

การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหุโยคะ

นางสาวนวลรวี จันทร์ลุน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาศิลปกรรมศาสตร์

คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

CREATION OF DANCE USING HATHA YOGA CONCEPT

Miss Nualravee Junloon

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Fine And Applied Arts Program in Fine and Applied Arts

Faculty of Fine and Applied Arts

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

โดย นางสาวนวลรวี จันทร์ลุน

สาขาวิชา ศิลปกรรมศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ศาสตราจารย์ ดร.นราพงษ์ จรัสศรี

คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต

.....คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภกรณ์ ดิษฐพันธ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภกรณ์ ดิษฐพันธ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ศาสตราจารย์ ดร.นราพงษ์ จรัสศรี)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วิษุตา วุฒาทิตย์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ศุภวิน วัชรมูล)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวณิต วิงวอน)

นวลรวี จันทร์ลุน : การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ. (CREATION OF DANCE USING HATHA YOGA CONCEPT) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ศ.ดร.นราพงษ์ จรัสศรี, 269 หน้า.

วิทยานิพนธ์ “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” นี้ เป็นงานวิจัยแบบสร้างสรรค์ที่บูรณาการแนวคิดระหว่างโยคะและนาฏยศิลป์ ซึ่งต้องการค้นหารูปแบบการแสดง นาฏยศิลป์สร้างสรรค์ ที่นำแนวคิดแห่งหฐโยคะมาเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน โดยได้ตั้งประเด็นคำถามในการวิจัยถึง: ผลงานการแสดงจากงานวิจัยเรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ว่าจะเป็นอย่างไ และจะมีแนวคิดในการสร้างสรรค์งานเป็นอย่างไร ทั้งนี้ ผลของการวิจัยทำให้ได้การแสดงที่ให้ความสำคัญกับแนวคิดแห่งหฐโยคะ และนาฏยศิลป์ สร้างสรรค์เป็นหลัก ฉะนั้นจึงได้ทำการศึกษาถึง หฐโยคะ นาฏยศิลป์สร้างสรรค์ ความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อวิทยานิพนธ์ และการแสดงที่เกี่ยวกับนาฏยศิลป์สร้างสรรค์และแนวคิดของหฐโยคะ

เครื่องมือ 6 ชนิดที่ใช้ในการวิจัยแบบสร้างสรรค์ในครั้งนี้คือ การสำรวจข้อมูลเชิงเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ การทดลองปฏิบัติการทางนาฏยศิลป์ เกณฑ์มาตรฐานศิลปินแบบประเมินในการสำรวจความคิดเห็นและการวัดผลการแสดงจากผู้ชม ตลอดจนสืบเสาะสารสนเทศอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อวิจัย การเก็บข้อมูลได้ดำเนินการอยู่ในช่วงของเดือน มิถุนายน 25 52 ถึงเดือนเมษายน 2555 ทั้งในประเทศและต่างประเทศ การสัมภาษณ์ได้รวมไปถึง นักเรียน นิสิต นักศึกษา ผู้เชี่ยวชาญทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์และศิลปะการแสดง โดยเฉพาะผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างงานนาฏยศิลป์แบบสร้างสรรค์ ข้อมูลทั้งหมดได้ถูกนำมาวิเคราะห์ และได้ตอบคำถามงานวิจัยสร้างสรรค์ในครั้งนี้ คือได้ผลงานการแสดง และแนวคิดในการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ตรงตามวัตถุประสงค์

สาขาวิชา..... ศิลปกรรมศาสตร์..... ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา..... 2554..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

5286810835 : MAJOR FINE AND APPLIED ART

KEYWORDS: CREATIVE DANCE / CONTEMPORARY DANCE / PERFORMING ART HATHA YOGA / YOGA

NUALRAVEE JUNLOON : CREATION OF DANCE USING HATHA YOGA

CONCEPT. ADVISOR: PROF.NARAPHONG CHARASSRI,Ph.D., 269 pp.

The thesis of The Creation of Dance Using Hatha Yoga Concept brought about the integration of concept of yoga and dance. Creative forms of dance inspired by the concept of Hatha yoga was initiated and then questioned in the research: how the performance created from the research of “The Creation of Dance Using Hatha Yoga Concept” would be, and how the idea to create the performance would be. Research results led to have a performance based on Hatha yoga and creative dance concepts. As a result, Hatha yoga, creative dance, the recommendations from professionals related to the thesis, performances related to creative dance and Hatha yoga concept were studied.

There were six tools in this creative research: literature review, professional interview, dance workshop, standard criterion for national artist, evaluation form of thought, audience’ feedback including other information concerning the title of thesis. Collecting data was conducted from June 2010 to April 2012 both domestically and abroad. Students, learners, professionals in science and performance art, especially who were involved with creative dance were interviewed for further information. All data were analyzed; which had the answers for creative research: performance and the idea creating work of “The Creation of Dance using Hatha Yoga Concept” as the objective.

Field of Study : Fine and Applied Arts

Student's Signature.....

Academic Year : 2011

Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดีด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือจากผู้ทรงคุณวุฒิและจากบุคคลหลายท่าน ผู้มีรายนามดังนี้

ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ดร.นราพงษ์ จรัสศรี อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ เป็นอย่างสูงสำหรับคำปรึกษาแนะนำแนวทางการในการสร้างสรรค์ผลงาน ตลอดจน การแก้ไขปัญหาในการทำงานวิจัยและสร้างสรรค์

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร .ศุภกรณ์ ดิษฐพันธุ์ อาจารย์ ดร .วิชชุดา วุฑฒิตย์ อาจารย์ ดร .ศุภวิน วัชรมูล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร .เสาวณิต วิงวอน ประธานและ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ในงาน วิทยานิพนธ์ฉบับนี้

กราบขอบพระคุณ อาจารย์สถาพร สันทอง คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านนาฏศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน โยคะและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของในงานวิจัย ที่สละเวลาให้ คำปรึกษาในการดำเนินงาน

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่ได้ให้การสนับสนุนทุนการศึกษา ในการเรียนปริญญาตรีบัณฑิต ในครั้งนี้ ที่เล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาต่อของบุคลากร นับเป็นแรงผลักดันที่ทำให้การศึกษาดำเนินไปสู่ผลสำเร็จ

ขอขอบพระคุณสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ที่ได้มอบทุนสนับสนุน วิทยานิพนธ์ ทำให้การสร้างสรรค์ผลงานและการจัดทำวิทยานิพนธ์ราบรื่นและสำเร็จลุล่วงไปได้ ด้วยดี

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวีระพงศ์ คุณแม่มีมนวล จันท์ธุน สำหรับกำลังใจ อันเปี่ยมไปด้วยความรักที่มอบให้ ขอขอบคุณญาติพี่น้องทุกท่านและน้องชายที่รัก ที่ช่วยเป็น กำลังใจในการดำเนินงาน ขอขอบคุณทีมงานนักแสดงทุกท่าน ที่สละเวลาร่วมการการแสดง ในครั้งนี้ และขอขอบคุณผู้ที่คอยช่วยเหลือทุกท่านที่ได้กล่าวนาม ณ ที่นี้ ที่มีส่วนร่วมให้ความช่วยเหลือจนทำให้งานสำเร็จลงด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณเพื่อนๆ นาฏศิลป์ DFA รุ่น 2 ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจใน ยามที่ท้อและร่วมฝ่าฟันอุปสรรคจนทำให้งานประสบความสำเร็จ และขอขอบคุณเพื่อนๆ DFA รุ่น 2 ทุกท่านสำหรับมิตรภาพที่ดีที่มอบให้กันเสมอตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามในการวิจัย.....	2
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.4 กรอบแนวคิดงานวิจัย.....	4
1.5 ขอบเขตของการวิจัย.....	4
1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
1.7 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	4
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
1.9 เอกสารงานวิจัย.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
2.1 อารัมภบท.....	7
2.2 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2.3 โยคะ.....	8
2.3.1 กำเนิดโยคะ.....	9
2.3.2 ความหมายของโยคะ.....	9
2.3.3 โยคะสูตร.....	10
2.3.4 วิถีแห่งโยคะ.....	10
2.3.5 สาขาต่างๆของโยคะ.....	11

2.4	หฐโยคะ.....	13
2.5	นาฏยศิลป์และแนวคิดของหฐโยคะ.....	14
2.5.1	สัญลักษณ์ โอม ที่ใช้ในโยคะ.....	15
2.5.2	แนวคิดของหฐโยคะ.....	17
2.6	สุนทรียะแห่งโยคะ.....	18
2.6.1	คำและความหมาย.....	18
2.6.2	องค์ประกอบของประสบการณ์สุนทรียะแห่งโยคะ.....	18
2.6.3	สุนทรียศาสตร์และความงาม.....	20
2.7	นาฏยศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance).....	22
2.8	นาฏยศิลป์สร้างสรรค์.....	23
2.9	งานวิจัยและสร้างสรรค์ที่เกี่ยวข้องกับโยคะ.....	25
2.10	การแสดงตาโบลวิวองท์.....	28
2.11	แนวคิดการสร้างสรรค์ทางศิลปะกับงานนาฏยศิลป์.....	31
2.11.1	แนวคิดการสร้างสรรค์ทางศิลปะ.....	31
2.11.2	ความกลมกลืน (Harmony).....	32
2.11.3	ดุลยภาพ (Balance).....	33
2.12	ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์.....	33
2.13	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญกับนาฏยศิลป์สร้างสรรค์ที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดของหฐโยคะ”.....	35
2.14	สรุปบทที่ 2.....	46
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	54
3.1	อาร์มภบท.....	54
3.2	รูปแบบงานวิจัย.....	54
3.2.1	งานวิจัยเชิงสร้างสรรค์ (Creative Research).....	54
3.2.2	งานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research).....	54
3.2.3	งานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research).....	55

3.3	การออกแบบงานวิจัย.....	55
3.3.1	คำถามงานวิจัย.....	56
3.3.2	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	56
3.3.3	ผลงานที่ได้จากการวิจัย.....	56
3.4	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	57
3.4.1	การสำรวจข้อมูลเชิงเอกสาร.....	57
3.4.2	การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ.....	59
3.4.3	การสัมภาษณ์.....	62
3.4.4	สื่อสารสนเทศอื่นๆ.....	64
3.4.5	การสำรวจข้อมูลภาคสนาม.....	66
3.4.6	เกณฑ์มาตรฐานศิลปิน.....	67
3.5	ขั้นตอนการปฏิบัติการวิจัย.....	68
3.6	ตารางกำหนดการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย.....	69
3.7	ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย.....	71
3.8	ประเด็นในการสัมภาษณ์และแบบสอบถาม.....	72
3.9	สรุปบทที่ 3.....	79
บทที่ 4	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
4.1	อาร์มภบท.....	83
4.2	การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1.....	83
4.2.1	การออกแบบบทการแสดงครั้งที่ 1.....	83
4.2.2	การออกแบบลีลาครั้งที่ 1.....	85
4.2.3	การออกแบบเครื่องแต่งกายครั้งที่ 1.....	87
4.2.4	ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1.....	89
4.3	การออกแบบและพัฒนางาน ครั้งที่ 2.....	100
4.3.1	การออกแบบบทการแสดง ครั้งที่ 2.....	100
4.3.2	การออกแบบลีลา ครั้งที่ 2.....	103
4.3.3	การออกแบบเครื่องแต่งกาย ครั้งที่ 2.....	105

4.3.4	การคัดเลือกนักแสดง.....	106
4.3.5	ผลงานการออกแบบและพัฒนางาน ครั้งที่ 2.....	107
4.4	การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3.....	116
4.4.1	การออกแบบบทการแสดง ครั้งที่ 3.....	116
4.4.2	การออกแบบลีลาครั้งที่ 3.....	117
4.4.3	การออกแบบเครื่องแต่งกาย ครั้งที่ 3.....	152
4.4.4	การออกแบบเสียงและดนตรีสำหรับการแสดง.....	157
4.4.5	การออกแบบพื้นที่เวที.....	160
4.4.6	การออกแบบแสง.....	174
4.4.7	การออกแบบอุปกรณ์การแสดง.....	178
4.4.8	นักแสดง.....	179
4.5	ผลงานการออกแบบและพัฒนา ครั้งที่ 3.....	181
4.6	การวิเคราะห์คำถามงานวิจัย.....	196
4.6.1	บทการแสดง.....	196
4.6.2	การออกแบบลีลา.....	197
4.6.3	การออกแบบเครื่องแต่งกาย.....	197
4.6.4	การออกแบบดนตรี.....	198
4.6.5	การออกแบบพื้นที่เวที.....	199
4.6.6	การออกแบบแสง.....	200
4.6.7	การออกแบบอุปกรณ์การแสดง.....	200
4.6.8	นักแสดง.....	201
4.7	สรุปบทที่ 4.....	202
บทที่ 5	บทสรุป.....	205
5.1	อารัมภบท.....	205
5.2	ผลงานจากการวิจัยแบบสร้างสรรค์เรื่อง “การสร้างสรรคงานนาฏศิลป์ ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ.....	205

5.2.1 ผลงานการแสดงเรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิด แห่งหฐโยคะ” ”	205
5.2.2 แนวคิดการสร้างสรรค์การแสดง “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ”	221
5.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาค้นคว้าและการทำวิจัยต่อไปในอนาคต.....	225
รายการอ้างอิง.....	227
ภาคผนวก.....	232
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	269

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงความสัมพันธ์ศิลปะกับสุนทรียศาสตร์.....	20
2 แสดงความสัมพันธ์ของการสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์และคำสุนทรียศาสตร์....	20
3 แนวคิดการสร้างสรรค์ผลงาน.....	35
4 การ กำหนดการสัมภาษณ์.....	69
5 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1 การแสดงงอ๊กที่ 1 โยคะ.....	89
6 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1 การแสดงงอ๊กที่ 2 ภาวะ.....	91
7 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1 การแสดงงอ๊กที่ 3 สุนทรียะ.....	95
8 สรุปผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1.....	98
9 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2 การแสดงงอ๊กที่ 1 กำเนิดโยคะ.....	107
10 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2 การแสดงงอ๊กที่ 2 ช่วงที่ 1 พลังร้อน.....	109
11 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2 การแสดงงอ๊กที่ 2 ช่วงที่ 2 พลังเย็น.....	110
12 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2 การแสดงงอ๊กที่ 3 สมดุล.....	111
13 สรุปผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2.....	114
14 ทำโยคะที่สื่อถึงพลังร้อน.....	118
15 ทำโยคะที่นำมาสร้างสรรค์ที่สื่อถึงพลังร้อน.....	125
16 ทำโยคะที่สื่อถึงพลังเย็น.....	128
17 ทำโยคะที่นำมาสร้างสรรค์ที่สื่อถึงพลังเย็น.....	134
18 ทำโยคะที่สื่อถึงความสมดุล.....	136
19 การสร้างสรรค์ลีลาท่าสมดุลจากแนวคิดหฐโยคะ.....	140
20 เปรียบเทียบลีลาการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์.....	143
21 การสร้างสรรค์ลีลาในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย.....	145
22 การสร้างสรรค์ลีลาในรูปแบบนาฏศิลป์ไทย.....	148
23 ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3งอ๊กที่ 1 กำเนิดโยคะ.....	182
24 ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3งอ๊กที่ 2 พลังร้อน.....	186
25 ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3งอ๊กที่ 3 พลังเย็น.....	187
26 ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3งอ๊กที่ 4 สมดุล.....	188

ตารางที่		หน้า
27	สรุปผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3.....	190
28	การแก้ไขการใช้พื้นที่.....	192
29	การพัฒนาผลงานการใช้พื้นที่.....	193
30	การจัดตำแหน่งของผู้แสดงในระดับที่แตกต่างกัน.....	194
31	การหลบซ่อนตัวของนักแสดง.....	194
32	ความสามารถของนักแสดงในการควบคุมจิตใจ ร่างกาย ก่อเกิดสภาวะสมดุล.....	195
33	สรุปกิจกรรมในวันแสดงผลงานโดยสังเขป.....	206
34	ภาพการแสดงผลงาน “การสร้างสรรค้งานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”	206
35	ตารางค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการแสดงในแต่ละด้าน.....	246
36	การเรียนโยคะในห้องเรียน.....	257
37	การสาธิตทำโยคะในห้องเรียน โดยอาจารย์วราภรณ์ ตันติวิวัฒน์.....	259
38	การเก็บข้อมูลภาคสนาม สถาบันสอนโยคะบ้านครุหนู.....	262
39	ผู้วิจัยและนักแสดงร่วมฝึกปฏิบัติการเรียนโยคะ.....	265
40	การออกแบบโยคะพื้นฐาน สำหรับนักแสดง.....	268

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 สัญลักษณ์โมมที่ใช้ในโยคะ.....	15
2 การแสดงตาโบลวิวองท์.....	29
3 การแสดงละครภาพนิ่ง ในชุดพระลอ	30
4 ตัวอย่างการแสดงที่นำเทคนิค ตาโบลวิวองท์มาใช้ในการแสดง.....	31
5 การใช้เทคนิคคนแทนน้ำ โดยศิลปิน ศาสตราจารย์ ดร. นราพงษ์ จรัสศรี.....	64
6 การแสดงนาฏศิลป์จีน.....	65
7 การออกแบบเครื่องแต่งกายครั้งที่ 1.....	ภาพแสดงที่ตั้งของคุณ
8	101
9 การออกแบบเครื่องแต่งกาย ครั้งที่ 2.....	105
10 การออกแบบเครื่องแต่งกายนักแสดงโยคะ.....	153
11 การออกแบบเครื่องแต่งกายครั้งที่ 3.....	154
12 สัญลักษณ์ยีนหยาง.....	155
13 การเล่นโยคะในสถานที่ธรรมชาติ.....	161
14 การใช้พื้นที่ธรรมชาติในการแสดงผลงาน.....	163
15 การแสดงที่ใช้พื้นที่สาธารณะและออกแบบการแสดง ให้สอดคล้องกับพื้นที่.....	164
16 ตัวอย่างการแสดงที่ใช้พื้นที่สาธารณะบันได.....	165
17 การใช้พื้นที่ในการแสดง องค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ.....	167
18 การใช้พื้นที่ในการแสดง องค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ.....	167
19 การใช้พื้นที่ในการแสดง องค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ.....	168
20 การใช้พื้นที่ในการแสดง องค์ที่ 2 พลังร้อน.....	168
21 การใช้พื้นที่ในการแสดง องค์ที่ 2 พลังร้อน.....	169
22 การใช้พื้นที่ในการแสดง องค์ที่ 2 พลังร้อน.....	169
23 การใช้พื้นที่ในการแสดง องค์ที่ 2 พลังร้อน.....	170
24 การใช้พื้นที่ในการแสดง องค์ที่ 3 พลังเย็น.....	170
25 การใช้พื้นที่ในการแสดง องค์ที่ 3 พลังเย็น.....	171

26	การใช้พื้นที่ในการแสดง องก์ที่ 3 พลังเย็น.....	171
27	การใช้พื้นที่ในการแสดง องก์ที่ 4 สมดุล.....	172
28	การใช้พื้นที่ในการแสดง องก์ที่ 4 สมดุล.....	172
29	การใช้พื้นที่ในการแสดง องก์ที่ 4 สมดุล.....	173
30	การใช้พื้นที่ในการแสดง องก์ที่ 4 สมดุล.....	173
31	การใช้พื้นที่ในการแสดง องก์ที่ 4 สมดุล.....	174
32	ความเข้มแสง.....	175
33	อุณหภูมิของสีแสง.....	176
34	การแสดงทำโยคะ โดยครูหนู ชมชื่น สิทธิเวช.....	261
35	ผู้วิจัย และครูหนู ชมชื่น สิทธิเวช.....	263

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุนทรียธาตุในตัวมนุษย์ “ทำให้มนุษย์มีความสามารถสองอย่างโดยธรรมชาติคือ การสร้างสรรค์ทางศิลปะ (artistic creation) กับการซาบซึ้งทางสุนทรียะ (aesthetic response) นั่นคือสมรรถนะในการสร้างสิ่งที่สวยงามและการรับรู้สิ่งที่สวยงาม”(ประเสริฐ ศิลรัตน์ ,2543: 6) นาฏยศิลป์ นับเป็นการสร้างสรรค์จากประสบการณ์ทางสุนทรียะของมนุษย์ ที่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และจากความสำคัญในการนำประสบการณ์ทางสุนทรียะ มาเป็นแนวคิดในการสร้างสรรค์ผลงานครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาศาสตร์แห่งโยคะ

แนวคิดทางด้านนาฏยศิลป์และโยคะต่างให้ความสำคัญกับร่างกาย จิตใจและความสมดุล อารยธรรมกรีกโบราณมีความเห็นว่า “นาฏยศิลป์เป็นการแสดงออกของร่างกายและจิตใจที่รวมตัวกันได้อย่างสมดุล” (จูดิท สตีท์ , 2525: 8) ส่วนศาสตร์แห่งโยคะ “นับว่าเป็นศาสตร์แห่งการเคลื่อนไหวที่ผสานร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ก่อให้เกิดภาวะสมดุล” (ที เค วี เทลิกอาจารย์ , 2546: 14) โยคะดั้งเดิมตามแบบของท่านปตัญจลี มีแบบเดียวเรียกว่า ราชาโยคะ (Raja Yoga) คือการฝึกตามวิถีโยคะ 8 ประการ หรือ อัฐางคโยคะ คือฝึกไปตามลำดับแปดขั้นตอนจนทำให้จิตเป็นสมาธิได้ แต่โยคะในโลกปัจจุบันนี้ได้ถูกแยกเป็นประเภทต่างๆ เป็นหลายสาขา และหฐโยคะ (Hatha Yoga) เป็นสาขาหนึ่งของโยคะที่เป็นพื้นฐานการฝึกโยคะแบบอื่นๆ เนื่องจากเป็นโยคะที่ฝึกทำบริหารกาย หรืออาสนะเป็นส่วนใหญ่ มีการฝึกการหายใจร่วมด้วยเป็นส่วนสำคัญ แนวคิดและความเชื่อของ หฐโยคะประกอบไปด้วย “อำนาจพลังธรรมชาติสองประการ คือพลังร้อน และพลังเย็น หรือพลังบวก กับ พลังลบ ที่มีอยู่ในร่างกายของมนุษย์เรา” (ที เค วี เทลิกอาจารย์ , 2546: 14) นราพงษ์ จรัสศรี กล่าวว่า “เช่นเดียวกับพลังที่มีอยู่ในร่างกายของนักเต้นรำหรือผู้แสดงลีลาทางนาฏยศิลป์ระหว่างแสดง เป็นการแสดงออกที่จะส่งผลทำให้เกิดความประทับใจกับผู้ชม เกิดเป็นความงามทางนาฏยศิลป์” (นราพงษ์ จรัสศรี, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2554) ซึ่งสอดคล้องกับการเกิด ลีลาตามธรรมชาติจากแนวคิด หฐโยคะ ที่กล่าวว่า “ พลังธรรมชาตินั้นแต่เดิมเป็นเอกะ เมื่อจะกำเนิดชีวิตนั้น พลังได้แยกออกเป็นสอง คือ พลังบวก และ พลังลบ เพราะเหตุนี้จึงเกิดขั้วขึ้น ที่เรียกว่า ขั้วบวกและขั้วลบ ระหว่างขั้วทั้งสองจะมีการโคจร และวงจรเกิดขึ้น จากการโคจรทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า จังหวะขึ้น ชีวิตจึงปรากฏขึ้น ด้วยเหตุนี้ อุบัติการณ์เช่นนี้เรียกว่า ลีลา ของ

ธรรมชาติ ในตำนานของอินเดีย สัญลักษณ์ของลีลาดังกล่าวนี้ คือ รูปประติมากรรมของพระศิวะ ในทางเชิงระบำ” (เทียม กาญจนจารี, 2540: 116)

ความเหมือนกันระหว่างหฐโยคะและนาฏยศิลป์ดังที่กล่าวมา ทำให้ผู้วิจัยมีความคิดที่จะนำแนวคิดของหฐโยคะมาเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์งานทางด้านนาฏยศิลป์ และถึงแม้ว่าทั้งหฐโยคะและนาฏยศิลป์จะมีประโยชน์ในด้านของสุขภาพ แต่ในงานวิจัยแบบสร้างสรรค์ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์เพื่อศิลปะบริสุทธิ์ ซึ่งมีจุดประสงค์ที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิงกับการสร้างงานที่มีจุดประสงค์เพื่อการสาธารณสุข ที่มีการรณรงค์ให้คนสนใจในสุขภาพ

ปัจจุบันหลักการที่คล้ายคลึงกันระหว่างลีลาทางนาฏยศิลป์และโยคะ ทำให้มีผู้สร้างสรรค์งานทางด้านนาฏยศิลป์ที่เกี่ยวกับโยคะผลิตผลงานออกมาให้เห็นอยู่บ้าง แต่ก็เป็นผลงานที่ไม่ได้เจาะลึกไปที่เรื่องของโยคะในสาขาใดสาขาหนึ่งโดยเฉพาะ จากการเคลื่อนไหวของศีรษะในท่วงท่าต่างๆ ของหฐโยคะที่ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ล้วนแล้วแต่เป็นความงามที่มีนัยยะสำคัญแฝงอยู่ จากความซาบซึ้งในสุนทรีย์ของความงามดังกล่าว ผู้วิจัยจึงต้องการนำแนวคิดของหฐโยคะ และการเคลื่อนไหวศีรษะในอริยาบทต่างๆ มาบูรณาการ สร้างสรรค์เป็นการแสดงนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ เพื่อให้เกิดคุณค่าทางความคิดสร้างสรรค์ และหาแนวทางของการสร้างสรรค์งานที่จะเป็นประโยชน์ในการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ที่เกี่ยวกับโยคะในสาขาอื่นต่อไป

1.2 คำถามในการวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” นี้ มีความประสงค์ที่จะสร้างสรรค์และค้นหาแนวทางในการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากแนวคิดของหฐโยคะ ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งประเด็นคำถามตามลำดับดังนี้

1.2.1 แนวคิดการสร้างสรรค์งาน “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” เป็นอย่างไร

1.2.2 ผลงานการแสดงจากงานวิจัยสร้างสรรค์เรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” เป็นอย่างไร

แนวคิดการสร้างสรรค “การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”
จะเป็นอย่างไรนั้น สามารถแบ่งคำถามออกตามองค์ประกอบการแสดงนาฏศิลป์ ดังนี้

1.2.1 บทการแสดง แนวคิดในการสร้างบทการแสดง การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ เป็นอย่างไร เพราะเหตุใด

1.2.2 การออกแบบลีลา แนวคิดในการออกแบบลีลาสำหรับการแสดง การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ เป็นอย่างไร เพราะเหตุใด

1.2.3 การออกแบบเครื่องแต่งกาย แนวคิดในการออกแบบเครื่องแต่งกาย การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ เป็นอย่างไร เพราะเหตุใด

1.2.4 การออกแบบดนตรี แนวคิดในการออกแบบเครื่องดนตรีสำหรับ การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ เป็นอย่างไร เพราะเหตุใด

1.2.5 การออกแบบพื้นที่เวที แนวคิดในการออกแบบพื้นที่เวทีสำหรับ การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ เป็นอย่างไร เพราะเหตุใด

1.2.6 การออกแบบแสง แนวคิดในการออกแบบแสงสำหรับ การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ เป็นอย่างไร เพราะเหตุใด

1.2.7 การออกแบบอุปกรณ์การแสดง แนวคิดในการออกแบบอุปกรณ์ การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ เป็นอย่างไร เพราะเหตุใด

1.2.8 นักแสดง แนวคิดในการใช้นักแสดงสำหรับ การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ เป็นอย่างไร เพราะเหตุใด

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาเพื่อค้นหารูปแบบการแสดง “การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ดังนั้นจึงมีวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้ดังนี้

1.3.1 เพื่อหาแนวคิดในการสร้างงานการสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

1.3.2 เพื่อสร้างสรรคการแสดงนาฏศิลป์ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากแนวคิดแห่งหฐโยคะ

1.4 กรอบแนวคิดในงานวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดแห่งหฐโยคะที่มีความสำคัญต่อพลังชีวิตในร่างกายของมนุษย์ ได้แก่ ความสมดุลจากการผสมผสาน พลังร้อน หะ(พระอาทิตย์) พลังเย็น รฐะ(พระจันทร์) การศึกษาหลักสุนทรียศาสตร์ แนวคิดทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ และการให้ความสำคัญในเรื่อง ดุลยภาพ (Balance) ตามหลักทฤษฎีทางศิลปะ ประกอบกับผู้วิจัยได้ค้นคว้ารูปแบบการสร้างสรรคงาน

(Site Specifics) นาฏยศิลป์ในสถานที่เฉพาะ หรือ ศิลปะเฉพาะที่ ผลงานของศาสตราจารย์ ดร.นราพงษ์ จรัสศรี ในการใช้เทคนิค ตาโบลิวองท์ Tableau Vivant และศิลปิน ดอริส ฮัมเฟอรี ผู้พัฒนาเทคนิค การหยุดนิ่ง (Motionless) และกฎของแรงโน้มถ่วงของโลก ศิลปิน มาธา เกรแฮม การให้ความสำคัญกับการหายใจ ซึ่งถือเป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานของการเต้นทั้งหมด การศึกษารูปแบบการแสดงโดยใช้โต๊ะเป็นศูนย์กลาง อาทิ การแสดง โบเลโร (Bolero) ออกแบบนาฏยศิลป์โดย มอริส เบยาร์ (Maurice BeJart) “เดอะ กรีนเทเบิล” (The Green Table ออกแบบนาฏยศิลป์โดย เคิร์ต โยสส์ (Kurt Jooss) เพื่อนำเสนอรูปแบบนาฏยศิลป์เพื่อลีลาการเคลื่อนไหวที่ให้ความสำคัญกับการนำเสนอลีลา ทำให้ผู้วิจัยได้ประเด็นสำคัญในเรื่องของการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรคนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐ โยคะ” นี้ มีขอบเขตของการวิจัยที่จะศึกษาดังนี้

1.4.1 ต้องการสร้างสรรค์และหาแนวคิดในการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ในแนวทางของการสร้างสรรค์งานศิลปะเท่านั้น ไม่ได้รวมถึงวัตถุประสงค์ทางการบำบัด

1.4.2 การเก็บข้อมูลได้ดำเนินการอยู่ในช่วงของเดือนมิถุนายน พ .ศ. 2552 จนถึงเดือน เดือนเมษายน พ.ศ. 2555

1.6 ข้อตกลงเบื้องต้น

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรคนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐ โยคะ” นี้ ผู้วิจัยต้องการสร้างสรรค์และหาแนวคิดในการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์จากแนวคิดของหฐโยคะ โดยไม่ได้รวมถึงการสร้างสรรค์และหาแนวคิดในการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์เพื่อการบำรุงสุขภาพหรือการบำบัด ทั้งนี้ก็เพื่อการใช้เวลาศึกษาผลงานชิ้นนี้ในด้านการสร้างสรรค์งานทางศิลปะอย่างมีอิสระและลึกซึ้งต่อไป

1.7 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรคนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐ โยคะ” นี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้เครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1.7.1 การสำรวจข้อมูลเชิงเอกสาร

ศึกษาข้อมูลเอกสารจากหนังสือ ตำราและบทความทางวิชาการต่างๆ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ทั้งนี้เอกสารเกี่ยวกับเรื่องนี้มีน้อยมาก ผู้วิจัยจึงได้หาข้อมูลเพิ่มเติมด้วยวิธีอื่นต่อไป

1.7.2 การสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยมีอยู่หลากหลายสาขาทั้งในด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับหฐโยคะและศิลปะการแสดงในแต่ละด้าน ข้อมูลที่ได้จะมาจากการดำเนินการสัมภาษณ์ทั้งในเชิงลึกแบบเดี่ยว และการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม

1.7.3 การสัมมนา

ผู้วิจัยได้หาข้อมูลด้วยการเข้าร่วมสัมมนาในประเด็นความรู้ที่เกี่ยวข้อง

- 1) การสัมมนาในด้านการสร้างสรรคงานนาฏศิลป์
- 2) การสัมมนาในด้านโยคะ

1.7.4 สื่อสารสนเทศอื่นๆ

ศึกษาสื่อสารสนเทศอื่นที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” และการแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ

1.7.5 การสำรวจข้อมูลภาคสนาม

ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโยคะ จากผู้เชี่ยวชาญในการสอนโยคะ โดยใช้กระบวนการตามระเบียบวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมคือ 1.การสังเกต 2.การซักถาม 3.การจดบันทึก 4.การปฏิบัติจริง เพื่อเป็นข้อมูลในด้านการปฏิบัติ โดยนำกระบวนการดังกล่าวมา วิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อนำผลสรุปมาสร้างสรรค์เป็นผลงานวิจัย

การรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นของผู้ชมโดยรวบรวมแบบสอบถามจากผู้เข้าร่วมรับชมการแสดง “การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”

1.7.6 เกณฑ์มาตรฐานศิลปิน

เพื่อทราบถึงมาตรฐานการสร้างงานและมาตรฐานในการตัดสินผลงานที่มีคุณค่า เพื่อนำมาศึกษาในด้านกระบวนการวิจัย ที่สามารถนำมาใช้สร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าและได้มาตรฐานที่เหมาะสมตามบริบทของสังคมไทย

1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1 ความเข้าใจในงานการแสดงนาฏศิลป์แบบสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมในด้าน “การสร้างสรรคฺนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ที่จะนำไปสู่ทางการสร้างสรรคฺการแสดงนาฏศิลป์ที่มีความหลากหลายมากขึ้นในอนาคต

1.7.2 แนวทางการสร้างงานการแสดงนาฏศิลป์แบบสร้างสรรค์ที่เกี่ยวกับ “การสร้างสรรคฺนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” และนาฏศิลป์ที่มีความหลากหลายในรูปแบบอื่นต่อไป

1.9 เอกสารงานวิจัย

การนำเสนอผลงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรคฺนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” แบ่งออกเป็น 5 บท ดังนี้

บทที่ 1 บทนำ ประกอบด้วยความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา วัตถุประสงค์ของการวิจัย คำถามในการวิจัย ขอบเขตของการวิจัย ข้อตกลงเบื้องต้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย อารัมภบท นิยามศัพท์เฉพาะ โยคะ หฐโยคะ นาฏศิลป์และแนวคิดหฐโยคะ สุนทรียะแห่งโยคะ นาฏศิลป์ร่วมสมัย นาฏศิลป์สร้างสรรค์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะ การแสดงตาโบลิวองท์ แนวคิดการสร้างสรรคฺทางศิลปะกับงานนาฏศิลป์ ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์และความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญกับนาฏศิลป์สร้างสรรค์ที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรคฺนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัยแบบสร้างสรรค์ ประกอบด้วยรูปแบบงานวิจัย การออกแบบงานวิจัยแบบสร้างสรรค์ วัตถุประสงค์ของการวิจัย คำถามในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอนดำเนินการวิจัยตารางกำหนดการสัมภาษณ์ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ตัวอย่างประเด็นคำถามการสัมภาษณ์หรือแบบสอบถาม

บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลและกระบวนการสร้างสรรค์งาน โดยศึกษาจากองค์ประกอบการแสดงนาฏศิลป์ ที่ประกอบไปด้วย 1) บทการแสดง 2) การออกแบบลีลา 3) การออกแบบเครื่องแต่งกาย 4) การออกแบบดนตรี 5) การออกแบบพื้นที่เวที 6) การออกแบบแสง 7) การออกแบบอุปกรณ์การแสดง 8) นักแสดง และสรุปการวิเคราะห์คำถามงานวิจัย

บทที่ 5 บทสรุป ประกอบด้วย 1) ผลงานการแสดง “การสร้างสรรคฺนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” และ 2) แนวคิดในการสร้างสรรค์งาน “การสร้างสรรคฺนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” และข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาค้นคว้าและการทำงานวิจัยต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 อารัมภบท

ในบทที่ 1 ของวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรคมนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” นี้ ผู้วิจัยได้กล่าวถึงความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ในการทำผลงานวิจัยและสร้างสรรค์ สำหรับในบทที่ 2 นี้ ผู้วิจัยจะกล่าวถึงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งประกอบด้วย อารัมภบท นิยามศัพท์เฉพาะ โยคะ หฐโยคะ นาฏยศิลป์และแนวคิดหฐโยคะ สุนทรียะ แห่งโยคะ นาฏยศิลป์ ร่วมสมัย นาฏยศิลป์สร้างสรรค์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะ การแสดงตาโบลิวองท์ แนวคิดการ สร้างสรรคทางศิลปะกับงานนาฏยศิลป์ ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ และความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญกับนาฏยศิลป์สร้างสรรค์ที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรคมนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่ง หฐโยคะ”

2.2 นิยามศัพท์เฉพาะ

2.2.1 โยคะ (Yoga) ตามความหมายของท่านปตัญชลี หมายถึง วิริยะ ความ พากเพียร เพื่อให้จิตหลุดพ้น หรือความหมายอีกนัยหนึ่งยังหมายถึง การดับการเปลี่ยนแปลงของ จิต เพราะปรัชญาโยคะเชื่อว่า จิตโดยสภาพของมัน ย่อมมีปกติดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาให้อยู่กับที่ได้ยาก มีปกติหงุดหงิด และมักจะพุ่งชานไปตามอำนาจกิเลสตัณหา วิธีการที่จะ ดับอาการเหล่านี้ของจิตจะต้องปฏิบัติตามแนวทางของโยคะ (ที เค วี เทลิกกาจารย์, 2546: 41)

2.2.2 หฐโยคะ (Hatha Yoga) เป็นสาขา 1 ใน 8 ของโยคะ ที่เน้นความสำคัญในการ ฝึกทำบริหารกาย หรืออาสนะเป็นส่วนใหญ่ ฝึกการหายใจร่วมด้วยเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีหรือบำบัดโรคต่างๆ โยคะแขนงนี้เป็นพื้นฐานการฝึกโยคะแบบอื่นๆ (แพทย์ พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550: 5)

2.2.3 แนวคิดหฐโยคะ (Yoga Concept) พลังชีวิตสองประการในร่างกายของคนเรา อันได้แก่พลังร้อนและพลังเย็น การรวมพลังทั้งสองให้มีความสมดุลกัน และในประการสุดท้าย หมายถึงความสามารถของมนุษย์เราในการที่จะควบคุมบังคับพลังชีวิตทั้งสองนั้นให้อยู่ในอำนาจ ของเรา (เทียม กาญจนจारी, 2540: 114)

2.2.4 นาฏยศิลป์สร้างสรรค์ (Creative Dance) รูปแบบหรือลักษณะของงานนาฏยศิลป์ที่ได้ผ่านกระบวนการจัดเตรียมข้อมูล วางแผนและออกแบบที่เหมาะสมต่อแนวคิดที่กำหนดขึ้น (นราพงษ์ จรัสศรี, 2554: สัมภาษณ์)

2.2.5 นาฏยศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) จัดเป็นรูปแบบหนึ่งของนาฏยศิลป์ซึ่งเริ่มตั้งแต่ปลายคริสต์ศตวรรษที่ 19 ได้รับการพัฒนาต่อมาจนเกิดเป็นนาฏยศิลป์รูปแบบใหม่ขึ้นมา (นราพงษ์ จรัสศรี, 2548: 5)

2.2.6 แนวคิดในการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ (Concept in Creative Dance) กรอบความคิดที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการสร้างสรรค์ผลงานนาฏยศิลป์ที่มีความเกี่ยวข้องกับ เรื่องราว ความเชื่อ ลักษณะรูปแบบของผลงาน และองค์ประกอบของนาฏยศิลป์ที่ใช้ในการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ ซึ่งผู้สร้างสรรค์จะเป็นผู้กำหนดและออกแบบ แนวความคิดในการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ขึ้นให้ตรงตามเรื่องราวที่จะนำมาถ่ายทอดในรูปแบบการแสดงทางนาฏยศิลป์ (นราพงษ์ จรัสศรี, 2554: สัมภาษณ์)

2.3 โยคะ

อินเดียเป็นอู่อารยธรรมของโลกมาแต่โบราณกาล ซึ่งเป็นพื้นฐานของความคิด ความเชื่อและวิถีชีวิตของชาวอินเดียจนถึงทุกวันนี้ ปรัชญาดั้งเดิมของอินเดียเริ่มตั้งแต่ยุคพระเวทเมื่อ 1,000 ปีก่อนพุทธกาล ต่อมาเป็นยุคของอุปนิษัท และภควัทคีตา ซึ่งเกิดช่วง 100 ปีก่อนพุทธกาล ถึง พ.ศ. 700 หลังจากนั้นถึงยุคระบบปรัชญาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอีกเป็นจำนวนมาก เช่น ปรัชญาสาขชยะ ปรัชญาโยคะ ปรัชญาไวเศษิกะ ปรัชญามีมังสา ปรัชญาเวทานตะ อันมีพระเวทเป็นพื้นฐาน ช่วงนี้เกิดขึ้นใน พ.ศ. 700 ถึง พ.ศ. 1,300 ส่วนปรัชญาพุทธ เช่น จารวาก เป็นระบบปรัชญาที่มีพื้นฐานของตนเอง ระบบปรัชญาเหล่านี้ล้วนเกิดจากนักปราชญ์ ซึ่งแสวงหาหนทางแห่งความพ้นทุกข์ทั้งสิ้น ดังนั้นอารยธรรมอินเดียโบราณจึงมีความเจริญรุ่งเรืองและหลากหลายอย่างมาก

สำหรับปรัชญาโยคะนั้นเจริญเคียงคู่มากับปรัชญาสาขชยะและมีมาก่อนพุทธกาล 100 ปี ปรัชญาทั้งสองนี้จะมีลักษณะคล้ายคลึงกันมาก ในคัมภีร์ภควัทคีตา กล่าวว่า ปรัชญาทั้งสองเป็นลัทธิเดียวกัน ปรัชญาสาขชยะเป็นภาคทฤษฎี และปรัชญาโยคะเป็นภาคปฏิบัติ

จากข้อมูลในคัมภีร์ ภควัทคีตา จึงเกิดเป็นตำนานโบราณในอินเดียที่กล่าวว่า โยคะเป็นศาสตร์โบราณ ซึ่งไม่สามารถระบุแน่ชัดได้ว่าเกิดขึ้นเมื่อใด แต่ตามตำนานกล่าวว่า เกิดมาพร้อมกับพระผู้เป็นเจ้า คือ องค์พระศิวะ ซึ่งเชื่อกันว่า องค์ศิวะ คือ โยคีผู้ยิ่งใหญ่องค์แรก ปราชญ์

ทั้งหลายได้ดำเนินชีวิตแบบโยคีตั้งแต่สมัยโบราณ ทั้งให้ความรู้ทางโยคะ โดยโยคีที่มีชื่อเสียง และเป็นผู้รจนาโยคะสูตร คือ “โยคีปตัญชลี” ได้รับเกียรติว่าเป็นผู้สถาปนาลัทธิโยคะ โดยท่านได้รจนาโยคะสูตรขึ้น อันเป็นคัมภีร์หลักและเป็นที่มาของชื่อลัทธินี้ ฤาษีปตัญชลีมีชีวิตอยู่ในช่วงพุทธศตวรรษที่ 4 ต่อมายาสะ (ราว พ.ศ. 900) ได้แต่งโยคะภาษยะหรือ อรรถกถาของโยคะสูตรขึ้นมา ซึ่งถือว่าเป็นอรรถกถาลำคัญของลัทธิโยคะ” (สวามี สัตยานันทปuri, 2514: 1)

ต่อมาวาจัสปี (ราว พ.ศ. 1500) “นักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ของลัทธิโยคะ ได้แต่งหนังสือ ตัตวไวศรยที่ อันเป็นอภิธานศัพท์ หรืออธิบายศัพท์ในคัมภีร์ลัทธิโยคะ ต่อมาวิชฌานภิกษุ (ราว พ.ศ. 2200) ได้แต่งอภิธานศัพท์ขึ้นมาอีกหนึ่งเล่มหนึ่งเรียกว่า โยควารติกะ ผลงานทั้ง 3 นี้ ถือกันว่าเป็นอรรถกถาที่สำคัญของลัทธิโยคะมาตราบเท่าปัจจุบันนี้ (Jadunath Sinha, 1963: 293- 394)

2.3.1 กำเนิดโยคะ

ปตัญชลีผู้ให้กำเนิดโยคะ ซึ่งบางตำราในอินเดียมีความไม่แน่ชัดเกี่ยวกับประวัติของท่าน “อนันตะ (Ananta) หรือ ราชาแห่งผู้คำจุนจักรวาลที่กลับชาติมาเกิด ท่านคือ อธิเศษ (Adhisesa) หรือ สาวกคนแรกของพระเจ้า ผู้ซึ่งใกล้ชิดพระเจ้า รู้คำสอนของพระเจ้าเป็นอย่างดีที่สุด” (สวามี ราชีพจันทร, 2549: 1) ในคัมภีร์อุปนิษัท ได้กล่าวไว้ว่า “ปตัญชลีไม่ได้ให้กำเนิดคำสอนเกี่ยวกับโยคะ แต่รับมาจากพระเวทที่ยิ่งใหญ่ ในคำแนะนำของครูผู้ยิ่งใหญ่ ท่านได้ให้คำจำกัดความทั้งหมดในพระเวทเกี่ยวกับจิตใจ และนำเสนอในลักษณะที่ชัดเจน และเป็นระบบ แนวความคิดเกี่ยวกับโยคะ อย่างเช่น อิศวร เกลศ กรรม คุณะบุรุษ สมานิ และ ไกวัลยะ ” (สวามี สัตยานันทปuri, 2514: 4) ในคัมภีร์ ภควัทคีตา กล่าวว่า “ปตัญชลี คือ ผู้รวบรวมโยคะสูตร จนได้สมญาว่าเป็น พระบิดาแห่งโยคะ หรือปราชญ์แห่งโยคะ” (ชูชาน, 2545: 10)

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเกี่ยวกับการกำเนิดโยคะนี้ นำไปพิจารณาเป็นข้อมูลสำคัญในการสร้างบทการแสดง เพื่อให้การแสดงมีความสอดคล้องกับแนวคิดและวัตถุประสงค์ในการวิจัย

2.3.2 ความหมายของโยคะ

คำว่า โยคะ แปลว่า “การประกอบหรือการรวบรวม หรือความเพียรพยายาม กล่าวคือ ปรัชญาโยคะมีจุดมุ่งหมายที่จะประกอบหรือรวมชีวะเข้ากับปุรุชะ หรือชีวะตามันกับปรมาตมันเข้าด้วยกัน ” (ชด หัสบาเรอ , 2546: 45) ส่วนที่แปลว่าความเพียรพยายาม ก็ตั้งที่ฤาษีปตัญชลีได้ให้ความหมายไว้ คือ “ความเพียรพยายามเพื่อบรรลุความสมบูรณ์ โดยการควบคุมกาย ประสาทสัมผัสและใจ โดยอาศัยวิเวกญาณ (Discrimination) ที่ถูกต้อง แยกแยะให้เห็นความแตกต่างระหว่างปุรุชะและประกฤติ” (Chandradhar Sharma, 1964: 169)

โยคะมาจากคำว่า “ยุชिरะ หรือ ยุช ซึ่งแปลว่าเทียมแอก ผูกมัดประกอบ หรือรวมกัน ตามความหมายของศัพท์โยคะ หมายถึงเพ่งเล็ง หรือ อาจเรียกได้ว่าสมาธิ เพื่อควบคุมความปรวนแปรแห่งจิตให้สิ้นไป ” (เทียม กาญจนจารี , 2540: 116) ดังโยคะสูตรของท่านปตัญชลี มหามุนี ซึ่งได้ผูกไว้เป็นความว่า “โยคะสะจิตตะ วฤตตี นิโรธะ โยคะ คือ ความนิโรธฤตติแห่งจิต อันหมายความว่า ปรชญาหรือระเบียบบริหารแห่งโยคะนั้น ก็คือ ความเพ่งเล็งหรือการทำสมาธิ เพื่อให้จิตหลุดพ้นนั่นเอง” (สุนีย์ ยุวจิตติ, 2540: 8)

นอกจากนี้โยคะตามความหมายของท่านปตัญชลี ยังหมายถึง วิริยะ ความพากเพียร เพื่อให้จิตหลุดพ้น หรือความหมายอีกนัยหนึ่งยังหมายถึง การดับการเปลี่ยนแปลงของจิต เพราะ ปรชญาโยคะเชื่อว่า “จิตโดยสภาพของมัน ย่อมมีปกติดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาให้อยู่กับที่ได้ยาก มีปกติหงุดหงิด และมักจะพุ่งชนไปตามอำนาจกิเลสตัณหา วิธีการที่จะดับอาการเหล่านี้ของจิตจะต้องปฏิบัติตามแนวทางของโยคะ” (ที เค วี เทสิกาจารย์, 2546: 41)

2.3.3 โยคะสูตร

คัมภีร์สำคัญของลัทธิโยคะ คือโยคะสูตรซึ่งเป็นผลงานของฤๅษีปตัญชลี แบ่งออกเป็น 4 ภาค คือ

ภาคที่ 1 เรียกว่า **สมาธิปาทะ** ว่าด้วยธรรมชาติและจุดหมายของสมาธิ

ภาคที่ 2 เรียกว่า**สาธนาปาทะ**ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงจุดหมายสมาธิ

ภาคที่ 3 เรียกว่า **วิภูติปาทะ** ว่าด้วยอำนาจพิเศษ (อภิญา) เช่น การเนรมิตกาย การหายตัว และการเหาะเหินเดินอากาศ เป็นต้น ซึ่งได้รับจากการปฏิบัติโยคะ แต่ก็ได้รับคำเตือนไม่ให้ติดในเรื่องเหล่านี้ เพราะไม่ใช่จุดหมายปลายทาง

ภาคที่ 4 เรียกว่า **ไภวัลยปาทะ** ว่าด้วยธรรมชาติของโมกษะ และความจริงแท้ของปุรุชะที่เข้าถึงโลกุตตระ ส่วนเนื้อหาสาระต่างๆในลัทธิโยคะ มีอยู่ในโยคะสูตรทั้งหมด 3 อย่างคือ จิตวิทยา จริยศาสตร์ และเทววิทยา” (กฤษ ไทวปายนวยาส, 2551: 31)

2.3.4 วิธีแห่งโยคะ

โยคะมีหลักปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์อยู่ 8 ประการ (Eight limb of yoga) หรือ อัสถางคโยคะ (Astangayoga) คือ

1. ยมะ (Yama) ข้องดเว้น 5 ประการ
 - 1.1 อหิงสา (Ahimsa) การไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น
 - 1.2 สัตยะ (Satya) การไม่พูดเท็จ
 - 1.3 อัสเตยยะ (Asteya) การไม่ลักขโมย

- 1.4 พรหมจรรย์ (Brahmacharya) การไม่ประพฤตินิคมในกาม
 - 1.5 อปีครุหะ (Aparigraha) การไม่สะสมทรัพย์หรือสิ่งของใดๆเกินความจำเป็น
 2. นียมะ (Niyama) ข้อควรปฏิบัติ 5 ประการ
 - 2.1 เศาจะ (Shauch) ความบริสุทธิ์ของกายและใจ
 - 2.2 สันโดษ (Santosa) ความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
 - 2.3 ตปัสยะ (Tapasya) ความมีวินัยในตนเอง
 - 2.4 สวาทิยายะ (Swadhiyaya) การศึกษาด้วยตนเอง
 - 2.5 อิศวรปนิธาน (Ishvarapranidhan) การปฏิบัติตามเจตนารมณ์ของพระเจ้า
 3. อาสนะ (Asana) การพัฒนาร่างกายโดยอาศัยท่าบริหารตามแบบโยคะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรคภัยต่างๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป
 4. ปรานายามะ (Pranayama) การฝึกควบคุมการหายใจให้ถูกต้องเพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อารมณ์แข็งแรง จิตใจสงบเป็นสมาธิ
 5. ปรัตยาหาร (Pratyahara) การสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กายจากรามณ์ภายนอกที่มากกระทบ
 6. ธารณะ (Dharana) การทำให้จิตใจมั่นคง จดจ่ออยู่กับอารมณ์หรือวัตถุอย่างหนึ่งจนเป็นสมาธิ
 7. ฌยานะ (Dhyana) การเพ่งหรือภาวนาอยู่กับอารมณ์สมาธิ ด้วยอาการจดจ่อมากขึ้นโดยไม่ขาดตอน
 8. สมาธิ (Smadhi) ความมั่นคงของจิต การบรรลุถึงฌาน ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของการฝึกโยคะ
- การปฏิบัติตามแนวโยคะ 5 ประการแรก เป็นปัจเจกภายนอกเรียกว่า พหิรังคะ สาธนา (Bahiranga Sadhana) ส่วน 3 ประการหลังเป็นการฝึกจิตใจ ซึ่งเป็นปัจเจกภายในเรียกว่า อันตรังคะ สาธนา (Antaranga Sadhana) เพื่อให้บรรลุถึงฌาน ซึ่งโยคะ เรียกว่า สมาธิ

2.3.5 สาขาต่างๆของโยคะ

โยคะดั้งเดิมตามแบบของท่านปัทมยูลี มีแบบเดียวเรียกว่า ราชาโยคะ (Raja Yoga) คือการฝึกตามวิถีโยคะ 8 ประการ หรือ อัษฎางคโยคะ คือฝึกไปตามลำดับแปดขั้นตอนจนทำให้จิตเป็นสมาธิได้ แต่โยคะในโลกปัจจุบันนี้ได้ถูกแยกเป็นประเภทต่างๆ เป็นหลายสาขาดังนี้

1. หฐโยคะ (Hatha Yoga) เป็นโยคะที่ฝึกท่าบริหารกาย หรืออาสนะเป็นส่วนใหญ่ ฝึกการหายใจรวมด้วยเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีหรือบำบัดโรคต่างๆ โยคะแขนงนี้เป็นพื้นฐานการฝึกโยคะแบบอื่นๆ

2. ชญานโยคะ (Jnana Yoga) เป็นและ โยคะที่ฝึกพัฒนาจิตใจให้เกิดสมาธิ และปัญญา เกิดความหยั่งรู้ตนที่แท้จริง
3. ภักติโยคะ (Bhakti Yoga) เป็นโยคะที่เน้นหนักในเรื่องการอุทิศความรัก การบูชาต่อพระผู้เป็นเจ้าของเจ้า ซึ่งชาวฮินดูนับถือพระกฤษณะ ภักติโยคะเป็นสิ่งที่ชาวฮินดูนิยมปฏิบัติกันมากในรูปแบบของพิธีกรรมต่างๆ การสวดมนต์อ้อนวอน ร้องเพลง เต้นรำ เพื่อบูชาพระเป็นเจ้าของเจ้า
4. กรรมโยคะ (Karma Yoga) เป็นวิถีโยคะที่แสดงออกทางการทำงาน โดยการทำงานต่างๆโดยไม่หวังผลของการทำงาน เป็นการขจัดตัวตน (Selfless action and service) ซึ่งคำอธิบายในเรื่องนี้มีปรากฏในคัมภีร์ภควัทคีตา การทำงานของท่านมหาอาตมะ คานธี ซึ่งถือว่าเป็นบิดาของอินเดียยุคใหม่ ก็เป็นตัวอย่งของนักกรรมโยคะที่ยิ่งใหญ่
5. มंत्रโยคะ (Mantra Yoga) การปฏิบัติแนวทางนี้ใช้การภาวนาด้วยคำพูด ด้วยเสียง หรือภาวนาในใจด้วยการภาวนาซ้ำๆ ในรูปแบบหนึ่งของมंत्रโยคะที่ฝึกหัดกันมากในประเทศตะวันตก คือ การฝึกทำสมาธิแบบ ที . เอ็ม. (Transcendental Meditation) ซึ่งสอนโดยมหาฤษี มหेश โยคี การกล่าวมंत्रซ้ำๆเรียกว่า จาปา (Japa) มंत्रที่นิยมกันมาก เช่น โอม มณี ปัทเม หุม เป็นต้น
6. ยันตรโยคะ (Yantra Yoga) วิถีโยคะแบบนี้คล้ายกับมंत्रโยคะ แต่แทนที่จะใช้การออกเสียงก็เปลี่ยนเป็นการเพ่งดูให้เกิดสมาธิ วิธีนี้นิยมฝึกกันมากในอินเดียเหนือ และทิเบต ซึ่งก็คือนการฝึกสติโดยใช้การเพ่งดูวัตถุต่างๆ จนเห็นติดตา แม้หลับตาแล้วยังเห็นภาพนิมิตชัดเจนติดตาอยู่ จนจิตเป็นสมาธิระดับฌาน
7. กุณฑลินีโยคะ (Kundalini Yoga) โยคะแขนงนี้เน้นการฝึกพลังลมปราณและสมาธิ เพื่อกระตุ้นกุณฑลินี ซึ่งสงบนิ่งอยู่บริเวณไขสันหลังระดับกระดูกก้นกบ พลังนี้จะพุ่งขึ้นไปทางด้านศีรษะผ่านศูนย์ประสาททั้ง 7 แห่ง (จักระทั้ง7) ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงความหลุดพ้น
8. ราชาโยคะ (Raja Yoga) โยคะแขนงนี้มุ่งฝึกสมาธิโดยตรง เพื่อให้จิตบรรลุฌานเป็นโยคะแบบดั้งเดิมที่ท่านปตัญจลีสกล่าวไว้ในโยคะสูตร แต่ตำรายุคหลังได้กล่าวถึงราชาโยคะว่าเป็นวิถีฝึกสมาธิแบบโยคะเท่านั้น มิได้กล่าวรวมการฝึกอาสนะตามขั้นตอนทั้ง 8 ประการของโยคะ ซึ่งเป็นความหมายที่คลาดเคลื่อนไป

โดยวิจัยในครั้งนีผู้วิจัยได้เลือกศึกษาเฉพาะโยคะในรูปแบบของหฐโยคะ (Hatha Yoga) เนื่องจากเป็นการศึกษาท่าอาสนะ คือ การเคลื่อนไหวซึ่งปรากฏอยู่ในหฐโยคะ มาเป็นหลักการและแนวคิดในการสร้างสรรคนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ซึ่งจะขออธิบายเนื้อหาในส่วนที่เกี่ยวข้องดังนี้

2.4 หฐโยคะ

จากการศึกษา ผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายและความสำคัญของ หฐโยคะ ไว้ดังนี้ หฐโยคะ “เป็นกึ่งหนึ่งของวิชาโยคะ หลักการของโยคะ คือ การให้ความสำคัญของการหายใจที่ถูกต้อง แล้วจึงไปสู่กระบวนการ “อาสนะ” คือ ทำบริหารร่างกายของมนุษย์ให้สมบูรณ์เต็มที่” (เทียม กาญจนจารี, 2540: 114)

