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อจะช่วยลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บได้

- **การฝึกกล้ามเนื้อแกนกลาง (Core Strengthening)** ช่วยให้ร่างกายมีความมั่นคงในขณะที่ทำท่าขึ้นลอย ลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากการเสียสมดุล

- **การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)** ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นและลดโอกาสในการบาดเจ็บ

การฝึกฝนในด้านกล้ามเนื้อและระบบประสาثنี้นี้มีความสำคัญอย่างมากในการทำให้การขึ้นลอยมีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อศิลปินต้องเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและซับซ้อนในท่าต่าง ๆ

2.4.3 การฝึกกล้ามเนื้อ

การฝึกความแข็งแรงแบบเน้นการใช้งานของร่างกายสามารถช่วยพัฒนามวลกล้ามเนื้อและรักษามวลกล้ามเนื้อ รวมถึงกระดูกที่เสื่อมลงตามอายุได้ การฝึกนี้มุ่งเน้นการใช้งานกล้ามเนื้อและข้อต่อหลายส่วนพร้อมกัน เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับความต้องการในชีวิตประจำวันหรือการเล่นกีฬา เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด และการหมุน สำหรับโปรแกรมฝึกกล้ามเนื้อต้นขา ควรเน้นการฝึกขณะที่ยืนหรือเดิน โดยใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายผ่านการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน หนึ่งในวิธีการเสริมสร้างความแข็งแรงที่ง่ายที่สุด คือ การใช้แรงต้านของน้ำหนักตัวเอง ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยพัฒนาทั้งความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ การฝึกแบบนี้ยังช่วยกระตุ้นการหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อข้อต่อสะโพก และส่วนอื่น ๆ ให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงและสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ซุติญา อุ่นทานนท์ และ จีราวิซซ์ เผือกพันธ์, 2560, น. 73)

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ซุติญา อุ่นทานนท์ และ จีราวิซซ์ เผือกพันธ์ (2560) ได้ศึกษาการสร้างแบบฝึกกล้ามเนื้อตามลักษณะการใช้งาน เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวและขา โดยผลการศึกษาพบว่า

โปรแกรมการฝึกที่พัฒนาขึ้นสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนชายที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ แสดงการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว และขาอย่างชัดเจน โดยการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขาในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แสดงถึง ค่าความแข็งแรงเฉลี่ยที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ยังพบว่าการฝึกลูก-นั่งภายในเวลา 60 วินาที สามารถพัฒนากล้ามเนื้อหน้าท้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผลการทดสอบในช่วงสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แสดงถึงความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับ การทดสอบก่อนการฝึก โปรแกรมดังกล่าว

การอภิปรายผลชี้ให้เห็นว่า การพัฒนากล้ามเนื้อในส่วนลำตัวและขา นั้นเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเคลื่อนไหวและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การฝึกกล้ามเนื้อตามลักษณะการใช้งานที่เหมาะสม ช่วยให้กล้ามเนื้อเกิดการปรับตัว สามารถรับภาระและเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น โปรแกรมการฝึกที่มีระยะเวลาและความถี่ที่เหมาะสม เช่น การฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีส่วนช่วยในการพัฒนาประสิทธิภาพของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง การวิจัยยังพบว่าการใช้โปรแกรมฝึกที่เน้น การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแกนกลางและขา มีผลต่อการพัฒนาความแข็งแรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในทางวิทยาศาสตร์การกีฬา

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยยังเน้นถึงความสำคัญของการฝึกตามลักษณะการใช้งานของกล้ามเนื้อ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาทักษะการขึ้นลอยในโชนได้ การฝึกที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับท่าขึ้นลอย จะช่วยให้นักแสดงสามารถปรับตัวเข้ากับท่าทางที่ซับซ้อนและลด ความเสี่ยงในการบาดเจ็บที่อาจเกิดจากการฝึกผิดท่า นอกจากนี้ โปรแกรมฝึกที่มีระยะเวลาและความถี่ที่เหมาะสม เช่น การฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง การนำโปรแกรมดังกล่าวมาใช้ในงานวิจัยจะส่งผลให้ได้ผลลัพธ์ที่มี ประสิทธิภาพ และทำให้นักแสดงสามารถแสดงท่าขึ้นลอยได้อย่างมั่นคงและปลอดภัย

ในเรื่องของการฝึกหัดเพื่อเพิ่มทักษะสำหรับผู้แสดงทางด้านนาฏศิลป์ไทย มีลักษณะ เช่นเดียวกับทางด้านการกีฬา กล่าวคือ จะต้องฝึกจนสามารถเพิ่มทักษะไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่ง การฝึกซ้อม (Training) ช่วยทำให้นักกีฬา และผู้ฝึกสอนเกิดความรู้ ความเข้าใจใน การฝึกซ้อมแต่ละ รูปแบบหรือแต่ละวิธีการว่ามีผลการช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงการ ทำงานของเซลล์ใน แต่ละรูปแบบการฝึก ซึ่งโปรแกรมการฝึกซ้อม (Training program) คือการกำหนดแผนการ ดำเนินงานในการฝึกอย่างเป็นลำดับขั้นตอนตามความยากหรือความหนักเบา โดยอาศัยหลักการ ทฤษฎีเป็นแนวทางในการนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมเพิ่มพูนทักษะ สมรรถภาพทางกาย ความสามารถของนักกีฬา ให้บรรลุตามเป้าหมายในแต่ละช่วงเวลาของการฝึกซ้อม การจัดโปรแกรม การฝึกซ้อมด้วยความหนักที่เหมาะสมกับนักกีฬาและสัมพันธ์กับระบบพลังงาน จะส่งผลให้ร่างกาย เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน (ธีรพันธ์ ตันพานิชย์, 2564, น.97)

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยเรื่อง “นวัตกรรมการขึ้นลอย โขนสู่การสร้างสรรค์การแสดงรำคู่แบบราชสำนัก ชุดพระไทรอุ้มสม” ได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางและขาในการเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทาน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนและการรักษาสมดุล ในบริบทของการแสดง โขน ทำขึ้นลอยจำเป็นต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวและขาเพื่อรองรับการยกตัวและรักษาสมดุล การฝึกฝนตามแนวทางนี้จะช่วยให้นักแสดงสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรองรับน้ำหนักระหว่างท่วงท่าที่ต้องใช้พลังอย่างเหมาะสม



บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัยและการสร้างสรรค์

บทนี้ ผู้วิจัยได้อธิบายถึงระเบียบวิธีวิจัยและกระบวนการสร้างสรรค์ที่นำมาใช้ในการศึกษานวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุดพระไตรอุ้มสม ซึ่งเป็นการผสมความรู้จากศาสตร์นาฏศิลป์ไทยและวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เพื่อสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์ไทยที่ส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายของนักแสดง งานวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) ครอบคลุมทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) และการวิจัยเชิงสร้างสรรค์ (Creative Research) โดยมีการออกแบบการวิจัยอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมทุกขั้นตอนตั้งแต่การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง การพัฒนาเครื่องมือวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ ไปจนถึงการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียดเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่แม่นยำและน่าเชื่อถือ นอกจากนี้ยังมีการพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัย เพื่อให้มั่นใจว่าการดำเนินงานเป็นไปตามหลักวิชาการและมีคุณธรรมอย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยได้นำเสนอขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ส่วนหลัก ดังนี้

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย และการสัมภาษณ์ผู้เรียนและผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทยโขนละครและวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว โดยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาเพื่อสนับสนุนการสร้างสรรค์ท่ารำในการรำคู่แบบราชสำนัก
2. การวิจัยเชิงทดลอง เป็นการทดลองเทคนิคและการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมในการฝึกกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนขา เพื่อประยุกต์ใช้ในการแสดงและทดสอบกับกลุ่มผู้เรียนนาฏศิลป์เพื่อประเมินความเหมาะสมในการนำมาใช้สร้างสรรค์การแสดง
3. การวิจัยเชิงสร้างสรรค์ เป็นการประยุกต์ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์และการทดลองนำมาสร้างสรรค์กระบวนการแสดงรำคู่แบบราชสำนัก โดยผสมผสานเทคนิคการขึ้นลอยอย่างโขน และบันทึกระบวนการสร้างสรรค์พร้อมวิเคราะห์ผลลัพธ์ เพื่อประเมินความสำเร็จของการประยุกต์ใช้เทคนิคดังกล่าว อันเป็นการต่อยอดและพัฒนาศิลปะการแสดงนาฏศิลป์ไทยให้มีความหลากหลายและทันสมัยมากยิ่งขึ้น

ส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลเชิงลึกที่เกี่ยวข้องกับนาฏศิลป์ไทยด้านเทคนิคการขึ้นลอยและการรำคู่แบบราชสำนัก รวมถึงข้อมูลด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาวัตกรรมการพัฒนาทักษะการขึ้นลอยรำคู่แบบราชสำนักในขั้นตอนถัดไป สำหรับรายละเอียดขั้นตอนการวิจัยมีดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่ใช้ในการศึกษาเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญในการรวบรวมความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับนาฏศิลป์ไทยและวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เพื่อสร้างพื้นฐานสำหรับการพัฒนานวัตกรรมชุดฝึกพัฒนาทักษะการขึ้นลอยรำคู่แบบราชสำนัก โดยรวบรวมจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ประกอบด้วย

1.1.1 เอกสารวิชาการ งานวิจัย และบทความ

- วิทยานิพนธ์ เรื่องการขึ้นลอยในการแสดงโขน ของเฉลิมชัย ภิรมย์รักษ์
- วิทยานิพนธ์ เรื่อง จารีตการฝึกหัดและการแสดงโขนของตัวพระราม ของไพฑูริย์ เข้มแข็ง
- วิทยานิพนธ์ เรื่อง จารีตการฝึกหัดและการแสดงโขนของตัวทศกัณฐ์ ของสมศักดิ์ ทัดดี
- ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและความเร็วในการลุกขึ้นยืน โดยใช้โปรแกรมควบคุมจินตภาพการเคลื่อนไหวร่วมกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ: การศึกษาค้นคว้ากล้ามเนื้อและคลื่นไฟฟ้าสมอง ของ บุญรัตน์ โฉ้วตระกูล
- วิทยานิพนธ์ เรื่อง การสร้างแบบฝึกกล้ามเนื้อตามลักษณะการใช้งานเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวและขา ของ ชุตติญา อุ่นทานนท์ และ จีราวิชัย เผือกพันธ์
- เอกสารคำสอน รายวิชา วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย รหัส วิชา 02170217 ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ภาคต้นปีการศึกษา 2564 ของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนนท์ ต้นพานิชย์
- คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็ก เยาวชน และประชาชนไทย ของ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

1.1.2 สื่อสารสนเทศ

- วิดีทัศน์บันทึกการแสดงรำสุภลักษณ์อุ้มสม
- วิดีทัศน์บันทึกการแสดงรำพิจิตรเลขาอุ้มสม
- วิดีทัศน์บันทึกการแสดงโขนเรื่องรามเกียรติ์ ตอน ยกรบ

1.1.3 เว็บไซต์

- <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069265724642&sk=about> : ภาพเก่าชานาฏศิลป์

1.2 คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทย (โขน-ละคร) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการขับร้องและการบรรเลงประกอบการแสดง

นาฏศิลป์ไทย และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลเชิงลึกเพื่อสนับสนุนการวิจัย ด้านการสร้างนวัตกรรมชุดฝึกพัฒนาทักษะการขึ้นลอยรำคู่แบบราชสำนัก โดยรายละเอียดของแต่ละกลุ่มมีดังนี้

1) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทย (โขน-ละคร)

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทยเป็นกลุ่มที่มีความรู้และประสบการณ์ในด้านการแสดงโขนและละคร ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของนาฏศิลป์ไทย โดยเฉพาะการขึ้นลอยแบบโขนและการรำคู่แบบราชสำนัก กลุ่มนี้มีบทบาทในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการขึ้นลอย การจัดทำทางการควบคุมร่างกาย และความสวยงามในการแสดงที่สืบทอดมาจากบรมครูผู้เชี่ยวชาญ ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มนี้เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของการขึ้นลอยในการแสดงรำคู่แบบราชสำนัก และเพื่อประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชุดฝึกทักษะ

บทบาทหน้าที่ในงานวิจัย

- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับที่มาและเทคนิคการแสดงนาฏศิลป์ไทย โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการขึ้นลอยและการรำคู่แบบราชสำนัก

- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะการขึ้นลอยและการควบคุมร่างกายที่เหมาะสม

- ช่วยในการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างท่าทางการขึ้นลอยและการรำคู่แบบราชสำนักตามความเหมาะสมของจารีตนาฏศิลป์ไทย

- ประเมินและให้ข้อเสนอแนะในการประยุกต์เทคนิคที่ได้จากชุดฝึกพัฒนาทักษะการขึ้นลอยรำคู่แบบราชสำนัก

เกณฑ์การคัดเลือกและคุณสมบัติ

- มีประสบการณ์ในการสอนและฝึกสอนด้านนาฏศิลป์ไทยอย่างน้อย 40 ปี

- มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านการแสดงโขน-ละครพระ โดยเฉพาะการรำคู่แบบราชสำนักที่ต้องใช้เทคนิคการขึ้นลอย

- สามารถถ่ายทอดความรู้และให้คำแนะนำในการพัฒนาทักษะการแสดงได้อย่างลึกซึ้งและมีประสิทธิภาพ

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ไทย (โขน-ละคร) ประกอบด้วย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ
ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์) พ.ศ. 2548
2. คุณครูสมศักดิ์ ทัดดี
ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขนยักษ์) สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
3. คุณครูเวณิกา บุณนาค

ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ไทย) พ.ศ. 2558

4. คุณครูรัตติยะ วิกสิตพงศ์

ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ไทย) พ.ศ. 2560

5. อาจารย์ ดร.พัชรา บัวทอง

ข้าราชการบำนาญ สำนักการสังคีต กรมศิลปากร

2) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการขับร้องและการบรรเลงประกอบการแสดงนาฏศิลป์

ไทย

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการขับร้องและการบรรเลงประกอบการแสดงนาฏศิลป์ไทย เป็นกลุ่มที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านการขับร้องและการบรรเลงประกอบการแสดงนาฏศิลป์ไทย ทั้งการแสดงโขนและละคร ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของการจัดการแสดงนาฏศิลป์ไทย กลุ่มนี้มีบทบาทในการให้ความรู้เกี่ยวกับการพิจารณาคัดเลือกทำนองเพลงเพื่อใช้ประกอบการแสดง ที่ได้รับการสืบทอดมาจากบรมครูด้านคีตศิลป์และดุริยางคศิลป์ไทย ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มนี้เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสมบูรณ์ให้กับองค์ประกอบส่วนหนึ่งของการแสดง เพื่อใช้บรรจุม่วงร้องและทำนองดนตรี สำหรับการแสดงรำคู่แบบราชสำนัก และเพื่อประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชุดฝึกทักษะ

3) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมีความรู้ความเข้าใจด้านกายวิภาคศาสตร์ ชีวกลศาสตร์ (biomechanics) และการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยเฉพาะการพัฒนากล้ามเนื้อที่จำเป็นสำหรับการทรงตัวและการขึ้นลอย ข้อมูลจากกลุ่มนี้จะช่วยในการออกแบบชุดฝึกพัฒนาทักษะการขึ้นลอยรำคู่แบบราชสำนักที่เหมาะสมกับการพัฒนากล้ามเนื้อและการควบคุมร่างกาย โดยอิงจากหลักการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อให้การฝึกทักษะมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

บทบาทหน้าที่ในงานวิจัย

- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากล้ามเนื้อและการขึ้นลอย

- ออกแบบท่าฝึกซ้อมและชุดฝึกทักษะที่เน้นการพัฒนากล้ามเนื้อที่จำเป็นสำหรับการขึ้นลอย เช่น กล้ามเนื้อขา ลำตัว และกล้ามเนื้อแกนกลาง (core muscles)

- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บระหว่างการทำฝึกซ้อมและการแสดง

- ประเมินประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของ

ผู้เข้าร่วม

เกณฑ์การคัดเลือกและคุณสมบัติ

- มีประสบการณ์สอนในสาขาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง

- มีประสบการณ์ในการทำงานหรือวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกาย การพัฒนากล้ามเนื้อ และการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อม
- มีความสามารถในการออกแบบท่าออกกำลังกายและโปรแกรมฝึกที่อิงจากหลักการทางวิทยาศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการควบคุมร่างกาย
- มีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับนักแสดง หรือนักกีฬาที่ต้องใช้เทคนิคการเคลื่อนไหวเฉพาะทาง

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ประกอบด้วย

1. อาจารย์ธิตวิวัฒน์ น้อยคำเมือง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กายภาพ วรินทร์ กฤตยาเกียรติ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

การรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทย ผู้เชี่ยวชาญด้านกบฏร้องและการบรรเลงประกอบการแสดงนาฏศิลป์ไทย และผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวจะช่วยให้การพัฒนาชุดฝึกทักษะมีความสมดุลระหว่างการคงไว้ซึ่งความงามและเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของนาฏศิลป์ไทย การใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ในการพัฒนากล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ ข้อมูลที่ได้รับจากทั้งสามกลุ่มจะนำไปสู่การออกแบบชุดฝึกทักษะที่เหมาะสมและการสร้างสรรค์การแสดงที่สอดคล้องกับหลักการทั้งในเชิงศิลปะและวิทยาศาสตร์

1.2 เครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดเครื่องมือวิจัยที่สำคัญประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการวิเคราะห์เอกสาร ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.2.1 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview)

แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยออกแบบเพื่อให้สามารถถามคำถามที่มีโครงสร้างชัดเจนและแนวทางที่ครอบคลุม แต่ยังคงมีความยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนคำถามหรือเพิ่มประเด็นตามคำตอบของผู้ให้ข้อมูล เพื่อเจาะลึกความเข้าใจและประสบการณ์เฉพาะของผู้ให้ข้อมูล เครื่องมือประเภทนี้เหมาะสำหรับการเก็บข้อมูลเชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทยและผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

คำถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทย

ประเด็นที่ 1 ประวัติและประสบการณ์

1. ประสบการณ์ด้านนาฏศิลป์ไทยและการแสดงรำคู่แบบราชสำนัก
2. ความสำคัญของการขึ้นลอยในนาฏศิลป์ไทยคืออะไร

ประเด็นที่ 2 เทคนิคการแสดงและการขึ้นลอย

1. เทคนิคการขึ้นลอยมีบทบาทอย่างไรในการแสดงรำคู่แบบราชสำนัก
2. ท่านมีคำแนะนำอย่างไรสำหรับการฝึกทักษะการขึ้นลอยให้ได้มาตรฐาน
3. ทำรำหรือเทคนิคใดที่ท่านคิดว่าทำท่ายากที่สุดในการขึ้นลอย

ประเด็นที่ 3 การประยุกต์ใช้ในงานวิจัย

1. ท่านคิดว่าเทคนิคการขึ้นลอยในรำคู่แบบราชสำนักสามารถประยุกต์ใช้กับการพัฒนาชุดฝึกทักษะในงานวิจัยนี้ได้อย่างไรบ้าง

คำถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

ประเด็นที่ 1 การพัฒนากล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว

1. การพัฒนากล้ามเนื้อกลุ่มใดที่สำคัญที่สุดสำหรับการขึ้นลอย
2. การเคลื่อนไหวที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสำหรับการขึ้นลอยควรคำนึงถึงปัจจัยอะไรบ้าง
3. ท่านมีคำแนะนำในการออกแบบท่าฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัวที่ได้อย่างไร

ประเด็นที่ 2 การป้องกันการบาดเจ็บ

1. มีวิธีการใดบ้างที่สามารถนำมาใช้ในการป้องกันการบาดเจ็บระหว่างการฝึกซ้อมสำหรับการขึ้นลอย

ประเด็นที่ 3 การประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวในงานวิจัย

1. หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวสามารถสนับสนุนการพัฒนาชุดฝึกทักษะในการขึ้นลอยได้อย่างไร
2. อุปกรณ์หรือวิธีการใดที่ท่านแนะนำให้ใช้ในการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสำหรับการขึ้นลอย

1.2.2 การวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis)

การวิเคราะห์เอกสารเป็นกระบวนการที่ใช้ในการสังเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เช่น หนังสือวิชาการ งานวิจัยที่ตีพิมพ์ และเอกสารทางประวัติศาสตร์ ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนาฏศิลป์ไทยและวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เพื่อหาข้อมูลและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการขึ้นลอยรำคู่แบบราชสำนัก

ขั้นตอนการวิเคราะห์

1. การคัดเลือกเอกสาร ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น หนังสือวิชาการเกี่ยวกับนาฏศิลป์ไทยและวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เอกสารประวัติศาสตร์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะการเคลื่อนไหว

2. การอ่านและสังเคราะห์ข้อมูล หลังจากการคัดเลือกเอกสาร ผู้วิจัยได้อ่านอย่างละเอียด เพื่อค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการขึ้นลอยในนาฏศิลป์ไทยและหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

3. การสรุปข้อมูล ข้อมูลจากการวิเคราะห์เอกสาร ผู้วิจัยจะสรุปเป็นประเด็นสำคัญเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาชุดฝึกทักษะและการแสดง

ประเด็นคำถามสำหรับการวิเคราะห์เอกสาร

1. เทคนิคการขึ้นลอยในนาฏศิลป์ไทยมีการสืบทอดกันมาอย่างไรบ้าง
2. งานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวในการแสดงนาฏศิลป์ไทยมีการนำเสนออะไรบ้าง
3. หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวและการพัฒนากล้ามเนื้อที่ใช้ในงานวิจัยนี้คืออะไร
4. เอกสารทางประวัติศาสตร์ใดที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการแสดงรำคู่แบบราชสำนักและการขึ้นลอย

เครื่องมือวิจัยในการวิจัยเชิงคุณภาพนี้ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการวิเคราะห์เอกสาร ทั้งนี้แต่ละเครื่องมือถูกออกแบบมาเพื่อให้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงลึกและเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย โดยเน้นการใช้คำถามที่เฉพาะเจาะจงและเหมาะสมสำหรับการเก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญทั้งสองกลุ่ม และการวิเคราะห์เอกสารเพื่อหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดฝึกทักษะ

1.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยเตรียมคำถามล่วงหน้าและใช้วิธีการจดบันทึกพร้อมการบันทึกเสียงสัมภาษณ์เพื่อนำไปถอดความและวิเคราะห์ในภายหลัง การสัมภาษณ์ครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ เช่น ประสบการณ์ในการฝึกซ้อมและการขึ้นลอยในการรำคู่แบบราชสำนัก ข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะในการพัฒนาทักษะการขึ้นลอย และการประยุกต์ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวในการฝึกซ้อมและป้องกันการบาดเจ็บสำหรับนักแสดง

1.3.2 การศึกษาเอกสาร

การศึกษาเอกสารเริ่มจากการคัดเลือกและรวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่เชื่อถือได้ หลังจากนั้นทำการอ่านและวิเคราะห์เพื่อระบุประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ข้อมูลจากเอกสารจะถูกนำมาสังเคราะห์และจัดหมวดหมู่เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาชุดฝึกทักษะฯ ในขั้นตอนถัดไป

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.4.1 การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

การวิเคราะห์เนื้อหาเป็นกระบวนการที่ใช้ในการจัดระเบียบข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการศึกษาเอกสาร โดยแบ่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องออกเป็นหมวดหมู่ ดังนี้

- ความสำคัญของการขึ้นลอยในการรำคู่แบบราชสำนัก ข้อมูลที่ระบุถึงบทบาทของการขึ้นลอยในการสร้างความสวยงามและความสมดุลของการแสดง

- แนวทางในการพัฒนาทักษะการขึ้นลอย ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญในการฝึกซ้อมและพัฒนาทักษะด้านการขึ้นลอย

- การประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ การนำหลักการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการฝึกทักษะเพื่อป้องกันการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว

- ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหา ผู้วิจัยจะนำมาสรุปและใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาชุดฝึกทักษะสำหรับการวิจัยเชิงทดลองในขั้นตอนที่ 2 ต่อไป

ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงทดลอง

การวิจัยเชิงทดลองในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบและพัฒนานวัตกรรมชุดฝึกพัฒนาทักษะการขึ้นลอยรำคู่แบบราชสำนัก ที่ออกแบบมาเพื่อการพัฒนากล้ามเนื้อและการควบคุมการเคลื่อนไหวที่จำเป็นสำหรับการขึ้นลอยในการรำคู่แบบราชสำนัก สำหรับรายละเอียดขั้นตอนการวิจัยมีดังนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากต้องการผู้เข้าร่วมที่มีคุณสมบัติเฉพาะและมีความเชี่ยวชาญในการฝึกซ้อมนาฏศิลป์ ด้วยระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยที่จำกัด ซึ่งสามารถตอบสนองต่อการฝึกด้วยชุดฝึกทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกำหนดเป็นผู้เรียนนาฏศิลป์ไทยละครพระ (ผู้หญิง) จำนวน 2 คน อายุระหว่าง 18-22 ปี ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่ไม่เคยมีประวัติอาการบาดเจ็บ อันอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาทดลองในครั้งนี้ ทำหน้าที่ทดลองและประเมินประสิทธิภาพของนวัตกรรมชุดฝึกทักษะที่พัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะการขึ้นลอยในการรำคู่แบบราชสำนัก ข้อมูลจากกลุ่มนี้จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ผลการทดลองและพัฒนาชุดฝึกทักษะ โดยรายละเอียดของแต่ละกลุ่มมีดังนี้

