



การประชุมวิชาการระดับชาติ ม.อ.ตรัง วิจัย

ครั้งที่ 10 ประจำปี 2564

The 10th PSU Trang National Conference
on Research across Disciplines 2021

วันศุกร์ ที่ 12 มีนาคม 2564
ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตตรัง

โดย คณะพาณิชย์ศาสตร์และการจัดการ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

PSUNC 2021

“มุ่งหน้าก้าวไกล พัฒนาวิจัยและนวัตกรรม”

Moving forward for Research and Innovation Development

www.psunc.trang.psu.ac.th

ผลงานวิชาการและงานสร้างสรรค์ สาขาศิลปะการแสดงและการจัดการ

งานสร้างสรรค์ ชุด นาฏยาโนราททรงเครื่อง.....	925
<i>นงนภัส ชิตชัยภูมิ สมโภชน์ เกตุแก้ว เสาวณีย์ บางโรย</i>	
การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ไทยทางขวา ชุด อุณากรรณแต่งตัว	941
<i>รณกฤต เพชรเกลี้ยง รานี ชัยสงคราม</i>	
กระบวนการสร้างโซน เรื่อง พรหมจักร	957
<i>ปิตินันต์ มุกดาสกุลภิบาล นิยม วงศ์พงษ์คำ เกรียงไกร กิจเจริญ</i>	
อาศิรพรอัปสรสุรางค์	977
<i>ณัชพล วัฒนกุล กฤติยา ชูสงค์</i>	
หมอลำกลอนศิลปะการแสดงพื้นบ้านอีสาน	991
<i>มนุศักดิ์ เรืองเดช*</i>	
ตีรันขวานร	1001
<i>กำพล เลื่อนเกื้อ</i>	
ชูช่อแต่งตัว	1023
<i>เขมวันต์ นาฏการจนดิษฐ์</i>	
การแสดงโนรากับบทบาทการมีส่วนร่วมเพื่อสร้างความเข้มแข็งในชุมชนท่าข้ามอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา	1039
<i>นายณัฐพงศ์ กระจ่างโภชน</i>	
ระบำอวยพรชุด ว่าน โข้ว กล้วย เจียง	1047
<i>นาย พีรเดช วิเชียรรัตน์ จรรย์สมร ผลบุญ</i>	
ระบำเทิดพระเกียรติสมเด็จพระราชปิตุจฉา เจ้าฟ้าวไลยอลงกรณ์ กรมหลวงเพชรบุรีราชสิรินธร.....	1061
<i>นัฏภรณ์ พูลภักดี ลักษณา แสงแดง</i>	
การสร้างสรรค์ชุดการแสดงเพื่อผู้สูงอายุ ชุดระบำฤๅษีตัดตนเพื่อคนสูงวัย.....	1073
<i>ธิดารัตน์ เพชรหนู จรรย์สมร ผลบุญ</i>	

การสร้างสรรค้ชุดการแสดงเพื่อผู้สูงอายุ ชุดระบำฤๅษีตัดตนเพื่อคนสูงวัย The Dance Creation for elderly : Thai Hermit Exercise Dance for Elderly

ธิดารัตน์ เพชรหนู¹ จรรย์สมร ผลบุญ²

ประเภทของงานสร้ๅงสรรค้

ประเภทนาฏศิลป์ไทยและการออกก้าลังกาย

ที่มาความสำคัญของการทำงานสร้ๅงสรรค้

ปัจจุบันการออกก้าลังกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ส่งเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง โรคข้อเสื่อม เป็นต้น สาเหตุนี้มักพบในประเทศไทยร้อยละ 60 เนื่องจากนี้ผู้สูงอายุควรออกก้าลังกายอย่างน้อยวันละ 30-45 นาที เพราะช่วยในยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพจิตที่ดีและควรทำเป็นกิจวัตรประจำวัน การออกก้าลังกายสำหรับผู้สูงอายุมีทั้งหมด 4 แบบ ได้แก่ แบบแอโรบิก แบบช่วยการทรงตัว แบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และแบบยืดหยุ่น รวมทั้งการออกก้าลังกายแบบกลุ่ม ดังนั้นการออกก้าลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอและไม่หักโหมเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ (อริสรา สุขวัจนี, 2555, น. 216-219)