อาสนะและปราณายามะ สององค์นี้รวมกันเป็น สาขาหนึ่งของราชาโยคะ เรียกว่า หฐโยคะ “ซึ่งถือว่าความบริสุทธิ์ของร่างกายเป็นปฐม เพราะจิตใจต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือ ถ้าเครื่องมือดีเยี่ยมทำงานสะดวก และได้ผลงานดีตามไปด้วย โยคะซึ่งนิยมกันแพร่หลายทั่วโลก ส่วนใหญ่ คือ หฐโยคะ” (ชด หักบำเรอ, 2546: 51)

หฐโยคะ (Hatha Yoga) “เป็นโยคะที่นิยมฝึกมากที่สุด โดยเฉพาะประเทศทางตะวันตก เป็นโยคะที่ฝึกทำบริหารกาย หรืออาสนะเป็นส่วนใหญ่ ฝึกการหายใจร่วมด้วยเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีหรือบำบัดโรคต่างๆ โยคะแขนงนี้เป็นพื้นฐานการฝึกโยคะแบบอื่นๆ” (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, 2550: 5)

หฐโยคะ หมายถึง “องค์ประกอบแห่งโยคะ ได้แก่อาสนะและปราณายามะโดยตรง องค์ประกอบอื่นๆ คือ ส่วนสัมพันธ์ด้วยการเริ่มตั้งแต่ ยมะ คือ การสำรวมตน จนกระทั่งสมาธิ และความทราบความสัมพันธ์ระหว่าง ลโยคะ (กุนทลีนี) กับหฐโยคะ” (มนตรี สุบรรพพงษ์, 2549: 12)

ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาเฉพาะโยคะในรูปแบบของ หฐโยคะ (Hatha Yoga) เนื่องจากแนวทางในการปฏิบัติ มีความสอดคล้อง กับ การเคลื่อนไหวลีลาทางนาฏศิลป์ “ที่ผู้ฝึกปฏิบัติ นาฏศิลป์จะต้องมีการฝึกทักษะจนชำนาญ ประกอบกับกระบวนการหายใจ เพื่อให้การแสดงในการเคลื่อนไหวถ่ายถอดลักษณะและเอกลักษณ์แห่งการแสดงได้อย่างงดงามและถูกต้อง ตามหลักจารีตแห่งการแสดงนาฏศิลป์ไทย ” (สถาพร สนทอง , 2554: สัมภาษณ์)ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องกับ นราพงษ์ จรัสศรี กล่าวว่า “พลังที่มีอยู่ในร่างกายของนักเต้นรำ หรือผู้แสดงลีลาทางนาฏศิลป์ระหว่างแสดง เป็นการแสดงออกที่จะส่งผลทำให้เกิดความประทับใจกับผู้ชมเกิดเป็นความงามทางนาฏศิลป์” (นราพงษ์ จรัสศรี, 2554: สัมภาษณ์)

จากการศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับ ความสอดคล้องในเรื่องกระบวนการหายใจ และ พลังที่มีอยู่ในร่างกายของผู้ปฏิบัติโยคะและนาฏศิลป์ ผู้วิจัยได้ศึกษาความสำคัญ ในประเด็นต่างๆ ตามที่มีผู้กล่าวอ้างไว้ “ พลังธรรมชาตินั้นแต่เดิมเป็นเอกะ เมื่อจะกำเนิดชีวิตนั้น พลังได้แยกออกเป็นสอง คือ พลังบวก และ พลังลบ เพราะเหตุนี้จึงเกิดขั้วขึ้น ที่เรียกว่า ขั้วบวกและขั้วลบ ระหว่างขั้วทั้งสองจะมีการโคจร และวงจรเกิดขึ้น จากการโคจรทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า จักรหวะขึ้น

ชีวิตจึงปรากฏขึ้น ด้วยเหตุนี้ อุบัติการณ์เช่นนี้เรียกว่า ลีลา ของธรรมชาติ ในตำนานของอินเดีย สัญลักษณ์ของลีลาดังกล่าวนี้นี้ คือ รูปประติมากรรมของพระศิวะในทางเรขาคณิต (เทียม กาญจนจารี , 2540: 116) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องของหฐโยคะ และศาสตร์ทางนาฏศิลป์ ที่มีส่วนสัมพันธ์กัน

2.5 นาฏยศิลป์และแนวคิดของหฐโยคะ

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า ประเทศต่างๆ ในภาคพื้นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หลายประเทศ รวมทั้งประเทศไทยได้รับอารยธรรมจากประเทศอินเดียด้วยกันแทบทั้งสิ้น เป็นต้นว่า วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ ลัทธิศาสนา รวมถึงศิลปกรรมแขนงต่างๆ โดยมีการพิจารณาแล้วว่าเป็นอารยธรรมที่มีระเบียบแบบแผนที่ดี จึงได้นำมาดัดแปลง และยึดถือเป็นแบบฉบับตามความเห็นชอบของคนไทย ความเชื่อ ความศรัทธาในเทพเจ้า ก็เป็นอารยธรรมหนึ่งที่นาฏยศิลป์ไทยได้แบบแผนและแนวคิดมาจากประเทศอินเดียด้วย

ผู้วิจัยได้ศึกษาศาสตร์แห่งโยคะ อันเป็นศาสตร์ที่แฝงไปด้วยหลักปรัชญา แนวคิดที่สะท้อนออกมาในรูปแบบการเคลื่อนไหวท่วงท่า ที่แฝงไปด้วยนัยยะสำคัญ ก่อให้เกิดความงดงามของสรีระและจิตใจประกอบกัน ความสัมพันธ์ของศาสตร์โยคะและนาฏยศิลป์ ผู้วิจัยพบว่าทั้ง 2 ศาสตร์มีความสัมพันธ์ในด้านจุดกำเนิด กล่าวคือ “ในด้านจุดกำเนิดนาฏยศิลป์ตามตำนาน พบว่ามีจุดกำเนิดมาจากเทพสององค์คือ 1 . พระอิศวร 2.พระพรหม พระพรหมเป็นผู้สร้างพระเวท ซึ่งนาฏยศิลป์อยู่ในพระเวทที่ 5 เรียกว่า นาฏยเวท” (อมรา กล้าเจริญ, 2531: 5)

ในด้านจุดกำเนิดของโยคะ “โยคะเป็น 1 ในทรรศนะ หรือ ปรัชญา 6 สายในศาสนาฮินดู โดยทรรศนะทั้ง 6 นี้มีต้นกำเนิดมาจากพระเวท อันเป็นจารึกเก่าแก่ที่สุดได้ในวัฒนธรรมอินเดีย” (ที เค วี เทลิกาจารย์, 2546: 41)

นอกจากนี้ในตำรานาฏยศาสตร์ ซึ่งรจนาโดยพระภรตมุนี ได้กล่าวไว้ว่า “การแสดงละคร หรือ ที่เรียกว่านาฏยศาสตร์นั้น จะมีไชปัญญา มิไชวีชา และมีไชกลศาสตร์ มิไชโยคะ มิไชกรรม หามิได้ ” ศาสตร์ทั้งปวง ศิลป์ทั้งปวง และกรรมชนิดต่างๆรวมอยู่แล้วในนาฏยศาสตร์นี้ เพราะ ฉะนั้นข้าพเจ้า (ภรต) จึงได้ทำศาสตร์นี้ไว้” (แสง มนวิฑูร, 2541: 37)

ชมชื่น สิทธิเวช ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโยคะ กล่าวว่า “ ทำโยคะ ได้รับอิทธิพลและถูกดัดแปลงมาจากท่ารำ 108 ท่า ที่ปรากฏอยู่ในเมืองจันทมพรมในประเทศอินเดีย” (ชมชื่น สิทธิเวช, สัมภาษณ์, 19 สิงหาคม 2554)

ปัจจุบันเป็นเทวสถานแห่งหนึ่งสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 1700 บางกระแสกล่าวว่าสร้างราว พ.ศ. 1800 ภายในช่องทางเดินเข้าสู่เทวาลัยชั้นในมีภาพแกะสลักด้วยหินเป็นรูปตัวระบำแสดงท่า รำต่างๆรวม 108 ท่า (ตามตำนานที่ว่า พระอิศวรทรงพ่อนรำ 108 ท่า) ท่ารำต่างๆเหล่านี้มีชื่อว่ นานาวิทยาศาสตร์ รचनाโดย พระภทรตฤาษี เป็นท่ารำที่นาฏศิลป์อินเดียใช้เป็นแบบฉบับในการพ่อนรำ ดั่งนั้นกล่าวได้ว่า นาฏยศิลป์และโยคะมีส่วนสัมพันธ์กันอยู่มาก

2.5.1 สัญลักษณ์ โอม ที่ใช้ในโยคะ



ภาพที่ 1: สัญลักษณ์โอมที่ใช้ในโยคะ

ที่มา : อรุณศักดิ์ กิ่งมณี. ตรีมูรติอภิมหาเทพของชาวฮินดู, 2551: 41

สัญลักษณ์โอมมีความเกี่ยวข้องกับเทพ 3องค์ ที่เรียกว่า องค์เทพทั้ง 3 หรือ ตรีมูรติ

โอม มาจากคำรวมของ อะ – อุ – มะ หมายถึงเทพแต่ละองค์ดังนี้

อะ หมายถึง พระวิษณุ (นารายณ์)

อุ หมายถึง พระศิวะ (อิศวร)

มะ หมายถึง พระพรหม

หรือบางตำรากล่าวว่า การที่นำสัญลักษณ์ โอม มาใช้ในศาสตร์โยคะ ก็เพื่อเป็นการ เคารพในองค์พระอิศวร ดังปรากฏอยู่ในคัมภีร์อุปนิษัท กล่าวว่า

อะ เป็นตัวแทนของภาวะตื่น

อุ เป็นตัวแทนของภาวะฝัน

ม เป็นภาวะหลับลึกโดยไม่ฝัน

ส่วนชั้นที่ 4 คือ เสียงสะท้อนซึ่งตามหลังเสียง ม คือ สมาธิ การเปรียบเทียบนี้บ่งชี้ถึง ผู้ที่อยู่เบื้องหลังภาวะทั้งสี่ ซึ่งเป็นผู้เดียวเท่านั้นที่ตื่นอย่างแท้จริง คือ “**อิศวร** ผู้ซึ่งปรากฏในภาวะ ทั้งสี่ ผู้ซึ่งไม่เคยหลับไหลและไม่เคยฝัน ผู้ซึ่งตื่นอยู่เสมอ ผู้ซึ่งเฝ้าสังเกตอยู่เสมอ ผู้ซึ่งรู้ทุกสิ่งทุก อย่าง และอยู่เหนือทุกสิ่งทุกอย่าง” (อรุณศักดิ์ กิ่งมณี, 2551: 41)

จากการที่ผู้วิจัยได้การศึกษาค้นคว้าจากเอกสารวิชาการ การสัมภาษณ์ บทความ ผู้วิจัยจึงได้ข้อมูลที่มีความเชื่อมโยงกับการกำเนิดโยคะได้ดังนี้

- โยคะ มีความเชื่อมโยงกับเทพ 2 องค์ คือ 1.พระอิศวร 2.พระพรหม ซึ่งมีส่วนคล้ายกับการกำเนิดนาฏศิลป์ ดังเช่นในตำรานาฏยศาสตร์ได้กล่าวอ้างถึง
- โดยพระภรตฤาษี ซึ่งได้กล่าวรวมโยคะ ไว้ในศาสตร์แห่ง นาฏยศาสตร์ ด้วย
- สัญลักษณ์ “โอม” ที่ปรากฏในโยคะ ใช้ในการเคารพและระลึกถึงพระอิศวร ซึ่งพระอิศวร ในทางนาฏยศิลป์ถือเป็น องค์เทวนาฏราช เทพเจ้าแห่งการฟ้อนรำ

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ศาสตร์แห่งโยคะ และ ศาสตร์แห่งนาฏยศิลป์ มีส่วนสัมพันธ์และมีความเชื่อมโยงกัน เนื่องได้รับอารยธรรมจากประเทศอินเดีย และถือเอาเทพเจ้าเป็นผู้ให้กำเนิด และจากความเคารพและศรัทธาต่อเทพเจ้า จึงบังเกิดศาสตร์เหล่านี้ขึ้น จนพัฒนาได้รับการ สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

จากการศึกษาผู้วิจัยกล่าวได้ว่า โยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับนาฏยศิลป์ ทั้งในด้านจุดกำเนิด ลีลาท่าทาง และความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเทพเจ้า หากแต่ความสำคัญเหล่านี้ เป็นเพียงตัวกระตุ้นและจุดริเริ่ม ที่ส่งผลให้ผู้วิจัยมีความสนใจ แต่เมื่อศึกษาเข้าไปถึง สาขาต่างๆของโยคะแล้ว ผู้วิจัยพบว่า แนวคิดที่แฝงอยู่ใน หฐโยคะ อันเป็นสาขา 1 ใน 8 สาขาต่างๆของโยคะ เป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานในครั้งนี้ กล่าวคือ แนวคิดที่แฝงในหฐโยคะ ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของพลังธรรมชาติที่ซ่อนอยู่ในตัวมนุษย์ พลังเหล่านั้นเมื่ออยู่ในภาวะสมดุล จะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี พลังดังกล่าวคือ พลังร้อน (พระอาทิตย์) พลังเย็น (พระจันทร์) หรือ พลังบวก กับ พลังลบ ที่ร่างกายจะต้องควบคุมพลังเหล่านั้นให้ได้ตามแนวคิดหฐโยคะ ที่นำท่าอาสนะ มาใช้ในการควบคุมพลังดังกล่าว ซึ่งแนวคิดของหฐโยคะนี้มีส่วนคล้ายคลึงนาฏยศิลป์ ตามที่กล่าวถึงในข้อมูลข้างต้น และมีความสอดคล้องกับ อารยธรรมกรีกโบราณ ที่มีความเห็นว่า “นาฏยศิลป์เป็นการแสดงออกของจิตใจและร่างกายที่รวมตัวกันได้อย่างสมดุล (Dance as the expression of mind & body in perfect harmony)” (จูดิท สตีท์, 2525: 8)

จากแนวคิดนี้ ผู้วิจัยจึงเกิดแรงบันดาลใจที่จะสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ด้วยความสำคัญของนัยยะที่แฝงอยู่ในลักษณะลีลาท่าทางและแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับพลังธรรมชาติในตัวของมนุษย์ นำมาสร้างสรรค์ผลงาน นำเสนอให้เห็นความงามทางศิลปะในรูปแบบของนาฏยศิลป์ มิใช่นำมาสร้างสรรค์เพื่อการบำบัดโรคแต่อย่างใดก็ทั้งการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะนี้ เป็นสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ที่สื่อให้เห็น คุณค่าศิลปะเพื่อศิลปะอย่างแท้จริง

2.5.2 แนวคิดของหฐโยคะ

ความเชื่อหรือความศรัทธา นับเป็นสิ่งเร้าภายใน ซึ่งเป็นเรื่องทางจิตใจ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงใจ เป็นอำนาจเร้นลับอยู่ภายในใจมนุษย์ และนับเป็นพื้นฐานความรู้สึกรู้สีกของทุกคน ที่กระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ออกมา ความเชื่อและความศรัทธาเหล่านี้นับได้ว่าเป็นเหตุให้เกิดลัทธิ ปรัชญา และศาสนาต่าง ๆ ที่มีวิวัฒนาการมาโดยสำคัญเฉกเช่นเดียวกับ ปรัชญาโยคะอันมีพระเวทเป็นพื้นฐานตามหลักศาสนาฮินดู

โยคะได้ให้ความสำคัญร่างกายและจิตของมนุษย์ ดังว่า ให้สงบนิ่งอยู่กับตนเอง กายและจิต รวมอยู่กับตนเอง ไม่ส่งจิตออกไปนอกร่างกายอยู่กับตนเองและลมหายใจเข้าออกของตนเอง ในขณะที่ฝึกโยคะจึงมีจิตที่สงบนิ่ง ระบบประสาทผ่อนคลาย ดังเช่นคำกล่าวที่ว่า “จิตที่สงบย่อมนำความสุขมาให้” ความสุขที่แท้จริงมาจากความสงบภายในตัวเราเอง

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า ผลของการปฏิบัติ โยคะ ส่งผลโดยตรงต่อสภาวะจิตใจ สมานนั้นถือเป็นส่วนหนึ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติโยคะในลักษณะต่าง ๆ และความสุข คือ พลังธรรมชาติในตัวมนุษย์ ที่สามารถจัดระเบียบจนก่อเกิดภาวะที่ร่างกายเกิดความสมดุลได้โดยวิธีแห่งโยคะ

ร่างกายของมนุษย์เรามีชีวิตชีวาอยู่ได้ก็ด้วยอำนาจพลังธรรมชาติสองประการ คือ พลังร้อน และ พลังเย็น (หรือพลังบวก กับ พลังลบ) เมื่อใดพลังทั้งสองนี้สมดุลกันอย่างถูกต้องที่สุดเมื่อนั้นคนเราจะมีสุขภาพอันสมบูรณ์ที่สุด ถ้าจะเปรียบร่างกายของมนุษย์เราเป็นโลก พลังทั้งสองดังกล่าวนี้ก็จะเปรียบได้กับพลังของ พระอาทิตย์และ พระจันทร์ ซึ่งสำแดงอิทธิพลให้โลกมีชีวิตชีวา และมีความดำเนินไปอย่างที่เราเห็นกันทุกวันนี้ ตามศัพท์ของชาวตะวันตกแต่โบราณกาลมา คำว่า “หะ” หมายถึง พระอาทิตย์ ซึ่งเป็นพลังร้อน (หรือ พลังบวก) ส่วนคำว่า “ฐะ” หมายถึง พระจันทร์ซึ่งเป็นพลังเย็น (หรือ พลังลบ) คำว่า “โยคะ” มีความหมาย 2 ประการ คือ แปลว่า “รวม” อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งแปลว่า “แยก” ซึ่งหมายถึงการควบคุม

ดังนั้น คำว่า “หฐโยคะ” จึงหมายถึงพลังชีวิตสองประการในร่างกายของคนเราอันได้แก่พลังร้อนและพลังเย็น การรวมพลังทั้งสองให้มีความสมดุลกัน และในประการสุดท้ายหมายถึงความสามารถของมนุษย์เราในการที่จะควบคุมบังคับพลังชีวิตทั้งสองนั้นให้อยู่ในอำนาจของเรา

2.6 สุนทรียะแห่งโยคะ

2.6.1 **คำและความหมาย** สุนทรียะ หมายถึง “ความซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งที่งดงาม ไพเราะหรือรื่นรมย์ ไม่ว่าจะ เป็นของธรรมชาติหรืองานศิลปะ ความรู้สึกนี้เจริญขึ้นได้ด้วยประสบการณ์หรือการศึกษาอบรมฝึกฝนจนเป็นอุปนิสัยเกิดเป็นรสนิยม (Taste) ซึ่งย่อมจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ” (พจนานุกรมศัพท์ศิลปะอังกฤษ -ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2530: 6)

ประสบการณ์ คือ การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นแก่เราเมื่อเราสัมผัสหรือปะทะกับสิ่งภายนอกในรูปแบบต่างๆ ผู้วิจัยได้สัมผัสประสบการณ์เหล่านี้ด้วยตัวเอง ประสบการณ์ทางสุนทรียะแห่งโยคะ เมื่อเกิดขึ้นแล้วช่วยให้ผู้วิจัยรู้สึกพึงพอใจ เพลิดเพลิน และซาบซึ้งในความงามของลักษณะการเคลื่อนไหวแห่งโยคะโดยกระบวนการเหล่านี้จะก่อเกิดขึ้นได้นั้น ผู้วิจัยได้นำรูปแบบจินตนาการควบคู่กับการมองประสบการณ์เหล่านั้น ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษที่ว่า “Seeing as” (อารี สุทธิพันธ์ , 2533: 38)

เรื่องของจินตนาการเป็นผลของประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับผู้วิจัย กล่าวคือ เมื่อผู้วิจัยได้เรียนรู้และศึกษาศาสตร์แห่งโยคะอันเป็นประสบการณ์โดยตรงแล้ว ความผูกพัน ความกินใจ ยังคงตรึงแน่นในการรับรู้ ภายหลังจากเกิดจินตนาการขึ้น อันเป็นผลที่นำมาสู่การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งโยคะเนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้ที่ศึกษาในด้านนาฏศิลป์ เมื่อได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้ศาสตร์แห่งโยคะ จึงเกิดความคิดสร้างสรรค์จากจินตนาการที่เจ้านำองค์ความรู้ทั้ง 2 มาบูรณาการสร้างสรรค์เป็นผลงานทางด้านการแสดงทางนาฏศิลป์ อันเป็นผลจากประสบการณ์ทางด้านสุนทรียะ

2.6.2 องค์ประกอบของประสบการณ์สุนทรียะแห่งโยคะ

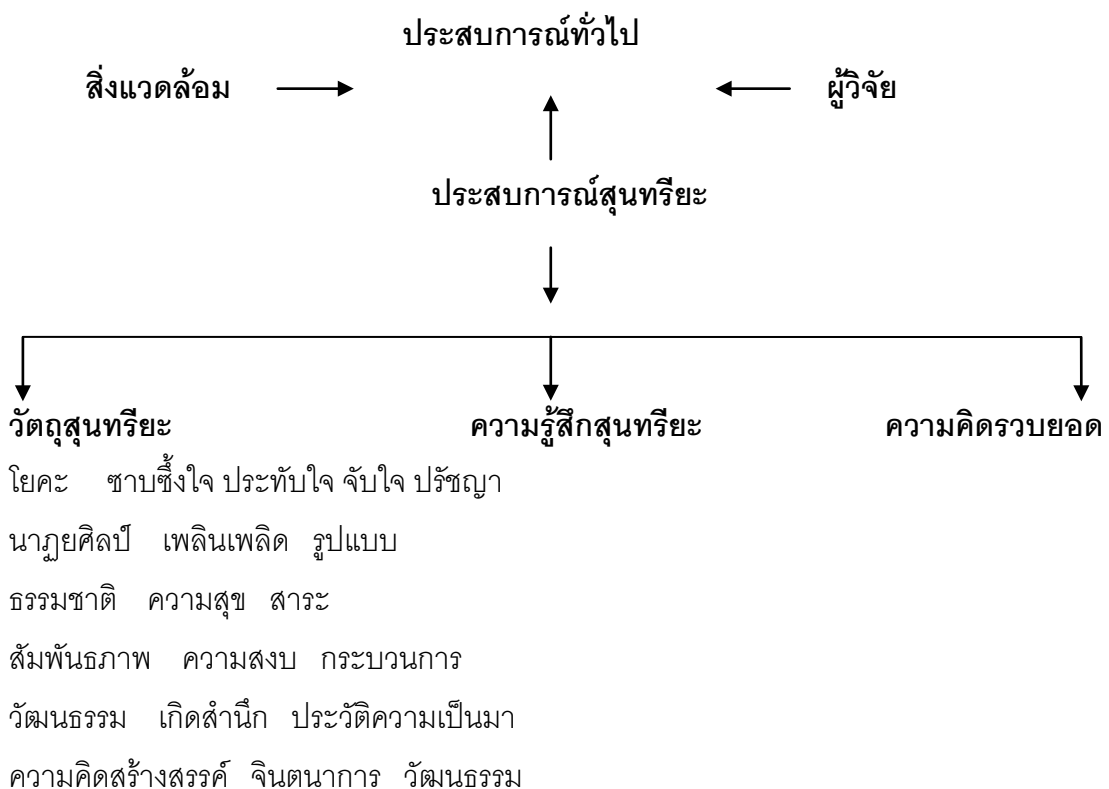
ผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิดขององค์ประกอบประสบการณ์สุนทรียะ มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ในด้านประสบการณ์สุนทรียะแห่งโยคะ ซึ่งแบ่งองค์ประกอบได้ 3 ส่วน คือ “ตัวสุนทรียะ ความรู้สึก และ ความคิดรวบยอด” (อารี สุทธิพันธ์ ,2533: 40) ดังนี้

2.6.2.1 ตัวสุนทรียะ ได้แก่ แนวคิดหรือโยคะและความงาม จากท่าอาสนะต่างๆ ที่ผู้เล่นสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสมดุลตามแนวทางแห่งโยคะ ก่อเกิดความงดงามในการเคลื่อนไหว โดยมีนัยยะสำคัญแฝงอยู่ในแต่ละท่วงท่าต่างๆ เมื่อผู้วิจัยได้รับความซาบซึ้งจากสุนทรียะแห่งโยคะนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์จากประสบการณ์ที่ได้รับ กระบวนการดังกล่าวนี้ ถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้น ของประสบการณ์ทางสุนทรียะ และเป็น

ส่วนประกอบสำคัญยิ่งที่เป็นเหตุให้ ผู้วิจัยเกิดความรู้สึกซึ่งองค์ประกอบที่ 2 และความคิดรวบยอด อันเป็นองค์ประกอบที่ 3 ตามลำดับ

2.6.2.2 ความรู้สึกสุนทรีย์ะ หมายถึง ความรู้สึกตอบสนองของผู้วิจัยหลังจากได้รับประสบการณ์สุนทรีย์ะแห่งโยคะ จากนั้นผู้วิจัยจึงเริ่มศึกษาองค์ความรู้ศาสตร์แห่งหฐโยคะ ทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อที่จะได้นำมาศึกษาต่อไป อย่างไรก็ตาม เรื่องของความรู้สึกที่เรียกว่า “งาม” เป็นเรื่องที่ยธิบายได้ยากเพราะเป็นเรื่องของนามธรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ เลือกรูปภาพที่ใช้เพื่อแสดงความรู้สึก โดยใช้คำว่าใจเป็นสำคัญ เช่น ซาบซึ้งใจ กินใจ ประทับใจ จับใจ เป็นต้น

2.6.2.3 ความคิดรวบยอด เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้วิจัย ที่ได้รับความรู้จากประสบการณ์สุนทรีย์ะแล้วสามารถสร้างความคิดรวบยอด สรุปได้ว่าสิ่งที่ได้รับมานั้นได้แนวคิดอะไรบ้าง ก่อให้เกิดความสำนึกอย่างไร เพื่อให้เห็นโครงสร้างส่วนประกอบของประสบการณ์สุนทรีย์ะ ขอให้พิจารณาโครงสร้างต่อไปนี้



2.6.3 สุนทรียศาสตร์และความงาม

ความมุ่งหมายของวิชาสุนทรียศาสตร์โดยทั่วไป คือ เพื่อสร้างความเข้าใจในศิลปะทุกแขนงอย่างมีหลักการและเหตุผล ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกในคุณค่าของรูปแบบศิลปะแขนงนั้นๆ งานศิลปะ นาฏยศิลป์ หรือ รูปแบบศิลปกรรม ในที่นี้มีความหมายเหมือนกัน ดังนั้นเพื่อให้มองเห็นว่า ศิลปะกับสุนทรียศาสตร์มีส่วนสัมพันธ์กัน จึงเปรียบเทียบดังรายละเอียดในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ศิลปะกับสุนทรียศาสตร์

ศิลปะ	สุนทรียศาสตร์
การถ่ายทอดรูปแบบ รูปทรง	ความงามของรูปแบบ
เป็นรูปแบบ	มีความเป็นรูปแบบ
มีลักษณะเป็นรูปธรรม	มีลักษณะเป็นนามธรรม
เป็นการรับรู้	เป็นศาสตร์การรับรู้
เป็นผลงาน	เป็นค่าความรู้สึก

ตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ของการสร้างสรรค์ผลงานนาฏยศิลป์และค่าสุนทรียศาสตร์

การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ	สุนทรียศาสตร์
การถ่ายทอดรูปแบบการเคลื่อนไหว	ความงามในการถ่ายทอดรูปแบบ
เป็นการแสดง	มีลักษณะเป็นการแสดง
มีลักษณะเป็นรูปธรรม	มีลักษณะเป็นนามธรรม
เป็นการรับรู้	เป็นศาสตร์การรับรู้
เป็นผลงาน	เป็นค่าความรู้สึกจากความงาม

จากความสัมพันธ์ของคุณค่าทางศิลปะ การสร้างสรรค์ผลงานนาฏยศิลป์ และสุนทรียศาสตร์ ผู้วิจัยจึงได้นำประสบการณ์ทางสุนทรียศาสตร์ 3 ลักษณะ มาเป็นหลักในกระบวนการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะดังนี้

2.6.3.1 ประสพการณ์เพื่อการเรียนรู้คุณค่าทางความงาม

ผู้วิจัยได้รับประสพการณ์นี้โดยตรง เมื่อได้เข้าไปสัมผัสประสพการณ์สุนทรีย์แห่งโยคะ ได้มองเห็นถึงคุณค่า ความงาม ของโยคะ ทั้งในด้านจิตใจและร่างกาย โดยความงามทางด้านจิตใจ ถือเป็นคุณค่าทางจิตที่ผู้ฝึกปฏิบัติมีจิตใจที่เป็นสมาธิ สงบ แต่ก็มีคามมุ่งมั่น ถือเป็นความมั่งคั่งภายใน ส่วนความมั่งคั่งภายนอก คือ ทางร่างกาย อันได้แก่ ความมั่งคั่งของสรีระในการเคลื่อนไหว ทำอาสนะต่างๆ ของโยคะ ของผู้ปฏิบัติกระบวนท่าทางการเคลื่อนไหวของโยคะ ในทางนาฏศิลป์แล้วถือว่าเป็นศิลปะในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสวยงาม และคุณค่าของท่าทางเหล่านั้น ยังส่งผลอันเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติโดยตรง อีกทั้งนัยยะสำคัญที่แฝงมากับท่าอาสนะต่างๆ ที่บรรพบุรุษได้มีการสืบทอดวัฒนธรรมอันยิ่งใหญ่ สามารถเรียนรู้โดยผ่านท่วงท่าดังกล่าว ดังนั้นประสพการณ์สุนทรีย์แห่งโยคะนี้ จึงเป็นหลักสำคัญที่ส่งผลให้ผู้วิจัยมีความสนใจและตระหนักถึงคุณค่าความงามแห่งโยคะ

2.6.3.2 ประสพการณ์โดยการเรียนรู้จากการสร้างสรรค์

ผู้วิจัยได้เรียนรู้ศึกษาแนวทางการสร้างสรรค์ จากกระบวนสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ดังนั้นจึงได้นำพื้นฐานจากประสพการณ์ดังกล่าว เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการที่จะนำประสพการณ์สุนทรีย์แห่งหฐโยคะ มาสร้างสรรค์โดยผ่านกระบวนทางนาฏศิลป์ จนก่อให้เกิดองค์ความรู้ทางศิลปะชิ้นใหม่

2.6.3.3 ประสพการณ์โดยการเรียนรู้จากการวิเคราะห์

ผู้วิจัยได้นำแนวทางการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ เป็นการเรียนรู้ความงามด้วยการวิเคราะห์แยกแยะและจดจำบันทึกไว้ทั้งในรูปแบบลายลักษณ์อักษรและภาพประกอบ อย่างมีขั้นตอนตามระเบียบวิธีวิจัยทางศิลปะเชิงคุณภาพ ดังนี้ ข้อมูลที่เป็นเอกสาร ตำราวิจัย ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ทรงคุณวุฒิและผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ข้อมูลจากการศึกษาภาคสนาม ทั้งในรูปแบบการจดบันทึกและแบบมีส่วนร่วม โดยรวบรวมข้อมูลดังกล่าวเพื่อนำมาวิเคราะห์ ซึ่งโดยทั่วไปจะแยกแยะค่าของผลงานออกเป็น ประเด็น ดังนี้ 1) ค่าทางประวัติศาสตร์ 2) ค่าทางการสร้างสรรค์ เป็นกระบวนสร้างสรรค์คุณค่าของผลงาน 3) ค่าทางสุนทรีย์ศาสตร์ เป็นการสร้างคุณค่าโดย ได้นำหลักของสุนทรีย์ศาสตร์ มาเป็นแนวทางในการสร้างคุณค่าของผลงาน

คุณค่าทั้ง 3 ประเด็นนี้ จะมีส่วนในกระบวนสร้างสรรค์ผลงานทางนาฏศิลป์ อันเป็นปัจจัยสำคัญต่อผู้วิจัย ในการการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลในด้านต่างๆ เพื่อที่จะสามารถสร้างสรรค์ผลงานออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1) ค่าทางประวัติศาสตร์

คุณค่าทางประวัติศาสตร์เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความเป็นมาของโยคะ แนวคิดหฐโยคะ สุนทรียะศาสตร์ และองค์ความรู้ต่างๆที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผลงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ แนวคิดหฐโยคะ สุนทรียะแห่งโยคะ และความสัมพันธ์ของโยคะกับนาฏยศิลป์ เพื่อหาความสัมพันธ์ในเชิงบูรณาการศาสตร์ในด้านคุณค่าสุนทรียะ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักวิเคราะห์สุนทรียะศาสตร์เพื่อนำความงามเหล่านั้นมาผ่านกระบวนการวิจัยด้วยการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจนออกมาเป็นผลงานการแสดงทางนาฏยศิลป์ ทั้งนี้นอกจากองค์ประกอบสำคัญทั้งหฐโยคะและสุนทรียศาสตร์แล้วยังมีปัจจัยและองค์ความรู้ในด้านอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ อันเป็นส่วนที่ช่วยส่งเสริมให้ผลงานการสร้างสรรคมีความสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยจะต้องศึกษาและเรียนรู้ต่อไป

2) ค่าทางการสร้างสรรค์

เนื่องจากผลงานวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและสร้างสรรค์ ดังนั้นผู้วิจัยมีหน้าที่โดยตรงที่จะสร้างคุณค่าทางการสร้างสรรค์ โดยคุณค่าดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ข้อมูล องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรคนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ได้อย่างครบถ้วนทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ จากนั้นนำองค์ความรู้ทางนาฏยศิลป์ เข้ามาช่วยในกระบวนการสร้างสรรค์ เพื่อให้ผลงานดังกล่าว ก่อเกิดคุณค่าทั้งในด้านความงามทางศิลปะ และประโยชน์ต่อวงการนาฏยศิลป์ อันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

3) ค่าทางสุนทรียศาสตร์

ค่าทางสุนทรียศาสตร์ นับเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสรรค์ผลงานวิจัย “การสร้างสรรคนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” เนื่องจากการสร้างสรรค์ผลงานวิจัยครั้งนี้ นำหลักสุนทรียะ หรือหลักของความงามแห่งโยคะและแนวคิดหฐโยคะมาสร้างสรรค์ โดยผ่านกระบวนการวิจัยทางนาฏยศิลป์ให้ก่อเกิดเป็นผลงานทางนาฏยศิลป์ขึ้น ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องศึกษาหลักสุนทรียศาสตร์ การตีความ คุณค่าความงามในศิลปะในแต่ละด้าน เพื่อนำมาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2.7 นาฏยศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance)

นราพงษ์ จรัสศรี ได้กล่าวถึง ประวัติความเป็นมาของนาฏยศิลป์ ร่วมสมัยไว้ในหนังสือ ประวัตินาฏยศิลป์ตะวันตก ความว่า

“โมเดิร์นแดนซ์ (Modern Dance) คอมเทมโพรารีแดนซ์ (Contemporary Dance) จัดเป็นรูปแบบหนึ่งของนาฏศิลป์ร่วมสมัยซึ่งเริ่มตั้งแต่ปลายคริสต์ศตวรรษที่ 19 โมเดิร์นแดนซ์จะบ่งบอกถึงรูปแบบและยุคสมัยที่อยู่ในวงจำกัดมากกว่าคอมเทมโพรารีแดนซ์ ได้รับการพัฒนาต่อมาจนเกิดเป็นนาฏศิลป์รูปแบบใหม่ขึ้นมา โดยพยายามขจัดขนบธรรมเนียมของบัลเลต์ที่ล้าสมัยออกไปเกิดเป็น นิวแดนซ์ (New Dance) คำนี้ใช้เรียกการแสดงนาฏศิลป์ที่พัฒนาต่อมาจากยุคของโมเดิร์นแดนซ์ มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาแล้วแต่ความเป็นเอกภาพ และอัจฉริยภาพทางแนวความคิดของผู้ออกแบบท่าเต้น (Choreographer) หรือผลงานด้านนาฏศิลป์ ผู้ออกแบบท่าเต้นที่ประสบความสำเร็จในที่สุดก็จะค้นหาเอกลักษณ์เฉพาะตัว แล้วตั้งเป็นแบบต้นฉบับ (Form) ของตัวเอง นาฏศิลป์สมัยใหม่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วมากในระยะเวลาอันสั้น และแน่นอนว่ายังจะต้องเปลี่ยนแปลงไปอีกมากมาย” (นราพงษ์ จรัสศรี ,2548: 5-6)

จากความหมายของนาฏศิลป์ร่วมสมัยที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น จะพบความหมายที่แตกต่างกัน แต่พบจุดร่วมและเหมือนกันก็คือ ทั้งนาฏศิลป์สมัยใหม่ (Modern Dance) และนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) ต่างมีความคิดที่จะดัดแปลงขนบคลาสสิกให้เกิดเทคนิค รูปแบบการเต้น รูปแบบการนำเสนอ และความคิดการสื่อสารกับผู้ชมในรูปแบบที่แปลกใหม่ และทันสมัยมากขึ้นนั่นเอง ดังนั้น ผู้วิจัยพบว่า “นาฏศิลป์สร้างสรรค์” ก็คือ การสร้างสรรค์นาฏศิลป์รูปแบบใหม่ ซึ่งผู้วิจัยจัดว่าเป็นงานร่วมสมัยด้วยเช่นกัน

2.8 นาฏศิลป์สร้างสรรค์

นาฏศิลป์ เป็นหนึ่งในศิลปะการแสดงที่มีบทบาทต่อสังคมมาช้านาน ได้มีการพัฒนาการอย่างต่อเนื่องจนสร้างรูปแบบที่มีเอกลักษณ์ใหม่เฉพาะตนที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่รู้จบ ปัจจุบันได้ขนานนามกันว่า นาฏศิลป์สร้างสรรค์ เพื่อสร้างสรรค์การรับรู้ใหม่ในสุนทริยรสของศิลปะการแสดง

“นาฏศิลป์ (Dance) “มาจากคำที่ประกอบกันระหว่างคำว่า นาฏ และ ศิลปะ ศิลปะ ศิลปะ หมายถึง ฝีมือ หรือ การทำให้วิจิตรพิสดาร” (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน , 2542: 1101) เมื่อรวมคำว่านาฏศิลป์แล้วจะหมายถึงการทำกรฟ้อนรำให้วิจิตรพิสดาร คำว่า “ฟ้อน

หมายถึงการรำหรือกราย เช่น ฟ้อนแพนในนาฏศิลป์ไทย” (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน , 2542: 955) ส่วนคำว่า “รำ นั้น หมายถึงแสดงท่าเคลื่อนไหว โดยมีลีลาและแบบท่าเข้ากับจังหวะ เพลงร้องหรือเพลงดนตรี” (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542: 810)

ส่วนคำว่า “สร้างสรรค์” นั้น ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายว่า สร้างให้มีให้เป็นที่ขึ้น (มักใช้ทางนามธรรม) เช่น สร้างสรรค์ความสุขความเจริญ ให้แก่สังคม มีลักษณะริเริ่มในทางดี เช่น ความคิดสร้างสรรค์ ศิลปะสร้างสรรค์

เมื่อนำคำว่า “นาฏศิลป์” รวมกับ คำว่า “สร้างสรรค์” จึงมีความหมายว่า รูปแบบหรือลักษณะของการฟ้อนรำหรือการละครที่ได้ถูกประดิษฐ์ขึ้นให้วิจิตรงดงามมีลักษณะไปในเชิงสร้างสรรค์ความสุขความเจริญแก่สังคม

เมื่อพิจารณาความหมายตามรูปศัพท์ของคำว่า “นาฏศิลป์สร้างสรรค์” ประกอบกับ ศิลปะการแสดงในสาขาที่มีความใกล้เคียงกันทั้งในด้านการละคร และศิลปะสร้างสรรค์แล้ว มีความเห็นว่าการสร้างงาน “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” ในครั้งนี้ ผู้วิจัย จะได้นำ รูปแบบหรือลักษณะของงานนาฏศิลป์ที่ได้ผ่านกระบวนการจัดเตรียมข้อมูล วางแผน และออกแบบให้เหมาะสมกับ ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นสำคัญ

ในอดีตการสร้างงานนาฏศิลป์มีจุดประสงค์เพื่อพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อแสดง กิจกรรมตามวิถีประจำวันของมนุษย์ และเพื่อเป็นเครื่องราชูปโภคในราชสำนัก นราพงษ์ จรัสศรี กล่าวถึงความเป็นมาของนาฏศิลป์ไว้ว่า

“ นาฏศิลป์ เป็นศิลปะที่เก่าแก่ชนิดหนึ่งของโลกในยุคก่อนประวัติศาสตร์ นาฏศิลป์ถือเป็นการแสดงออก (express) ของอารมณ์ความรู้สึก (feeling) ที่แสดงออกมาในรูปแบบของกิจกรรมของมนุษย์ บรรพบุรุษของมนุษย์ในอดีตกาลเคยลอกเลียนท่าทางของสัตว์และธรรมชาติแล้วจัดเป็นการแสดงขึ้นเพื่อเป็นการเอาใจหรือแสดงความเคารพต่ออำนาจทางธรรมชาติที่มนุษย์ไม่สามารถจะหาคำตอบได้ในสมัยนั้น ในนาฏศิลป์จะมีความผูกพันซึ่งเกี่ยวกับจิตวิญญาณของมนุษย์เสมอ นาฏศิลป์มักจะเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ เขตแดนพื้นที่สังคม ราม ภูติผี ปีศาจ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาการทางด้านนาฏศิลป์ของตัวเอง จนหล่อหลอมออกมาเป็นอารยธรรม(นราพงษ์ จรัสศรี 2548: 2) อารยธรรมกรีกโบราณมีความเห็นว่า “นาฏศิลป์เป็นการแสดงออกของร่างกายและจิตใจที่รวมตัวกันได้อย่างสมดุล (Dance as the expression of mind & body in perfect harmony)” (จูดิท สตีท์, 2525: 8)

ในส่วนของการสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ครั้งนี้ ผู้วิจัยนำ แนวคิดทางด้านนาฏศิลป์ และโยคะที่มีความสำคัญกับร่างกาย จิตใจและความสมดุล โดยได้ค้นคว้ารูปแบบการสร้างสรรค์ งาน (Site Specifics) นาฏศิลป์ในสถานที่เฉพาะ หรือ ศิลปะเฉพาะที่ ผลงานของศาสตราจารย์ ดร.นราพงษ์ จรัสศรี ในการใช้เทคนิค ตาโบ ลิวองท์ Tableau Vivant และศิลปิน ดอริส ฮัมเฟร์ย์ ผู้พัฒนาเทคนิค การหยุดนิ่ง (Motionless) และกฎของแรงโน้มถ่วงของโลก ศิลปิน มาธา เกรแฮม การให้ความสำคัญกับการหายใจ ซึ่งถือเป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานของการเต้นทั้งมวล การศึกษารูปแบบการแสดงโดยใช้โต๊ะเป็นศูนย์กลาง อาทิ การแสดง โบเลโร (Bolero) ออกแบบนาฏศิลป์ โดย มอริส เบยาร์ (Maurice BeJart) “เดอะ กรีนเทเบิล” (The Green Table) ที่มีนักแสดงชาย 10 คนที่เคลื่อนไหวอยู่รอบโต๊ะ ออกแบบนาฏศิลป์โดย เคิร์ต โยสส์ (Kurt Jooss) เพื่อนำเสนอรูปแบบนาฏศิลป์เพื่อสื่อถึงการเคลื่อนไหว ที่ให้ความสำคัญกับการนำเสนอลีลามาศมาพัฒนาการ ออกแบบผลงานการแสดง การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ในครั้งนี้

2. 9 งานวิจัยและสร้างสรรค์ที่เกี่ยวข้องกับโยคะ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับ “ โยคะ ” พบว่า ได้มีการสร้างสรรค์ผลงานไว้จำนวน 3 ชุด ได้แก่

1. โครงการปริญญาโท การแสดงความคิดสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ชุด

“ เอกัตตารมณ ” ภาควิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2541 โดยนายกิตติกร วัฒนระสูต

โครงการปริญญาโท ผลงานสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด “ เอกัตตารมณ ” เป็นผลงานที่นำเสนอการเคลื่อนไหวในลักษณะตัดตนเพื่อบำบัดโรคและความเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจของโยคะ ซึ่งศาสตร์แห่งโยคะมุ่งฝึกปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า และเพื่อให้เกิดสัมมาสติเป็นสมาธิจนสู่จุดสูงสุด คือ จิตอยู่ในอารมณ์เป็นเอก เรียกว่า “ เอกัตตารมณ ”

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. ศึกษาถึงท่าทางในการฝึกปฏิบัติโยคะ
2. ศึกษาจุดมุ่งหมายของการฝึกโยคะ
3. สามารถนำท่าโยคะและข้อมูลต่างๆมาสร้างสรรค์เป็นผลงานสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์

ขอบเขตของโครงการ

1. ศึกษาท่าโยคะอาสนะ และ Classic Yoga เท่านั้น
2. ศึกษาการฝึกปฏิบัติเพื่อการผสมผสาน ความเป็นหนึ่งเดียวของโยคะและผู้ฝึกปฏิบัติเท่านั้น โดยไม่เน้นพิธีกรรม

รูปแบบการนำเสนอ

นำท่าโยคะอาสนะ และ Classic Yoga มาประกอบและเรียบเรียงผสมท่าทางอินเดียและนาฏยศิลป์ไทยให้เกิดนาฏยศิลป์ประยุกต์ ใช้ผู้แสดง 7 คน ชาย 3 คน หญิง 4 คน

ช่วงที่ 1 ท่าโยคะ แบบ นอน นิ่ง ยืน

ช่วงที่ 2 ฝึกโยคะ

ช่วงที่ 3 ทดสอบความผสมผสานระหว่างผู้ฝึกและวิชาโยคะ

การแสดงชุดนี้แสดงให้เห็นถึงท่าพื้นฐานที่นำมาใช้ต้นในการอบอุ่นร่างกาย การเต้นบัลเล่ต์ คอมมิตัดแทมปอรรารี แคนซ์ และรำไทย ที่นำมาใช้แต่ไม่ทราบถึงที่มา

2. งานวิจัยนาฏยศิลป์ เรื่อง “ เทคนิคการฝึกโยคะร้อนที่เกื้อหนุนต่อการเรียนบัลเล่ต์ ” งานวิจัยนาฏยศิลป์ 1 ภาคศึกษานาฏยศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2550 โดยนางสาวชนิกานต์ เกตุสังข์

งานวิจัยนาฏยศิลป์ เรื่อง “ เทคนิคการฝึกโยคะร้อนที่เกื้อหนุนต่อการเรียนบัลเล่ต์ ” เป็นงานวิจัยที่ศึกษารูปแบบการออกกำลังกาย “ โยคะร้อน ” ที่ช่วยในการฝึกกำลัง การหายใจ ฝึกสมาธิ การเสริมสร้างและการคลายกล้ามเนื้อของอย่างถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การมีรูปร่างและบุคลิกที่ดี โดยนำคุณประโยชน์ผลการเล่นโยคะที่มีความสัมพันธ์ต่อการเต้นบัลเล่ต์มาศึกษา เพื่อเป็นความรู้แก่นักเต้นที่มีความสนใจ เพื่อให้สามารถเลือกแนวทางการออกกำลังกายได้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาวัตถุประสงค์ของการเล่นโยคะร้อน
2. ศึกษาหลักสูตรของโยคะร้อน
3. ประโยชน์ของการเล่นโยคะร้อน
4. ผลของโยคะร้อนที่มีต่อการเต้นบัลเล่ต์

ขอบเขตการวิจัย

ศึกษาการเรียนรู้และหลักสูตรโยคะร้อน ของ แคลิฟลอเนียรีพิตเนส สาขาพาราคอน ผลจากการวิจัย สรุปได้ว่า เทคนิคการฝึกโยคะร้อนมีส่วนช่วยในการเต้นบัลเลต์เกือบทุกด้าน คือ รูปร่าง การหายใจ การสร้างกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว สมาธิ และความแข็งแรง

3. การแสดงชุด สบาย สบาย

การแสดงที่นำเอาท่วงท่าการนวดไทย การเต้นรำ และการละคร มาผสมผสานกัน ออกมาในรูปแบบของ Dance Theatre Therapy หรือที่กลุ่มจัดการแสดงให้คำจำกัดความเป็น Spa Theatre เพื่อสะท้อนและสื่อให้เห็นถึงวัฒนธรรมอันดีงามของไทยที่สืบสานมาแต่โบราณ และเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีงามต่อการนวดไทย รวมไปถึงกระตุ้นและส่งเสริมธุรกิจทางด้านการท่องเที่ยวให้กลับมาอีกครั้งหนึ่ง

การจัดการแสดง “สบาย สบาย” เกิดจากการรวมตัวของ 6 นักแสดงไทย ได้แก่ 1 กรกฎ พวงสวัสดิ์ 2 กฤษณะ พันธุ์เพ็ง 3 อาศิรา โหมตสกุล 4 คนิสร ยังเปรมปรีดิ์ 5 ชญานุช อรรคจิรติกาล 6 ชัญญา อรรคจิรติกาล และต่อมาจึงได้ร่วมกันก่อตั้ง ชื่อว่า คณะไชโยโพลาลี คุรุส

การแสดงทั้งหมดแบ่งการแสดงออกเป็น 7 ฉาก ตัวอย่างเช่น การไหว้ครู การนวดแผนไทย การนวดเท้า การนวดแบบโรมาน และฉาก สบาย สบาย การแสดงจัดขึ้นเมื่อวันที่ 25-26 กันยายน 2552 ณ โรงละครเพลย์เฮาส์ เซ็นเตอร์พอยนต์ เซ็นทรัลเวิลด์ การจัดการแสดงครั้งนี้ นับเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการเผยแพร่ประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนวดแผนไทย ซึ่งกำลังได้รับความนิยมกันมากในขณะนี้ ให้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น

สรุปประเด็นสำคัญในการศึกษา

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวกับการสร้างสรรค์งานที่เกี่ยวข้องกับโยคะ ของ ผลงานทั้ง 3 เรื่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและค้นหาสิ่งที่ดีควรนำมาสร้างสรรค์ ประเด็นใหม่ๆเกี่ยวกับโยคะ ในรูปแบบและมุมมองที่แตกต่าง กล่าวคือ

1. การแสดง เอกัตตารมณ เป็นการนำเอาท่าโยคะมาสาธิตและผสมผสานกับลีลา นาฏยศิลป์อินเดียออกมาในรูปแบบการแสดงนาฏยศิลป์ร่วมสมัย
2. การแสดง สบาย สบาย เป็นการสาธิตวิธีการนวดแผนโบราณของไทย การบำบัดโรคด้วยการนวดโดยสร้างสรรค์ออกมาในรูปแบบของการแสดง
3. วิจัยเรื่องเทคนิคการฝึกโยคะร้อนที่เกื้อหนุนต่อการเรียนบัลเลต์ เป็นการศึกษาในประเด็นประโยชน์ของโยคะและการบำบัด

ดังนั้นเมื่อผู้วิจัยได้ประเด็นดังกล่าว จึงได้ค้นพบถึงประเด็นปัญหาที่ยังมิได้มีการศึกษาและนำมาใช้ ผู้วิจัยจึงได้รูปแบบและแนวทางในการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะในครั้งนี้อย่างนี้ ด้วยการนำแนวคิดหฐโยคะ มาใช้เป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน โดยการศึกษาค้นคว้าจากท่วงท่าโยคะ และผสมผสานเทคนิคการแสดงตาโบลิวองท์ เพื่อเสริมสร้างความเป็นเอกลักษณ์ให้การแสดง อย่างที่ได้มีการนำเอาเอาศิลปะประเภทนี้มาใช้ในการพัฒนาปรับปรุงรูปแบบการแสดงละครไทย ช่วงปฏิรูปวัฒนธรรม ในสมัยรัชกาลที่ 5 เพื่อสร้างผลงานสร้างสรรค์ทางนาฏยศิลป์ อันเป็นแนวทางที่จะสามารถใช้ในการพัฒนาและศึกษาต่อไปได้ในอนาคต

2.10 การแสดงตาโบลิวองท์ Tableau Vivant

การแสดงตาโบลิวองท์ Tableau Vivant “เป็นการแสดงที่เริ่มต้นขึ้นในประเทศฝรั่งเศส อันเป็นการแสดงที่ได้นำเทคนิคการจัดองค์ประกอบในการแสดง ในด้านการจัดวางท่าทางและตำแหน่งของผู้แสดงบนเวทีลักษณะสำคัญ คือ การโพสท่านิ่ง และการเน้นความสวยงามของท่าทาง และองค์ประกอบโดยรวมแห่งการแสดง ” (นราพงษ์ จรัสศรี , 2555: สัมภาษณ์)

ประวัติการแสดง ตาโบลิวองท์ Tableau Vivant ละครภาพนิ่ง แสดงกลางแจ้ง เกี่ยวกับการทำเหมืองแร่ทองที่พารามาธิบปี 1892 ตาโบลิวองท์ พหุนาม ตาโบลิวองท์ หมายถึง รูปภาพที่มีชีวิต ใช้อธิบายถึงกลุ่มนักแสดงหรือกลุ่มนางแบบหรือนายแบบของศิลปินที่ถูกแต่งตัวอย่างเหมาะสม ให้วางท่าทางและส่วนมากจัดแสงให้เหมือนกับมหรสพโดยผู้แสดงจะไม่ขยับหรือพูดเลยตั้งแต่ต้นจนจบการแสดง ด้วยเหตุนี้มันจึงเข้าคู่กันได้ดีกับรูปแบบศิลปะบนเวทีที่เป็นงานภาพวาดและงานถ่ายภาพดังนั้นมันจึงเป็นที่สนใจของช่างภาพสมัยใหม่ ช่วงที่รุ่งเรืองที่สุดของ ตาโบลิวองท์ที่ไม่นานมานี้คือช่วงศตวรรษที่ 19 โดยใช้นางแบบเปลือยหมดจด หรือ โฟเซส พลาสติคส์ มาแสดง เป็นรูปแบบของความบันเทิงทางเพศอย่างหนึ่ง



ภาพที่ 2 : การแสดงตาโบลิวองท์

ที่มา: Photograph by Jason Schmidt. Photography director for Harper's Bazaar Cary Estes Leitzes.