กลุ่มผู้เรียนนาฏศิลป์ไทยละครพระ (ผู้หญิง) จำนวน 2 คน

กลุ่มผู้เรียนนาฏศิลป์ละครพระมีความสำคัญต่อการทดลองและการพัฒนาชุดฝึกทักษะ เนื่องจากกลุ่มนี้เป็นผู้ที่ต้องฝึกฝนและทดสอบการใช้งานนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น ผลลัพธ์จากการฝึกซ้อมและการทดลองจะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถประเมินได้ว่า ชุดฝึกทักษะที่สร้างขึ้นสามารถพัฒนา

กล้ามเนื้อและทักษะการขึ้นลอยในการแสดงได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ และยังสามารถปรับปรุงชุดฝึกทักษะให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้นในอนาคต

บทบาทหน้าที่ในงานวิจัย

- ทดลองและประเมินชุดฝึกทักษะ ผู้เรียนนาฏศิลป์จะต้องฝึกซ้อมด้วยชุดฝึกทักษะที่พัฒนาขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยการออกกําลังกายและการฝึกทักษะที่มุ่งเน้นการพัฒนากล้ามเนื้อที่จำเป็นสำหรับการขึ้นลอย

- เข้าร่วมในการทดสอบ Pre-Test และ Post-Test ผู้เรียนนาฏศิลป์จะต้องเข้าร่วมในการทดสอบก่อนและหลังการฝึกซ้อม (Pre-Test และ Post-Test) เพื่อประเมินผลการพัฒนาทักษะการขึ้นลอย การควบคุมร่างกาย และความสมดุลในการแสดง

- ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะ ผู้เข้าร่วมการทดลองจะต้องให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความยากง่ายในการใช้งานชุดฝึกทักษะ ความท้าทายที่พบ และข้อเสนอแนะในการปรับปรุงชุดฝึกทักษะ

เกณฑ์การคัดเลือกและคุณสมบัติ

การคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยเชิงทดลองนี้จะใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคำนึงความสอดคล้องกับมาตรฐานจริยธรรมในการวิจัย เพื่อให้มั่นใจว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับการคัดเลือกด้วยความเป็นธรรม ปลอดภัย และเคารพสิทธิส่วนบุคคล อีกทั้งจะพิจารณาจากคุณสมบัติที่จำเป็นในการเข้าร่วมการทดลอง ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกต้องมีความสามารถในการฝึกซ้อมและการขึ้นลอยอยู่ในระดับที่สามารถปรับปรุงได้ รวมถึงต้องมีความพร้อมทางร่างกายเพื่อเข้าร่วมการทดลองในระยะเวลาที่กำหนด โดยมีคุณสมบัติสำคัญดังนี้

คุณสมบัติ

1) มีประสบการณ์ในการฝึกนาฏศิลป์ไทยละครพระ

- ผู้ให้ข้อมูลต้องมีประสบการณ์ในการฝึกซ้อมและแสดงนาฏศิลป์ไทยละครพระอย่างน้อย 8 ปี เพื่อให้แน่ใจว่ามีทักษะพื้นฐานในการแสดงและสามารถใช้ชุดฝึกทักษะเพื่อพัฒนาทักษะเพิ่มเติมได้

- ต้องมีความคุ้นเคยกับการขึ้นลอยและการควบคุมร่างกายในการรำคู่แบบราชสำนักในระดับเบื้องต้น

2) มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์

- ผู้ให้ข้อมูลต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีปัญหาทางสุขภาพหรือข้อจำกัดทางร่างกายที่อาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาหรือการเข้าร่วมการทดลอง

- มีความยืดหยุ่นและความแข็งแรงในกล้ามเนื้อที่จำเป็นสำหรับการขึ้นลอย ซึ่งสามารถพัฒนาเพิ่มเติมได้จากชุดฝึกทักษะที่ออกแบบมา

3) มีความมุ่งมั่นและความพร้อมในการเข้าร่วมการทดลอง

- ผู้ให้ข้อมูลต้องมีความตั้งใจในการฝึกซ้อมและทดสอบการใช้งานชุดฝึกทักษะอย่างต่อเนื่อง รวมถึงสามารถเข้าร่วมการทดลองและประเมินผลตามระยะเวลาที่กำหนดในแผนการวิจัย
- ต้องมีความพร้อมที่จะให้ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้งานชุดฝึกทักษะ

วิธีการคัดเลือก

- กลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลอย่างครบถ้วนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย เช่น สิทธิในการปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัย ได้ตลอดเวลาโดยไม่ส่งผลเสีย
- มีการจัดทำเอกสาร ข้อตกลงในการเข้าร่วมวิจัย (Informed Consent) โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องลงนามยินยอมก่อนเข้าร่วมการทดลอง เพื่อแสดงความสมัครใจและความเข้าใจในกระบวนการวิจัยอย่างชัดเจน

การรับรองมาตรฐานจริยธรรม

- ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ และจะนำไปใช้เฉพาะเพื่อวัตถุประสงค์ในการวิจัยเท่านั้น
- การทดลองทุกขั้นตอนจะดำเนินการภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เข้าร่วมวิจัย

การติดตามและประเมินผล

- กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการติดตามและประเมินผลทั้งในระหว่างและหลังการทดลอง เพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีผลกระทบทางลบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมวิจัย
- หากพบปัญหาหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ผู้วิจัยมีหน้าที่รับผิดชอบในการดำเนินการตามมาตรการที่เหมาะสมเพื่อดูแลและป้องกันการบาดเจ็บ

2.2 เครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดเครื่องมือวิจัยที่สำคัญประกอบด้วย ชุดฝึกพัฒนาทักษะการขึ้นลอยร่าคู่แบบราชสำนัก การทดสอบ Pre-Test และ Post-Test แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินผลแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 ชุดฝึกพัฒนาทักษะการขึ้นลอยร่าคู่แบบราชสำนัก

ชุดฝึกทักษะนี้ผู้วิจัยออกแบบโดยอิงจากข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากล้ามเนื้อที่จำเป็นสำหรับการขึ้นลอย เช่น กล้ามเนื้อขา ลำตัว และกล้ามเนื้อแกนกลาง (core muscles) ชุดฝึกทักษะนี้จะประกอบด้วยท่าออกกำลังกายที่เน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อแกนกลาง ที่บูรณาการกับการฝึกทางด้าน

นาฏศิลป์ไทย อีกทั้งมีการแบ่งระดับความยากง่ายตามทักษะของผู้เข้าร่วม โดยการออกแบบเครื่องมือนี้จะใช้แนวคิดจากวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อให้การฝึกซ้อมการขึ้นลอยรำคู่แบบราชสำนักเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย โดยกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อม (Training program) และกำหนดแผนการดำเนินงานในการฝึกอย่างเป็นลำดับ ประกอบด้วยหลักการฝึก 3 ลักษณะ คือ

1. การฝึกแบบแบ่งเป็นส่วนย่อย เป็นการฝึกโดยแยกแต่ละส่วนออกจากกันก่อน จากนั้นเมื่อสามารถปฏิบัติได้แล้วจึงนำมารวมฝึกแบบเต็มรูปแบบ
2. การฝึกแบบปฏิบัติซ้ำ เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการจดจำ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง ซึ่งในระยะแรกอาจเดินหรือวิ่งได้ระยะทางไม่มาก ในระยะเวลาหนึ่ง แต่เมื่อปฏิบัติซ้ำเป็นประจำร่างกายจะสามารถเดินหรือวิ่งได้ในระยะทางเพิ่มมากขึ้นแต่ยังคงใช้ระยะเวลาเท่าเดิม
3. การฝึกแบบท้าทาย เป็นการเพิ่มความยากที่ละน้อย เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถปรับตัวและพัฒนาทักษะได้ในลักษณะที่ไม่เร่งรีบจนเกินไป อันอาจก่อให้เกิดความผิดพลาดและนำไปสู่อาการบาดเจ็บได้

จากหลักการดังกล่าวจึงได้กำหนดเป็นขั้นตอนการฝึกดังนี้

- **การฝึกซ้อมประจำวัน** ผู้เข้าร่วมจะต้องปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ถูกกำหนด โดยแบ่งเป็นการฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน การพัฒนาทักษะการทรงตัว และการฝึกการขึ้นลอย ซึ่งการฝึกซ้อมจะถูกออกแบบให้ค่อย ๆ เพิ่มระดับความยากตามความก้าวหน้าของผู้เข้าร่วม

- **การบันทึกผลการฝึกซ้อม** ผู้วิจัยจะทำการบันทึกผลการฝึกซ้อมในแต่ละวัน รวมถึงสังเกตความเปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าในการพัฒนากล้ามเนื้อและการทรงตัวของผู้เข้าร่วม

ประเด็นคำถามสำหรับการวิเคราะห์การฝึกซ้อม

- ท่าฝึกใดที่ท่านรู้สึกว่ามีประโยชน์มากที่สุดในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- ท่านรู้สึกว่าการฝึกซ้อมเหล่านี้ช่วยในการพัฒนาทักษะการขึ้นลอยอย่างไรบ้าง

- มีปัจจัยใดที่ทำให้การฝึกซ้อมท้าทายหรือยากต่อการทำตามหรือไม่

- ท่านคิดว่าท่าฝึกซ้อมใดที่ควรปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเพื่อลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ

2.2.2 การทดสอบ Pre-Test และ Post-Test

การทดสอบ Pre-Test และ Post-Test เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินความสามารถในการขึ้นลอยก่อนและหลังการฝึกซ้อม โดยการทดสอบนี้จะมุ่งเน้นไปที่การวัดทักษะ

ด้านการทรงตัว ความมั่นคงในการเคลื่อนไหว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่พัฒนาขึ้นหลังการใช้ชุดฝึกทักษะ ทั้งนี้ การทดสอบอาจใช้เทคนิคการวัดทางกายภาพ เช่น การวัดระยะเวลาที่ผู้เข้าร่วมสามารถขึ้นลอยได้ หรือการประเมินความมั่นคงของร่างกายเมื่ออยู่ในท่าขึ้นลอย ซึ่งมีวิธีการดังนี้

การทดสอบก่อนการฝึกซ้อม (Pre-Test) ก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึก ผู้เข้าร่วมจะต้องทำการทดสอบ Pre-Test เพื่อวัดระดับความสามารถในการขึ้นลอยและทรงตัว ณ จุดเริ่มต้น



ภาพที่ 14: การทดลองขึ้นลอยครั้งแรก ก่อนได้รับการฝึก(Pre-Test)

ที่มา: ผู้วิจัย

การทดสอบหลังการฝึกซ้อม (Post-Test) หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่กำหนด ผู้เข้าร่วมจะต้องทำการทดสอบ Post-Test เพื่อวัดการพัฒนาของทักษะการขึ้นลอยและทรงตัวที่เกิดขึ้น



ภาพที่ 15 : การทดลองหลังการฝึก(Post-Test)

ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 16 : การแสดงชุด พระไตรอุ้มสม

ที่มา: ผู้วิจัย

ประเด็นคำถามสำหรับการวิเคราะห์ผลการทดสอบ

- มีความเปลี่ยนแปลงในการขึ้นลอยหลังจากการฝึกซ้อมหรือไม่ หากมี การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในด้านใดบ้าง
- ระยะเวลาที่ท่านสามารถทรงตัวในท่าขึ้นลอยได้เพิ่มขึ้นหรือไม่ เป็นเท่าไรเมื่อเทียบกับการทดสอบก่อนเริ่มการฝึก
- ความรู้สึกถึงความมั่นคงและความมั่นใจในการขึ้นลอยเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรหลังการฝึกซ้อม
- ท่านมีความเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการทรงตัวหลังจากการฝึกซ้อมอย่างไร

2.2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรมและประเมินผล ผู้วิจัยออกแบบมาเพื่อใช้ในการบันทึกและประเมินพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมระหว่างการฝึกซ้อมและการทดสอบ โดยเกณฑ์การสังเกตจะมุ่งเน้นไปที่ทักษะการขึ้นลอย การควบคุมร่างกาย ความมั่นคงในการเคลื่อนไหว และการปรับปรุงที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อม ทั้งนี้การประเมินจะทำเป็นระยะ ๆ ตลอดการฝึกซ้อมเพื่อบันทึกความก้าวหน้า ซึ่งมีวิธีการดังนี้

การสังเกตระหว่างการฝึกซ้อม ผู้วิจัยจะทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมขณะฝึกซ้อม โดยเน้นการประเมินทักษะการขึ้นลอย การควบคุมกล้ามเนื้อ และความสามารถในการทรงตัว

การประเมินความก้าวหน้า ในระหว่างการฝึกซ้อม ผู้วิจัยจะทำการประเมินผลเป็นระยะ ๆ เพื่อดูความก้าวหน้าในการพัฒนาทักษะของผู้เข้าร่วม

ประเด็นคำถามสำหรับการประเมินพฤติกรรม

- ท่านรู้สึกว่าการควบคุมร่างกายขณะขึ้นลอยมีการพัฒนาหรือไม่
- รู้สึกว่ากล้ามเนื้อขาหรือกล้ามเนื้อลำตัวที่จำเป็นต่อการขึ้นลอยมีความแข็งแรงขึ้น

อย่างไรบ้าง

- ความมั่นคงในการทรงตัวระหว่างขึ้นลอยเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับการเริ่มฝึกซ้อม
- ท่านพบความท้าทายในการขึ้นลอยหรือการควบคุมกล้ามเนื้อในส่วนใดบ้าง

ระหว่างการฝึกซ้อม

2.2.4 แบบประเมินความพึงพอใจ

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกซ้อม จะใช้ในการประเมินความคิดเห็นและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมต่อชุดฝึกทักษะที่ใช้ รวมถึงการประเมินว่าชุดฝึกทักษะมีความยากง่ายเพียงใด และมีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะการขึ้นลอยหรือไม่ ซึ่งมีวิธีการดังนี้

- ผู้วิจัยแจกแบบประเมินความพึงพอใจให้ผู้เข้าร่วมวิจัยกรอกหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกซ้อม เพื่อรวบรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจและข้อเสนอแนะในการพัฒนาชุดฝึกทักษะ

- วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความพึงพอใจ โดยข้อมูลที่ได้จะถูกนำมาวิเคราะห์เพื่อสรุปผลเกี่ยวกับประสิทธิภาพและความเหมาะสมของชุดฝึกทักษะ รวมถึงประเด็นที่ควรปรับปรุง

ประเด็นคำถามสำหรับการประเมินความพึงพอใจ

- ท่านมีความพึงพอใจในระดับใดต่อการฝึกซ้อมด้วยชุดฝึกทักษะที่ใช้ในงานวิจัยนี้
- ท่านคิดว่าชุดฝึกทักษะนี้ช่วยพัฒนาทักษะการขึ้นลอยของท่านได้อย่างไรบ้าง
- ชุดฝึกทักษะนี้มีความยากง่ายเพียงใดสำหรับท่าน
- ท่านมีข้อเสนอแนะใดในการปรับปรุง

2.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การทดสอบ Pre-Test และ Post-Test

การทดสอบ Pre-Test จะดำเนินการก่อนการฝึกซ้อมด้วยชุดฝึกทักษะ โดยจะทำการวัดและบันทึกความสามารถในการขึ้นลอยของกลุ่มตัวอย่างในปัจจุบัน เช่น การวัดระยะเวลาที่สามารถทรงตัวในท่าขึ้นลอยที่สร้างสรรค์ได้ และการประเมินความสมดุลและความมั่นคงในการเคลื่อนไหว

หลังจากการฝึกซ้อมด้วยชุดฝึกทักษะเป็นระยะเวลาที่กำหนด จะดำเนินการทดสอบ Post-Test เพื่อวัดและบันทึกความเปลี่ยนแปลงในการขึ้นลอยและการควบคุมร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์การประเมินเดียวกับใน Pre-Test

2.3.2 การสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกซ้อม

ผู้วิจัยจะทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการฝึกซ้อมด้วยชุดฝึกทักษะ เพื่อประเมินความคืบหน้า ความยากลำบากที่พบ และการปรับปรุงที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกซ้อม

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

2.4.1 การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ

การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบเป็นกระบวนการที่ใช้ในการเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่ได้จาก Pre-Test และ Post-Test เพื่อประเมินประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะที่พัฒนาขึ้น โดยข้อมูลจะถูกนำมาวิเคราะห์เชิงสถิติเพื่อหาความแตกต่างหรือความเปลี่ยนแปลง ได้แก่

- การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเพื่อหาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการขึ้นลอยใน Pre-Test และ Post-Test
- การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนากล้ามเนื้อและความสามารถในการขึ้นลอย

2.4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึกซ้อมจะถูกวิเคราะห์เชิงคุณภาพเพื่อสรุปข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จหรืออุปสรรคในการฝึกซ้อม เช่น การปรับปรุงท่าทาง การเพิ่มความมั่นใจ หรือการแก้ไขท่าฝึกซ้อมที่ไม่เหมาะสม

ส่วนที่ 3 การวิจัยเชิงสร้างสรรค์

การวิจัยเชิงสร้างสรรค์มีวัตถุประสงค์เพื่อนำผลลัพธ์จากการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงทดลองมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานการแสดงรำคู่แบบราชสำนัก ชุดพระไตรอุ้มสม โดยเน้นการผสมผสานเทคนิคการขึ้นลอยที่พัฒนาขึ้นมาจากชุดฝึกทักษะเข้าสู่การแสดงจริง โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือก

ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลที่คัดเลือกมาในการวิจัยเชิงสร้างสรรค์นี้ ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทยและผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานสร้างสรรค์ครั้งนี้ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านการประพันธ์บทละครรำ
2. ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีและเพลงร้องประกอบการแสดง

3. ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทยโขน-ละคร
4. ผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องแต่งกาย
5. ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

3.1.1 กำหนดคุณสมบัติ

ผู้วิจัยกำหนดคุณสมบัติที่จำเป็นของผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้าน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่สอดคล้องกับงานวิจัย โดยคุณสมบัติที่ต้องการ ได้แก่

ผู้เชี่ยวชาญด้านการประพันธ์บทละคร มีประสบการณ์ในการประพันธ์บทการแสดงนาฏศิลป์ไทยมากกว่า 30 ปี

ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีและเพลงร้องประกอบการแสดง มีความรู้และทักษะในการกำกับหรือสร้างสรรค์ดนตรีประกอบการแสดงนาฏศิลป์ไทยอย่างน้อย 30 ปี

ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทยโขน-ละคร มีประสบการณ์ในด้านการสอนและการแสดงโขนและละครไทยอย่างน้อย 40 ปี

ผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องแต่งกาย มีประสบการณ์ในการออกแบบและสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายสำหรับการแสดงอย่างน้อย 30 ปี

ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว มีความรู้ในด้านกายวิภาคศาสตร์และการพัฒนากล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของนักแสดงอย่างน้อย 20 ปี

3.1.2 การคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญ

การคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้าน ผู้วิจัยดำเนินการโดยการศึกษาประวัติและผลงานของผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง โดยเน้นการเลือกผู้ที่มีประสบการณ์และผลงานที่ได้รับการยอมรับในวงการ จากนั้นติดต่อผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการคัดเลือกเพื่อแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัย รวมถึงขอความยินยอมจากผู้เชี่ยวชาญในการเข้าร่วมการวิจัย โดยงานวิจัยฉบับนี้ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะในแต่ละด้านดังนี้

- ผู้เชี่ยวชาญด้านบทละครสำหรับการแสดง
- ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีและเพลงร้องประกอบการแสดง
- ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทยโขนละคร
- ผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องแต่งกาย
- ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

3.1.3 การพิจารณาความสมัครใจและการยินยอม

ผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมวิจัยจะได้รับข้อมูลที่ครอบคลุมเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และสิทธิของผู้เข้าร่วม รวมถึงการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ โดยการคัดเลือกจะดำเนินการอย่างโปร่งใส โดยให้สิทธิผู้เข้าร่วมในการถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา

3.1.4 การรับรองมาตรฐานจริยธรรม

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจะดำเนินการตามหลักการจริยธรรมในการวิจัย เพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมจะถูกเก็บเป็นความลับ และการวิจัยจะไม่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยและสิทธิส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วม

3.1.5 บทบาทหน้าที่ในงานวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญด้านบทบาทการแสดง

- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเขียนและปรับปรุงบทการแสดงให้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของการสร้างสรรค์การแสดงรำคู่แบบราชสำนัก ชุดพระไตรอุ้มสม
- ประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาในบทการแสดงกับวัฒนธรรมและประเพณีนาฏศิลป์ไทย

ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีและเพลงร้องประกอบการแสดง

- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างสรรค์หรือเลือกดนตรีและเพลงร้องที่สอดคล้องกับการแสดงรำคู่แบบราชสำนัก ชุดพระไตรอุ้มสม เพื่อสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมในการแสดง
- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ดนตรีและการร้องประกอบ เพื่อเน้นจังหวะและท่วงท่าที่สำคัญในการแสดง

ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทยโขนละคร

- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคการแสดงนาฏศิลป์ไทยโขนละคร โดยเฉพาะเทคนิคการรำคู่แบบราชสำนักที่ใช้ในงานวิจัย
- ประเมินความเหมาะสมของท่ารำและการเคลื่อนไหวในการแสดง เพื่อให้เป็นไปตามหลักนาฏศิลป์ไทย
- ให้คำแนะนำในการฝึกฝนท่ารำที่ยากและเทคนิคการขึ้นลอยให้ผู้แสดงสามารถฝึกฝนได้อย่างถูกต้อง

ผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องแต่งกาย

- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกแบบเครื่องแต่งกายที่สอดคล้องกับการแสดงรำคู่แบบราชสำนัก โดยคำนึงถึงความสวยงามและจารีตของนาฏศิลป์ไทย
- ประเมินความเหมาะสมของการเลือกวัสดุ สี และรายละเอียดในเครื่องแต่งกายให้สอดคล้องกับบทและบรรยากาศของการแสดงชุดพระไตรอุ้มสม

ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

- ให้คำแนะนำในการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อและการทรงตัวที่จำเป็นสำหรับการขึ้น
ลอยของผู้แสดง
- ออกแบบท่าฝึกซ้อมและโปรแกรมฝึกที่อิงหลักการวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว
เพื่อให้ผู้แสดงสามารถทรงตัวและขึ้นลอยได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ
- ประเมินและปรับปรุงการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวและการขึ้นลอยให้เหมาะสมกับ
สมรรถภาพของผู้แสดง

3.2 เครื่องมือวิจัย

3.2.1 แบบประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์

ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ เพื่อประเมินองค์ประกอบต่าง ๆ ของการแสดงรำคู่แบบราชสำนัก ชุดพระไตรอุ้มสม ซึ่งประกอบไปด้วยประเด็นหลักที่เน้นความสวยงาม ความเหมาะสม และความสร้างสรรค์ของการแสดง โดยแบบประเมินนี้ออกแบบเพื่อให้สามารถประเมินการแสดงได้อย่างครอบคลุมในหลายมิติ มีรายละเอียดดังนี้

วิธีการออกแบบเครื่องมือวิจัย

1. กำหนดประเด็นการประเมิน

การออกแบบแบบประเมินเริ่มต้นด้วยการกำหนดประเด็นหลักที่ต้องการประเมิน ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบต่าง ๆ ที่สำคัญในการสร้างสรรค์การแสดง เช่น ความกลมกลืนของท่ารำ การเลือกดนตรีและเครื่องแต่งกาย ความสมบูรณ์ของแนวคิดการแสดง และความสามารถในการนำผลงานไปประยุกต์ใช้ โดยแต่ละประเด็นถูกออกแบบให้สะท้อนถึงคุณภาพของการแสดงในมิติที่แตกต่างกัน

2. การใช้ระดับความคิดเห็น

แบบประเมินนี้ใช้ ระดับความคิดเห็น 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งช่วยให้ผู้ประเมินสามารถระบุระดับความพึงพอใจหรือการเห็นด้วยกับประเด็นที่กำหนดได้อย่างชัดเจน การใช้ระดับความคิดเห็นนี้ช่วยให้การประเมินมีความยืดหยุ่นและสามารถสะท้อนความคิดเห็นของผู้ประเมินได้อย่างครอบคลุม

3. การออกแบบคำถาม

คำถามในแบบประเมินถูกออกแบบให้ตรงประเด็นและชัดเจน โดยเน้นการประเมินใน 3 ด้านหลัก ได้แก่ ความสวยงาม ความเหมาะสม และความสร้างสรรค์ ซึ่งแต่ละคำถามจะเจาะจงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพของการแสดงรำ เช่น ท่ารำ บทร้อง ดนตรี และเครื่องแต่งกาย