ตั้งแต่สมัยโบราณมีการนำท่าฤๅษีตัดตนมาเป็นการบริหารบำบัดความเมื่อยล้าของร่างกาย เช่น โดยเฉพาะในจังหวัดสงขลามีผลงานจิตรกรรมฝาผนังของศาลาฤๅษี หรือศาลาฤๅษีตัดตน ณ วัดม้ชฌิมาวาสวรรวิหารหรือวัดกลาง ปัจจุบันกรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนใหม่เพื่อพัฒนาให้พิพิธภัณฑสมบูรณ้มากยิ่งขึ้น รวมถึงมีศาลาฤๅษีตัดตนเป็นศาลาทรงไทย มีลักษณะเปิดโล่งก่อด้วยอิฐแดง มีเสาโค้งรอบตัวอาคาร ภายในศาลาฤๅษีหน้าบันทั้ง 2 มีการจารึกเรื่องตำรายา และจิตรกรรมฝาผนังรูปฤๅษีตัดตน จำนวน 40 ท่า แต่ละท่ามีการจารึกเป็นคำโคลงสี่สุภาพ

ดังที่ กชกร สุขจันทร์, (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 พฤศจิกายน พ.ศ. 2563) กล่าวว่า ปัจจุบันผู้สูงอายุเกิดการเคลื่อนไหวร่างกายลดน้อยลงเนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหาบริเวณช่วงล่างหรือช่วงเข่า และท่าฤๅษีตัดตนทั้ง 80 ท่าสามารถใช้ได้ทุกท่าเนื่องจากเหมาะสมกับกับผู้สูงอายุ ผู้ศึกษามีความสนใจที่จะพัฒนาชุดการแสดงจากท่าฤๅษีตัดตนเพื่อออกก้าลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เมื่อสำรวจการนำ ท่าฤๅษีตัดตนมาสร้ๅงสรรค้เป็นผลงาน การแสดงมีจำนวนมาก อาทิ อสนีโยคะของนาฏยรังสรรค้ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ทั้งมีการสร้ๅงสรรค้เพื่อการประกวดนอกจากนี้มีการจัดทำเป็นสื่อมัลติมีเดียและคลิปออกก้าลังกายเพื่อส่งเสริมการออกก้าลังกายจำนวนมาก ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษาจึงมีแนวคิดสร้ๅงสรรค้ชุดการแสดงจากท่าฤๅษีตัดตนเพื่อการออกก้าลังกายของผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ตำบลร้าแดง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา โดยจัดทำชุดสำหรับผู้สูงอายุใช้บริหารร่างกาย และสำหรับชุดการแสดงโชว์ ในวาระอื่นๆ โดยเลือกวิเคราะห์ท่าที่ เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยปรึกษาจากหมัดแพทย้แผนไทยในส่วนของการสร้ๅงสรรค้ เพื่อเป็นชุดสำหรับการโชว์ ผู้ศึกษาได้เพิ่มในส่วนของการแปรแถวและออกแบบชุดให้เรียบง่ายเพื่อความสะดวกในการแสดงของผู้สูงอายุ

¹ นักศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

² อาจารย์ที่ปรึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

แนวคิดหลักของการสร้างสรรค์

ผู้ศึกษาสนใจที่จะสร้างสรรค์ชุดการแสดงระบำฤๅษีตัดตนเพื่อคนสูงวัยโดยนำผลงานจิตรกรรมฝาผนังศาลาฤๅษีตัดตน ณ วัดมิ่งมิวาวาสรรวิหาร จัดทำในรูปแบบนาฏศิลป์ไทยผสมผสานกับการออกกำลังกายโดยคัดเลือกท่าฤๅษีตัดตนจาก 80 ท่า เหลือ 16 ท่าเพื่อให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละท่าจะมีสรรพคุณในการแก้เมื่อยที่แตกต่างกัน ดังนั้นการสร้างสรรค์ชุดการแสดงระบำฤๅษีตัดตนเพื่อคนสูงวัย ผู้ศึกษาจึงได้ศึกษาหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรปฏิบัติ 1) อบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายมีการเตรียมตัวเพื่อประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อออกกำลังกายจริง 2) การเลือกประเภทการออกกำลังกายคือ แบบออกซิเจนหรือแบบความยืดหยุ่น 3) การผ่อนคลาย (cool down) หลังการออกกำลังกายผู้สูงอายุไม่ควรหยุดนิ่งทันที ควรยืดกล้ามเนื้อหรือเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ เบา ๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย (อริสรา สุขวังณี, 2555, น. 218-219) ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษาจึงแบ่งการแสดงออกเป็น 3 ช่วงดังนี้