ในโอกาสพิเศษ จะมีการแสดงรูปภาพมีชีวิตจากสั้นๆที่น่าตื่นตาตื่นใจให้แก่คนหมู่มาก ซึ่งการแสดงนี้เป็นส่วนสำคัญในงานเฉลิมฉลองต่างๆ ทั้ง งานแต่งงานของเชื้อพระวงศ์ การเฉลิมฉลองขึ้นครองราชย์ และ ขบวนราชดำเนินเข้าเมืองของเชื้อพระวงศ์ ส่วนมากนักแสดงก็จะเลียนแบบท่าทางของรูปปั้นคล้ายคลึงกับนักแสดงตามท้องถนนแต่ในกลุ่มใหญ่กว่าและยืนแสดงอยู่บนบัลลังก์ที่สวยงามตามทางผ่านของขบวนเฉลิมฉลองหลัก

สถาพร สนทอง กล่าวว่า “การแสดง ตาโบลิวองท์นี้ การละครไทยได้มีการรับเทคนิคและรูปแบบการแสดงมาปรับปรุงโดย สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ อันเป็นแนวทางเริ่มต้นในการพัฒนาการแสดงละครดึกดำบรรพ์ และละครพันทางในสมัยนั้น” (สถาพร สนทอง , 2555: สัมภาษณ์) ในเรื่องนี้ หนังสือปีพาทย์ดึกดำบรรพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวไว้ว่า “ในระหว่าง พ .ศ. 2435 ถึง 2437 สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอเจ้าพระยานริศรานุวัดติวงศ์ ได้ทรงปรับปรุงบทร้องและทรงนำวงดนตรีที่ประสมวงขึ้นใหม่มาใช้ประกอบการแสดงละครภาพนิ่ง หรือที่เรียกกันว่า Tableau Vivant ตามพระราชประสงค์พระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิรุณหิศ สยามมกุฎราชกุมาร ที่โปรดให้พระอนุชาและพระราชวงศ์ที่ยังทรงพระเยาว์แต่งองค์ต่างๆแสดงบทบาทตามท้องเรื่องในท่าที่หยุดนิ่ง ระหว่างนั้นก็ใช้ปีพาทย์ดึกดำบรรพ์บรรเลงประกอบละครที่เป็นภาพนิ่งเหล่านั้น” (ปีพาทย์ดึกดำบรรพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530: 6)



ภาพที่ 3 : การแสดงละครภาพนิ่ง ในชุดพระลอ
ที่มา: ปีพาทย์ดึกดำบรรพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540: 27

ในการละครไทย ในสมัยรัชกาลที่ 5 มีการพัฒนาปฏิรูปการเปลี่ยนแปลงมากในทุกด้านของการละคร ด้วยอิทธิพลต่างประเทศเป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอิทธิพลตะวันตก ซึ่งกระตุ้นให้เกิดรูปแบบการละครใหม่ๆที่พัฒนามาจนถึงปัจจุบัน คือ ละครดึกดำบรรพ์ ละครพันทาง

ละครร้อง ละครพูด และการแสดงอื่นๆอีกมากมาย อีกทั้งยังส่งผลให้เครื่องแต่งกาย และศิลปะการแต่งหน้ามีการพัฒนาตามไปด้วย

ด้วยปัจจัยดังกล่าวส่งผลให้การละครไทยในยุคนี้ ได้มีการนำลักษณะ การแสดงตาโบลิวองท์ Tableau Vivant ซึ่งเป็นการแสดงของวัฒนธรรมทางตะวันตกเข้ามาเป็นแบบอย่าง และแนวทางในการปรับปรุงลักษณะของการละครไทย โดยนำเอาเอกลักษณ์ทางด้าน เครื่องแต่งกาย ศิลปะการจัดวางท่าของผู้แสดง ศิลปะการแต่งหน้า และฉากที่สมจริงตามท้องเรื่อง เป็นต้น ดังปรากฏใน หนังสือลักษณะไทย (ศิลปะการแสดง) เล่ม 3 กล่าวว่า “การแสดงตาโบลิวองท์ Tableau vivat คือ การแสดงภาพนิ่งเป็นฉากในละครที่ออกภาษาต่างๆ 8ชุด ซึ่งสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชเจ้าฟ้ามหาวชิรุณหิศ ทรงจัดแสดงใน พุทธศักราช 2473 ในรัชกาลที่ 5 และสมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ ทรงนิพนธ์เพลงตับต่างๆประกอบเป็นชุด ชุดละภาษา ก็ใช้เครื่องแต่งกายตามภาษานั้น” คือ

ชุดที่ 1 พระผู้เป็นเจ้าของทั้ง 3 พระอิศวร พระนารายณ์ พระพรหม

ชุดที่ 2 ราชธาธิราช แต่งกายแบบพม่ามอญ

ชุดที่ 3 นิทราชาคริต แต่งกายแบบฝรั่งเศส

ชุดที่ 4 นางซินเดอเรลลา แต่งกายแบบฝรั่ง

ชุดที่ 5 สามก๊ก แต่งกายแบบจีน

ชุดที่ 6 ขอมดำดิน แต่งกายแบบขอม

ชุดที่ 7 พระลอ แต่งกายแบบลาว

ชุดที่ 8 อุณรุท แต่งเครื่องละครใน

การแต่งกายออกภาษาต่างๆเหล่านี้ เป็นแบบอย่างให้แก่ละครพื้นทางในสมัยนั้น

ผู้วิจัยได้นำเทคนิคของการแสดงตาโบลิวองท์ Tableau Vivant จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ ศาสตราจารย์ ดร.นราพงษ์ จรัสศรี ซึ่งได้กล่าวว่า ความงามของโยคะท่าที่ปรากฏเป็นความงามทางศิลปะอย่างหนึ่ง คล้ายภาพวาด ที่แสดงลักษณะของ รูปร่าง รูปทรง ของสตรีระ จากความงาม และการหยุดนิ่งของท่าโยคะในแต่ละท่วงท่านี้ สามารถนำมาสร้างสรรคเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของการแสดงได้ ดังที่ศิลปิน ดอริส ฮัมเฟรย์ และชาร์ลส์ ไวด์มัน (Doris Humphrey ค.ศ.1895-1958 และ Charles Weidman ค.ศ.1901-1975) ผู้พัฒนาเทคนิคการเต้นที่มีแบบฉบับที่ชัดเจนในเรื่องของการล้มลงสู่พื้น การพุงตัวลุกขึ้น (Fall & Recovery) และการหยุดนิ่ง (Motionless) ผู้วิจัยจึงได้ ศึกษารูปแบบลักษณะการแสดงตาโบลิวองท์ Tableau Vivant และได้นำเทคนิค การหยุดนิ่ง มาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานในครั้งนี้



ภาพที่: 4 ตัวอย่างการแสดงที่นำเทคนิค ตาโบลิวองท์มาใช้ในการแสดง
ที่มา: Bend and Snap, contemporary dance performance at Nazareth
College Arts

2.11 แนวคิดการสร้างสรรคทางศิลปะกับงานนาฏศิลป์

นาฏศิลป์ คือศิลปะแห่งการเคลื่อนไหว เป็นประติมากรรมเคลื่อนไหวบนเวที
องค์ประกอบทางศิลปะ นับเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนช่วยให้ การสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์มีความ
สมบูรณ์ขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษา แนวคิด ทฤษฎีทางทัศนศิลป์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานวิจัยดังนี้

2.11.1 แนวคิดการสร้างสรรคทางศิลปะ

1) ความรู้ในวัตถุของงานที่ต้องการสร้างสรรค์

การสร้างสรรคจะต้องศึกษาหาความรู้จากแนวคิดต่างๆของศิลปินที่มีชื่อเสียง
ทั้งในและต่างประเทศ เพื่อนำไปเปรียบเทียบและปรับปรุงผลงานของตน

2) การกำหนดรูปแบบ การกำหนดรูปทรงทางทัศนศิลป์ไม่ได้หมายถึง การ
ถ่ายทอดให้สามารถรับรู้ได้ว่า เป็นรูปทรงที่เป็นตัวแทนสิ่งใดจากธรรมชาติ หากแต่เป็นการ
ถ่ายทอดสัญลักษณ์ทางความหมาย ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของผู้สร้างสรรค์

3) วัสดุและเทคนิคที่เกี่ยวข้อง การแสดงออกด้วยเทคนิคและวัสดุ หมายถึง
ส่วนของการแสดงออกในด้านที่เป็นวัสดุ หรือวัตถุซึ่งศิลปินนำมาใช้ในการสร้างรูปแบบของงาน
ทัศนศิลป์ จะต้องเป็นการสร้างขึ้นด้วยฝีมือและความชำนาญ ในความคงทนของวัตถุและวัสดุที่ใช้
ต้องมีความเหมาะสมที่จะใช้สร้างรูปแบบและเนื้อหาได้ดี

4) การศึกษาแนวคิดในการถ่ายทอดอดีตและปัจจุบัน ในด้านการศึกษา
ความหมายหรือแนวคิดในการถ่ายทอดทัศนศิลป์ ในรูปแบบนามธรรม ควรศึกษาแบบพินิจ
พิเคราะห์พร้อมตั้งประเด็นคำถามในประเด็นดังนี้

ศิลปินแสดงความคิดเกี่ยวกับอะไร

ศิลปินอาศัยแนวคิดหรือที่มาจากไหน

ศิลปินแสดงออกอย่างไร

ทำไมศิลปินจึงแสดงออกอย่างนั้นมีเหตุผลอย่างไร

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดในการสร้างสรรค์ทางศิลปะเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนา
กระบวนการสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ เพื่อให้ผลงานการแสดงมีองค์ประกอบทางศิลปะอย่างครบถ้วน

2.11.2 ความกลมกลืน(Harmony)

หมายถึง “ความประสานกลมกลืนกันของส่วนมูลฐานที่สำคัญขององค์ประกอบทาง
โครงสร้างศิลปะ เป็นความพอเหมาะในการออกแบบที่ดูแลสร้างความพอใจไม่ขัดตา ความ
กลมกลืนเป็นโครงสร้างทางทัศนศิลป์ ที่สำคัญและใช้มากในการสร้างสรรค์ให้ดูกลมกลืนเป็น
หน่วยเดียวกัน จนเกิดเป็นเอกภาพ (Unity)” (สุชาติ เถาทอง, 2536: 68)

การสร้างสรรค์ผลงานทางนาฏศิลป์ จำเป็นจะต้องอาศัยองค์ประกอบทางการแสดง
ในทุกด้านประกอบกันคือ บทการแสดง ลีลาในการแสดง ดนตรี เครื่องแต่งกาย สถานที่แสดง
อุปกรณ์ที่ใช้ในการแสดง ผู้แสดง เป็นต้น การสร้างสรรค์งานให้มีความกลมกลืนในทุก
องค์ประกอบ ล้วนมีความสำคัญ ต่อภาพที่ปรากฏบนเวที ที่จะต้องแสดงความกลมกลืนอย่างมี
เอกภาพ เพื่อให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับแนวคิดในการแสดงได้อย่างลงตัว

2.11.3 ดุลยภาพ (Balance) มีความหมายที่สอดคล้องกัน คือ ความสมดุล ความ
คงที่ประเภทของ ดุลยภาพ

- ดุลยภาพที่เหมือนกัน 2 ข้างหรือ ดุลยภาพแบบสมมาตร (formal or symmetrical balance)
- ดุลยภาพที่ทั้ง 2 ข้างมีรูปทรงสัดส่วนไม่เหมือนกันแต่มีน้ำหนักเท่ากัน (Informal balance)

จากแนวคิดทฤษฎีศิลปะ อันแสดงถึง ความสมดุลเป็นหัวใจหลักสำคัญ ผู้วิจัยจึงได้
ศึกษาทฤษฎีทางศิลปะ ในเรื่องดุลยภาพ เพื่อสร้างสรรค์ในเรื่อง การออกแบบการแสดง ในการจัด

องค์ประกอบทางนาฏยศิลป์ ให้มีความสมดุล หรือ ดุลยภาพ ตามแบบหลักทางทัศนศิลป์ ได้อย่างสอดคล้อง เพื่อ แสดงให้เห็นแนวคิดหลักของการแสดง

2.12 ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์

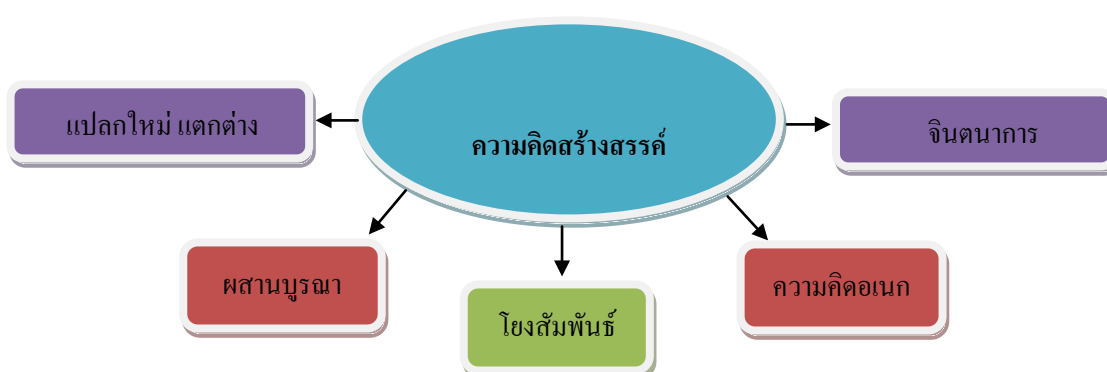
การสร้างสรรคมนาฏยศิลป์ในแนวคิด แห่งหลุยโยคะ นับเป็นการบูรณาการศาสตร์ทางด้านนาฏยศิลป์ และศาสตร์แห่งโยคะ เป็นหลักสำคัญในการสร้างงาน การสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณภาพ ผู้วิจัยจำเป็นต้องศึกษา แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในกระบวนการสร้างสรรค์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิด ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ เข้ามาศึกษาในกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน โดยศึกษาจากแนวคิดทฤษฎีที่มีผู้กล่าวถึง ความคิดสร้างสรรค์ไว้ดังนี้

ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์ กล่าวว่า “นักจิตวิทยาและนักการศึกษาที่ตระหนักถึงความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ต่างพยายามศึกษา ค้นคว้า ตั้งสมมติฐาน อธิบาย ตลอดจนวิจัยเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ไว้มากมาย และได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ไว้ดังนี้

- ความคิดสร้างสรรค์ เป็นความคิดริเริ่มของมนุษย์ โดยแสดงถึงความสามารถพิเศษโดยเฉพาะของสมองที่พยายามคิดให้แปลกและแตกต่างไปจากเดิม เพื่อนำไปสู่ความคิดใหม่ๆ (Simpson, R.W: 1922)
- ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถทางสมองที่คิดได้กว้างไกลหลายแง่มุม อาทิ ความคิดแบบอเนกนัยที่มุ่งเน้นความสามารถในการผลิตความคิดทั้งในปริมาณและเชิงคุณภาพ นับเป็นกระบวนการนำไปสู่การประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ (Guilford: 1950)
- ความคิดสร้างสรรค์เป็นจินตนาการประยุกต์ (applied imagination) หมายถึง จินตนาการที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อคลี่คลายปัญหาที่ยากที่มนุษย์ประสบอยู่ ความคิดในการจินตนาการจึงเป็นลักษณะสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ซึ่งจะนำไปสู่การประดิษฐ์คิดค้นหรือการผลิตสิ่งแปลกใหม่(Osborn: 1957)
- ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถในการ “เชื่อมโยง” คนที่มีความคิดสร้างสรรค์สูง คือ ผู้ที่สามารถเชื่อมโยงสิ่งต่างๆตั้งแต่สองสิ่งขึ้นไปให้สัมพันธ์กัน และมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งนั้นได้โดยที่ความสัมพันธ์นั้นไม่เคยมีมาก่อน หรือมีอยู่แล้วแต่อาจมองข้ามไป (Mason: 1960)

- ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถของบุคคลในการสร้างสิ่งแปลกใหม่ โดยการบูรณาการความรู้และประสบการณ์เพื่อใช้กับสถานการณ์ใหม่ ปัญหาใหม่ โดยอาจนำเสนอในรูปแบบของผลผลิตหรือเพียงกระบวนการหรือวิธีการ (Dravdaht: 1960)” (ชาญณรงค์ พรุ่งใจ, 2546: 3)

และจากคำนิยามของความคิดสร้างสรรค์ที่กล่าวถึงข้างต้นจะพบว่ามีความสำคัญที่กล่าวไว้สอดคล้องกันอย่างน่าสนใจ ซึ่งอาจนำคุณสมบัติของความคิดสร้างสรรค์ มาเป็นแนวทางในกระบวนการสร้างผลงานได้ ดังนี้



ตารางที่ 3 แนวคิดการสร้างสรรค์ผลงาน

แนวคิดความคิดสร้างสรรค์	การนำมาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์
แปลกใหม่แตกต่าง	เป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่แตกต่างจากที่เคยมีมา
ผสานบูรณาการ	ใช้การบูรณาการศาสตร์ทางนาฏศิลป์ และ หฐโยคะ เข้ามาเป็นหลักในการศึกษาวิจัย เพื่อนำข้อมูลจากกระบวนการวิเคราะห์สร้างสรรค์ มาใช้ในการพัฒนาศาสตร์ทางนาฏศิลป์
โยงสัมพันธ	เป็นการโยงสัมพันธของสิ่งสองสิ่ง คือ นาฏศิลป์ และ โยคะ
ความคิดอเนกนัย	เน้นความสามารถในการคิดงานเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ผลงานใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม
จินตนาการ	ความงามจาก สรีระ การเคลื่อนไหว ของโยคะ นำมาสร้างสรรค์จากการจินตนาการในความงาม

เนื่องจากงานเขียนหรือตำราเกี่ยวกับงานสร้างสรรค์ทางด้านนาฏศิลป์ในประเทศไทยยังมีน้อยมาก ที่ปรากฏในปัจจุบันก็มีแต่ หนังสือนารายณ์อวตาร (Narai Avatara) และงานวิจัยทางด้านนาฏศิลป์เรื่อง “การสร้างสรรคงานและออกแบบลีลาของผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์ สำหรับการแสดงมหานาฏกรรมเฉลิมพระเกียรติพระมหาชน และ วิจิตรนาฏกรรมเฉลิมพระเกียรติพระมหาชน ” ที่อธิบายถึงขั้นตอนของประสพการณ์ในการสร้างงานนาฏศิลป์อย่างละเอียดทุกขั้นตอนทั้งในด้านของการบริหารจัดการ และด้านสุนทรีย์ะ ครบทุกขั้นตอนตามหลักวิชาการ ได้แสดงจริงต่อหน้าสาธารณชน เป็นประโยชน์ต่อผู้สร้างสรรคงานและวงการวิชาการทางด้านศิลปะไทยและนานาชาติ ฉะนั้น ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ศิลปินและผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับ การสร้างสรรคงานนาฏศิลป์ จึงมีความสำคัญที่จะช่วยเติมเต็มในด้านของข้อมูล ทำให้การค้นคว้างานวิจัยในแนวสร้างสรรคงานทางด้านนาฏศิลป์ในครั้งนี้ มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยมีอยู่หลากหลายสาขาทั้งในด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับ หฐโยคะและศิลปะการแสดงในแต่ละด้าน ข้อมูลที่ได้จะมาจากการดำเนินการสัมภาษณ์ทั้งในเชิงลึกแบบเดี่ยว และการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม และเนื่องจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรคงานทางด้านนี้มีน้อยมาก ผู้วิจัยจึงได้หาข้อมูลเพิ่มเติมด้วยวิธีอื่นต่อไป คือ การหาข้อมูลด้วยการเข้าร่วมสัมมนาในประเด็นความรู้ที่เกี่ยวข้อง ในงาน 1)โยคะทางวิชาการ 2) สัมมนาโยคะเชิงปฏิบัติ การศึกษาสื่อสารสนเทศอื่นที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” และการแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ การรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นของผู้ชม และที่สำคัญคือการศึกษามาตรฐานงานทางด้านนาฏศิลป์ จากงานวิจัย เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานศิลปินของ อาจารย์ ดร . วิชชุตา วุฑฒิตย ที่ได้ศึกษา การประเมินคุณภาพของงานศิลปะอย่างเป็นธรรมในกลุ่มกรรมการสรรหาศิลปินทั้งในระดับท้องถิ่นจนกระทั่งถึงในระดับชาติ ซึ่งข้อมูลที่ได้กล่าวมาเป็นส่วนหนึ่งที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานสร้างสรรคทางด้านนาฏศิลป์ ที่จะนำไปพิจารณาเพื่อการสร้างสรรคงานนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ เพื่อให้ได้ผลงานที่มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับในวงกว้างต่อไป

2.13 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญกับนาฏศิลป์สร้างสรรค์ที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”

ในงานวิจัยชิ้นนี้ได้ให้ความสำคัญกับ ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญกับนาฏศิลป์สร้างสรรคที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” ซึ่งมีประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

2.13.1 จากการสัมภาษณ์ อาจารย์สถาพร สันทอง นาฏยศิลป์ผู้เชี่ยวชาญ กรมศิลปากร แสดงความคิดเห็นว่า การที่จะนำโยคะ มาสร้างสรรค์เป็นผลงานนาฏยศิลป์นั้น มีความเป็นไปได้ เนื่องจาก โยคะ และ นาฏยศิลป์ เป็นกระบวนการใช้วิถีของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นแขน ขา ลำตัว ศีรษะ ประกอบกัน เพื่อแสดงท่วงท่าใดท่าหนึ่ง และที่สำคัญ จะต้องมีการฝึกการหายใจที่สอดคล้องประสานกับร่างกายอย่างถูกต้องไปด้วย นาฏยศิลป์ ก็เป็นศาสตร์หนึ่งที่ต้องมีการฝึกการจําเป็นจะต้องมี การควบคุมพลัง การหายใจ การใช้กล้ามเนื้อ ดังนั้น หากจะนำมาสร้างสรรค์ก็นับว่าเป็นการบูรณาการศาสตร์อย่างหนึ่ง (สถาพร สันทอง, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2554)

2.13.2 จากการสัมภาษณ์ อาจารย์ ดร.วิชชุดา วุฑฒิตย อาจารย์ประจำสาขาวิชานาฏยศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แสดงความคิดเห็นว่า โยคะ เป็นความงามที่อ่อนช้อย และท่วงท่าที่แสดงออกมาล้วนมีนัยยะสำคัญแฝงอยู่ หากเราสามารถนำโยคะ มาผสมผสาน หรือสร้างสรรค์ ควรนำลักษณะเด่นเหล่านี้ มาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน เพื่อให้การแสดงทางนาฏยศิลป์ของเรามีลักษณะพิเศษมากยิ่งขึ้น (วิชชุดา วุฑฒิตย, สัมภาษณ์, 6 มกราคม 2554)

2.13.3 จากการสัมภาษณ์ ศาสตราจารย์ ดร.นราพงษ์ จรัสศรี ผู้บุกเบิกนาฏยศิลป์แนวใหม่ในประเทศไทย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏยศิลป์สร้างสรรค์ ซึ่งดำรงตำแหน่งหัวหน้าภาควิชานาฏยศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (พ.ศ. 2550) แสดงความคิดเห็นว่า “ความงาม ในแง่ศิลปะที่ควรนำมาเป็นหลักในการสร้างสรรค์ อันเป็นมุมมองความงามแบบ Visual Art คือ เมื่อมองเห็นท่าโยคะท่าใดท่าหนึ่ง เราจะมองเห็น รูปร่าง รูปทรง ที่ปรากฏ ความอ่อนช้อย ความพลิ้วไหวของโยคะ ในอิริยาบถเหล่านั้น จะก่อให้เกิดความงาม แล้วนำความงามดังกล่าว มาสร้างสรรค์ประกอบจินตนาการตามหลักของการสร้างสรรค์ทางนาฏยศิลป์ โดยจะต้องมีข้อมูลอ้างอิงที่มา ถึงท่วงท่าดังกล่าว และที่สำคัญการสื่อของท่า ควรจะให้ผู้ชมได้รับรู้ว่า ท่าโยคะ ที่เรานำมาสร้างสรรค์และถ่ายทอดในรูปแบบทางนาฏยศิลป์นั้น สามารถให้ผู้ชมรับรู้ได้ว่าโยคะมีประโยชน์อย่างไรอันจะเป็นผลสมบูรณ์ในการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์”

แนวคิดในการแสดง ลักษณะการนำเสนอ ควรหาจุดเด่นที่จะสามารถดึงดูดความสนใจของผู้ชมได้ โยคะมีลักษณะเด่นอยู่ที่ การนิ่งของท่วงท่าลักษณะการโพสท่าคล้ายกันกับการแสดงตาโบลิวองท์ Tableau Vivant แล้วนำท่าทางเหล่านั้นมาจัดเป็นรูปแบบการรวมกลุ่มโดยใช้ลีลานาฏยศิลป์ ในส่วนของเพลงนั้น โยคะเป็นศาสตร์ที่ค่อนข้างลึกซึ้ง ดังนั้น เพลงที่เป็น

ส่วนประกอบ ไม่ใช่ทำนองเพลงที่รุนแรง หากแต่จะต้องดึงอารมณ์ของตัวนักแสดงออกมา โดยถ่ายทอดผ่านทางท่าทางที่เคลื่อนไหวได้อย่างมีพลัง (นราพงษ์ จรัสศรี, สัมภาษณ์, 6 มกราคม 2554)

2.13.4 จากการสัมภาษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มาลินี อาชายุทธการ ผู้เรียบเรียงหนังสือ หลักการออกแบบนาฏศิลป์ อาจารย์ประจำสาขาวิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า ในประเด็นต่างๆดังต่อไปนี้ “การสร้างสรรคมนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” การนำเสนอเรื่องราวน่าจะสะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดหลักและตอบใจของวัตถุประสงค์ในการสร้างสรรค์ โดยใช้ลักษณะลีลาท่าทางของนาฏศิลป์ไทยและนาฏศิลป์ร่วมสมัย หรืออาจนำท่าทางของหฐโยคะ โดยการออกแบบนั้นควรดูโครงสร้าง ความคล้ายคลึงของท่า และวิเคราะห์ความน่าจะเป็น หยิบยกท่าทางเหล่านั้นมาเทียบเคียง และนำมาสร้างสรรค์ผลงานให้สวยงาม สำหรับเครื่องแต่งกาย ควรออกแบบให้ออกมาคล้ายข้างเรียบ ใช้วัสดุที่ดูเบาบาง ไม่ควรใช้ผ้ามัน ไม่รุ่มร่าม ควรให้เหมาะสมกับรูปร่าง ให้อารมณ์เบาสบาย และไม่ใช่อุปสรรคต่อการเคลื่อนไหว แต่จะต้องมีความสวยงาม หากแต่ไม่เน้นความระยิบระยับ

ในส่วนของเพลงดนตรี ควรใช้เพลงที่แสดงให้เห็นถึงธรรมชาติ ให้อารมณ์เหมือนเราอยู่ในสปา หรือหากใช้เพลงดนตรีไทย ควรเลือกใช้ Melody ที่เบาสบาย อาทิ การเดี่ยวฆ้องวงเล็ก ก็น่าจะเป็นไปได้ สำหรับการออกแบบพื้นที่บนเวที ควรมีการใช้มุมเห็นปรับเปลี่ยนทิศทางที่หลากหลาย หากแต่การเคลื่อนไหวไม่รวดเร็ว ลักษณะแสงจะดูผ่อนคลาย สีแดงไม่ควรนำมาใช้ การแสดงที่ใช้ฉากธรรมชาติค่อนข้างจะเหมาะสมที่สุด ควรเลือกบรรยากาศแดดร่มลมตลก เล่นกับฉากที่มีต้นไม้ แสดงในบริเวณที่มีต้นไม้มีแสงแดด ด้ว่าไร แต่ไม่ควรแสดงตอนแดดจัดๆ ลักษณะอุปกรณ์ที่ควรนำมาใช้ ควรศึกษาดูว่าโยคะนั้น ใช้อุปกรณ์อะไรบ้าง เช่น ลูกบอลใหญ่ๆ บอลสีเขียวๆ ชุดเครื่องแต่งกายสีอ่อนๆอาจจะนำลูกบอลไปพันท์เป็นสีส้มสวยงาม หากไม่นำมาใช้ในการแสดง อาจจะนำไปตกแต่งสถานที่ นำลูกบอลวางไว้บางส่วน ใช้การกลิ้งลูกบอลให้อยู่กับที่ หรือย้ายมุม ใช้การกลิ้งเพื่อเพิ่มอรรถรสในการแสดงได้อีกอย่างหนึ่ง หรือการนำไม้, เสื่อที่ใช้เล่นโยคะ นำมาเป็นอุปกรณ์เสริม เพื่อให้ผู้ชมเข้าใจการแสดงเบื้องต้นอาจเป็นไปได้

นักแสดงถ้าเลือกได้ นักแสดงควรสามารถเล่นโยคะ แต่จะต้องดูว่างานที่นำเสนอมี การนำเสนอโยคะมากน้อยเพียงใด หากเป็นแค่การนำเสนอเพียงแนวคิด ก็อาจจะไม่ต้องใช้ก็เป็นได้ แต่ก็ควรใช้นักแสดงที่มีความยืดหยุ่นในการทรงตัว และมีความเข้าใจเกี่ยวกับโยคะ พื้นฐาน รูปร่างของนักแสดงไม่น่าจะอวบ รูปร่างต้องดี สำหรับการแต่งหน้า ควรดูให้เป็นธรรมชาติ ไม่ควรใช้กริดตาด้วยอายไลน์เนอร์ ท่าจะใช้ดินสอที่ให้ความเป็นธรรมชาติมากกว่า

เพราะเราไม่ควรทำให้หน้าเด่นกว่า ท่าทางของการแสดง จำนวนผู้แสดงไม่ควรต่ำกว่า 12 คน หรือมากกว่านั้น เพราะ ใช้ผู้แสดงมากแล้วมีการแบ่งฉากเข้าออก โดยจัดการแบ่งกลุ่ม จะสามารถผ่อนแรงของผู้แสดงได้ ทำให้ผู้แสดงกำลังไม่ตก จะสามารถถ่ายทอดท่าทางออกมาได้ สมบูรณ์แข็งแรง (มาลินี อาชายุทธการ , สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2555)

2.13.5 จากการสัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ จันทนา เอี่ยมสกุล ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ไทย นาฏศิลป์อินโดนีเซีย อาจารย์ประจำคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในประเด็นเกี่ยวกับ เรื่องราวหรือบทแสดงที่ควรนำมา นำเสนอการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหุโยคะนั้น เราควรจะนำนาฏศิลป์เข้ามาใช้ในการกระบวนการสร้างสรรค์ นำเสนอในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัยเป็นการสร้างสิ่งแปลกใหม่ในด้านการออกแบบลีลาการแสดงนั้น ควรเป็นลีลาในท่าทางที่ให้อารมณ์สบาย เพื่อความผ่อนคลาย ให้ความอ่อนหวาน เน้นความสวยงาม ดึงเอาอารมณ์ของผู้แสดงออกมาให้ได้ และอาจจะเน้นความแข็งแรงของร่างกาย สำหรับการแต่งกาย ควรใช้เนื้อผ้าเบา เนียน ไม่ฟูฟ่า เลือกโทนสีที่ให้ความสบายตา เพลงที่ใช้ประกอบการแสดง ควรนำดนตรีไทยร่วมสมัย ท่วงทำนองเบาๆ เย็นๆ ดำเนินไปเรื่อยๆ เนื่องจากเป็นลีลาท่าทางของผู้แสดงมากกว่า สำหรับการใช้พื้นที่บนเวที ก็มีทั้งแบบหยุดนิ่ง อยู่ในพื้นที่ๆจำกัด และสามารถปรับเปลี่ยนทิศทาง เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ชม ในด้านสถานที่แสดง สามารถใช้ได้ทั้ง 2 แบบ คือ แสดงภายในหอประชุม พื้นควรเป็นสีด้า เพื่อแสดงและนำเสนอความเด่นของท่า หากถ้าเป็นสถานที่ธรรมชาติได้ ก็จะมีเหมาะสมมากกว่า เพราะโยคะนำเสนอถึงความเป็นธรรมชาติ สำหรับอุปกรณ์ในการแสดง ไม่จำเป็นต้องมีก็ได้ การใช้ผู้แสดง หากผู้แสดงมีความสามารถสูง อาจจะใช้จำนวนน้อยได้ เพราะเราต้องการนำเสนอความโดดเด่นของท่า แต่ถ้าต้องการเพิ่มความสวยงาม ก็สามารถให้ผู้แสดงจำนวนมากได้ เพราะเมื่อเวลาทำท่าพร้อมๆกันเป็นกลุ่ม ก็จะทำให้ความสวยงามโดดเด่นในอีกมุมมองหนึ่ง (จันทนา เอี่ยมสกุล , สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2555)

2.13.6 จากการสัมภาษณ์อาจารย์ สมพิศ สุขวิวัฒน์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรมศิลปากร ในประเด็นเกี่ยวกับการสร้างสรรค์ผลงานเรื่องราวที่ควรนำเสนอ หรือประเด็นที่ควรให้ความสำคัญในการนำโยคะเข้ามาสร้างสรรค์เป็นงานนาฏศิลป์ ควรศึกษาในแง่ของสรีระร่างกาย ความคล้ายคลึงกันระหว่างโยคะและนาฏศิลป์ เนื่องจากทั้งสองศาสตร์มาจากรากฐานเดียวกัน มีรูปแบบในการดัดตัวการแสดงท่าคล้ายๆกัน เพียงแต่นาฏศิลป์ไทยเน้นความสวยงาม มีการจีบ การตั้งวง ควรใช้ท่าที่มาจากธรรมชาติ

ในลักษณะลีลาที่ควรนำมาใช้ ควรนำเสนอในรูปแบบลีลานาฏศิลป์ไทยร่วมสมัย สามารถประยุกต์ได้ทั้งนาฏศิลป์ไทย และตะวันตก และนำท่าโยคะเข้ามาผสมผสาน เพื่อให้เกิดความสวยงาม แปลกตา ในส่วนการออกแบบเครื่องแต่งกาย เนื้อ งามจากการแสดงการเคลื่อนไหว ที่แสดงให้เห็นถึงความยืดหยุ่น สรีระของร่างกาย เพื่อความคล่องตัว ควรใช้ผ้าที่ให้ อารมณ์สบาย ใช้วัสดุเบา โทนสีควรใช้สีอ่อนๆ เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่ว มีการยกขา ฉีกขา ในลักษณะคล้ายบัลเลต์เข้ามาประกอบ วัสดุที่ใช้ก็ควรมีความยืดหยุ่นไม่ขาด ง่าย และเป็นเนื้อผ้าที่เสริมความพลิ้วไหวในการเคลื่อนไหว ในด้านของดนตรี ควรนำเสนอความเป็นไทย เพราะโยคะเป็นศาสตร์ที่มีมาช้านาน และทำนองเพลงไทยที่เพราะๆมีอยู่มาก สามารถหาได้ง่าย เนื่องจากฟังแล้วให้อารมณ์อ่อนหวานจับใจ หากเป็นเพลงสากลจะแสดงให้เห็นถึง ความเป็นตะวันตกมากเกินไป ลักษณะทำนองมีทั้งช้าและปานกลาง ไม่เร็วจนเกินไป เนื่องจาก นาฏศิลป์และโยคะ เราจะเริ่มจากการ วอร์มก่อน แล้วค่อยๆแสดงท่าทาง ท่วงทำ นองเพลงก็ เช่นกัน เริ่มจากการบรรเลงช้าๆ และเร็วขึ้น และให้เห็นถึงความกระฉับกระเฉง ในส่วนการใช้เวที การใช้พื้นที่ ก็สามารถเคลื่อนไหว เคลื่อนย้ายไปได้ทุกทิศทุกทาง ซึ่งส่วนนี้จะต้องสัมพันธ์กับ จำนวนผู้แสดง เป็นโซว์เดี่ยว โซว์กลุ่ม หรือการจับคู่ สามารถออกแบบให้มีความเหมาะสม และ สอดคล้องกับรูปแบบของการแสดง การเลือกสถานที่แสดง ควรใช้ห้องประชุมขนาดเล็กจะ เหมาะสมกับชุดการแสดง และสามารถบริการจัดการได้ง่าย การใช้แสงไฟ ควรใช้สีโทนอ่อน สื่อให้ เห็นอารมณ์ผ่อนคลาย เบาสบาย เพราะโยคะเป็นการผ่อนคลาย สำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ในการแสดง ควรให้ความสำคัญกับท่วงท่า เน้นท่าเป็นหลัก แสดงความสวยงามของท่า จากนักแสดงที่ผสมกัน ทั้งชายและหญิง จำนวนผู้แสดงควรเหมาะกับขนาดของเวที และเหมาะสมกับโอกาสในการแสดง ควรใช้นักแสดงตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป (สมพิศ สุทธิวัฒน์, สัมภาษณ์, 12 มกราคม 2555)

2.13.7 จากการสัมภาษณ์รองศาสตราจารย์ ผุสดี หลิมสกุล ผู้เชี่ยวชาญ
นาฏศิลป์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในประเด็นเกี่ยวกับการ สร้างสรรค์ผลงาน การนำแนวคิดของโยคะ มาเป็นประเด็นหลักในการนำเสนอเรื่องราว เป็นการ แสดงถึงพลังสมาธิ และความผ่อนคลายที่ได้จากโยคะ โดยออกแบบลีลาการใช้ทำนาฏศิลป์กับ โยคะ ซึ่งแนวทางการเลือกใช้ทำให้ดูว่าทำนาฏศิลป์ไทย หรือตะวันตก มีความคล้ายคลึงกัน มือ เท้า มีการใช้ลักษณะตรงกัน เพื่อนำผสมผสานกันได้อย่างลงตัว ท่าทางการเดินพริ้วเบาอาจจะมี ช่วงเร็วก็ได้ แต่เป็น การเคลื่อนไหวที่ เร็วแบบเบาไม่โลดโผนคล้ายกับลีลาบัลเลต์ เพราะถ้าข้ามหมด อาจจะไม่มีความน่าสนใจ การใช้พื้นที่ ควรใช้พื้นที่เต็มเวที เพราะเป็นการแสดงประเภทระบำที่ใช้ ผู้แสดงจำนวนมาก ในการเคลื่อนไหว ควรใช้ทุกทิศทาง เป็นการแปรแถวและจัดระเบียบที่ สวยงาม

การเลือกสถานที่ที่สามารถแสดงที่ใดก็ได้ หากเป็นหอประชุม เวทีควรจัดฉากเป็นธรรมชาติ หากเป็นเวทีกลางแจ้ง ควรอยู่ในสนามหญ้า หรือในสวนที่มีต้นไม้ร่มรื่น การจัดฉากธรรมชาติ ไม่ควรตกแต่งมากเกินไป เพราะจุดเด่นของฉากอาจจะบดบังท่าทางการแสดง สำหรับอุปกรณ์การแสดง ควรเน้นท่าทาง ลีลา ท่วงท่า การเคลื่อนไหวของผู้แสดงเป็นหลัก ซึ่งอุปกรณ์ไม่จำเป็นต้องใช้ในการแสดงก็เป็นได้ การคัดเลือกผู้แสดง สามารถใช้ได้ทั้งชายล้วน และหญิงล้วน หรือผสมผสานเพื่อให้เกิดความหลากหลาย ไม่น่าจะจำกัดเฉพาะในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งแล้วแต่ความเหมาะสมของสถานที่ โอกาส และกลุ่มผู้ชม

ข้อเสนอแนะ การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งรัฐโยคะควรจะเป็นไปในทางตะวันตก เพราะลีลาโยคะจะคล้ายคลึงมากกว่า แต่สามารถใช้นาฏยศิลป์ไทยไปช่วยเสริมจุดเด่น (ผุสดี หลิมสกุล , สัมภาษณ์, 12 มกราคม 2555)

2.13.8 จากการสัมภาษณ์ อาจารย์ชมชื่น สิทธิเวช ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโยคะเจ้าของสถาบัน โยคะบ้านครุหนู ผู้มีประสบการณ์ทางด้านโยคะกว่า 30 ปี แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งรัฐโยคะ กล่าวว่า การเคลื่อนไหวของโยคะเป็นศิลปะรูปแบบหนึ่ง ผู้ที่จะทำตรงนี้ได้จะต้องมีทักษะ บังคับกล้ามเนื้อไปในทิศทางที่ถูกต้องให้เกิดความงาม และสมดุลได้ รูปแบบการเคลื่อนไหว คือเส้นของรูปร่างครอบคลุมทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นลายสง่างาม ลายอ่อนช้อยเกิดจากลมหายใจ และความสมดุลกับโครงสร้างร่างกาย ดังนั้นการที่จะนำโยคะมาเป็นหลักในการสร้างงานนาฏยศิลป์ มีความเป็นไปได้เพราะ โยคะ คือศิลปะ อย่างหนึ่ง โดยได้แนวคิดมาจากพงศาวดาร โยคะนำมาจากรูปท่ารำขององค์ศิระนาฏราช ซึ่งมีทั้งหมด 108 ท่า การพัฒนาการและการบูรณาการศาสตร์ทั้ง 2 จึงมีความเกี่ยวเนื่อง และสามารถนำมาพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ได้ ในส่วนของฤๅษีตัดตน ก็ได้นำท่าทางของโยคะมาพัฒนาจนเป็นท่าทางของฤๅษีในแนวพุทธ นาฏยศัพท์ท่ารำ 108 ท่าโยคะ ฤๅษีตัดตน เกิดจากศาสตร์พระเวท เช่นเดียวกัน (ชมชื่น สิทธิเวช, สัมภาษณ์, 19 สิงหาคม 2554)

2.13.9 จากการสัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ ดร.บุษกร บิณฑสันต์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านดนตรีบำบัด คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลือกใช้เพลงและเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงาน ใช้เสียงธรรมชาติมาช่วย เช่น เสียงป่าทึบ มีจิ้งหรีดเรไร เสียงลมพัดแผ่วลม ฝนตก น้ำหยด นกร้อง หากสื่อถึงกลางคืนก็เสียงนกฮูก กับเครื่องดนตรีเสียงต่ำเช่น โหม่งใหญ่ เป็นต้นเครื่องดนตรีที่ไม่เสียงที่มีความแหลมสูง เสียงสูงอาจนำมาเล่นหลังจากเสร็จสิ้นโยคะแล้ว แสดง energy, confidence, and dynamic of the organs (บุษกร บิณฑสันต์, สัมภาษณ์, 30 มกราคม 2555)

2.13.10 จากการสัมภาษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดรุณวรรณ สุขสม

ผู้เชี่ยวชาญด้านสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ข้อมูลที่ได้รับ คือ แนวทางการเขียนวิจัย และข้อแนะนำในการหาข้อมูลเกี่ยวกับโยคะ ความรู้เกี่ยวกับหลักการเคลื่อนไหวของโยคะ กล่าวว่า การฝึกโยคะยังช่วยให้ร่างกายสวยงาม ทรวดทรงอ่อนช้อย ดูอ่อนกว่าวัย ไม่แก่เร็ว เป็นวิธีชะลอความแก่อย่างธรรมชาติ ช่วยลดความอ้วน ลดไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ประโยชน์ในแง่นี้ได้รับการนำมาใช้มาก โดยเฉพาะผู้ที่มิอาชีพรักต้องอาศัยรูปร่าง การฝึกการหายใจแบบโยคะจะช่วยให้ปอดขยายเต็มที่ ลมที่เป่าออกมาจะมีพลัง ผู้ที่ฝึกโยคะทุกวันจะทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉงทำการงานต่าง ๆ ได้มาก ไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย การบริหารกายแบบโยคะ คือ การฝึกอาสนะต่าง ๆ ซึ่งต้องทำด้วยความนุ่มนวล ไม่รุนแรง เพื่อให้ข้อต่อกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นแข็งแรง อาสนะต่าง ๆ ช่วยปรับระบบประสาท ระบบการไหลเวียนให้สมดุล ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย (ดรุณวรรณ สุขสม , สัมภาษณ์, 18 สิงหาคม 2554)

2.13.11 จากการสัมภาษณ์อาจารย์กิตติกรณ์ นพอุดมพันธ์ หัวหน้าภาควิชา

ศิลปะการแสดง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกแบบผลงานสร้างสรรค์ ในประเด็นเกี่ยวกับ แนวความคิด รูปแบบการแสดง และการออกแบบเครื่องแต่งกาย กล่าวว่า แนวความคิดการแสดงที่นำหฐโยคะ ที่แสดงถึง พลังร้อน และพลังเย็น นั้นควรศึกษารูปแบบแนวความคิดของหยิน หยาง ไนล์ทริเต่า เพื่อนำมาปรับใช้ในการออกแบบเครื่องแต่งกาย โดยการใช้สี สื่อความหมาย สีดำ หมายถึง พลังร้อน สีขาว หมายถึง พลังเย็น เนื่องจากแนวคิดของทั้ง 2 ศาสตร์มีความสอดคล้องกันในประเด็น ความสมดุล (กิตติกร นพอุดมพันธ์ , สัมภาษณ์, 20 มกราคม 2554)

2. 13.12 จากการสัมภาษณ์ อาจารย์ณัฐพล ทรัพย์มณู ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโยคะ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ลักษณะการใช้ ท่าโยคะที่ถูกต้อง และแนวคิดของหฐโยคะ เพื่อนำมาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานทางนาฏศิลป์ร่วมสมัย กล่าวว่า การนำท่าโยคะมาบูรณาการสร้างสรรค์นั้น ก่อนอื่นจำเป็นต้องทราบถึงหลักการและการปฏิบัติท่วงท่าโยคะได้ถูกเสียก่อน ในครั้งนี้ อาจารย์ณัฐพล ทรัพย์มณู ได้สาธิตการปฏิบัติท่าโยคะพื้นฐานให้แก่ผู้วิจัย และนักแสดง เริ่มจากผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดลมหายใจเข้า พร้อมกับกำมือปิดรูจมูกด้านขวา ซ้าย สลับกัน เป็นการฝึกการหายใจแบบโยคะหรือปราณายามะ (Yogic Breathing) การหายใจลึกและช้า จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่และขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจนหมด ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การหายใจช้า ช่วยให้

ผ่อนคลาย จากนั้นเป็นการสาธิตทำโยคะ ในท่าสุริยะนมัสการ ท่านกรพบ เพื่ออธิบายลักษณะ เทคนิคในการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง เพื่อความงามท่าสรีระที่ถ่ายทอดออกไปให้มีความ ถูกต้องตามรูปแบบโยคะ ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายลักษณะและใช้ภาพประกอบการสาธิตของอาจารย์ ญัฐพล ไร่ในแนบท้ายภาคผนวก (ญัฐพล ทรัพย์มณู , สัมภาษณ์, 29 กุมภาพันธ์ 2555)

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับ “การสร้างสรรคานาฏศิลป์ในแนวคิด แห่งหฐโยคะ ” ผู้วิจัยสรุปได้ว่า แนวคิดในการสร้างสรรคงานนาฏศิลป์ ควรคำนึงถึงใน องค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

1. บทการแสดง

การนำเสนอบท อันหมายถึงเรื่องราวที่จะต้องนำเสนอ และถ่ายทอดสื่อออกมาเป็น การแสดงนั้น สรุปได้ว่า ควรนำแนวคิดของหฐโยคะ คือ ร่างกายของคนเราจะมีพลังสมบูรณ์ได้ก็ ต่อเมื่อ พลังร้อน(พระอาทิตย์) และพลังเย็น(พระจันทร์) มีการผสมผสานกันได้อย่างลงตัว สะท้อนให้เห็นความคิดหลัก และสามารถตอบใจวิทยวัตถุประสงค์ของการแสดงได้ ผู้วิจัยควรจะ ศึกษาลักษณะความคล้ายคลึงของโยคะ และนาฏศิลป์ทั้งไทย และตะวันตก เพื่อหาความ คล้ายคลึงของท่า และความเป็นไปได้ในการที่นำมาสร้างสรรคกระบวนการในรูปแบบนาฏศิลป์ ร่วมสมัย ควรหาจุดเด่นในการเสนอ อาทิ ศึกษารูปแบบจากการใช้ภาพ “ตาโบลิวองท์ ” Tableau Vivant_ การแสดงในประเทศฝรั่งเศส ที่แสดงกลางแจ้งเกี่ยวกับการทำเหมืองแร่ทองที่ พารามาริโบ ปี 1892 “ตาโบลิวองท์” หมายถึง รูปภาพที่มีชีวิต ใช้อธิบายถึงกลุ่มนักแสดงหรือ กลุ่มนางแบบหรือนายแบบของศิลปินที่ถูกแต่งตัวอย่างเหมาะสม ให้วางท่าทางและส่วนมากจัด แสงให้เหมือนกับมณฑลพโดยผู้แสดงจะไม่ขยับหรือพูดเลยตั้งแต่ต้นจนจบการแสดง เพื่อ เปรียบเทียบความนิ่งของท่าโยคะ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสร้างสรรครูปแบบผลงานที่เน้น ความงามทางศิลปะ สร้างสรรคานาฏศิลป์เพื่อความงาม ที่เรียกว่า Art for Art Sake ที่เน้นการ แสดงความงามของนาฏศิลป์ที่สร้างสรรคในแนวคิดหฐโยคะเท่านั้น มิได้เป็นการสร้างสรรคเพื่อ การบรรเทา หรือการสาธารณสุขแต่อย่างใด

2. การออกแบบลีลาสำหรับการแสดง

การออกแบบลีลาสำหรับการแสดง ควรใช้ลีลาที่ผสมผสานในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วม สมัย ได้แก่ นาฏศิลป์ตะวันตก นาฏศิลป์ไทยและโยคะ เพื่อสะท้อนให้เห็นถึง การสร้างสรรค นาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ ซึ่งการนำท่าโยคะเข้ามาเป็นส่วนในการสร้างสรรค อาจไม่ต้องใช้ท่า โยคะล้วนๆ หากแต่นำรูปแบบ เพื่อพัฒนา และนำไปสู่ กระบวนสร้างสรรคในท่าอื่นๆต่อไป เพื่อให้ สอดคล้องกับการแสดง

ผู้วิจัยควรจะศึกษาความคล้ายคลึงของการใช้ท่าทางการเคลื่อนไหว ทั้งนาฏศิลป์ และโยคะ ใช้หลักในการออกแบบที่ดูความเหมาะสมของร่างกายเป็นหลัก ลีลาที่นำเสนอออกไป ควรให้อารมณ์เบาบาย ความผ่อนคลาย ไม่เน้นการใช้ท่าหวัดเฉวียน การจัดชุด การจัดองค์ประกอบของท่าที่ให้ความสวยงาม สะท้อนแนวคิดของหฐโยคะเป็นหลัก

3. การออกแบบเครื่องแต่งกายสำหรับการแสดง

แบ่งตามประเด็นต่างๆได้ ดังนี้

3.1 การใช้สี ควรใช้ผ้าที่ครอบคลุมโทนสีอ่อน เพื่อให้อารมณ์เบาบาย ผ่อนคลาย ยกเว้นหากผู้วิจัยจะนำเสนอการแสดงที่ใช้สัญลักษณ์ของพระอาทิตย์ เพื่อแสดงพลังร้อนก็สามารถนำโทนสีเข้มเข้ามาใช้ได้ โดยการศึกษานวนคิดของลัทธิเต๋า หยิน หยาง ในการนำสี ขาว และ ดำ เข้ามาใช้ในการออกแบบสร้างสรรค์เครื่องแต่งกาย

3.2 ลักษณะวัสดุที่ใช้ เนื้อผ้าควรใช้ผ้าเรียบ ไม่เน้นความมัน ไม่เน้นความระยิบระยับ เป็นวัสดุที่ให้ความพลิ้วไหว เหมาะสม และพอดีกับรูปร่าง ไม่รุ่มร่าม และควรใช้ผ้าที่มีความยืดหยุ่นได้ เพื่อให้เหมาะสม และไม่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย

3.3 เครื่องประดับ ไม่ควรเน้น หากจะต้องมี ควรใช้น้อยชิ้น เพราะเป็นการแสดงที่แสดงท่าทางเป็นหลัก ไม่จำเป็นจะต้องนำเครื่องประดับมาเสริมความสวยงามมากนัก

3.4 ลักษณะการแต่งหน้า เป็นการแต่งหน้าแบบธรรมชาติ ไม่แต่งหน้าแบบละครไทย ไม่เน้นการใช้สีเข้ม อาทิ ตาดำ ปากแดง ไม่สมควรที่จะนำมาแต่งหน้าในครั้งนี้ เน้นความสวยงามตามธรรมชาติ แต่งหน้าสีเอริทาโทน เพื่อแสดงให้เห็นถึงอารมณ์ผ่อนคลาย เบาสบายเป็นหลัก

4. การออกแบบเสียง และดนตรีสำหรับการแสดง

แบ่งตามประเด็นต่างๆได้ดังนี้

4.1 อารมณ์ของเพลง เป็นเพลงที่แสดงให้เห็นถึงความผ่อนคลาย ความสุข ให้บรรยากาศสอดคล้องความเป็นธรรมชาติ เป็นเพลงที่ให้อารมณ์เหมือนอยู่ในธรรมชาติ รับรู้ได้ถึง ความแตกต่างของพลังร้อน พลังเย็น และความสมดุล อันเป็นความสุขในตอนท้ายของการแสดง

4.2 ประเภทของดนตรี สามารถเลือกใช้ได้ทั้งเพลงไทย เพลงสากล สามารถนำมาผสมผสานเป็นเพลงแบบร่วมสมัยได้ เพื่อสร้างจุดเด่นให้การแสดง

4.3 จังหวะของดนตรี โดยแบ่งเป็นช่วงของการแสดง เริ่มแรก อาจจะเริ่มจากจังหวะที่ช้า และค่อยๆปรับให้มีความเร็วขึ้น แต่ไม่รุนแรง อาจจะสร้างจุดเด่นด้วยการหยุด เพื่อเน้นลักษณะเฉพาะของท่า หยุดเพื่อแสดงความโดดเด่นของท่า จังหวะของเพลง ไม่ควรจะใช้

จังหวัดต่างๆเพียงอย่างเดียว เนื่องจากจะสร้างความเบื่อหน่าย ส่งผลให้การแสดงไม่มีความน่าสนใจ ดังนั้นผู้วิจัยควรจะสร้างสรรค์ท่าทางเสริมให้การแสดงตามมีความเหมาะสมกับเรื่องราวของการแสดง

5. การออกแบบพื้นที่เวทีสำหรับการแสดง

พื้นที่สำหรับการแสดง มีความคิดเห็นสามารถสรุปได้ 2 แบบดังนี้

5.1 การใช้พื้นที่เวทีสำหรับการแสดงในห้องประชุม หรือ Indoor หากต้องมีการจัดฉากที่เป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ เพื่อให้เหมาะสมกับการนำเสนอผลงาน เพราะโยคะเป็นศาสตร์แห่งธรรมชาติ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการสร้างบรรยากาศ

5.2 การจัดพื้นที่เวทีแสดงนอกสถานที่ Outdoor โดยควรเลือกใช้พื้นที่ธรรมชาติ ควรเป็นพื้นหญ้า มีต้นไม้ ดอกไม้เป็นฉากธรรมชาติ เพื่อให้เข้ากับบรรยากาศของโยคะ ที่แสดงให้เห็นถึงความผ่อนคลาย ความสบาย ฉากธรรมชาติจะช่วยเสริมบรรยากาศให้โดดเด่นมากยิ่งขึ้น อีกทั้งจะส่งผลให้ผู้ชมเกิดอารมณ์ร่วมในการแสดงอีกด้วย

5.3 สำหรับการใช้พื้นที่เวทีนั้น ควรใช้พื้นที่ในรูปแบบที่หลากหลาย มีการเปลี่ยนทิศทาง แต่ไม่เปลี่ยนแบบฉวัดเฉวียน แต่เป็นการเปลี่ยน เพื่อสร้างความโดดเด่นของท่า สามารถใช้พื้นที่เต็มเวทีได้ ซึ่งลักษณะเด่นความคิดเห็นในข้อที่ 2 นี้มีข้อสนับสนุนมากกว่าความคิดเห็นในข้อที่ 1 เนื่องจากธรรมชาติจะสามารถสร้างบรรยากาศ และอรรถรสในการแสดงได้มากกว่าฉากธรรมชาติที่ถูกจัดขึ้นในห้องประชุม

6. การออกแบบแสงสำหรับการแสดง

6.1 หากเลือกใช้เวทีหอประชุม (Indoor) ควรเลือกใช้แสงโทนอ่อนๆ ที่เน้นอารมณ์เบาสบาย ใช้แสงเพื่อช่วยสร้างความโดดเด่นของท่าทาง หรือหากผู้วิจัยสร้างสรรค์ผลงานที่นำเสนอความแตกต่างของพลังร้อน และพลังเย็น ตามแนวคิดของหฐโยคะ ก็ควรเลือกใช้พลังที่มีความแตกต่างกัน และสุดท้ายจะจบลงด้วยแสง ให้แสดงให้เห็นถึงพลังและความสุข

6.2 การใช้แสงในเวทีฉากธรรมชาติ (Outdoor)

ควรเลือกเวลาในการแสดงที่เหมาะสม และเอื้อต่อการแสดง ควรใช้เวลาในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. เพื่อให้บรรยากาศของการแสดงสอดคล้องกับธรรมชาติ ที่ให้อารมณ์ผ่อนคลาย ทั้งผู้แสดง และผู้ชมจะได้มีอรรถรสร่วมกัน

7. การออกแบบอุปกรณ์สำหรับการแสดง

ควรนำเสนอความเป็นเอกลักษณ์ของลีลาท่าทางเป็นหลัก แต่หากมีการใช้อุปกรณ์ ควรศึกษาว่า “โยคะ” มีการใช้อุปกรณ์ชนิดใดบ้าง อาทิ ลูกบอล อาจจะนำมาวางเพื่อสร้างบรรยากาศ หรือเสริมจุดเด่นให้กับการแสดง การใช้การกลิ้งของลูกบอลเป็นต้น หรืออุปกรณ์อื่นๆ อาทิ ไม้ เสื้อที่ใช้ในการเล่นโยคะ อาจนำมาวางเพื่อแสดงให้ผู้ชมรู้ถึงพื้นฐานของโยคะ และสร้างความเข้าใจเบื้องต้นก่อนเข้าสู่การแสดง

8. นักแสดงที่ใช้สำหรับการแสดง

แบ่งตามประเด็นต่างๆ ได้ดังนี้

8.1 ความสามารถของผู้แสดง นักแสดงควรเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง มีความยืดหยุ่น เนื่องจากการแสดงที่นำเสนอลีลาการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับแนวความคิด โดยใช้โยคะเป็นหลักในการสร้างสรรค์ หากสามารถหานักแสดงที่เล่นโยคะได้จะเป็นการดี เนื่องจากนักแสดงจะสามารถเข้าใจพื้นฐานในการแสดงได้เป็นอย่างดี

8.2 ความเข้าใจในเรื่องราวของการแสดง นักแสดงจะต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ เพื่อให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวของการแสดงออกมาได้ ดังนั้น ในขั้นนี้ส่งผลให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าใจศาสตร์โยคะพื้นฐาน จึงได้นำกลุ่มนักแสดงเข้าอบรมคอร์สโยคะ และทำโยคะพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อให้นักแสดงได้เรียนรู้ และเข้าใจศาสตร์โยคะพื้นฐานได้

8.3 ประเภทของนักแสดงทั้งชาย และหญิง เป็นการแสดงความสามารถของนักแสดงได้ทั้งแบบเดี่ยว และกลุ่ม หรือการจับคู่ เน้นความพร้อมเพียงในการแสดงลีลาท่าทางในการจัดองค์ประกอบของท่าที่นักแสดงได้สื่อออกมา ควรเลือกนักแสดงที่มีความสามารถทั้งทางนาฏศิลป์ไทย และนาฏศิลป์ตะวันตก เพื่อสร้างความโดดเด่นให้กับการแสดงได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับแนวคิดของการแสดง

8.4 จำนวนของผู้แสดง ต้องดูให้เหมาะสมกับขนาดและสถานที่ โดยควรใช้ผู้แสดงตั้งแต่ 6-10 คนขึ้นไป เนื่องจากการแสดงหมู่ และเป็นการแสดงความสวยงามของท่าเป็นหลัก

2.14 สรุปบทที่ 2

โยคะ ถือกำเนิดในประเทศอินเดียไม่สามารถระบุความแน่ชัด หากแต่เชื่อว่าเกิดมาก่อนสมัยพุทธกาล ผู้ให้กำเนิดโยคะ คือ ท่านฤๅษีปตัญจลี เป็นผู้สร้างลัทธิโยคะ และได้เรียบเรียงโยคะสูตรขึ้นโดยมีทั้งหมด 196 สูตร ความหมายของโยคะ ตามความหมายของท่านปตัญจลี หมายถึง วิริยะ ความพากเพียร เพื่อให้จิตหลุดพ้น หรือความหมายอีกนัยหนึ่งยังหมายถึง การดับการเปลี่ยนแปลงของจิต เพราะปรัชญาโยคะเชื่อว่า จิตโดยสภาพของมัน ย่อมมีปกติผันแปร กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาให้อยู่กับที่ได้ยาก มีปกติหงุดหงิด และมักจะพุ่งซ่านไปตามอำนาจกิเลส ตัณหา วิธีการที่จะดับอาการเหล่านี้ของจิตจะต้องปฏิบัติตามแนวทางของโยคะ โยคะดั้งเดิมตามแบบของท่านปตัญจลี มีแบบเดียวเรียกว่า ราชโยคะ (Raja Yoga) ในโลกปัจจุบันนี้ได้ถูกแยกเป็นประเภทต่างๆ เป็นหลายสาขา หากแต่หฐโยคะ เป็นโยคะที่นิยมฝึกมากที่สุด โดยเฉพาะประเทศทางตะวันตก เป็นโยคะที่ฝึกทำบริหารกาย หรืออาสนะเป็นส่วนใหญ่ ฝึกการหายใจร่วมด้วย เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีหรือบำบัดโรคต่างๆ โยคะแขนงนี้เป็นพื้นฐานการฝึกโยคะแบบอื่นๆ)

นาฏยศิลป์และแนวคิดของหฐโยคะ จากการศึกษาผู้วิจัยกล่าวได้ว่า โยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับนาฏยศิลป์ ทั้งในด้านจุดกำเนิด ลีลาท่าทาง และความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเทพเจ้า หากแต่ความสำคัญเหล่านี้ เป็นเพียงตัวกระตุ้นและจุดริเริ่ม ที่ส่งผลให้ผู้วิจัยมีความสนใจ แต่เมื่อศึกษาเข้าไปถึง สาขาต่างๆของโยคะแล้ว ผู้วิจัยพบว่า แนวคิดที่แฝงอยู่ใน หฐโยคะ อันเป็นสาขา 1 ใน 8 สาขาต่างๆของโยคะ เป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานในครั้งนี้ กล่าวคือ แนวคิดที่แฝงใน หฐโยคะ ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของพลังธรรมชาติที่ซ่อนอยู่ในตัวมนุษย์ พลังเหล่านั้นเมื่ออยู่ในภาวะสมดุล จะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี พลังดังกล่าวคือ พลังร้อน (พระอาทิตย์) พลังเย็น (พระจันทร์) หรือ พลังบวก กับ พลังลบ ที่ร่างกายจะต้องควบคุม พลังเหล่านั้นให้ได้ตามแนวทางของหฐโยคะ ที่นำท่าอาสนะ มาใช้ในการควบคุมพลังดังกล่าว โดยนำแนวคิดดังกล่าวมาสร้างสรรค์ในรูปแบบการแสดงนาฏยศิลป์