ประเด็นคำถามในแบบประเมิน

1. แนวคิดในการสร้างสรรค์ผลงาน

ประเมินการถ่ายทอดแนวคิดในการสร้างสรรค์ผลงานว่าสามารถนำเสนอออกมาในรูปแบบของการแสดงได้อย่างสมบูรณ์หรือไม่ ซึ่งเป็นการพิจารณาความสามารถในการแปลงความคิดสร้างสรรค์สู่การปฏิบัติจริง

2. ความกลมกลืนและเอกภาพของกระบวนท่ารำ

ประเมินความกลมกลืนของท่ารำและการเรียงลำดับท่าในแต่ละฉากว่ามีการร้อยเรียงได้อย่างเป็นระบบและเป็นเอกภาพหรือไม่ ซึ่งช่วยให้การแสดงดูเป็นหนึ่งเดียวและสร้างความประทับใจให้กับผู้ชม

3. บทร้องและทำนองเพลง

ประเมินความเหมาะสมของบทร้องและทำนองเพลงที่ใช้ประกอบการแสดงว่ามีความสอดคล้องกับท่ารำและบรรยากาศของการแสดงหรือไม่ ดนตรีและบทร้องที่ดีสามารถช่วยยกระดับอารมณ์และบรรยากาศของการแสดงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. เครื่องแต่งกาย

ประเมินความเหมาะสมของเครื่องแต่งกายว่ามีความสอดคล้องกับบทบาทของผู้แสดงหรือไม่ และเครื่องแต่งกายสามารถเสริมสร้างความงามและความสมจริงของการแสดงได้ดีเพียงใด

5. ระยะเวลาในการแสดง

ประเมินความเหมาะสมของระยะเวลาในการแสดงว่ามีความยาวที่เหมาะสมหรือไม่ การแสดงที่ยาวเกินไปหรือน้อยเกินไปอาจส่งผลต่อความเข้าใจและความประทับใจของผู้ชม

6. ลีลาและความงดงามของกระบวนท่ารำ

ประเมินความสวยงามและประณีตของท่ารำในแง่ของลีลา การเคลื่อนไหว และทักษะของผู้แสดง ความสวยงามในลีลาจะทำให้การแสดงโดดเด่นและน่าชื่นชม

7. อัตลักษณ์ของกระบวนท่ารำ

คำถามนี้พิจารณาว่าท่ารำที่ใช้มีเอกลักษณ์และมีความเหมาะสมกับชื่อชุดการแสดงหรือไม่ โดยการแสดงที่ดีจะต้องสะท้อนถึงลักษณะเฉพาะของการแสดงที่ออกแบบสร้างสรรค์ขึ้นมา

8. การใช้พื้นที่ในการแสดง

ประเมินว่าผู้แสดงใช้พื้นที่บนเวทีได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ การจัดการพื้นที่ที่ดีช่วยให้การแสดงมีความเป็นระเบียบและดูสวยงาม

9. การประยุกต์ใช้ผลงาน

ประเมินว่าผลงานการแสดงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่น ๆ ได้หรือไม่ เช่น การนำไปใช้ในงานศิลปะ วัฒนธรรม หรือการศึกษาด้านนาฏศิลป์ไทย

10. ความพึงพอใจในภาพรวม

ประเมินความพึงพอใจในภาพรวมของผู้ประเมินต่อการสร้างสรรค์ผลงานว่ามีความสมบูรณ์เพียงพอและน่าพึงพอใจหรือไม่

3.3 กระบวนการสร้างสรรค์การแสดง

การสร้างสรรค์ผลงานการแสดงรำคู่แบบราชสำนัก ชุดพระไตรอุ้มสม ผู้วิจัยสร้างสรรค์กระบวนการทำ โดยอิงจากผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงทดลองในขั้นตอนก่อนหน้า โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารเพื่อกำหนดแนวคิดและรูปแบบการแสดง

ขั้นตอนแรกของการสร้างสรรค์การแสดง ผู้วิจัยทำการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรำคู่แบบราชสำนัก การรำอุ้มสม การขึ้นลอยโขน และข้อมูลเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวด้านการพัฒนากล้ามเนื้อต่าง ๆ โดยรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับจารีตของนาฏศิลป์ไทยในแบบราชสำนัก กระบวนท่ารำ การขึ้นลอย และหลักการด้านกายวิภาคศาสตร์การเคลื่อนไหวของร่างกาย นอกจากนี้ ศึกษาวรรณกรรมเรื่องอุณรุท บทพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 1 เพื่อศึกษาเนื้อหาของวรรณกรรม โดยเฉพาะตอนพระไตรอุ้มสม ซึ่งข้อมูลจากการศึกษานี้มีส่วนสำคัญในการกำหนดแนวทางในการออกแบบการแสดงในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบบทสำหรับการแสดง

ผู้วิจัยนำบทพระราชนิพนธ์เรื่องอุณรุท พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช มาศึกษาและวิเคราะห์เนื้อหาและรูปแบบการแสดงร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านบทการแสดงละครรำ เพื่อประพันธ์บทการแสดงให้สอดคล้องกับบทพระราชนิพนธ์เดิมและแนวคิดในการแสดงของผู้วิจัยที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ การศึกษาบทพระราชนิพนธ์เดิม ผู้วิจัยพบว่าบทพระราชนิพนธ์เดิมมีลักษณะเป็นกลอนบทละคร มีค่าสำคัญในแต่ละวรรคโดยปกติมีประมาณ 6-7 คำในแต่ละวรรค แต่บางตอนอาจมีถึง 8-9 คำ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในการแสดงและจังหวะการร้องบทละครนั้น ๆ นอกจากนี้ บทละครยังประกอบด้วยการใช้เพลงร้องและเพลงหน้าพาทย์ เช่น เพลงร้าย เชิด ตระ ซึ่ง เป็นลักษณะเฉพาะของบทละครในยุคต้นรัตนโกสินทร์ สำหรับเนื้อหาของบทตอนพระไตรอุ้มสม มิได้มีการบรรยายเนื้อหารายละเอียดที่กล่าวถึงพระไตร ขณะกระทำการอุ้มสมพระอุณรุทให้แก่นางอุษาดังบทต่อไปนี้

๑ จำกูจะประกอบกรูญ	สนองคุณสังเวชชขัน
อันนางอุษาเยาวมาลย์	ธิดากรุณาณชาญฉกรรจ์
ทรงโฉมประโลมลานสวาท	เพียงอนงค์นางสุวรรณศรี

ทำวรักรัศูร์กร่วมชีวิตัน	กุมภภันท์แสนถนอมตั้งดวงใจ
เห็นควรจะภริมย์ด้วยภูวเรศ	เสมอเนตรสองสนิทพิสมัย
จะเชิญพระสุริย์วงศ์องค์นี้ไป	ให้สมแก้วกัลยาณี
คิดแล้วเข้าอุ้มโอบองค์	พระอุณรุทภูซพงค์เรื่องศรี
ผาดผยงล่องฟ้าด้วยฤทธิ	หมายมุ่งบุรีรัตน

(พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก, 2514, น.174)

ผู้วิจัยจึงได้ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านการประพันธ์บทละครสำหรับใช้ในการแสดง คือ ดร. ปิยวิษร์ สุทธิวงนิช เพื่อทำ “การประพันธ์บทขึ้นใหม่” โดยยังคงสาระสำคัญของเนื้อหาการดำเนินเรื่องไว้ ทั้งนี้ โครงสร้างของบทประพันธ์ยังคงรูปแบบ “การรำอุ้มสม” แบบดั้งเดิม

ขั้นตอนที่ 3 บรรจุเพลง

เมื่อประพันธ์และพัฒนาบทการแสดงเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ถัดมาผู้วิจัยได้นำบทการแสดงเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทางด้านดนตรีและการขับร้องเพื่อพิจารณาบรรจุเพลงและเพลงร้อง โดยคำนึงถึงจังหวะและอารมณ์ของดนตรีที่เหมาะสม โดยยึดรูปแบบดั้งเดิมตามที่ปรากฏในการแสดงนาฏศิลป์ไทยแบบรำคู่ในราชสำนัก ชุด อุ้มสม ทั้งนี้ ผู้วิจัยร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีเพื่อสร้างสรรค์ทำนองที่เข้ากับการเคลื่อนไหวของผู้แสดงในแต่ละช่วง ทำนองเพลงถูกปรับให้เหมาะสมกับการขึ้นลอยและการเคลื่อนไหวที่ต้องการความสมดุลระหว่างความสง่างามและความแม่นยำ การใช้ดนตรีที่สอดคล้องกับการแสดงช่วยให้ผู้ชมเข้าใจและสัมผัสถึงอารมณ์และเนื้อหาที่ต้องการถ่ายทอด

ขั้นตอนที่ 4 ออกแบบกระบวนการทำรำของชุดการแสดง

ขั้นตอนการออกแบบกระบวนการทำรำเป็นหนึ่งในขั้นตอนสำคัญที่สุดในการสร้างสรรค์การแสดง โดยผู้วิจัยออกแบบทำรำที่อิงตามทำรำแบบราชสำนักดั้งเดิม และทดลองออกแบบกระบวนการทำรำใหม่ โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมที่พัฒนาขึ้นสำหรับงานวิจัยนี้ การออกแบบกระบวนการทำรำจะเน้นไปที่การขึ้นลอยและการทรงตัว โดยเป็นลักษณะการขึ้นลอยท่าที่ 1 ใช้เวลาขณะที่ทรงตัวอยู่ขณะขึ้นลอยในช่วงเวลาไม่นาน(ปฏิบัติทำรำระหว่างขึ้นลอยเพียง 1 ท่า เพื่อเป็นการ Warm up) จากนั้นจะเป็นลักษณะการขึ้นลอยท่าที่ 2 ใช้เวลาขณะที่ทรงตัวอยู่ขณะขึ้นลอยในช่วงเวลาเพิ่มขึ้น(ปฏิบัติทำรำระหว่างขึ้นลอย 4 ท่า) นอกจากนี้ ยังเน้นการทำตามรูปแบบต่อมือต่อแขน ซึ่งผู้วิจัยนำข้อมูลด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทำรำที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย การทดลองออกแบบทำรำนี้จะทดสอบและประเมินผลในระหว่างการฝึกซ้อม เพื่อให้ทำรำมีความสอดคล้องกับจังหวะดนตรีและเหมาะสมกับการเคลื่อนไหวที่ต้องการ การทดลองนี้ยังช่วยให้ผู้วิจัยสามารถปรับปรุงและพัฒนาทำรำให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 5 ออกแบบเครื่องแต่งกาย

เครื่องแต่งกายมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสวยงามและความเป็นเอกลักษณ์ของการแสดงนาฏศิลป์ไทย ผู้วิจัยออกแบบเครื่องแต่งกายที่สอดคล้องกับแนวคิดของการแสดง โดยพิจารณาทั้งความงดงามและความสะดวกในการเคลื่อนไหวของผู้แสดง โดยการสร้างสรรค์นี้ใช้การแต่งกายยื่นเครื่องแบบเบา โดยวัสดุที่ใช้ในการสร้างเครื่องจะเป็นวัสดุที่มีน้ำหนักเบา ทั้งดินที่ใช้ปัก นอกจากนี้การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายผู้วิจัยได้คำนึงถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัว ซึ่งผู้วิจัยทำการทดสอบเครื่องแต่งกายในระหว่างการฝึกซ้อม เพื่อให้แน่ใจว่าเครื่องแต่งกายไม่ขัดขวางการเคลื่อนไหวของผู้แสดง และมีความเหมาะสมกับท่ารำที่ออกแบบไว้

ขั้นตอนที่ 6 ฝึกซ้อมและปรับปรุงการแสดง

เมื่อออกแบบกระบวนการท่ารำ ดนตรี และเครื่องแต่งกายเสร็จสมบูรณ์ ผู้แสดงเริ่มฝึกซ้อมตามกระบวนการที่ออกแบบไว้ ผู้วิจัยจัดการฝึกซ้อมที่เน้นการประสานงานระหว่างท่ารำ การเคลื่อนไหว การขึ้นลอย และการเคลื่อนที่ตามจังหวะดนตรี ในขั้นตอนนี้ผู้แสดงจะต้องสวมใส่เครื่องแต่งกายและทดลองใช้ดนตรีประกอบ เพื่อให้การฝึกซ้อมมีความสมบูรณ์ การปรับปรุงการแสดงจะทำระหว่างการฝึกซ้อม และการรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์และวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ผู้วิจัยทำการปรับแก้ไขท่ารำ ดนตรี และการแสดงตามผลการประเมินและข้อเสนอแนะ เพื่อให้การแสดงมีคุณภาพและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 7 นำเสนอผลงานเพื่อวิพากษ์และประเมินผลงาน

หลังจากการฝึกซ้อมและปรับปรุงเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจะนำเสนอผลงานการแสดงในรูปแบบสมบูรณ์ต่อผู้เชี่ยวชาญและผู้ชม โดยทำการประเมินผลงานการแสดงในด้านต่าง ๆ เช่น ความสวยงามของท่ารำ ความสอดคล้องของดนตรีและการเคลื่อนไหว ความเหมาะสมของเครื่องแต่งกาย และคุณภาพโดยรวมของการแสดง การประเมินนี้จะถูกทำโดยใช้แบบประเมินคุณภาพผลงานที่ออกแบบมาเฉพาะเพื่อวิจัยนี้ โดยรวบรวมข้อมูลจากการวิพากษ์และความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญในหลายสาขา ข้อมูลที่ได้จากการประเมินจะถูกนำมาวิเคราะห์เพื่อสรุปผลและพัฒนาผลงานการแสดงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.1 การบันทึกกระบวนการสร้างสรรค์

การบันทึกกระบวนการสร้างสรรค์การแสดง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตลอดช่วงเวลาที่มีการออกแบบและทดลองการแสดง โดยจะมีการบันทึกวิดีโอและการจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงและการปรับปรุงกระบวนการที่เกิดขึ้น รวมถึงความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมในกระบวนการสร้างสรรค์

3.3.2 การประเมินผลงานการแสดงโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยนำเสนอผลงานสร้างสรรค์การแสดงรำคู่แบบราชสำนัก ชุดพระไทรอุ้มสม แก่ผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการประเมินผลงานการแสดงโดยใช้แบบประเมินที่เตรียมไว้ โดยจะมีการวิพากษ์ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เชี่ยวชาญเพื่อสรุปข้อค้นพบและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงผลงาน

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.1 การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลงานการแสดงและความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อระบุประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จและความท้าทายในการสร้างสรรค์การแสดง ประกอบด้วย

- ความสมดุลและความสวยงามของการแสดง การประเมินว่าการแสดงนั้นมีความสมดุลและสวยงามเพียงใดเมื่อใช้เทคนิคการขึ้นลอย
- นวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ การประเมินความสร้างสรรค์ในการออกแบบกระบวนท่ารำและการใช้เทคนิคใหม่ ๆ (การขึ้นลอย) ในการแสดง
- ความสามารถในการประยุกต์ใช้ทักษะจากชุดฝึกทักษะๆ โดยประเมินว่าชุดฝึกทักษะที่พัฒนาขึ้นนั้นสามารถนำมาใช้ในการแสดงได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่

3.4.2 การสรุปข้อค้นพบและข้อเสนอแนะ

ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ ผู้วิจัยนำมาสรุปเพื่อสร้างข้อค้นพบเกี่ยวกับความสำเร็จของการสร้างสรรค์ผลงาน และข้อเสนอแนะในการปรับปรุงและพัฒนาการแสดงในอนาคต รวมถึงการประเมินประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะที่พัฒนาขึ้น

กระบวนการตามระเบียบวิธีวิจัยดังกล่าวข้างต้น ทั้งกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ กระบวนการวิจัยเชิงทดลอง และกระบวนการวิจัยเชิงสร้างสรรค์ เมื่อได้ดำเนินการจนครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้ง โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญ ศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิ รวมทั้งนักวิชาการในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ เข้าร่วมการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวมาใช้ในการปรับปรุงข้อมูลให้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ผู้ร่วมการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) ประกอบด้วย

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กายภาพ วรินทร์ กฤตยาเกียรติ
อาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

3. อาจารย์ธิติวัดน์ น้อยคำเมือง
นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านดุริยางค์ศิลป์

1. อาจารย์ไชยยะ ทางมีศรี
ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ดนตรีไทย) พุทธศักราช 2566
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพคุณ สุดประเสริฐ
รองคณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทย โขน(ยักษ์และพระ) ละคร(พระ)

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ
ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง(นาฏศิลป์) พุทธศักราช 2548
2. คุณครูรัตติยะ วิกสิตพงศ์
ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ไทย) พุทธศักราช 2560
3. คุณครูเวณิกา บุนนาค
ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ไทย) พุทธศักราช 2558
4. อาจารย์พัชรา บัวทอง
อดีตผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทย สำนักการสังคีต กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม
5. รองศาสตราจารย์ ดร.อนุกุล โจรนสุขสมบูรณ์
อาจารย์ประจำคณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. อาจารย์วัชรวรรณ ธนพัฒน์
นาฏศิลป์อาวุโสสำนักการสังคีต กรมศิลปากร

จากการดำเนินงานที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด ได้ข้อสรุปที่เป็นผลจากการวิจัย ดังจะกล่าวต่อไป
ในบทที่ 4

บทที่ 4

นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสม

งานวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด “พระไตรอุ้มสม” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพทางร่างกายมาบูรณาการกับศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทย โดยผู้วิจัยได้ศึกษา รวบรวมข้อมูล ประกอบกับการทดลองผ่านกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ(Qualitative Data Analysis) จนนำไปสู่การสร้างนวัตกรรมการขึ้นลอยตามแบบอย่างในการแสดงโขน เพื่อสร้างกระบวนการรำประกอบการแสดง ชุดพระไตรอุ้มสม ตามรูปแบบละครในราชสำนักหรือละครผู้หญิงของหลวง

เฉลิมชัย ภิรมย์รักษ์ (2561, น.ค) กล่าวถึงการขึ้นลอยไว้ว่า

“การขึ้นลอยในการแสดงโขน เป็นกระบวนการที่สำคัญซึ่งผู้แสดงตัวพระ ตัวยักษ์ ตัวลิง และตัวนาง ได้แสดงความสามารถในการต่อตัวและแสดงท่าทางด้านนาฏศิลป์ไทย โดยผู้แสดงต้องมีความรู้ ทักษะและความชำนาญ ในการทรงตัว การถ่ายน้ำหนัก และการจัดวางโครงสร้างท่ารำตามรูปแบบนาฏศิลป์ไทย”

นอกจากนี้ ไพฑูรย์ เข้มแข็ง(2537, น.236) ยังได้กล่าวถึงการขึ้นลอยไว้ ดังนี้

“การขึ้นลอยนับเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งในการแสดงโขน กล่าวคือ เมื่อมีการบรรพระหว่างพระกษัตริย์ หรือยักษ์กับลิง มักจะมีการขึ้นลอย ซึ่งเป็นการแสดงความสามารถในการต่อตัวของผู้แสดง นอกจากนี้ยังมีความสวยงาม ทั้งเป็นการแสดงความสามารถ ทั้งผู้ประดิษฐ์คิดท่า และผู้รำรำ ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ทั้งของตัวพระ ยักษ์ ลิง ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายท่าทาง”

จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความงดงามของการขึ้นลอย ที่ผู้แสดงจะต้องอาศัยการฝึกหัดเป็นอย่างดี จึงจะสามารถปฏิบัติท่าทางการขึ้นลอยได้

การขึ้นลอย นอกจากจะปรากฏในการแสดงโขนแล้ว ในอดีตจะพบในการฝึกหัดกระบวนการรำชุดระบำมาตรฐาน อย่างระบำสี่บท บทที่ 1 เพลงพระทอง ซึ่งเป็นการขึ้นลอยของผู้หญิง ดังที่คุณครู สุวรรณี ชลานุเคราะห์ (ศิลปินแห่งชาติสาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ - ละครเวที) ปีพุทธศักราช 2533) ซึ่งท่านเป็นละครหลวง สำนักพระราชวังรุ่นสุดท้าย ปลายสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้กล่าวไว้ว่า ในสมัยที่ท่านฝึกละครอยู่ท้ายวัง เมื่อต่อท่ารำระบำสี่บท บทที่ 1 เพลงพระ

ทอง บทร้องเทพบุตรจ้บระบำท่าท่า ครูผู้ฝึกหัดจะให้ตัวพระคนแรกขึ้นเหยียบต้นขาพระคนที่ 2 ซึ่งนั่งตั้งเข้าในลักษณะการลอยตัวขึ้นพันพัน และตัวพระคนที่ 3 ก็ขึ้นเหยียบต้นขาพระคนที่ 4 เช่นเดียวกัน ภายหลังเมื่อนำเพลงนี้เข้ามาใช้ฝึกในโรงเรียนนาฏดุริยางคศิลป์ ได้มีการปรับท่า ด้วยความยากลำบากในการฝึกหัด ครูผู้ฝึกหัดจึงปรับท่ามาเป็นเพียงใช้เท้าวาง แต่ไม่ลอยตัวขึ้นไปเหยียบ”
ดั่งภาพ



ภาพที่ 18 : ท่ารำบทร้องจ้บระบำ

ที่มา : วิทยาลัยนาฏศิลป์

การปฏิบัติท่ารำในลักษณะการขึ้นเหยียบและลอยตัวขึ้นพันพัน หรือการขึ้นลอย ตามแบบอย่างการแสดงโขนจะพบได้ในการแสดงหลายตอนด้วยกัน ดั่งภาพตัวอย่างต่อไปนี้



ภาพที่ 19 : การแสดงโขน เรื่อง รามเกียรติ์ ตอน ปล่อยม้าอุปการ

ที่มา : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069265724642&sk=about> :

ภาพเก่าชวานาฏศิลป์



ภาพที่ 19 : การแสดงโขน เรื่อง รามเกียรติ์ ตอน ปราสาทกานาสูร
ที่มา : แหล่งเดียวกัน



ภาพที่ 20: การแสดงโขน เรื่อง รามเกียรติ์ ชุด หนุมานจับนางสุพรรณมัจฉา
ที่มา : แหล่งเดียวกัน



ภาพที่ 21 : การแสดงโขน เรื่อง รามเกียรติ์ ตอน ยกรบ
ที่มา : แหล่งเดียวกัน



ภาพที่ 22 : การขึ้นลอยของพระนารายณ์ขณะทรงครุฑ
ที่มา : แหล่งเดียวกัน

จากภาพตัวอย่างข้างต้นเป็นการขึ้นลอยที่ปรากฏในการแสดงโขน ประกอบด้วยการขึ้นลอยของพระราม(กุมาร) และพระลักษมณ์(กุมาร) นางสุพรรณมัจฉา และพระนารายณ์ โดยผู้แสดงที่เป็นฐานอยู่ด้านล่างประกอบด้วยตัวยักษ์ ตัวลิง และครุฑ ซึ่งเป็นผู้แสดงเพศชายที่มีพละกำลัง สามารถรองรับน้ำหนักผู้แสดงที่อยู่ด้านบนได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการขึ้นลอยจึงไม่เป็นปัญหานัก ด้วยผู้แสดงโขน จะได้รับการฝึกหัดมาโดยเฉพาะและต่อเนื่อง แตกต่างจากผู้แสดงละครในราชสำนักที่มุ่งฝึกกระบวนการรำรำที่นุ่มนวล งดงาม ด้วยลีลาอ่อนช้อยตามแบบอย่างราชสำนัก แม้จะปรากฏการขึ้นลอยในการแสดงละครชนิดอื่นอยู่บ้าง แต่มักจะเป็นการขึ้นลอยที่ใช้ผู้แสดงเป็นเพศชาย ดังภาพตัวอย่างต่อไปนี้



ภาพที่ 23 : การแสดงละครนอก เรื่อง สุวรรณหงส์

ที่มา : แหล่งเดียวกัน

สำหรับการขึ้นลอยในการแสดงตามแบบอย่างละครในราชสำนักที่ใช้ผู้หญิงเป็นผู้แสดง หรือแม้แต่การฝึกหัด ในอดีตมีปรากฏให้เห็นอยู่บ้างแม้จะไม่มากนัก ตามภาพที่ปรากฏในการแสดงละครใน เรื่อง อิเหนา ดังนี้



ภาพที่ 24 : การแสดงละครใน เรื่อง อิเหนา
ที่มา : แหล่งเดียวกัน

ปัจจุบันการขึ้นลอยแพบจะไม่ปรากฏ ทั้งในการฝึกหัดและการแสดงละครในราชสำนักของผู้หญิง อาจด้วยเหตุที่ กล้ามเนื้อขาดความแข็งแรง รวมถึงขาดการฝึกทักษะเฉพาะในระยะเวลาที่เหมาะสมจนเกิดความชำนาญ สิ่งต่างๆเหล่านี้ ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการขึ้นลอยในการแสดงละครในราชสำนักของผู้หญิง ทั้งเรื่องของการพัฒนากล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรง และการฝึกทักษะเฉพาะเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องในศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย หากมีการนำมาบูรณาการร่วมกันกับการฝึกหัดกระบวนการรำในลักษณะการขึ้นลอยจะสามารถช่วยให้ผู้แสดงสามารถปฏิบัติได้ไม่ยาก

วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว (Kinesiology) เป็นการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการศึกษาในเรื่องการเคลื่อนไหวของมนุษย์ โดยใช้องค์ความรู้ที่สำคัญทางด้านกายวิภาคศาสตร์ กลศาสตร์ และสรีรวิทยา เข้ามาประยุกต์ใช้ ดังนั้น วิชานี้จึงเกี่ยวข้องกับกายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยาของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และองค์ความรู้ในวิชากลศาสตร์โดยเฉพาะศาสตร์ที่เรียกว่า ชีวกลศาสตร์ วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวร่างกายจึงเป็นการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่กล่าวถึงการเคลื่อนไหวร่างกายของมนุษย์ (Human movement) โดยมีความมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวการปฏิบัติกิจกรรมหรือภารกิจประจำวัน ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไข กลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย รูปร่างทรวดทรงให้ถูกต้องเหมาะสมตามหลักการเคลื่อนไหวและมีประสิทธิภาพสูงสุด (ธีรนนท์ ต้นพานิชย์, 2564, น.1)

ข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าหากเราศึกษาและเข้าใจกระบวนการเกี่ยวกับเคลื่อนไหวร่างกายของมนุษย์อย่างถูกวิธี จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติกิจกรรมบางอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้แต่การขึ้นลอยในการแสดงของผู้หญิง

การขึ้นลอย จะต้องอาศัยความมั่นคงของร่างกาย (Stability) ดังเช่นที่ ชีรนนท์ ตันพานิชย์ (2564, น.4) ได้อธิบายไว้ว่า การที่มนุษย์สามารถคงท่าทางเอาไว้ได้ โดยที่ไม่ล้มลงไป เช่นเดียวกับความสามารถยืนตัวตรงได้โดยที่ไม่ล้มลง สามารถนั่งได้โดยไม่ล้ม เป็นต้น ซึ่งต้องประกอบไปด้วยปัจจัยหลายอย่าง อาทิ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสามารถของระบบประสาท และปัจจัยต่างๆ ทางชีวกลศาสตร์ เป็นต้น ซึ่งสำหรับปัจจัยทางชีวกลศาสตร์ที่สำคัญ ซึ่งทำให้ร่างกายมนุษย์สามารถคงความมั่นคงของร่างกายเอาไว้ได้

ทั้งนี้ หน้าที่สำคัญของกล้ามเนื้อ คือ คงรูปร่างท่าทางของร่างกาย (Maintain body posture) ยึดข้อต่อไว้ด้วยกัน (Stabilize joints) ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว (Provide movement) โดยการเปลี่ยนพลังงานที่ได้จากสารอาหารมาเป็นพลังงานกล (Mechanical energy) หรือพลังงานที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว และรักษาระดับอุณหภูมิของร่างกาย (Maintain body temperature) โดยผลิตความร้อนออกมาตามที่ร่างกายต้องการ (เรื่องเดียวกัน น.55) หากพิจารณาหน้าที่ของกล้ามเนื้อดังกล่าว ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการขึ้นลอย จะสอดคล้องกับเรื่องของการคงรูปร่างท่าทางของร่างกาย (Maintain body posture) และการทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว (Provide movement) เป็นหลักสำคัญ

นอกจากนี้ ชูติญา อุันทานนท์ และ จีราวิชช์ เผือกพันธ์ (2560, น.73) ยังกล่าวไว้ว่า ระบบกล้ามเนื้อ คือพื้นฐานของการเคลื่อนไหวทุกชนิด การประกอบกิจกรรมใดๆ ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ล้วนต้องอาศัยความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นส่วนสำคัญของสมรรถภาพทางกายและเป็นพื้นฐานของการออกกำลังกายทุกชนิด การดำเนินกิจกรรมหรือการเคลื่อนไหวต่างๆ ของมนุษย์ ในร่างกายล้วนต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่มีความตึงตัวเพียงพอในการทรงท่า (Maintain posture) ในการเริ่มต้นการเคลื่อนไหว (Initiating movement) (Smidt & Rogers อ้างถึงใน บุญรัตน์ ไ้ว์ตระกูล, 2560, น.25)

ด้วยหลักการดังกล่าวข้างต้นจึงนำมาสู่เหตุผลที่จำเป็นต้องพัฒนากล้ามเนื้อของผู้แสดง เพื่อให้สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวและคงท่าทางของร่างกายไว้ได้ ตามแนวทางการฝึกหัดเพื่อปฏิบัติท่ารำในการขึ้นลอย นอกจากนี้ ยังจำเป็นต้องพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกันอีกด้วย

Wickstrom (อ้างถึงใน อีรนนท์ ต้นพานิชย์, 2564, น.91) กล่าวถึงการเคลื่อนไหวพื้นฐานทักษะการเคลื่อนที่ สามารถแบ่งได้ 4 ระดับ โดยสรุปได้ดังนี้

1. ระดับทักษะก่อนการควบคุมการเคลื่อนไหวได้ (Precontrol level: TravelPatterns) การเดิน การกระโดด การก้าวกระโดด การวิ่ง และการสไลด์ เด็กจะมีความวิตกกังวลกับจังหวะการเคลื่อนไหว จังหวะของการเคลื่อนที่ของแขนและขาจะยังไม่สัมพันธ์กัน จะมีลักษณะการเคลื่อนไหวให้มีความมั่นคงก่อน และเริ่มเรียนรู้การเคลื่อนไหวของตนเองกับแรงโน้มถ่วงของโลกขณะเคลื่อนไหวกับแรงเพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว

2. ระดับทักษะที่สามารถจะควบคุมการเคลื่อนไหวได้ (Control level: Travel patterns) การเคลื่อนไหวของเด็กที่พัฒนาขึ้นในระดับนี้จะมีรูปแบบของการเคลื่อนไหวที่ชัดเจนขึ้น สามารถเคลื่อนที่ให้ผ่านพื้นอุปสรรคหรือสิ่งกีดขวางได้ สามารถเปลี่ยนทิศทาง เปลี่ยนความเร็วของการเคลื่อนที่ และสามารถเคลื่อนที่ให้สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของคนอื่นได้

3. ระดับทักษะความสามารถในการประยุกต์ใช้ (Utilization level: Travel patterns) ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้กลมกลื่น จังหวัดการเคลื่อนไหวของมือเท้า และลำตัวมีความประสานสัมพันธ์ในระหว่างการเคลื่อนที่ สามารถเคลื่อนไหวหรือปรับการเคลื่อนไหวตามสถานการณ์ตามอุปสรรคสิ่งกีดขวาง รวมทั้งปรับการเคลื่อนไหวของตนเองให้เข้ากับการเคลื่อนไหวของบุคคลอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดีมีความพร้อมเพรียงรักษาจังหวะการเคลื่อนไหวให้เข้ากันหรือสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของกลุ่ม

4. ระดับทักษะความชำนาญ (Proficiency level: Travel patterns) เป็นระดับที่ใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานการเคลื่อนไหวได้หลายรูปแบบตามวัตถุประสงค์ มีแนวคิดการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับมุม และทิศทางของการเคลื่อนที่ที่มีความสมดุลกัน สามารถเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและมั่นคงสลับกับการเคลื่อนที่อย่างเชื่องช้า สามารถประยุกต์การเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วตามสถานการณ์ของการเคลื่อนไหวที่เปลี่ยนแปลง สามารถเป็นผู้นำการเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอดจนสามารถช่วยประคับประคองการเคลื่อนไหวหรือการเคลื่อนที่ของกลุ่มให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

จากหลักการข้างต้น ระดับทักษะความชำนาญ (Proficiency level: Travel patterns) เป็นระดับที่ต้องใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานที่ประกอบด้วยหลายรูปแบบตามวัตถุประสงค์ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการฝึกเพื่อปฏิบัติท่ารำในการขึ้นลอย ซึ่งการที่จะสามารถพัฒนาทักษะไปสู่ระดับความชำนาญจำเป็นจะต้องมีปัจจัยหลายอย่างประกอบด้วยกัน ทั้งในเรื่องของการพัฒนากล้ามเนื้อ การฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวพื้นฐานในด้านทักษะการเคลื่อนที่ ทั้งหมดนี้ผู้วิจัยได้ทำ

การทดลองกับประชากรกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้วิธีการคัดเลือกแบบกลุ่มเฉพาะเจาะจง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18-22ปี และมีทักษะด้านการปฏิบัติทำรำนาฏศิลป์ไทยไม่น้อยกว่า 8 ปี โดยใช้วิธีการฝึกหัดตามจารีตแบบดั้งเดิมสำหรับการแสดงโขน ประกอบกับการทดลองปฏิบัติในท่าฝึกเพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จนพัฒนาไปสู่การปฏิบัติทำรำที่งดงามและสมบูรณ์ตามหลักการปฏิบัติทำรำตามแบบละครในราชสำนัก

การฝึกตามตามระดับทักษะความชำนาญในงานวิจัยนี้ เป็นการฝึกทักษะเฉพาะที่มุ่งฝึกทางด้านกายภาพ (Physical Skill Training) ด้วยการฝึกปฏิบัติในลักษณะการทำซ้ำๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและสมองสร้าง "ความจำกล้ามเนื้อ" (Muscle Memory) อันจะส่งผลให้การปฏิบัติทำรำเป็นไปได้อย่างดี โดยวางแผนเป็นโปรแกรมการฝึก ด้วยทำพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนขาและกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว เพื่อให้ร่างกายเกิดการเรียนรู้สำหรับการเคลื่อนไหวจนเกิดทักษะความชำนาญ ดังที่มีผู้กล่าวไว้ว่า

“การเรียนรู้การเคลื่อนไหว (Motor learning) คือกระบวนการภายในที่สัมพันธ์กับการฝึกฝนและประสบการณ์ การฝึกทักษะเฉพาะเป็นการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงถาวร สิ่งที่เราเรียนรู้จากการฝึกจะถูกเก็บเป็นความจำระยะยาวในสมอง ในรูปแบบความจำแบบชัดแจ้งหรือความจำเชิงประกาศ (Explicit or declarative memory) และความจำเชิงกระบวนการ (Procedural memory) การทำงานร่วมกันระหว่างความจำทั้งสองประเภท ช่วยลดเวลาการเรียนรู้การฝึกการเคลื่อนไหว”

Umphred et al. (อ้างถึงใน บุญรัตน์ โง้วตระกูล, 2560, น.20)

ในเรื่องของการฝึกหัดเพื่อเพิ่มทักษะสำหรับผู้แสดงทางด้านนาฏศิลป์ไทย มีลักษณะเช่นเดียวกับทางการกีฬา กล่าวคือ จะต้องฝึกจนสามารถเพิ่มทักษะไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งการฝึกซ้อม (Training) ช่วยทำให้นักกีฬา และผู้ฝึกสอนเกิดความรู้ ความเข้าใจใน การฝึกซ้อมแต่ละรูปแบบหรือแต่ละวิธีการว่ามีผลการช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงการ ทำงานของเซลล์ในแต่ละรูปแบบการฝึก ซึ่งโปรแกรมการฝึกซ้อม (Training program) คือการกำหนดแผนการดำเนินงานในการฝึกอย่างเป็นลำดับขั้นตอนตามความยากง่ายหรือความหนักเบา โดยอาศัยหลักการทฤษฎีเป็นแนวทางในการนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อสั่งสมเพิ่มพูนทักษะ สมรรถภาพทางกาย ความสามารถของนักกีฬา ให้บรรลุตามเป้าหมายในแต่ละช่วงเวลาของการฝึกซ้อม การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมด้วยความหนักที่เหมาะสมกับนักกีฬาและสัมพันธ์กับระบบพลังงาน จะส่งผลให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน (ธีรนนท์ ต้นพานิชย์, 2564, น.97)

จากข้อความดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้กำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อม (Training program) โดยกำหนดแผนการดำเนินงานในการฝึกอย่างเป็นลำดับ ประกอบด้วยหลักการฝึก 3 ลักษณะ คือ

1. การฝึกแบบแบ่งเป็นส่วนย่อย เป็นการฝึกโดยแยกแต่ละส่วนออกจากกันก่อน จากนั้นเมื่อสามารถปฏิบัติได้แล้วจึงนำมารวมฝึกแบบเต็มรูปแบบ
2. การฝึกแบบปฏิบัติซ้ำ เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการจดจำ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง ซึ่งในระยะแรกอาจเดินหรือวิ่งได้ระยะทางไม่มาก ในระยะเวลาหนึ่ง แต่เมื่อปฏิบัติซ้ำเป็นประจำร่างกายจะสามารถเดินหรือวิ่งได้ในระยะทางเพิ่มมากขึ้นแต่ยังคงใช้ระยะเวลาเท่าเดิม
3. การฝึกแบบท้าทาย เป็นการเพิ่มความยากทีละน้อย เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถปรับตัวและพัฒนาทักษะได้ในลักษณะที่ไม่เร่งรีบจนเกินไป อันอาจก่อให้เกิดความผิดพลาดและนำไปสู่อาการบาดเจ็บได้




นอกจากนี้ ยังได้กำหนดแนวทางในลักษณะผสมผสาน ที่มุ่งผลลัพธ์ไปสู่การปฏิบัติท่ารำตามลักษณะการขึ้นลอย โดยศึกษาข้อมูลวิธีการฝึกหัดตามรูปแบบการฝึกหัดโขนที่สืบทอดกันมายาวนาน แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ตามบทบาทของผู้แสดง ได้แก่

1. ผู้แสดงเป็นตัวฐาน หรือ ตัวรับลอย ในบทบาทของพระไทร (เปรียบได้กับผู้แสดงเป็นทศกัณฐ์) สมศักดิ์ ทัดติ (สัมภาษณ์ 26 กรกฎาคม 2567) กล่าวว่า ในการขึ้นลอย ผู้ที่อยู่ด้านบนไม่ควรถ่วงน้ำหนักเทเข้าหาผู้รับลอยมากจนเกินไป โดยจะต้องใช้กำลังขาและการทรงตัวด้วยตนเองให้มากที่สุด หากผู้ขึ้นเมื่อลอยตัวขึ้นเหนือผู้เป็นฐานรองรับแล้วทิ้งน้ำหนักตัวเข้าหามากเกินไป จะส่งผลให้ผู้เป็นฐานรองรับสูญเสียการทรงตัวและเกิดอาการเซได้ ทั้งนี้ ผู้ที่เป็นฐานจะต้องย่อเข้าให้ได้ เหลี่ยมขาที่เหมาะสมเพื่อความมั่นคง และจะต้องช่วยผู้ขึ้นลอย โดยพิจารณาตามสัดส่วนของผู้ขึ้นลอย และย่อเหลี่ยมให้เหมาะกับผู้ขึ้น เช่น กรณีที่ผู้ขึ้นลอยตัวเล็ก ช่วงขาสั้น ผู้รับลอยจะต้องย่อลงให้มาก เพื่อช่วยให้ผู้ขึ้นสามารถมีกำลังขาถีบตัวโดยใช้เท้าที่วางอยู่บนพื้นได้สะดวก เมื่อขึ้นได้แล้ว จึงค่อยยืดเข้าและขาให้ได้ระดับที่เหมาะสม เพื่อความงามของการขึ้นลอย
2. ผู้แสดงเป็นตัวขึ้นลอย ในบทบาทของพระอุดรรุท (เปรียบได้กับผู้แสดงเป็นพระราม) หลักสำคัญในการขึ้นลอย คือ ผู้ที่ขึ้นลอยจะต้องวางเท้าที่จะเหยียบให้เข้าไปให้ลึกถึงโคนขาของผู้รับลอย โดยผู้รับลอยจะต้องย่อเข้าลงพอสมควร และเมื่อขึ้นแล้ว เท้าที่เหยียบจะต้องอยู่เสมอโคนขาของยักษ์ พร้อมทั้งโน้มลำตัวไปข้างหน้า(ให้น้ำหนักตัวเข้าหายักษ์ ทั้งนี้ จะช่วยให้ยักษ์รับน้ำหนักตัวผู้ขึ้นมีความรู้สึกว่าผู้ขึ้นมีน้ำหนักเบา) (ไพฑูรย์ เข้มแข็ง, 2537, น.238)

จากข้อมูลที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการตามกระบวนการเป็นขั้นตอนการฝึกหัดโดยใช้หลักการฝึกหัดตามจารีตแบบดั้งเดิมสำหรับท่าทางการขึ้นลอย ที่ใช้เพื่อฝึกผู้แสดงโขน และใช้ท่าทางการฝึกหัดเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ ตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวที่เคยมีการทดลองใช้มาก่อน นำมาบูรณาเข้าด้วยกัน

แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็ก เยาวชน และประชาชนไทย ได้ทำการทดลองด้วยการยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที ซึ่งมีลักษณะเทียบเคียงกับการฝึกหัดตามจารีตในการขึ้นลอย ดังตารางเปรียบเทียบต่อไปนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการฝึกตามจารีตในการแสดงนาฏศิลป์ไทย

ท่าที่	การเพิ่มความแข็งแรงด้วยการนั่ง-ยืน	การฝึกตามจารีต	คำอธิบาย
1	<p>ภาพด้านข้าง</p>  <p>ภาพด้านหน้า</p> 		<p>จากภาพจะเห็นได้ว่าลักษณะของขา และเท้า จะเริ่มด้วยการงอเป็นมุม 90 องศา แต่มีความแตกต่างกันในส่วนของการเปิดปลายเท้า ที่ส่งผลให้การตั้งฉากของเท้ามีความแตกต่างกัน ดังภาพ</p>

ท่าที่	การเพิ่มความแข็งแรง ด้วยการนั่ง-ยืน	การฝึกตามจารีต	คำอธิบาย
2	<p data-bbox="459 394 608 427">ภาพด้านข้าง</p>  <p data-bbox="459 987 608 1021">ภาพด้านหน้า</p> 		<p data-bbox="1058 394 1409 763">จากภาพจะเห็นได้ว่าลักษณะของขาและเข่าจะต้องตั้งเช่นเดียวกัน รวมไปถึงการดันหลังตั้ง ลำตัวตั้งตรง แต่มีความแตกต่างกันเล็กน้อย ในส่วนของการเอียงศีรษะและกอดไหล่เล็กน้อยเพื่อความมดงามดังภาพ</p> <p data-bbox="1058 775 1409 1055">ทั้งนี้ การฝึกทั้ง 2 ลักษณะ จะมีความเหมือนกันคือ ในขณะที่ลุกยืนหรือการส่งตัวให้ยกลอยขึ้น จะต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนขาและแกนกลางลำตัวเช่นเดียวกัน</p>

ทั้งนี้ ผลการวิจัยสามารถสรุปการทดลองเป็นขั้นตอนได้ ดังนี้

ก่อนเริ่มฝึกจะทำการทดลอง (Pre-Test) เพื่อสังเกตสมรรถนะของกลุ่มตัวอย่าง ดังภาพ



ภาพที่ 25 : การทดลองก่อนเริ่มฝึก

ที่มา: ผู้วิจัย

จากภาพจะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างยังไม่สามารถปฏิบัติท่ารำได้ด้วยตนเอง โดยผู้ฝึกซ้อมต้องช่วยกันประคองเพื่อให้สามารถทรงตัวอยู่ได้ แต่ท่าทางยังไม่งดงาม จากนั้น จึงได้เริ่มเข้าสู่กระบวนการฝึก ดังนี้

ระยะที่ 1

- เริ่มทำการฝึกโดยใช้อุปกรณ์คือ เตียง ที่มีความมั่นคงแข็งแรงเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ หากใช้อุปกรณ์ที่ไม่แข็งแรงเพียงพอ โดยให้ผู้ทดลองที่เป็นตัวขึ้นลอยฝึกซ้อมการยืนบน เตียงด้วยขาเพียงข้างเดียว ใช้เท้าข้างหนึ่งวางพื้นช่วยส่งแรงถีบให้ตัวยกลอยขึ้น โดยเริ่มจากการงอเข่าเล็กน้อย จากนั้นจึงยืดเข่าให้ตั้ง พร้อมทั้งถีบตัวขึ้นยืนบนเตียง (เมื่อปฏิบัติท่ารำตามที่ได้ออกแบบไว้ ในที่นี้คือ ท่าพาลา และท่าสอดสูง เพื่อให้เกิดความคุ้นชินและสามารถปฏิบัติได้อย่างชำนาญ) ปฏิบัติซ้ำด้วยการขึ้น-ลง อย่างต่อเนื่อง ทดลองจับเวลา



ภาพที่ 26 : การทดลองขึ้นกับอุปกรณ์(เตียง)

ที่มา: ผู้วิจัย

ได้ผลลัพธ์ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 สรุปผลการทดลองสมรรถนะของกลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 1

(กำหนดระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้งประมาณ 15 นาที และมีการพักระหว่างการฝึกแต่ละรอบ โดยพิจารณาจากความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อป้องกันการเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ อันอาจนำไปสู่อาการบาดเจ็บได้ ทดลองจับเวลาแต่ละรอบ 60 วินาที)

ครั้งที่/รอบที่	เวลา(วินาที)ที่สามารถค้างท่าได้นานที่สุด	จำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้		จำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ถูกต้องและงดงามตามหลักปฏิบัติ
		ชาย (วางบนเตียง)	หญิง (วางบนเตียง)	
1/1	0	17	18	0
1/2	0	17	18	0
1/3	2	16	16	2
1/4	1	16	16	1
1/5	1	15	16	2
หลังการทดลองครั้งที่ 1 เว้นระยะการฝึกนาน 2 เดือน จึงเริ่มฝึกครั้งที่ 2				
2/1	0	15	15	0
2/2	1	16	17	2
2/3	1	15	15	2
2/4	2	17	17	3
2/5	2	17	18	2
หลังการทดลองครั้งที่ 2 ได้ทำการฝึกติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง จนได้ผลลัพธ์เป็นค่าเฉลี่ยตั้งแต่ครั้งที่ 3 - 5 ดังนี้				
1	3	17	17	3

ครั้งที่/รอบที่	เวลา(วินาที)ที่สามารถค้างท่าได้นานที่สุด	จำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้		จำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ถูกต้องและงดงามตามหลักปฏิบัติ
		ชายชาย (วางบนเตียง)	ชายวา (วางบนเตียง)	
2	3	18	18	5
3	3	18	19	7
4	3	20	20	10
5	4	20	20	10

ข้อสังเกต

- ความถนัดของกล้ามเนื้อขาแต่ละข้างที่ไม่เท่ากัน ส่งผลต่อการฝึก
- ในระยะแรกความอดทนของกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ จึงส่งผลให้ทักษะการปฏิบัติลดลง
- ความถี่ในการฝึกมีผลต่อผลลัพธ์ที่ได้ ดังจะเห็นได้จากการเว้นระยะการฝึก ทำให้ต้องเริ่มต้นฝึกใหม่
- การฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นประจำสม่ำเสมอ ส่งผลให้พัฒนาการดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ระยะที่ 2

- เปลี่ยนการฝึกหัดจากการใช้อุปกรณ์(เตียง) เป็นการทดลองฝึกปฏิบัติกับผู้แสดงชาย ที่มีพื้นฐานและทักษะการรับลอยเป็นอย่างดี เป็นการฝึกหัดที่ใช้การเปลี่ยนสถานการณ์แบบท้าทายเพิ่มขึ้น ด้วยเหตุที่พื้นรองรับมีความอ่อนนุ่มมากกว่าอุปกรณ์เดิมที่เคยฝึก ดังนั้นจึงพบอุปสรรคในการทดลองเพิ่มมากขึ้น



ภาพที่ 27 : การทดลองขึ้นกับผู้แสดงชายที่มีพื้นฐานการฝึกหัดเป็นพื้นฐานรับลอย(ตัวยักษ์)

ที่มา: ผู้วิจัย

จากการทดลองดังกล่าวได้ผลลัพธ์ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 สรุปผลการทดลองสมรรถนะของกลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 2

(กำหนดระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้งเพิ่มขึ้นจากระยะที่ 1 โดยกำหนดเวลาประมาณ 20 นาที และมีการพักระหว่างการฝึกแต่ละรอบ ทั้งนี้ พิจารณาจากการสังเกตความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อป้องกันการเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ อันอาจนำไปสู่อาการบาดเจ็บได้ ทดลองจับเวลาแต่ละรอบ 60 วินาที)

ครั้งที่/รอบที่	เวลา(วินาที) ที่สามารถฝึกค้างทำได้นานที่สุด	จำนวนครั้งที่ ปฏิบัติได้	จำนวนครั้งที่ปฏิบัติ ได้ถูกต้องและตรงตาม ตามหลักปฏิบัติ
1/1	0	0	0
1/2	0	1	0
1/3	1	1	1
1/4	0	0	0
1/5	1	2	1
หลังการทดลองครั้งที่ 1 พักการทดลอง 10 นาที จึงเริ่มฝึกครั้งที่ 2			
2/1	0	1	0
2/2	1	2	1
2/3	3	2	1
2/4	5	3	2
2/5	5	3	2
หลังการทดลองครั้งที่ 2 พักการทดลอง 5 นาที จึงเริ่มฝึกครั้งที่ 3			
3/1	3	3	3
3/2	5	4	5
3/3	7	5	5
3/4	10	3	3
3/5	8	3	3