1. การแสดงช่วงที่ 1 ท่าออร์มอ็อปหรือท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ท่าฤๅษีตัดตนจำนวน 8 ท่า ได้แก่ ท่าแก้ลมท้าวสารพรางค์ ท่าแก้เก็ยง ท่าแก้ลมในแขน ท่าแก้เข้าซัด ท่าแก้เส้นมหาสนุนีระงับ ท่าซัดแขน ท่าแก้ไหล่ ท้อง ออก และท่าเข้าขาตาย

2. การแสดงช่วงที่ 2 ท่าออกกำลังกายผสมผสานกับท่าฤๅษีตัดตน ใช้ท่าฤๅษีตัดตนจำนวน 3 ท่า ได้แก่ ท่าแก้ตะโภกสลักเพชร ท่าแก้สลักทรวง และท่าแก้ลมในอกในเอว

3. การแสดงช่วงที่ 3 ท่าकुลดาวน ใช้จำนวน 5 ท่าได้แก่ท่าแก้ลมจันทฆาฏูเข้าขาหน้าอก ท่าแก้สักไหล่ ท่าแก้แน่นหน้าอก ท่าแก้ลมชนเท้า และท่าเสียดอก

ทั้งนี้เพื่อจัดเป็นการแสดงสำหรับผู้สูงอายุใช้ชีวิโนวาระต่างๆ ผู้ศึกษาได้เพิ่มการแปรแถวโดยอยู่ในช่วงที่ 2 ประกอบไปด้วยแถว ได้แก่ แถวตรง แถวตัว M แถว 4 นอก2ใน แถววิคู และแถบบวก นอกจากนี้มีการออกแบบชุดการแสดงเพื่อให้เกิดความน่าสนใจชุดจะมีการเรียงงายใช้โทนสีน้ำตาลดำที่สื่อเป็นสัญลักษณ์ของฤๅษี โดยเลือกใช้เสื้อยืดและกางเกงสีดำผ้าสไบสีเหลืองปักเลื่อมสีดำเป็นดวงๆ ขนาดเล็กและใหญ่เพื่อแทนสัญลักษณ์ของผ้าสบงของฤๅษีและใส่กระโปรงสีน้ำตาลร้อยลูกปัดตราเชิงกระโปรง

กรณีศึกษา หรือแนวคิด หรือทฤษฎีที่นำมาใช้

ผู้ศึกษาได้สร้างสรรค์ชุดการแสดงการออกกำลังกายจากท่าฤๅษีตัดตนในรูปแบบนาฏศิลป์ไทยโดยยึดแนวคิดการสร้างสรรคชุดการแสดงดอกไม้ 5 กลีบ ของจรรยาสมร ผลบุญ (2560) ในการสร้างสรรค์ และเขียนผลการวิจัยซึ่งแบ่งขั้นตอนการทำงานสร้างสรรค์ดังนี้



รูปที่ 1 แผนภูมิดอกไม้ 5 กลีบ

ที่มา: จรรยาสมร ผลบุญ (2560, น. 47)

จากแผนภูมิ สามารถแบ่งขั้นตอนการสร้างสรรค์ออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ วิจัย เรื่องราวของการสร้างสรรค์ ขั้นที่ 2 ออกแบบและสร้างสรรค์องค์ประกอบของการแสดง ขั้นที่ 3 ออกแบบ และสร้างสรรค์วิธีการแสดง ขั้นที่ 4 ประเมินองค์ประกอบและวิธีการแสดง ขั้นที่ 5 การฝึกซ้อมการแสดง และการเผยแพร่ผลงาน