จากการศึกษาข้อมูล ทั้งในด้านเอกสาขาวิชาการ การสัมภาษณ์ การแสดงผลงานสร้างสรรค์ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” ผู้วิจัยสรุปได้ว่า แนวคิดในการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ ควรคำนึงถึงในองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

1. การออกแบบบทการแสดง

ตั้งที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในงานนาฏยศิลป์และโยคะได้นำเสนอข้อคิดเห็นในการสร้างบทการแสดง คือ ควรนำแนวคิดของหฐโยคะ คือ พลังแห่งความสมดุล มาใช้ในการแสดง

ร่างกายของคนเราจะมีพลังสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อ พลังร้อน(พระอาทิตย์) และพลังเย็น(พระจันทร์) มีการผสมผสานกันได้อย่างลงตัว ซึ่งการแสดงควรจะสะท้อนให้เห็นความคิดหลักคือ พลังแห่งความสมดุล และตามวัตถุประสงค์ของการแสดง ผู้สร้างสรรค์การแสดงควรวางแนวทางในการพัฒนารูปแบบของผลงาน ที่ให้ความสำคัญกับแนวคิดศิลปะเพื่อศิลปะ (Art for Art sake) การแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะนั้น ไม่ควรเป็นการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อการบรรเทา หรือการสาธารณสุข

ในการสร้างบทการแสดง “งานสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดของหฐโยคะ ” นี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผู้ค้นพบ โยคะ คือ ปตัญชลี (สวาท ราชีฟัจฉรา , 2547: 1)เป็นผู้เริ่มการแสดงในตอนต้น ตามด้วยประเด็นของ พลังร้อน(อาทิตย์) และพลังเย็น(พระจันทร์) ซึ่งต่อมาได้มีการผสมผสานกันได้อย่างลงตัว แล้วเกิดเป็นความสมดุล เป็นแนวเรื่องหลัก

2. การออกแบบลีลาสำหรับการแสดง

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในงานนาฏศิลป์และโยคะได้ให้ความเห็นว่า ควรจะศึกษาลักษณะความคล้ายคลึงกันระหว่าง โยคะ และนาฏศิลป์ ทั้งไทย และตะวันตก เพื่อหาความเป็นไปได้ของลีลาทางนาฏศิลป์ และความเป็นไปได้ในการที่นำข้อมูลมาสร้างสรรค์กระบวนการเต้น ในรูปแบบของงานสร้างสรรค์ เพื่อนำเสนอการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ซึ่งการนำท่าโยคะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการแสดง อาจจะไม่ต้องใช้ท่าโยคะทั้งหมด หากแต่เป็นการนำท่าต้นแบบของโยคะ มาพัฒนาการเพื่อนำไปสู่กระบวนการสร้างสรรค์ในส่วนอื่นต่อไป เมื่อวิเคราะห์ดูในประเด็นของการออกแบบลีลาสำหรับการแสดง ผู้วิจัยได้นำลักษณะของความคล้ายคลึงกันของท่าโยคะ และนาฏศิลป์ทั้งไทย-ตะวันตก มาศึกษาทดลองผ่านแนวคิดของนาฏศิลป์ร่วมสมัย ลีลาที่นำเสนอออกไป ควรแสดงให้เห็นถึงความสมดุลของร่างกาย และการจัดองค์ประกอบของกลุ่มนักแสดง ใช้หลักในการออกแบบที่จัดสรรร่างกายให้ดูเหมาะสมไม่ฝืนธรรมชาติจนเกินงามในช่วงที่มีการแสดงลีลาที่สื่อถึงพลังเย็น และลีลาที่แสดงให้เห็นถึงความมั่นคงมีพลังในช่วงที่มีการแสดงลีลาที่สื่อถึงพลัง

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบลีลาโดยได้นำเทคนิค การแสดง “ตาโบลิวองท์ ” Tableau Vivantการแสดงในประเทศฝรั่งเศส ตาโบลิวองท์ หมายถึง รูปภาพที่มีชีวิต ใช้อธิบายถึงกลุ่มนักแสดงหรือกลุ่มนางแบบหรือนายแบบของศิลปินที่ถูกแต่งตัวอย่างเหมาะสม ให้วางท่าทางและส่วนมากจัดแสงให้เหมือนกับมหศพโดยผู้แสดงจะไม่ขยับหรือพูด ประกอบกับการศึกษาจากผลงานของศิลปินผู้บุกเบิกนาฏศิลป์ในประเทศไทย โดยการศึกษาผลงานของ นราพงษ์ จรัสศรี ศิลปินผู้สร้างและบุกเบิก “การแสดงแสงเสียงประกอบจินตภาพคนดีศรีอยุธยา

(พ.ศ. 2536) ” ซึ่งเป็นการแสดงนาฏศิลป์ในสถานที่เฉพาะ หรือ ศิลปะเฉพาะที่ (Site Specifics) โดยการนำเทคนิครำไทย การเต้นนาฏศิลป์ร่วมสมัย และการแสดงภาพนิ่ง ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นตัวอย่างส่วนหนึ่งในการจัดองค์ประกอบของสรีระและกลุ่มนักแสดงเพื่อทำให้เกิดภาพของความสมดุลย์ ที่สะท้อนแนวคิดของหฐโยคะเป็นหลัก

3. การออกแบบเครื่องแต่งกายสำหรับการแสดง

ผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ได้นำเสนอแนวคิดในการออกแบบเครื่องแต่งกายในการใช้สี ออกแบบ 2 ประเด็น กล่าวคือ การใช้สีของผ้าที่ครอบคลุมโทนสีอ่อน เพื่อให้เกิดอารมณ์ที่เบาสบาย อบอุ่นคลาย หากนำเสนอการแสดงที่ใช้สัญลักษณ์ของพระอาทิตย์ เพื่อแสดงพลังร้อนก็สามารถนำโทนสีเข้มเข้ามาใช้ได้ โดยการศึกษานแนวคิด หยิน หยาง หมายถึง “การเข้าถึงความสมดุลและประสานความกลมกลืนกันระหว่างหยินและหยาง ” (สุวัฒน์ จันทร์จำนง , 2540: 168) “หยิน เป็นพลังฝ่ายสตรีเพศ หยางเป็นพลังฝ่ายบุรุษเพศ พลังทั้งสองอนุเคราะห์กันและกัน ทำให้เกิดภาวะที่สมบูรณ์ ” (คูเปอร์ เจ ซี , 2542: 6) ซึ่งมีแนวคิดที่สอดคล้องกับ แนวคิดหฐโยคะ ในการผสานระหว่างพลังร้อนและพลังเย็น จนเกิดเป็นพลังแห่งความสมดุล ผู้วิจัยจึงนำสี ขาว (หญิง) และ สีดำ (ชาย)เข้ามาใช้ในการออกแบบสร้างสรรค์เครื่องแต่งกาย

วัสดุที่ใช้ผลิตเนื้อผ้าควรมีผิวเรียบ ไม่เน้นความมัน ไม่เน้นการใช้วัสดุที่มีความระยิบระยับ ควรเป็นวัสดุที่ให้ความพลิ้วไหว เหมาะสมและพอดีกับรูปร่าง แบบของเสื้อผ้าต้องไม่รุ่มร่าม อาจใช้ผ้าที่มีความยืดหยุ่นได้เพื่อให้เหมาะสม และไม่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย ควรมีเครื่องประดับน้อยชิ้น หรือไม่ควรมีเลย ลักษณะการแต่งหน้า เป็นการแต่งหน้าให้ดูเป็นธรรมชาติ และหลีกเลี่ยงการแต่งหน้าเข้มแบบละครไทย

ซึ่งในการแสดงในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับข้อมูลผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ได้นำเสนอ จึงได้ออกแบบเครื่องแต่งกายสำหรับการแสดงเพื่อให้อารมณ์ของความเป็นธรรมชาติ มีน้ำหนักที่เบาแต่พลิ้วไหวได้ตามลีลาการเคลื่อนไหว โดยคำนึงถึงแนวคิดความสมดุลในการนำสี ขาว และ ดำ เข้ามาใช้ในการออกแบบสร้างสรรค์เครื่องแต่งกาย เพื่อให้อารมณ์ของความ เป็นธรรมชาติ

4. การออกแบบเสียง และดนตรีสำหรับการแสดง

ข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ ได้นำเสนอแนวคิดของอารมณ์เพลงที่แสดงให้เห็นถึงความสุข ความผ่อนคลาย เป็นเพลงที่สื่ออารมณ์เหมือนอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ สามารถเลือกประเภทของดนตรี ได้ระหว่างเพลงไทย เพลงสากล หรือการผสมผสานกันระหว่างแนวเพลงแบบร่วมสมัยที่หลากหลาย เพื่อเสริมการแสดง โดยมีจังหวะของดนตรีที่มีความ

หลากหลาย ตามแต่ละช่วงของการแสดง โดยเริ่มที่จังหวะช้า และเพิ่มความเร็วขึ้นเมื่อการแสดงได้ดำเนินต่อไป แต่ไม่ถึงกับรุนแรง

จากข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ การได้มีประสบการณ์ในการฝึกโยคะ ประกอบกับความคิดเห็นของนักแสดงที่ได้เข้าร่วมในการฝึกโยคะ ผู้วิจัยได้ออกแบบเสียงและดนตรีสำหรับการแสดง ให้เป็นเพลงที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นธรรมชาติ ให้อารมณ์ของความผ่อนคลาย จังหวะและเสียงที่ใช้จะไม่ดังหรือเร็วเกินไป ใช้เพลงที่มีทำนองที่เมื่อประกอบการแสดงแล้วจะสร้างบรรยากาศที่สวยงามๆ จะใช้เพลงในแนวร่วมสมัย เพื่อให้เข้ากับการแสดงแบบสร้างสรรค์

5. การออกแบบพื้นที่สำหรับการแสดงการแสดง

ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์เกี่ยวกับพื้นที่สำหรับการแสดง แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ การใช้พื้นที่เวทีในร่มแบบโพรซีนียมอาร์ช (Proscenium arch) ซึ่ง นราพงษ์ จรัสศรี ได้กล่าวว่า “ เวทีแสดงแบบโพรซีนียมอาร์ช (Proscenium arch) นี้คนดูจะเห็นมุมมองในมิติของความลึก (Perspective) มากขึ้น แทนที่จะมองดูในมุมกดลงจากที่สูงอย่างในเวทีแสดงแบบบอลรูม (Ballroom) ผู้ชมจะเห็นภาพด้านเดียวแบบ 2 มิติคือ ด้านกว้างและด้านยาว ฉะนั้นผู้ออกแบบท่าเต้นจะต้องเปลี่ยนแนวคิดให้เป็นการแสดงที่เน้นหนักในเรื่องของการแสดงเดี่ยวส่วนบุคคล แทนการแสดงหมู่ในรูปแบบของการแปรแถวรูปขบวน (Group pattern) และเน้นการเคลื่อนที่ของนักแสดงด้านข้าง ซ้าย -ขวา มากกว่า ด้านลึกในระยะขึ้นลง หน้า-หลังของเวที ” (นราพงษ์ จรัสศรี, 2548 : 27)

การแสดงในโรงละคร ก็ควรมีการจัดฉาก และองค์ประกอบของการแสดงให้มีความสอดคล้องกับธรรมชาติ เนื่องจากโยคะเป็นศาสตร์แห่งธรรมชาติ ส่วนการจัดพื้นที่เวทีแสดงนอกสถานที่นั้น ความเห็นโดยรวมแนะนำให้เลือกใช้พื้นที่ธรรมชาติที่มีต้นไม้เป็นฉากธรรมชาติ เพื่อให้เข้ากับแนวคิดของโยคะ สถานที่แสดงต้องให้ทั้งผู้แสดงและผู้ชมรู้สึกผ่อนคลาย และรู้สึกสบายไปกับฉากธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้เสริมบรรยากาศที่ทำให้ได้รับความร่วมมือ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้ชมเกิดอารมณ์ร่วมในการแสดงอีกด้วย

สำหรับ “การสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” นี้ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการจัดพื้นที่แสดง เป็นเวทีนอกสถานที่ โดยใช้พื้นที่ธรรมชาติ มีต้นไม้ เพื่อให้เข้ากับบรรยากาศของโยคะ และลักษณะของการฝึกปฏิบัติโยคะบนอาสนะ ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกเวทีแสดงซึ่งเป็นโต๊ะหินขัดบริเวณหน้า คณะอักษรศาสตร์ มีที่นั่งของผู้ชมอยู่รายล้อมเวทีเหมือนนั่ง

ชมการแสดงอยู่บนโต๊ะ พื้นที่สำหรับการแสดงมีระดับที่สูงกว่าระดับสายตาของผู้ชม เหมือนนั่งมองโยคะที่ปฏิบัติอยู่บนอาสนะด้วยความเทิดทูน เช่นเดียวกับการแสดง “โบเลโร (Bolero) ออกแบบนาฏศิลป์โดย มอริส เบยาร์ (Maurice BeJart) แสดงครั้งแรกเมื่อ วันที่ 10 มกราคม ปีคริสต์ศักราช 1961 ณ กรุงบรัสเซลส์ (Brussels)” (อัลลัน โรเบิร์ตสัน และ โดนัล ฮูเตอรา 1988 : 145) ที่นักแสดงชายเต้นเดี่ยวบนโต๊ะ โดยมีนักแสดงชายอีกหลายคนนั่งที่เก้าอี้และเคลื่อนไหวอยู่รอบโต๊ะ เช่นเดียวกับนาฏศิลป์ร่วมสมัยอีกชุดหนึ่งจากประเทศเยอรมัน ชุด “เดอะ กรีนเทเบิล” (The Green Table) ที่มีนักแสดงชาย 10 คนที่เคลื่อนไหวอยู่รอบโต๊ะ ออกแบบนาฏศิลป์โดย เคิร์ต โยสส์ (Kurt Jooss) ศิษย์คนสำคัญของ รูดอล์ฟ วัน ลาบาน (Rudolf Von Laban) การแสดงนี้ได้รับรางวัลการประกวดผลงานนาฏศิลป์ ณ กรุงปารีส ในปี ค.ศ. 1932 (นราพงษ์ จรัสศรี, สัมภาษณ์, 11 เมษายน 2555)

6. การออกแบบแสงสำหรับการแสดง

สำหรับการออกแบบแสงสำหรับการแสดงนั้น เช่นเดียวกับเรื่องของพื้นที่สำหรับการแสดงที่มีความคิดเห็นที่แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ ถ้าเป็นการแสดงในโรงละครแบบโพรซีนียม อาชค (Proscenium arch) จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์แสงไฟในโรงละคร แสงที่ใช้ควรเป็นแสงโทนอ่อนที่ให้อารมณ์ที่เบาสมอง สบายตา ใช้แสงเพื่อเสริม จุดเด่น ในเรื่องของ พลังร้อน และพลังเย็น ตามแนวคิดของหฐโยคะ ที่มีความแตกต่างกัน และสุดท้ายจะต้องจบลงด้วยแสงที่แสดงให้เห็นถึงบรรยากาศของความสุข ส่วนความเห็นของผู้ที่สนับสนุน การใช้แสงจากเวทีธรรมชาติ แนะนำให้เลือกเวลาในการแสดงที่เหมาะสม และแสงในเวลาที่เหมาะสมต่อการแสดง

ซึ่งในการออกแบบแสงสำหรับการแสดงแนวคิดของหฐโยคะ นี้ ผู้วิจัยได้ใช้เวทีและแสงธรรมชาติ โดยเลือกเวลาในการแสดงที่เหมาะสม คือ เวลา 16.00-18.00 น. เพื่อให้บรรยากาศของการแสดงมีความสอดคล้องกับแนวคิดในการนำเสนอความเป็นธรรมชาติของโยคะ และเพื่อสร้างบรรยากาศที่สบายๆ กับผู้แสดง ดังงานวิจัย การสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน (ระวีวรรณ วรรณวิไชย, 2555: 66) ที่จะสามารถถ่ายทอดการแสดงอย่างมีความสุข อีกทั้งความสามารถในการรับชมการแสดงของผู้ชม ตามหลักการของคุณสมบัติของแสงแดดที่มีอิทธิพล ต่อการแสดง (สุรพล มโนวงศ์ , 2554)

7. การออกแบบอุปกรณ์สำหรับการแสดง

ผู้ที่มีความรู้ทางการออกแบบนาฏศิลป์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลินี อาชายุทธการ อาจารย์ประจำ ภาควิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะให้ความสำคัญกับการสร้างสรรค์ลีลา ท่วงท่าที่ใช้ในการแสดงเป็นหลัก จึงไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์

แต่ถ้าจะมีก็ควรศึกษาว่ามีการใช้อุปกรณ์ชนิดใดบ้างในการฝึกโยคะ อาทิ อาจจะทำลูกบอลมาวางไว้เพื่อสร้างบรรยากาศของการฝึกโยคะในการแสดง หรือการใช้การเคลื่อนไหวของลูกบอลในการแสดง หรืออุปกรณ์อื่นๆ อีก เช่น ไม้ เสื่อที่ใช้ในการเล่นโยคะ อาจนำมาวางเพื่อแสดงให้ผู้ชมรู้สึกถึงพื้นฐานของโยคะ และเพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นก่อนเข้าสู่การแสดง

และศาสตราจารย์ ดร. นราพงษ์ จรัสศรี ศิลปินนักวิชาการผู้บุกเบิกทางด้านนาฏยศิลป์สร้างสรรค์ และนาฏยศิลป์ร่วมสมัยในประเทศไทยได้สร้างสรรค์ผลงานนาฏยศิลป์ไว้มากมาย ดังในหนังสือ 'The pieces detailed in this book can be seen to have changed the face of dance in Thailand' สามารถแบ่งกลุ่มการแสดงออกเป็น 9 รูปแบบ ซึ่งกลุ่มการแสดงประเภทที่ 1 คือ "นาฏยศิลป์เพื่อลีลาการเคลื่อนไหว ที่ให้ความสำคัญกับการนำเสนอลีลาการเคลื่อนไหวโดยไม่เน้นเรื่องราวหรือองค์ประกอบอื่น เช่น ทรี โซโลส์ (Three solos) ปี 1984 ดานซิง (Dancing) ปี 1991" (นราพงษ์ จรัสศรี , 2548: 10)

ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับการนำเสนอการสร้างสรรค์ท่วงท่า ลีลา มากกว่าการให้ความสำคัญกับการใช้อุปกรณ์ ทั้งนี้เพื่อสื่อให้เห็นแนวคิดทางด้านนาฏยศิลป์และโยคะที่ต่างก็ให้ความสำคัญกับร่างกาย จิตใจ และความสมดุล

8. นักแสดงที่ใช้สำหรับการแสดง

ความเห็นในเรื่องนักแสดงที่ใช้นั้น แบ่งตามประเด็นต่างๆ คือ ความสามารถของผู้แสดง เช่น ในเรื่องของความแข็งแรง และความยืดหยุ่นร่างกายของนักแสดง ความสามารถของผู้แสดงในเรื่องของความเข้าใจในเนื้อหาของการแสดง ควรหานักแสดงที่เหมาะสมกับบทบาท พุทธิ ศุภเศรษฐศิริ กล่าวว่า “ คำว่า Casting ในละครหมายถึง การจัดวางนักแสดงที่เหมาะสมกับบทบาท (fitting actor actresses into roles)”(พุทธิ ศุภเศรษฐศิริ , 2538: 35) ดังนั้นการคัดเลือกนักแสดงที่เหมาะสมกับการแสดง ก็จะสามารถส่งผลให้การแสดงมีคุณภาพได้เช่นกัน นักแสดงจะต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ ส่วนประเภทของนักแสดงนั้น ควรใช้นักแสดงทั้งชาย และหญิง ออกแบบการแสดงที่ใช้ความสามารถของนักแสดง ทั้งแบบแสดงเดี่ยว แบบกลุ่ม หรือการจับคู่ แสดงลีลาท่าทางโดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อสร้างความสวยงามในการจัดองค์ประกอบของท่าทางที่นักแสดงได้แสดงออกมา ควรเลือกนักแสดงที่มีทักษะที่หลากหลาย เพื่อสร้างความหลากหลายจากการผสมผสานลีลาการแสดงจากหลากหลายวัฒนธรรม ทำให้เกิดการแสดงในรูปแบบนาฏยศิลป์สร้างสรรค์ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ จำนวนของผู้แสดง ต้องดูให้เหมาะสมกับขนาดและสถานที่

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนนักแสดงตั้งแต่ 6-10 คนขึ้นไป เพื่อให้เหมาะสมกับเวทีแสดงซึ่งเป็นโต๊ะหิน ขัด หน้าคณะอักษรศาสตร์ และรูปแบบของการแสดงแบบกลุ่ม ที่ผู้ออกแบบการแสดงต้องการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อควบคุมคุณภาพของการเคลื่อนไหว ผู้แสดงจะต้องได้รับการฝึกให้มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ ประเภทของนักแสดงทั้งชาย และหญิง ควรเลือกนักแสดงที่มีความสามารถทั้งทางนาฏศิลป์ไทยและ นาฏศิลป์ตะวันตก เพื่อสร้างความหลากหลายในการบูรณาการลีลาการแสดงจากความแตกต่างทางวัฒนธรรม

นาฏศิลป์สร้างสรรค์

สุนทรียธาตุในตัวมนุษย์ ทำให้มนุษย์มีความสามารถสองอย่างโดยธรรมชาติคือการสร้างสรรค์ทางศิลปะ (artistic creation) กับการขานรับทางสุนทรียะ (aesthetic response) นั่นคือสมรรถนะในการสร้างสิ่งที่สวยงามและการรับรู้สิ่งที่สวยงาม นาฏศิลป์นับเป็นการสร้างสรรค์จากประสบการณ์ทางสุนทรียะของมนุษย์ ดังที่อารยธรรมกรีกโบราณได้กล่าวไว้ว่า นาฏศิลป์เป็นการแสดงออกของร่างกายและจิตใจที่รวมตัวกันได้อย่างสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดแห่งหฐโยคะที่มีความสำคัญต่อพลังชีวิตในร่างกายของมนุษย์ ได้แก่ พลังร้อน หะ(พระอาทิตย์) พลังเย็น สุชะ (พระจันทร์) หรือพลังบวกกับพลังลบ เมื่อใดพลังทั้งสองสมดุลกัน เมื่อนั้นมนุษย์จะมีสุขภาพอันสมบูรณ์ที่สุด

จากความซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งซึ่งดงามตามหลักสุนทรียศาสตร์ แนวคิดทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ทางศิลปะ และการให้ความสำคัญในเรื่องความสมดุล (Balance) ตามหลักทฤษฎีทางศิลปะ ประกอบกับผู้วิจัยได้ค้นคว้ารูปแบบการสร้างสรรค์งาน (Site Specifics) นาฏศิลป์ในสถานที่เฉพาะ หรือ ศิลปะเฉพาะที่ ผลงานของศาสตราจารย์ ดร .นราพงษ์ จรัสศรี ในการใช้เทคนิค ตาโบลิวองท์ Tableau Vivant และศิลป์ิน ดอริส ฮัมเฟอรี ผู้พัฒนาเทคนิคการหยุดนิ่ง (Motionless) และกฎของแรงโน้มถ่วงของโลก ศิลปิน มาธา เกรแฮม การให้ความสำคัญกับการหายใจ ซึ่งถือเป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐานของการเต้นทั้งหมด การศึกษารูปแบบการแสดงโดยใช้โต๊ะเป็นศูนย์กลาง อาทิ การแสดง โบลโร (Bolero) ออกแบบนาฏศิลป์โดย มอริส เบยาร์ (Maurice BeJart) “เดอะ กรีนเทเบิล ” (The Green Table) ที่มีนักแสดงชาย 10 คนที่เคลื่อนไหวอยู่รอบโต๊ะ ออกแบบนาฏศิลป์โดย เคิร์ต โยสส์ (Kurt Jooss) เพื่อนำเสนอรูปแบบนาฏศิลป์เพื่อลีลาการเคลื่อนไหว ที่ให้ความสำคัญกับการนำเสนอลีลา การเคลื่อนไหว โดยไม่เน้นเรื่องราวหรือองค์ประกอบอื่น ทำให้ผู้วิจัยได้ประเด็นสำคัญในเรื่องของการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการสร้างผลงาน “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวทางในการนำเสนอนาฏศิลป์ที่ได้ผ่านกระบวนการจัดเตรียมข้อมูลวางแผนและออกแบบให้เหมาะสมกับผู้ชมทั้งผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ นักเรียนนักศึกษาและผู้ที่มีความสนใจในการแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัย เพื่อให้ผู้ชมกลุ่มนี้จะสามารถรับประโยชน์สูงสุดในการรับชมด้วยการนำประสบการณ์จากการชมในครั้งนี้ไปพัฒนาและสร้างสรรค์แนวทางการสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ในรูปแบบอื่นต่อไปได้

ซึ่งผู้วิจัยได้นำประเด็นในการสื่อสารข้อมูล จากการวิเคราะห์ที่ได้จากผลการศึกษา คือ กำเนิดโยคะ พลังปราณ ความสำคัญของแนวคิดหฐโยคะ ในประเด็น พลังร้อน พลังเย็น ตลอดจนความสมดุล ผ่านการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 อารัมภบท

ในบทที่ 2 ของ วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้วิจัยได้กล่าวถึง ข้อมูลทางเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึง รูปแบบของงานวิจัย การออกแบบงานวิจัยซึ่งประกอบไปด้วย วัตถุประสงค์ของการวิจัย คำถามในการวิจัย ผลงานที่ได้จากงานวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ตารางกำหนดการสัมภาษณ์ ตัวอย่างคำถามในการสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม

3.2 รูปแบบงานวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยทางศิลปกรรมที่ศึกษาข้อมูลเพื่อ การสร้างสรรค์และหาแนวทางใน “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ”โดยใช้การวิจัยที่มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.2.1 งานวิจัยเชิงสร้างสรรค์ (Creative Research)

ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์ กล่าวว่า “งานวิจัยเชิงสร้างสรรค์เป็นการศึกษาเพื่อสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ซึ่งเป็นการวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการสร้างสรรค์และรูปแบบที่แปลกใหม่เป็นสำคัญ” (ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์, 2548: 66)

ไชยยศ จันทราทิตย์และคณะ ได้ให้ความหมายของการวิจัยเชิงสร้างสรรค์ทางศิลปะว่า “ผลงานศิลปะหรือศิลปะประยุกต์ ซึ่งมีประเด็นทางวิชาการที่มีลักษณะเฉพาะ ประกอบด้วย ภาคเอกสารที่อธิบายภาพรวมของโครงการ และผลงานทางศิลปะหรือศิลปะประยุกต์” (ไชยยศ จันทราทิตย์และคณะ , 2550: 8)

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้นำแนวทางของการวิจัยเชิงสร้างสรรค์มาเป็นหลักในการสร้างสรรค์การแสดง

3.2.2 งานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์ กล่าวว่า “แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นวิธีค้นหาความจริงจากเหตุการณ์ และสภาพแวดล้อมที่มีอยู่ตามความเป็นจริงซึ่งไม่สามารถวัดปริมาณได้ โดยการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์ และการสัมภาษณ์ เป็นต้น” (ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์

, 2548: 39) โดยพยายามวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเหตุการณ์กับสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ (Insight) ของภาพรวมจากหลายปัจจัย

ชาย โฟธิสิต กล่าววว่า “การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นคำรวมๆที่มีความหมายครอบคลุมถึงการดำเนินการวิจัยทางสังคมศาสตร์ แบ่งเป็น แนวทางการวิจัย หมายถึง ลักษณะหรือแนวทางในการทำวิจัย และ วิธีการวิจัย เป็นเรื่องของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สำคัญคือ เครื่องมือในการเก็บข้อมูล และในการวิเคราะห์ข้อมูล” (ชาย โฟธิสิต, 2547: 23)

ธันน์ อนุมานราชธน กล่าวว่า “การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการเก็บข้อมูลในลักษณะเป็นตัวหนังสือ สัญลักษณ์ หรือ รูปภาพ เป็นการวิจัยภาคสนามและการศึกษาแบบประวัติศาสตร์เพื่อนำมาเรียบเรียงเป็นข้อมูลในเชิงพรรณนา” (ธันน์ อนุมานราชธน, 2544: 22)

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้้นำแนวทางของการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการสังเกตการณ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียง วิเคราะห์ และสังเคราะห์ให้เกิดแนวทางในการสร้างสรรค์ต่อไป

3.2.3 งานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์ กล่าวว่า “แนวทางของการวิจัยเชิงปริมาณนั้น เป็นวิธีการค้นหาความรู้และความจริง โดยวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติและแสดงผลเป็นตัวเลข โดยใช้วิธีการทางสถิติเป็นเกณฑ์สำคัญ” (ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์, 2548: 39)

ธันน์ อนุมานราชธน กล่าวว่า “การวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการมุ่งเน้นการเก็บข้อมูลที่มีลักษณะเป็นตัวเลข โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 4 รูปแบบคือ การวิจัยเชิงสำรวจ การวิจัยเชิงทดลองการวิเคราะห์เนื้อหา และการวิจัยจากสถิติที่มีอยู่แล้ว” (ธันน์ อนุมานราชธน , 2544: 22)

การวิจัยเชิงปริมาณจะพยายามออกแบบวิธีการวิจัยให้มีการควบคุมตัวแปรที่ศึกษาต้องจัดเตรียมเครื่องมือรวบรวมข้อมูลให้มีคุณภาพ จัดกระทำสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องให้เป็นมาตรฐาน และใช้วิธีการทางสถิติช่วยวิเคราะห์และประมวลข้อสรุปเพื่อให้เกิดความคลาดเคลื่อน (Error) น้อยที่สุด ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้้นำแนวทางของการวิจัยเชิงปริมาณมาใช้ในส่วนของการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

3.3 การออกแบบงานวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” นี้ มีความประสงค์ที่จะสร้างสรรค์การแสดงนาฏศิลป์จากแนวคิดของหฐโยคะ และหาแนวคิดในการสร้างสรรค์การแสดงนาฏศิลป์จากแนวคิดของหฐโยคะผู้วิจัยได้ออกแบบงานวิจัยซึ่งแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้

3.3.1 คำถามงานวิจัย

ในการวิจัยแบบสร้างสรรค์นี้ ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามของการวิจัยแบบสร้างสรรค์ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ข้อ ดังนี้

- 1) แนวคิดของ “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” เป็นอย่างไร
- 2) ผลงานการแสดงเรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” เป็น

อย่างไร

แนวคิดในการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ ในแนวคิดหฐโยคะ จะเป็นอย่างไรนั้น สามารถแบ่งคำถามออกตามองค์ประกอบการแสดงนาฏศิลป์ ดังนี้

- 1.1) บทการแสดงของนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ควรจะเป็นอย่างไร
- 1.2) การออกแบบลีลาของนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ควรจะเป็นอย่างไร
- 1.3) การออกแบบเครื่องแต่งกาย สำหรับการแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ควรมีลักษณะอย่างไร
- 1.4) การออกแบบดนตรี สำหรับการแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ควรมีแนวดนตรีในลักษณะใด
- 1.5) การออกแบบพื้นที่การแสดง สำหรับการแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ควรมีลักษณะอย่างไร
- 1.6) การออกแบบแสง สำหรับการแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ควรมีลักษณะอย่างไร
- 1.7) การออกแบบอุปกรณ์การแสดง สำหรับการแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ควรมีลักษณะอย่างไร
- 1.8) นักแสดง ที่ใช้ในการแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะควรมีลักษณะและคุณสมบัติอย่างไร

3.3.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” นี้ เป็นงานวิจัยแบบสร้างสรรค์ซึ่งต้องการศึกษาทั้งเพื่อการสร้างสรรค์ และหาแนวคิดในการสร้างงานการแสดง ดังนั้นจึงแบ่งวัตถุประสงค์ออกเป็น 2 ข้อ ดังนี้

- 1) เพื่อหาแนวคิดในการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- 2) เพื่อสร้างสรรค์การแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

3.3.3 ผลงานที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ผ่านกระบวนการวิจัยแบบสร้างสรรค์จะทำให้ได้ผลงานดังนี้

- 1) แนวคิดในการสร้างงานนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- 2) ผลงานการแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” นี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยเพื่อการศึกษาค้นคว้าเพื่อให้เกิดความเที่ยงตรงและเพื่อป้องกันอคติในการวิจัย ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เครื่องมือในการวิจัยหลายประเภท ดังนี้

3.4.1 การสำรวจข้อมูลเชิงเอกสาร

ในการสำรวจข้อมูลเชิงเอกสารนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ ตำราและบทความทางวิชาการต่างๆ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ทั้งนี้เอกสารเกี่ยวกับเรื่องนี้มีปรากฏน้อยมาก ผู้วิจัยจึงได้หาข้อมูลเพิ่มเติมด้วยวิธีอื่นที่สามารถทดแทนกันได้ เช่น การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และศิลปินผู้สร้างงาน เป็นต้น

1. โยคะ ศึกษาในความสำคัญของหฐโยคะ เพื่อสรุปแนวคิดที่จะนำมาสร้างสรรค์ อีกทั้งศึกษา ลักษณะท่าอาสนะโยคะ เพื่อนำมาวิเคราะห์เทียบเคียงความคล้ายคลึงและความเป็นไปได้ที่จะนำมาพัฒนาสร้างสรรค์ในรูปแบบงานทางนาฏศิลป์ เพื่อให้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์โยคะในรูปแบบอื่นๆต่อไป

2. นาฏศิลป์ ศึกษาในด้านประวัติและความเป็นมาทั้งในนาฏศิลป์ไทย และทางนาฏศิลป์ตะวันตก นาฏศิลป์ร่วมสมัย เนื่องจากเป็นศาสตร์หลักสำคัญในการสร้างสรรค์เหตุผลในรูปแบบในการสร้างสรรค์งานเพื่อให้ทำความเข้าใจกับรูปแบบนาฏศิลป์ประเภทต่างๆ เพื่อผู้วิจัยจะสามารถหยิบยกประเด็นสำคัญมาใช้ และตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ได้อย่างถูกต้อง มิได้เบี่ยงเบนประเด็นไม่ให้ความสำคัญกับปัจจัยภายนอกมากเกินไป อาทิ จรรยาบรรณในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ คุณธรรมของผู้สร้างสรรค์งาน และงานนาฏศิลป์ที่มีคุณภาพในปัจจุบัน เป็นต้น

3. การสร้างสรรค์งานทางศิลปะ เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าผลงานสร้างสรรค์ศิลปะ เพื่อศิลปะ โดยทำการศึกษาด้านแบบ หรือรูปแบบของงานทั้งในและต่างประเทศ เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนางานของตนเองให้มีคุณภาพ เป็นการนำเสนอผลงานสร้างสรรค์ เพื่อความงามทางศิลปะอย่างแท้จริง นอกจากนี้ยังได้ศึกษารูปแบบและแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะในสังคมไทยปัจจุบัน เพื่อวิเคราะห์ให้เห็นถึงปัญหา และคุณค่าของผลงานที่ควรคู่กับสังคมไทย โดยจะได้นำข้อมูลดังกล่าวเหล่านี้มาใช้เป็นประโยชน์ในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ที่มีคุณภาพต่อไปได้

4. สุนทรียศาสตร์ ศึกษาความงามของศิลปะที่มีคุณค่าทั้งความงามภายนอกและความงามภายใน เพื่อสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ถ่ายทอดความงามได้อย่างเหมาะสม และมีคุณค่าต่อการพัฒนาศาสตร์ทางนาฏศิลป์ ผู้วิจัยได้นำหลักสุนทรียศาสตร์มาปรับใช้ในการนำความงามของท่าอาสนะโยคะที่มีลักษณะความงามของรูปร่าง รูปทรง สะท้อนออกมาเป็นแนวคิดในการสร้างสรรค์ได้ โดยมีเรื่องราวแนวคิดหฐโยคะอยู่ภายใน และนำการสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์สุนทรียะดังกล่าวออกมาในรูปแบบของความงามทางนาฏศิลป์

5. เทพเจ้า และศาสนา เป็นการศึกษาความเกี่ยวเนื่องของกำเนิดโยคะและนาฏศิลป์ที่มีส่วนสัมพันธ์กัน เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ที่จะนำศาสตร์ทั้ง 2 มาบูรณาการร่วมกัน โดยผู้วิจัยจะไม่เน้นและลงรายละเอียดลึก เพียงแต่จะนำเสนอให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทั้ง 2 ศาสตร์เท่านั้น

6. องค์ประกอบในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ สำรองและศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ทั้งจากเอกสาร และการสัมภาษณ์ เนื่องจากข้อมูลที่ได้รับจากผู้มีประสบการณ์ในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์โดยตรง ผู้วิจัยจะได้รับความรู้และประสบการณ์มากกว่าการศึกษาข้อมูลทางเอกสารอย่างมาก การข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และศิลปินผู้สร้างงานนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาศึกษา และวิเคราะห์ เพื่อที่จะนำมาใช้และพัฒนาการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดพื้นฐานโยคะนี้ได้เป็นอย่างดี

7. ผลงานทางนาฏศิลป์ที่เกี่ยวข้องกับโยคะที่ปรากฏในประเทศไทย เพื่อทำการศึกษามีผลงานรูปแบบใดออกมาปรากฏแล้วบ้าง เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำมาพัฒนา หรือสร้างสรรค์ให้มีความแตกต่าง โดยจากการศึกษาทำให้พบว่า มีผู้สร้างสรรค์งานทางนาฏศิลป์ อยู่บ้าง หากแต่ผลงานดังกล่าวไม่ได้เจาะลึกไปที่สาขาเฉพาะ อีกทั้งยังเป็นการนำเสนอไปในแนวทางเพื่อบรรเทา หรือสาธารณสุข ผู้วิจัยจึงเกิดความคิดที่จะสร้างสรรค์งานทางนาฏศิลป์ในแนวทางของโยคะที่มุ่งประเด็นไปที่หฐโยคะ เพื่อเป็นการนำร่องไปสู่การสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ในสาขาอื่นๆของโยคะ อีกทั้งยังมีจุดประสงค์เพื่อสร้างสรรค์ความงามทางศิลปะที่จะเป็นแนวทางเลือกอย่างหนึ่ง ที่จะเป็นประโยชน์กับผู้สร้างสรรค์งานรุ่นต่อไป

8. การศึกษาข้อมูลในประเด็นอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่มีความสำคัญต่อการสร้างสรรค์งาน “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” อาทิ ทฤษฎีทางศิลปะ ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น เพื่อนำมาพัฒนาและปรับปรุงผลงานสร้างสรรค์ต่อไป

9. การศึกษาเทคนิคของการแสดงตาโบลิวองท์ Tableau vivant จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ ศาสตราจารย์ ดร. นราพงษ์ จรัสศรี ซึ่งได้กล่าวว่า ความงามของโยคะ ท่วงท่า ที่ปรากฏเป็นความงามทางศิลปะอย่างหนึ่ง ที่แสดงลักษณะของ รูปร่าง รูปทรง ของสตรีระ จากความงาม และการหยุดนิ่งของท่าโยคะในแต่ละท่วงท่านี้ สามารถนำมาสร้างสรรค์เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของการแสดงได้

3.4.2 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

การสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยมีอยู่หลากหลายสาขา ทั้งในด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านศิลปะการแสดง เช่น ศิลปิน ผู้บริหารจัดการแสดง ผู้ที่อยู่เบื้องหลังและเบื้องหน้าทางการแสดง ผู้ชมการแสดง ตลอดจน นิสิต นักศึกษา และนักเรียนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางการแสดง ข้อมูลที่ได้จะมาจากการดำเนินการสัมภาษณ์ทั้งในเชิงลึกแบบเดี่ยว และการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม

ผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์

ศาสตราจารย์ ดร.นราพงษ์ จรัสศรี ผู้เชี่ยวชาญสาขาวิชานาฏศิลป์ตะวันตก

คณะศิลปกรรมศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้บุกเบิกและผู้เชี่ยวชาญทางด้านการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ร่วมสมัย และหัวหน้าภาควิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 6 มกราคม 2555 ข้อมูลที่ได้รับคือ แนว การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ จรรยาบรรณและคุณธรรมในการสร้างสรรค์งานที่ศิลปินควรตระหนัก

อาจารย์ ดร.วิชชุดา วุฑาพิทย ผู้เชี่ยวชาญสาขาวิชานาฏศิลป์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 6 มกราคม 2555 ข้อมูลที่ได้รับคือ ลักษณะแนวคิดของหฐโยคะสามารถนำมาใช้ในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ได้ และเกณฑ์มาตรฐานศิลปินแห่งชาติ

อาจารย์สถาพร สันทอง ผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2554 ข้อมูลที่ได้รับคือ ความคล้ายคลึงของนาฏศิลป์และโยคะและแนวทางการสร้างสรรค์ผลงาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลินี อาชายุทธการ ผู้เรียบเรียงหนังสือ หลักการออกแบบนาฏศิลป์ประดิษฐ์ และอาจารย์ประจำภาควิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 10 มกราคม 2555 ข้อมูลที่ได้รับคือ หลักการออกแบบและสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”

รองศาสตราจารย์ฉันทนา เอี่ยมสกุล ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ อาจารย์ประจำคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อวันที่ 11 มกราคม 2555 ข้อมูลที่ได้รับคือ แนวการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างงานนาฏศิลป์ร่วมสมัยในประเทศไทย

อาจารย์สมพิศ สุขวิวัฒน์ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรมศิลปากร เมื่อวันที่ 12 มกราคม 2555 ข้อมูลที่ได้รับคือแนวทางการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างงานนาฏศิลป์ร่วมสมัยในประเทศไทย

รองศาสตราจารย์ผู้สดี หลิมสกุล ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ อาจารย์ประจำสาขา
นาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 12 มกราคม 2555 ข้อมูล
ที่ได้รับคือแนวทางการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการ
สร้างงานนาฏศิลป์ร่วมสมัยในประเทศไทย

อาจารย์สุวรรณี ชลานุเคราะห์ ศิลปินแห่งชาติ สาขานาฏศิลป์ไทย เมื่อวันที่ 16
มกราคม 2555 เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2555 ข้อมูลที่ได้รับคือ แนวทางการสร้างสรรค์งาน
นาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ

ผู้เชี่ยวชาญทางโยคะ

อาจารย์ชมชื่น สิทธิเวช ผู้เชี่ยวชาญโยคะ อาจารย์ชมชื่น สิทธิเวช ครูผู้สอนโยคะผู้มี
ประสบการณ์มากกว่า 30 ปี ผู้เรียบเรียงหนังสือ โยคะ Advance และเจ้าของสถาบันโยคะครูหนู
เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2554 ข้อมูลที่ได้รับคือ ความสำคัญของโยคะ ท่าทางของโยคะ และการ
ประยุกต์การเล่นโยคะให้เข้ากับสังคมในปัจจุบัน

รองศาสตราจารย์ ดร. สาลี สุภาภรณ์ ผู้เชี่ยวชาญโยคะ คณะวิทยาศาสตร์การ
กีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร เมื่อวันที่ 12 มกราคม 2555 ข้อมูลที่ได้รับคือ
หลักการเขียนวิจัย ข้อมูลเกี่ยวกับโยคะในปัจจุบัน ลักษณะความสำคัญของโยคะ และสิ่งที่พึง
ตระหนักในการสร้างสรรค์ผลงานวิทยานิพนธ์

อาจารย์ณัฐพล ทรัพย์มณู ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโยคะแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ
ลักษณะการใช้ ท่าโยคะที่ถูกต้อง และแนวคิดของหฐโยคะ เพื่อนำมาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์
ผลงานทางนาฏศิลป์ร่วมสมัย เมื่อวันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2555

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยและสร้างสรรค์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดร.ณรรณ สุขสม ผู้เชี่ยวชาญด้านสรีรวิทยา คณะ
วิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม 2554 ข้อมูลที่ได้รับคือ แนว
ทางการเขียนวิจัย และข้อแนะนำในการหาข้อมูลเกี่ยวกับโยคะ ความรู้เกี่ยวกับหลักการเคลื่อนไหว
ของโยคะ

รองศาสตราจารย์ ดร.บุษกร บิณฑสันต์ ผู้เชี่ยวชาญทางดนตรีบำบัด
คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2555 ข้อมูลที่ได้รับคือ
การเลือกใช้เพลงและเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงาน ใช้เสียงธรรมชาติมาช่วยเช่น เสียงป่าที่

มีจังหวะเร็ว เสียงลมพัดแผ่วม ฝนตก น้ำหยด นกร้อง หากสื่อถึงกลางคืนก็เสียงนกฮูก กับเครื่องดนตรีเสียงต่ำเช่น โหม่งใหญ่ เป็นต้นเครื่องดนตรีที่ไม่เสียงที่มีความแหลมสูง เสียงสูงอาจนำมาเล่นหลังจากเสร็จสิ้นโยคะแล้ว แสดง energy, confidence, and dynamic of the organs

อาจารย์กิตติกรณ์ นพอุดมพันธุ์ หัวหน้าภาควิชาศิลปะการแสดง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2555 ข้อมูลที่ได้รับคือ หลักการออกแบบการแสดงในด้านเครื่องแต่งกาย สถานที่ ผู้แสดงและองค์ประกอบในการแสดงผลงานในด้านต่างๆ

3.4.3 การสัมมนา

3.4.3.1 การสัมมนาทางการสร้างสรรค์และศิลปะการแสดงทาง

นาฏยศิลป์

ผู้วิจัยได้หาข้อมูลด้วยการเข้าร่วมสัมมนาในประเด็นความรู้ที่เกี่ยวข้อง กับการสร้างสรรค์ทางนาฏยศิลป์และศิลปะการแสดง ผู้วิจัยได้ทำหน้าที่ทั้งในบทบาทของผู้บริหารจัดการในการสัมมนา และการเป็นผู้เข้าร่วมการสัมมนา เนื่องจากการจัดการสัมมนาได้มีการเชิญผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญมาถ่ายทอดความรู้อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการวิจัย และการสร้างสรรค์ผลงานทางด้านนาฏยศิลป์ ผู้วิจัยจึงได้แบ่งประเด็นเป็น ดังนี้

1) การสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ร่วมสมัยในประเทศไทย

เป็นที่ยอมรับว่าในปัจจุบัน การสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ร่วมสมัยในประเทศไทยเป็นที่แพร่หลายมาก เนื่องจากมีการนำนาฏยศิลป์เข้ามาใช้เป็นเครื่องมือที่ช่วยสร้างความบันเทิง และเพื่อรองรับนโยบายทางการเมืองในรูปแบบต่างๆ อีกทั้งอิทธิพลกระแสทางวัฒนธรรม ส่งผลให้นาฏยศิลป์ปรับเปลี่ยนรูปแบบ เป็นแนวทางการสร้างสรรค์มากขึ้น ดังนั้นลักษณะหรือคุณภาพของงานสร้างสรรค์ที่ออกมาเผยแพร่บางครั้งไม่ได้ส่งเสริมคุณค่าทางนาฏยศิลป์เท่าที่ควร เนื่องจากปัจจัยในหลายๆประเด็น ดังต่อไปนี้

- การสร้างสรรค์งานจากผู้ที่ไม่มีความรู้โดยตรง
- การสร้างสรรค์ที่มีผลกระทบต่อรูปแบบนาฏยศิลป์จารีต
- การสร้างสรรค์เพื่อตอบสนองนโยบายทางการเมืองมากเกินไป

กว่าการแสดงคุณค่าทางนาฏยศิลป์หรือความงามทางศิลปะอย่างแท้จริง

- ศิลปินผู้มีความสามารถไม่ได้รับการสนับสนุน ส่งผลให้การสร้างสรรค์งานที่มีคุณภาพลดน้อยลง

ดังนั้นปัจจัยต่างๆเหล่านี้ ควรจะถูกหยิบยก หรือนำมาเพื่อหาแนวทางในการแก้ไข ปัญหาตั้งที่ทางสาขานาฏศิลป์คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยได้จัดทำ สัมมนาในเรื่องเกี่ยวกับ เกณฑ์มาตรฐานศิลปิน เพื่อนำเสนอถึงปัญหาการสร้างสรรคงาน นาฏศิลป์ร่วมสมัยที่เราพึงตระหนัก ผู้วิจัยจึงได้นำประเด็นต่างๆเหล่านี้มาเป็นหลักและ ข้อเสนอแนะในการที่จะสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์ของตนเองต่อไป

2) ลักษณะคุณค่างานนาฏศิลป์ในสังคมไทยที่ถูกละเลย

นาฏศิลป์ที่สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อการแสดงลักษณะคุณค่าทางนาฏศิลป์ โดยตรงมักจะถูกมองข้ามด้วยปัจจัยที่ว่า นาฏศิลป์เหล่านี้มิได้ทำขึ้นเพื่อตอบสนองนโยบาย หรือตอบสนองความต้องการของสังคม ดังนั้น ปัจจัยเหล่านี้จึงส่งผลให้การสร้างสรรค์งาน นาฏศิลป์เพื่อความงามทางศิลปะมิได้รับการสนับสนุน ดังนั้น แนวทางในการแก้ปัญหา ก็คือ การเริ่มปลูกฝังจิตสำนึกในการหวงแหนวัฒนธรรม การให้คุณค่าความสำคัญของนาฏศิลป์ และสร้างความเข้าใจในการบริโภคงานนาฏศิลป์ให้มากขึ้น เช่น ส่งเสริม และสนับสนุนงาน นาฏศิลป์ที่สร้างสรรค์เพื่อคุณค่าทางศิลปะ และเปิดโอกาสให้ศิลปินผู้ที่มีความสามารถได้ สร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณภาพ ด้วยการสนับสนุนของภาครัฐ และเอกชน เพื่อที่สังคมไทยจะได้มี ผลงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์ที่ทรงไว้ซึ่งคุณค่าของนาฏศิลป์อย่างแท้จริง

3.4.3.2 การสัมมนาโยคะ ผู้วิจัยได้เข้าร่วมสัมมนาทางวิชาการโยคะ และโยคะ ในรูปแบบเชิงปฏิบัติการ เพื่อค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมจากเอกสาร เนื่องจากได้ข้อมูลโดยตรงจากผู้มี ประสบการณ์ และผู้เชี่ยวชาญทางด้านโยคะ โดยผู้วิจัยได้เข้าร่วมการสัมมนา ดังนี้

1) การสัมมนาโยคะวิชาการ “โยคะกับจิต โยคะกับวิถีชีวิต โยคะกับ พุทธศาสนา” การประชุมจัดขึ้นที่โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ ระหว่างวันที่ 23-25 กุมภาพันธ์ 2554 ข้อมูลที่ได้รับคือ โยคะกับการพัฒนาจิตใจที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยใน พระพุทธศาสนา

2) การสัมมนาโยคะเชิงปฏิบัติการ

- การร่วมฝึกโยคะ ณ เสถียรธรรมสถาน ข้อมูลที่ได้คือ การฝึก โยคะ เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ
- โครงการอบรมครูผู้สอนโยคะ การประชุมจัดขึ้นที่มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ระหว่างวันที่ 3-5 ตุลาคม 2553 ข้อมูลที่ได้รับคือ การสัมภาษณ์ ครูผู้เชี่ยวชาญโยคะ และผู้เข้าร่วมเกี่ยวกับ ประโยชน์ของโยคะ และผลที่ได้จากการฝึก เพื่อนำ ข้อมูลมาใช้ในการวิเคราะห์ เพื่อหาแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน

3.4.4 สื่อสารสนเทศอื่นๆ

3.4.4.1 ศึกษาสื่อสารสนเทศอื่นที่เกี่ยวข้องกับการแสดงนาฏศิลป์ การแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัย โดยเฉพาะนาฏศิลป์แบบสร้างสรรค์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อศึกษาข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ในการหาแนวทางในการสร้างผลงานที่เกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัย โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากการแสดงต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ และได้ประเด็นที่ควรตระหนักในการสร้างสรรค์งาน ดังนี้

นาฏศิลป์สร้างสรรค์ในประเทศ

ผู้วิจัยได้มีโอกาสรับชมการแสดงนาฏกรรมพระมหาชนก โดย ศาสตราจารย์ ดร. นราพงษ์ จรัสศรี ผู้ออกแบบการสร้างสรรค์ ผู้วิจัยมีความประทับใจในการเลือกใช้เทคนิคการสร้างสรรค์งานแสดง ในส่วนของการใช้คน (แทนน้ำ) อันเป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่า เป็นไปได้ยาก หากแต่ด้วยความสามารถของศิลปินผู้สร้างงาน ส่งผลให้การแสดงดังกล่าวในฉากของ นางเมขลาลอยมารับพระมหาชนกในทะเลอันกว้างไกลจบลงด้วยความสวยงาม จากการสัมภาษณ์ศิลปินศาสตราจารย์ ดร. นราพงษ์ จรัสศรี กล่าวว่า เทคนิคการใช้สลึงเกิดการผิดพลาด มีปัญหา ดังนั้นจะต้องคิดแก้ปัญหาในการออกแบบการแสดงใหม่ ให้มีความสวยงาม และแปลกตา จึงได้คิดใช้เทคนิคที่มีอยู่แล้วคือ คน ให้คนสวมชุดแนบเนื้อ (แสดงเป็นน้ำ) เป็นทะเลคน ที่สามารถสร้างความตื่นเต้น แปลกตาแสดงให้เห็นความคิดในการออกแบบสร้างสรรค์และเห็นวิธีแก้ปัญหาที่ชาญฉลาดของศิลปิน



ภาพที่ 5: การใช้เทคนิคคนแทนน้ำ โดยศิลปิน ศาสตราจารย์ ดร. นราพงษ์ จรัสศรี
ที่มา : งานวิจัยทางด้านนาฏศิลป์เรื่อง “การสร้างสรรค์งานและออกแบบลีลาของ
อำนวยการฝ่ายศิลป์ สำหรับการแสดงมหานาฏกรรมเฉลิมพระเกียรติพระมหาชนก และวิจิตร
นาฏกรรมเฉลิมพระเกียรติพระมหาชนก”

สิ่งที่ได้เรียนรู้คือ แนวทางแก้ไขปัญหา ที่บางครั้งสิ่งที่อยู่รอบๆตัวเรา กลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุด เพียงแต่เราไม่ได้ใช้ความคิดและสติปัญญาในการที่จะเรียนรู้ และจะพยายามแก้ไขปัญหอย่างแท้จริง การแสดงที่ดี หรือไม่ดีนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบใช้เทคนิคเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างสรรค์ผลงาน

ในการสร้างสรรค์ผลงานในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวทางเทคนิคการใช้คน นำมาใช้ในการพัฒนาผลงานสร้างสรรค์ ในด้านการกำหนดบทบาทของนักแสดง โดยกำหนดให้นักแสดงชายหญิง แสดงลีลา ท่าทาง ที่สื่อให้เห็นถึงพลังปราณ อันเป็นรูปแบบการแสดงในองก์ที่ 1 กำเนิดโยคะ (ดูตารางที่ 23 ผลงานการแสดงครั้งที่ 3 องก์ที่ 1 กำเนิดโยคะ หน้า 183)

นาฏยศิลป์สร้างสรรค์ในต่างประเทศ



ภาพที่ 6 การแสดงนาฏยศิลป์จาก National Taiwan University of Art
ที่มา : ผู้วิจัยบันทึกภาพ เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2553

การศึกษาจากประสบการณ์เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนากระบวนการความคิดสร้างสรรค์ และแนวทางการสร้างสรรค์ผลงาน ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์จากการศึกษาวัฒนธรรมของชาวจีนใต้หวัน สาธารณรัฐประชาชนจีน ที่มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมในการแสดงงิ้วและกายกรรม อันเป็นศิลปะการแสดงประจำชาติ จากการศึกษาได้เห็นถึงความเป็นเลิศในด้านทักษะของนักแสดง ที่เป็นนักเรียน ซึ่งทางโรงเรียนได้ให้ความสำคัญในด้าน ระเบียบวินัยในการฝึกฝน เพื่อให้ความสามารถของนักเรียนมีศักยภาพเพียงพอที่จะทำการสาธิต หรือทำการแสดงเผยแพร่ต่อสาธารณชนได้

ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ ผู้วิจัยสามารถแบ่งประเด็นความสำคัญได้ ดังนี้

- 1) เทคนิคในการแสดงที่เน้นทักษะความสามารถของผู้แสดงเป็นหลัก
- 2) ระบบการเรียนการสอน ที่เน้นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาบุคลากรให้เป็นศิลปิน
- 3) การรักษารীตการแสดงศิลปะประจำชาติ ด้วยการปลูกฝังจิตสำนึกในการรักชาติ ผ่านศิลปะการแสดงวัฒนธรรมของตนเอง

ผู้วิจัยได้นำความสำคัญ ในด้าน เทคนิคในการแสดงที่เน้นทักษะความสามารถของผู้แสดงเป็นหลัก มาใช้ในการพัฒนากระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน โดยเน้นความสามารถของผู้แสดง เน้นทักษะความสามารถในการปฏิบัติทำโยคะ อีกทั้งผู้วิจัยได้กำหนดให้รูปแบบการแสดง เป็นการแสดงนาฏยศิลป์ที่เน้นลีลาการเคลื่อนไหวของผู้แสดงเป็นหลักโดยไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบการแสดง

3 .4.5 การสำรวจข้อมูลภาคสนาม

ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจข้อมูลภาคสนาม โดยแบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 ส่วนคือ

1. ข้อมูลเกี่ยวกับโยคะ
2. ข้อมูลสำรวจความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์เกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
3. ข้อมูลสำรวจความพึงพอใจเกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ดังนี้

3.4.5.1 ข้อมูลเกี่ยวกับโยคะ

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนาม ทั้งในรูปแบบการสัมภาษณ์ สังเกตการณ์ และ ร่วมปฏิบัติ จากผู้เชี่ยวชาญทางด้านโยคะ (ดูภาคผนวก หน้า 256)

1. อาจารย์ชมชื่น สิทธิเวช เจ้าของสถาบันโยคะบ้านครุฑ
2. อาจารย์สร้อย คัมภีร์ญาณ เจ้าของสถาบัน โยคะนมัสเต
3. อาจารย์ณัฐพล ทวีพย์มณี อาจารย์ผู้สอนโยคะ

ข้อมูลที่ได้รับในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. การฝึกปฏิบัติทำอาสนะโยคะที่ถูกต้อง
2. การหายใจแบบโยคะ
3. ประโยชน์ของโยคะ
4. แนวคิดของหฐโยคะ
5. ความคิดเห็นในประเด็นการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ที่เกี่ยวข้องกับโยคะ

3.4.5.2 การรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางนาฏยศิลป์เกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ ดังที่ผู้วิจัยอ้างไว้ในหัวข้อ 3.4.2 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

3.4.5.3 การรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นและความพึงพอใจเกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ จากผู้ชมโดยรวบรวมแบบสอบถามจากผู้เข้าร่วมรับชมการแสดง