ข้อสังเกต

- การฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอส่งผลให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีเพิ่มขึ้น
- การทดลองระยะที่ 2 ค่อนข้างพบปัญหาในการขึ้นลอย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่มีทักษะในการขึ้นลอยกับผู้แสดงที่เป็นคนจริง จึงฝึกทดลองได้เพียง 3 ครั้ง

- การพักผ่อนที่เพียงพอส่งผลต่อการฝึกเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ โดยพบว่าวันที่กลุ่มตัวอย่างนอนไม่เพียงพอ เมื่อทำการฝึกจึงเกิดการเวียนศีรษะและคลื่นไส้คล้ายจะอาเจียน จึงจำเป็นต้องหยุดพักการฝึกก่อนครบเวลาที่กำหนด

ระยะที่ 3

- เป็นการฝึกหัดโดยทดลองฝึกปฏิบัติกับผู้แสดงจริงที่เป็นผู้หญิง(กลุ่มตัวอย่าง) เน้นการฝึกหัดที่ใช้การเปลี่ยนสถานการณ์แบบท้าทายเพิ่มขึ้น ด้วยเหตุที่ผู้รับล้อยังขาดความชำนาญ ดังนั้น จึงพบอุปสรรคในการทดลองเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม
- ระยะนี้จะเน้นทักษะการทรงตัวอยู่บนฐานขณะขึ้นลอย และเวลาที่ใช้ในการขึ้นลอยแต่ละครั้ง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีทักษะที่ดีขึ้นและสามารถปฏิบัติการขึ้นลอยได้ดีขึ้นด้วย



ภาพที่ 28 : การทดลองขึ้นกับผู้แสดงหญิงซึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่เป็นฐานรับล้อย
ที่มา: ผู้วิจัย

จากผลการทดลองได้ผลลัพธ์ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 สรุปผลการทดลองสมรรถนะของกลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 3

(กำหนดระยะเวลาในการฝึกครั้งนี้ประมาณ 30 นาที โดยพิจารณาจากความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อป้องกันการเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ อันอาจนำไปสู่อาการบาดเจ็บได้ การทดลองจับเวลาในระยะนี้ จะมุ่งผลลัพธ์ที่กลุ่มตัวอย่างสามารถทรงตัวอยู่ได้นาน ปฏิบัติได้ถูกต้องและงดตามหลักปฏิบัติ โดยไม่เน้นความถี่ของจำนวนครั้งที่สามารถปฏิบัติได้)

ครั้งที่	เวลาที่สามารถค้างทำningได้ (วินาที)	เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติ เพื่อให้ได้ทำที่ถูกต้องและงดงาม (วินาที)
1	0	13
2	3	9
3	7	11
4	7	7
5	10	5
6	15	5
7	15	4
8	16	4
9	20	5
10	18	4

ข้อสังเกต

- การทดลองระยะที่ 3 ค่อนข้างพบปัญหาในการขึ้นลอย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างยังขาดทักษะในการขึ้นลอย ทั้งคนขึ้นลอยและคนรับลอย ดังนั้น จึงค่อยๆขึ้นโดยการยืนด้วยเท้าทั้งสองก่อน เพื่อหาสมดุลในการทรงตัว แล้วจึงค่อยยืนด้วยเท้าเพียงข้างเดียว พร้อมปฏิบัติทำซ้ำ
- การทดลองครั้งนี้ ใช้เวลาในการทดลองมากกว่า 15 นาที โดยใช้เวลารวมทั้งสิ้นประมาณ 30 นาที เนื่องจากต้องใช้เวลาในการขึ้นแต่ละครั้งค่อนข้างนาน
- หลังการทดลองในระยะที่ 3 ได้ทำการฝึกอย่างต่อเนื่องทุกวัน เพื่อความเชี่ยวชาญยิ่งขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดการฝึกอย่างน้อยวันละ 20 นาที เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทักษะที่ดียิ่งขึ้น สามารถปฏิบัติทำได้นิ่งได้นานขึ้น และใช้เวลาน้อยลงในการขึ้นลอยจนปฏิบัติทำถูกต้องและงดงาม



ภาพที่ 29 : การขึ้นลอยภายหลังผ่านการฝึกจนเกิดทักษะ

ที่มา: ผู้วิจัย

ระหว่างทำการทดลองในระยะที่ 3 ผู้วิจัยได้ออกแบบกระบวนท่ารำและถ่ายทอดให้กับกลุ่มตัวอย่างควบคู่ไปพร้อมกัน เพื่อให้สามารถจดจำท่ารำพร้อมการฝึกขึ้นลอยได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น โดยกระบวนท่ารำที่สร้างสรรค์มีองค์ประกอบดังนี้

เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ประกอบการแสดง

อูณรุท



ภาพที่ 30 : การแต่งกายอูณรุท

ที่มา: ผู้วิจัย

พระไทร



ภาพที่ 31 : การแต่งกายพระไทร

ที่มา: ผู้วิจัย

ม้า



ภาพที่ 32 : การแต่งกายม้า

ที่มา: ผู้วิจัย

ราชรถ



ภาพที่ 33 : ราชรถพร้อมม้า

ที่มา: ผู้วิจัย

พระขรรค์



ภาพที่ 34 : พระขรรค์

ที่มา: ผู้วิจัย

บทร้องและทำนองเพลง ชุด พระไตรอัมสม

ปี่พาทย์ทำเพลงร้ว

ร้องเชิดฉิ่ง

เมื่อนั้น

โอบอุ้ม พระอนุรุท ด้วยฤทธิ

พระไตร เทเวศร์ เรื่องศรี

เหาะจาก ธรณี สู่อัมพร

ปี่พาทย์ทำเพลงเชิดฉิ่ง

ร้องบลั่ม

ลอยเลื่อน เคลื่อนองค์ ดังเทพนิมิต
รัศมี ดุจดั่ง พระจันทร์

เผยพระ กฤษณา ประภัสสร
ดารากร ร่ายล้อม ทิวคั่นนาค

ร้องเป่าหุตุชั้นเดียว

ลอยเลื่อน เคลื่อนผ่าน ดุจเมฆา
เร่รัด ผ่านแดน หิมพานต์
พระไทร เชิญองค์ พระยุพราช
สนองคุณ พระอุณรุท ดังฤดี

เหมือนนารายณ์ ทรงครุฑา มหาศาล
ยังวิมาน รัตนา นามธานี
สู่ปราสาท ที่ประทับ มารศรี
สมอุษา เทวี สมจินตนา

ปี่พาทย์ทำเพลงเชิด

ดร.ปิยวัชร สุทธิวิณิช ประพันธ์บท
(31 ส.ค.66)



วงดนตรีที่ใช้ในการบรรเลง




ภาพที่ 35 : วงปี่พาทย์เครื่องห้า

ที่มา: มนตรี ตราโมทและคณะ, 2539, น.13



กระบวนท่ารำชุด พระไตรอุ้มสม



ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
1	<p>เพลงร่ำ</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>นั่งหลับตาบนราชรถ มือขวาวางทาบฝ่ามือบนราชรถ มือซ้ายวางบนหน้าขาขวา ศีรษะเอียงขวาเล็กน้อย</p> <p>พระไตร</p> <p>ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ริ้งซอยเท้าออกมาหน้าเวที มือ: มือขวาตั้งวงบน มือซ้ายจับหงายระดับวงล่าง สลับ มือปฏิบัติ (ท่าสอดสร้อยมาลา) ศีรษะ: เอียงตามมือจับ</p>
2	<p>เพลงร่ำ</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ปฏิบัติเช่นเดิม</p> <p>พระไตร</p> <p>ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ขยับเท้าซ้ายเล็กน้อยแล้วนำเท้าขวา มาผสม มือ: มือขวาตั้งวงบน มือซ้ายซ้ายตั้งวงข้างหน้าระดับอก ศีรษะ: เอียงขวา</p>

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
3	<p>เพลงร่ำ</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ปฏิบัติเช่นเดิม</p> <p>พระไทร</p> <p>ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวา วางส้นเท้าซ้าย มือ: มือขวาดั้งวงบน มือซ้ายจับส่งหลัง ศีรษะ: เอียงซ้าย</p>
4	<p>เพลงร่ำ</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ปฏิบัติเช่นเดิม</p> <p>พระไทร</p> <p>ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ขยับเท้าซ้ายเล็กน้อย ประเท้าขวา แล้วยกขาข้าง มือ: มือขวาจับส่งหลังมือ ซ้ายป้องหน้า ศีรษะ: เอียงขวา</p>
5	<p>บทร้อง เมื่อนั้น</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ปฏิบัติเช่นเดิม</p> <p>พระไทร</p> <p>ทิศ: ด้านหน้า เท้า: เท้าขวาวางเท้า เหยียดเท้าซ้ายยื่นไปข้างหน้า ดึงขาทั้งสองข้าง มือ: มือขวาเท้าสะเอว มือซ้ายวางที่หน้าขา (ทำยื่น) ศีรษะ: เอียงขวา</p>




ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
6	บทร้อง พระไตรเทเวศร์ 	อุณรุท ปฏิบัติเช่นเดิม พระไตร ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ก้าวเท้าซ้าย แล้วลากเท้าขวามาวาง ประสมเหลื่อม มือ: มือซ้ายซ้อนมือจีบหงายเข้าอก มือขวา เท้าสะเอว ศีรษะ: เอียงขวา
7	บทร้อง เรื่องศรี 	อุณรุท ปฏิบัติเช่นเดิม พระไตร ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ถอนเท้าซ้าย แล้วยกเท้าขวา มือ: มือขวาตั้งวงข้างหน้าระดับอก มือซ้าย จีบคว่ำแล้ว แล้วคลายจีบออกเปลี่ยนเป็นแบมือหงายระดับแฉ่งศีรษะ (ท่าสวย) ศีรษะ: เอียงซ้าย
8	บทร้อง โอบอุ้ม 	อุณรุท ปฏิบัติเช่นเดิม พระไตร ทิศ: ด้านหลัง เท้า: วิ่งขอยเท้าไปหาอุณรุท แล้วก้าวข้าง เท้าขวา มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายแบมือ แล้ววาง ทาบฝ่ามือบริเวณหัวเข็มขัดของ อุณรุท ศีรษะ: เอียงซ้ายหน้ามองอุณรุท

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
9	บทร้อง พระอุณรุท 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ก้าวเท้าขวาวางที่คานด้านข้างราซรถ และก้าวเท้าซ้ายลงจากราซรถ มือ: มือขวาเท้าสะเอว มือซ้ายโอบหลังพระไทร ศีรษะ: เอียงซ้ายจากนั้นเอียงขวา (ลืมหาดตั้งแต่บทร้องนี้) <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: ด้านหน้าขวา เท้า: เท้าขวาก้าวหน้า จากนั้นก้าวข้างเท้าซ้าย แล้วซอยเท้าขึ้นหน้าเล็กน้อย มือ: มือขวาเท้าเอว มือซ้ายโอบหลังพระไทร ศีรษะ: เอียงซ้ายจากนั้นเอียงขวา
10	บทร้อง ด้วยฤทธิ 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวา และก้าวข้างเท้าซ้าย จากนั้นวิ่งซอยเท้าขึ้นไปด้านหน้า มือ: มือขวาเท้าสะเอว มือซ้ายโอบหลังพระไทร ศีรษะ: เอียงซ้ายจากนั้นเอียงขวา <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: เียงตัวไปทางพระไทร เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวา และก้าวข้างเท้าซ้าย จากนั้นวิ่งซอยเท้าขึ้นไปด้านหน้า มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายแบมือวาง ทาบฝ่ามือบริเวณหัวเข็มขัดของอุณรุท ศีรษะ: เอียงซ้ายจากนั้นเอียงขวา



ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
11	บทร้อง เหาะจาก 	<p>อุณรุท</p> ทิศ: เนียงตัวทางด้านขวา อยู่ทางขวาของพระไทร เท้า: ก้าวข้างเท้าซ้าย มือ: มือซ้ายโอบหลังพระไทร มือขวาจับคว่ำ งอแขนระดับเอว ศีรษะ: เอียงซ้าย <p>พระไทร</p> ทิศ: เนียงตัวทางด้านขวา อยู่ทางซ้ายของอุณรุท เท้า: ก้าวข้างเท้าซ้าย มือ: มือขวาแตะที่หลังอุณรุท มือซ้ายแบ่มือหงายข้อมือ งอแขนระดับเอว ศีรษะ: เอียงซ้าย
12	บทร้อง ธรณี 	<p>อุณรุท</p> ทิศ: เนียงตัวเช่นเดิม เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวา มือ: มือซ้ายโอบเอวพระไทร สอดจับมือขวาขึ้น คลายจับ ออกแบ่มือหงาย ระดับแ่งศีรษะ ศีรษะ: เอียงขวา <p>พระไทร</p> ทิศ: เนียงตัวเช่นเดิม เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวา มือ: มือขวาแตะหลังอุณรุท มือซ้ายตั้งมือแขนตั้งระดับไหล่ ศีรษะ: เอียงขวา <p>(ทำยบทร้องช่วงทำนองเพลง ปฏิบัติท่ารำเช่นเดียวกัน โดยย่อเท้าหลังสลับเท้าหน้า กล่อมหน้าและไหล่ พร้อมทั้งเปลี่ยนเอียงศีรษะตามทำนองเพลง ในช่วงแรกย่อตาม จังหวะช้า แล้วเปลี่ยนเป็นขยับเท้าแบบถี่ๆ)</p>

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
13	<p>ทำนองเอื้อง</p>  	<p>(ปฏิบัติท่ารำต่อเนื่องจากท่าก่อนนี้)</p> <p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: เฉียงตัวเช่นเดิม เท้า: ปฏิบัติเช่นเดิม มือ: ปฏิบัติเช่นเดิม ศีรษะ: เปลี่ยนเอียงในลักษณะกลมหน้าและไหลตาม จังหวะ</p> <p>พระไทร</p> <p>ทิศ: เฉียงตัวเช่นเดิม เท้า: ปฏิบัติเช่นเดิม มือ: ปฏิบัติเช่นเดิม ศีรษะ: เปลี่ยนเอียงในลักษณะกลมหน้าและไหลตาม จังหวะ</p> <p>(ทำนองเอื้องปฏิบัติท่ารำพร้อมกัน โดยเอียงศีรษะ และกตไหลซ้าย พระไทรองแขนซ้าย จากนั้น เปลี่ยน เอียงศีรษะและกตไหลขวา ก้าวข้างเท้าซ้าย มือซ้ายของ พระไทรตั้งแขน ยกมือขึ้นระดับสายตา อุณรุทลดมือขวา ลงระดับวงกลาง แล้วหมุนตัวไปด้านซ้าย)</p>

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
14	ทำนองเอือน(จังหวะสุดท้าย) 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: เฉียงตัวด้านซ้าย เท้า: ก้าวข้างเท้าขวา แล้วยกเท้าซ้าย มือ: มือขวาโอบหลังพระไทร มือซ้ายแบมือหงายตก ปลายนิ้วลง งอแขนระดับเอว ศีรษะ: เอียงซ้าย <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: เฉียงตัวด้านซ้าย เท้า: ก้าวข้างเท้าขวา แล้วยกเท้าซ้าย มือ: มือซ้ายโอบหลังอุณรุท มือขวาจับเข้าหาแก้มศีรษะ ม้วนจับออกเปลี่ยนเป็นตั้งวงบน ศีรษะ: เอียงซ้าย
15	บทร้อง ลอยเลื่อน 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: เฉียงตัวด้านซ้าย เท้า: ก้าวข้างเท้าซ้าย มือ: มือขวาโอบเอวพระไทร มือซ้ายจับกว้างอแขนระดับเอว ศีรษะ: เอียงซ้าย <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: เฉียงทางซ้าย อยู่ทางขวาของอุณรุท เท้า: ก้าวข้างเท้าซ้าย มือ: มือซ้ายโอบหลังอุณรุท ศีรษะ: เอียงซ้าย

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
16	บทร้อง เคลื่อนองค์  	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: เฉียงตัวด้านซ้าย เท้า: ยกเท้าขวา มือ: มือขวาโอบเอวพระไทร มือซ้ายสอดมือจีบขึ้น หงายมือแบออกระดับแฉ่งศีรษะ ศีรษะ: เอียงขวา <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: เฉียงตัวด้านซ้าย เท้า: ยกเท้าขวา มือ: มือซ้ายโอบหลังอุณรุท มือขวาตั้งมือตึงแขน กดมือ ลงเล็กน้อย ศีรษะ: เอียงขวา (จากนั้นขยับเท้าที่ยืนเคลื่อนขึ้นด้านหน้าในท่าเดิม ทำ ทำนองเอื้อนก้าวข้างลง ปฏิบัติท่ารำเช่นเดียวกัน โดยก้าว ข้างเท้าขวา เปลี่ยนเอียงศีรษะและกตไหล่ขวา)
17	บทร้อง ดังเทพ 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: เฉียงตัวเช่นเดิม เท้า: ก้าวข้างเท้าซ้าย มือ: มือทั้งสองปฏิบัติเช่นเดิม ศีรษะ: เอียงขวา <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: เฉียงตัวเช่นเดิม เท้า: ก้าวข้างเท้าซ้าย มือ: มือทั้งสองปฏิบัติเช่นเดิม ศีรษะ: เอียงขวา (จากนั้นอุณรุทหมุนตัวไปทางซ้าย พระไทรหันด้านหน้า)

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
18	บทร้อง นิमित 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ยกเท้าซ้ายเหยียบส้นเท้าขวาของพระไทร มือ: พนมมือไหว้ระหว่างอก ศีรษะ: หน้าตรง <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: ด้านหน้า เท้า: นั่งตั้งเข่าซ้าย มือ: พนมมือไหว้ระหว่างอก ศีรษะ: หน้าตรง
19	บทร้อง เฝยพระ 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: เฉียงทางขวา (อยู่ด้านขวาของพระไทร) เท้า: ถอนเท้าขวาเล็กน้อย แล้วก้าวข้างเท้าซ้าย มือ: มือซ้ายแตะที่หลังของพระไทร มือขวาจับคว่ำ ข้างหน้าระดับอก แล้วคลายจับออกตั้งวงข้างหน้า จากนั้นเคลื่อนมือลดลงลักษณะท่าแหวก ศีรษะ: เอียงขวา <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: เฉียงทางขวา (อยู่ด้านซ้ายของอุณรุท) เท้า: นั่งเช่นเดิม มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายปฏิบัติเช่นเดียวกับ อุณรุท โดยเคลื่อนมือพร้อมกัน ศีรษะ: เอียงขวา



ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
20	<p>บทร้อง กลุขญา</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: ปฏิบัติเช่นเดิม เท้า: ยกเท้าขวา แล้วสะดุ้งตัวขึ้นตามจังหวะ มือ: มือซ้ายแตะที่หลังของพระไทร มือขวาจีบคว่ำ แล้วสอดจีบขึ้นเปลี่ยนเป็นวงหงายระดับแฉ่งศีรษะ ศีรษะ: เอียงขวา</p> <p>พระไทร</p> <p>ทิศ: ปฏิบัติเช่นเดิม เท้า: ทรวดตัวลงนั่ง กระดกเท้าขวา มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายตั้งวงล่าง ศีรษะ: เอียงขวา</p>
21	<p>บทร้อง ประภัสสร</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: ปฏิบัติเช่นเดิม เท้า: เท้าขวาก้าวหน้า กระดกเท้าซ้าย สะดุ้งตัวขึ้น มือ: มือซ้ายโอบหลังพระไทร มือขวาจีบหงายระดับอก แล้วม้วนจีบออกตั้งมือตึงแขนระดับไหล่ ศีรษะ: เอียงขวา</p> <p>พระไทร</p> <p>ทิศ: ปฏิบัติเช่นเดิม เท้า: เท้าขวาก้าวหน้า กระดกเท้าซ้าย สะดุ้งตัวขึ้น มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายจีบหงายระดับอก แล้วม้วนมือจีบออกตั้งวงบน ศีรษะ: เอียงขวา</p>

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
22	<p>ทำนองเพลง (ท่าโบก)</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: ปฏิบัติเช่นเดิม เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวา เท้าซ้ายวางด้วยสันเท้า มือ: มือซ้ายโอบหลังพระไท่ร มือขวาจับส่งหลังแขนตั้ง ศีรษะ: เอียงขวา</p> <p>พระไท่ร</p> <p>ทิศ: ปฏิบัติเช่นเดิม เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวา เท้าซ้ายวางด้วยสันเท้า มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายจับหงายแล้วโบกมือ จับออกตั้งวงบน ศีรษะ: เอียงขวา</p>
23	<p>บทร้อง รัศมี</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: ปฏิบัติเช่นเดิม แล้วค่อยๆ หมุนไปด้านซ้าย เท้า: เท้าซ้ายก้าวข้าง มือ: มือซ้ายโอบหลังพระไท่ร มือขวาจับส่งหลังแขนตั้ง ศีรษะ: เอียงขวา</p> <p>พระไท่ร</p> <p>ทิศ: ปฏิบัติเช่นเดียวกับอุณรุท เท้า: เท้าซ้ายก้าวข้าง มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายจับคว่ำระดับหน้า แล้วโบกมือจับออกผ่านหน้า ศีรษะ: เอียงซ้ายแล้วเอียงขวา</p>

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
24	บทร้อง ดุจดัง 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: เฉียงทางซ้าย อยู่ทางซ้ายของพระไทร เท้า: ก้าวเท้าขวา ยกเท้าซ้าย โดยจะอยู่ฝั่งซ้ายพระไทร จากนั้นสะบัดตัวขึ้นตามจังหวะ มือ: มือขวาโอบหลังพระไทร มือซ้ายเท้าเอว ศีรษะ: เอียงซ้าย <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: เฉียงทางซ้าย อยู่ทางขวาของอุณรุท เท้า: ปฏิบัติเช่นเดียวกับอุณรุท มือ : มือซ้ายโอบหลังอุณรุท มือขวาดั้งวงบน ศีรษะ: เอียงซ้าย
25	บทร้อง พระจันทร์ 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: เฉียงทางซ้าย เท้า: เท้าซ้ายก้าวข้างจากนั้นยกเท้าขวา มือ: มือขวาโอบหลังพระไทร มือซ้ายจับหงายระหว่างอก แล้วม้วนจีบออกตั้งวงกลาง ศีรษะ: เอียงซ้าย แล้วเอียงขวา <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: เฉียงทางซ้าย เท้า: เท้าซ้ายก้าวข้างจากนั้นยกเท้าขวา มือ: มือซ้ายโอบหลังอุณรุท มือขวาจับหงายระหว่างอก แล้วม้วนจีบออกตั้งวงกลาง ศีรษะ: เอียงซ้าย แล้วเอียงขวา

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
26	บทร้อง ดารากร 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: เฉียงทางซ้าย เท้า: เท้าชวาก้าวข้าง ค่อยๆ หมุนตัวไปทางขวา มือ: มือขวาโอบหลังพระไทรมือซ้ายจับส่งหลังแขนตั้ง ศีรษะ: เอียงซ้าย <p style="text-align: center;">พระไทรม</p> ทิศ: เฉียงทางซ้าย เท้า: เท้าชวาก้าวข้าง ค่อยๆ หมุนตัวไปทางขวา มือ: มือซ้ายโอบหลังอุณรุท มือขวาชี้ไปด้านหน้าระดับ สายตา ศีรษะ: เอียงซ้าย
27	บทร้อง ร่ายล้อม 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: เฉียงทางขวา เท้า: เท้าซ้ายก้าวหน้า แล้วสะดุ้งตัวตามจังหวะ มือ: มือซ้ายโอบหลังพระไทรมือขวาใช้นิ้วชี้ม้วนมือออก เคลื่อนมือขึ้นจอแนวระดับไหล่ ศีรษะ: เอียงขวาตีไหล่ ไปทางขวา แล้วเปลี่ยนเอียงซ้าย <p style="text-align: center;">พระไทรม</p> ทิศ: เฉียงทางขวา เท้า: เท้าซ้ายก้าวหน้า แล้วสะดุ้งตัวตามจังหวะ มือ: มือขวาโอบหลังพระไทรมือซ้ายใช้นิ้วชี้ม้วนมือออก เคลื่อนมือขึ้นจอแนวระดับไหล่ ศีรษะ: เอียงขวาตีไหล่ ไปทางขวา แล้วเปลี่ยนเอียงซ้าย