ผู้ศึกษาได้ยึดแนวคิดแผนภูมิดอกไม้ 5 กลีบ สำหรับเป็นแนวทางในการเขียนรายงานวิจัยการสร้างสรรค์ชุดการแสดงเพื่อผู้สูงอายุ ชุดระบำฤๅษีตัดตนเพื่อคนสูงวัย

ในส่วนองวิธีการดำเนินการศึกษา ประกอบด้วย

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1.1 กลุ่มผู้รู้ด้านนาฏศิลป์ที่ให้ความรู้เรื่องการสร้างสรรค์ท่ารำและประเมินคุณภาพของชุดการแสดง จำนวน 5 ท่าน

1.2 กลุ่มผู้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 1 ท่าน

1.3 กลุ่มนักวิชาการสำหรับประเมินความพึงพอใจต่อการสร้างสรรค์ชุดการแสดงเพื่อผู้สูงอายุ ชุดระบำฤๅษีตัดตนเพื่อคนสูงวัย จำนวน 50 ท่าน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสำรวจ เพื่อการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากท่าฤๅษีตัดตน และการออกแบบชุดแต่งกายในการแสดง

2.2 แนวทางการสร้างสรรค์ชุดการแสดง

2.3 แบบประเมินคุณภาพและพึงพอใจการสร้างสรรค์ชุดการแสดง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 แบบสำรวจ การออกกำลังกายจากท่าฤๅษีตัดตนและการออกแบบชุดแต่งกายในการแสดงจากเอกสาร ตำรา หนังสือ และวิดีโอการแสดง

3.2 แนวทางการสร้างสรรค์ เพื่อนำเสนอแนวคิดในการออกแบบองค์ประกอบการแสดง ได้แก่ นักแสดง เครื่องแต่งกาย ดนตรี และรูปแบบการแสดง

กระบวนการออกแบบโครงสร้างการสร้างสรรค์

ผู้ศึกษาได้ออกแบบโครงสร้างการสร้างสรรค์ 3 ด้าน 1) เครื่องแต่งกาย 2) เพลง 3) ท่ารำ ดังนี้

1. ผู้ศึกษาได้สร้างสรรค์รูปแบบการแต่งกายตามรูปแบบของการออกกำลังกายผสมผสานกับ นาฏศิลป์ไทย จะใช้ผู้แสดงผู้หญิงล้วนทั้งหมด 6 คน ซึ่งในการออกแบบเพื่อเป็นชุดการแสดง มีดังนี้ 1. กระบวนการคิดชุดแต่งกาย ประกอบด้วย 1) เสื้อยืดสีดำ 2) กางเกง 3) กระโปรง 4) ผ้าสไบ ด้วยภาพประกอบที่ 2




รูปที่ 2 การออกแบบชุดระบำฤๅษีตัดต้นเพื่อคนสูงวัย
 ที่มา: ธีตารัตน์ เพชรหนู 2563

2. กระบวนการคิดเพลง

เพลงที่ใช้สำหรับการแสดงผู้ศึกษาได้นำเพลงประกอบการแสดงโนราคือเพลงบรรเลงตอนจบของเพลงพัดชาและเพลงหน้าทับขนาดช้า ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะกับผู้สูงอายุและท่าทางของฤๅษีตัดต้นที่เน้นการออกกำลังกายแบบเบาๆ เพลงประกอบจึงเลือกเครื่องดนตรีบรรเลงโดยใช้ปี่และเป็ยโนในการบรรเลงประสานกัน

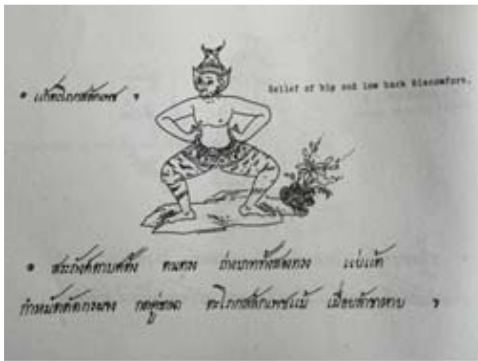





3. กระบวนการสร้างสรรค์ท่ารำและการแปรแถว

ท่าโคร่งร่างฤๅษีตัดต้นทั้งหมด 16 ท่า สรรพคุณในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยของร่างกาย
 ช่วงที่ 1 ท่าวอร์มอัพหรือท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ


ลำดับ	ท่าจาริกฤๅษี(เดิม)	ถอดท่า	สรรพคุณ
1			สรรพคุณ แก้ลม เสียดทั่วร่างกาย
2			สรรพคุณ แก้ลมเจ็บ ศีรษะ ตามัว และแก้ เกียจ
3			สรรพคุณ แก้อาการ ปวดแขนเคลื่อนไหว ไม่สะดวก

ลำดับ	ท่าจาริกฤาษี(เดิม)	ถอดท่า	สรรพคุณ
4			สรรพคุณ แก้ตะคริว มือตะคริวเท้า
5			สรรพคุณ แก้อาการ ตึงเมื่อยเข่าและ อาการขาชา
6			สรรพคุณ แก้ปวด ไหล่
7			สรรพคุณ แก้เคล็ด ขัดยอกไหล่ ท้อง และอก
8			สรรพคุณ แก้ความ เมื่อยล้าช่วงเอว ขา

ช่วงที่ 2 ทำออกกำลังกายผสมผสานกับท่าฤๅษีดัดตน

ลำดับ	ท่าจารีกรฤๅษี(เดิม)	ถอดท่า	สรรพคุณ
9	 <p>Ballist of hip and low back Siamforty.</p> <p>• สวมกัศมาศ สวมศอก ยืนท่าฤๅษีคชกษัตริย์ แบบนี้ ทำท่านี้ทุกวัน วันละ 10 ครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็นต่าง ๆ</p>		สรรพคุณ บรรเทา อาการปวดเมื่อยและ ชาบริเวณสะโพก
10	 <p>Ballist of chest Siamforty.</p> <p>• ยืนท่าฤๅษีคชกษัตริย์ สวมศอก ยืนท่าฤๅษีคชกษัตริย์ ทำท่านี้ทุกวัน วันละ 10 ครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็นต่าง ๆ</p>		สรรพคุณ บรรเทา อาการปวดเมื่อย
11	 <p>Ballist of Chest and waist Siamforty.</p> <p>• ยืนท่าฤๅษีคชกษัตริย์ สวมศอก ยืนท่าฤๅษีคชกษัตริย์ ทำท่านี้ทุกวัน วันละ 10 ครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็นต่าง ๆ</p>		สรรพคุณ แก้ปวดอก ปวดเอว

ช่วงที่ 3 ท่าकुลดาวน

ลำดับ	ท่าจาริกฤๅษี(เดิม)	ถอดท่า	สรรพคุณ
12	 <p>• แก้อาการเจ็บอก Relief of chest spasms.</p> <p>• กุญแจไขกระดูก คอกระดูกสันหลัง บิดเข่าทั้งองศา โกวัด สอดนิ้วชี้คางคอก เวชชีกัมภีร์ แก้อาการเจ็บอกให้ ภัยพิบัติไม่ลงตาม ๗</p>		สรรพคุณ แก้อาการ แน่นหน้าอก
13	 <p>• แก้อาการชันษาก Relief of plank discomfort.</p> <p>• ถ้าได้โยคะอย่างช้าๆ สิบวัน หุ่นแปรเปลี่ยนนุ่ม ทานให้ เบาหวิวลดทอนกิน ทานจนเหลือ กัดช่วงหนึ่งเบ่งให้ ชันชันและละมุน ๗</p>		สรรพคุณ แก้อาการ ปวดเมื่อยขา
14	 <p>• แก้อาการชันษาก Relief of shoulder discomfort.</p> <p>• มือที่กางออกไว้ เป็นวิชาในโยคะ แก้อาการเจ็บอก กอสนัน หักโง่งนึ่งหนึ่งโยคะ วิถีที่สามเษ กอสนันหรือกอนัน โด่งกอนันโยคะ ๗</p>		สรรพคุณ แก้อาการ ปวดคอ ปวดไหล่
15.	 <p>• แก้อาการชันษาก Relief chest pain at cervical region caused by gastric distension.</p> <p>• ยืนเหยียดคอทั้งซีก หักดีเห็นอกแก่ แก้อาการทรวงอกเห็น วิชาโยคะ นกรนเสกไม่เป็น บิดเบาะระหว่งท่า ยืนเบาะระหว่งท่า เหลือวิธโยคะ ๗</p>		สรรพคุณ แก้อาการ ปวดเมื่อยช่วงขา
16	 <p>• แก้อาการชันษาก Treatment of wata causing convulsion.</p> <p>• ทบวงกระดูกในท่า ทบวงคอกัน สอดรับแต่โยคะ โกวัดโยคะ โยคะโยคะโยคะ โกวัดโยคะโยคะ โกวัดโยคะโยคะ โกวัดโยคะโยคะ โกวัดโยคะโยคะ ๗</p>		สรรพคุณ แก้อาการ เมื่อยลำ