3 .4.6 เกณฑ์มาตรฐานศิลปิน

จากการศึกษาเกี่ยวกับ เกณฑ์มาตรฐานศิลปิน ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงเกณฑ์มาตรฐานในการสร้างสรรค์งานระดับชาติ และเกณฑ์มาตรฐานในการตัดสินศิลปินในสังคมไทย เหล่านี้นับเป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ในประเด็นต่างๆ เช่น

“เกณฑ์ตามโครงการมาตรฐานศิลปินในด้าน จิตวิญญาณ ธรรมเนียม ประสพการณ์ จรรยาบรรณ ปรัชญา ความสามารถหลากหลาย เป็นผู้นำและบุกเบิก ความสามารถในการสร้างสรรค์ ความสามารถในการถ่ายทอด” (วิชชุตา วุฑาทิตย์ , 2555: สัมภาษณ์)

ผลงานการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำประเด็นความสำคัญของเกณฑ์มาตรฐานศิลปินนำมาเป็นข้อคิดในการปรับปรุงและพัฒนาผลงานดังนี้

ผู้วิจัยได้นำประสพการณ์ทางสุนทรียะ จากความซาบซึ้งในความงามแห่งหฐโยคะ ก่อให้เกิดคุณค่าจากประสพการณ์ คือ 1) ค่าทางประวัติศาสตร์ 2) ค่าทางการสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการสร้างสรรค์คุณค่าของผลงาน 3) ค่าทางสุนทรียศาสตร์ เป็นการสร้างคุณค่าโดยได้นำหลักของสุนทรียศาสตร์ มาเป็นแนวทางในการสร้างคุณค่าของผลงาน เพื่อพัฒนาไปสู่แนวทางการสร้างผลงาน “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” โดยนำปรัชญาโยคะมาเป็นหลักสำคัญในการสร้างสรรค์ที่สะท้อนให้เห็นถึง ความสำคัญของโยคะ และ “แนวคิดในเรื่องสมดุล ที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตในด้าน ความพอเพียง การลดความขัดแย้ง สังคมที่มีความเท่าเทียมกัน จากหลักสมดุลในการดำเนินชีวิต” (นราพงษ์ จรัสศรี , 2555: สัมภาษณ์) ผู้วิจัยได้นำเนื้อหาแนวคิดหฐโยคะ มาเรียบเรียงเป็นบทการแสดงโดยไม่มีใครเคยทำมาก่อน การแสดงแบ่งออกเป็น 4 องก์ คือ 1) กำเนิดโยคะ 2) พลังร้อน 3) พลังเย็น 4) สมดุล นำเสนอในรูปแบบนาฏยศิลป์ร่วมสมัย สร้างสรรค์ให้มีประเด็นความแตกต่าง จากโยคะที่คุ้นเคยกันมาใน

เรื่องการบำบัดโรค หรือเพื่อการสาธารณสุข ด้วยการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์ผลงาน
ต่างๆ อาทิ กรอบทฤษฎีทางโยคะ ทฤษฎีทางนาฏศิลป์ ทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ ทฤษฎีทาง
ศิลปะ ทฤษฎีสุนทรียศาสตร์ ทฤษฎีการใช้พื้นที่ เป็นต้น ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์
ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ เพื่อที่จะสามารถสื่อสารข้อมูลให้กับผู้ชมให้
ได้รับประโยชน์จากการรับชมสูงสุด

ประเด็นเหล่านี้ นับเป็นความรู้สำคัญที่ผู้วิจัยได้นำไปเป็นข้อคิด ในการปรับปรุงและ
พัฒนาผลงานของตนเอง เพื่อสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าต่อสังคมไทยและเป็นผลงานสร้างสรรค์
เพื่อศิลปะอย่างแท้จริง

3.5 ขั้นตอนการปฏิบัติการวิจัย

3.5.1 ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเอกสารทางวิชาการ ตำรา งานวิจัย บทความ
วารสาร สื่อสารสนเทศอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

3.5.2 ศึกษาข้อมูลและสังเกตการณ์รูปแบบและลักษณะของการแสดงนาฏศิลป์

3.5.3 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน นาฏศิลป์ไทย และนาฏศิลป์ไทยร่วมสมัย
เกี่ยวกับ แนวคิด มุมมอง และการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ เป็นต้น

3.3.4 ศึกษาข้อมูลลงพื้นที่ในการเรียนโยคะ ทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ จาก
ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโยคะ

3.5.5 วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลทั้งหมดเพื่อหาคำตอบงานวิจัย “การสร้างสรรค์
นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”

3.5.6 ลงพื้นที่เก็บข้อมูลและทดลองปฏิบัติการกิจกรรม “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ใน
แนวคิดแห่งหฐโยคะ” กับกลุ่มนักแสดง

3.5.7 เรียบเรียงข้อมูลและข้อคิดเห็นจากทดลองปฏิบัติการกิจกรรม “การสร้างสรรค์
นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” เพื่อหาคำตอบงานวิจัย

3.5.8 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษารูปแบบและองค์ประกอบสำหรับการแสดง อาทิ
ท่าเต้น ฉาก แสง สี เครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ การแต่งหน้า ระยะเวลา และนักแสดงร่วม
 เป็นต้น

3.5.9 นำปัญหาจากการวิจัยเข้าปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อแก้ไข
และปรับปรุงงานวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.5.10 พัฒนางานวิจัยขั้นสุดท้ายเพื่อ เตรียมจัดพิมพ์และจัดทำรูปแบบรายงานการ
วิจัย

3.5.11 จัดพิมพ์และจัดทำเอกสารการวิจัยเพื่อนำเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและทำการเผยแพร่ต่อไป

3.6 การสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ตารางที่ 4 การกำหนดการสัมภาษณ์

วันที่สัมภาษณ์	ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	ประเด็นที่ทำการสัมภาษณ์
15 สิงหาคม 2553	ครูสร้อย (ครูสอนโยคะ)	ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวกับศาสตร์โยคะ และหฐโยคะ การฝึกทำโยคะเบื้องต้น
18 กันยายน 2553	ผู้ที่เรียนโยคะ (ไม่ประสงค์ออกนาม)	ประโยชน์ที่ได้จากการเรียนโยคะ ในด้านความงามของสตรี
18 สิงหาคม 2554	ผศ.ดร. ดรุณวรรณ สุขสม	โยคะ และประโยชน์ในด้านสุขภาพ ความงามของสตรี และ แนวทางการเขียนวิจัย โดยใช้แบบประเมิน
19 สิงหาคม 2554	อาจารย์ชมชื่น สิทธิเวช	การประยุกต์การเล่นโยคะให้เข้ากับสังคมปัจจุบัน
20 กันยายน 2554	อาจารย์สถาพร สันทอง	ความคล้ายคลึงของนาฏยศิลป์ไทยและโยคะ
6 มกราคม 2555	ศ.ดร.นราพงษ์ จรุสศิริ	แนวทางการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ, จรรยาบรรณและคุณธรรมในการสร้างสรรค์งาน
6 มกราคม 2555	อาจารย์ ดร. วิชชุดา วุฒาทิตย์	เกณฑ์มาตรฐานศิลปินแห่งชาติ
10 มกราคม 2555	ผศ. มาลินี อาชายุทธ์การ	หลักการออกแบบ และการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

วันที่สัมภาษณ์	ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	ประเด็นที่ทำการสัมภาษณ์
11 มกราคม 2555	รศ. ฉันทนา เขียมสกุล	แนวการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ , การ สร้างงานนาฏยศิลป์ร่วมสมัย ในประเทศไทย , เกณฑ์การ ตัดสินรางวัลสำหรับศิลปิน
11 มกราคม 2555	ศ.ดร.นราพงษ์ จรัสศรี	แนวทางการสร้างสรรค์งาน นาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ , จรรยาบรรณและคุณธรรมใน การสร้างสรรค์งาน
12 มกราคม 2555	อาจารย์ สมพิศ สุขวิวัฒน์	แนวการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ , การ สร้างงานนาฏยศิลป์ร่วมสมัย ในประเทศไทย , เกณฑ์การ ตัดสินรางวัลสำหรับศิลปิน
12 มกราคม 2555	รศ. ผุสดี หลิมสกุล	แนวการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ , การ สร้างงานนาฏยศิลป์ร่วมสมัย ในประเทศไทย , เกณฑ์การ ตัดสินรางวัลสำหรับศิลปิน
12 มกราคม 2555	รศ. ดร. สาลี สุภาภรณ์	โยคะในปัจจุบัน ลักษณะ ความสำคัญของหฐโยคะ
16 มกราคม 2555	อาจารย์ สุวรรณีย์ ชลานุเคราะห์	แนวการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
20 มกราคม 2555	อาจารย์ กิตติภรณ์ นพอุดม พันธ์ุ	การออกแบบงานสร้างสรรค์ นาฏยศิลป์ร่วมสมัย

ตารางที่ 4 (ต่อ)

วันที่สัมภาษณ์	ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	ประเด็นที่ทำการสัมภาษณ์
30 มกราคม 2555	รศ.ดร. บุษกร บิณฑลันต์	การเลือกใช้เพลงและเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงาน
22 กุมภาพันธ์ 2555	อาจารย์ณัฐพล ทรัพย์มณี	การปฏิบัติทำโยคะที่ถูกต้อง

3.7 ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ผู้ที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับงานวิจัยมีดังต่อไปนี้

3.7.1 ผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์

ศาสตราจารย์ ดร.นราพงษ์ จรัสศรี ผู้เชี่ยวชาญสาขาวิชานาฏศิลป์ตะวันตก

คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้บุกเบิกและผู้เชี่ยวชาญทางด้านการ

สร้างสรรค์นาฏศิลป์ร่วมสมัย และหัวหน้าภาควิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ ดร.วิชชุดา วุฒาพิทย อาจารย์สาขาวิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์สถาพร สันทอง ผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ไทย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลินี อาชายุทธการ

ผู้เรียบเรียงหนังสือ หลักการออกแบบ

นาฏศิลป์ประดิษฐ์ และอาจารย์ประจำภาควิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย

อาจารย์กิตติกรณ์ นพอุดมพันธุ์ หัวหน้าภาควิชาศิลปะการแสดง มหาวิทยาลัยศรี

นครินทร์วิโรฒประสานมิตร

รองศาสตราจารย์ฉันทนา เอี่ยมสกุล ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ อาจารย์ประจำ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

อาจารย์สมพิศ สุขวิพัฒน์ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรมศิลปากร

รองศาสตราจารย์ดุสิต หลิมสกุล ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ อาจารย์ประจำสาขานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์สุวรรณีย์ ชลานุเคราะห์ ศิลปินแห่งชาติ สาขานาฏศิลป์

อาจารย์สมชาย ไตวิทวงศ์ อาจารย์สถาบันบางกอกแดนซ์

3.7.2 ผู้เชี่ยวชาญทางโยคะ

รองศาสตราจารย์ ดร. สาลี สุภาภรณ์ ผู้เชี่ยวชาญโยคะ คณะวิทยาศาสตร์การ

กีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

อาจารย์ชมชื่น สิทธิเวช ผู้เชี่ยวชาญโยคะ อาจารย์ชมชื่น สิทธิเวช ครูผู้สอนโยคะผู้มีประสบการณ์มากกว่า 30 ปี ผู้เรียบเรียงหนังสือ โยคะ Advance และเจ้าของสถาบันโยคะครูหนู

ครูสร้อย เจ้าของสถาบันสอนโยคะ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการเรียนและเก็บข้อมูลภาคสนาม

อาจารย์ณัฐพล ทรัพย์มณี อาจารย์ผู้สอนโยคะ ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ท่านตรวจสอบความถูกต้องของท่าโยคะ และการปฏิบัติท่าโยคะให้กับนักแสดง ที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ผลงาน

3.7.3 ผู้เชี่ยวชาญทางดนตรี

รองศาสตราจารย์ ดร.บุษกร บินทสันต์ ผู้เชี่ยวชาญทางดนตรีบำบัด คณะ

ศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.7.4 ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสรีระศาสตร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดรอุณวรรณ สุขสม ผู้เชี่ยวชาญด้านสรีรวิทยา คณะ

วิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.7.5 กลุ่มนักแสดง

3.7.6 ผู้ชม กลุ่มเป้าหมายคือ นักเรียน นักศึกษา ผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์

3.8 ประเด็นในการสัมภาษณ์และแบบสอบถาม

3.8.1 ประเด็นใน การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้สำรวจความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์และศิลปะการแสดง ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัยโดยการสัมภาษณ์ด้วยคำถามแบบปลายเปิด เพื่อให้ได้ข้อมูลในประเด็น ต่อไปนี้

- 1) ข้อมูลและข้อคิดเห็นเกี่ยวกับ “การสร้างสรรคมนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งรัฐโยคะ”
- 2) สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญถึงข้อมูล และข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างสรรคงานนาฏศิลป์ไทยร่วมสมัยของศิลปิน
- 3) ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างงานของศิลปินนาฏศิลป์ไทยร่วมสมัยในประเทศ

- 4) ข้อมูลเกี่ยวกับเกณฑ์มาตรฐานศิลปิน
- 5) ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับนาฏยศิลป์ไทยร่วมสมัยในประเทศไทยและนานาชาติ
ไทยและนานาชาติ
- 6) ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นการออกแบบ และคัดเลือกองค์ประกอบ
ทางการ แสดงด้านนาฏยศิลป์

จากประเด็นในการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏยศิลป์ และศิลปะการแสดง ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัยทั้ง 6 ประเด็นข้างต้น ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์และสรุปเนื้อหาที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์กับงานวิจัยได้ดังนี้

1. ได้ทราบถึงแนวทางการสร้างสรรค์ “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่ง
หฐโยคะ” ในองค์ประกอบต่างๆดังนี้

- การออกแบบบทรบการแสดงของนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- การออกแบบลีลาของนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- การออกแบบเครื่องแต่งกายสำหรับการแสดงของนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- การออกแบบดนตรีสำหรับการแสดงของนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- การออกแบบพื้นที่สำหรับการแสดงของนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- การออกแบบแสงสำหรับการแสดงของนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- การออกแบบอุปกรณ์สำหรับการแสดงของนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- นักแสดงที่ใช้ในการแสดงสำหรับการแสดงของนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงาน “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ซึ่งนับเป็นข้อมูลอันเป็นประโยชน์ เนื่องจากเป็นเกร็ดความรู้และข้อเสนอแนะจากผู้ที่มีประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญในแนวทางต่างๆอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างสรรค์ผลงานวิจัยในครั้งนี้

2. ได้ทราบถึงเกณฑ์มาตรฐานศิลปิน ซึ่งส่งผลให้ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับเกณฑ์มาตรฐานในการสร้างงานของศิลปินเพื่อนำมาเป็นต้นแบบ และแนวทางในการสร้างสรรค์งานของตนเองต่อไป

3. ได้ตระหนักถึงคุณค่าในด้านคุณธรรม และจรรยาบรรณในการสร้างสรรค์ผลงานร่วมสมัย จากข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างสรรค์งานของศิลปินในนาฏยศิลป์ร่วมสมัยในประเทศไทย

4. ได้ทราบถึงความคล้ายคลึง และความแตกต่างของการเสพงานนาฏยศิลป์ในประเทศไทยและนานาชาติ ได้เห็นถึงปัญหาในเรื่องของประสบการณ์ของการชมการแสดงทางศิลปะที่ประเทศไทยยังส่งเสริมคุณค่าของนาฏยศิลป์ เพื่อตอบสนองนโยบายทางการเมืองมากกว่า งานนาฏยศิลป์ที่แสดงคุณค่าด้านความงามของศิลปะ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำมาเป็นความรู้เพื่อสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ที่นำเสนอนาฏยศิลป์เพื่อความงามทางศิลปะต่อไป

จากข้อมูลความรู้ที่ผู้วิจัยได้เรียบเรียงจากการสัมภาษณ์ และสอบถามในครั้งนี้ นับว่าผู้วิจัยได้รับประโยชน์ทั้งในด้านการสร้างสรรค์ และการแสดงคุณธรรมและจริยธรรมในการสร้างสรรค์ผลงานที่พึงตระหนัก การส่งเสริมการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์เพื่อความงามทางศิลปะ และการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ที่จะสามารถเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ในรูปแบบอื่นต่อไปได้

3.8.2 แบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้สำรวจความคิดเห็นของผู้ชม เพื่อให้ได้ข้อมูลความพึงพอใจในทั้งในด้านการทำงานของนักแสดง และการออกแบบ ตลอดจนการคัดเลือกองค์ประกอบทางด้านนาฏยศิลป์ของผู้วิจัย

แบบสอบถาม

ความพึงพอใจในการชมการแสดง

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสอบถามพึงพอใจในการชมการแสดงการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอความร่วมมือจากผู้ตอบแบบสอบถาม ให้ตอบคำถามที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด โดยคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์นำไปใช้ในการพัฒนางานสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะในครั้งต่อไป

2. แบบสอบถามฉบับนี้มี 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจในการชมการแสดงการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ทั้งนี้เพื่อจะได้ข้อมูลที่สมบูรณ์สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

นางสาวนวลรวิ จันทร์ลูน

นิสิตหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าคำตอบที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ
 - () ชาย
 - () หญิง

2. สถานภาพ
 - () นักเรียน
 - () นิสิต นักศึกษา ระดับ.....
 - () ศิลปินอิสระ
 - () อื่นๆ ระบุ.....

3. ความเข้าใจเกี่ยวกับโยคะ
 - () ไม่มีความเข้าใจ
 - () น้อย
 - () ปานกลาง
 - () มาก

4. ประสบการณ์การชมการแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัย
 - () ไม่เคย
 - () 1 – 3 ครั้ง
 - () มากกว่า 3 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจการชมการแสดง การสร้างสรรค์นาฏศิลป์
ในแนวคิดแห่งรัฐโยคะ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

ข้อ ที่	ความพึงพอใจในการชมการแสดง การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งรัฐ โยคะ	ระดับความพึงพอใจ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	ด้านบทการแสดง การลำดับเรื่องราวในการแสดง					
2	การสื่อสารเรื่องราวในการแสดง					
3	ความสอดคล้องของเรื่องราวและเวลาที่ใช้ใน การแสดง					
4	ด้านการออกแบบลีลา ท่วงท่าในการแสดง					
5	ความต่อเนื่องในการลำดับท่า					
6	ความสัมพันธ์ของท่าและเรื่องราวที่นำเสนอ					
7	ด้านการออกแบบเครื่องแต่งกาย เครื่องแต่งกายที่ใช้ในการแสดง					
8	รูปแบบเครื่องแต่งกาย					
9	สีของเครื่องกายที่ใช้ในการสื่อสารการแสดง					

ข้อ ที่	ความพึงพอใจในการชมการแสดง การสร้างสรรค้ นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่ง หลุโยคะ ด้านการออกแบบเสียงและดนตรี	ระดับความพึงพอใจ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
10	อารมณ์ของเพลงที่ถ่ายทอดการแสดง					
11	แนวเพลงที่ใช้ในการแสดง					
12	ด้านการออกแบบพื้นที่ ขนาดพื้นที่ที่ใช้ในการแสดง					
13	การใช้พื้นที่ในการแสดง					
14	บรรยากาศในการแสดง					
15	ด้านการแสง แสงที่ใช้ในการแสดง(แสงธรรมชาติ)					
16	ด้านนักแสดง จำนวนนักแสดง					
17	ความสามารถของนักแสดง					
18	ความสอดคล้องของเรื่องราวกับนักแสดง					

3.9 สรุปบทที่ 3

ในงานวิจัย “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวทางการวิจัย 3 รูปแบบมาใช้ในกระบวนการวิจัย ดังนี้

1. งานวิจัยเชิงสร้างสรรค์ เป็นการศึกษาศึกษาเพื่อสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ซึ่งเป็นการวิจัยเกี่ยวกับการสร้างสรรค์และรูปแบบที่แปลกใหม่เป็นสำคัญ
2. งานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยนำระเบียบวิธีวิจัยมาใช้ในการรวบรวมข้อมูล จากเอกสาร การสัมภาษณ์ สังเกตการณ์ และการสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียง วิเคราะห์สังเคราะห์ ให้เกิดแนวทางในการสร้างสรรค์ต่อไป
3. งานวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้การประเมินแบบตัวเลข เพื่อค้นหาความรู้และความจริง จากแบบสอบถามในส่วนของ การสำรวจ ความคิดเห็นของผู้ชม นักแสดงกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ได้ข้อมูลทั้งในด้านการทำงานของนักแสดงและการออกแบบ ตลอดจนการคัดเลือกองค์ประกอบทางด้านนาฏศิลป์ของผู้วิจัย

คำถามของการวิจัยแบบสร้างสรรค์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ข้อ ดังนี้

- 1) แนวคิดของ “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” เป็นอย่างไร
- 2) ผลงานการแสดงเรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”

เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อหาแนวคิดในการสร้างงานนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- 2) เพื่อสร้างสรรค์การแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ผลงานที่ได้จากการวิจัย

- 1) แนวคิดในการสร้างงานนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- 2) ผลงานการแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การสำรวจข้อมูลเชิงเอกสาร

ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”

- 1.โยคะ ศึกษาในการกำเนิดโยคะศาสตร์ต่างๆของโยคะ และความสำคัญของแนวคิดหฐโยคะ

2. นาฏยศิลป์ ศึกษาในด้านประวัติและความเป็นมาทั้งในนาฏยศิลป์ไทย และทางนาฏยศิลป์ตะวันตก นาฏยศิลป์ร่วมสมัย

3. การสร้างสรรค์งานทางศิลปะ เพื่อทำการศึกษาผลงานสร้างสรรค์ศิลปะเพื่อศิลปะ โดยทำการศึกษาด้านแบบ หรือรูปแบบของงานทั้งในและต่างประเทศ เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนางานของตนเองให้มีคุณภาพ

4. สุนทรียศาสตร์ ศึกษาความงามของศิลปะที่มีคุณค่าทั้งความงามภายนอกและความงามภายใน เพื่อสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ

5. เทพเจ้า และศาสนา เป็นการศึกษาความเกี่ยวเนื่องของกำเนิดโยคะและนาฏยศิลป์ที่มีส่วนสัมพันธ์กัน เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ที่จะนำศาสตร์ทั้ง 2 มาบูรณาการร่วมกัน โดยผู้วิจัยจะไม่เน้นและลงรายละเอียดลึก เพียงแต่จะนำเสนอให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทั้งศาสตร์เท่านั้น 2

6. องค์ประกอบในการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ สสำรวจและศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบในการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์

7. ผลงานทางนาฏยศิลป์ที่เกี่ยวข้องกับโยคะที่ปรากฏในประเทศไทย เพื่อทำการศึกษามีผลงานรูปแบบใดออกมาปรากฏแล้วบ้าง เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำมาพัฒนา หรือสร้างสรรค์ให้มีความแตกต่าง โดยสร้างสรรค์ความงามทางศิลปะที่จะเป็นแนวทางเลือกอย่างหนึ่ง ที่จะประโยชน์กับผู้สร้างสรรค์งานรุ่นต่อไป

8. การศึกษาข้อมูลในประเด็นอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่มีความสำคัญต่อการสร้างสรรค์งาน

9. การศึกษาในแนวคิดการสร้างสรรค์ทางศิลปะในงานนาฏยศิลป์ เพื่อนำมาพัฒนากระบวนการสร้างสรรค์ให้มีองค์ประกอบทางศิลปะอย่างครบถ้วน

2. การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

การสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยมีอยู่หลากหลายสาขา ทั้งในด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับ “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งฮฐโยคะ ”

ผู้เชี่ยวชาญทางนาฏยศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญทางโยคะและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยและสร้างสรรค์ อาทิผู้เชี่ยวชาญทางดนตรี ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสรีระศาสตร์ กลุ่มนักแสดงและผู้รับชมการแสดง

3. การสัมมนา สรุปผลจากการสัมมนาเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์งานในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. การสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ร่วมสมัยในประเทศไทย
 - การสร้างสรรค์งานจากผู้ที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจโดยตรง
 - การสร้างสรรค์ที่มีผลกระทบต่อรูปแบบนาฏยศิลป์การสร้างสรรค์จารีต
 - การสร้างสรรค์เพื่อตอบสนองนโยบายทางการเมืองมากเกินไปกว่าการแสดงคุณค่าทางนาฏยศิลป์หรือความงามทางศิลปะอย่างแท้จริง
 - ศิลปินผู้มีความสามารถไม่ได้รับการสนับสนุน ส่งผลให้การสร้างสรรค์งานที่มีคุณภาพลดน้อยลง
2. จรรยาบรรณ และคุณธรรมในการสร้างสรรค์ผลงาน
3. ลักษณะคุณค่างานนาฏยศิลป์ในสังคมไทยที่ถูกละเลย

4. การสัมมนาโยคะ สรุปผลจากการสัมมนาโยคะเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์งานในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. แนวคิดของโยคะ
2. การพัฒนาร่างกายและจิตใจด้วยศาสตร์แห่งโยคะ
3. โยคะในสังคมไทยและกระแสโลก

5. สื่อสารสนเทศอื่น ๆ

โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากการแสดงต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ และได้ประเด็นที่ควรตระหนักในการสร้างสรรค์งาน ดังนี้

สิ่งที่ได้เรียนรู้คือ แนวทางแก้ไขปัญหา ที่บางครั้งสิ่งที่อยู่รอบๆตัวเรา กลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุด เพียงแต่เราไม่ได้ใช้ความคิดและสติปัญญาในการที่จะเรียนรู้ และจะพยายามแก้ไขปัญหาอย่างแท้จริง การแสดงที่ดี หรือไม่ดีนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบใช้เทคนิคเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างสรรค์ผลงาน

ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ ผู้วิจัยสามารถแบ่งประเด็นความสำคัญได้ ดังนี้

- 1) กระบวนการใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างสรรค์ผลงานและแนวทางแก้ไขปัญหา
- 2) การใช้เทคนิคในการแสดงที่เน้นทักษะความสามารถของผู้แสดงเป็นหลัก
- 3) การเน้นแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาบุคลากรให้เป็นศิลปิน

4) การรักษาศาจารย์ตการแสดงศิลปะประจำชาติ ด้วยการปลูกฝังจิตสำนึกในการรักษาชาติ ผ่านศิลปะการแสดงวัฒนธรรมของตนเอง

6. การสำรวจข้อมูลภาคสนาม

ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจข้อมูลภาคสนาม โดยแบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 ส่วนคือ 1. ข้อมูลเกี่ยวกับโยคะ 2. ข้อมูลสำรวจความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์เกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ 3. ข้อมูลสำรวจความพึงพอใจเกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์และสรุปเนื้อหาที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์กับงานวิจัยได้ดังนี้
ได้ทราบถึงแนวทางการสร้างสรรค์ “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ในองค์ประกอบต่างๆดังนี้

- การออกแบบการแสดงของนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- การออกแบบลีลาของนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- การออกแบบเครื่องแต่งกายสำหรับการแสดงของนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- การออกแบบดนตรีสำหรับการแสดงของนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- การออกแบบพื้นที่สำหรับการแสดงของนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- การออกแบบแสงสำหรับการแสดงของนาฏศิลป์ในแนวคิดของหฐโยคะ
- การออกแบบอุปกรณ์สำหรับการแสดงของนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
- นักแสดงที่ใช้ในการแสดงสำหรับการแสดงของนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

เมื่อได้ข้อมูลจากเครื่องมือที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์อย่างละเอียดเพื่อศึกษาค้นคว้าถึงประเด็นต่างๆ ตามที่ได้วางแผนไว้ และจะนำไปสู่การตอบปัญหาของงานวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อแนวทางในการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ไทยร่วมสมัย เพื่อหาแนวทางในการสร้างสรรค์และอนุรักษ์มรดกทางนาฏศิลป์และวรรณกรรมของชาติผ่านการสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์เพื่อคนรุ่นใหม่

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 อารัมภบท

ในบทที่ 3 ผู้วิจัยได้กล่าวถึงวิธีดำเนินการวิจัยในหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ” ในบทที่ 4 นี้ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งเรียงลำดับตามหัวข้อต่างๆ ซึ่งประกอบไปด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นของ “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” และสรุปการวิเคราะห์คำถามงานวิจัย

4.2 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1

คำถามของงานวิจัยจะได้นำมาใช้เป็นพื้นฐานสำหรับแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาคำตอบของ แนวคิดใน “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ ” ซึ่งจะแยกวิเคราะห์ตามประเด็นที่ประกอบด้วยองค์ประกอบการแสดงนาฏยศิลป์ ดังนี้

4.2.1 การออกแบบ บทการแสดงครั้งที่ 1 แนวคิดในการสร้างบทรการแสดงนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะสามารถอธิบายได้ ดังนี้

ผลงาน “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”นี้เป็นผลงานสร้างสรรค์ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษา เพื่อที่จะนำข้อมูลสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ขึ้นใหม่ โดยนำเสนอเนื้อหาให้มีความแตกต่างไปจากเรื่องราวของโยคะที่คุ้นเคยกันมา เช่น ในเรื่องของกระบวนการบำบัดโรค แต่ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอนั้น แนวคิดของหฐโยคะซึ่งยังไม่เคยมีใครนำมาเรียบเรียงเป็นบทของการแสดงนาฏยศิลป์มาก่อนการสร้างและพัฒนาบทรการแสดง ครั้งที่ 1 นี้ ผู้วิจัยเริ่มความคิดด้วยการนำเรื่องของ การดับความทุกข์ และ กิเลสที่จะต้องปฏิบัติตามแนวทางของโยคะมาใช้ เนื่องจากปรัชญาโยคะเชื่อว่า “จิตโดยสภาพของมัน ย่อมมีปกติดีนรณ กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาให้อยู่กับที่ได้ยาก มีปกติหงุดหงิด และมักจะฟุ้งซ่านไปตามอำนาจกิเลสตัณหา วิธีการที่จะดับอาการเหล่านี้ของจิตจะต้องปฏิบัติตามแนวทางของโยคะ ”(ที เค วี เทสิกาจารย์, 2546: 41) ร่างกายของมนุษย์เรามีชีวิตชีวาอยู่ได้ก็ด้วยอำนาจพลังธรรมชาติสองประการ คือพลังร้อน และพลังเย็น (หรือพลังบวก กับ พลังลบ) เมื่อใดพลังทั้งสองนี้สมดุลกันอย่างถูกต้องที่สุดเมื่อนั้นคนเราจะมีสุขภาพอันสมบูรณ์ที่สุด ถ้าจะเปรียบร่างกายของมนุษย์เราเป็นโลก พลังทั้งสองดังกล่าวนี้ก็จะเปรียบได้กับพลังของพระอาทิตย์และพระจันทร์ ซึ่งสาดแสงอิทธิพลให้โลกมีชีวิตชีวา และมีความดำเนินไปอย่างเห็นกันทุกวันนี้ ตามศัพท์ของชาวตะวันตกออกแต่โบราณกาลมา คำว่า “หะ”

หมายถึงพระอาทิตย์ ซึ่งเป็นพลังร้อน (หรือ พลังบวก) ส่วนคำว่า “ฐะ” หมายถึงพระจันทร์ซึ่งเป็นพลังเย็น (หรือ พลังลบ) คำว่า “โยคะ” มีความหมาย 2 ประการ คือ แปลว่า “รวม” อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งแปลว่า “แยก” ซึ่งหมายถึงการควบคุม คำว่า หฐโยคะ หมายถึง “พลังชีวิตสองประการในร่างกายของคนเราอันได้แก่พลังร้อนและพลังเย็น การรวมพลังทั้งสองให้มีความสมดุลกัน และในประการสุดท้ายหมายถึงความสามารถของมนุษย์เราในการที่จะควบคุมบังคับพลังชีวิตทั้งสองนั้นให้อยู่ในอำนาจของเรา ” (แพทพงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550: 15) ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิด หฐโยคะ ในประเด็นของ พลังธรรมชาติในตัวมนุษย์ พลังร้อน พลังเย็น และการรวมตัวเพื่อก่อให้เกิดภาวะสมดุล อันจะส่งผลให้ร่างกายของมนุษย์มีความสมบูรณ์และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขมาใช้เป็นข้อมูลสำคัญในการกำหนดแนวคิดสำคัญในการแสดง

ต่อมาผู้วิจัยได้นำประสบการณ์ทางสุนทรียะแห่งโยคะ (ความงามแห่งโยคะ) ซึ่งสุนทรีย์ หมายถึง ความซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งซึ่งงดงาม ไพเราะหรือรื่นรมย์ ไม่ว่าจะเป็นของธรรมชาติหรืองานศิลปะ(พจนานุกรมศัพท์ศิลปะอังกฤษ -ไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2530: 6) มาเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน

จากการศึกษาที่ผ่านมา ผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลดังกล่าวมาเรียบเรียงเป็นบทของการแสดง ในเรื่องของกาแบ่งบทการแสดงนี้ นราพงษ์ จรัสศรี กล่าวว่า “ การแสดงที่ใช้สื่อสารกับผู้ชม ไม่ควรมีประเด็นที่ซับซ้อนซึ่งจะส่งผลให้ผู้ชมเกิดความสับสน ควรสร้างบท เพื่อให้ผู้ชมสามารถเข้าใจและจดจำได้ง่าย ” (นราพงษ์ จรัสศรี , สัมภาษณ์, 6 มกราคม 2555) ผู้วิจัยจึงได้แบ่งเนื้อหาออกมาเป็นการแสดงจำนวน 3 องก์ คือ ภาวะ โยคะ และสุนทรียะเพื่อให้เป็น 3 ประเด็นที่ชัดเจน ลดความสับสนจากการบอเนื้อหาที่มากเกินไปสำหรับผู้ชม แต่มีประเด็นที่สำคัญครบถ้วนตามเนื้อหาของ“หฐโยคะ”

บทการแสดงครั้งที่ 1

ภาวะ หรือ สภาวะที่มนุษย์ในสังคมมีแต่การแก่งแย่งแข่งขัน วิถีชีวิตในสังคมต่างดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ส่งผลให้สภาวะจิตใจของมนุษย์มีแต่ความเลื่อมถอย

โยคะ จากสภาวะที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มนุษย์แสวงหาแนวทางเพื่อต้องการความเป็นปกติ ความสงบสุข และแนวทางพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยได้จากโยคะ ด้วยแนวคิดของหฐโยคะที่แสดงให้เห็นถึง พลังธรรมชาติในตัวมนุษย์ พลังร้อน (พระอาทิตย์) พลังเย็น(พระจันทร์) หากเมื่อพลังดังกล่าวสมดุล ก็จะทำให้มนุษย์เกิดความสุขแห่งชีวิต

สุนทรียะ จากความงามแห่งโยคะ เกิดเป็นแรงใจในการสร้างสรรค์รูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย ที่แสดงให้เห็นถึงความงามทางศิลปะ ที่สอดแทรกแนวคิดหฐโยคะที่มีทั้งคุณค่าความงาม และจบลงด้วยความสงบสุข

4.2.2 การออกแบบลีลาครั้งที่ 1 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดลองสร้างสรรค์ลีลาในการแสดง เพื่อหาคำตอบแนวคิดในการสร้างสรรค์ผลงาน ดังนี้

1) การแสดงองค์ที่ 1 ภาวะ

นำเสนอ ความวุ่นวายชีวิตของคนในสังคม โดยใช้ลักษณะ การดำเนินชีวิตของคนในสังคม อาทิ การเดิน การวิ่ง การขึ้นรถเมล์ การตบตี การแก่งแย่งแข่งขัน การโยยหาความสุข จบลงด้วยความสำนึกในการที่จะหยุดเพื่อหาหนทางแก้ไข นำมาเป็นท่าหลัก ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารูปแบบการเต้นของศิลปิน ลูซินดา ไชลด์ (Lucinda Childs) “ซึ่งมีทฤษฎีการสร้างสรรค์งาน ที่มีลักษณะของโพสโมเดิร์นแดนซ์ เป็นรูปแบบเรียบง่าย และใช้ลีลาท่าเต้นอย่างประหยัดที่สุด เช่น การเดิน การวิ่ง การเหวี่ยง ” (นราพงษ์ จรัสศรี , 2548 :140)และพอล เทเลอร์ (Paul Taylor) “รูปแบบการสร้างสรรค์งานของ Taylor สะท้อนให้เห็นถึงความงามและความน่าสมเพชของสังคม ประกอบด้วยงานเต้นรำของท่าทางในชีวิตประจำวันเช่นการตรวจสอบนาฬิกาหรือรถบัส ” (นราพงษ์ จรัสศรี , 2548:148)มาเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ท่าทางให้มีความสัมพันธ์กับแนวคิดของธรรมชาติในวิถีแห่ง “หฐโยคะ”

โดยใช้ภาวะ หรือ สภาวะที่มนุษย์ในสังคมมีแต่การแก่งแย่งแข่งขัน วิถีชีวิตในสังคมต่างดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ส่งผลให้สภาวะจิตใจของมนุษย์มีแต่ความเสื่อมถอย ผู้วิจัยได้ออกแบบลีลานาฏศิลป์ ที่สื่อถึงการดำเนินชีวิต ที่รีบเร่ง แข่งขันในสังคมปัจจุบัน โดยมีตัวอย่างการออกแบบท่าใน การแสดงดังนี้ การเดิน การวิ่ง การขึ้นรถเมล์ การตบตี การแก่งแย่งแข่งขัน การโยยหาความสุข จบลงด้วยความสำนึกในการที่จะหยุดเพื่อหาหนทางแก้ไข (ดูผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1การแสดงองค์ที่ 1 ภาวะ หน้า 89)

2) การแสดงองค์ที่ 2 โยคะ

โยคะ จากสภาวะที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มนุษย์แสวงหาแนวทางเพื่อต้องการความเป็นปกติ ความสงบสุข และแนวทางพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยได้จากโยคะ ด้วยแนวคิดของหฐโยคะที่แสดงให้เห็นถึง พลังธรรมชาติในตัวมนุษย์ พลังร้อน (พระอาทิตย์) พลังเย็น(พระจันทร์) หากเมื่อพลังดังกล่าวสมดุล ก็จะทำให้มนุษย์เกิดความสุขแห่งชีวิต ผู้วิจัยได้ออกแบบลีลาการแสดง โดยนำ แนวคิดหฐโยคะ มาใช้เป็นหลักในการสร้างสรรค์ และใช้ท่าโยคะเป็นต้นแบบ ผสมผสานลีลานาฏศิลป์ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารูปแบบการเต้นของศิลปิน

ลอรา ดีน (Laura Dean) “ซึ่งมีทฤษฎีการทำซ้ำ และการเดินแบบค่อยเป็นค่อยไป ”(นราพงษ์ จรัสศรี, 2548:139) อันเป็นการนำเสนอลักษณะเฉพาะของโยคะ ที่มีการแสดงท่วงท่าใน ลักษณะการทำซ้ำ และเคลื่อนไหวในลีลาที่ซ้ำเพื่อสื่อให้เห็นถึงแนวคิดและความงามแห่งโยคะ โดยมีลักษณะการแสดงที่ใช้ “การหายใจแบบโยคะเริ่มจากผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดลมหายใจเข้า พร้อมกับกับการปิดรูจมูกด้านขวา ซ้าย สลับกัน เป็นการฝึกการหายใจแบบโยคะหรือปราณายามะ (Yogic Breathing)” (ณัฐพล ทรัพย์มณู, 2555: สัมภาษณ์)และการตั้งสมาธิเริ่มกระทำโยคะ ด้วยท่าสุริยะการแสดงลีลานาฏศิลป์ เคารพ บูชาพระอาทิตย์ เป็นต้น (ดูผลงานการออกแบบ และพัฒนางานครั้งที่ 1 การแสดงครั้งที่ 2 โยคะ หน้า 91)

3) การแสดงครั้งที่ 3 สุนทรียะ

สุนทรียะ จากความงามแห่งโยคะ เกิดเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ รูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย (Contemporary Dance) โดย การบูรณาการองค์ความรู้ แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรม ที่เกิดจากระบวนการสร้างสรรค์ผลงานวิจัย ในรูปแบบ การแสดงทางนาฏศิลป์ ที่สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ทางนาฏศิลป์ และยังเป็น แนวทางในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ในรูปแบบอื่นๆ อีกต่อไปได้

การแสดงสื่อให้เห็นถึงแนวคิดของหฐโยคะที่มีทั้งคุณค่าความงาม และจบลง ด้วยความสงบสุข ผู้วิจัยได้นำความสมดุลแห่งท่าโยคะ ประกอบกับลีลานาฏศิลป์แสดงให้เห็น ถึงความสมดุลการศึกษาทฤษฎีทางศิลปะ “ในเรื่องของดุลยภาพ (Balance) มีความหมายที่ สอดคล้องกัน คือ ความสมดุล ความคงที่ ” (สุชาติ เกาทอง , 2521: 68) เนื่องจากแนวคิด หฐโยคะ ความสมดุลเป็นหัวใจหลักสำคัญ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาทฤษฎีทางศิลปะ ในเรื่องดุลยภาพ โดยได้นำหลักการสร้างสรรค์ทางศิลปะการกำหนดรูปแบบ “การถ่ายทอดสัญลักษณ์ทาง ความหมาย ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของผู้สร้างสรรค์ จาก ดุลยภาพแบบสมมาตร (formal or symmetrical balance) และ ดุลยภาพที่ทั้ง 2 ข้างมีรูปทรงสัดส่วนไม่เหมือนกันแต่มีน้ำหนัก เท่ากัน (Informal balance)” (สุชาติ เกาทอง , 2521: 68) เพื่อออกแบบและจัดองค์ประกอบ ทางนาฏศิลป์ และยังได้ศึกษาผลงานของ นราพงษ์ จรัสศรี ศิลปินผู้สร้างและบุกเบิก “การ แสดงแสงเสียงประกอบจินตภาพคนตีศรีอยุธยา (2536)” ซึ่งเป็นการแสดงนาฏศิลป์ในสถานที่ เฉพาะ หรือ ศิลปะเฉพาะที่ (Site Specific) โดยการใช้เทคนิครำไทย การเต้นนาฏศิลป์ร่วม สมัย และการแสดงภาพนิ่ง ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นตัวอย่างส่วนหนึ่งในการจัดองค์ประกอบของ สรีระและกลุ่มนักแสดงเพื่อทำให้เกิดภาพของความสมดุล ที่สะท้อนแนวคิดของหฐโยคะ เป็นหลัก

ในการออกแบบลีลา นาฏศิลป์ในครั้งที่ 1 นี้ผู้วิจัยได้ออกแบบลีลาทั้ง การเต้นคู่ และการเต้นเดี่ยวโดยให้ความสำคัญกับการใช้ร่างกายทุกส่วน เพื่อแสดงความคล่องแคล่วว่องไว ที่สะท้อน ความสมบูรณ์แข็งแรงของการมีสุขภาพดีของร่างกาย (ดูผลงานการออกแบบและ พัฒนางานครั้งที่ 1 การแสดงครั้งที่ 3 สุนทรียะ หน้า 95)

4.2.3 การออกแบบเครื่องแต่งกายครั้งที่ 1

จากข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ที่มีความคิดเห็น เกี่ยวกับแนวคิดในการออกแบบเครื่องแต่งกายสำหรับการแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ซึ่งสรุปได้ว่า

- 1) **การใช้สี** ใช้สีของผ้าที่มีสีอ่อน เพื่อให้ดูสบายตาแต่ถ้าเป็นการนำเสนอ สัญลักษณ์ที่แสดงถึงพระอาทิตย์ เพื่อแสดงพลังร้อน ควรใช้ผ้าที่มีสีเข้ม (นราพงษ์ จรัสศรี , 2555: สัมภาษณ์)
- 2) **ลักษณะวัสดุที่ใช้** เนื้อผ้ามีคุณสมบัติที่ให้ความพริ้วไหว การออกแบบ เหมาะสม กับรูปร่าง ไม่รุ่มร่าม และควรใช้ผ้าที่มีความยืดหยุ่นได้ เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหว ของร่างกายเนื่องการแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัยครั้งนี้ ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วน ประกอบการแสดง ในทิศทางที่หลากหลาย (สมพิศ สุขวิพัฒน์ , 2555: สัมภาษณ์)
- 3) **เครื่องประดับ** ในการแสดงครั้งนี้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเครื่องประดับ แต่ถ้าจำเป็นต้องมี ก็ควรใช้เฉพาะชิ้นที่จำเป็น เนื่องจากนาฏศิลป์ให้ความสำคัญกับลีลา ท่าทางเป็นหลัก (มุสดี หลิมสกุล , 2555 : สัมภาษณ์)
- 4) **ลักษณะการแต่งหน้า** ควรใช้การแต่งหน้าที่เน้นความเป็นธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการแต่งหน้าแบบละครไทย ซึ่งใช้สีเข้ม อาทิ ขอบตาดำ ปากสีแดง ซึ่งไม่เหมาะสมกับการแสดงในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ที่ให้ความสำคัญกับด้านสุขภาพ และธรรมชาติ(มาลินี อาชายุทธการ , 2555: สัมภาษณ์)

ดังนั้นจากข้อคิดเห็นดังกล่าว ส่งผลให้ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องแต่งกายที่นำลักษณะ คุณสมบัติที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น มาเป็นตัวกำหนดรูปแบบเครื่องแต่งกาย ได้ลักษณะดังนี้

การออกแบบเครื่องแต่งกายครั้งที่ 1



ภาพที่ 7: การออกแบบเครื่องแต่งกายครั้งที่ 1

นักแสดงหญิง

ช่วงบน ใช้การพันผ้าอย่างไทยที่แสดงสรีระของนักแสดง และไม่เป็นอุปสรรคในการแสดงลีลาท่าทาง ตามรูปแบบของการแสดงนาฏยศิลป์ร่วมสมัย

ช่วงล่างใช้ลักษณะการนุ่งกางเกง ที่มีการออกแบบคล้ายใจกระเบนของไทยที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวได้ในทุกทิศทาง และเพิ่มความพลิ้วไหวด้วยการห้อยชายผ้า

นักแสดงชาย

ช่วงบน นักแสดงชายจะไม่สวมเสื้อตามลักษณะการแต่งตัวของโยคีและชายไทยในสมัยโบราณ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันกับ เสื้อผ้าช่วงล่างของนักแสดงหญิง

นอกจากนี้ยังได้นำรูปแบบการผูกผ้า ใช้การพันผ้ารอบศีรษะเพื่อแสดงถึงความ เป็นพื้นเมือง ให้กับนักแสดง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงเอกลักษณ์ความเป็นไทย และออกแบบการ แสดงให้มีความเป็นร่วมสมัยมากขึ้น

4.2.4 ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1

หลังจากที่ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดในการแสดง จึงได้ทดลองสร้างสรรค์ออกแบบการแสดงในแต่ละช่วงดังนี้

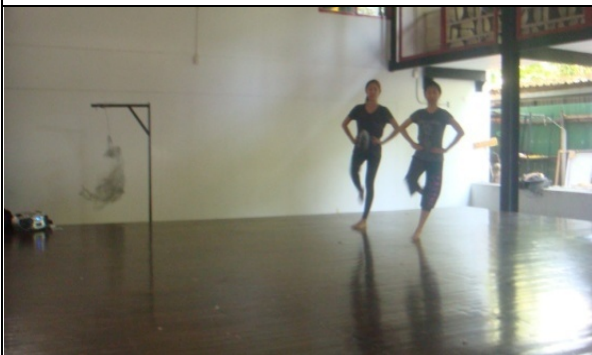

การแสดงองก์ที่ 1 ภาวะ





ภาวะ หรือ สภาวะที่มนุษย์ในสังคมมีแต่การแก่งแย่งแข่งขัน วิถีชีวิตในสังคมต่างดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ส่งผลให้สภาวะจิตใจของมนุษย์มีแต่ความเสื่อมถอย

ผู้วิจัยได้ออกแบบลีลาท่าทาง ที่สื่อถึงการดำเนินชีวิต ที่รีบเร่ง แข่งขันในสังคมปัจจุบัน จึงได้นำลักษณะการดำเนินชีวิตของคนในสังคม อาทิ การเดิน การวิ่ง การขึ้นรถเมล์ การตบตี การแก่งแย่งแข่งขัน การโหยหาความสุข จบลงด้วยความสำนึก ในการที่จะหยุดเพื่อหาหนทางแก้ไข นำมาเป็นท่าหลัก โดยใช้ลีลานาฏศิลป์สร้างสรรค์การแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัย โดยมีตัวอย่างท่า ดังแสดงในตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1

การแสดงองก์ที่ 1 ภาวะ

ลำดับภาพ	อธิบาย
	ช่วงที่ 1. นักแสดงหญิง 2 คน แสดงท่าทางการเดิน เสมือนการเดินในชีวิตประจำวัน โดยผู้แสดงออกมาจากทางซ้ายของเวที แสดงลีลาการเดินในลักษณะที่รีบเร่ง
	ช่วงที่ 2. นักแสดงชาย 1 คน หญิง 2 คน แสดงท่าทางการโบกรถ โดยการยื่นมือขวาออกไปข้างหน้า และขยับข้อมือขึ้นลง พร้อมกับการก้าวเท้าซ้าย และถ่ายน้ำหนักตัวไปด้านหน้า โดยมีนักแสดงหญิง 1 คน จากด้านหลังทำท่าวิ่ง เพื่อสื่อถึงการแย่งกันขึ้นรถด้วยความรีบเร่ง



ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 3 นักแสดงชาย 3 คน นักแสดงหญิง 3 คน แสดงท่าทางการยืนในลักษณะแถวตอนเรียงหนึ่งโดยกำมือ มือซ้ายอยู่ในท่าการโหนรถโดยสารประจำทาง</p>
	<p>ช่วงที่ 4 นักแสดงชาย หญิง จับคู่ เพื่อแสดงลีลาท่าทางที่สื่อถึงการทะเลาะวิวาท โดยใช้ท่าการตบตี การผลัก การยื้อยุด การกระชาก เพื่อสื่อถึง อารมณ์ที่รุนแรงและความขัดแย้ง</p>
	<p>ช่วงที่ 5 นักแสดงชาย 2 คน ยกนักแสดงหญิงในระดับสูงเพื่อแสดงถึงการแข่งขัน นักแสดงที่เหลือแสดงท่าทางในระดับล่าง เพื่อแสดงถึงความโหยหา ต้องการได้ในสิ่งที่ปรารถนา แต่ต้องแก่งแย่ง แข่งขัน เพื่อสนองความต้องการดังกล่าว</p>
	<p>ช่วงที่ 6 จากสภาวะที่เหนื่อย นักแสดงทั้งหมดยืนนิ่ง และมองออกไปด้านหน้าในระดับสูงกว่าระดับสายตาของแต่ละคนเพื่อสื่อถึงการหยุดคิดแล้วหันกลับมาองปัญหาเพื่อหาหนทางแก้ไข</p>





โยคะ จากสภาวะที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มนุษย์แสวงหาแนวทางเพื่อต้องการความเป็นปกติ ความสงบสุข และแนวทางพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยได้จากโยคะ ด้วยแนวคิดของ หฐโยคะที่แสดงให้เห็นถึง พลังธรรมชาติในตัวมนุษย์ พลังร้อน (พระอาทิตย์) พลังเย็น(พระจันทร์) หากเมื่อพลังดังกล่าวสมดุล ก็จะทำให้มนุษย์เกิดความสุขแห่งชีวิต



ผู้วิจัยได้ออกแบบลีลาการแสดง โดยนำ แนวคิดหฐโยคะ มาใช้เป็นหลักในการสร้างสรรค์ และใช้ท่าโยคะ เป็นต้นแบบ ผสมผสานลีลานาฏยศิลป์ เพื่อสื่อให้เห็นถึงแนวคิดและความงามแห่งโยคะ โดยมีลักษณะการแสดง ดังนี้

ตารางที่ 6 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1

การแสดงองก์ที่ 2 โยคะ

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 1 นักแสดงนั่งสมาธิ สื่อถึงความสงบสุข และแนวทางพัฒนาร่างกายและจิตใจ ด้วยการ การหายใจแบบโยคะ โดยผู้แสดงใช้มือข้างที่ถนัดนำมาปิดรูจมูก สลับกัน ซ้าย – ขวา เพื่อปรับการหายใจ อันเป็นรูปแบบการหายใจแบบโยคะ</p>
	<p>ช่วงที่ 2 จากนั้นนักแสดงทั้งหมด วางมือข้างลำตัว ผ่อนลมหายใจเข้า – ออกอย่างช้า เป็นการนั่งแบบโยคะ เพื่อความผ่อนคลาย</p>

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 3 นักแสดงหญิง 4 คน แสดงท่าพนมมือ ระดับกลางอก เพื่อเริ่มกระทำทำโยคะ ด้วยท่าสุริยะนมัสการ (ท่าบูชาพระอาทิตย์) อันเป็นท่าเริ่มต้น ในการปฏิบัติ</p> <p>นักแสดงชาย 1 คน แสดงท่าก้ม อันเป็นท่าต่อเนื่องของการปฏิบัติท่าสุริยะนมัสการ</p>
	<p>ช่วงที่ 4 นักแสดงกลุ่มที่ 1 นอนราบกับพื้น วางแขนข้างลำตัว อันเป็นท่าหนึ่งในท่าสุริยะนมัสการ</p> <p>นักแสดงกลุ่มที่ 2 เดินพนมมือออกมาจากทางขวาของเวที</p>
	<p>ช่วงที่ 5 นักแสดงกลุ่มที่ 1 ยืดตัวขึ้นจากท่านอน สายตามองออกไปข้างหน้า แขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัว ในลักษณะการยืดแขนจากพื้น</p> <p>นักแสดงกลุ่มที่ 2 เดินออกมาเรียงเป็นแถวหน้ากระดาน ชูมือขึ้นในท่าพนมมือ สายตามองสูง</p>
	<p>ช่วงที่ 6 นักแสดงกลุ่มที่ 1 ค้างท่าอยู่ในลักษณะเดิม</p> <p>นักแสดงกลุ่มที่ 2 หันหน้าออกมาหน้าเวที มือทั้ง 2 ฝ่ามือออก ยื่นไปข้างหน้า พร้อมกับการกางขาออก ย่อตัวลง เพื่อรับน้ำหนัก สายตามองตรง เพื่อสื่อให้เห็นถึงการถ่ายทอดพลังของโยคะ</p>

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 7 นักแสดงทั้งหมด อยู่ในตำแหน่งของตนเอง ปฏิบัติทำ ด้วยการนั่งด้วยการวางเข่า ยกฝ่าตัวขึ้น มือทั้ง 2 กางแขนออก สายตามองสูง สื่อให้เห็นการถ่ายทอดพลังของโยคะ</p>
	<p>ช่วงที่ 8 นักแสดงทั้งหมดการแสดงท่าโยคะ ในท่าแมงป่อง เพื่อแสดงให้เห็นถึงความแข็งแรง การมีสุขภาพดีด้วยโยคะ</p>
	<p>ช่วงที่ 9 การแสดงทำนาฏศิลป์เพื่อแสดงความงามของโยคะและแสดงให้เห็นถึงความแข็งแรง (พลังร้อน) ความอ่อนช้อย (พลังเย็น)</p> <p>นักแสดงกลุ่มที่ 1 ปฏิบัติทำในท่าเดิม นักแสดงกลุ่มที่ 2 แสดงลีลานาฏศิลป์ที่สื่อถึงความอ่อนช้อย</p>
	<p>ช่วงที่ 10 การแสดงทำนาฏศิลป์เพื่อแสดงความงามของโยคะและแสดงให้เห็นถึงความแข็งแรง (พลังร้อน) ความอ่อนช้อย (พลังเย็น)</p> <p>นักแสดงกลุ่มที่ 1 ค้างท่าในท่าเดิม นักแสดงกลุ่มที่ 2 แสดงลีลานาฏศิลป์ตะวันตก ในท่าอลาเบส ที่สื่อถึงความอ่อนช้อย</p>

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 11 นักแสดงหญิงกลุ่มแรก แสดงลีลา นาฏศิลป์ เพื่อสื่อถึงความอ่อนช้อยสวยงาม ประกอบกับการแสดงท่าโยคะ ของกลุ่มนักแสดง</p> <p>กลุ่มที่ 2 แสดงท่าโยคะนาฏราช ที่สื่อให้เห็นถึงความสวยงามและความสมดุลของท่า</p>
	<p>ช่วงที่ 12 นักแสดงทั้งหมด แสดงท่าโยคะ ในท่านักรบ โดยการก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับการพนมมือและชูมือขึ้น สายตามองสูง น้ำหนักอยู่ตรงกลางลำตัว สื่อให้เห็นถึงพลังของโยคะ</p>
	<p>ช่วงที่ 13 นักแสดงทั้งหมด แสดงท่าโยคะ ในเตรียมเพื่อที่จะปฏิบัติท่าโยคะ ในท่าตรีโกณ โดยนักแสดง วางเท้าในตำแหน่งเดิม กางแขนออกเป็นเส้นตรง ระดับไหล่</p>
	<p>ช่วงที่ 14 นักแสดงทั้งหมด ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่าตรีโกณ หรือ ท่าสามเหลี่ยม โดยการนำแขนซ้ายวางขนานกับเท้าซ้าย แขนขวาชูขึ้นตรง สายตามองสูง ท่านี้แสดงถึงความสมดุลของร่างกาย</p>

ผู้วิจัย ได้นำท่าโยคะ ที่สื่อถึงพลังและความสมดุล โดยนำท่าโยคะ ที่แสดงความสมดุลในการจัดระเบียบร่างกาย อันเป็นท่าที่ให้พลังความร้อนและพลังเย็น อาทิ ท่าตรีโกณ ท่านาฏราช ผสมผสานลีลานาฏศิลป์ เพื่อถ่ายทอด สื่อให้เห็นความงามผสานความสมดุล ตามแนวคิดหฐโยคะ


การแสดงองค์ที่ 3 สุนทรียะ





สุนทรียะ จากความงามแห่งโยคะ เกิดเป็นแรงใจในการสร้างสรรค์รูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย ที่แสดงให้เห็นถึงความงามทางศิลปะ ที่สอดแทรกแนวคิดหฐโยคะที่มีทั้งคุณค่าความงาม และจบลงด้วยความสงบสุข

ผู้วิจัยได้นำความสมดุลแห่งท่าโยคะ ประกอบลีลานาฏศิลป์แสดงให้ความงามทางศิลปะ ผสมการหยุดนิ่ง ที่นำเทคนิค การแสดงตาโบลิวองท์มาใช้ โดยมีลักษณะการแสดง ดังนี้