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
28	บทร้อง คัคคนานต์ 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: ด้านหน้า เท้า: เท้าขวาเหยียบต้นขาขวาพระไตร ถีบตัวลอยขึ้นแล้วใช้เท้าซ้ายวางบนบ่าพระไตร มือ: มือขวาตั้งวงบน มือซ้ายแบหงายตกปลายนิ้วอแนระดับเอว (ท่าผาลา) ศีรษะ: เอียงซ้าย <p style="text-align: center;">พระไตร</p> ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ลดตัวลงนั่งตั้งเข้าขวา มือ: ปฏิบัติเช่นเดียวกับอุณรุท ศีรษะ: เอียงซ้าย
29	ทำนองเพลง (ท่าโบก) 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: เฉียงทางด้านขวา เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวา เท้าซ้ายวางด้วยสันเท้า มือ: มือซ้ายโอบหลังพระไตร มือขวาจับส่งหลังแขนตั้ง ศีรษะ: เอียงขวา <p style="text-align: center;">พระไตร</p> ทิศ: เฉียงทางด้านขวา เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวา เท้าซ้ายวางด้วยสันเท้า มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายจับหงายโบก มือออกตั้งวงบน ศีรษะ: เอียงขวา

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
30	<p>บทร้อง ลอยเลื่อนเคลื่อนผ่าน ดุจเมฆา</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: ด้านหน้า เท้า: เคลื่อนตัวมาด้านซ้ายของพระไตร ใช้เท้าขวาวางที่ ต้นขาซ้ายของพระไตร แล้วถีบตัวลอยขึ้น ยกเท้าซ้าย มือ: มือซ้ายจับคว่ำแขนงอ แล้วสอดจับ เปลี่ยนเป็นแบ มือหงายระดับแฉ่งศีรษะ มือขวาตั้งมือตึงแขนระดับไหล่ (ท่านภาพร) ศีรษะ: เอียงซ้าย</p> <p>พระไตร</p> <p>ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ทรวดตัวลงนั่งตั้งเข้าขวา มือ: มือขวาตั้งมือตึงแขนระดับไหล่ มือซ้ายสอดมือจับ ด้านหลังรัดสะเอวของอุณรุท ศีรษะ: เอียงซ้ายเล็กน้อย</p>
31	<p>บทร้อง เหมือนนารายณ์</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ปฏิบัติเช่นเดิม มือ: มือทั้งสองทำมือล่อแก้วหักข้อมือหงายลง งอแขนทั้ง สอง (ท่ากรล่าง) ศีรษะ: เอียงขวา</p> <p>พระไตร</p> <p>ทิศ: ด้านหน้า มือและเท้า: ปฏิบัติเช่นเดิม ศีรษะ: เอียงซ้ายเล็กน้อย</p>

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
32	บทร้อง ทรงครุฑา 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ปฏิบัติเช่นเดิม มือ: แขนงมือล่อแก้วทั้งสองออกตั้งวงกลาง (ท่ากรบน) ศีรษะ: เอียงซ้าย <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: ด้านหน้า มือและเท้า: ปฏิบัติเช่นเดิม ศีรษะ: เอียงซ้ายเล็กน้อย
33	บทร้อง มหาศาล 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: ด้านหน้า เท้า: ปฏิบัติเช่นเดิม มือ: มือทั้งสองจับคว่ำ สอดมือจับขึ้น คลายจับออกแบมือ หงายระดับแง่ศีรษะ (ท่าพรหมสี่หน้า) ศีรษะ: หน้าตรง <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: ด้านหน้า มือและเท้า: ปฏิบัติเช่นเดิม ศีรษะ: เอียงซ้ายเล็กน้อย (จากนั้นอุณรุทวางเท้าซ้ายลงพื้น เคลื่อนตัวมาทางซ้าย ของพระไทร พระไทรอยู่ด้านขวาอุณรุท)
34	ทำนองเพลง (ท่าโอบ) 	<p style="text-align: center;">อุณรุท</p> ทิศ: เฉียงทางด้านซ้าย เท้า: ก้าวหน้าเท้าซ้าย เท้าขวาวางด้วยสันเท้า มือ: มือขวาโอบหลังพระไทร มือซ้ายจับส่งหลังแขนตั้ง ศีรษะ: เอียงซ้าย <p style="text-align: center;">พระไทร</p> ทิศ: เฉียงทางด้านซ้าย เท้า: ก้าวหน้าเท้าซ้าย เท้าขวาวางด้วยสันเท้า มือ: มือซ้ายโอบหลังอุณรุท มือขวาจับหงายโอบมือออก

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
		<p>ตั้งวงบน คีรีชะ: เอียงซ้าย</p>
35	<p>บทร้อง เร่งรัดผ่านแดนหิมพานต์</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: เฉียงทางด้านขวา เท้า: ก้าวเท้าขวาไปอยู่ด้านขวาพระไท่ร ก้าวข้างเท้าซ้าย มือ: มือซ้ายโอบหลังพระไท่ร มือขวาจับส่งหลังแขนตั้ง คีรีชะ: เอียงขวา</p> <p>พระไท่ร</p> <p>ทิศ: เฉียงทางด้านขวา เท้า: ถอนเท้าขวาไปอยู่ด้านซ้ายพระไท่ร ก้าวข้างเท้าซ้าย มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายจับคว่ำแล้วคลายจับ ออกตั้งวงบน คีรีชะ: เอียงขวา (ยี่ต-ยุบตัววิ่งวนเป็นวงไปทางซ้าย หันกลับมาด้านหน้า สลับมือปฏิบัติเช่นเดิมรวม 3 ครั้ง)</p>
36	<p>บทร้อง ยังวิมานรัตนา</p>	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: เฉียงทางซ้าย เท้า: ก้าวเท้าขวาไปอยู่ทางซ้ายของพระไท่ร ยกเท้าซ้าย มือ: มือขวาโอบหลังพระไท่ร มือซ้ายเท้าเอว คีรีชะ: เอียงซ้าย</p> <p>พระไท่ร</p> <p>ทิศ: เฉียงทางซ้าย เท้า: ก้าวเท้าขวาไปอยู่ทางขวาของอุณรุท ยกเท้าซ้าย มือ: มือซ้ายโอบหลังอุณรุท มือขวาชี้ตั้งแขนเฉียงไปทาง ด้านขวาระดับสายตา</p>



ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
		<p>คีรีชะ: เอียงซ้ายมองมือที่ชี้</p>
37	<p>บทร้อง นามธานี</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: เฉียงทางซ้าย เท้า: วางเท้าซ้าย ยกเท้าขวาเหยียบเข้าพระไท มือ: มือขวาแตะหลังพระไท มือซ้ายจับคว่ำแล้วสอดมือ จับขึ้นเปลี่ยนเป็นแบมือหงายระดับแ่งคีรีชะ คีรีชะ: เอียงขวา</p> <p>พระไท</p> <p>ทิศ: เฉียงทางซ้าย เท้า: ถอนเท้าขวาทรุดตัวลงนั่งตั้งเข้าซ้าย มือ: มือซ้ายแตะที่หลังอุณรุท มือขวา จับหงายแขนตั้ง คีรีชะ: เอียงขวา</p>
38	<p>ทำนองเพลง (ท่าโบก)</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: เฉียงทางด้านซ้าย เท้า: ก้าวหน้าเท้าซ้าย เท้าขวาวางด้วยสันเท้า มือ: มือขวาโอบหลังพระไท มือซ้ายจับส่งหลังแขนตั้ง คีรีชะ: เอียงซ้าย</p> <p>พระไท</p> <p>ทิศ: เฉียงทางด้านซ้าย เท้า: ก้าวหน้าเท้าซ้าย เท้าขวาวางด้วยสันเท้า มือ: มือซ้ายโอบหลังอุณรุท มือขวาจับหงายโบกมือออก ตั้งวงบน คีรีชะ: เอียงซ้าย</p>


ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
39	<p>บทร้อง พระไทรเชิญองค์ พระยุพราช</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: เฉียงด้านขวา เท้า: ก้าวเท้าขวาไปอยู่ด้านขวาพระไทร ก้าวข้างเท้าซ้าย แล้ววิ่งซอยเท้าวนไปทางซ้ายหนึ่งรอบ กลับมาด้านหน้า มือ: มือขวาเท้าเอว มือซ้ายวางที่หน้าขา ศีรษะ: เอียงขวา</p> <p>พระไทร</p> <p>ทิศ: เฉียงด้านขวา เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวาไปอยู่ด้านซ้ายอุณรุท ก้าวข้างเท้าซ้าย แล้ววิ่งซอยเท้าเช่นเดียวกับอุณรุท มือ: มือซ้ายวางทาบบริเวณเข็มขัดอุณรุท มือขวาโอบหลังอุณรุท ศีรษะ: เอียงขวา</p>
40	<p>บทร้อง สู่ปราสาทที่ประทับ</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: เฉียงด้านขวา เท้า: ก้าวเท้าขวาไปอยู่ด้านขวาพระไทร ก้าวข้างเท้าซ้าย แล้ววิ่งซอยเท้าวนไปทางซ้ายหนึ่งรอบ กลับมาด้านหน้า มือ: มือซ้ายโอบเอวพระไทร มือขวาจับศอก แล้วคลายจับออกเปลี่ยนเป็นแบมือหงายตกลายนิ้ว งอแขนระดับเอว แล้วค่อยๆตั้งมือแขนตั้งระดับไหล่ (ปฏิบัติมือสลับกัน พร้อมการวิ่งซอยเท้าจนหันกลับมาด้านหน้า) ศีรษะ: เฉียงด้านมือแบหงายตกลายนิ้ว</p> <p>พระไทร</p> <p>ปฏิบัติเช่นเดียวกับอุณรุท แต่สลับข้างปฏิบัติ</p>
41	<p>บทร้อง มารศรี</p>	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: เฉียงทางด้านขวา อยู่ทางขวาของพระไทร เท้า: ก้าวข้างเท้าซ้ายแล้วยกเท้าขวา มือ: มือซ้ายโอบหลังพระไทร มือขวาจับหงายระดับบงล่าง จากนั้นม้วนมือจับออกตั้งวงล่าง ศีรษะ: เอียงซ้ายแล้วเปลี่ยนเอียงขวา</p> <p>พระไทร</p>

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
		<p>ทิศ: เฉียงทางด้านขวา อยู่ทางซ้ายของอุณรุท เท้า: ก้าวข้างเท้าซ้ายแล้วยกเท้าขวา มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายจับหงายแขนตั้ง ระดับไหล่ ม้วนจับออกแบมือหงายตกปลายนิ้วลงตั้งแขน กดมือลงต่ำกว่าระดับไหล่เล็กน้อย ศีรษะ: เอียงซ้ายแล้วเปลี่ยนเอียงขวา</p>
42	<p>ทำนองเพลง (ท่าโบก)</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: เฉียงทางด้านขวา เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวา เท้าซ้ายวางด้วยสันเท้า มือ: มือซ้ายโอบหลังพระไท่ มือขวาจับส่งหลังแขนตั้ง ศีรษะ: เอียงขวา</p> <p>พระไท่</p> <p>ทิศ: เฉียงทางด้านขวา เท้า: ก้าวหน้าเท้าขวา เท้าซ้ายวางด้วยสันเท้า มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายจับหงายโบกมือออก ตั้งวงบน ศีรษะ: เอียงขวา</p>
43	<p>บทร้อง สอนองคุณพระอุณรุทตั้งฤดี</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: เฉียงทางด้านขวาลึกน้อย เท้า: เท้าซ้ายก้าวข้าง มือ: มือขวาเท้าเอว มือซ้ายวางที่หน้าขา ศีรษะ: เอียงขวา</p> <p>พระไท่</p> <p>ทิศ: เฉียงทางด้านขวาลึกน้อย เท้า: ถอนเท้าขวาทรุดตัวลงนั่งตั้งเข้าซ้าย มือ: มือซ้ายวางทาบบริเวณเข็มขัดอุณรุท แล้วเปลี่ยนเป็น ไว้มือข้างหน้าระดับอก มือขวาโอบหลังอุณรุท ศีรษะ: เอียงขวาแล้วเปลี่ยนเอียงซ้าย</p>

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
		
44	บทร้อง สมอุษาเทวี 	อุณรุท ทิศ: เฉียงด้านซ้าย เท้า: ก้าวเท้าขวาหมุนไปด้านซ้าย ก้าวเท้าซ้ายยกเท้าขวา มือ: มือขวาโอบเอวพระไทร มือซ้ายม้วนมือจีบล่อแก้ว ระดับวงบน ศีรษะ: เอียงซ้ายแล้วเปลี่ยนเอียงขวา พระไทร ทิศ: เฉียงด้านซ้าย เท้า: ลุกขึ้นยืน ก้าวเท้าซ้าย แล้วยกเท้าขวา มือ: มือซ้ายโอบหลังอุณรุท มือขวาม้วนมือจีบล่อแก้ว ระดับวงล่าง ศีรษะ: เอียงซ้ายแล้วเปลี่ยนเอียงขวา
45	บทร้อง สมจินตนา 	อุณรุท ทิศ: เฉียงด้านซ้าย เท้า: ถอนเท้าขวา เท้าซ้ายก้าวข้าง มือ: มือขวาโอบหลังพระไทร มือซ้ายเคลื่อนมาข้างหน้า ระดับอก กรัดนิ้วรวมมือกับพระไทร(ทำรวมมือ) ศีรษะ: เอียงขวา พระไทร ทิศ: เฉียงด้านซ้าย เท้า: ถอนเท้าขวา เท้าซ้ายก้าวข้าง

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
		<p>มือ: ปฏิบัติเช่นเดียวกับอุณรุทแต่สลับข้างปฏิบัติ</p> <p>ศีรษะ: เอียงขวา</p>
46	<p>ทำนองเพลง (ท่าโบก)</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: เฉียงทางด้านซ้าย</p> <p>เท้า: ก้าวหน้าเท้าซ้าย เท้าขวาวางด้วยสันเท้า</p> <p>มือ: มือขวาโอบหลังพระไท่ มือซ้ายจับส่งหลังแขนตั้ง</p> <p>ศีรษะ: เอียงซ้าย</p> <p>พระไท่</p> <p>ทิศ: เฉียงทางด้านซ้าย</p> <p>เท้า: ก้าวหน้าเท้าซ้าย เท้าขวาวางด้วยสันเท้า</p> <p>มือ: มือซ้ายโอบหลังอุณรุท มือขวาจับหงายโบกมือออกตั้งวงบน</p> <p>ศีรษะ: เอียงซ้าย</p>
47	<p>ท่าสอดเชิด (ท่าที่ 1)</p> 	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: ด้านซ้าย</p> <p>เท้า: ถอนเท้าซ้าย ยกเท้าขวาแล้วก้าวข้างพร้อมหมุนตัวไปทางขวา</p> <p>มือ: มือขวาโอบเอวพระไท่ มือซ้ายจับคว่ำระดับวงล่างแล้วเปลี่ยนเป็นจับหงาย</p> <p>ศีรษะ: เอียงขวาแล้วเอียงซ้าย</p> <p>พระไท่</p> <p>ทิศ: ด้านซ้าย</p> <p>เท้า: ปฏิบัติเช่นเดียวกับอุณรุท</p> <p>มือ : มือซ้ายโอบเอวอุณรุท มือขวาดั้งวงบน</p> <p>ศีรษะ: เอียงขวาแล้วเอียงซ้าย</p>
48	<p>ท่าสอดเชิด (ท่าที่ 2)</p>	<p>อุณรุท</p> <p>ทิศ: ด้านขวา</p> <p>เท้า: ประเท้าซ้ายแล้วก้าวข้างลง</p> <p>มือ: มือซ้ายโอบหลังพระไท่ มือขวาจับคว่ำ งอแขนแล้ว</p>

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
		<p>สอดจีบขึ้นแบ่มือหงายระดับแ่งศีรษะ ศีรษะ: เอียงซ้ายแล้วเอียงขวา</p> <p style="text-align: center;">พระไทร</p> <p>ทิศ: ด้านขวา</p> <p>เท้า: ปฏิบัติเช่นเดียวกับอุดรุต มือ: มือขวาโอบหลังอุดรุต มือซ้ายตั้งมือตึงแขน ระดับไหล่ จากนั้นงอแขนสลับกับตึงแขนตามจังหวะ 6 ครั้ง พร้อมทั้งใช้ตัว ศีรษะ: เปลี่ยนเอียงซ้ายสลับเอียงขวา ตามจังหวะ 6 ครั้ง</p>
49	<p>ทำสอดเชิด (ท่าที่ 3)</p> 	<p style="text-align: center;">อุดรุต</p> <p>ทิศ: ทิศด้านขวา</p> <p>เท้า: ถอนเท้าขวายกเท้าซ้าย จากนั้นขยับเท้าเคลื่อนตัวขึ้นด้านหน้าเล็กน้อย</p> <p>มือ: ปฏิบัติเช่นเดิม</p> <p>ศีรษะ: เอียงซ้าย</p> <p style="text-align: center;">พระไทร</p> <p>ทิศ: ทิศด้านขวา</p> <p>เท้า: ปฏิบัติเช่นเดียวกับอุดรุต มือ: มือขวาแตะที่หลังอุดรุต มือซ้ายปฏิบัติเช่นเดิม</p> <p>ศีรษะ: เอียงซ้าย</p>
50	<p>ทำสอดเชิด (ท่าที่ 4)</p>	<p style="text-align: center;">อุดรุต</p> <p>ทิศ: ด้านขวา</p> <p>เท้า: แล้วก้าวข้างลง จากนั้นวิ่งซอยเท้าเป็นวงหนึ่งรอบ แล้ววิ่งเข้าด้านซ้ายของเวที</p> <p>มือ: มือซ้ายโอบเอวพระไทร มือขวาปฏิบัติเช่นเดิมแต่ลดมือลงระดับเอว</p>

ที่	ทำนองเพลง/บทร้อง	อธิบายท่ารำ
		<p>คีระชะ: เอียงขวา</p> <p>พระไตร</p> <p>ทิศ: ด้านขวา</p> <p>เท้า: ปฏิบัติเช่นเดียวกับอุณรุท</p> <p>มือ: มือขวาโอบหลังอุณรุท มือซ้ายปฏิบัติเช่นเดิมแต่ยกขึ้นสูงระดับสายตา</p> <p>(ขณะวิ่งซอยเท้ามือจะสอดจีบและคลายจีบออกสลับกัน)</p>

สำหรับในการแสดง ชุด พระไตรอุ้มสม ตัวแปรอย่างหนึ่งที่มีส่วนสำคัญและเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งก็คือ เมื่อผู้แสดงจะต้องปฏิบัติท่ารำพร้อมกับการแต่งตัวด้วยเครื่องแต่งกายยืนเครื่อง ด้วยน้ำหนักของเครื่องแต่งกาย ชิ้นส่วนของเครื่องแต่งกายที่ยื่นออกจากลำตัว เช่น ห้อยหน้า ห้อยข้าง อินทรธนู ค่อนข้างเป็นอุปสรรคต่อการแสดงอย่างยิ่ง แม้จะฝึกซ้อมมามากเพียงใด ก็ยังพบปัญหาในการที่เครื่องแต่งกายจะเกี่ยวพันกัน หรือการที่ต้องใช้พลังเพื่อรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น อันส่งผลต่อการขึ้นลอยและการทรงตัว

จากการประชุมกลุ่มย่อย ได้มีข้อเสนอแนะให้อธิบายเพิ่มเติมเรื่องข้อกำหนดเป้าหมายในการแสดงที่มุ่งหมายเพื่อนำมาใช้ในการแสดงตามรูปแบบการรำคู่แบบราชสำนัก ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวตามบทพระราชนิพนธ์ในตอนพระไตรอุ้มสม ด้วยเหตุที่การดำเนินเรื่องในตอนนี้อุณรุทจะถูกพระไตรอุ้มไปสมกับนางอุษาในขณะที่นอนหลับ แต่ด้วยเป็นการสร้างสรรค์เพื่อใช้เป็นชุดการแสดงที่ต่อยอดออกมาจากเรื่องราวเดิมและไม่เน้นการรำประกอบเรื่องจึงพออนุমানให้อุณรุทสามารถลืมนตาปฏิบัติท่ารำได้

จากกระบวนการต่างๆที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้น นำไปสู่การสร้างนวัตกรรม ชุดฝึกการพัฒนาทักษะขึ้นลอยในการรำคู่แบบราชสำนัก ด้วยทำยืนเหยียบบนเตียง ดังนี้

นวัตกรรม ชุดฝึกการพัฒนาทักษะขึ้นลอยในการรำคู่แบบราชสำนัก
ด้วยทำยีนเหยียบบนเตียง

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขาและแกนกลางลำตัว เพื่อให้สามารถปฏิบัติท่ารำในลักษณะการขึ้นลอยได้

อุปกรณ์ที่ใช้

เตียง/เก้าอี้ ที่มั่นคงแข็งแรง สามารถรองรับน้ำหนักตัวผู้แสดงได้

วิธีปฏิบัติ

1. วางเท้าซ้ายที่พื้น ยกเท้าขวาวางบนเตียงโดยเฉียงปลายเท้าออกด้านนอกลำตัว (วางเท้าเฉียงประมาณ 45 องศา) มือทั้งสองเท้าสะเอว ศีรษะและลำตัวตั้งตรง ดังภาพ



2. ใช้เท้าซ้ายที่วางพื้นช่วยส่งแรงถีบให้ตัวยกลอยขึ้น โดยเริ่มจากการย่อเข่าเล็กน้อย จากนั้นจึงยืดเข่าให้ตึง พร้อมทั้งถีบตัวขึ้นยืนบนเตียง (เมื่อปฏิบัติท่ารำตามที่ได้ออกแบบไว้ ในที่นี้คือ ท่าพาลา และท่าสอดสูง เพื่อให้เกิดความคุ้นชิน และสามารถปฏิบัติได้อย่างชำนาญ) ดังภาพ



3. ทดลองปฏิบัติในท่าที่ 1-2 ซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง จนสามารถทรงตัวอยู่ได้โดยไม่มีอาการขยับเขยื้อน
4. ทดลองปฏิบัติพร้อมทั้งจับเวลา ในการปฏิบัติแต่ละครั้งสามารถทรงตัวได้นานเพียงใด เพื่อเก็บข้อมูลและจดบันทึกความสามารถในการปฏิบัติท่ารำที่ถูกต้องและอยู่ในท่านิ่ง
5. เพิ่มความยากในการทดลอง โดยเปลี่ยนจากการใช้เตียงเป็นฐานรองรับ เป็นการใช้นักที่มีทักษะในการรับลอยเป็นฐานรองรับแทน (การทดลองนี้ใช้ผู้แสดงที่รับการฝึกหัดและผ่านการแสดงบทบาทโขนยักษ์) ดังภาพ





6. ทดลองปฏิบัติเข้ากับผู้แสดงหญิง ตามจารีตการแสดงละครในราชสำนัก ดังภาพ



ระเบียบการทดสอบ

1. ขณะฝึกจะต้องมีผู้ควบคุมการฝึกอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันความผิดพลาดจนนำไปสู่อาการบาดเจ็บได้
2. ขณะยกเท้าขึ้นเหยียบบนเตียงและเท้าอีกข้างหนึ่งยกลอยพ้นพื้น ลำตัวต้องตั้งตรง ขาด้านที่เท้าวางพื้น(เตียง) จะต้องตั้งเข่าและขาทั้งท่อนบนและท่อนล่าง ดังภาพ



3. เมื่อทดลองกับคนที่พื้นฐานรับลอย จะต้องปรับตำแหน่งการวางเท้าของผู้ที่ขึ้นลอยให้เหมาะสม โดยวางให้ชิดต้นขาหรือโคนขาของผู้ที่เป็นฐาน จนพบสมดุลของการทรงตัว แล้วจึงค่อยถีบตัวขึ้น จากนั้นต้องจดจำตำแหน่งการวางเท้า เพื่อสามารถปฏิบัติได้อย่างแม่นยำทุกครั้งที่ทดลองปฏิบัติ

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกจำนวนครั้งและระยะเวลาที่สามารถปฏิบัติทำขึ้นลอยได้ถูกต้อง โดยค้างทำหนึ่งและไม่มี การเคลื่อนไหว กำหนดระยะเวลาการฝึกในแต่ละครั้งประมาณ 15-20 นาที

กล่าวโดยสรุป วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวสามารถนำมาบูรณาการกับการฝึกหัดเพื่อเพิ่มทักษะในการปฏิบัติท่ารำ โดยเฉพาะท่าทางที่ต้องใช้พลังกำลังของกล้ามเนื้ออย่างการขึ้นลอย เป็นการเพิ่มสมรรถนะทางกาย ทั้งพลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความอดทน (Endurance) ความเร็ว (Speed) ความคล่องตัว (Agility) ความสมดุลหรือการทรงตัว (Balance) ความอ่อนตัว (Flexibility) และการประสานสัมพันธ์ (Coordination) ทั้งหมดที่กล่าวมาคือองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย นั่นเอง

บทที่ 5

บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสม เป็นการศึกษาข้อมูลด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสภาวะทางร่างกาย เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง และสามารถนำไปใช้บูรณาการเพื่อฝึกฝนกระบวนการขึ้นลอยจากการแสดงโขน มาสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ในรูปแบบ “การรำอุ้มสม” หรือ “การรำต่อมือต่อแขน” ซึ่งใช้ผู้หญิงเป็นผู้แสดง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสภาวะทางร่างกายมาบูรณาการกับศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทย และเพื่อสร้างสรรค์การแสดง ชุด พระไตรอุ้มสม ตามรูปแบบละครในราชสำนักหรือละครผู้หญิงของหลวง ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในครั้งนี้เป็นการผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงทดลอง การวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยสร้างสรรค์ ผลลัพธ์ที่ได้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการฝึกหัดเพื่อฟื้นฟูกระบวนการรำที่สูญหายไปในการแสดงละครในหรือละครในราชสำนัก นั่นคือ การขึ้นลอย