กระบวนการของการผลิตผลงานสร้างสรรค์

ผู้ศึกษาได้ผลิตผลงานสร้างสรรค์ ดังนี้ 1) การผลิตชุดแต่งกาย 2) การผลิตเพลง 3) การผลิตทำรำ

1.ชุดแต่งกาย ผลจากการออกแบบชุดผู้ศึกษาได้ทำชุดที่ออกแบบให้ประณีตคุณภาพของชุดโดยตั้ง
 ที่ กชกร สุขจันทร์, (การสื่อสารส่วนบุคคล, 6 พฤจิกายน พ.ศ. 2563) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเชี่ยวชาญทางการ
 แพทย์ปรากฏผลประณีตโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมากจำแนกได้ดังนี้

- 1.1 ชุดแต่งกายเหมาะสมกับการแสดง อยู่ในระดับคุณภาพดี
- 1.2 การออกแบบชุดมีความสอดคล้องกับท่าฤๅษีดัดตน อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก
- 1.3 ชุดแต่งกายสามารถใช้งานตามวัตถุประสงค์ของผู้ศึกษา อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

นอกจากนี้ ผศ.ดร.จรรย์สมร ผลบุญ ได้ให้ข้อเสนอแนะในการออกแบบและตัดเย็บ คือ ผ้าสไบควรมี
 ขนาดที่ไม่ยาวเกินสะโพกด้วยมีทำนั้ง และลูกยืนจะทำให้ผู้สูงอายุไม่สะดวกในการเคลื่อนไหว อาจารย์
 โอภาส อิสโม ได้ให้ข้อเสนอแนะถึงเนื้อผ้าที่นำมาใช้ควรมีความบางไม่หนาเพื่อความคล่องตัว ซึ่งจะช่วยให้ผู้
 สูงอายุไม่แบกรับน้ำหนักมากเกินไปทั้งนี้การตกแต่งไม่ควรที่ใช้ลูกบิดที่หนักเกิน ใช้สีที่บในการสร้างจุดเด่น
 กับสไบ ทั้งนี้ ผศ.ดร.จรรย์สมร ผลบุญ ได้แนะนำเรื่องกระโปรงควรมีการร้อยลูกบิดขนาดเล็ก ให้มีความสั้น-
 ยาว ลดหลั่นกันเพื่อให้กระโปรงมีการทิ้งตัว

จากข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้ศึกษาได้นำมารับชุดการแสดงระบำฤๅษีดัดตนเพื่อคนสูงวัย



รูปที่ 3 การออกแบบชุดระบำฤๅษีดัดตนเพื่อคนสูงวัย
 ที่มา: ฐิตารัตน์ เพชรหนู 2563

รายละเอียดชุดการแสดงจำแนกได้ดังนี้

รายการ	ภาพประกอบ
<p>เสื้อยืดคอกลม จะใช้เป็นสีดำเรียบไม่มีลวดลาย</p>	
<p>กางเกงเลกกิ้งยืดหยุ่นสีดำ</p>	
<p>สไบพาดไหล่ ผ้าจะมีสีเหลือง ปักด้วยเลื่อมสีดำ มีลูกปัดสีดำอยู่ตรงกลาง มีรูปทรงเป็นดอกไม้ 6 แฉก และขนานข้างด้วยดอกไม้สีกลีบเล็ก ชายสไบจะร้อยลูกปัดสั้นยาวสลับกัน</p>	