ตารางที่ 7 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1

การแสดงองค์ที่ 3 สุนทรียะ

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 1 นักแสดงกลุ่มที่ 1 แสดงลีลาท่าคู่ โดยนักแสดงหญิงขึ้นเหยียบขานักแสดงชาย มือทั้งคู่จับและดึงกันเป็นการถ่ายน้ำหนัก เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความสมดุล</p> <p>นักแสดงกลุ่มที่ 2 ทำท่าพนมมือ ในลักษณะการยื่น การนั่ง โพลท่าหนึ่งในระดับที่แตกต่างกัน</p>
	<p>ช่วงที่ 2 นักแสดงกลุ่มที่ 1 ทำท่าสะพานโค้ง เพื่อแสดงให้เห็นถึงความแข็งแรงของร่างกาย</p> <p>นักแสดงกลุ่มที่ 2 ทำท่าพนมมือ ในลักษณะการยื่น การนั่ง โพลท่าหนึ่งในระดับที่แตกต่างกัน</p>

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 3 นักแสดง ชาย หญิง แสดงท่าเข้าคู่ โดยการนั่งหันหน้าเข้าหากัน ชูขาขึ้นประสานกัน มือทั้งคู่จับและพยุงน้ำหนักไว้ สื่อให้เห็นถึงพลังความสมดุล ของการจัดระเบียบร่างกาย</p>
	<p>ช่วงที่ 4 จากนั้น นักแสดงแยกออกจากกัน แสดงท่าทาง ที่คล้ายกับการตัดตัวในนาฏยศิลป์ไทย ในลักษณะ มือทั้ง 2 ไปทางด้านหลังจับมือไว้ โดยขาขวางอเข้าชึ้น นำขาไปคล้องกับแขนที่อยู่ด้านหลัง</p>
	<p>ช่วงที่ 5 นักแสดงทั้งหมด ขึ้นมาปฏิบัติท่าพร้อมกันบนเวที ด้วยการจัดแถวเป็นวงกลม มีนักแสดงหญิง 3 คนอยู่ด้านในวงกลม</p>
	<p>ช่วงที่ 6 นักแสดงชาย หญิง ที่อยู่วงกลมด้านนอก กางขาออกและถ่ายน้ำหนักตัวไปทางซ้าย ย่อตัวลงระดับต่ำ แขนขวาขึ้นแขนเฉียงไปทางด้านซ้าย</p> <p>นักแสดงหญิง 3 คน อยู่ด้านในวงกลมเตรียมแสดงท่าลีลาในท่าต่อไป</p>

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 7 การแสดงความงาม โดยนำเทคนิคตาโบลวองท์ การหยุดนิ่ง ในท่างทำลีลาโยคะ และนาฏยศิลป์ประกอบกัน เป็นวงกลมเพื่อแสดงให้เห็นถึงความสมดุล</p>
	<p>ช่วงที่ 8 นักแสดงหญิงที่อยู่ด้านในแสดงลีลานาฏยศิลป์ตะวันตก โดยการโพสท่าหนึ่งนักแสดงที่อยู่วงกลมด้านนอก ทำท่าโยคะในท่ายืนด้วยไหล่ และชูขาทั้ง 2 ข้างขึ้น การแสดงพลังแห่งความสมดุล ตามแนวคิดหฐโยคะที่สะท้อนออกมาในรูปแบบท่าที่ใช้พลังและความสามารถของนักแสดง</p>
	<p>ช่วงที่ 9 นักแสดงหญิงที่อยู่ด้านใน จับกลุ่ม เอนตัวลงนักแสดงที่อยู่วงกลมด้านนอก ทำท่าสะพานโดยหงายตัวขึ้นพร้อมกับการดันแขนและขาขึ้นแสดงให้เห็นถึงการรวมตัวของพลังร้อน และพลังเย็น เพื่อความสมดุล ก่อเกิดความงามภายในจิตใจที่สะท้อนออกมาในรูปแบบการจับกลุ่มของนักแสดง</p>
	<p>ช่วงที่ 10 นักแสดงทั้งหมด นอนราบกับพื้น กางแขนออก เป็นการแสดงที่สื่อถึงความสมดุลก่อเกิดความผ่อนคลายสมาธิ อันเป็นแนวคิดหลักของการแสดง</p>

การออกลีลาการแสดง เพื่อสื่อให้เห็นถึงความงามแห่งหฐโยคะ และความสมดุล อันเป็นแนวคิดหลักของการแสดง ผู้วิจัย เน้นการจัดองค์ประกอบของท่า ที่สื่อให้เห็นถึงความสมดุลของร่างกาย ด้วยการ จับกลุ่ม การเข้าคู่ หรือการแสดงเดี่ยวหากแต่เน้นการใช้ร่างกายในทุกๆส่วน เพื่อสะท้อน ความสมดุลของร่างกาย และการแสดงโดยรวม

ตารางที่ 8 สรุปผลการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1

องค์ประกอบการแสดง	ปัญหาที่พบ	แนวทางการแก้ไขปัญหา
1. บทการแสดง	- เนื่องจากวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การสร้างสรรคือนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”มิได้นำเสนอในแนวทางการบำบัดหรือสาธารณสุข ดังนั้น แนวความคิด การแสดงองค์ที่ 1 ควรตัดออกไป	- ปรับเปลี่ยนเนื้อหา โดยการ นำความสำคัญของโยคะใน ประเด็น การกำเนิดโยคะ เข้า มาใช้พิจารณาเป็น บทการแสดง และควรนำเสนอ ความสำคัญของพลังร้อน พลัง เย็น และความสมดุล อันเป็น แนวคิดหลักของหฐโยคะ ให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น
2. ลีลาการแสดง	- การออกแบบลีลาการแสดง องค์ที่ 1 ภาวะ ไม่สอดคล้องกับแนวคิดของการแสดง	- ผู้วิจัยควรสร้างสรรคลีลานาฏศิลป์ ที่สื่อให้เห็นถึงพลัง ร้อน และ พลังเย็น ที่มีความแตกต่างกัน ให้มีความชัดเจน ในเรื่องกระบวนท่า

ตารางที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบการแสดง	ปัญหาที่พบ	แนวทางการแก้ไขปัญหา
2. ลีลาการแสดง (ต่อ)	<p>- การใช้เทคนิค ตาโบลิวองท์ เข้ามาเสริมลักษณะเฉพาะของการแสดง ยังไม่มีความชัดเจนในเรื่องของท่า และการหยุดนิ่ง ระยะเวลาในการแสดงความนิ่งของท่ามีน้อยเกินไป</p> <p>- การออกแบบลีลาการแสดง องค์ที่ 3 สุนทรียะ ลีลา นาฏยศิลป์ที่สื่อถึงพลังแห่ง ความสมดุล ขาดลักษณะเด่น ในการจัดองค์ประกอบของท่า และตำแหน่งของผู้แสดง</p>	<p>- ออกแบบลีลานาฏยศิลป์ที่มี ลักษณะการแสดงด้วยการ โพลด์ทำนิ่ง เพื่อเสริมจุดเด่น ให้กับการแสดงโยคะ โดยได้ ทำการศึกษา เทคนิคการแสดง ของศิลปิน ดอริส ฮัมเฟรย์ (Doris Humphrey) ในเรื่องการ หยุดนิ่ง (Moionless) (นรา พงษ์ จรัสศรี , 2548 : 119) เพื่อเสริมการแสดงให้มีความ เด่นชัดในการแสดงที่นำเทคนิค ตาโบลิวองท์มาใช้ในการ สร้างสรรค์ลีลามากขึ้น</p> <p>- การสร้างสรรค์ลีลานาฏยศิลป์ ที่สื่อถึงความสมดุล ให้ชัดเจน มากยิ่งขึ้นโดยการศึกษาองค์ ประของการจัดทำทาง และ ตำแหน่งของผู้แสดง และนำท่า โยคะที่เป็นความสมดุล มาเป็น ท่าหลักเพื่อนำมาสร้างสรรค์ ลีลานาฏยศิลป์ ในการเข้าคู่ การจับกลุ่ม เพื่อสะท้อนให้เห็น ถึงแนวคิดหลักของโยคะ</p>

ตารางที่ 8 (ต่อ)

องค์ประกอบการแสดง	ปัญหาที่พบ	แนวทางการแก้ไขปัญหา
3. เครื่องแต่งกาย	- การออกแบบดูรุ่มร่ามไม่เหมาะสมกับการแสดงโยคะ ที่เน้นความเป็นธรรมชาติ การฝึกผ้าไม่มีความจำเป็นต่อการแสดงนี้ เนื่องจาก โยคะให้ความสำคัญกับการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสำคัญ สีของเครื่องแต่งการควรเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด	- ผู้วิจัยได้นำลักษณะการแต่งกายของโยคะในปัจจุบันมาเป็นแนวทางการออกแบบ โดยให้ความสำคัญกับการแต่งกายที่เอื้อต่อการแสดง โดยกำหนดการใช้สีขาว เพื่อสื่อถึงความเป็นธรรมชาติ ที่ให้อารมณ์ผ่อนคลาย แสดงถึงพลังและสมาธิแห่งหฐโยคะ

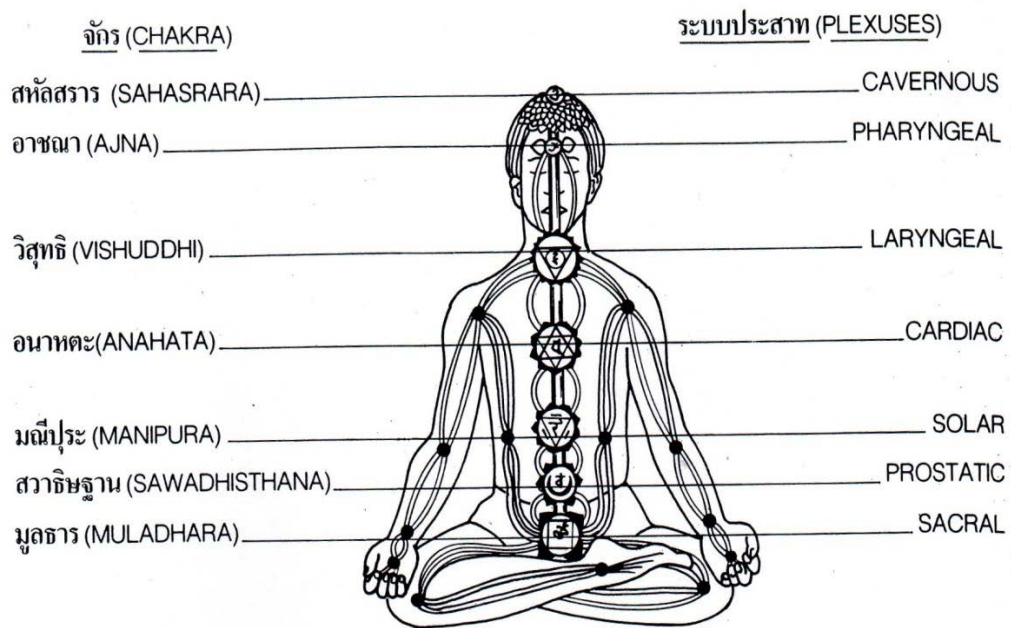
4.3 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2

หลังจากการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1 ปัญหาต่างๆ จะได้นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาคำตอบของ การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2 ซึ่งจะแยกวิเคราะห์ตามประเด็นที่ประกอบด้วย องค์ประกอบการแสดงนาฏยศิลป์ ดังนี้

4.3.1 การออกแบบบทรการแสดงครั้งที่ 2

หลังจากการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 1 ปัญหาต่างๆ ได้นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาคำตอบของ การออกแบบบทรการแสดงครั้งที่ 2 ควรเริ่มจากความสำคัญของโยคะ อาทิ การกำเนิดโยคะ หรือ การแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโยคะ มาใช้ในการพัฒนาบทรการแสดงในแนวคิด องค์ที่ 1 ในส่วนแนวคิดในองค์ที่ 2 นั้น ควรนำเสนอให้เห็นแนวคิดหลักๆ ของหฐโยคะ คือ พลังร้อน พลังเย็น ของหฐโยคะ คืออะไร และนำเสนอการแสดงผลออกมาให้ชัดเจน และแนวคิดในองค์ที่ 3 ควรนำข้อสรุปของโยคะ มาใช้เป็นการแสดงในตอนจบ อาทิ การเผยแพร่โยคะ หรือ ความสมดุล อันเป็นแนวคิดหลักของหฐโยคะทั้งนี้เพื่อให้ได้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหฐโยคะในแนวลึกยิ่งขึ้น

เมื่อทำการพัฒนาบทการแสดงต่อไป ผู้วิจัยได้พิจารณาข้อมูลในคัมภีร์ ภควทคีตา ซึ่งเป็นตำนานโบราณในอินเดียที่กล่าวว่า โยคะ เป็นศาสตร์โบราณ ซึ่งไม่สามารถระบุแน่ชัดได้ว่าเกิดขึ้นเมื่อใด แต่ตามตำนานกล่าวว่า เกิดมาพร้อมกับพระผู้เป็นเจ้า คือ องค์พระศิวะ ซึ่งเชื่อกันว่า องค์ศิวะ คือ โยคีผู้ยิ่งใหญ่องค์แรก ปราชญ์ทั้งหลายได้ดำเนินชีวิตแบบโยคีตั้งแต่สมัยโบราณ ทั้งให้ความรู้ทางโยคะ โดยโยคีที่มีชื่อเสียง และเป็นผู้รจนาโยคะสูตร คือ “โยคีปตัญชลี” ได้รับเกียรติว่าเป็นผู้สถาปนาลัทธิโยคะ โดยท่านได้รจนาโยคะสูตรขึ้น อันเป็นคัมภีร์หลักและเป็นที่มาของชื่อลัทธินี้” (สวาท ราซีฟ จันทรา , 2549: 1) ผู้วิจัยจึงได้นำประวัติของโยคะในด้านกำเนิดของโยคะ ผู้ถ่ายทอดศาสตร์แห่งโยคะ และสิ่งที่ท่านค้นพบมาใช้ในบทการแสดง เช่น ในเรื่องของ ปราณ ที่หมายถึง พลังชีวิต ลมหายใจ “ยามะ” หมายถึง การควบคุม การฝึก ปราณยามะ จึงเป็นการฝึกควบคุมการหายใจ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังชีวิต ซึ่ง ท่านปตัญชลีได้กำหนด ปราณในร่างกายมนุษย์ เปรียบเป็นดอกบัว 7 ดอก หรือที่เรียกว่า จักระทั้ง 7 ซึ่งจะอยู่ในจุดสำคัญต่างๆ ดังนี้



ภาพที่ 8 : ภาพแสดงที่ตั้งของศูนย์รวมระบบประสาท (จักร)

ที่มา: สุनीย์ ยุวจิตติ, โยคะเพื่อพลังกายและพลังจิต, 2540: 120

ผู้วิจัยได้นำ แนวคิดในประเด็น พลังที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวมนุษย์ พลังที่เคลื่อนไหว อยู่ภายใน เมื่อรวมตัวกัน จะส่งผลให้ ร่างกายมีพลัง “ซึ่งตามหลักวิทยาศาสตร์ เชื่อว่า ผู้ที่ฝึกโยคะ จะมีชีวิตมีเปล่งออกมามากกว่า คนปกติ ” (ดร.ธรรมนุญ นวลใจ , 2537: 42) ในโยคะ เราเรียกพลังนี้ ว่า “ปราณ” มาใช้ในการกำหนดบทในการแสดง ดังนี้

แนวคิดแห่งหฐโยคะ ที่แฝงด้วยนัยยะสำคัญ ในด้านกำเนิดโยคะ พลังร้อน พลังเย็น และความสมดุลของร่างกายและจิตใจ นำมาสร้างสรรค์ เป็นผลงานการแสดงทางนาฏศิลป์ โดยเริ่มจากกำเนิดโยคะ ได้ถูกถ่ายทอดออกมาในรูปแบบการแสดงทางนาฏศิลป์ร่วมสมัย โดยเริ่ม จาก การฝึกปฏิบัติเพื่อหาแนวทางบำบัดทุกข์ จากโยคีต่างๆ ในสถานที่ธรรมชาติ แต่มีเพียง ฤๅษีปตัณชลี เท่านั้นเป็นผู้ค้นพบ ศาสตร์แห่งโยคะ แสดงให้เห็นถึงพลังปราณ อันเป็นพลังที่แฝง อยู่ในร่างกายของผู้ปฏิบัติโยคะ โดยถ่ายทอดผ่านนักแสดง ชาย หญิง ที่แสดงลีลา ท่าทาง เปรียบเสมือนพลังปราณที่แสดงออกมาจากทางด้านหลังของ ฤๅษีปตัณชลี

จากนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาถึงพลังร้อน พลังเย็น พบว่า ในลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว อันเป็นการฝึกโยคะ ส่งผลให้มีการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน ในเรื่องนี้ ดร .ธรรมนุญ นวลใจ กล่าวว่่า “ การออกกำลังกายเป็นการช่วยให้เลือดไหลเวียนเข้าสู่หัวใจได้มากและเร็วขึ้น ส่งผลให้ หัวใจเต้นเร็วและมีเลือดไหลเวียนในร่างกายมากขึ้น อีกทั้งการไหลเวียนของเลือดจะทำงาน ได้ดียิ่งขึ้น” (ธรรมนุญ นวลใจ , 2537: 29) ในเรื่องพลังเย็น “การฝึกโยคะช่วยทำให้สุขภาพจิตดี เพราะกระบวนการในการฝึกโยคะจะนำไปสู่การผ่อนคลาย ปล่อยวาง เป็นการปฏิบัติเข้าไปหา สมาธิ” (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ , 2550: 14) ผู้วิจัยได้นำข้อมูลในประเด็นดังกล่าว มาใช้ในการ กำหนดบทการแสดงดังนี้

พลังร้อน จากท่วงท่าโยคะ ในลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว ก่อให้เกิด การไหลเวียนของเลือดที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่นอันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ ได้ถูกถ่ายทอดออกมาในรูปแบบการแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัย ผ่านนักแสดงชาย ที่แสดงลีลา การเคลื่อนไหว ที่ค่อนข้างช้า และนิ่ง

ต่อด้วยพลังเย็น จากกระบวนการ การผ่อนคลายมหาใจ เข้า –ออก และท่วงท่าโยคะที่ เป็นการคลายตัว คลายกล้ามเนื้อ ในลักษณะของร่างกายที่เปิดกว้าง ได้ถูกถ่ายทอดผ่าน นักแสดงหญิง แสดงลีลา นาฏศิลป์ร่วมสมัยผสมผสานท่าโยคะ แสดงอากัปกิริยาที่สื่อให้เห็นถึง ความผ่อนคลาย

และจบลงด้วยการผสมผสานของพลังร้อน และพลังเย็น ก่อเกิดพลังแห่งความสมดุลของร่างกายและจิตใจได้ถูกถ่ายทอดในรูปแบบการจัดองค์ประกอบของท่าทางที่แสดงให้เห็นถึงความสมดุล ผ่านนักแสดงชาย หญิง แสดงท่วงท่าในการจับคู่ การเข้ากลุ่ม ในลักษณะต่างๆ ที่สื่อให้เห็นถึงความสมดุล อันเป็นหัวใจหลักในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ผู้วิจัยได้ปรับ บทในการแสดง เพื่อให้ ช่วงที่หนึ่ง ควรให้ความสำคัญ กับปฏิจชลิ ผู้ให้กำเนิดโยคะ ช่วงที่สอง สรุปลักษณะให้ชัดเจน เพื่อให้การแสดงสอดคล้องกับแนวคิดได้ตามตรงวัตถุประสงค์ ช่วงที่สาม นำเสนอถึงความสมดุล อันเป็นแนวคิดหลักของหฐโยคะ เพื่อให้มีความชัดเจน ง่ายต่อความเข้าใจของผู้รับชมการแสดง แบ่งเป็นองค์ในการแสดง และต้องนำเสนอการแสดงให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของงานวิจัย

4.3.2 การออกแบบลีลาครั้งที่ 2

จากการเปลี่ยนแปลงบทของการแสดงองค์แรกส่งผลให้ให้ลักษณะการดำเนินชีวิตของคนในสังคม อาทิ การเดิน การวิ่ง การขึ้นรถเมล์ การตบตี การแก่งแย่งแข่งขัน การโยเยหาความสุข ถูกตัดออกไป โดยผู้วิจัยได้นำความสำคัญในเรื่องกับ ปฏิจชลิผู้ให้กำเนิดโยคะ เป็นการแสดงองค์ที่ 1 องค์ที่ 2 สื่อถึงพลังร้อน พลังเย็น ในแนวคิดหฐโยคะ องค์ที่ 3 นำเสนอถึงความสมดุล อันเป็นแนวคิดหลักของหฐโยคะ นำมาใช้ในการนำเสนอแนวคิดที่มีการออกแบบลีลาทางนาฏศิลป์ดังนี้

1) การแสดงองค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ

กำเนิดโยคะ ได้ถูกถ่ายทอดออกมาในรูปแบบการแสดงทางนาฏศิลป์ร่วมสมัย โดยเริ่มจาก การฝึกปฏิบัติเพื่อหาแนวทางบำบัดทุกข์ จากโยคีต่างๆ ในสถานที่ธรรมชาติ แต่มีเพียง ฤๅษีปตัญชลิ เท่านั้นเป็นผู้ค้นพบ ศาสตร์แห่งโยคะ ผู้วิจัยได้นำลักษณะการกำหนดบทบาทนักแสดงในทฤษฎีการละคร ตามที่ พงุทธิ ศุภเศรษฐศิริ กล่าวว่า “ คำว่า Casting ในละครหมายถึง การจัดวางนักแสดงที่เหมาะสมกับบทบาท (fitting actor actresses into roles)” (พงุทธิ ศุภเศรษฐศิริ , 2538: 35) ดังนั้นการคัดเลือกนักแสดงที่เหมาะสมกับการแสดง ก็จะสามารถส่งผลให้การแสดงมีคุณภาพได้เช่นกัน

จากนั้น แสดงให้เห็นถึงพลังปรมาณ อันเป็นพลังที่แฝงอยู่ในร่างกายของผู้ปฏิบัติโยคะ โดยถ่ายทอดผ่านนักแสดง ชาย หญิง ที่แสดงลีลา ท่าทาง เปรียบเสมือนพลังปรมาณที่แสดงออกมาจากทางด้านหลังของ ฤๅษีปตัญชลิ โดยผู้วิจัยนำลักษณะการแปรแถวในการแสดงไทยด้วยจัดตำแหน่งของนักแสดง ในรูปแบบของแถวตอนลึก นำมาสร้างสรรค์เพื่อสื่อให้เห็นถึงพลังปรมาณ

โดยมีตัวอย่างการออกแบบท่าใน การแสดงดังนี้ การค้นหาแนวทางปฏิบัติ จากโยคีต่างๆ ในพื้นที่ ธรรมชาติ (ดูผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2 หน้า 107)

2) การแสดงองค์ที่ 2 พลังร้อน พลังเย็น

พลังร้อน จากท่วงท่าโยคะ ในลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว การตั้งศีรษะ บนพื้น การชันขาขึ้นในลักษณะก่อให้เกิดการไหลเวียนของเลือดที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความ อบอุ่นอันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ อันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ ได้ถูกถ่ายทอด ออกมาในรูปแบบการแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัย ผ่านนักแสดงชาย ที่แสดงลีลาการเคลื่อนไหวที่ ค่อนข้างช้า และนิ่ง เพื่อแสดงให้เห็นถึง พลังความร้อนในแนวคิดหฐโยคะ โดยมีตัวอย่างการ ออกแบบท่าใน การแสดงดังนี้ การเริ่มต้น การปฏิบัติโยคะ พลังร้อนจากท่าโยคะอันเป็นท่วงท่า ที่ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือด สร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย เป็นต้น (ดูผลงานการ ออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2 องค์ที่ 2 พลังร้อน หน้า 109)

พลังเย็น จากกระบวนการ การผ่อนคลายหายใจ เข้า -ออก และท่วงท่าโยคะ ที่เป็น การคลายตัว คลายกล้ามเนื้อ ในลักษณะของร่างกายที่เปิดกว้าง ได้ถูกถ่ายทอดผ่านนักแสดง หญิง แสดงลีลา นาฏศิลป์ร่วมสมัยผสมผสานท่าโยคะ แสดงอาภักภักิริยาที่สื่อให้เห็นถึงความ ผ่อนคลาย โดยมีตัวอย่างการออกแบบท่าใน การแสดงดังนี้ พลังเย็นจากท่วงท่าโยคะ ผสมลีลา นาฏศิลป์สื่อให้เห็นถึงความผ่อนคลาย ในท่วงท่าที่เปิดกว้าง การกำหนดลมหายใจเข้าออก ผสานท่าโยคะในท่าไหว้ เพื่อเป็นการผ่อนคลายจิตใจ ตามแนวทางของโยคะ จากนั้นเป็นการ ผ่อนคลาย ด้วยลักษณะท่วงท่า ที่ผายมือออกเป็นการผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นต้น (ดูผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2 หน้า 110)

3) การแสดงองค์ที่ 3 สมดุล

การผสมผสานของพลังร้อน และ พลังเย็น ก่อเกิดพลังแห่งความสมดุลของร่างกาย และจิตใจ ได้ถูกถ่ายทอดในรูปแบบการจัดองค์ประกอบของท่าทางที่แสดงให้เห็นถึง ความ สมดุล ผ่านนักแสดงชาย หญิง แสดงท่วงท่าในการจับคู่ การเข้ากลุ่ม ในลักษณะต่างๆที่สื่อให้ เห็นถึงความสมดุล อันเป็นแนวคิดแห่งหฐโยคะ โดยได้ทำการศึกษา เทคนิคการแสดง ของ ศิลปิน ดอริส ฮัมเฟรย์ (Doris Humphrey) ในเรื่องการหยุดนิ่ง (Moionless) (นราพงษ์ จรัสศรี , 2548: 119) เพื่อเสริมการแสดงให้มีความเด่นชัดในการแสดงที่นำเทคนิค ตาโบลิวองท์มาใช้ใน การสร้างสรรค์ลีลามากขึ้น โดยมีตัวอย่างการออกแบบท่าใน การแสดงดังนี้ การผสมผสานพลัง ร้อนและพลังเย็น กลายเป็นพลังแห่งความสมดุล การออกแบบลักษณะการจัดองค์ประกอบของ

ท่าเข้าคู่ เข้ากลุ่ม ที่สื่อถึง ความสมดุล เป็นต้น (ดูผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2 หน้า 111)

4.3.3 การออกแบบเครื่องแต่งกาย ครั้งที่ 2

ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะและปัญหาในการออกแบบเครื่องแต่งกาย ครั้งที่ 1 กลับไปปรับปรุงรูปแบบการแต่งกาย โดยได้การออกแบบเครื่องแต่งกาย ดังนี้

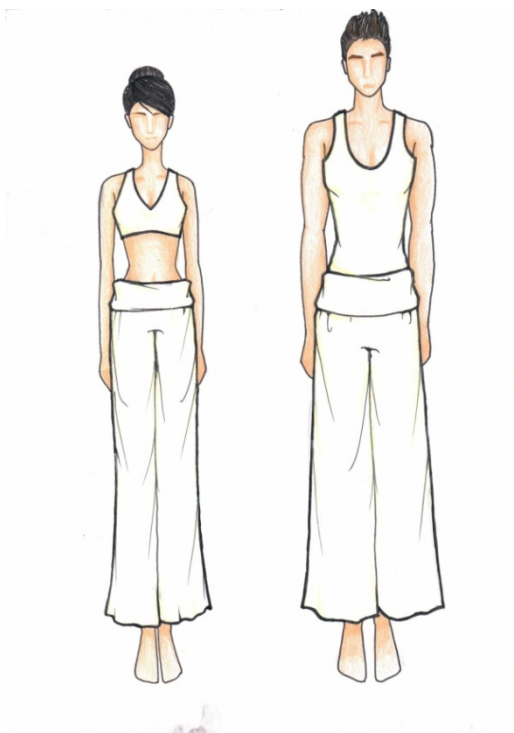
นักแสดงหญิง

ช่วงบน เสื้อกล้าม วัสดุที่ใช้ผ้ายืด เพื่อความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว

ช่วงล่าง ใช้ลักษณะการนุ่งกางเกง ที่มีการออกแบบคล้ายกางเกงเล ที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว ได้ในทุกทิศทาง

นักแสดงชาย

นักแสดงชาย ใช้เสื้อกล้ามเต็มตัว ช่วงล่างมีความคล้ายคลึงกันกับนักแสดงหญิง



ภาพที่ 9 การออกแบบเครื่องแต่งกายครั้งที่ 2

4.3.4 การคัดเลือกนักแสดง

จากข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางนาฏยศิลป์เกี่ยวกับแนวคิด สำหรับการคัดเลือกนักแสดง นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ โดยผู้วิจัยสรุปการคัดเลือกนักแสดงได้ ดังนี้

1) **ความสามารถของผู้แสดง** เป็นผู้ที่มึร่างกายแข็งแรงและมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เนื่องจากการแสดงที่นำเสนอลีลาการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับแนวความคิด โดยใช้โยคะเป็นหลักในการสร้างสรรค์ หากนักแสดงมีความสามารถในการเล่นโยคะ จะส่งผลดีต่อการแสดง เนื่องจากสามารถเข้าใจพื้นฐานและปฏิบัติท่าของโยคะได้อย่างถูกต้อง

2) **ความเข้าใจในเรื่องราวของการแสดง** นักแสดงจะต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ เพื่อให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวของการแสดงออกมาได้

3) **ประเภทของนักแสดง** สามารถเลือกนักแสดงได้ทั้งชาย และหญิง เพราะเป็นแสดงความสามารถของนักแสดงได้ทั้งแบบเดี่ยว และกลุ่ม หรือการจับคู่ ควรเลือกนักแสดงที่มีความสามารถทั้งทางนาฏยศิลป์ไทย และนาฏยศิลป์ตะวันตก เพื่อความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรมและเป็นการสร้างความโดดเด่นให้กับการแสดงได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับแนวคิดของการแสดง

4) **จำนวนของผู้แสดง** ต้องดูให้เหมาะสมกับขนาดและสถานที่ โดยควรให้ผู้แสดงตั้งแต่ 6-10 คนขึ้นไป เนื่องจากเป็นการแสดงหมู่ และเป็นการแสดงความพร้อมเพรียงของท่าเป็นหลัก

ดังนั้นจากข้อคิดเห็นดังกล่าว ส่งผลให้ผู้วิจัยได้คัดเลือกนักแสดงที่นำลักษณะคุณสมบัติที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น มาเป็นตัวกำหนดในการคัดเลือกนักแสดงได้ ดังนี้

ผู้วิจัยได้คัดเลือกนักแสดง ที่มีความสามารถของผู้แสดงทั้งทางนาฏยศิลป์ไทย และนาฏยศิลป์ตะวันตก เพื่อสร้างความหลากหลายจากการผสมผสานลีลาการแสดงจากหลากหลายวัฒนธรรม และเป็นผู้ที่มึร่างกายแข็งแรง มีความยืดหยุ่น เนื่องจากจำเป็นต้องใช้ทักษะในการปฏิบัติท่าโยคะ โดยคัดเลือกนักแสดงจำนวน 10 คน แบ่งเป็น นักแสดงชาย 5 คน นักแสดงหญิง 5คน เพื่อการออกแบบการแสดงที่ใช้ความสามารถของนักแสดง ทั้งแบบแสดงเดี่ยว แบบกลุ่ม หรือการจับคู่ แสดงลีลาท่าทางโดยพร้อมเพรียงกัน ในประเด็นเรื่องความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์โยคะผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญ จึงได้นำกลุ่มนักแสดงเข้าอบรมคอร์สโยคะ และท่าโยคะพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อให้นักแสดงได้เรียนรู้ และเข้าใจศาสตร์โยคะพื้นฐานได้ เพื่อผลงานการแสดง “การสร้างสรรคมนาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ” ได้รับการถ่ายทอดการแสดงได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ในการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2 นี้ ยังไม่ได้ความสำคัญกับ การออกแบบเสียงและดนตรี การออกแบบพื้นที่เวที การออกแบบแสง และการออกแบบอุปกรณ์การแสดง

4.3.5 ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2

ผู้วิจัยได้ออกแบบและพัฒนาผลงานการสร้างสรรค์ เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดในแต่ละองค์ดังนี้

การแสดงองค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ

กำเนิดโยคะ ได้ถูกถ่ายทอดออกมาในรูปแบบการแสดงทางนาฏศิลป์ร่วมสมัย โดยเริ่มจาก การฝึกปฏิบัติเพื่อหาแนวทางบำบัดทุกข์ จากโยคีต่างๆ ในสถานที่ธรรมชาติ แต่มีเพียง ฤๅษีปตัณชลี เท่านั้นเป็นผู้ค้นพบ ศาสตร์แห่งโยคะ จากนั้น แสดงให้เห็นถึงพลังปรมาณ อันเป็นพลังที่แฝงอยู่ในร่างกายของผู้ปฏิบัติโยคะ โดยถ่ายทอดผ่านนักแสดง ชาย หญิง ที่แสดงลีลาท่าทาง เปรียบเสมือนพลังปรมาณที่แสดงออกมาจากทางด้านหลังของ ฤๅษีปตัณชลี

ตารางที่ 9 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2

การแสดงองค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ

ลำดับภาพ	คำอธิบาย
	<p>ช่วงที่ 1 การค้นหาแนวทางปฏิบัติ จากโยคีต่างๆ ในพื้นที่ธรรมชาติ โดยผู้วิจัยกำหนดให้นักแสดง เดินออกมาจากมุมต่างๆ และใช้ ไม้ตะพืด ขัดเป็นพื้นที่ในการปฏิบัติ</p>
	<p>ช่วงที่ 2 แต่ละบุคคลเริ่มปฏิบัติ ท่วงท่าเพื่อหาแนวทางพัฒนาจิตใจ ให้เกิดสมาธิ จากท่วงท่าต่างๆ ที่แตกต่างกัน</p>

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ลำดับภาพ	คำอธิบาย
	<p>ช่วงที่ 3 แต่มีเพียง ฤๅษีปตัณฐลี เท่านั้น เป็นผู้ค้นพบและให้กำเนิด ศาสตร์แห่งโยคะผู้วิจัยได้กำหนด บทบาทให้นักแสดงชาย เป็นเสมือน ท่านปตัณฐลี ผู้ค้นพบศาสตร์แห่งโยคะ</p>
	<p>ช่วงที่ 4 ท่าน ปตัณฐลี ได้ฝึกจิตและ กาย จนก่อเกิดพลังแห่งโยคะ ที่เรียกว่า ปราณ อันเป็นพลังที่แฝงอยู่ภายใน ผู้วิจัย ได้ออกแบบให้นักแสดงชาย 3 คน หญิง 3 คนเปรียบเสมือนพลังปราณ ที่ ซ่อนอยู่ภายใน อยู่ทางด้านหลัง ของปตัณฐลี ถ่ายทอดพลังออกมาคล้าย กับรัศมี</p>
	<p>ช่วงที่ 5 การเคลื่อนไหวของพลัง ปราณ ในทิศทางต่างๆ โดยนักแสดง ชาย หญิง พนมมือและยื่นแขนตั้ง ออกไปในทิศทางที่สลับเปลี่ยนกัน ซ้าย - ขวา</p>

การแสดงองค์ที่ 2 พลังร้อน พลังเย็น

พลังร้อน จากท่วงท่าโยคะ ในลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว ก่อให้เกิดการไหลเวียนของเลือดที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ ได้ถูกถ่ายทอดออกมาในรูปแบบการแสดงนาฏยศิลป์ร่วมสมัย ผ่านนักแสดงชาย ที่แสดงลีลาการเคลื่อนไหว ที่ค่อนข้างช้า และนิ่ง เพื่อแสดงให้เห็นถึง พลังความร้อนในแนวคิดหฐโยคะ

ตารางที่ 10 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2

การแสดงองค์ที่ 2 ช่วงที่ 1 พลังร้อน

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 1 นักแสดงในบท ปตัญชลีเริ่มต้นการปฏิบัติโยคะด้วยการนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ เข้า – ออก อย่างช้าๆ เพื่อแสดงให้เห็นถึง สมาธิแห่งโยคะ</p>
	<p>ช่วงที่ 2 พลังร้อนจากท่าโยคะอันเป็นท่วงท่าที่ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือด สร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย นักแสดงชาย ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่าแมงป่อง</p>
	<p>ช่วงที่ 3 พลังร้อนจากท่าโยคะอันเป็นท่วงท่าที่ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือด สร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย นักแสดงชาย ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่าธนู</p>

พลังเย็นจากกระบวนการ การผ่อนคลายหายใจ เข้า -ออก และท่วงท่าโยคะ ที่เป็นการ คลายตัว คลายกล้ามเนื้อ ในลักษณะของร่างกายที่เปิดกว้าง ได้ถูกถ่ายทอดผ่านนักแสดงหญิง แสดงลีลา นาฏยศิลป์ร่วมสมัยผสมผสานท่าโยคะ แสดงอากัปกิริยาที่สื่อให้เห็นถึงความผ่อนคลาย

ตารางที่ 11 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2

การแสดงองค์ที่ 2 ช่วงที่ 2 พลังเย็น

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 1 พลังเย็นจากท่วงท่าโยคะ ผสม ลีลานาฏยศิลป์สื่อให้เห็นถึงความผ่อนคลาย ในท่วงท่าที่เปิดกว้าง นักแสดงหญิง 3 คน แสดงลีลาท่าทางการแสดงโดย คนแรก ปฏิบัติท่าทางขา นักแสดง คนที่ 2,3 แสดง ลีลานาฏยศิลป์ ด้วยการยื่นแขนออกไปข้าง ลำตัวในระดับกลาง และสูง</p>
	<p>ช่วงที่ 2 การกำหนดลมหายใจเข้าออก ผสมผสานท่าโยคะในท่าไหว้ เพื่อเป็นการผ่อนคลายจิตใจ ตามแนวทางของโยคะ</p>
	<p>ช่วงที่ 3 จากนั้นเป็นการผ่อนคลาย ด้วย ลักษณะท่วงท่า ที่ผายมือออกเป็นการผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจ</p> <p>ในช่วงนี้ นักแสดงชาย (พลังร้อน) ปรากฏตัวขึ้น เดินวนรอบนักแสดงหญิง (พลังเย็น)</p>

การแสดงองค์ที่ 3 สมดุล

การผสมผสานของพลังร้อน และ พลังเย็น ก่อเกิดพลังแห่งความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ได้ถูกถ่ายทอดในรูปแบบการจัดองค์ประกอบของท่าทางที่แสดงให้เห็นถึง ความสมดุล ผ่านนักแสดงชาย หญิง แสดงท่วงท่าในการจับคู่ การเข้ากลุ่ม ในลักษณะต่างๆที่สื่อให้เห็นถึงความสมดุล อันเป็นแนวคิดแห่งฮวงจุ้ยคะ

ตารางที่ 12 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2

การแสดงองค์ที่ 3 สมดุล

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 1 พลังร้อนและพลังเย็น เริ่มรวมตัวกัน โดย นักแสดงชาย (พลังร้อน) ปรากฏตัวขึ้น เดินวนรอบนักแสดงหญิง (พลังเย็น) ที่โพสท่านิ่งในท่าไหว้แบบโยคะ พนมมือระดับอก ขาช้ายวางแนบขาขวา ระดับเข่า</p>
	<p>ช่วงที่ 2 พลังร้อนและพลังเย็น เริ่มรวมตัวกัน นักแสดงชาย (พลังร้อน) ปรากฏตัวขึ้น เดินวนรอบนักแสดงหญิง (พลังเย็น) ที่โพสท่านิ่งในท่าไหว้แบบโยคะ พนมมือชูขึ้นสูง ขาช้ายวางแนบขาขวา ระดับเข่า</p>

ตารางที่ 12(ต่อ)

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 3 การผสมผสานพลังร้อนและพลังเย็น กลายเป็น พลังแห่งความสมดุล ผู้วิจัยได้ออกแบบลีลาท่าทาง ที่สื่อถึงความสมดุลในด้านการจัดองค์ประกอบของท่าการเข้าคู่</p>
	<p>ช่วงที่ 4 การผสมผสานพลังร้อนและพลังเย็น กลายเป็น พลังแห่งความสมดุล ผู้วิจัยได้ออกแบบลีลาท่าทาง ที่สื่อถึงความสมดุลในด้านการจัดองค์ประกอบของท่าการเข้าคู่</p>
	<p>ช่วงที่ 5 การออกแบบลักษณะการจัดองค์ประกอบของท่า เข้าคู่ ที่สื่อถึง ความสมดุล นักแสดงชาย (พลังร้อน) เป็นฐานให้นักแสดงหญิง (พลังเย็น) ขึ้นไปอยู่บนลำตัวของนักแสดงชาย</p>
	<p>ช่วงที่ 6 การออกแบบลักษณะการจัดองค์ประกอบของท่า เข้าคู่ ที่สื่อถึง ความสมดุล จากนั้นนักแสดงหญิง ก่อเข้าพับเข้าหาศีรษะ นักแสดงชาย ยังปฏิบัติอยู่ในท่าเดิม</p>

ตารางที่ 12(ต่อ)

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 7 การออกแบบลักษณะการจัดองค์ประกอบของท่า เข้าคู่ ที่สื่อถึง ความสมดุล นักแสดงชาย ก้มตัวลงพื้น และดันหลังขึ้น เพื่อให้นักแสดงหญิงขึ้นไปนอนบนลำตัว เพื่อปฏิบัติท่าที่สื่อถึงความสมดุลในลำดับต่อไป</p>
	<p>ช่วงที่ 8 การออกแบบลักษณะการจัดองค์ประกอบของท่า เข้าคู่ ที่สื่อถึง ความสมดุล นักแสดงชาย ปฏิบัติท่าแมงป่องในท่า นั่ง นักแสดงหญิงปฏิบัติท่าแมงป่องในท่ายืน</p>
	<p>ช่วงที่ 9 การออกแบบลักษณะการจัดองค์ประกอบของท่า เข้ากลุ่ม ที่สื่อถึง ความสมดุล นักแสดงชาย ด้านล่างเหยียดเท้าไปที่นั่ง นักแสดงชายที่อยู่ตำแหน่งกลางท่าทางก้มตัว เพื่อให้นักแสดงหญิงปฏิบัติท่า แมงป่องบนลำตัว</p>
	<p>ช่วงที่ 10 การออกแบบลักษณะการจัดองค์ประกอบของท่า เข้ากลุ่ม ที่สื่อถึง ความสมดุลนักแสดงชาย 2 คน ยกนักแสดงหญิงขึ้นเหนือศีรษะในท่าสะพานโค้ง นักแสดงคนอื่นๆ ทำท่าสะพานโค้งในระดับที่แตกต่างกัน</p>

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 11 จบลงด้วยการเข้ากลุ่มเพื่อที่จะรวมตัวกันเพื่อสร้างความสมดุลในลำดับต่อไป</p>

ตารางที่ 13 สรุปผลการออกแบบและพัฒนาผลงานครั้งที่ 2

องค์ประกอบการแสดง	ปัญหาที่พบ	แนวทางการแก้ไขปัญหา
<p>1. บทการแสดง</p>	<p>จากการทดลองนำบทการแสดงครั้งที่ 2 ใช้ประกอบการสร้างสรรค์ลีลาทางนาฏยศิลป์จากการวิเคราะห์ ผู้วิจัยควรปรับเปลี่ยนบทการแสดง โดยตัดส่วนการฝึกปฏิบัติเพื่อหาแนวทางบำบัดทุกข์ จากโยคีต่างๆ ในสถานที่ธรรมชาติออกไป เนื่องจาก ควรให้ความสำคัญ “ปัทมชลี”</p> <p>ในส่วนการแสดง องค์ที่ 2 ที่กล่าวถึงพลังร้อน พลังเย็น เนื่องจากพลังดังกล่าว เป็นแนวคิดสำคัญในสร้างสรรค์ผลงานครั้งนี้ จึงควรแยกให้มีองค์ของการแสดงเพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มบทบาทและความสำคัญของพลังดังกล่าว</p>	<p>ผู้วิจัยได้ออกแบบบทการแสดงการองค์ที่ 1 อันเป็นฉากเปิดการแสดง สร้างสรรค์ให้มีความน่าสนใจ โดยการสร้างจุดเด่น ผู้วิจัยได้กำหนดบทบาทนักแสดง ปัทมชลี ให้นั่งสงบนิ่งเพื่อสื่อถึงสมาธิและพลังที่แฝงอยู่ภายในตัวของปฏิบัติโยคะ</p> <p>ผู้วิจัยได้สร้างสรรค์บทการแสดง โดยการนำข้อมูลจากประเด็นปัญหาในการออกแบบบทครั้งที่ 2 มาวิเคราะห์และสร้างสรรค์บทการแสดงใหม่ต่อไป โดยแบ่งการแสดงออกเป็น 4 องค์ คือ องค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ องค์ที่ 2 พลังร้อน องค์ที่ 3 พลังเย็น องค์ที่ 4 สมดุล</p>

ตารางที่ 13 (ต่อ)

องค์ประกอบการแสดง	ปัญหาที่พบ	แนวทางการแก้ไขปัญหา
2. ลีลาการแสดง	การแสดงลีลาที่สื่อถึงพลังร้อน และ พลังเย็น ยังไม่สามารถสื่อสารออกมาได้ชัดเจน	ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงท่าการแสดงลีลาทางนาฏศิลป์ เพื่อสื่อให้เห็น พลังร้อน และ พลังเย็นมากขึ้น โดยศึกษาลักษณะการสร้างงานของศิลปิน มาทาเกรแฮม ได้ใช้ลักษณะการแสดงที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันออก เน้นการหายใจเพื่อถ่ายทอดพลังในตัวนักแสดง ซึ่งถือเป็นงานปฏิบัติขั้นพื้นฐานของการเต้นทั้งหมด (นราพงษ์ จรัสศรี , 2550: สัมภาษณ์)
3. เครื่องแต่งกาย	การออกแบบคล้าย เครื่องแต่งกายในการฝึกโยคะมากเกินไป และเป็นการใช้เสื้อคลุม ซึ่งไม่เหมาะสมกับการแสดงในครั้งนี้ เนื่องจากโยคะเป็นศาสตร์ที่ให้ความสำคัญกับธรรมชาติ	ผู้วิจัยได้นำปรับปรุงรูปแบบการแต่งกาย จากการวิเคราะห์จากข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในส่วนของการออกแบบเครื่องแต่งกายในการแสดง โดยใช้วัสดุที่เน้นความเป็นธรรมชาติ ผ้าฝ้าย ที่ระบายความร้อนได้ดี
4. นักแสดง	นักแสดงไม่สามารถปฏิบัติทำโยคะ ที่มีความยากได้ ส่งผลให้การแสดงลีลาประกอบการแสดง และแนวคิดไม่มีความสอดคล้องกัน	ผู้วิจัย ได้เพิ่ม จำนวน นักแสดงรวมเป็น 14 คน โดยเป็นนักแสดงที่มีความสามารถในการปฏิบัติทำโยคะ ชาย หญิง จำนวน 2 คน

4.4 การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3

ปัญหาต่างๆ จากการพัฒนางานครั้งที่ 2 ได้ถูกนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาคำตอบของ การออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3

4.4.1 การออกแบบบทรการแสดง ครั้งที่ 3

หลังจากการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 2 ปัญหาต่างๆ ได้นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาคำตอบของ การออกแบบบทรการแสดงครั้งที่ 3 นี้ให้ความสำคัญของการกำเนิดโยคะ โดยท่าน ปตัญชลี และสิ่งที่ท่านค้นพบคือ พลังแห่งปรารถนา มาใช้ในการพัฒนาบทรการแสดงในแนวคิด องค์ที่ 1 ในส่วนแนวคิดในองค์ที่ 2 สื่อให้เห็นพลังร้อน และต่อด้วย องค์ที่ 3 พลังเย็น ในแนวคิดหฐโยคะ คืออะไร นำเสนอการแสดงออกมาให้ชัดเจน และแนวคิดในองค์ที่ 4 ความสมดุล อันเกิดจากการผสมผสานพลังร้อนและพลังเย็น กลายเป็น พลังแห่งความสมดุล อันเป็นแนวคิดหลักของหฐโยคะ

ความสมดุล พลังร้อน พลังเย็น แนวคิดที่แฝงอยู่ในหฐโยคะ ถูกถ่ายทอดออกมาในรูปแบบการแสดงทางนาฏยศิลป์แบบสร้างสรรค์ โดยเริ่มจากกำเนิดโยคะ ใช้นักแสดงในบทรของฤๅษีปตัญชลี ผู้ค้นพบศาสตร์แห่งโยคะนั่งสงบนิ่งแสดงถึงพลังปรารถนา อันเป็นพลังที่แฝงอยู่ในร่างกายของผู้ปฏิบัติโยคะ โดยมีนักแสดง ชาย หญิง ปากกฏตัวออกมาจากทางด้านหลังของฤๅษีปตัญชลี แสดงลีลาที่ช้า ท่าทางสุขุมเปรียบเสมือนพลังปรารถนา จากนั้นต่อด้วยการแสดงช่วงที่ 2 พลังร้อน ถูกถ่ายทอดด้วยการแสดงของนักแสดงชาย ในท่วงท่าของโยคะ ในลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว การตั้งศีรษะบนพื้น การชันขาขึ้นในลักษณะที่ก่อให้เกิดการไหลเวียนของเลือดที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ ต่อด้วยพลังเย็น ถูกถ่ายทอดผ่านนักแสดงหญิงในอาภักิริยาที่สื่อให้เห็นถึงความผ่อนคลายด้วยการผ่อนคลายใจเข้า – ออก แสดงถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อในลีลาท่าทางที่ใหญ่ เปิดกว้าง และจบลงด้วยนักแสดงชาย หญิง แสดงลีลาเต้นคู่ การเข้ากลุ่ม เพื่อจัดองค์ประกอบของลีลาท่าทางในลักษณะต่างๆที่แสดงให้เห็นถึง การผสมผสานของพลังร้อน และพลังเย็นที่ก่อให้เกิดพลังแห่งความสมดุลของร่างกายและจิตใจ อันเป็นหัวใจหลักในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

แนวคิดการแสดงแยกองค์

องค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ

แนวคิดองค์ที่ 1 กำเนิดของโยคะ ประเด็นสำคัญขององค์นี้ ปตัญชลีผู้ถ่ายทอดศาสตร์แห่งโยคะ และพลังปรารถนา อันเป็นพลังที่แฝงอยู่ในตัวของปฏิบัติโยคะ

องค์ที่ 1: การกำเนิดโยคะ ใช้นักแสดงในบทบาทของฤๅษีปตัญชลี ผู้ค้นพบศาสตร์แห่งโยคะ นั่งสงบนิ่งแสดงถึงพลังปรมาณ อันเป็นพลังที่แฝงอยู่ในร่างกายของผู้ปฏิบัติโยคะ โดยมีนักแสดงชาย หญิง ปรากฏตัวออกมาจากทางด้านหลัง ของฤๅษีปตัญชลี แสดงลีลาที่ช้า ท่าทางสุขุม เปรียบเสมือนพลังปรมาณ

องค์ที่ 2 พลังร้อน

แนวคิดองค์ที่ 2 พลังร้อน ประเด็นสำคัญขององค์นี้ จากท่วงท่าโยคะที่ก่อให้เกิดการไหลเวียนของเลือด ที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ

องค์ 2: พลังร้อน ถูกถ่ายทอดด้วยการแสดงของนักแสดงชาย ในท่วงท่าของโยคะ ในลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว การตั้งศีรษะบนพื้น การชันขาขึ้นในลักษณะที่ก่อให้เกิดการไหลเวียนของเลือดที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ

องค์ที่ 3 พลังเย็น

แนวคิดองค์ที่ 3 พลังเย็น ประเด็นสำคัญขององค์นี้ การผ่อนคลาย จากลักษณะการหายใจ และท่วงท่าโยคะในการคลายกล้ามเนื้อ

องค์ 3: พลังเย็น ถูกถ่ายทอดผ่านนักแสดงหญิงในอาภักิริยาที่สื่อให้เห็นถึงความผ่อนคลายด้วยการผ่อนคลายหายใจ เข้า – ออก แสดงถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อในลีลาท่าทางที่ใหญ่ เปิดกว้าง

องค์ที่ 4 สมดุล

แนวคิดองค์ที่ 4 ความสมดุล ประเด็นสำคัญขององค์นี้ จากการผสมผสานพลังร้อน และพลังเย็น ก่อเกิด พลังแห่งความสมดุล

องค์ 4: นักแสดงชาย หญิง แสดงลีลาเด่นคู่ การเข้ากลุ่ม เพื่อจัดองค์ประกอบของลีลาท่าทางในลักษณะต่างๆที่แสดงให้เห็นถึง การผสมผสานของพลังร้อน และพลังเย็นที่ก่อให้เกิดพลังแห่งความสมดุลของร่างกายและจิตใจ อันเป็นหัวใจหลักในแนวคิดแห่งหฐโยคะ




4.4.2 การออกแบบลีลา ครั้งที่ 3 แนวคิดในการออกแบบลีลาสำหรับการแสดงนาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ จากการทดลองผู้วิจัยสรุปแนวคิดในการออกแบบลีลาการแสดง ได้ดังนี้

ผู้วิจัยได้สร้างสรรค์ผลงาน การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ขึ้นด้วยการสร้างสรรค์ลีลาใหม่จากความหลากหลายทางวัฒนธรรม ได้แก่ โยคะ นาฏยศิลป์ตะวันตก และแนวคิดการแสดงทางนาฏยศิลป์ไทย เพื่อให้ผลงานสร้างสรรค์ออกมาได้อย่างสมบูรณ์มากที่สุด ด้วยเหตุผลดังนี้

ทำโยคะ





เนื่องจากโยคะ เป็นแนวคิดหลักในการสร้างสรรค์ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดหรือโยคะ มานำเสนอในรูปแบบการแสดงทางนาฏศิลป์ และเพื่อเป็นการปูพื้นฐานสร้างความเข้าใจในการแสดง ผู้วิจัยจึงเลือกนำท่าอาสนะโยคะที่สื่อถึงพลังร้อน พลังเย็น และความสมดุลเข้ามาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์ผลงาน เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากขึ้นในการแสดง โดยผู้วิจัยได้นำท่าโยคะมาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานดังนี้

ตารางที่ 14 ท่าโยคะที่สื่อถึงพลังร้อน

ท่าโยคะที่สื่อถึงพลังร้อน	
	<p>ชื่อท่า ทำยืนด้วยศีรษะ (ศีรษะอาสนะ)</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ปฏิบัติท่าโดยการตั้งศีรษะบนพื้น มือทั้งสอง ข้างประคองศีรษะไว้ และชันขาทั้งสอง ข้างขึ้นในแนวตรง</p>
	<p>ชื่อท่า ทำผีเสื้อในท่ายืนด้วยศีรษะ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ปฏิบัติท่าต่อเนื่อง โดยการตั้งศีรษะบนพื้น มือทั้งสอง ข้างประคองศีรษะไว้ ขาทั้งสอง ข้างประกบกันและลดระดับขาลง โดยการแยกเข้าออกจากกันเป็นรูปสามเหลี่ยม</p>
	<p>ชื่อท่า ทำต้นไม้ในท่ายืนด้วยศีรษะ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ปฏิบัติท่าต่อเนื่อง โดยการตั้งศีรษะบนพื้น มือทั้งสอง ข้างประคองศีรษะไว้ ขาข้างขวาชันขาขึ้นเป็นเส้นตรง ขาข้างซ้ายลดระดับขาลงและวางเท้าไว้ระดับเข่าของขา ด้านซ้าย พร้อมกับเปิดขาออก ทำเป็นมุมสามเหลี่ยม</p>




ตารางที่

14 (ต่อ)

ท่าโยคะที่สื่อถึงพลังร้อน	
	<p>ชื่อท่า ท่าตัววายในท่ายืนด้วยศีรษะ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ปฏิบัติท่าต่อเนื่อง โดยการตั้งศีรษะบนพื้น ขาข้างขวาชันขาขึ้นเป็นแนวเฉียงส่งขาไปทางด้านหลัง ขาข้างซ้ายลดระดับขาลงและวางเท้าไว้ระดับเข่าของขาข้างซ้าย พร้อมกับเปิดขาออก ทำเป็นมุมสามเหลี่ยม โดยหัวเข่าอยู่ในทิศทางตรงกันข้ามกับขาขวา</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าเปิดขาในท่ายืนด้วยศีรษะ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ปฏิบัติท่าต่อเนื่อง โดยการตั้งศีรษะบนพื้น มือทั้งสอง ข้างประคองศีรษะไว้ ขาทั้งสอง ข้างชันขาขึ้นพร้อมแยกขาออกจากกัน เป็นรูปสามเหลี่ยม</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าครุฑในท่ายืนด้วยศีรษะ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ปฏิบัติท่าต่อเนื่อง โดยการตั้งศีรษะบนพื้น มือทั้งสอง ข้างประคองศีรษะไว้ ขาทั้งสอง ข้างชันขาขึ้นโดยนำข้างข้างซ้ายเกี่ยวกับขาข้างขวา หัวเข่าของขาทั้งสอง ข้างจะต่อกันเป็นมุมสามเหลี่ยม</p>
	<p>ชื่อท่า ท่ายืนด้วยศีรษะแบบพับครึ่งตัว</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ปฏิบัติท่าต่อเนื่อง โดยการตั้งศีรษะบนพื้น มือทั้งสอง ข้างประคองศีรษะไว้ขาทั้งสองข้างพับขาลงไปทิศทางด้านหน้า</p>


ตารางที่

14 (ต่อ)

ทำโยคะที่สื่อถึงพลังร้อน	
	<p>ชื่อท่า ท่าครุฑในท่ายืนด้วยไหล่</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ตั้งไหล่ไว้ที่พื้น โดยใช้มือประคองลำตัวไว้ จากนั้นปฏิบัติท่าหน้าขาทั้ง 2 ข้างมาเกี่ยวกัน งอขา ลงในระดับต่ำและหัวเข่าซ้ายจะอยู่ตรงบริเวณหน้าผาก</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าดอกบัวพับตัวในท่ายืนด้วยไหล่</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ตั้งไหล่ไว้ที่พื้น มือทั้ง 2 ข้างประกบกันพลิกแขนส่งไปทางด้านหลังของลำตัว ขาทั้งสอง ข้างอยู่ในท่าขัดสมาธิ พับขาลงมาแนบศีรษะ</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าดอกบัวในท่ายืนด้วยไหล่</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ตั้งไหล่ไว้ที่พื้น มือทั้งข้างประคองลำตัวไว้ ขาทั้งสองข้างอยู่ในท่าขัดสมาธิ</p>

ตารางที่



14 (ต่อ)