การขึ้นลอย เป็นศิลปะการแสดงซึ่งพบได้ในการแสดงโขน โดยปรากฏในฉากการต่อสู้เพื่อแสดงถึงความเหนือกว่าของตัวละครที่ขึ้นลอย อีกทั้งยังเป็นสัญลักษณ์ของความสูงส่ง ความมีอำนาจเหนือคู่ต่อสู้ และยังสะท้อนถึงสถานะและบทบาทของตัวละครในเรื่องรามเกียรติ์

นอกจากนี้ ยังสามารถพบการขึ้นลอยในการแสดงละครชนิดต่างๆ ดังเช่น ละครนอก ละครใน สำหรับการแสดงละครในราชสำนักนั้นกระบวนการขึ้นลอยแทบจะไม่พบในระยะหลัง ด้วยเหตุที่การแสดงละครชนิดนี้ใช้ผู้แสดงเพศหญิง ที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน้อยกว่าผู้ชายอย่างการแสดงโขน และละครนอก

การขึ้นลอยมี 2 ลักษณะ คือ ลอยธรรมดา และลอยพิเศษ ซึ่งลอยธรรมดามีจำนวนสามลอย เรียกว่า ลอยหนึ่ง ลอยสอง และลอยสาม แบ่งเป็น การต่อตัวระหว่างยักษ์กับพระ และ ยักษ์กับลิง ลอยพิเศษ ได้แก่ ลอยสูง ซึ่งเป็นการแสดงต่อตัวระหว่างพระ ยักษ์ และลิง มี 2 ลอย คือ ลอยสูงหนึ่งและลอยสูงสอง นอกจากนี้ ยังมีลอยรูปแบบเฉพาะสำหรับตัวละครบางตัว เช่น ลอยหลัง ลอยชนิดนี้อาจใช้กับ พระ-ยักษ์ และตัวละครอื่น ๆ เช่น หนุมานกับบรรลัยกัลป์ และในศึกมุลพล้ม พระลักษมณ์ขึ้นลอยหลังหนุมาน พุ่หอกฆ่ามุลพล้ม และพระนารายณ์ทรงครุฑ เป็นต้น และยังมีลอยหกบ่า (ลอยบ่า) เฉพาะยักษ์และลิงอีกด้วย

หลักสำคัญในการขึ้นลอย คือ การส่งตัวให้ลอยขึ้นด้วยการใช้เท้าที่เหยียบพื้นถีบตัวขึ้นไปสู่ท่าทางขึ้นลอยที่กำหนด และจะต้องสามารถทรงตัวอยู่ในท่านิ่ง ทั้งนี้ ผู้แสดงจะต้องฝึกฝนเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจึงจะสามารถพัฒนาทักษะและความชำนาญในการขึ้นลอยได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

หลังจากการฝึกซ้อมจนเกิดความชำนาญคล่องตัวแล้วนั้น สิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ ในการแสดงจริงหลังจากแต่งตัวเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนขึ้นแสดงควรได้มีการซักซ้อมกันอีกครั้งเพื่อให้เกิดความคล่องตัวแต่สามารถคาดการณ์น้ำหนักและจังหวะในการขึ้นลอยได้ เพราะในการแต่งกายเครื่องโขนนั้น มีผลต่อน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของผู้แสดง การยกมียกเท้าอาจไม่คล่องตัวเหมือนตอนฝึกซ้อมธรรมดา จึงเป็นจุดที่ผู้แสดงควรคำนึงถึง

อย่างไรก็ตาม การขึ้นลอยไม่เพียงแต่เป็นท่าทางทางศิลปะที่สวยงาม แต่ยังคงคำนึงถึงความปลอดภัยและความสมดุลของตัวละครทั้งผู้รับลอยและผู้ขึ้นลอย ดังนั้นผู้ขึ้นลอยและผู้รับลอยต้องมีความเข้าใจและความสามารถในการทำงานร่วมกัน การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความมั่นใจและความชำนาญในท่าขึ้นลอย

ผู้ที่แสดงท่าทางการขึ้นลอยจะต้องได้รับการฝึกหัดอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาที่เพียงพอ จึงจะสามารถปฏิบัติท่าทางการขึ้นลอยได้ แต่ด้วยเหตุที่การแสดงละครในซึ่งใช้ผู้หญิงแสดงแล้ว ยังมีข้อจำกัดด้านการฝึกหัด ที่จะต้องฝึกลีลาการร้ายรำให้นุ่มนวลอ่อนช้อยและงดงาม ดังนั้นการฝึกขึ้นลอยจึงถูกละเลยไป

การขึ้นลอย จะต้องอาศัยความมั่นคงของร่างกาย (Stability) การที่มนุษย์สามารถงอตัวทางเอวไว้ได้โดยที่ไม่ล้มลงไป เช่นเดียวกับความสามารถยืนตัวตรงได้โดยที่ไม่ล้มลง สามารถนั่งได้โดยที่ไม่ล้ม เป็นต้น ซึ่งต้องประกอบไปด้วย ปัจจัยหลายอย่าง ทั้งนี้ ระบบกล้ามเนื้อ คือพื้นฐานของการเคลื่อนไหวทุกชนิด การประกอบกิจกรรมใดๆ ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ล้วนต้องอาศัยความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นส่วนสำคัญของสมรรถภาพทางกาย และเป็นพื้นฐานของการออกกำลังกายทุกชนิด

การฝึกเพื่อการขึ้นลอย เป็นกระบวนการฝึกตามระดับทักษะความชำนาญ เป็นการฝึกทักษะเฉพาะที่มุ่งฝึกทางด้านกายภาพ (Physical Skill Training) ด้วยการฝึกปฏิบัติในลักษณะการทำซ้ำๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและสมองสร้าง "ความจำกล้ามเนื้อ" (Muscle Memory) อันจะส่งผลให้การปฏิบัติท่ารำเป็นไปได้อย่างดี โดยวางแผนเป็นโปรแกรมการฝึก ด้วยทำพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนขาและกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว เพื่อให้ร่างกายเกิดการเรียนรู้สำหรับการเคลื่อนไหวจนเกิดทักษะความชำนาญ โดยนำการพัฒนาของกล้ามเนื้อตามหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ในการยืน-นั่ง บนเก้าอี้ ที่มีแนวปฏิบัติคล้ายคลึงกับการฝึกหัดการขึ้นลอยตามจารีตการฝึกหัดในการแสดงโขนมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างนวัตกรรมชุดฝึกการพัฒนาทักษะขึ้นลอยในการรำคู่แบบราชสำนักด้วยท่ายืนเหยียบบนเตียง

สำหรับการกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อม (Training program) ประกอบด้วยหลักการฝึก 3 ลักษณะ คือ การฝึกแบบแบ่งเป็นส่วนย่อย เป็นการฝึกโดยแยกแต่ละส่วนออกจากกันก่อน จากนั้นเมื่อสามารถปฏิบัติได้แล้วจึงนำมารวมฝึกแบบเต็มรูปแบบ การฝึกแบบปฏิบัติซ้ำ เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการ

จดจำ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง ซึ่งในระยะแรกอาจเดินหรือวิ่งได้ระยะทางไม่มาก ในระยะเวลาหนึ่ง แต่เมื่อปฏิบัติซ้ำเป็นประจำร่างกายจะสามารถเดินหรือวิ่งได้ในระยะทางเพิ่มมากขึ้นแต่ยังคงใช้ระยะเวลาเท่าเดิม และการฝึกแบบทำท่าย เป็นการเพิ่มความยากทีละน้อย เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถปรับตัวและพัฒนาทักษะได้ในลักษณะที่ไม่เร่งรีบจนเกินไป อันอาจก่อให้เกิดความผิดพลาดและนำไปสู่อาการบาดเจ็บได้

จากผลการทดลองดังกล่าวนำไปสู่การสร้างสรรค์กระบวนการทำรำคู่แบบราชสำนักชุด พระไทรอุ้มสม ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารเพื่อกำหนดแนวคิดและรูปแบบการแสดง โดยพิจารณาจากเรื่องที่ใช้ในการแสดงรำคู่ตามแบบละครในราชสำนัก โดยพบว่ามีเพียงเรื่องอุณรุทที่มีการกล่าวถึงการอุ้มสมในลักษณะการอุ้มพาหะที่สอดคล้องกับแนวคิดการสร้างกระบวนการทำรำตามรูปแบบการขึ้นลอยได้

ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบบทสำหรับการใช้การแสดง พิจารณาจากเรื่องราวอุณรุท พบว่ามีบทกล่าวถึงการอุ้มสมที่สามารถนำมาทดลองและสร้างสรรค์กระบวนการทำรำขึ้นลอย ของตัวละครพระไทรและนางศุภลักษณ์ ทั้งนี้ การอุ้มสมของพระไทรยังไม่พบว่ามี การสร้างสรรค์กระบวนการทำรำ จึงได้คัดเลือกบทดังกล่าว โดยนำมาประพันธ์บทเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อให้เหมาะแก่การนำมาสร้างสรรค์ทำรำ

ขั้นตอนที่ 3 บรรจุเพลง โดยศึกษาจากบทละครและวิดิทัศน์ รวมทั้งประสบการณ์ของผู้วิจัยในการแสดง และนำมากำหนดเพลงเพื่อใช้ในการแสดง ตามแนวปฏิบัติที่เคยมีมา ทั้งนี้ได้นำไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางด้านการขับร้องและบรรจุเพลงเพื่อให้คำแนะนำ และจัดประชุมกลุ่มย่อย เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม จนได้เพลงในช่วงแรก เริ่มจากบัพพาทยทำเพลงร่ำ ร้องเชิดฉิ่ง บัพพาทยทำเพลงเชิดฉิ่ง ร้องปลื้ม ร้องเข้าหลุดชั้นเดียว และจบด้วยเพลงเชิด

ขั้นตอนที่ 4 ออกแบบกระบวนการทำรำของชุดการแสดงตามจารีตการฝึกหัดละครในราชสำนักในรูปแบบการรำคู่แบบอุ้มสม หรือตามแบบที่เรียกกันว่า รำต่อมือต่อแขน โดยกำหนดท่าทางการขึ้นลอยเป็น 2 ลักษณะ ประกอบด้วย ท่าแรกคือการขึ้นลอยที่ผู้แสดงจะทรงตัวค้างทำอยู่ในระยะเวลาสั้นๆ เพียง 1 ท่า คือท่าผาลา ท่าที่ 2 การขึ้นลอยที่ผู้แสดงจะทรงตัวค้างทำอยู่ในระยะเวลายาวนานกว่าท่าแรก ประกอบด้วยท่ารำจำนวน 4 ท่า คือ ท่านภาพร ท่ามือล่อแก้วปฏิบัติท่ากรล่าง ท่ามือล่อแก้วปฏิบัติท่ากรบน และท่าพรหมสี่หน้า

ขั้นตอนที่ 5 ออกแบบเครื่องแต่งกาย ที่เอื้ออำนวยให้ผู้แสดงสามารถปฏิบัติท่ารำขณะขึ้นลอยได้สะดวกมากขึ้นโดยใช้เครื่องแบบเบาตามแบบอย่างเครื่องโบราณ แต่ยังคงยึดถือปฏิบัติตามจารีตการแสดงละครในราชสำนักดั้งเดิม คือการแต่งกายยืนเครื่องพระ โดยผู้แสดงอุณรุทจะสวมเสื้อหรือ

ฉลองพระองค์สีเหลือง พระไตรจะสวมเสื้อหรือฉลองพระองค์สีเขียว ทั้งนี้ ขลิบสีของผู้แสดงทั้งสองจะใกล้เคียงกัน เพื่อความกลมกลืนเป็นแนวทางเดียวกัน

ขั้นตอนที่ 6 ฝึกซ้อมและปรับปรุงการแสดง โดยเริ่มจากการทดลองฝึกหัดเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขาและแกนกลางลำตัว ตามแบบอย่างการฝึกหัดในการขึ้นลอยอย่างการแสดงโขน ที่เทียบเคียงได้กับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็ก เยาวชน และประชาชนไทย ด้วยการยืน-นั่งบนเก้าอี้ ซึ่งมีลักษณะเทียบเคียงกับการฝึกหัดตามจารีตในการขึ้นลอย จนนำไปสู่การสร้างนวัตกรรมชุดฝึกการพัฒนาทักษะขึ้นลอยในการรำคู่แบบราชสำนัก ด้วยทำยืนเหยียบบนเตียง

ขั้นตอนที่ 7 นำเสนอผลงานเพื่อวิพากษ์และประเมินผลงาน โดยผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง ทั้งด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ด้านการแสดงนาฏศิลป์โขน-ละคร และด้านนาฏดุริยางคศิลป์ จนได้ข้อมูลที่ถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อจัดทำรูปเล่มและบันทึกการแสดงเพื่อใช้ในการเผยแพร่ต่อไป

การรำอุ้มสม คือการที่ตัวละครในเรื่องนำพาตัวละครเอกให้มาพบรักกันผ่านการอุ้มพาหะไป อัตลักษณ์สำคัญของการรำอุ้มสม คือการรำคู่ซึ่งใช้ผู้แสดงสองคนที่ปฏิบัติท่ารำในลักษณะเดียวกัน โดยมีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกัน และเคลื่อนไหวอย่างประสานกลมกลืนเสมือนเป็นผู้แสดงเพียงคนเดียว ตามอย่างที่เรียกว่า “การรำต่อมือต่อแขน” พบได้ในการแสดงละครในเรื่องอุณรุท ซึ่งเมื่อนำท่าทางการขึ้นลอยมาใช้ประกอบการออกแบบสร้างสรรค์ท่ารำในการรำอุ้มสม จะยิ่งเพิ่มความงดงามและความน่าสนใจให้การแสดงมากยิ่งขึ้น ดังที่ได้ทำการทดลองปฏิบัติและสร้างสรรค์เป็นการแสดงชุด พระไตรอุ้มสม ทั้งนี้ สิ่งสำคัญคือผู้แสดงจะต้องมีทักษะที่เกิดจากการฝึกหัดและการพัฒนากล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง เพื่อให้ผู้แสดงสามารถลอยตัวและทรงตัวพร้อมการปฏิบัติท่ารำอยู่ได้อย่างสวยงาม ตามแบบอย่างละครในราชสำนักอันเป็นเอกลักษณ์ของศิลปะการแสดงไทยที่มีความงดงามและความละเอียดอ่อน ควรค่าแก่การอนุรักษ์สืบไป

อภิปรายผล

การฝึกหัดเพื่อเพิ่มทักษะในการขึ้นลอย ด้วยการนำท่าทางการฝึกขั้นพื้นฐานตามจารีตแบบดั้งเดิม โดยการทดลองเหยียบยืนบนโต๊ะ เตี้ย หรือเก้าอี้ที่มั่นคงแข็งแรง ตามลักษณะการขึ้นลอยในการแสดงโขน และฝึกปฏิบัติซ้ำๆอย่างต่อเนื่อง สามารถพัฒนาให้กล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงได้สอดคล้องกับ ชุดติญา อุณทานนท์ และ จีราวิชช์ เผือกพันธ์ (2560, น.75) ได้กล่าวไว้ในงานวิจัย เรื่อง การสร้างแบบฝึกกล้ามเนื้อตามลักษณะการใช้งานเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวและขา โดยกล่าวถึง โปรแกรมการฝึกกล้ามเนื้อตามลักษณะการใช้งาน (Functional Training) สามารถนำไปใช้ในการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวและขาได้

ทั้งนี้ กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมในงานวิจัยนี้ เป็นการนำวิธีการแบบใหม่เพื่อฟื้นฟูและพัฒนาท่าทางการขึ้นลอยจากการแสดงโขน มาออกแบบสร้างสรรค์กระบวนการท่ารำการขึ้นลอยในการรำคู่ตามรูปแบบละครในราชสำนัก โดยใช้โปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อกำหนดแผนการดำเนินงานในการฝึกตามลำดับขั้นตอน ประกอบด้วย การฝึกแบบแบ่งเป็นส่วนย่อย การฝึกปฏิบัติซ้ำ และการฝึกแบบทำหาย เพื่อผลลัพธ์ที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ อีรันทน์ ต้นพานิชย์ (2564, น.97) กล่าวไว้ในเอกสารคำสอน รายวิชา วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและสรีรวิทยาการออกกำลังกายว่า การฝึกซ้อม (Training) ช่วยทำให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเกิดความรู้ ความเข้าใจในการฝึกซ้อมแต่ละรูปแบบหรือแต่ละวิธีการว่ามีผลการช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงการทำงานของเซลล์ในแต่ละรูปแบบการฝึก ซึ่งโปรแกรมการฝึกซ้อม (Training program) คือการกำหนดแผนการดำเนินงานในการฝึกอย่างเป็นลำดับขั้นตอนตามความยากง่ายหรือความหนักเบา โดยอาศัยหลักการทฤษฎีเป็นแนวทางในการนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมเพิ่มพูนทักษะสมรรถภาพทางกาย ความสามารถของนักกีฬาให้บรรลุตามเป้าหมายในแต่ละช่วงเวลาของการฝึกซ้อม การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมด้วยความหนักที่เหมาะสมกับนักกีฬาและสัมพันธ์กับระบบพลังงาน จะส่งผลให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน

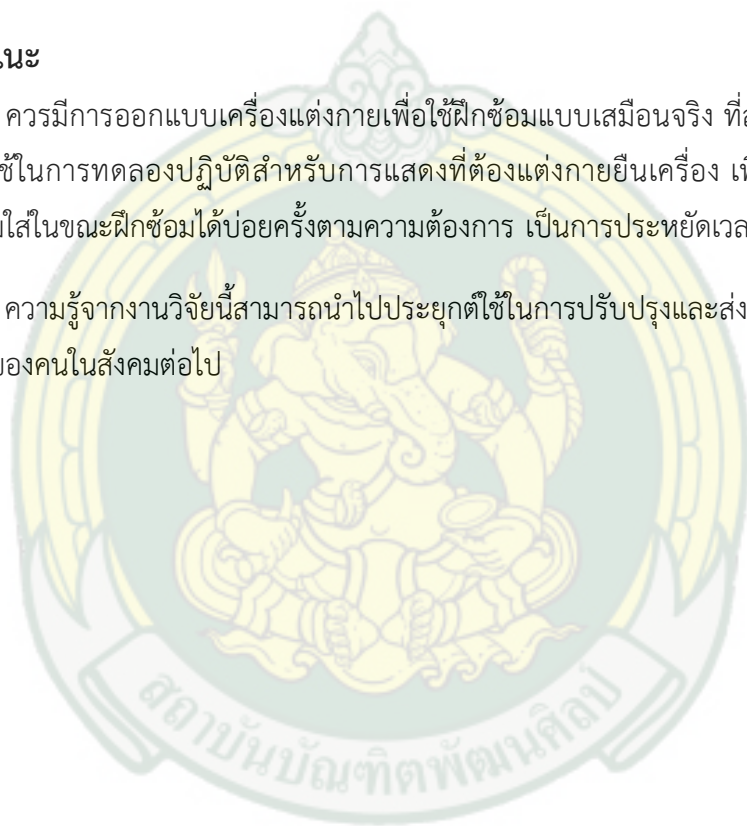
การฝึกเพื่อการขึ้นลอย เป็นกระบวนการฝึกทักษะความชำนาญ ตามรูปแบบทักษะเฉพาะ ที่มุ่งฝึกทางด้านกายภาพ (Physical Skill Training) ด้วยการฝึกปฏิบัติในลักษณะการทำซ้ำๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและสมองสร้าง "ความจำกล้ามเนื้อ" (Muscle Memory) อันจะส่งผลให้การปฏิบัติท่ารำเป็นไปได้อย่างดี สอดคล้องกับ บุญรัตน์ โง้วตระกูล (2560, น.19) ได้กล่าวว่าการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control) คือ ระบบการส่งกระแสประสาทจากเปลือกสมอง (Motor cortex) ในส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวไปยังมอเตอร์ยูนิต (Motor units) ส่งผลให้กล้ามเนื้อมีการหดตัว และทำงานอย่างประสานสัมพันธ์ การควบคุมการเคลื่อนไหวเริ่มจากการรับข้อมูลจากระบบประสาทสัมผัส (Sensory information) โดยรับข้อมูลมาจากสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์นั้น ๆ แล้วเลือกแผนการเคลื่อนไหว (Movement plan) ที่เหมาะสมในการตอบสนอง เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเป็นกระบวนการในระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system) หลังจากนั้นจึงมีการดำเนินตามแผน ผ่านเซลล์ประสาทมอเตอร์ (Motor neurons) ผ่านก้านสมอง (Brain stem) ส่งต่อไปที่ไขสันหลัง (Spinal cord) เพื่อส่งสัญญาณประสาท (Neural signaling) ไปยังกล้ามเนื้ออย่างค้ำ และกล้ามเนื้อในการทรงท่าร่วมกับการเคลื่อนไหวของศีรษะและลำตัว ในตำแหน่งที่เหมาะสม สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวตามเป้าหมาย การเคลื่อนไหวจะมีกลไกการป้อนกลับข้อมูลผ่านระบบประสาทรับสัมผัส (Sensory feedback) เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนแผนในระหว่างการเคลื่อนไหว ทำให้การเคลื่อนไหวบรรลุตามเป้าหมายและเก็บข้อมูล เพื่อเป็นแบบแผนการเคลื่อนไหว ในกรณีที่ต้องการเคลื่อนไหวตามเป้าหมาย การเคลื่อนไหวที่มีวงจรซ้ำๆเช่นนี้ เป็นการสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหว

เมื่อทำซ้ำบ่อย ๆ จะกลายเป็นการเคลื่อนไหวที่ตอบสนองแบบอัตโนมัติและพัฒนาเป็นทักษะ (Skill) (Umphred et al., 2013, pp. 69-70) ซึ่งสัมพันธ์กับกระบวนการรู้คิด (Goldstein, 2011, p. 164)

กล่าวได้ว่า วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพทางร่างกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ที่ส่งผลต่อสมรรถนะของผู้แสดงซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการขึ้นลอยได้ ทั้งนี้ หากกล้ามเนื้อไม่ได้รับการพัฒนาด้วยการฝึกท่าทางตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมอาจส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บ หรือทำให้ไม่สามารถปฏิบัติท่าทางการขึ้นลอยได้ ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ นับเป็นการผสมผสานนวัตกรรมกับการปฏิบัติทางวัฒนธรรมดั้งเดิมเพื่อความยั่งยืนสืบไป

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการออกแบบเครื่องแต่งกายเพื่อใช้ฝึกซ้อมแบบเสมือนจริง ที่สามารถสวมใส่ได้ง่าย เพื่อนำมาใช้ในการทดลองปฏิบัติสำหรับการแสดงที่ต้องแต่งกายยืนเครื่อง เพื่อให้ผู้แสดงสามารถทดลองสวมใส่ในขณะที่ฝึกซ้อมได้บ่อยครั้งตามความต้องการ เป็นการประหยัดเวลาและงบประมาณ
2. ความรู้จากงานวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดีของคนในสังคมต่อไป