รายการ	ภาพประกอบ
กระโปรงสีน้ำตาลส้ม ชายกระโปรงจะร้อยลูกปัด สลับสั้นยาว	

2. ทำรำ

จากภาพโครงร่างงานสร้างสรรค์ ทั้ง 3 รูปแบบดังกล่าวผู้ศึกษาได้นำโครงร่างให้ผู้รู้ประเมินซึ่งผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์และกลุ่มผู้รู้ทางด้านนาฏศิลป์ชี้แนะเรื่องการแต่งกาย เพลง ทำรำ ผลสรุปดังนี้

ช่วงที่ 1 ทำทฤษีที่คัดเลือกมาใช้มีความเหมาะสม จะมีทำนองเป็นทำยัตเยียดร่างกาย

ช่วงที่ 2 ทำทฤษีที่เลือกมามีความเหมาะสม แต่ต้องนับจังหวะให้ช้าลงและเพิ่มการเคลื่อนไหวโดยก้าวไปด้านหน้า 4 จังหวะ ถอยหลัง 4 จังหวะ

ช่วงที่ 3 ควรตัดทำที่ยืดขาเดียว และเพิ่มทำยืน 2 ขา

นอกจากนี้ ผศ.ดร. จรรย์สมร ผลบุญและอาจารย์ โอภาส อิสโม ได้แนะนำให้ช่วงที่ 2 ควรเพิ่มทำด้านข้างโดยใช้การแปรทิสทั้ง 4 ทิศจากเดิมที่ทำซ้ำทิสหน้า 8 ครั้งให้ปรับเป็น ทิสหน้า 2 ครั้ง ขวา 2 ครั้ง ซ้าย 2 ครั้ง หลัง 2 ครั้ง

ผู้ศึกษาจึงได้นำการแนะนำมาปรับแก้ ดังตัวอย่างภาพประกอบทำรำ ดังนี้

ช่วงที่ 1 การวอร์มอัพหรือการยืดเยียดร่างกาย ส่วนใหญ่ใช้ทำนอง แถวจึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงทำที่ใช้เป็นท่าจากโครงร่างทั้งหมด



รูปที่ 4-8 ทำออกกำลังกายชุดระบำทฤษีตัดตนเพื่อคนสูงวัย

ที่มา: อิตารัตน์ เพชรหนู 2563

ช่วงที่ 2 การออกกำลังกาย จะใช้ท่าก้าวหน้าขึ้น 3 ก้าว แล้วแต่ก้าวลงหลังทำทั้งหมด 4 ทิศ



รูปที่ 9-12 ท่าออกกำลังกายชุดระบำฤๅษีตัดตนเพื่อคนสูงวัย
ที่มา: ธิดารัตน์ เพชรหนู 2563

ช่วงที่ 3 คูลดาวน จะใช้ทำยืนเน้นการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อจะมีการเคลื่อนไหวเล็กน้อย



รูปที่ 13-16 ท่าออกกำลังกายชุดระบำฤๅษีตัดตนเพื่อคนสูงวัย
ที่มา: ธิดารัตน์ เพชรหนู 2563

บทสรุป ข้อเสนอแนะและปัญหาอุปสรรค

บทสรุป

ผลการสร้างสรรค์ชุดการแสดงระบำฤๅษีตัดต้นเพื่อคนสูงวัยผู้ศึกษานำผลงานจิตรกรรมฝาผนังศาลาฤๅษีตัดต้น ณ วัดมิ่งมิตรวาสารวิหาร จัดทำในรูปแบบนาฏศิลป์ไทยผสมผสานกับการออกกำลังกายโดยคัดเลือกท่าฤๅษีตัดต้นจาก 80 ท่า เหลือ 16 ท่าเพื่อให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละท่าจะมีสรรพคุณในการแก้เมื่อยที่แตกต่างกัน สรุปผลการศึกษาดังนี้

1. รูปแบบการแสดง แบ่งการแสดงออกเป็น 3 ช่วงและเรียงทำการแสดงดังนี้

1.1 การแสดงช่วงที่ 1 ท่าวอร์มอัพหรือท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ท่าฤๅษีตัดต้นจำนวน 8 ท่า ได้แก่ ท่าแก้ลมทั่วสรรพางค์ ท่าแก้เกียด ท่าแก้ลมในแขน ท่าแก้เข่าขัด ท่าแก้เส้นมหาสนุกนี้ระงับ ท่าขัดแขน ท่าแก้ไหล่ ท้อง ออก และท่าเข้าซาตาย