ท่าโยคะที่สื่อถึงพลังร้อน	
	<p>ชื่อท่า ท่าดอกบัวผูกพันตัวในท่ายืนด้วยไหล่แบบ แขนแนบตัว อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ตั้งไหล่ ไว้ที่พื้น มือทั้งข้างประคองลำตัวไว้ ขาทั้งสอง ข้าง อยู่ในท่าขัดสมาธิ ปฏิบัติท่าต่อเนื่อง โดยการพับ ขาลง พร้อมกันยกแขนทั้ง สอง ข้างแนบลำตัว</p>
	<p>ชื่อท่า ท่ายืนด้วยไหล่พับเข่าแบบแขนแนบตัว อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ตั้งไหล่ไว้ที่พื้น ขาข้างซ้ายชันขาขึ้น ขาข้างขวาพับขาลงเป็นมุม สามเหลี่ยม ยกแขนทั้ง สอง ข้างแนบลำตัว</p>
	<p>ชื่อท่า ท่ายืนด้วยไหล่ในแบบรูปตัววาย Y อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ตั้งไหล่ไว้ที่พื้น ขาข้างซ้ายชันขาขึ้น ขาข้างขวาพับขาลงเป็นมุม สามเหลี่ยม ยกแขนทั้ง สอง ข้างแนบลำตัว ปฏิบัติท่าต่อเนื่องโดยถ่ายน้ำหนักไปด้านหลัง เท้าขวาเฉียงไปด้านหลัง</p>

ตารางที่

14 (ต่อ)

ท่าโยคะที่สื่อถึงพลังร้อน	
	<p>ชื่อท่า ท่าสะพาน</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงชายโยคะ ตั้งไหล่ไว้ที่พื้น มือทั้งสองข้างประคองตัวไว้ ยกลำตัวขึ้นโค้ง ปลายเท้าทั้งสองข้างวางชิดกันแนบพื้น</p>
	<p>ชื่อท่า คันทัน</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงชายโยคะ ม้วนหลังพับตัว ยืดขาทั้งสองข้าง วางเท้าเหนือศีรษะ ประสานมือกดพื้น ลำตัวยืดตรง</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าคันทันแบบพลิกแพลง</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ตั้งไหล่ไว้ที่พื้น มือทั้งสองข้างประคองลำตัวไว้ ขาทั้งสองข้างอยู่ในท่าขัดสมาธิ ปฏิบัติท่าต่อเนื่อง โดยการพับขาลง มือทั้งสองข้างประกบกันพลิกแขนส่งไปทางด้านหลัง</p>

ท่าโยคะที่สื่อถึงพลังร้อน	
	<p>ชื่อท่า ท่าคันทไถแบบพลิกแพลง</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ตั้งไหล่ไว้ที่พื้น มือทั้งสองข้างประกอกลำตัวไว้ ขาทั้งสอง ข้างอยู่ในท่าขัดสมาธิ ปฏิบัติท่าต่อเนื่อง โดยการพับขาลง ปฏิบัติท่าต่อเนื่อง โดยมือทั้งสอง ยื่นมือไปข้างหน้าแนบขนานกับขาทั้งสอง ข้าง</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าคิม หรือท่านั่งก้มตัวยืดหลัง</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะชาย ปฏิบัติท่าโดยการนั่ง ยื่นเท้าทั้ง 2 ออกไปข้างหน้า ก้มลำตัวลงขนานกับเท้า ศีรษะอยู่แนบหัวเข่า</p>

จากแนวคิดในการแสดงพลังร้อน ประเด็นสำคัญขององค์นี้ จากท่วงท่าโยคะที่ก่อให้เกิดการไหลเวียนของเลือด ที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ ในเรื่องนี้

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์ ได้กล่าวว่า ท่าศีรษะอาสนะและทำยืนด้วยไหล่ ศีรษะจะอยู่ต่ำ เลือดจะไหลเวียนในสมองได้มาก โดยเฉพาะถ้าค้างอยู่ในท่านี้นาน ๆ จะทำให้ต่อมไพเนียล (Pineal gland) และต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการทำท่าอาสนะต่างๆ จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการยืดหด พร้อมกันนี้เส้นเลือดก็ถูกยืดไปด้วยความยืดหยุ่นเส้นเลือดจะดี ทำให้การไหลเวียนโลหิตเข้าออกบริเวณที่มีการบริหาร ในบางท่าที่ศีรษะก้มต่ำเลือดจะไหลเวียนในสมอง ไบหน้า หู คอ จมูก เช่น ท่าศีรษะอาสนะ ทำยืนด้วยไหล่ เลือดดำจะไหลกลับเข้าสู่หัวใจโดยแรงโน้มถ่วง ทำให้เลือดไม่คั่งบริเวณขาและเท้า ซึ่ง

คนเราจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่งเป็นส่วนใหญ่มาก การบริหารท่าดังกล่าว จะทำให้เลือดไหลย้อนกลับอย่างมากจึงช่วยในกระบวนการไหลเวียนของเลือดสู่สมองได้เป็นอย่างดี

จากนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาถึงพลังร้อน พบว่า ในลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว อันเป็นการฝึกโยคะ ส่งผลให้มีการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน ในเรื่องนี้ ดร . ธรรมบุญ นวลใจ กล่าวไว้ว่า “ การออกกำลังกายเป็นการช่วยให้เลือดไหลเวียนเข้าสู่หัวใจได้มากและเร็วขึ้น ส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วและมีเลือดไหลเวียนในร่างกายมากขึ้น อีกทั้งการไหลเวียนของเลือดจะทำงานได้ดียิ่งขึ้น” (ธรรมบุญ นวลใจ, 2537: 29)

ความสำคัญในท่าอาสนะโยคะที่ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือดนี้ผู้วิจัยจึงได้นำมาเป็นหลักในการสร้างสรรค์ลีลาทางนาฏศิลป์ ตามแนวคิดของบทการแสดง องค์ที่ 2 พลังร้อน

องค์ 2: พลังร้อน ถูกถ่ายทอดด้วยการแสดงของนักแสดงชาย ในท่วงท่าของโยคะ ในลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว การตั้งศีรษะบนพื้น การชันขาขึ้นในลักษณะที่ก่อให้เกิดการไหลเวียนของเลือดที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ

ผู้วิจัยได้นำลักษณะเฉพาะของท่วงท่าโยคะ ในลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว การตั้งศีรษะบนพื้น การชันขาขึ้น ตามแนวคิดของบทการแสดงองค์ที่ 2 นำมาสร้างสรรค์ลีลานาฏศิลป์ เพื่อสื่อให้เห็นถึงพลังร้อน โดยถ่ายทอดผ่านนักแสดงชาย แสดงท่าทางที่มั่นคง โดยมีหลักในการสร้างสรรค์ลีลานาฏศิลป์ ดังนี้

1. ศึกษาท่าโยคะต้นแบบ ที่สื่อให้เห็นถึงพลังร้อนตามแนวคิดแห่งหฐโยคะ ออกแบบสร้างสรรค์ลีลานาฏศิลป์เพื่อแสดงให้เห็นถึง พลังร้อน ความมั่นคง และให้ความสำคัญในการสื่อสาร ท่าทางออกไปอย่างสุขุม
2. ลักษณะของการใช้ลำตัวของนักแสดงชาย จะอยู่ในระดับต่ำ หากแต่ในบางท่วงท่าที่ต้องการแสดงให้เห็นถึงพลัง อาจมีการใช้ท่วงท่าในลักษณะที่เปิดกว้างมาใช้
3. ผู้วิจัยออกแบบลีลานาฏศิลป์ ที่ให้ความสำคัญในการโค้งตัว งอตัว และการก้มตัว เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดหลักพลังร้อนในแนวคิดแห่งหฐโยคะ
4. บุคลิกลักษณะของนักแสดงชาย สุขุม ถ่ายทอดอารมณ์ในการแสดงด้วยความนิ่ง ท่วงท่าในการเดินในลักษณะการเคลื่อนไหวที่ช้า สายตามองในระดับต่ำ คล้ายพระพุทธรูป (นราพงษ์ จรัสศรี, 2555: สัมภาษณ์) โดยมีการออกแบบลีลานาฏศิลป์ดังแสดงในตารางที่ 15 ดังนี้

ตารางที่ 15 ท่าโยคะที่นำมาสร้างสรรค์ที่สื่อถึงพลังร้อน

ท่าโยคะที่นำมาสร้างสรรค์ที่สื่อถึงพลังร้อน	
	
<p>ท่าเปิดขาในท่ายืนด้วยศีรษะ</p>	<p>นักแสดงชาย นอนลงกางขา เพื่อการไหลเวียนของเลือดลงไปที่ขา ทำนี้เป็นการประยุกต์เอกลักษณ์ในการกางขาจากโยคะ ในลักษณะของท่านาฏยศิลป์สร้างสรรค์</p>
	
<p>ท่าตัววายในท่ายืนด้วยศีรษะ</p>	<p>การนำลักษณะการก้มศีรษะลงต่ำ การเฉียงของลำตัว อันเป็นการสร้างสรรค์จากท่าโยคะ ในรูปตัววาย Y นักแสดงชาย ก้มศีรษะลงต่ำ เท้าขวายกสูงเฉียงไปทางด้านหลัง น้ำหนักต่ำอยู่ที่มือทั้งสอง ข้าง</p>

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ท่าโยคะที่นำมาสร้างสรรค์ที่สื่อถึงพลังร้อน	
	
ท่าสะพาน	<p>การนำลักษณะ การโค้งตัว จากท่าสะพาน สร้างสรรค์ทำนาฏยศิลป์ ที่ยังคงนำ เอกลักษณ์การโค้งของลำตัว เสริมความเด่น ในการใช้ขาและเท้าเหยียดขึ้นสูง งอเข่า เพื่อให้การไหลเวียนของเลือดลงมาที่ศีรษะ สร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย อันเป็น แนวคิดการแสดงองค์ที่ 2</p>
	
ทำยืนด้วยศีรษะแบบพับครึ่งตัว	<p>การโค้งตัว งอตัว ในแนวคิดพลังร้อน ได้ นำมาปรับใช้ในการแสดงลีลานาฏยศิลป์ สร้างสรรค์ในที่นี้ เพื่อให้สอดคล้องกับ ท่า โยคะหลัก</p>

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ทำโยคะที่นำมาสร้างสรรค์ที่สื่อถึงพลังร้อน	
	
<p>ท่าคีม หรือทำนั่งก้มตัวยืดหลัง</p>	<p>จากแนวคิดพลังร้อน นักแสดงปฏิบัติทำในลักษณะการก้มตัว งอตัว ก้มศีรษะลงในระดับต่ำ เพื่อให้เลือดมาหล่อเลี้ยงที่สมองได้มากขึ้น</p>
	
<p>ท่าคันทิไลแบบพลิกแพลง</p>	<p>นักแสดงชายปฏิบัติทำ โดยการใช้ลักษณะการโค้งของหลัง ถ่ายน้ำหนักตัวโดยการงอเข่า ข่าย มือขวายกสูงเหนือศีรษะไปทางด้านซ้าย มือซ้ายพับมือเข้าหาลำตัวในระดับสะดือ ทำนี้ใช้ลักษณะการโค้งลำตัวในระดับต่ำมาใช้ในการสร้างสรรค์</p>




ตารางที่ 16 ท่าโยคะที่สื่อถึงพลังเย็น

ท่าอาสนะโยคะที่สื่อถึงพลังเย็น	
	<p>ชื่อท่า ท่าครึ่งดอกบัว</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่านี้โดยนำเท้าซ้ายมาวางต้นขาขวา เท้าขวามาวางต้นขาซ้าย พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าท้องพอง และกลั่นลมหายใจไว้ หายใจออกท้องแฟบ</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าเดินลมปราณ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่านี้ในท่าต่อเนืองยื่นมือทั้งสองออกมาด้านหน้า แขนตึง พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าท้องพอง และกลั่นลมหายใจไว้ หายใจออกท้องแฟบ</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าเดินลมปราณ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่านี้โดยนำเท้าซ้ายมาวางต้นขาขวา เท้าขวามาวางต้นขาซ้าย มือทั้งสอง กางแขนออกแนบลำตัว พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าท้องพอง และกลั่นลมหายใจไว้ หายใจออกท้องแฟบ</p>

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ท่าอาสนะโยคะที่สี่ถึงพลังเย็น	
	<p>ชื่อท่า ท่าเดินลมปราณ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่านี้โดยนำเท้าซ้ายมาวางต้นขาขวา เท้าขวามาวางต้นขาซ้าย มือขวายกขึ้นเหนือศีรษะ มือซ้ายแนบลำตัว พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าท้องพอง และกลั่นลมหายใจไว้ หายใจออกท้องแฟบ</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าเดินลมปราณ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่านี้โดยนำเท้าซ้ายมาวางต้นขาขวา เท้าขวามาวางต้นขาซ้าย มือซ้ายยกขึ้นเหนือศีรษะ มือขวาแนบลำตัว พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าท้องพอง และกลั่นลมหายใจไว้ หายใจออกท้องแฟบ</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าเดินลมปราณ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่านี้โดยนำเท้าซ้ายมาวางต้นขาขวา เท้าขวามาวางต้นขาซ้าย มือทั้งสองพนมมือขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าท้องพอง และกลั่นลมหายใจไว้ หายใจออกท้องแฟบ</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าเดินลมปราณ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่านี้โดยนำเท้าซ้ายมาวางต้นขาขวา เท้าขวามาวางต้นขาซ้าย มือทั้งสองพนมมือวางขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าท้องพอง และกลั่นลมหายใจไว้ หายใจออกท้องแฟบ</p>

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ท่าอาสนะโยคะที่สื่อถึงพลังเย็น	
	<p>ชื่อท่า ท่าเดินลมปราณ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่านั่งโดยนำเท้าซ้ายมาวางต้นขาขวา เท้าขวามาวางต้นขาซ้าย มือทั้งสอง ชูขึ้นเหนือศีรษะ หักข้อมือ พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าท้องพอง และกลั่นลมหายใจไว้หายใจออกท้องแฟบ</p>
	<p>ชื่อท่า ท่านั่งครึ่งดอกบัว</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่านั่งโดยนำเท้าซ้ายมาวางต้นขาขวา เท้าขวามาวางต้นขาซ้าย มือทั้งสอง ยื่นมือออกมาวางไว้ที่หัวเข่า พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าท้องพอง และกลั่นลมหายใจไว้หายใจออกท้องแฟบ</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าเรือแบบแยกขา (UpavisthaKonasana)</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่านั่งโดยมือซ้ายจับเท้าซ้าย มือขวาจับเท้าขวา แยกขาออก พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าท้องพอง และกลั่นลมหายใจไว้หายใจออกท้องแฟบ</p>

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ทำอาสนะโยคะที่สื่อถึงพลังเย็น	
	<p>ชื่อท่า ท่าต้นไม้</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ยืนตรง มือทั้งสอง ช้างประกบกันในท่าพนมมือกลางอก พร้อมกำหนดลมหายใจ เข้าออกช้าๆ ลมหายใจเข้าท้องป่อง ลมหายใจออกท้องแฟบ</p>
	<p>ชื่อท่า ท่าเตรียมในท่าสุริยะนัมัสการ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะหญิง ยืนตรง ชูมือทั้งสอง ช้างขึ้นเหนือศีรษะแนบลำตัว พร้อมกำหนดลมหายใจ เข้าออกช้าๆ ลมหายใจเข้าท้องป่อง ลมหายใจออกท้องแฟบ</p>

จากแนวคิดในการแสดงพลังเย็น ประเด็นสำคัญขององค์นี้ การผ่อนคลาย จากลักษณะการหายใจ และท่วงท่าโยคะในการคลายกล้ามเนื้อ

ผู้วิจัยได้ศึกษาท่าอาสนะโยคะ ที่ส่งผลต่อ การบริหารกาย จิตใจ ประกอบกัน โดยให้ความสำคัญ เกี่ยวกับการหายใจร่วมด้วย โดยที่ใช้การหายใจเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์ จึงได้นำการบริหารโยคะที่ให้ความสำคัญกับการหายใจร่วมกับการฝึกท่าอาสนะโยคะ จากการศึกษาข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญโยคะ และจากการทดลองปฏิบัติ ตามแนวทางของโยคะ ในตำราโยคะ พุทธศาสตร์ ดั่ง มนตรี สุบรรณพงษ์ กล่าวว่า “ การบริหารท่าโยคะในชุดนี้ เป็นการปลุกร่างกายให้พร้อมทั้งลมหายใจและการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทั่วทั้งร่างกาย หากฝึกทุกวันจะทำให้ร่างกายสดชื่น ระบบหมุนเวียนโลหิตและการฟอกโลหิตสมบูรณ์ การหายใจที่ถูกต้องจะส่งผลให้ปราณภายในร่างกายมีมากขึ้น เมื่อปราณมีพลังสะสมมากขึ้น ก็จะทำให้เรามีความสุขมาก” (มนตรี สุบรรณพงษ์, 2449: 10)

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดความอ่อนคลายด้วยการผ่อนลมหายใจ เข้า – ออก แสดงถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อในลีลาท่าทางที่ใหญ่ เปิดกว้าง ตามแนวคิดของบทการแสดงองค์ที่ 3 นำมาสร้างสรรค์ลีลานาฏศิลป์เพื่อสื่อให้เห็นถึงพลังเย็นในแนวคิดแห่งหฐโยคะ มาใช้เป็นหลักในการสร้างสรรค์โดยถ่ายทอดผ่านนักแสดงหญิง แสดงอากัปกริยาที่สื่อให้เห็นถึงความอ่อนคลาย โดยมีหลักในการสร้างสรรค์ลีลานาฏศิลป์ ดังนี้

1. ศึกษาท่าโยคะต้นแบบ ที่สื่อให้เห็นถึงพลังเย็นตามแนวคิดแห่งหฐโยคะ ออกแบบสร้างสรรค์ลีลานาฏศิลป์เพื่อแสดงให้เห็นถึง พลังเย็น ความอ่อนคลาย และให้ความสำคัญในการสื่อสาร ท่าทางออกไปอย่างนุ่มนวล อ่อนโยน โดยนักแสดงหญิงจะแสดงท่าทาง ด้วยพลังที่น้อยกว่านักแสดงชาย เนื่องจากเป็นการถ่ายทอดให้เห็นถึงพลังเย็น

2. กำหนดให้นักแสดงหญิง แสดงลีลานาฏศิลป์เป็นกลุ่ม ลักษณะของการใช้ลำตัว และการเคลื่อนไหวของร่างกายนักแสดง จะอยู่ในระดับกลางถึงระดับสูงเหนือศีรษะ หากแต่ในบางท่วงท่าที่ต้องการแสดงให้เห็นถึงความสงบ ลักษณะการแสดงท่วงท่าจะอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากจะใช้การก้มศีรษะ การวางมือบนหน้าขา การก้มศีรษะ เพื่อสื่อให้เห็นถึงความสงบ

3. ผู้วิจัยออกแบบลีลานาฏศิลป์ ที่ให้ความสำคัญในการใช้การเคลื่อนไหวของมือ ในระดับต่างๆประกอบการเคลื่อนไหวของลำตัว ในลักษณะการโน้มตัวไปทางซ้าย ขวา การเคลื่อนไหวที่ช้า และเน้นความพร้อมเพรียงในการแสดงท่าทางเป็นกลุ่ม สะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดหลักพลังเย็นในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

4. บุคลิกลักษณะของนักแสดงหญิง จะแสดงอากัปกริยาที่สื่อให้เห็นถึงความสุข ความอ่อนคลาย ประกอบกับการเคลื่อนไหวที่ช้าอย่างนุ่มนวลและอ่อนโยน โดยมีการออกแบบลีลานาฏศิลป์ดังแสดงในตารางที่ 17 ดังนี้

ตารางที่ 17 ท่าโยคะที่นำมาสร้างสรรค์ที่สื่อถึงพลังเย็น

ท่าโยคะที่นำมาสร้างสรรค์ที่สื่อถึงพลังเย็น	
	
<p>ท่าไหว้ แบบโยคะ</p>	<p>ท่าไหว้ แบบโยคะ</p> <p>นักแสดงหญิง ปฏิบัติท่าไหว้แบบโยคะ พนมมือวางไว้เหนือศีรษะ ในท่าเดินสื่อถึงการเดินอย่างมีสติ</p>
	
	<p>นักแสดงหญิง ยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะ มือซ้ายอยู่แนบลำตัว พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าออก ในลักษณะที่ช้า สื่อถึงความผ่อนคลายในท่วงท่าที่พลิ้วไหว</p>

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ทำโยคะที่นำมาสร้างสรรค์ที่สื่อถึงพลังเย็น



นักแสดงหญิง กางมือทั้งสอง ออกข้างลำตัว
ในระดับไหล่ พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าออก
ในลักษณะที่ช้า แสดงถึงความผ่อนคลาย



นักแสดงหญิง แสดงลีลาการใช้มือใน
ลักษณะที่แตกต่างกัน โดยนักแสดงหญิงคน
แรกปฏิบัติทำนั่งกางขาออก



นักแสดงหญิง แสดงลีลาที่พลิ้วไหวโดย การ
ยกมือขึ้นเหนือศีรษะเอียงตัวไปทางด้านซ้าย

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ทำโยคะที่นำมาสร้างสรรค์ที่สื่อถึงพลังเย็น	
	
<p>นักแสดงหญิง ปฏิบัติทำในกิริยาสงบนิ่ง ทั้งในท่ายืน และนั่งโดยการวางมือไว้บนหน้าขาทั้งสองข้าง ก้มศีรษะลงเล็กน้อย พร้อมกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ</p>	

ตารางที่ 18 ทำโยคะสื่อถึงความสมดุล

ทำโยคะสื่อถึงความสมดุล	
	<p>ชื่อท่า ต้นไม้ อธิบายท่า นักแสดงโยคะ ชาย หญิง ปฏิบัติทำโยคะในท่ายืน ชันขาขวาขึ้นแนบขาซ้ายระดับเข่า มือทั้งสองข้าง</p>
	<p>ชื่อท่า นักรบ 1 อธิบายท่า นักแสดงโยคะ ชาย หญิง ปฏิบัติทำโยคะในท่ายืน โดยนักแสดงชาย หันไปทางซ้าย นักแสดงหญิงหันไปทางขวา ปฏิบัติท่า ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าหน้าหันออกตรงกลาง มือทั้งสองชูมือขึ้นพนมมือ</p>

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ทำโยคะสื่อถึงความสมดุล	
	<p>ชื่อท่า สมดุล ทำนักรบ 2</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงโยคะ ชาย หญิง ปฏิบัติท่าโยคะในท่ายืน โดยนักแสดงชาย หันไปทางซ้าย นักแสดงหญิงหันไปทางขวา ปฏิบัติท่า ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า น้ำหนักอยู่ตรงกลาง มือทั้ง สองกางแขนออกระดับไหล่</p>
	<p>ชื่อท่า นักรบพร้อมเอนไปด้านหลัง</p> <p>อธิบายท่า ปฏิบัติทางต่อเนื่อง โดยนักแสดงหญิงกอดไหล่ซ้าย มือซ้ายแตะที่เข่าซ้าย นักแสดงชายกอดไหล่ขวา มือขวาแตะที่ไหล่ซ้าย ศีรษะมองตามมืออีกข้าง สายตาอยู่ระดับสูง</p>
	<p>ชื่อท่า parsvakonasana</p> <p>อธิบายท่า ปฏิบัติทางต่อเนื่อง นักแสดงหญิง ถ่ายน้ำหนักไปที่ขาขวา มือซ้ายยื่นมือเฉียงไปทางขวา มือขวา ขนานเป็นเส้นตรงแนบขาขวา นักแสดงชายถ่ายน้ำหนักไปที่ขาซ้าย มือขวายื่นมือเฉียงไปทางซ้าย มือซ้ายขนานเป็นเส้นตรงแนบขาซ้าย สายตามองตามือด้านที่อยู่สูง</p>
	<p>ชื่อท่า parsvottanasana</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงหญิง ก้าวเท้าขวากางขา ออกเป็นสามเหลี่ยม ก้มตั้ลงศีรษะแนบเข่าขวา มือทั้ง สองวางไว้ที่พื้น นักแสดงชาย ก้าวเท้าซ้ายกางขาออกเป็นสามเหลี่ยม ก้มศีรษะแนบเข่าซ้าย มือทั้ง สองวางไว้ที่พื้น</p>

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ทำโยคะสื่อถึงความสมดุล	
	<p>ชื่อท่า uttanasana</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงชาย หญิง ยืนเท้าชิดติดกัน ก้มศีรษะแนบลงมาที่หัวเข่า มือทั้งสองจับที่ปลายเท้า โดยนักแสดงหญิง หันหน้าไปทางขวา นักแสดงชาย หันหน้าไปทางซ้าย</p>
	<p>ชื่อท่า ทำนกรบ</p> <p>อธิบายท่า นักแสดงปฏิบัติในท่ายืน นักแสดงหญิงก้าวเท้าซ้ายนำหน้ามืออยู่ตรงกลาง นักแสดงชายก้าวเท้าขวานำหน้ามืออยู่ตรงกลาง มือทั้งสองพนมมือชูมือขึ้นเหนือศีรษะ</p>

แนวคิด ความสมดุล ประเด็นสำคัญของเรื่องนี้ จากการผสมผสานพลังร้อน และ พลังเย็น ก่อเกิด พลังแห่งความสมดุล ผู้วิจัยได้ศึกษาหลัก ดุลยภาพ ตามหลักการทฤษฎีทางทัศนศิลป์ ดั่งที่สุชาติ เกาทอง ได้อธิบายไว้ว่า “ ดุลยภาพ (Balance) มีความหมายที่สอดคล้องกัน คือ ความสมดุล ความคงที่ ประเภทของ ดุลยภาพ 1) ดุลยภาพที่เหมือนกัน 2 ข้างหรือ ดุลยภาพแบบสมมาตร (formal or symmetrical balance) 2) ดุลยภาพที่ทั้ง 2 ข้างมีรูปทรงสัดส่วนไม่เหมือนกันแต่มีน้ำหนักเท่ากัน (Informal balance)” (สุชาติ เกาทอง, 2536: 68)

และศึกษาความสัมพันธ์ของ เส้น ที่มีผลต่อความรู้สึก จากการวิเคราะห์ เส้นทางศิลปะ ของ สมชาย พรหมสุบรรณ ให้ความหมายของเส้นไว้ว่า “เส้นตั้งตรง ให้ความรู้สึกสงบ มั่นคง เป็นระเบียบ สมดุล เส้นตรงแนวนอน ให้ความรู้สึก พักผ่อน โลงสบาย ความนิ่ง เส้นโค้ง ให้ความรู้สึกอ่อนหวาน ร่าเริง เส้นวงกลม ให้ความรู้สึกกระชับ อบออุ่น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เส้นโค้งเล็กน้อย ให้ความรู้สึกสบาย เคลื่อนไหวช้า มีความต่อเนื่อง” (สมชาย พรหมสุบรรณ ,

2548: 16) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ รูปแบบในการนำทฤษฎีทางศิลปะมาใช้ในการพัฒนาสร้างสรรค์ และได้ศึกษานาฏศิลป์ ที่สื่อถึงความสมดุล ตามแนวคิด องค์ที่ 4 ดังนี้

แนวคิดองค์ที่ 4 ความสมดุล ประเด็นสำคัญขององค์นี้ จากการผสมผสานพลังร้อน และ พลังเย็น ก่อเกิด พลังแห่งความสมดุล

องค์ 4: นักแสดงชาย หญิง แสดงลีลาเด่นคู่ การเข้ากลุ่ม เพื่อจัดองค์ประกอบของ ลีลาท่าทางในลักษณะต่างๆที่แสดงให้เห็นถึง การผสมผสานของพลังร้อน และพลังเย็นที่ ก่อให้เกิดพลังแห่งความสมดุลของร่างกายและจิตใจ อันเป็นหัวใจหลักในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดความสมดุล จากการผสมผสานพลังร้อน พลังเย็น ตามแนวคิดของบท การแสดงองค์ที่ 4 นำมาสร้างสรรค์ลีลานาฏศิลป์เพื่อสื่อให้เห็นถึงความสมดุล ในแนวคิดแห่ง หฐโยคะ มาใช้เป็นหลักในการสร้างสรรค์โดยถ่ายทอดผ่านนักแสดงชาย หญิง แสดงลีลาเด่นคู่ การเข้ากลุ่ม เพื่อจัดองค์ประกอบของลีลาท่าทางในลักษณะต่างๆที่แสดงให้เห็นถึงความสมดุล โดยมีหลักในการสร้างสรรค์ลีลานาฏศิลป์ ดังนี้

1. ศึกษาท่าโยคะต้นแบบ ที่สื่อให้เห็นถึงความสมดุลตามแนวคิดแห่งหฐโยคะ ออกแบบสร้างสรรค์ลีลานาฏศิลป์เพื่อแสดงให้เห็นถึงการผสมผสานพลังร้อน พลังเย็น และให้ ความสำคัญในการออกแบบท่าทางการเข้าคู่ การจับกลุ่มและจัดองค์ประกอบของนักแสดงชาย หญิง ในลักษณะต่างๆที่สื่อให้เห็นถึงความสมดุล
2. ศึกษาองค์ประกอบทางทัศนศิลป์ในเรื่องดุลยภาพและความสัมพันธ์ของ เส้น ที่มี ผลต่อความรู้สึก เพื่อนำมาจัดองค์ประกอบของท่าทางลีลานาฏศิลป์ ในการเข้าคู่ การจับกลุ่ม โดยใช้รูปแบบการวางตำแหน่งของนักแสดง แสดงลีลาในลักษณะเป็นเส้นตรงเพื่อสื่อถึงความ มั่นคง เส้นแนวนอนเพื่อสื่อถึงความอ่อนคลาย และ เส้นโค้งเพื่อสื่อให้เห็นถึงความกลมเกลียว ผสมผสาน ในการเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยออกแบบลีลานาฏศิลป์ ที่ให้ความสำคัญในการจัดองค์ประกอบของท่า ของนักแสดงในการเข้าคู่ที่สื่อให้เห็นถึงการผสมผสานพลังร้อนและพลังเย็น และเน้นความพร้อม เปรียงในการแสดงท่าทางเป็นกลุ่ม สะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดหลักในเรื่องความสมดุล
4. การออกแบบลีลานาฏศิลป์ที่สื่อให้เห็นถึงความสมดุล จากความสามารถของ นักแสดงในการทรงตัว การถ่ายเทน้ำหนักระหว่างนักแสดงชาย และหญิง การผสมผสานพลังเพื่อที่จะ สามารถปฏิบัติท่วงท่าได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งต้องอาศัยความสมดุลในการทรงตัว โดยมีการ ออกแบบลีลานาฏศิลป์ดังแสดงในตารางที่ 19 ดังนี้

ตารางที่ 19 การสร้างสรรค์ลีลาท่าสมดุลจากแนวคิดหฐโยคะ

การสร้างสรรค์ลีลาท่าสมดุลจากแนวคิดหฐโยคะ	
	<p>นักแสดงหญิง ยืนแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า หายใจเข้า พร้อมยกตัวขึ้นเหยียดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า</p> <p>นักแสดงชาย ประคองนักแสดงหญิงด้วยการยกกลางลำตัว โดยกำหนดลมหายใจเข้า ยก หายใจออกค้างทำหนึ่ง</p>
	<p>นักแสดงหญิง อยู่บนหลังนักแสดงชายเหยียดเท้าขึ้นเป็นเส้นตรง ค้างทำไว้กำหนดลมหายใจเข้า ออก อย่างช้าๆ</p> <p>นักแสดงชาย โค้งลำตัวก้มลงแขนเกี่ยวนักแสดงหญิงไว้ กำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ</p>
	<p>นักแสดงชาย หญิง ปฏิบัติท่าแมงป่อง โดยการยกขาขวาขึ้นงอเข่า ใช้มือขวาจับข้อเท้าขวา น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย เข่า และมือซ้ายรองรับน้ำหนักไว้ โดยนักแสดงหญิงอยู่ในท่ายืน นักแสดงอยู่ในท่านั่ง</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

การสร้างสรรค์ลีลาท่าสมดุลจากแนวคิดหฐโยคะ	
	<p>นักแสดงชายหญิงหันหน้าเข้าคู่ มือทั้งสองจับและรับน้ำหนักของกันและกัน เท้าประกบกันยกขึ้นสูง ความสำคัญของท่านี้ คือ การถ่ายเทน้ำหนักโดยการจับมือของนักแสดง ต้องมีความสมดุล เพื่อให้ลีลาท่าทางมีความนิ่ง สื่อถึงการผสมผสานพลังร้อนพลังเย็น</p>
	<p>นักแสดงหญิง ปฏิบัติทำอยู่บนนักแสดงชาย มือทั้งสองจับมือนักแสดงชายไว้พร้อมเหยียดแขนตั้ง ส่งเท้าทั้งสองเหยียดตั้งไปทางด้านหลัง หน้ามองตรง</p> <p>นักแสดงชาย เหยียดแขนทั้งสองข้าง และเหยียดยกขาขึ้นเพื่อรองรับน้ำหนักนักแสดงหญิง</p>
	<p>นักแสดงหญิงปฏิบัติท่านอนหงายเหยียดตรงอยู่บนหลังของนักแสดงชาย</p> <p>นักแสดงชาย ก้มตัวลงเป็นฐานรองรับน้ำหนักของนักแสดงหญิง</p> <p>การปฏิบัติท่า กำหนดลมหายใจเข้าออกช้าๆ</p>

ตารางที่ 19 (ต่อ)

การสร้างสรรคัลีลาทำสมดุลจากแนวคิดหฐโยคะ	
	<p>นักแสดงหญิงปฏิบัติท่า ด้านบนโดยการเหยียดลำตัวตรง มือวางไว้บนขานักแสดงชาย</p> <p>นักแสดงชาย ยกมือซ้ายจับที่ขาของนักแสดงหญิงเพื่อรองรับน้ำหนัก เป็นการสื่อถึงความสมดุลในการถ่ายเทน้ำหนัก</p>
	<p>จากท่าต่อเนื่อง นักแสดงหญิงงอเข่าทั้งสองเข้าลำตัว ปลายเท้าแตะไว้ที่ศีรษะ นักแสดงชาย ปฏิบัติอยู่ในท่าเดิม ทำนี้แสดงลีลาที่แตกต่างกัน แต่ต้องอาศัยความสมดุลของการวางน้ำหนัก และรับน้ำหนักของนักแสดง</p>
	<p>นักแสดงหญิง ปฏิบัติท่าสะพานโค้ง เป็นท่าที่มีความสมดุลจากการวางน้ำหนักที่ขาและมือ นักแสดงชาย ยกนักแสดงหญิง ซึ่งปฏิบัติท่าสะพานโค้ง เช่นเดียวกัน ทำนี้เป็นการจัดองค์ประกอบของท่าที่สื่อถึงความสมดุล</p>

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบลีลาการสร้างสรรค้งานนาฏยศิลป์

เปรียบเทียบลีลาการสร้างสรรค้งานนาฏยศิลป์		
พลังร้อน	พลังเย็น	สมดุล
<p>- ท่าของการแสดงโยคะชาย จะสื่อถึงความมั่นคงในท่า โยคะที่มีการตั้งศีรษะ และไหล่ บนพื้น เน้นการไหลเวียนของ เลือด เพื่อสอดคล้องกับ แนวคิดพลังร้อนในหฐโยคะ</p> <p>- ท่าลีลานาฏยศิลป์ นักแสดง ชายแสดงลีลาโดยให้ ความสำคัญกับอารมณ์ ความรู้สึกที่ถ่ายทอดผ่านการ ใช้มือในลักษณะที่โค้งงอ เพื่อ สื่อถึงพลังร้อน โดยให้ ความสำคัญกับพลังที่ถ้อย ทอดออกไปในลักษณะที่นิ่ง สุขุม</p>	<p>- ทำนักแสดงโยคะหญิงใน ท่วงท่าที่อ่อนคลาย การนั่ง การนั่งสมาธิ การกำเนิดลม หายใจ และท่วงท่าที่คลาย กล้ามเนื้อ เพื่อสอดคล้องกับ แนวคิดพลังเย็น</p> <p>- ท่าลีลานาฏยศิลป์ นักแสดง หญิง แสดงลีลาที่พลิ้วไหว สื่อ ให้เห็นถึงความอ่อนคลาย ลักษณะการใช้พลังน้อยกว่า นักแสดงชาย สีหน้าท่าทางสื่อ ถึงความสุข</p>	<p>- ทำนักแสดงโยคะชาย – หญิง ใช้ท่าที่มีการจัดระเบียบ ร่างกายในท่าที่สมดุลของ โครงสร้างทางร่างกาย</p> <p>- ท่าลีลานาฏยศิลป์ ออกแบบ ท่าที่ได้รับแรงบันดาลใจจาก แนวคิดหฐโยคะ ให้ ความสำคัญกับการจัด องค์ประกอบของท่าในการเข้า คู่ การจับกลุ่ม เพื่อแสดงลีลา ท่าทางที่สื่อถึงความสมดุล อัน เป็นแนวคิดหลักของการแสดง ครั้งนี้</p>

1.2 นาฏยศิลป์ตะวันตก

จากการศึกษาโครงสร้าง และท่าทางการเคลื่อนไหวของโยคะ ผู้วิจัยพบว่า การเคลื่อนไหวของโยคะ มีการยืด การคลายกล้ามเนื้อคล้ายคลึงกับท่าโยคะบางท่า เช่น การซึกขา โค้งลำตัว มีการยืดแขน เป็นต้น ดังนั้นการนำท่าเต้นในรูปแบบตะวันตกเข้ามาผสมผสานลีลา กับการแสดงที่เป็นการส่งเสริมความงามให้ท่วงท่าของโยคะมากขึ้น เนื่องจากการเคลื่อนไหว ของโยคะ จะเน้นการเคลื่อนไหวที่ช้า หากแต่เมื่อนำมาสร้างสรรค้งานในรูปแบบนาฏยศิลป์ ผู้วิจัยต้อง นำลีลานาฏยศิลป์เข้ามาช่วยในการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วขึ้น ใช้ในการเปลี่ยนทิศทางการแสดงใช้ ในการเชื่อมต่อท่าจากท่าหลักไปสู่ท่าต่างๆต่อไป

ดังนั้นลักษณะการใช้ทำนาฏศิลป์ตะวันตก จึงให้ความสำคัญในการเคลื่อนไหวร่างกายได้ทุกส่วน ทุกทิศทาง เพื่อให้การแสดงมีการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับแนวคิด และสามารถจัดองค์ประกอบของท่าให้เกิดความสมดุล มากยิ่งขึ้น

เนื่องจากโยคะเป็นศาสตร์ที่ใช้ร่างกาย ที่เน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว มีการฝึกขา แยกขา คล้ายกันกับ การเต้นบัลเล่ต์ ดังนั้น ศาสตร์ทั้ง 2 ประเภทมีความคล้ายคลึงกัน ในการใช้โครงสร้างของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้การนำท่าบัลเล่ต์เข้ามาใช้ประกอบสามารถเพิ่มความต่อเนื่องของท่าได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดการผสมผสานมีความงามทางศิลปะ ในส่วนโมเดิร์นแดนซ์ ที่จะนำเสนอการแสดงนาฏศิลป์สมัยใหม่ ในรูปแบบของท่า และดนตรี ความสัมพันธ์ของนาฏศิลป์ตะวันตก บัลเล่ต์ โมเดิร์นแดนซ์ มีความสอดคล้องกับศาสตร์แห่งโยคะ ในเรื่องของการหายใจ ดังที่ผู้วิจัยได้ศึกษา “ลักษณะการสร้างงานของศิลปิน มาธา เกรแฮม ได้ใช้ลักษณะการแสดงที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันออก เน้นการหายใจ ซึ่งถือเป็น การปฏิบัติขั้นพื้นฐานของการเต้นทั้งหมด ” (นราพงษ์ จรัสศรี , 2550: สัมภาษณ์) โดยมีการออกแบบลีลานาฏศิลป์ในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย ดังแสดงในตารางที่ 21 ดังนี้

ตารางที่ 21 การสร้างสรรค์ลีลาในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย

การสร้างสรรค์ลีลาในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย	
	
<p>The Alvin Ailey American Dance Theater began with a now-famous performance</p> <p>การแสดง Contemporary Dance ที่แสดงถึงพลัง ผู้วิจัยได้ศึกษาลักษณะ การจัดวางองค์ประกอบของท่าทาง ตำแหน่งของนักแสดง เพื่อให้การแสดงในช่วง การแสดงพลังร้อน สามารถถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึก ออกมาได้อย่างชัดเจน</p>	<p>พลังร้อนที่สื่อด้วยลีลา การโค้งตัว การก้มตัว ของนักแสดงชาย ในการจัดองค์ประกอบของท่าที่สื่อถึงพลัง</p>  <p>การใช้ท่าทางที่ใหญ่โดยการกางแขน การมองในระดับสูง เป็นการถ่ายทอดถึงพลังร้อน</p>

ตารางที่ 21 (ต่อ)

การสร้างสรรคัลลีลาในรูปแบบนาฏยศิลป์ร่วมสมัย



Admissions Requirements for Bachelor of Fine Arts: Performance Dance
 การแสดงที่จัดองค์ประกอบของท่า ในรูปแบบความสมดุล อันเป็นแนวคิดที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาลักษณะการออกแบบท่าเพื่อแสดงถึงความสมดุล ในการแสดงช่วงสุดท้าย



การจัดองค์ประกอบของท่าที่สื่อถึงความสมดุล จากท่าโยคะ ในรูปแบบนาฏยศิลป์ร่วมสมัย



การแสดงทักษะความสามารถของนักแสดง ในการทรงตัวที่อาศัยการจัดระเบียบท่าจากความสมดุลในการทรงตัว



1.3 นาฏยศิลป์ไทย

แนวคิดทางด้านนาฏยศิลป์และโยคะต่างให้ความสำคัญกับร่างกาย จิตใจและความสมดุล ดังที่ อารยธรรมกรีกโบราณมีความเห็นว่า “นาฏยศิลป์เป็นการแสดงออกของร่างกายและจิตใจที่รวมตัวกันได้อย่างสมดุล ” (จูดิท สตีห์ , 2525 : 8) ซึ่งสอดคล้องกับ ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางนาฏยศิลป์ อาจารย์สถาพร สนทอง กล่าวว่า “ การที่จะนำโยคะ มาสร้างสรรค์เป็นผลงานนาฏยศิลป์นั้น มีความเป็นไปได้ เนื่องจาก โยคะ และ นาฏยศิลป์ไทย เป็นกระบวนการใช้อวัยวะ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น แขน ขา ลำตัว ศีรษะ ประกอบกัน เพื่อแสดงท่วงท่าใดท่าหนึ่ง และที่สำคัญ จะต้องมีการฝึกการหายใจที่สอดคล้องประสานกับร่างกายอย่างถูกต้องไปด้วย นาฏยศิลป์ไทย เป็นศาสตร์หนึ่งที่ต้องมีการควบคุมพลัง การหายใจ การใช้กล้ามเนื้อ ดังนั้น หากจะนำมาสร้างสรรค์ก็นับว่าเป็นการบูรณาการศาสตร์อย่างหนึ่ง” (สถาพร สนทอง, 2554: สัมภาษณ์)

จากความสัมพันธ์ของโยคะ และนาฏยศิลป์ไทย ได้รับอิทธิพลมาจากท่ารำพระศิวะ 108 ท่า (ชมชื่น สิทธิเวชม , 2554: สัมภาษณ์) ความเชื่อมโยงดังกล่าว ส่งผลให้ผู้วิจัยได้ออกแบบและสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดความหลากหลายทางวัฒนธรรม หากแต่เป็นการผสมผสานที่เกิดจากการศึกษาความเป็นไปได้ในเรื่องของรูปแบบและแนวทางในการสร้างสรรค์ อีกทั้งแนวคิดในด้านความเชื่อ ความเคารพต่อเทพ หรือบุคคลผู้ให้กำเนิดศาสตร์แห่งศิลปะ นับเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับความเชื่อทางนาฏยศิลป์ไทย เช่นกัน

ผู้วิจัยได้นำ กระบวนความคิดทางนาฏยศิลป์ไทย เข้ามาสร้างสรรค์ผลงาน ตามที่ศาสตราจารย์ ดร. วีระชาติ เปรมานนท์ กล่าวว่า การออกแบบสร้างสรรค์การแสดง ถึงแม้จะไม่มีท่าทางอย่างนาฏยศิลป์ไทย ไม่มีการจับ การตั้งวง แต่เพียงนำแนวคิดมาสร้างสรรค์ ก็นับเป็นการแสดงรูปแบบไทยอย่างหนึ่ง โดยมีการออกแบบลีลานาฏยศิลป์จากแนวคิดนาฏยศิลป์ไทย ดังแสดงในตารางที่ 22 ดังนี้

ตารางที่ 22 การสร้างสรรค์ลีลาในรูปแบบนาฏศิลป์ไทย

การสร้างสรรค์ลีลาจากแนวคิดนาฏศิลป์ไทย



ที่มา: คมคาย กลิ่นภักดี ครูชำนาญการพิเศษ 3
คณะศิลปนาฏดุริยางค์



แนวคิดจากนาฏศิลป์ไทย ในรูปแบบ
การสื่อพลังปรารถนา



การจัดองค์ประกอบของท่าของนักแสดง
พลังปรารถนา



การแสดงไทย เป็นการแสดงที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความเชื่อ การเคารพบูชา ต่อเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือ การแสดงที่คงความเป็นเอกลักษณ์ อยู่ในจารีต กวอบและ ประเพณี แนวความคิดนี้ ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการ สร้างสรรค์งานในด้านความเชื่อ เกี่ยวกับศาสตร์ แห่งโยคะ การเคารพบูชา การให้ความสำคัญ แก่บุคคลผู้ให้กำเนิดศาสตร์และศิลป์ รวมทั้งการดึง เอาความเป็นธรรมชาติเข้ามาร่วมในการแสดง กระบวนความคิดนี้ เป็นรูปแบบของการแสดงไทย อย่างหนึ่ง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา รูปแบบกระบวนความคิด จากการศึกษาผลงาน เรื่อง วลัยวาตรี ของศิลปิน ศาสตราจารย์ ดร .นราพงษ์ จรัสศรี ซึ่งท่านได้กล่าวว่า “ได้นำแนวคิดของไทยมาใช้ในการ สร้างงาน อาทิ แนวความคิดของไทยมุง” เป็นต้น (นราพงษ์ จรัสศรี, 2555: สัมภาษณ์)

โดยผู้วิจัยได้นำ แนวคิด การให้ความสำคัญ แก่บุคคลผู้ให้กำเนิดศาสตร์และศิลป์ รวมทั้งการดึงเอาความเป็นธรรมชาติเข้ามาร่วมในการแสดง กระบวนความคิดนี้ ได้ถูกนำมา สร้างสรรค์ออกแบบเป็นการแสดงองค์ที่ 1 ที่ให้ความสำคัญกับ ปัตัญชลี ผู้ให้กำเนิดโยคะ

การออกแบบลีลาสำหรับการแสดง ผู้วิจัยได้ศึกษาลักษณะความคล้อยคลึงของโยคะ และนาฏศิลป์ทั้งไทย และตะวันตก เพื่อหาความคล้อยคลึงของท่า และความเป็นไปได้ในการที่ นำข้อมูลมาสร้างสรรค์กระบวนท่าในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย เพื่อเสนอการสร้างสรรค์ นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ซึ่งการนำท่าโยคะเข้ามาเป็นส่วนในการสร้างสรรค์ อาจไม่ต้อง ใช้ท่าโยคะล้วนๆ หากแต่เป็นการนำท่าต้นแบบ มาพัฒนาและนำไปสู่กระบวนการสร้างสรรค์ใน ท่าอื่นต่อไป เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดของการแสดง

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบลีลาโดยได้นำเทคนิค การแสดง “ตาโบลีวองท์” Tableau Vivant การแสดงในประเทศฝรั่งเศส ที่แสดงกลางแจ้งเกี่ยวกับการทำเหมืองแร่ทองที่พารามาธิโบ ปี 1892 “ตาโบลีวองท์” หมายถึง รูปภาพที่มีชีวิต ใช้อธิบายถึงกลุ่มนักแสดงหรือกลุ่มนางแบบ หรือนายแบบของศิลปินที่ถูกแต่งตัวอย่างเหมาะสมให้วางท่าทางและส่วนมากจัดแสงให้ เหมือนกับมหศพโดยผู้แสดงจะไม่ขยับหรือพูดเลยตั้งแต่ต้นจนจบการแสดง ซึ่งรูปแบบการนี้ “สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์” ได้ทรงนำมาพัฒนาปรับปรุง ใช้ ในละครดึกดำบรรพ์ของไทย ในระหว่างปี พ.ศ. 2435- 2477 ทรงปรับปรุงบทขับร้องและทรงนำวงดนตรีประสมวงขึ้นใหม่มาใช้ประกอบการแสดงละครภาพนิ่ง หรือที่เรียกว่า “ตาโบลีวองท์” Tableau Vivant” (โครงการดนตรีไทย ปีพาทย์ดึกดำบรรพ์ , 2530: 17) ประกอบกับการศึกษาจาก

ผลงานของศิลปินผู้บุกเบิกนาฏยศิลป์ในประเทศไทย โดยการศึกษาผลงานของ นราพงษ์ จรัสศรี ศิลปินผู้สร้างและบุกเบิก “การแสดงแสงเสียงประกอบจินตภาพคนดีศรีอยุธยา (พ.ศ. 2536) ” ซึ่งเป็นการแสดงนาฏยศิลป์ในสถานที่เฉพาะ หรือ ศิลปะเฉพาะที่ (Site Specific art) โดยการใช้เทคนิครำไทย การเต้นนาฏยศิลป์ร่วมสมัย และการแสดงภาพนิ่ง ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นตัวอย่างส่วนหนึ่งในการจัดองค์ประกอบของสรีระและกลุ่มนักแสดงเพื่อทำให้เกิดภาพของความสมดุลที่สะท้อนแนวคิดของหฐโยคะเป็นหลัก

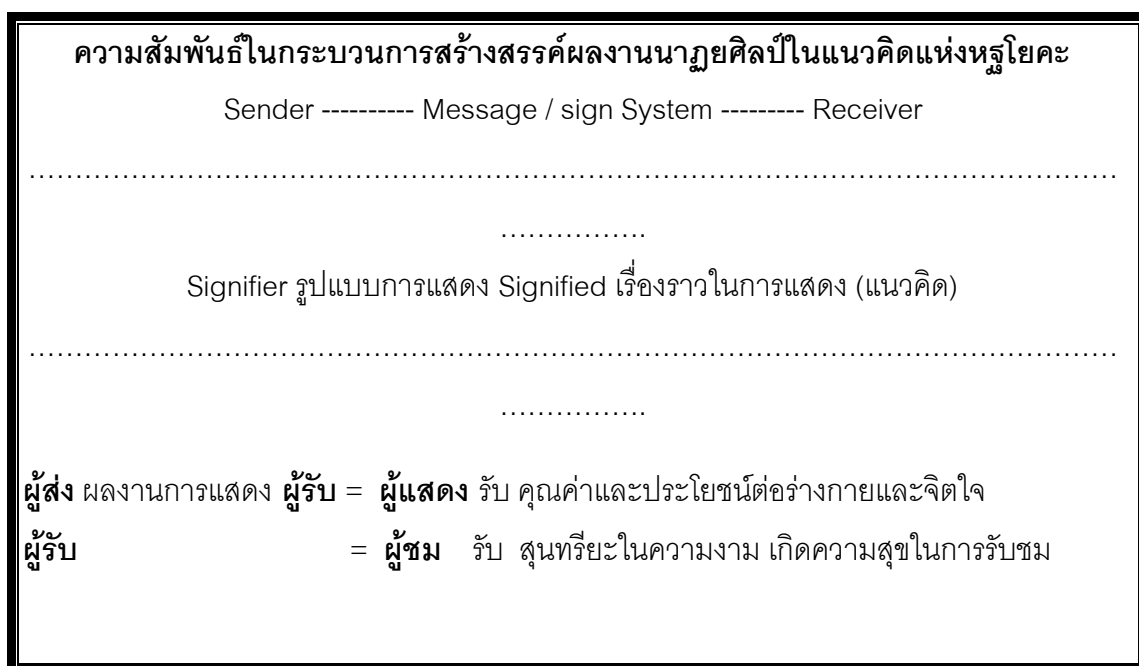
ออกแบบลีลานาฏยศิลป์ที่มีลักษณะการแสดงด้วยการโพสท่าหนึ่ง เพื่อเสริมจุดเด่นให้กับการแสดงในแนวคิดแห่งหฐโยคะ โดยได้ทำการศึกษา เทคนิคการแสดง ของศิลปิน ดอริส ฮัมเฟรย์ (Doris Humphrey) ในเรื่องการหยุดนิ่ง (Moionless) มาศึกษาทดลองผ่านแนวคิดของนาฏยศิลป์ร่วมสมัย ลีลาที่นำเสนอออกไป แสดงให้เห็นถึงความสมดุลของร่างกาย และการจัดองค์ประกอบของกลุ่มนักแสดง ผู้วิจัยได้ศึกษาหลัก ดุลยภาพ ตามหลักการทฤษฎีทางทัศนศิลป์ ดั่งที่สุชาติ เกาทอง ได้อธิบายไว้ว่า “ ดุลยภาพ (Balance) มีความหมายที่สอดคล้องกัน คือ ความสมดุล ความคงที่ และใช้หลักในการออกแบบที่จัดสรีระร่างกายให้ดูเหมาะสมไม่ฝืนธรรมชาติจนเกินงามในช่วงที่มีการแสดงลีลาที่สื่อถึงพลังเย็น และลีลาที่แสดงให้เห็นถึงความมั่นคงมีพลัง ในช่วงที่มีการแสดงลีลาที่สื่อถึงพลังร้อน เพื่อสื่อสารให้กับผู้ชมให้ทราบ แนวคิดแห่งหฐโยคะ ได้เข้าใจอย่างไม่เกิดความสับสน

การสร้างสรรคมนาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ เป็นการถ่ายทอด การแสดงให้เห็นถึงแนวคิดหฐโยคะ ร่างกายและจิตใจ ความสมดุล สะท้อนให้เห็นความงามของสรีระ ความสงบ ความมีพลัง ผลงานความพิริ้วไหว กระบวนการนี้จะถูกถ่ายทอดไปถึงผู้ชมได้ ผู้วิจัย จึงต้องศึกษารูปแบบการสื่อสาร การถ่ายทอดและการสร้างความหมาย คือ องค์ความรู้ในแนวคิดสัญวิทยา เพื่อให้เข้าใจถึงหลักการและขั้นตอนของกระบวนการดังกล่าว ด้วยรูปแบบแห่งนาฏยศิลป์ เพื่อให้ผู้ชมได้รับข้อความที่แฝงอยู่ในผลงานครั้งนี้

สัญวิทยา เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับระบบของสัญลักษณ์ ที่ปรากฏอยู่ในความคิดของมนุษย์ อันถือเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา สัญลักษณ์อาจจะได้แก่ ภาษา รหัส สัญลักษณ์ เครื่องหมาย ท่าทาง ฯลฯ หรือ หมายถึงสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อให้ความหมาย โดยสัญลักษณ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ตัวแรก Signifier เป็นรูปแบบทางกายภาพของสัญลักษณ์ที่ถูกสร้างขึ้น เช่น ภาพวาด เสียง ท่าทาง ตัวที่สอง Signified คือ ตัวบริบทที่แฝงอยู่ภายในใจที่ถูกหมายถึง กระบวนการทั้งหมดนี้เราเรียกว่า การสร้างความหมาย

ในการสร้างความหมายผู้สร้างงานสามารถสร้างความหมายได้ 2 รูปแบบ คือ
 ความหมายตรง เป็นความหมายที่เกี่ยวข้องกับความจริงระดับธรรมชาติ ผู้รับ
 สามารถรับรู้ได้จากการสัมผัส พบเห็น หรือปฏิบัติ

ความหมายแฝง เป็นการตีความหมายของสัญลักษณ์โดยนำเอาปัจจัยทาง
 วัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งเป็นการอธิบาย ถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ความรู้สึก



ผู้ชมการแสดงผลงานครั้งนี้ คือ นักเรียน นักศึกษา ที่มีความสนใจในเรื่อง
 ศิลปะการแสดง ดังนั้น สิ่งที่ผู้ชมมุ่งหวังต่อการแสดงนั้นก็คือ เอกลักษณ์ของการแสดง เทคนิค
 การบูรณาการศาสตร์ ความสามารถของนักแสดงในแนวคิดรัฐโยคะนี้ เพื่อนำเสนอให้เห็นคุณค่า
 ทางศิลปะอย่างแท้จริง

ผู้วิจัยมุ่งหวังว่า “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดรัฐโยคะ” จะเป็นแนวทางในการ
 พัฒนาศาสตร์ทางนาฏยศิลป์ในรูปแบบอื่นต่อไป ดังนั้น การสร้างสรรค์ลีลาท่าทางในผลงานครั้งนี้
 จึงจำเป็นต้องมีเทคนิคและใช้ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้ชมได้เกิดความประทับใจ และสามารถ
 นำกลับไปพัฒนาสร้างสรรค์งานในรูปแบบอื่นต่อไป

การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ เป็นการนำเสนอแนวความคิด
 ดังนั้นรูปแบบของผลงาน จึงมีความสอดคล้องกับ การแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัย หรือ
 Contemporary Dance ซึ่งหมายถึง ผลงานการแสดง หรือการแสดงที่นำเสนอแนวความคิด
 มากกว่าทักษะในการเต้นเพียงอย่างเดียว ดังนั้น การบูรณาการทั้ง 3 ศาสตร์นี้ นับเป็นการบูรณา
 การองค์ความรู้ แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรม ที่เกิดจากระบวนการ
 สรรคผลงานวิจัย ในรูปแบบการแสดงทางนาฏศิลป์ ที่สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อให้เกิดองค์ความรู้
 ใหม่ทางนาฏศิลป์ และยังเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ในรูปแบบอื่นๆ อีกต่อไปได้

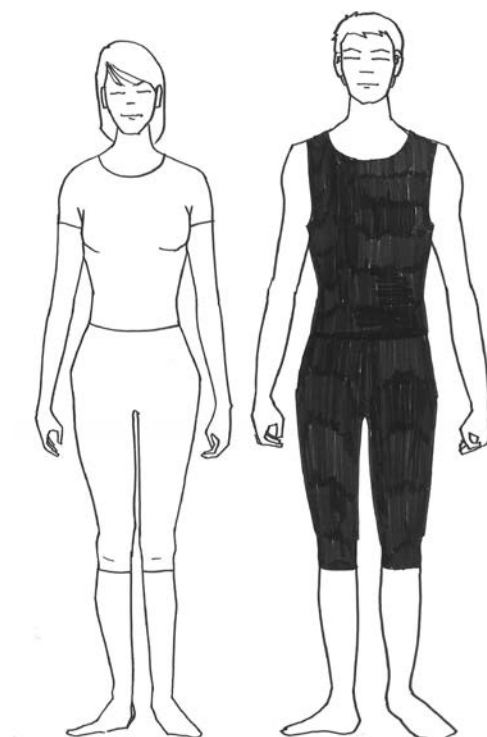
4.4.3 การออกแบบเครื่องแต่งกาย ครั้งที่ 3

ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะและปัญหาในการออกแบบเครื่องแต่งกาย ครั้งที่ 2 กลับไป
 ปรับปรุงรูปแบบการแต่งกาย โดยได้การออกแบบเครื่องแต่งกาย ดังนี้