บรรณานุกรม

- “ชวนชมเชิดหนังใหญ่วัดขนอน ไทย-เขมร ร่วมชูขึ้นทะเบียนมรดกโลกวัฒนธรรม”. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 16 พฤษภาคม 2567. จาก https://www.khaosod.co.th/lifestyle/travel/news_7666530
- “ชกนาคศึกดำบรรพ์ ต้นทางโขน ศาสนา-การเมือง ในอินทราภิเษก”. สัจจิตต์ วงษ์เทศ มติชนสุดสัปดาห์ ฉบับวันที่ 10-16 พฤษภาคม 2562 คอลัมน์ประจำ เผยแพร่ วันอาทิตย์ 19 พฤษภาคม 2562. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 16 ธันวาคม 2566. จาก https://www.matichonweekly.com/column/article_193715
- “บทละครเรื่องอุณรุท ฉบับวชิรญาณ”. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 16 ธันวาคม 2566. จาก [https:// vajirayana.org](https://vajirayana.org)
- ขวัญใจ คงถาวร. (2561). **นาฏยประดิษฐ์ ชุด พิจิตรเลขาอุ้มสม**. นครปฐม : สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์.
- ศีกฤทธิ์ ปราโมช, หม่อมราชวงศ์ และ นีออน สนิทวงศ์ ณ อยุธยา. (2551). **ลักษณะไทย ศิลปะการแสดง**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- เฉลิมชัย ภิรมย์รักษ์. (2561). **การขึ้นลอยในการแสดงโขน**. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎี บัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: กรุงเทพฯ.
- ชลดา เรืองรักษ์ลิขิต. (2558). **นาฏยวรรณคดีสโมสร**. (บทความสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติเรื่อง เฉลิมบรมราชกุมารี นาฏยวรรณคดีสโมสร: สหวิทยาการแห่งวรรณคดีการแสดง เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2558)
- ชุตินญา อุ่นทานนท์, จีราวิชัย เผือกพันธ์. (2560). การสร้างแบบฝึกกล้ามเนื้อตามลักษณะการใช้งาน เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวและขา. **วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. 11(2). 71-77.
- ดำรงราชานุภาพ. (2507). **ตำนานละครอิเหนา**. พระนคร : คลังวิทยา.
- ธนิต อยู่โพธิ์. (2500). **โขน**. พิมพ์ในงานพระราชทานเพลิงพระศพ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าเฉลิมเขตบรมงคล ณ เมรุ วัดเทพศิรินทราวาส วันที่ 26 มิถุนายน พ.ศ.2500. พระนคร : บริษัทสหอุปกรณ การพิมพ์ จำกัด.
- ธีรนนท์ ต้นพานิชย์. (2564). **วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. เอกสารคำสอน รหัส วิชา 02170217 ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ภาควิชา ปีการศึกษา 2564.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- บุญพาด ชังคะมะโน. (2563). การสร้างสรรค์ประติมากรรมโขนทำขึ้นลอยจากวรรณคดีเรื่อง รามเกียรติ์. นครปฐม : สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์.
- บุญรัตน์ โง้วตระกูล. (2560). การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและความเร็วในการลุกขึ้นยืน โดยใช้โปรแกรมควบคุมจินตภาพการเคลื่อนไหวร่วมกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ: การศึกษาคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อและคลื่นไฟฟ้าสมอง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา: ชลบุรี.
- พงษ์ศักดิ์ บุญล้น. (2557). กระบวนท่ารบของพระลักษมณ์ในการแสดงโขน ของกรมศิลปากร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต). สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ : นครปฐม.
- พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก. (2514). บทละครเรื่องอุณรุท พระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก (พิมพ์ครั้งที่ 2) ในงานพระราชทานเพลิงศพ นายสุวรรณ วิชัยดิษฐ. พระนคร: โรงพิมพ์สามมิตร.
- แพรวา พานทอง. (2554). คุณลักษณะผู้นำวัตกรรมของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลทั่วไป. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : กรุงเทพฯ.
- ไพฑูรย์ เข้มแข็ง. (2537). จารีตการฝึกหัดและการแสดงโขนของตัวพระราม. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: กรุงเทพฯ.
- ภาวิณี บุญเสริม. (2549). การขึ้นลอย : ศิลปะการออกแบบที่ลงตัว. วารสารศิลปกรรมสาร. ปีที่ 2 (1). น. 32-42.
- มนตรี ตราโมทและคณะ. (2539). โน้ตเพลงไทยเล่ม 1. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- วรรณมน อนันต์สุขเกษม. (2554). นวัตกรรมแอปพลิเคชันการแต่งหน้าเสมือนจริง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : กรุงเทพฯ.
- ศิลปากร, กรม. (2542). วิพิธทัศนา. กรุงเทพฯ : บริษัท เซเว่น พรินต์ติ้งกรุ๊ป.
_____. (2551). ทะเบียนข้อมูล: วิพิธทัศนา ชุดระบำ รำ ฟ้อน เล่ม 3. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์ พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
- สมพร สิงโต. (2517). ความสัมพันธ์ระหว่างรามายณะของวาลมิกิและรามเกียรติ์พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : กรุงเทพฯ.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สมศักดิ์ ทัดติ. (2540). **จารีตการฝึกหัดและการแสดงโขนของตัวทศกัณฐ์**. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: กรุงเทพฯ.
- _____. ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขนยักษ์) สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์. (ผู้ให้สัมภาษณ์).
ขวัญใจ คงถาวร. (ผู้สัมภาษณ์). เมื่อ 26 กรกฎาคม 2567.
- สำนักราชบัณฑิตยสภา. (2544). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554**. [ระบบออนไลน์].
แหล่งที่มา <https://dictionary.orst.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2567.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และประชาชนไทย**. กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- อาคม สายาคม. (2545). **รวมงานนิพนธ์ของ นายอาคม สายาคม ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์กรมศิลปากร**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด.



ภาคผนวก
การดำเนินการวิจัย



นวัตกรรม ชุดฝึกการพัฒนาทักษะขึ้นลอยในการรำคู่แบบราชสำนัก ด้วยท่ายืนเหยียบบนเตียง

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขาและแกนกลางลำตัว เพื่อให้สามารถปฏิบัติท่ารำในลักษณะการขึ้นลอยได้

อุปกรณ์ที่ใช้

เตียง/เก้าอี้ ที่มั่นคงแข็งแรง สามารถรองรับน้ำหนักตัวผู้แสดงได้

วิธีปฏิบัติ

1. วางเท้าซ้ายที่พื้น ยกเท้าขวาวางบนเตียงโดยเฉียงปลายเท้าออกด้านนอกลำตัว (วางเท้าเฉียงประมาณ 45 องศา) มือทั้งสองเท้าสะเอว ศีรษะและลำตัวตั้งตรง ดังภาพ



2. ใช้เท้าซ้ายที่วางพื้นช่วยส่งแรงถีบให้ตัวยกลอยขึ้น โดยเริ่มจากการงอเข่าเล็กน้อย จากนั้นจึงยืดเข่าให้ตึง พร้อมทั้งถีบตัวขึ้นยืนบนเตียง (เมื่อปฏิบัติท่ารำตามที่ได้ออกแบบไว้ ในที่นี้คือ ท่าพลา และท่าสอดสูง เพื่อให้เกิดความคุ้นชิน และสามารถปฏิบัติได้อย่างชำนาญ) ดังภาพ



3. ทดลองปฏิบัติในท่าที่ 1-2 ซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง จนสามารถทรงตัวอยู่ได้โดยไม่มีการขยับเขยื้อน
4. ทดลองปฏิบัติพร้อมทั้งจับเวลา ในการปฏิบัติแต่ละครั้งสามารถทรงตัวได้นานเพียงใด เพื่อเก็บข้อมูลและจดบันทึกความสามารถในการปฏิบัติท่ารำที่ถูกต้องและอยู่ในท่านี้
5. เพิ่มความยากในการทดลอง โดยเปลี่ยนจากการใช้เตียงเป็นฐานรองรับ เป็นการใช้คนที่มีทักษะในการรับลอยเป็นฐานรองรับแทน (การทดลองนี้ใช้ผู้แสดงที่รับการฝึกหัดและผ่านการแสดงบทบาทโขนยักษ์) ดังภาพ



6. ทดลองปฏิบัติเข้ากับผู้แสดงหญิง ตามจารีตการแสดงละครในราชสำนัก ดังภาพ



ระเบียบการทดสอบ

1. ขณะฝึกจะต้องมีผู้ควบคุมการฝึกอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันความผิดพลาดจนนำไปสู่อาการบาดเจ็บได้
2. ขณะยกเท้าขึ้นเหยียบบนเตียงและเท้าอีกข้างหนึ่งยกลอยพ้นพื้น ลำตัวต้องตั้งตรง ขาด้านที่เท้าวางพื้น(เตียง) จะต้องตั้งเข่าและขาทั้งท่อนบนและท่อนล่าง ดังภาพ



3. เมื่อทดลองกับคนที่พื้นฐานรับลอย จะต้องปรับตำแหน่งการวางเท้าของผู้ที่ขึ้นลอยให้เหมาะสม โดยวางให้ชิดต้นขาหรือโคนขาของผู้ที่เป็นฐาน จนพบสมดุลของการทรงตัว แล้วจึงค่อยถีบตัวขึ้น จากนั้นต้องจดจำตำแหน่งการวางเท้า เพื่อสามารถปฏิบัติได้อย่างแม่นยำทุกครั้งที่ทดลองปฏิบัติ

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกจำนวนครั้งและระยะเวลาที่สามารถปฏิบัติท่าขึ้นลอยได้ถูกต้อง โดยค้างทำนิ่งและไม่มี การเคลื่อนไหว กำหนดระยะเวลาการฝึกในแต่ละครั้งประมาณ 15-20 นาที





แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group)

งานวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสม
หัวหน้าโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงถาวร

รายละเอียดโครงการ : แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการ
วิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสม โดยมี
วัตถุประสงค์ คือ

1. ศึกษาและประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาวะทางร่างกายมาบูรณาการกับ
ศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทย
2. สร้างสรรค์การแสดง ชุด พระไตรอุ้มสม ตามรูปแบบละครในราชสำนักหรือละครผู้หญิง
ของหลวง

คำชี้แจง : แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 ข้อ
คำถาม โดยให้ท่านใส่ข้อเสนอแนะลงในช่องว่าง รายละเอียดในแต่ละด้าน เพื่อบันทึกและยืนยันข้อมูล
ในการวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสม

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ข้อเสนอแนะ
1.กระบวน ท่ารำ	1.ท่ารำแสดงให้เห็นถึงสมรรถนะ ของผู้รำที่ได้ผ่านการฝึกหัดโดยใช้ วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมา บูรณาการ	
	2.ท่ารำมีความงดงามและมีอัต ลักษณ์เหมาะสมกับการแสดง	
	3.ท่ารำมีความสอดคล้องกับบทร้อง และทำนองเพลง ตามแบบละครใน ราชสำนัก	
2.บทร้องและ ทำนองเพลง	1. บทร้องสามารถบรรยายถึง เรื่องราวของชุดการแสดงได้อย่าง เหมาะสม	

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ข้อเสนอแนะ
ประกอบการ แสดง	2.ทำนองเพลงเหมาะสมกับการนำมาใช้ประกอบการแสดงก่อให้เกิดสุนทรียะ	
	3.บทร้องที่ใช้ถูกต้องตามฉันทลักษณ์เหมาะสมกับรูปแบบการแสดงละครในราชสำนัก	
3.เครื่องแต่ง กาย	1.เครื่องแต่งกายมีความงดงามเหมาะสมกับบทบาทของผู้แสดง	
	2.เครื่องแต่งกายแสดงถึงอัตลักษณ์ของการแสดง	
	3.เครื่องแต่งกายมีความงดงามเหมาะสมและไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติท่ารำ	
4.การ เสริมสร้างสุข ภาวะ	1.วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมีส่วนช่วยเสริมสร้างสุขภาวะเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการฝึกหัด	ประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาวะทางร่างกายมาบูรณาการกับศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทย
	2.วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างพื้นฐานที่ดีและส่งเสริมความแข็งแรงให้แก่ผู้เรียนด้านนาฏศิลป์	
	3. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมีส่วนช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้จากการฝึกหัด	

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ข้อเสนอแนะ
5.องค์รวม ของผลงาน	1.นวัตกรรมจากงานวิจัยก่อให้เกิด คุณค่า และสามารถนำมา ประยุกต์ใช้เพื่อสุขภาวะที่ดี	
	2. องค์รวมของรูปแบบและ องค์ประกอบการแสดงมีความเป็น เอกภาพและมีอัตลักษณ์	
	3.นวัตกรรมสามารถบูรณาการการ แสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนักได้ อย่างเหมาะสม	

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....
(.....)

ผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านนาฏศิลป์ไทย

งานวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไทรอุ้มสม

หัวหน้าโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงถาวร

รายละเอียดโครงการ : แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไทรอุ้มสม โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. ศึกษาและประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพะทางร่างกายมาบูรณาการกับศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทย
2. สร้างสรรค์การแสดง ชุด พระไทรอุ้มสม ตามรูปแบบละครในราชสำนักหรือละครผู้หญิงของหลวง

ผู้สัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้สัมภาษณ์.....

สถานะสถานที่ในการสัมภาษณ์

วัน/เดือน/ปีเวลาที่สัมภาษณ์

ผู้ถูกสัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้ถูกสัมภาษณ์

ตำแหน่งงานหน่วยงาน

ประเด็นการสัมภาษณ์

1.พื้นฐานสำคัญในการฝึกหัดนาฏศิลป์ไทยควรมุ่งเน้นด้านใดบ้าง

.....

2.สมรรถนะที่ควรส่งเสริมสำหรับการปฏิบัติทำขึ้นลอยในการแสดงโขนคืออะไร

.....

3.การสร้างสรรคักระบวนท่ารำตามรูปแบบละครในราชสำนัก ควรมีขั้นตอนอะไรบ้าง

.....

4.การนำกระบวนท่าขึ้นลอยจากการแสดงโขนมาสร้างสรรค์เป็นการแสดง ชุด พระไทรอุ้มสม ควรคำนึงถึงเรื่องใด

.....

5.องค์ความรู้จากงานวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไทรอุ้มสม สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพะที่ดีของเยาวชน ตลอดจนผู้สนใจงานด้านนาฏศิลป์ไทยได้หรือไม่ อย่างไร

.....

กราบขอบพระคุณ

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพะ
งานวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสม

หัวหน้าโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงถาวร

รายละเอียดโครงการ : แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสม โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. ศึกษาและประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพะทางร่างกายมาบูรณาการกับศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทย
2. สร้างสรรค์การแสดง ชุด พระไตรอุ้มสม ตามรูปแบบละครในราชสำนักหรือละครผู้หญิงของหลวง

ผู้สัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้สัมภาษณ์

สถานะสถานที่ในการสัมภาษณ์

วัน/เดือน/ปีเวลาที่สัมภาษณ์

ผู้ถูกสัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้ถูกสัมภาษณ์

ตำแหน่งงานหน่วยงาน

ประเด็นการสัมภาษณ์

1. การส่งเสริมสุขภาพะที่ดีสามารถบูรณาการกับศาสตร์นาฏศิลป์ไทยได้หรือไม่ อย่างไร

.....

2. ทำท่างในการฝึกหัดพื้นฐานเบื้องต้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพะที่ดีควรมีลักษณะหรือแนวทางอย่างไร

.....

3. การนำท่างขึ้นลอยจากการแสดงโขนเพื่อมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสรรค์กระบวนท่ารำ ชุด พระไตรอุ้มสม ควรพัฒนาด้านเนื้อส่วนใดบ้าง

.....

4. ข้อควรระวังในการนำกระบวนท่าการขึ้นลอยจากการแสดงโขนมาสร้างสรรค์กระบวนท่ารำ ชุด พระไตรอุ้มสมคือเรื่องใด

.....

5. องค์ความรู้จากงานวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสมสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพะที่ดีของเยาวชน ตลอดจนผู้สนใจงานด้านนาฏศิลป์ไทยได้หรือไม่ และอย่างไร

.....

กราบขอบพระคุณ



แบบสังเกตพฤติกรรม(ก่อน-หลัง) ของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอัมสม

หัวหน้าโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงถาวร

รายละเอียดโครงการ : แบบสังเกตพฤติกรรม(ก่อน-หลัง) ของกลุ่มตัวอย่าง ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอัมสม โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. ศึกษาและประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาวะทางร่างกายมาบูรณาการกับศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทย

2. สร้างสรรค์การแสดง ชุด พระไตรอัมสม ตามรูปแบบละครในราชสำนักหรือละครผู้หญิงของหลวง

คำชี้แจง : แบบสังเกตพฤติกรรม(ก่อน-หลัง)ของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการบันทึกข้อมูลของผู้วิจัยเพื่อใช้ประเมินสมรรถนะของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาวะทางร่างกายมาเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตามประเด็นดังต่อไปนี้

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ข้อสังเกตที่พบ	
		ก่อน	หลัง
1	การฝึกเบื้องต้นด้วยการปฏิบัติทำนาฏยศัพท์ขั้นพื้นฐานในท่าก้าวข้างในเวลา 30 วินาที		
2	การฝึกเบื้องต้นด้วยการปฏิบัติทำนาฏยศัพท์ขั้นพื้นฐานในท่าก้าวข้างในเวลา 60 วินาที		
3	การฝึกเบื้องต้นด้วยการปฏิบัติทำนาฏยศัพท์ขั้นพื้นฐานในท่ายกเท้าข้างหนึ่ง (ท่าประเท้าและยกเท้า) ในเวลา 30 วินาที		
4	การฝึกเบื้องต้นด้วยการปฏิบัติทำนาฏยศัพท์ขั้นพื้นฐานในท่ายกเท้าข้างหนึ่ง (ท่าประเท้าและยกเท้า) ในเวลา 60 วินาที		
5	การทรงตัวขึ้นเหยียบคู่มือในลักษณะต่อตัว (ปฏิบัติกระบวนท่ารำในการขึ้นลอย)		
6	การรองรับคู่มือสำหรับผู้ที่เป็นฐาน (ปฏิบัติกระบวนท่ารำรองรับการขึ้นลอย)		
7	ระยะเวลาการทรงตัวอยู่ในท่าขึ้นลอยของผู้รำ		
8	สีหน้า อารมณ์ ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างขณะปฏิบัติท่ารำ		
9	ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการปฏิบัติท่ารำผ่านไป 1 วัน (เช่น อาการปวดเมื่อย)		
10	ภาพรวมจากการสังเกตทักษะการปฏิบัติท่ารำของกลุ่มตัวอย่าง		

.....
(.....)

ผู้วิจัย



แบบประเมินคุณภาพผลงาน

งานวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสม

หัวหน้าโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงถาวร

รายละเอียดโครงการ : แบบประเมินคุณภาพผลงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง นวัตกรรม
การขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสม โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. ศึกษาและประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาวะทางร่างกายมาบูรณาการกับ
ศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทย
2. สร้างสรรค์การแสดง ชุด พระไตรอุ้มสม ตามรูปแบบละครในราชสำนักหรือละครผู้หญิง
ของหลวง

รายละเอียดโครงการ นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้ม
สม เป็นการศึกษาและประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาวะทางร่างกาย เพื่อนำมาใช้ใน
การพัฒนากล้ามเนื้อของผู้รำซึ่งเป็นผู้หญิง นับเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การปฏิบัติทางารขึ้นลอยตาม
รูปแบบการแสดงโขน อันเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสรรค์กระบวนการรำคู่แบบราชสำนัก ชุด พระไตร
อุ้มสม

คำชี้แจง แบบประเมินคุณภาพงานวิจัย เรื่อง นวัตกรรมการขึ้นลอยในการแสดงโขนสู่การรำคู่แบบ
ราชสำนัก ชุด พระไตรอุ้มสม ประกอบด้วยประเด็นคำถามเกี่ยวกับภาพรวมของการสร้างสรรค์ผลงาน
จำนวน 10 ข้อ โดยให้ผู้ประเมินกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง□องที่ตรงกับระดับตามความคิดเห็น
ของท่าน

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็น					ข้อเสนอ แนะ
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1	แนวคิดในการสร้างสรรค์ผลงาน ถ่ายทอดสู่การแสดงได้อย่างสมบูรณ์						
2	กระบวนการทำรำมีการร้อยเรียงได้อย่าง กลมกลื่น เป็นเอกภาพ						
3	บทร้องและทำนองเพลงเหมาะสมกับ การแสดง						
4	เครื่องแต่งกายเหมาะสมกับบทบาทการ แสดง						
5	ระยะเวลาในการแสดงมีความเหมาะสม						
6	ลีลาและความงดงามของกระบวนการทำรำ						
7	กระบวนการทำรำมีอัตลักษณ์เหมาะสมกับ ชื่อชุดการแสดง						
8	การใช้พื้นที่ในการแสดงมีความเหมาะสม						
9	ภาพรวมของผลงานสามารถนำไป ประยุกต์ใช้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์						
10	ความพึงพอใจในภาพรวมของการ สร้างสรรค์						

.....

(.....)

ผู้ทรงคุณวุฒิ

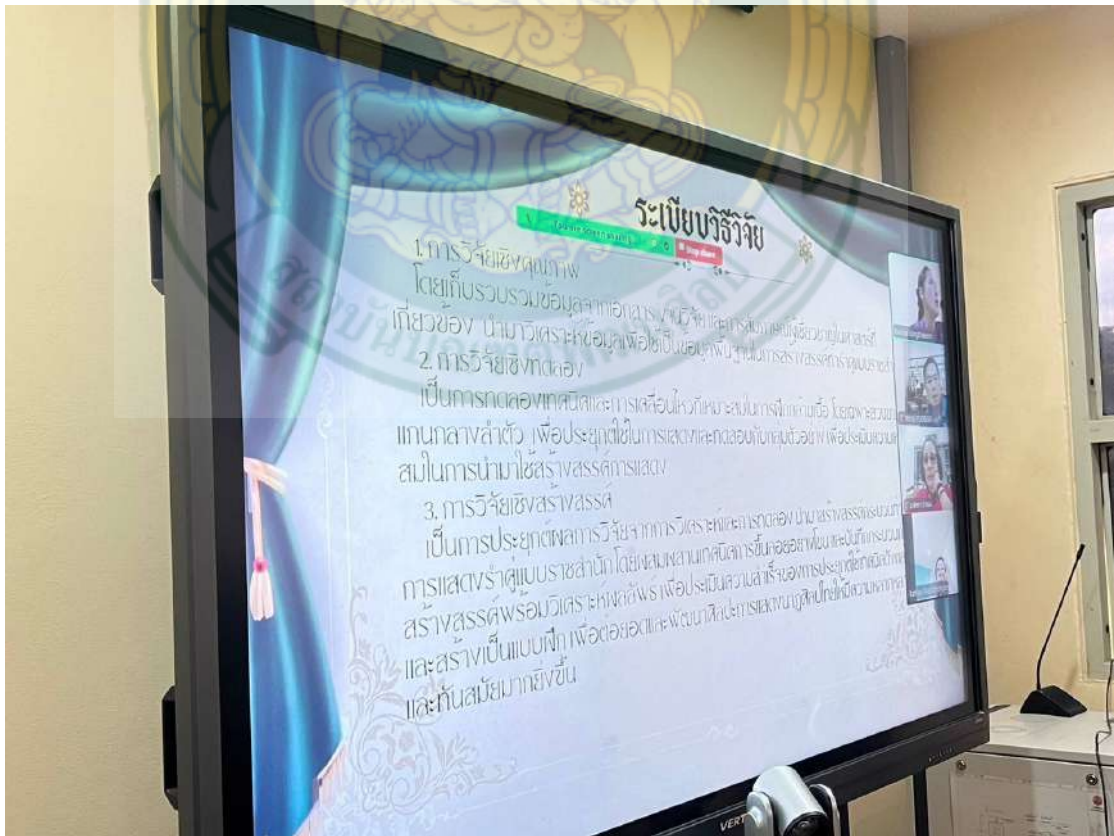






























ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ-สกุล นางสาวขวัญใจ คงถาวร

เกิดวันจันทร์ที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ.2514

E-mail kwanjai.kjk@gmail.com

ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สังกัด คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรี สาขานาฏศิลป์ไทย(เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล (2536)
- ปริญญาโท สาขานาฏศิลป์ไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ.2549
- ปริญญาเอก สาขานาฏศิลป์ไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ.2562

ผลงานวิชาการ

ขวัญใจ คงถาวร. (2560). **นาฏศิลป์สร้างสรรค์ : กรุงเทพ.** กรุงเทพ : สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์.

ขวัญใจ คงถาวร. (2561). **นาฏศิลป์สร้างสรรค์ : ออเจ้า.** งาน International Art and Cultural Performance 2019 วันที่ 16 – 18 มกราคม 2562.

ขวัญใจ คงถาวร. (2561). **งานสร้างสรรค์ นาฏยประดิษฐ์ ชุด พิจิตรเลขาอุ้มสม** ปีงบประมาณ 2561 เผยแพร่ลง Youtube https://www.youtube.com/watch?v=z_RxBcfuHKY

ขวัญใจ คงถาวร. (2561). **นาฏยประดิษฐ์ ชุด พิจิตรเลขาอุ้มสม.** วารสารสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์.

ขวัญใจ คงถาวร. (2562). **นาฏยประดิษฐ์ ชุด พิจิตรเลขาอุ้มสม** เผยแพร่งาน สังกัดสราญรมย์ ณ สถาบันคึกฤทธิ์ วันที่ 21 กันยายน 2562.

ขวัญใจ คงถาวร. (2563). **นาฏศิลป์สร้างสรรค์ : ผืนไท.** งานสืบสาน สร้างสรรค์ งานศิลป์สู่แผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ณ พระนารายณ์ราชนิเวศน์ วันที่ 16 – 18 กุมภาพันธ์ 2563

ขวัญใจ คงถาวร. (2564). **สยามการตะ : พหุวัฒนธรรมสู่นาฏกรรมสร้างสรรค์.** งานประชุมวิชาการงานสร้างสรรค์ด้านศิลปกรรม ระดับชาติ ครั้งที่ 2 “ศิลปกรรมและการออกแบบในช่วงเวลาแห่งความพลิกผัน Art and Design in the Age of Disruption” วันที่ 19-20 สิงหาคม 2564 โรงละครคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ขวัญใจ คงถาวร. (2564). **นาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุด สยามการตะ.** การนำเสนอผลงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์ ระดับชาติ ครั้งที่ 5 สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ วันที่ 16 ธันวาคม 2564.

ขวัญใจ คงถาวร. (2564). **ละครในราชสำนัก : องค์ความรู้ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของไทย.** รายงานวิจัย. นครปฐม: สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์.