1.2 การแสดงช่วงที่ 2 ท่าออกกำลังกายผสมผสานกับท่าฤๅษีตัดต้น ใช้ท่าฤๅษีตัดต้นจำนวน 3 ท่า ได้แก่ ท่าแก้ตะโภกสลักเพชร ท่าแก้สลักทรวง และท่าแก้ลมในอกในเอว

1.3 การแสดงช่วงที่ 3 ท่าकुศดาวาน์ ใช้จำนวน 5 ท่า ได้แก่ ท่าแก้ลมจันทราภูเข้าซาหน้าอก ท่าแก้สั๊กไหล่ ท่าแก้แน่นหน้าอก ท่าแก้ลมช่นเท้า และท่าเสียดอก

2. การแปรแถวเพื่อจัดเป็นการแสดงสำหรับผู้สูงอายุใช้โชว์ในวาระต่างๆ ผู้ศึกษาได้ออกแบบแถวในช่วงที่ 2 ประกอบไปด้วยแถวตรง แถวตัว M แถว 4 นอก 2 ใน แถววีคู้ และแถวบวก

3. องค์ประกอบการแสดง ได้แก่ 1) ผู้แสดง 2) เครื่องแต่งกาย 3) เพลง

3.1 ผู้แสดง ใช้ผู้หญิงล้วน จำนวน 6 คน

3.2 เครื่องแต่งกาย การออกแบบชุดการแสดงเพื่อให้เกิดความน่าสนใจชุดจะมีการเรียบง่ายใช้โทนสีน้ำตาลดำที่ถือเป็นสัญลักษณ์ของฤๅษี โดยเลือกใช้เสื้อยืดและกางเกงสีดำผ้าสไบสีเหลืองปักเลื่อมสีดำเป็นดวงๆ ขนาดเล็กและใหญ่เพื่อแทนสัญลักษณ์ของผ้าสบงของฤๅษีและใส่กระโปรงสีน้ำตาลร้อยลูกปัด

3.3 เพลง ผู้ศึกษาได้นำเพลงประกอบการแสดงโนราคือเพลงบรรเลงตอนจบของเพลงพัดซาและเพลงหน้าทับขนาดห้า ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุและท่าทางของฤๅษีตัดต้นที่เน้นการออกกำลังกายแบบเบาๆ เพลงประกอบจึงเลือกเครื่องดนตรีบรรเลงโดยใช้ขลุ่ยและเปียนโนในการบรรเลงประสานกัน

ข้อเสนอแนะ

1. นักออกแบบการแสดงหรือการออกกำลังกายควรนำท่าฤๅษีตัดต้น ในส่วนต่างๆของร่างกายเป็นท่าออกกำลังกายของกลุ่มวัยต่างๆ

2. ปัจจุบันมีกิจกรรมต่างๆ ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุโชว์การแสดงในสังคม นักศึกษาด้านนาฏศิลป์ควรสร้างสรรค์ชุดการแสดงสำหรับผู้สูงวัย

ปัญหาและอุปสรรค

ด้วยสถานการณ์โรคระบาด โควิด-19 ทำให้ผู้ศึกษาไม่สามารถลงพื้นที่เพื่อถ่ายถอดชุดการแสดงที่สร้างสรรค์ไว้ได้ ดังนั้นกระบวนการถ่ายถอดให้ผู้สูงวัยกลุ่มชมรมรำแดง จึงต้องเลื่อนไป

เอกสารอ้างอิง

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2563).พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติสงขลา. กรุงเทพฯ : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

จรรย์สมร ผลบุญ. (2560).การสร้างสรรค้ชุดการแสดงจาก ประวัติศาสตร์ : ประเพณีถวายดอกไม้ วารสาร วัฒนธรรมและศิลปะ

วิสันต์ ท้าวสูงเนิน. (254). คัมภีร์นวดแผนโบราณ ตำราการนวดบำบัดรักษาโรคแผนโบราณ : สุพรรณบุรี : วีทีเอส

อริสา สุขวังนี้. (2555).การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษย์และสังคมศาสตร์)