จากการศึกษารูปแบบการแต่งกายของผู้ปฏิบัติโยคะ ในประเทศอินเดียอันเป็น
 แหล่งกำเนิดของโยคะ มีการแต่งกายที่โชว์สัดส่วนกล้ามเนื้อ เพื่อให้เห็นสรีระในขณะที่ทำการ
 เครื่องไหวได้อย่างชัดเจน หากแต่ในการแสดงครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงความเหมาะสมประกอบกับ
 จารีตวัฒนธรรมไทย ที่ไม่ได้เน้นกับการโชว์สรีระ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงความเหมาะสมเพื่อให้มีความ
 สอดคล้องกับเนื้อหาในการแสดงเป็นหลัก ตลอดจนต้องการให้ความสำคัญของลีลา ท่าทาง
 มากกว่าการให้ความสำคัญในการโชว์สรีระของผู้แสดง

ผู้วิจัยได้คำนึงถึงความเหมาะสมในด้านการแต่งในการแสดงในครั้งนี้ การ
 ออกแบบให้ความสำคัญกับการเอื้อประโยชน์ต่อการเคลื่อนไหวของนักแสดงเป็นหลัก ดังนั้น
 รูปแบบการแต่งกายผู้วิจัยได้นำคุณลักษณะของ ความยืดหยุ่น และความพลิ้วไหว มาสร้างเพื่อให้
 มีความเหมาะสมกับนักแสดงดังนี้

ความยืดหยุ่น นำมาใช้ในการออกแบบเครื่องแต่งกายนักแสดงโยคะ ชาย และหญิง
 เนื่องจากนักแสดงโยคะ มีการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าโยคะ ที่หลากหลาย มีการใช้ร่างกายทุก
 สัดส่วน ไม่ว่าจะเป็นการฉีกขา การกางแขน และขา ตลอดจนการเคลื่อนไหว ที่ให้ความสำคัญใน
 การใช้กล้ามเนื้อ ดังนั้นเครื่องแต่งกายจึงจำเป็นต้องมีความยืดหยุ่น เพื่อความคล่องตัวและไม่
 เป็นอุปสรรคในการเคลื่อนไหว



ภาพที่ 10 การออกแบบเครื่องแต่งกายนักแสดงโยคะ

ในด้านความพลิ้วไหว ผู้วิจัยได้นำมาออกแบบเครื่องแต่งกายของนักแสดงชาย หญิง ที่แสดงในบทบาทพลังร้อน พลังเย็น ที่แสดงท่วงท่าและลีลานาฏศิลป์สร้างสรรค์ แสดงพลังที่สื่อถึงพลังร้อนและพลังเย็น การเคลื่อนไหวร่างกายของนักแสดง จะมีการเคลื่อนไหวในทิศทางที่หลากหลาย มากกว่านักแสดงโยคะ ที่ค่อนข้างนิ่ง และอยู่ในพื้นที่เฉพาะ ดังนั้นการออกแบบเครื่องแต่งกายของนักแสดงที่สื่อถึงพลังร้อน พลังเย็น วัสดุของผ้าจะต้องมีความพลิ้วไหว เนื่องจากจะเสริมให้การเคลื่อนไหวร่างกายของนักแสดง ในขณะที่แสดงลีลาในการเปลี่ยนทิศทาง การแสดงท่วงท่า คู่มือชีวิตชีวามากขึ้น



ภาพที่ 11 การออกแบบเครื่องแต่งกายนักแสดงครั้งที่ 3

ดังนั้นรูปแบบการแต่งกาย ในการแสดงครั้งนี้ จึงใช้หลักการ การให้ความสำคัญของการเคลื่อนไหวของนักแสดงเป็นหลัก มากกว่าการให้ความสำคัญในการโชว์สีระ ในการแต่งกายของผู้ปฏิบัติโยคะแบบเดิมในอดีต เพื่อให้มีความเหมาะสมกับการแสดงและการเคลื่อนไหวของนักแสดงเป็นหลัก

นักแสดงชาย

ช่วงบน : เสื้อแขนสั้น วัสดุที่ใช้เป็นผ้าฝ้าย เพื่อความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว และระบายความร้อนได้ดี ใช้ สีดำ เพื่อสื่อถึงพลังร้อน

ช่วงล่าง : ใช้ลักษณะการนุ่งกางเกง ที่ออกแบบคล้ายกางเกงเล ที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว ได้ในทุกทิศทาง

นักแสดงหญิง

ช่วงบน : เสื้อแขนสั้น วัสดุที่ใช้เป็นผ้าฝ้าย เพื่อความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวและระบายความร้อน ได้ดี ใช้สีขาว เพื่อสื่อถึงพลังเย็น

ช่วงล่าง : ใช้ลักษณะการนุ่งกางเกง ที่ออกแบบคล้ายกางเกงเล ที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวได้ในทุกทิศทาง

การออกแบบเครื่องแต่งกาย แนวคิดในการออกแบบเครื่องแต่งกาย สำหรับการแสดง นาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ ผู้วิจัยสรุปแนวคิดในการออกแบบเครื่องแต่งกายได้ ดังนี้ การออกแบบเครื่องแต่งกายในครั้งนี้ นับเป็นการสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายใหม่ โดยคำนึงถึงลักษณะคุณสมบัติของเครื่องแต่งกายที่มีความเหมาะสมกับการเคลื่อนไหวร่างกายของนักแสดง และสอดคล้องกับเรื่องราวในการแสดงที่ถูกนำเสนอออกไป

จากความสอดคล้องของสีกับความรู้สึก ตามหลักการทัศนศิลป์ ซึ่งสมชาย พรหมสุวรรณ ได้กล่าวไว้ว่า “สีดำให้ความรู้สึกหนักแน่น มีพลัง สีขาว ให้ความรู้สึก สะอาด บริสุทธิ์ งดงาม” (สมชาย พรหมสุวรรณ , 2548: 61-62) ความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับสีนั้น มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกของมนุษย์ “สีขาว แสดงความสดชื่น สีดำ แสดงความลึกลับ ” (นวลจันทร์ เกรพัฒน์ , 2527: 2) ผู้วิจัยได้นำประเด็นความสัมพันธ์ของสีขาว และ สีดำ ซึ่งมีความสอดคล้อง กับสีที่ใช้แทนสัญลักษณ์ของความสมดุล ในแนวคิด หยิน หยาง อีกทั้ง “ความหมายแฝงของสัญลักษณ์ หยินหยาง ดำ คือ ฝ่ายรุก ร้อน ขาว คือ ฝ่ายประนีประนอม ร่มเย็น ” (สุวัณณ์จันทร์จำนง , 2540: 168) “หยิน เป็นพลังลบ สตรีเพศ หยางเป็น พลังบวกบุรุษเพศ พลังทั้งสองอนุเคราะห์กันและกัน ทำให้เกิดภาวะสมบรูณ์” (สกล นิลวรรณ, 2522: 451)



ภาพที่ 12 สัญลักษณ์หยินหยาง

ที่มา: สกล นิลวรรณ. ปรัชญาเบื้องต้น, 2522: 451

จากความสำคัญในประเด็นดังกล่าวและสอดคล้องกับ ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ในการออกแบบเครื่องแต่งกายใช้สีของผ้าที่มีสีอ่อน เพื่อให้ดูสบายตาแต่ถ้าเป็นการนำเสนอ สัญลักษณ์ที่แสดงถึงพระอาทิตย์ เพื่อแสดงพลังร้อน ควรใช้ผ้าที่มีสีเข้ม(นราพงษ์ วัชรศิริ 2555: สัมภาษณ์)

ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้ สีขาว และ สีดำ มาใช้เป็นสัญลักษณ์เพื่อสื่อถึง พลังร้อน(พระอาทิตย์) หรือ พลังบวก พลังเย็น (พระจันทร์) หรือ พลังลบ

ลักษณะวัสดุที่ใช้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ผ้าฝ้าย ที่เป็นเส้นใยธรรมชาติ เนื่องจากศาสตร์ แห่งโยคะมีความเป็นธรรมชาติ ประกอบกับสภาพภูมิอากาศของประเทศไทย ที่อยู่ในเขตร้อน ผ้า ที่ใช้ในเขตร้อนจะต้องระบายอากาศได้ดี ดังนั้น ด้วยคุณสมบัติของผ้าฝ้ายธรรมชาติ “ที่ให้ ความรู้สึกสบายและสดชื่น เพราะสามารถดูดซับเหงื่อจากร่างกายและระเหยออกได้ดี ” (เอลเลียต, มาร์เซลลา เอช, 2534: 3) ประกอบกับเป็นการแสดงกลางแจ้ง เครื่องแต่งกายของนักแสดง จึง จำเป็นต้องใช้วัสดุที่ระบายความร้อนได้ดีอีกด้วย การเลือกใช้ผ้าฝ้าย จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการ ออกแบบสร้างสรรค์ การแต่งกายในแนวคิดแห่งหฐโยคะในครั้งนี้

จากรูปแบบการแต่งกายในการเล่นโยคะที่จะต้องแต่งกายอย่างทะมัดทะแมง มีความยืดหยุ่น ผู้วิจัยได้นำคุณสมบัติดังกล่าวมาสร้างสรรค์และปรับปรุงเครื่องแต่งกาย ให้มี รูปแบบถึงความสอดคล้องกับแนวความคิด หากยังสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ดี ไม่เป็น อุปสรรคต่อการแสดง เป็นการสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายใหม่ ที่ยังคงผสมผสานความคล่องตัวแบบ โยคะ โดยคำนึงถึงความเหมาะสม และสร้างความเป็นเอกลักษณ์ให้กับการแสดงอีกด้วย

ในการแสดงครั้งนี้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเครื่องประดับ (มุสตี หลิมสกุล 2555: สัมภาษณ์) การแต่งหน้าที่เน้นความเป็นธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการแต่งหน้าแบบละครไทย ซึ่ง ใช้สีเข้ม อาทิ ขอบตาดำ ปากสีแดง ซึ่งไม่เหมาะกับการแสดงในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ที่ให้ ความสำคัญกับด้านสุขภาพ และธรรมชาติ (มาลินี อาชายุทธการ, 2555: สัมภาษณ์)

ผู้วิจัยได้นำรูปแบบลักษณะ ตามรูปแบบอย่างไทยเข้ามาใช้ในการแต่งกาย เพื่อให้ สอดคล้องกับแนวคิดในการแสดง และเอื้อประโยชน์ในการเคลื่อนไหวของนักแสดง ดังที่ พุทธิ ศุภเศรษฐศิริ กล่าวว่า “ เครื่องแต่งกายเพื่อการแสดง หมายถึงถึง ลักษณะการแต่งกายแบบ หนึ่งๆ อันครอบคลุมถึงการเลือกใช้ผ้า และเครื่องประดับตกแต่งร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า รวม

ไปถึงการเลือกแบบทรงผมด้วย” (พฤทธิ ศุภเศรษฐศิริ , 2544: 32) การออกแบบเครื่องแต่งที่ สอดคล้องและเหมาะสมกับการแสดง จะช่วยให้นักแสดงเคลื่อนไหวได้อย่างไม่ติดขัด เสริมให้การ แสดงมีความสวยงาม อีกทั้งยังสามารถสื่ออารมณ์และความรู้สึกของการแสดงถ่ายทอดสู่ผู้ชมได้ อย่างกลมกลืน

จากการศึกษาผู้วิจัยพบว่า การแสดงร่วมสมัย ให้ความสำคัญการแสดงในด้านลีลา ท่าทาง และการถ่ายทอดความรู้สึกอารมณ์ของผู้แสดงเป็นสำคัญ เป็นการใช้ความสามารถ ทางด้านทักษะการแสดงมากขึ้น ดังนั้นการออกแบบเครื่องแต่งกายที่ดี คือ การออกแบบเครื่อง แต่งกายที่เหมาะสมต่อการแสดง ไม่ให้ความสำคัญในเรื่องความหรูหรา หรือการใช้สีฉูดฉาด ที่ ขัดต่อลักษณะเรื่องราวของการแสดง เน้นความเหมาะสมในด้านการแสดงทั้งรูปแบบการนำเสนอ เนื้อหา และความเหมาะสมในการสวมใส่ของนักแสดง ที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการแสดง ที่จะส่งผล ให้การแสดงเป็นไปอย่างราบรื่น ซึ่งจะทำให้ผู้ชมได้รับอรรถรสในการแสดงได้อย่างเต็มที่

และสิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยได้คำนึง คือ ความเข้าใจของผู้ชมที่สามารถรับรู้และเข้าใจถึง ลักษณะการแต่งกาย โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาลักษณะการแต่งกาย โยคะ ในอดีต (โยคีผู้ปฏิบัติ โยคะ แต่งกายคล้ายการนุ่งโจงกระเบนของไทยด้วยผ้าสีขาว) และ โยคะในปัจจุบัน (ผู้ฝึกโยคะ ที่แต่งกายด้วยวัสดุยืดหยุ่นทะมัดทะแมง มีความคล่องตัว) โดยนำคุณสมบัติทั้ง 2 ประการและ นำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับการแสดง เป็นการสร้างความเข้าใจพื้นฐานให้กับผู้ชมการแสดงได้ ทราบถึงเหตุผลของรูปแบบเครื่องแต่งกายได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ สอบถามความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญและผู้ชมเกี่ยวกับการออกแบบการแสดงในด้านองค์ประกอบรวมถึง การออกแบบ เครื่องแต่งกายด้วย เพื่อนำข้อคิดเห็นและข้อสรุปที่ได้ นำมาใช้ในการพัฒนาสร้างสรรค์เครื่อง แต่งกายขึ้น ได้ตรงตามวัตถุประสงค์

4.4.4 การออกแบบเสียงและดนตรีสำหรับการแสดง แนวคิดในการ ออกแบบ เสียงและดนตรีสำหรับการแสดง นาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะและ ข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ โดยสรุปรูปแบบของการออกแบบเสียง และดนตรี สำหรับการแสดง ดังนี้

1.1 อารมณ์ของเพลง เป็นเพลงที่แสดงให้เห็นถึงความผ่อนคลาย ความสุข เป็นเพลง ที่สื่ออารมณ์เหมือนอยู่ในธรรมชาติ จากคำกล่าวที่ว่า “ดนตรี มาจากเสียงธรรมชาติ ” (บุษกร บิณฑสันต์, 2555: สัมภาษณ์) ที่ได้รับการปรุงแต่งขึ้น ธรรมชาติเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นจุด ริเริ่มสร้างสรรค์ให้มนุษย์ได้ศึกษาและพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ในศาสตร์ต่างๆ การแสดงไทยเป็น

การแสดงที่ผูกพันกับธรรมชาติ และเชื่อว่าธรรมชาติให้ความมรรี้นัย ความสงบสุขภายในจิตใจได้ ดังนั้นการนำเสนอเสียงธรรมชาติ และการสร้างสรรค์ทำนองดนตรี ที่ให้อารมณ์ความรู้สึกผ่อนคลาย จึงเป็นการแสดงความเป็นเอกลักษณ์ทางดนตรีในสังคมไทย ที่ผู้วิจัยได้นำแนวทางมาปรับใช้ในการ ออกแบบและสร้างสรรค์ดนตรีในครั้งนี้ โดยได้ทำการค้นคว้าข้อมูลทางดนตรี เกี่ยวกับเพลงที่ควร นำมาใช้กับการแสดง “ การเลือกใช้เพลงและเทคนิคในการสร้างสรรค์ผลงาน ใช้เสียงธรรมชาติ มาช่วยเช่น เสียงป่าทึบ มีจิ้งหรีดเรไร เสียงลมพัดแผ่วลม ผนตก น้ำหยด นกร้อง หากสื่อถึงกลางคืน ก็เสียงนกฮูก กับเครื่องดนตรีเสียงต่ำเช่น โหม่งใหญ่ เป็นต้นเครื่องดนตรีที่ไม่มีเสียงที่มีความแหลม สูง เสียงสูงอาจนำมาเล่นหลังจากเสร็จสิ้นโยคะแล้ว แสดง energy, confidence, and dynamic of the organs” (บุษกร บิณฑสันต์, 2555: สัมภาษณ์) อันเป็นข้อมูลทางด้านดนตรีที่สำคัญ ที่ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการใช้เสียงธรรมชาติ เข้ามาใช้ประกอบเพื่อเสริมความเป็นเอกลักษณ์ที่เหมาะสมต่อการแสดงอีกด้วย

1.2 ประเภทของดนตรี สามารถเลือกใช้ได้ทั้งเพลงไทย เพลงสากล สามารถนำมา ผสมผสานเป็นเพลงแบบร่วมสมัยได้ เพื่อสร้างจุดเด่นให้การแสดง

1.3 จังหวะของดนตรี โดยแบ่งเป็นช่วงของการแสดง “เริ่มแรก อาจจะใช้จังหวะที่ช้า และเพิ่มให้ความเร็วขึ้น เพื่อให้มีความสอดคล้องกับการแสดง และสร้างความแตกต่าง ในการแสดงพลังร้อน พลังเย็น และความสมดุล” (วิษุตา วุธาพิศย์, 2555: สัมภาษณ์)

จากข้อคิดเห็นดังกล่าวผู้วิจัยได้เลือกเสียงและดนตรีสำหรับการแสดงในแนวคิด แห่งหฐโยคะได้ดังนี้

องค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ

อารมณ์ของเพลงให้ความรู้สึก เป็นธรรมชาติเนื่องจากการแสดง เป็นการนำเสนอ เรื่องราวของการกำเนิดศาสตร์โยคะ ในสถานที่ธรรมชาติ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคเสียงธรรมชาติเข้ามา ประกอบเพื่อสร้างบรรยากาศและเสริมความเป็นเอกลักษณ์ที่เหมาะสมต่อการแสดง

องค์ที่ 2 พลังร้อน (พระอาทิตย์)

ผู้วิจัยได้เลือกเพลงที่สื่อถึงอารมณ์ ที่รุนแรงขึ้นเพื่อสื่อถึง พลังร้อน และจังหวะของ เพลงเร็วขึ้น เนื่องจากการแสดงลีลา นาฏศิลป์ประกอบเพลง จะต้องมีความสอดคล้องกัน อีกทั้ง สร้างความแตกต่างให้การแสดงในรูปแบบอารมณ์ที่หลากหลาย

องค์ที่ 3 พลังเย็น (พระจันทร์)

อารมณ์ของเพลงให้ความรู้สึกผ่อนคลาย จังหวะของเพลงกลับเข้าสู่ จังหวะที่ช้าขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดและลีลานาฏศิลป์ที่ถ่ายทอดออกไป สามารถสื่ออารมณ์และความรู้สึกผ่อนคลาย และความสุข กับการแสดงได้อย่างเหมาะสม

องค์ที่ 4 สมดุล

เนื่องจากการผสมผสานพลังร้อน พลังเย็น จังหวะของคนตรี จึงมีรูปแบบของคนตรีที่มีจังหวะเร็ว และช้า ผสมผสานกัน และจบลงด้วยความสงบสุข ดังนั้น อารมณ์ของเพลงจะมีความคล้ายคลึงกับ การแสดงองค์ที่ 1

ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบเสียงและดนตรีสำหรับการแสดง ให้เป็นเพลงที่แสดงให้เห็นถึงความผ่อนคลาย ความสุข ใช้เทคนิคเสียงธรรมชาติเข้ามาประกอบเพื่อสร้างบรรยากาศที่ให้อารมณ์ผ่อนคลาย สามารถนำมาผสมผสานเป็นเพลงร่วมสมัยได้ โดยเลือกเพลงที่ให้สื่ออารมณ์ตามลักษณะความแตกต่างในการแสดง พลังร้อน พลังเย็น และความสมดุล เพื่อสร้างจุดเด่นให้การแสดง

โดยสร้างสรรค์เสียงและดนตรีสำหรับการแสดง ขึ้นใหม่เพื่อให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับผลงาน “ การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ ” ในครั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยต้องการหลีกเลี่ยงการใช้ดนตรีที่มีอยู่ทั่วไป ซึ่งมีผู้นำมาใช้เป็นจำนวนมาก ผู้ชมอาจเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้น การสร้างสรรค์ดนตรีใหม่ ที่เหมาะสมสำหรับการแสดงในชุดนั้นๆ โดยเฉพาะ จึงจะถือว่าการสร้างสรรค์ผลงานการแสดง ที่คำนึงถึงผลงานที่ปรากฏต่อสาธารณะชนเป็นสำคัญ เพื่อที่จะเป็นการแสดงให้เห็นถึงกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าทางศิลปะอย่างแท้จริง

การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดง โดยพื้นฐานแล้ว คือ การนำเสนอเรื่องราวที่ถ่ายทอดในรูปแบบ การใช้สื่อจาก ลีลา ท่าทาง อันเป็นภาษากาย ของนักแสดงที่ถ่ายทอดต่อผู้ชม และสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมความเข้าใจและความชัดเจนในการแสดงมากขึ้น เพื่อให้ผู้ชมได้เข้าใจถึงเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึก เหล่านั้นได้ก็คือ ดนตรี เพราะทำนองและจังหวะที่แตกต่างกันจะส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก โดยการแสดงครั้งนี้ ผู้ชมคือ นักเรียน นักศึกษาและผู้เชี่ยวชาญทางด้านการแสดง อีกทั้งผู้ชมทั่วไปที่ไม่มีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับการแสดงนาฏศิลป์ร่วมอยู่ด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยได้ออกแบบดนตรี ที่ถ่ายทอดอารมณ์ที่ช่วยเสริมอรรถรสของการแสดง เพื่อให้ผู้ชมสามารถเข้าใจถึงการแสดงได้ เนื่องจากการแสดงร่วมสมัย จะเป็นการนำเสนอที่ไม่มีเนื้อร้อง และคำบรรยาย ผู้ชมต้องทำความเข้าใจกับเรื่องราวจากการแสดง เรื่องราวที่ถูกนำเสนอโดย ลีลาท่าทาง

ของนักแสดง เครื่องแต่งกาย และดนตรี ดังนั้นการออกแบบดนตรีที่ดี ก็ควรจะทำการศึกษา เรื่องราวที่จะสามารถถ่ายทอดให้ผู้ได้เข้าใจ จึงจะถือว่าการแสดงนั้นประสบความสำเร็จ

การสร้างสรรคทางดนตรี ถือเป็นรูปแบบหนึ่งที่มีความเป็นอิสระ ด้วยดนตรีนั้นมีอยู่ หลากหลายวัฒนธรรม หลากหลายประเภท หากแต่การสร้างสรรคทางดนตรีที่ใช้ประกอบการ แสดงวิทยานิพนธ์เรื่อง “ การสร้างสรรคนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ในครั้งนี้ผู้วิจัยยัง คำนึงถึงบริบทสังคมไทยในประเด็นการใช้เทคนิคเสียงธรรมชาติ และกรอบแนวคิดของหฐโยคะ เป็นสำคัญ ดังนั้นแนวเพลงที่สร้างสรรคจึงมีความเหมาะสมกับเรื่องราวที่น่าเสนอ และใช้ ท่วงทำนองเพลง ที่ให้อารมณ์ความรู้สึกผ่อนคลาย และสัมผัสได้ถึงความงามของโยคะ ก่อเกิด ความสุข การนำเสียงธรรมชาติ อันเป็นเทคนิคที่ช่วยเสริมให้การแสดงได้อรรถรสในการรับชมและ รับฟังมากขึ้นด้วยอีกประการหนึ่ง

4.4.5 การออกแบบพื้นที่เวที แนวคิดในการออกแบบพื้นที่เวทีสำหรับการแสดง นาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ สามารถอธิบายได้ดังนี้

ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์เกี่ยวกับพื้นที่สำหรับการแสดง แบ่ง ออกเป็น 2 แบบ คือ การใช้พื้นที่เวทีในรูปแบบโพรซีนีเยียมอาชค (Proscenium arch) ซึ่ง นราพงษ์ จรัสศรี ได้กล่าวว่า “เวทีแสดงแบบโพรซีนีเยียมอาชค (Proscenium arch) นี้คนดูจะเห็นมุมมองใน มิติของความลึก (Perspective) มากขึ้น แทนที่จะมองดูในมุมกดลงจากที่สูงอย่างในเวทีแสดง แบบบอลรูม (Ballroom) ผู้ชมจะเห็นภาพด้านเดียวแบบ 2 มิติคือ ด้านกว้างและด้านยาว ฉะนั้น ผู้ออกแบบท่าเต้นจะต้องเปลี่ยนแนวคิดให้เป็นการแสดงที่เน้นหนักในเรื่องของการแสดงเดี่ยวส่วน บุคคล แทนการแสดงหมู่ในรูปแบบของการแปรแถวรูปขบวน (Group pattern) และเน้นการ เคลื่อนที่ของนักแสดงด้านข้าง ซ้าย -ขวา มากกว่า ด้านลึกในระยะชั้นลงหน้า -หลังของเวที” (นราพงษ์ จรัสศรี, 2548: 27)

หากจะจัดการแสดงในโรงละคร ก็ควรมีการจัดฉาก และองค์ประกอบของการ แสดงให้มีความสอดคล้องกับธรรมชาติ เนื่องจากโยคะเป็นศาสตร์แห่งธรรมชาติ ส่วนการจัดพื้นที่ เวทีแสดงนอกสถานที่นั้น ความเห็นโดยรวมแนะนำให้เลือกใช้พื้นที่ธรรมชาติที่มีต้นไม้เป็นฉาก ธรรมชาติ เพื่อให้เข้ากับแนวคิดของโยคะ สถานที่แสดงต้องให้ทั้งผู้แสดงและผู้ชมรู้สึก ผ่อนคลาย และรู้สึกสบายไปกับฉากธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยเสริมบรรยากาศที่ทำให้ได้รับความรื่นรมย์ ซึ่งจะ ส่งผลให้ผู้ชมเกิดอารมณ์ร่วมในการแสดงอีกด้วย



ภาพที่ 13 การเล่นโยคะในสถานที่ธรรมชาติ

ที่มา: The outdoor festival, named after the Hindu term for “divine dance of love,”

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ลักษณะการแสดงอันเป็นการแสดงเกี่ยวกับพื้นที่ทางธรรมชาติ เนื่องจากมีความสอดคล้องกับ แนวคิดและการใช้พื้นที่ธรรมชาติของโยคะ จากการศึกษาข้อมูล พบว่า “ศิลปะเฉพาะที่ (Site-specific art) คืองานศิลปะที่สร้างขึ้นบนตำแหน่งที่เฉพาะเจาะจง ที่ศิลปินจะคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมที่จะสร้างงานศิลปะประกอบกับการออกแบบและการสร้างตัวงาน ศิลปะ” (Lucy Lippard “Art Outdoors, In and Out of the Public Domain,” Studio International, March-April 1977)

ศิลปะเฉพาะที่ภายนอกมักจะเป็น สวนภูมิทัศน์ ซึ่งทำให้เกี่ยวข้องกับ “ศิลปะผสมสิ่งแวดล้อม”(Environmental art) “นอกจากนั้นก็ยังอาจจะมีการแสดง , การเดินรำที่สร้างขึ้น เฉพาะที่ การออกแบบการเดินรำมักจะคำนึงถึงลักษณะรูปทรงของสิ่งแวดล้อมเข้าไปด้วยไม่ว่าจะเป็นทางด้านประวัติศาสตร์, สังคม และหรือ สิ่งแวดล้อม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ซ่อนเร้นของสถานที่ที่ใช้และนำมาขยายความเพิ่มขึ้น ศิลปินบางท่านถึงกับจ้างศิลปินท้องถิ่นให้เขียนบทเพลงสำหรับการเดินรำเฉพาะที่ ส่วนศิลปะเฉพาะที่ภายนอกอาจจะสร้างขึ้นร่วมกับ สถาปนิก ผู้สร้างอาคาร ” (Catherine Howett “New Directions in Environmental Art,” Landscape Architecture, Jan. 1977)

จากการศึกษาผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงความสอดคล้อง แนวคิดของการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะในพื้นที่ทางธรรมชาติ ที่มีความเหมาะสมและเอื้อต่อการแสดงนาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ ซึ่งผู้วิจัยสามารถออกแบบสร้างสรรค์ผลงาน ให้มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติได้ ผู้วิจัย ได้เลือกการใช้พื้นที่สำหรับการแสดง โดยจัดพื้นที่แสดง เป็นเวทีนอกสถานที่ ใช้พื้นที่ธรรมชาติ มีต้นไม้ ดอกไม้เป็นฉากธรรมชาติ เพื่อให้เข้ากับบรรยากาศของโยคะ และลักษณะเด่นของพื้นที่ที่เลือกใช้ คือ โຕະหິนชັດ

ทั้งนี้การเลือกสถานที่จัดการแสดงที่ดัดแปลงทำให้เกิดบรรยากาศที่ช่วยเสริมการแสดงได้อย่างเหมาะสมอีกทั้ง การเลือกใช้พื้นที่ พื้นที่ว่าง ในการจัดวางลักษณะตำแหน่งของผู้แสดงในการแสดงลีลา ท่าทาง ยังช่วยให้สื่อความหมายและอารมณ์ให้แก่การแสดงได้อีกด้วย ดังที่ กฤษรา วัชรภากริชา กล่าวว่ “ ผู้กำกับการแสดงควรเลือกโรงละครที่เหมาะสมกับสไตล์การแสดงที่กำหนดไว้ ในการเลือกโรงละครนี้จำเป็นต้องพิจารณาองค์ประกอบต่างๆของโรงละครที่เอื้ออำนวยต่อบทละครและเนื้อหาการแสดงให้มากที่สุด” (กฤษรา วัชรภากริชา , 2551: 3)

ในเรื่องสถานที่แสดงหรือการจัดผังบริเวณนั้น เดชา บุญค้ำ กล่าวว่ “ การวางผังบริเวณมีความสำคัญยิ่งต่องานวางแผนทางกายภาพทุกชนิด ผังบริเวณที่ได้รับการวางอย่างถูกต้องจะทำให้เกิดการใช้อยู่ที่มีประสิทธิภาพ ประหยัด ปลอดภัยมากขึ้น และที่สำคัญยิ่งก็คือ การสร้างความสวยงามน่าประทับใจเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับผลงาน” (เดชา บุญค้ำ , 2554: 2)

สำหรับ “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” นี้ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการจัดพื้นที่แสดง เป็นเวทีนอกสถานที่ โดยใช้พื้นที่ธรรมชาติ มีต้นไม้ เพื่อให้เข้ากับบรรยากาศของโยคะ และลักษณะของการฝึกปฏิบัติโยคะบนอาสนะ ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกเวทีแสดงซึ่งเป็นโຕະหິนชັດบริเวณหน้า คณะอักษรศาสตร์ มีที่นั่งของผู้ชมอยู่รายล้อมเวทีเหมือนนั่งชมการแสดงอยู่บนโຕະหິนชັດ พื้นที่สำหรับการแสดงมีระดับที่สูงกว่าระดับสายตาของผู้ชมเหมือนนั่งมองโยคะที่ปฏิบัติอยู่บนอาสนะด้วยความเทิดทูน เช่นเดียวกับการแสดง โบเลโร (Bolero) ออกแบบนาฏยศิลป์โดย มอริส เบยาร์ (Maurice BeJart) แสดงครั้งแรกเมื่อ วันที่ 10 มกราคม ปีคริสต์ศักราช 1961ณ กรุงบรัสเซลส์ (Brussels) (อัลตัน โรเบิร์ตสัน และ โดนัลด์ สตูเตอร์ 1988 : 145) ที่นักแสดงชายเด่นเดี่ยวบนโຕະหິนชັດ โดยมีนักแสดงชายอีกหลายคนนั่งที่เก้าอี้และเคลื่อนไหวอยู่รอบโຕະหິนชັດ เช่นเดียวกับนาฏยศิลป์ร่วมสมัยอีกชุดหนึ่งจากประเทศเยอรมัน ชุด

“เดอะ กรีนเทเบิล ” (The Green Table) ที่มีนักแสดงชาย 10 คนที่เคลื่อนไหวอยู่รอบโต๊ะ ออกแบบนาฏยศิลป์โดย เคิร์ต โยสส์ (Kurt Jooss) ศิษย์คนสำคัญของ รูดอล์ฟ วัน ลาบาน (Rudolf Von Laban) การแสดงนี้ได้รับรางวัลการประกวดผลงานนาฏยศิลป์ ณ กรุงปารีส ในปี ค.ศ. 1932 (นราพงษ์ จรัสศรี สัมภาษณ์ 11 เมษายน 2555)

นอกจากสถานที่จัดการแสดงจะมีความสำคัญในฐานะองค์ประกอบที่ช่วยเสริมบรรยากาศ สื่อความหมายและอารมณ์ให้แก่การแสดงแล้ว ยังสามารถช่วยให้อารมณ์ความรู้สึกที่ร่วมของนักแสดงและผู้รับชมถ่ายทอดถึงกันได้มากขึ้นอีกด้วย

ผู้วิจัยจึงได้ใช้ความเหมาะสมเกี่ยวกับบรรยากาศและอรรถรสที่ได้รับจากธรรมชาติ เนื่องจากโยคะเป็นศาสตร์ที่ให้ความสำคัญกับธรรมชาติ ดังนั้นการถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกผ่านคลาย จากการแสดงลีลาการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับแนวคิดแห่งหฐโยคะ จึงเหมาะสมที่จะใช้สถานที่ธรรมชาติกลางแจ้งมากที่สุด ธรรมชาติเป็นส่วนในการช่วยสร้างบรรยากาศเพื่อที่การแสดงที่น่าเสนอผู้ชมได้รับอรรถรสของการแสดงได้มากที่สุด

จากการศึกษาแนวทางการสร้างสรรค์การใช้พื้นที่ในการแสดง ผู้วิจัยสรุปประเด็นในการสร้างสรรค์ ประเด็นใหม่ ได้ดังนี้



ภาพที่ 14 การใช้พื้นที่ธรรมชาติในการแสดงผลงาน
ที่มา: ผู้วิจัย บันทึกภาพ 7 เมษายน 2555

1. ผู้วิจัยได้เลือกใช้ พื้นที่ธรรมชาติภายในมหาวิทยาลัย บริเวณลานหน้าคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นการเลือกใช้พื้นที่สาธารณะ โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความหมายของโยคะ ว่า โยคะมีความหมายอยู่ 2 อย่างคือ รวม , แยก หมายถึง การควบคุม (สุนีย์ ยุวจิตติ , 2540: 8) จากความหมายและจุดประสงค์ของโยคะ ในการกระทำสมาธิ

ผู้วิจัยสังเกตเห็นความสำคัญในการควบคุม คือ การควบคุม จิต ร่างกาย อย่างมีสมดุลย์ จะก่อให้เกิดสมาธิ

การเลือกสถานที่แสดง บนพื้นที่ไต่ะหินซัด เป็นผลจากข้อสรุปแนวคิดดังกล่าว คือ ไต่ะหินซัด เปรียบเสมือนแทนอาสนะในการปฏิบัติโยคะ นักแสดงทุกคนจะต้องมีสมาธิในการเคลื่อนไหวลีลาการแสดง ขณะที่อยู่บนไต่ะ จะต้องให้ร่างกายและจิตใจ เป็นหนึ่งเดียว เพื่อก่อให้เกิดภาวะสมดุล อันเป็นแนวความคิดหลักในการแสดง ดังนั้น ไต่ะหินซัด คือ คำตอบในการเลือกใช้สถานที่ ที่สอดคล้องกับแนวคิดในการแสดง ที่เปรียบเสมือน บัลลังก์แห่งสมาธิ

2. จากการศึกษาแนวคิดของทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ ที่กล่าวว่า “ความคิดสร้างสรรค์ เป็นความคิดริเริ่มของมนุษย์ โดยแสดงถึงความสามารถพิเศษโดยเฉพาะของสมองที่พยายามคิดให้แปลกและแตกต่างไปจากเดิม เพื่อนำไปสู่ความคิดใหม่ๆ” (Simpson, R.W. : 1922) ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษารูปแบบการสร้างสรรค์ผลงาน ที่ได้แรงบันดาลใจ จากการศึกษา ศิลปะเฉพาะที่ (Site-specific art) คืองานศิลปะที่สร้างขึ้นบนตำแหน่งที่เฉพาะเจาะจง ที่ศิลปินจะคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมที่จะสร้างงานศิลปะประกอบกับการออกแบบและการสร้างตัวงานศิลปะ เพื่อให้สอดคล้องกับการแสดงผลงานในพื้นที่ทางธรรมชาติ



ภาพที่ 15 : การแสดงที่ใช้พื้นที่สาธารณะและออกแบบการแสดงให้สอดคล้องกับพื้นที่
ที่มา: Dancers above are dancing in the outdoor studio.



ภาพที่ 16 ตัวอย่างการแสดงที่ใช้พื้นที่สาธารณะบันได

ที่มา: On Thursday and Friday four performances will be held at the

Barrancas de

3. จากการที่ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการแสดง “Tableau Vivant ตาโบลวิวองท์” คือ การแสดงรูปแบบหนึ่งในประเทศฝรั่งเศส ที่มีลักษณะของการแสดง คือ การหยุดนิ่ง ซึ่งมีผลงานของ นราพงษ์ จรัสศรี ได้นำเทคนิคนี้มาใช้ในการแสดงแสง-เสียงประกอบจินตภาพ “คนดีศรีอยุธยา” จากความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยได้นำเทคนิคการหยุดนิ่งเข้ามาผสมผสานกับรูปแบบการจัดองค์ประกอบการใช้พื้นที่ การแปรแถว การจัดขุ่ม ในลักษณะต่างๆ เพื่อสร้างสรรค์ความแปลกใหม่ แสดงลักษณะเฉพาะของท่วงท่า ลีลา ของผู้แสดงได้อย่างชัดเจนมากขึ้น โดยกำหนดให้นักแสดง จัดทำนั่งบนโต๊ะหินขัด จากการทดลองสร้างสรรค์ พื้นที่โต๊ะหินขัดมีระดับที่แตกต่างกัน ส่งผลให้การใช้พื้นที่ในการแสดง ผู้วิจัยสามารถออกแบบได้หลากหลายอาทิ การจัดองค์ประกอบของท่าที่มีระดับตำแหน่งของผู้แสดงแตกต่างกัน การออกแบบท่าโยคะที่นักแสดง ปฏิบัติทำที่ละคน การหลบซ่อนตัวของนักแสดงที่ยังไม่ได้ปฏิบัติท่า สามารถทำได้ง่ายเนื่องจากมีพื้นที่บริเวณโต๊ะช่วยบดบัง เป็นการใช้สอยพื้นที่ที่ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงจากข้อจำกัดในการใช้พื้นที่โต๊ะหินขัด นับเป็นการใช้พื้นที่ที่ผู้วิจัยได้นำกระบวนการทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ พยายามคิดให้แปลกและแตกต่างไปจากเดิม เพื่อนำไปสู่ความคิดใหม่ๆ” (Simpson, R.W. : 1922) ซึ่งสอดคล้องกับ

สมชาย ไตวิทวงศ์ อาจารย์ประจำสถาบัน บางกอกแดนซ์ ได้ให้ความคิดเห็นว่า “การใช้พื้นที่บริเวณโตะหินชนิดนี้ นับเป็นการใช้พื้นที่ในรูปแบบที่แปลกใหม่ ผู้ชมเกิดความประทับใจจากแนวคิดที่ผู้สร้างงานมีความคิดสร้างสรรค์ในการใช้พื้นที่โตะที่แตกต่างไปจากเดิม นับเป็นรูปแบบการใช้พื้นที่ที่ผู้สร้างงานได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบและแก้ปัญหาได้ดี” (สมชาย ไตวิทวงศ์, สัมภาษณ์, 2555)

4. การเลือกใช้พื้นที่เพื่อเสริมความสามารถของผู้แสดง แสดงศักยภาพของนักแสดงในการควบคุมการเคลื่อนไหว ที่ต้องมีสติ สมาธิ อันเป็นแนวความคิดที่สอดคล้องกับแนวคิดแห่งหฐโตะ เมื่อนักแสดงสามารถควบคุมร่างกายให้เกิดความสมดุล อารมณ์ความรู้สึกของนักแสดงจะถูกถ่ายทอดออกไป ผู้ชมสามารถรับรู้และสัมผัสได้ถึง สมาธิ

การออกแบบพื้นที่ ในรูปแบบที่หลากหลายจะสามารถถ่ายทอดอารมณ์ให้กับผู้ชมได้ในลักษณะต่างๆกัน ดังนั้นการใช้พื้นที่จึงเป็นส่วนสำคัญที่ผู้วิจัยได้คำนึงถึง จึงได้พยายามศึกษาเทคนิคและรูปแบบการแสดงต่างๆ เพื่อนำมาพัฒนาและปรับปรุง การใช้พื้นที่ได้อย่างเหมาะสมที่สุด

ด้วยการนำเสนอความเป็นธรรมชาติ ให้มีความสำคัญกับการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในธรรมชาติได้อย่างคุ้มค่า สร้างสรรค์การแสดงที่สอดคล้อง กับพื้นที่ทางธรรมชาติ อีกทั้งผู้ชมสามารถรับชมการแสดงได้อย่างอิสระในทุกทิศทาง มองเห็นรายละเอียดการแสดงได้อย่างชัดเจน นับเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ และส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่ หันมาสนใจด้านการแสดงนาฏศิลป์สร้างสรรค์ ที่มีรูปแบบการนำเสนอผลงาน ที่ให้ความสำคัญกับแนวคิดศิลปะเพื่อศิลปะ (Art for Art sake) มากขึ้น


การใช้พื้นที่ในการแสดง ผู้วิจัยออกแบบการใช้พื้นที่ในการแสดง ดังนี้

 = นักแสดงโตะพลังเย็น

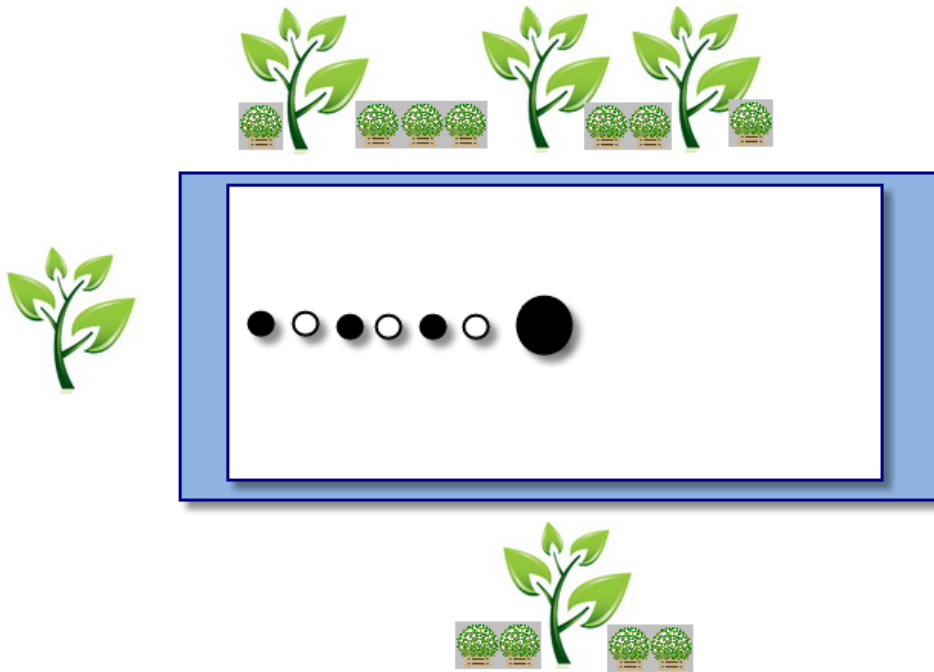
 = นักแสดงโตะพลังร้อน

 = นักแสดงชายพลังร้อน

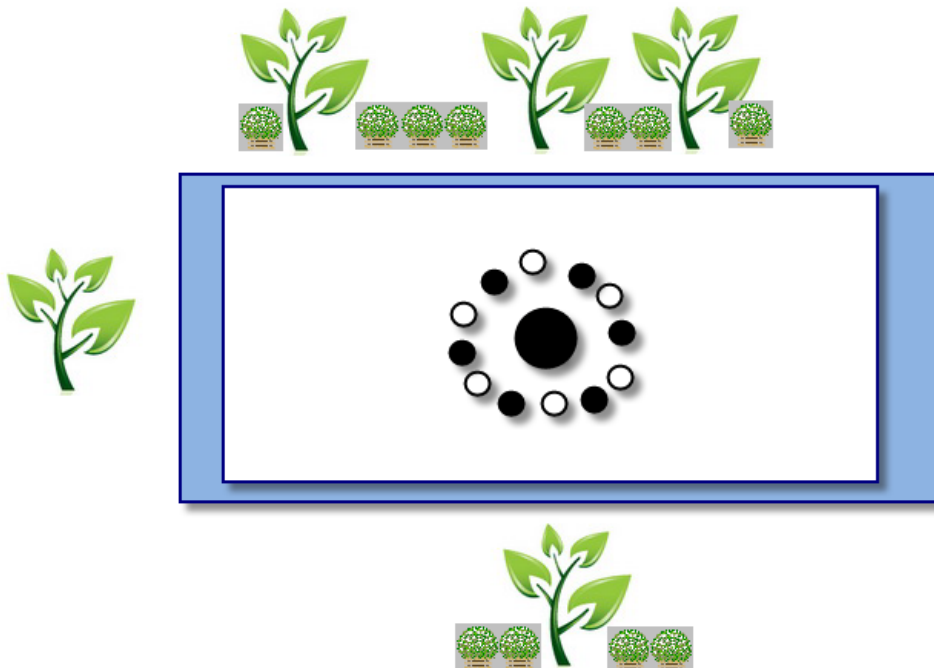
 = นักแสดงหญิงพลังเย็น

 = นักแสดงปตัญชลี

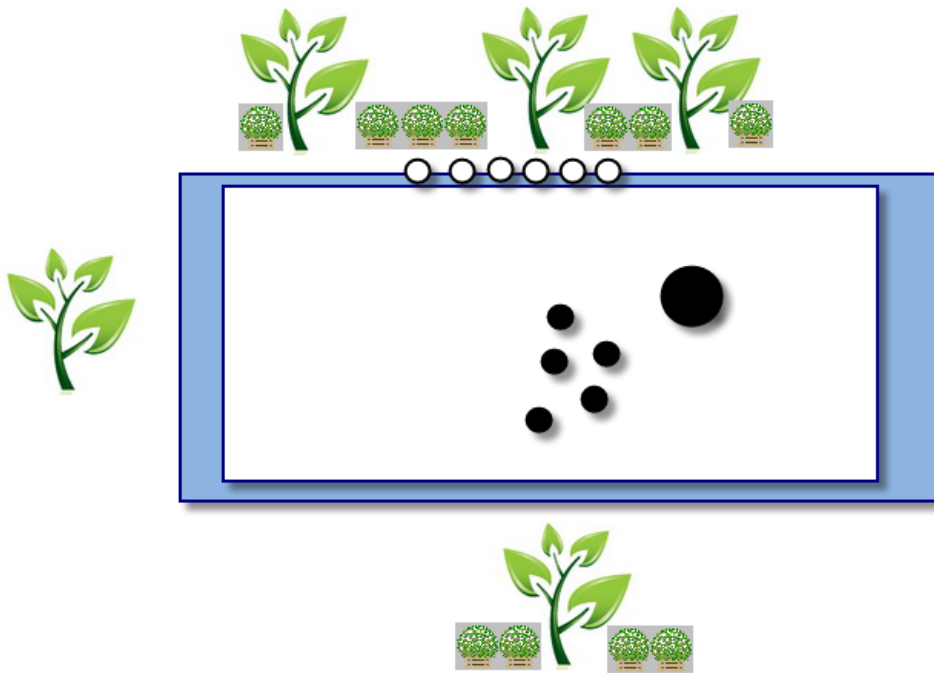
องก์ที่ 1 กำเนิดโยคะ



ภาพที่ 17 นักแสดงปตัญชลี นั่งสงบนิ่ง โดยมีนักแสดงพลังปราณซ่อนตัวอยู่ทางด้านหลัง

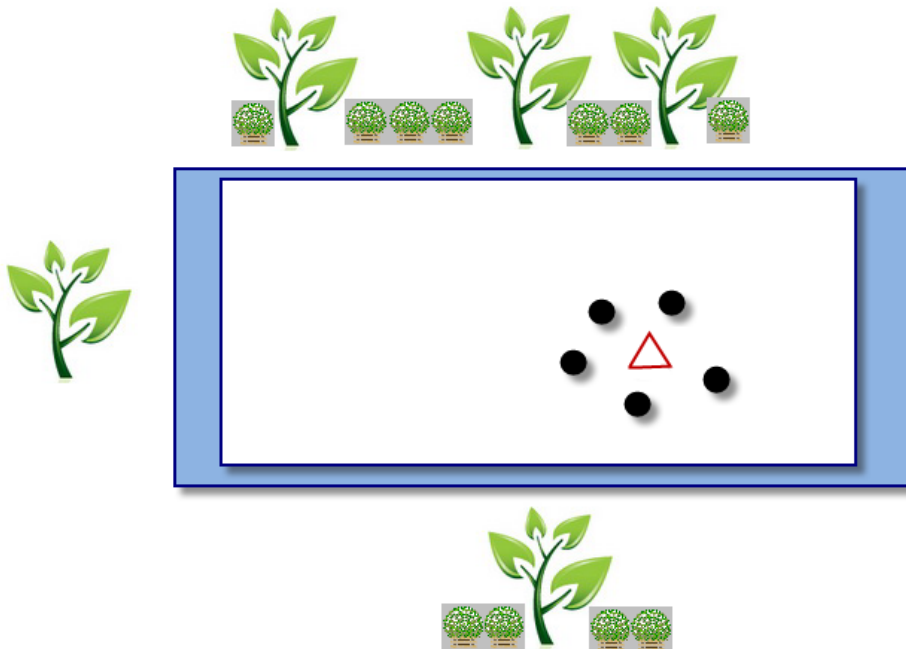


ภาพที่ 18 นักแสดงพลังปราณ แสดงลีลาการเคลื่อนไหวของพลัง โดยให้ความสำคัญของ ปตัญชลี เป็นศูนย์กลาง

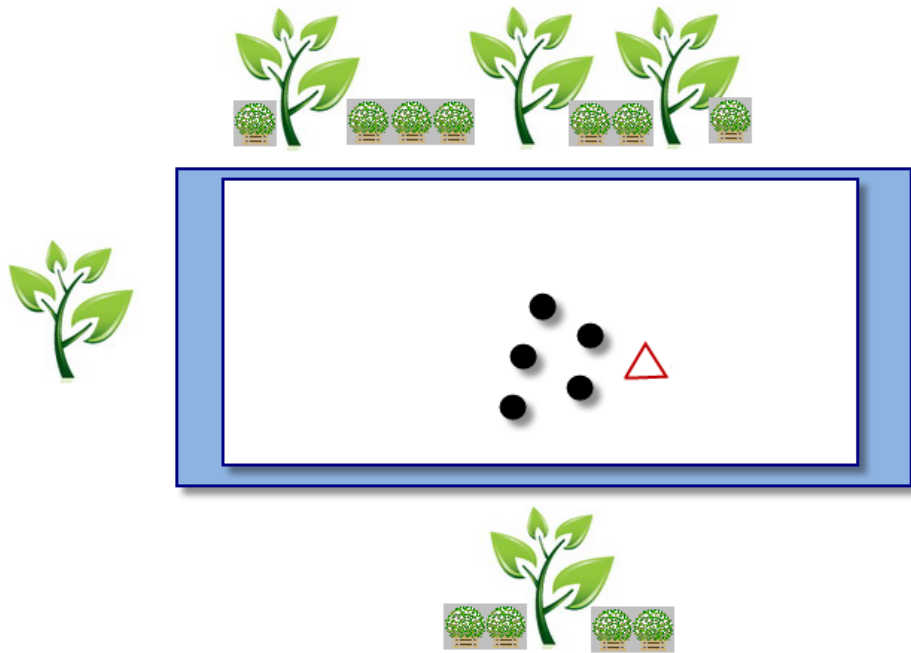


ภาพที่ 19 ปตัญชลีคั่นพบศาสตร์โยคะ แสดงท่าโยคะ โดยมีกลุ่มพลังปรมาณ เคลื่อนไหวอยู่ด้านหลัง ตอนนี้นักแสดงหญิงพลังเย็น ซ่อนตัวอยู่ด้านข้างเวที

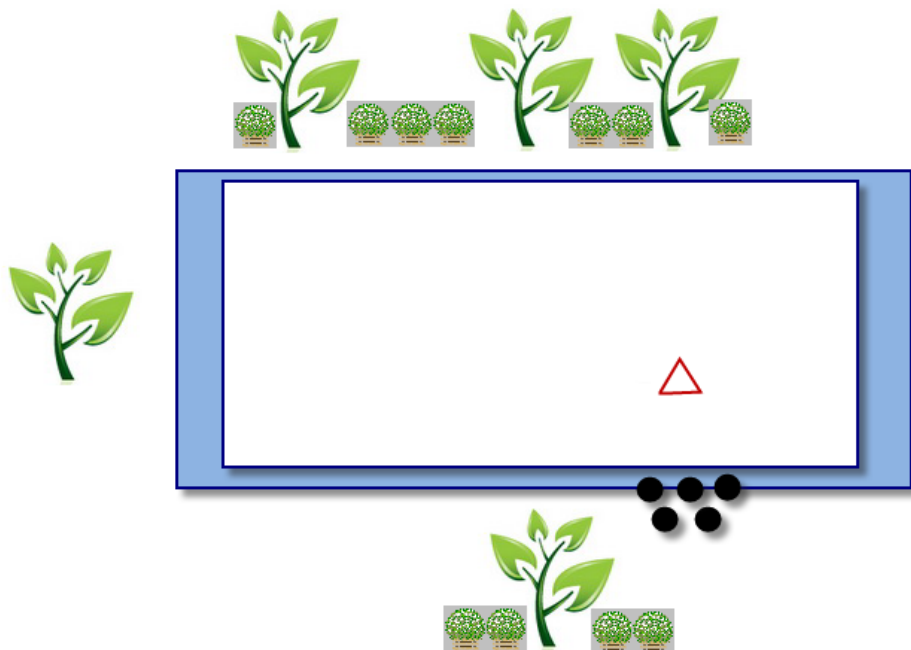
องก์ที่ 2 พลังร้อน



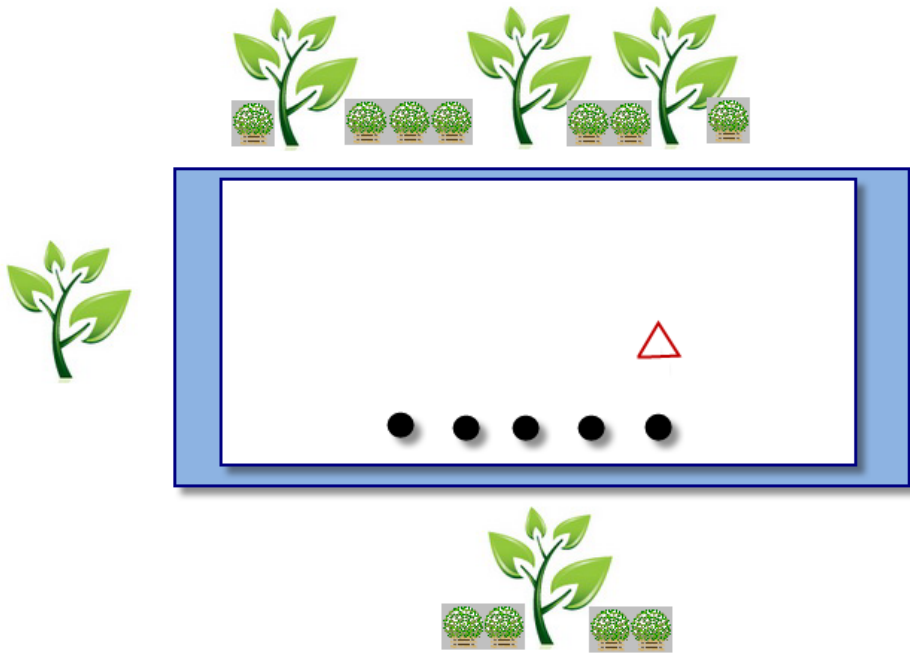
ภาพที่ 20 นักแสดงโยคะพลังร้อน ปรากฏตัวแสดงท่าโยคะที่สื่อถึงพลังร้อน โดยมี กลุ่มนักแสดงชาย แสดงพลังร้อนอันเกิดจากท่วงท่าของโยคะ สื่อให้เห็นพลังร้อนจากแนวคิด แห่งหฐโยคะ



ภาพที่ 21 นักแสดงชาย กลุ่มพลังร้อนแสดงลีลา และโพสท์ท่าหนึ่งอยู่ทางด้านหลัง
ของนักแสดงโยคะพลังร้อน

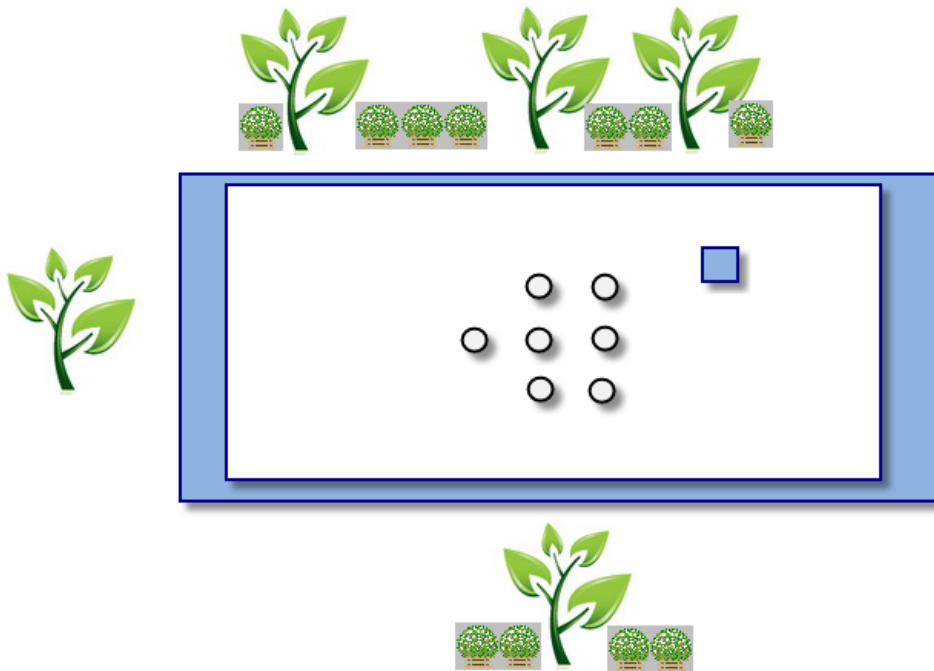


ภาพที่ 22 นักแสดงชาย กลุ่มพลังร้อนแสดงลีลานาฏศิลป์ที่สื่อถึงพลังร้อน ด้าน
นอกของเวทีการแสดง

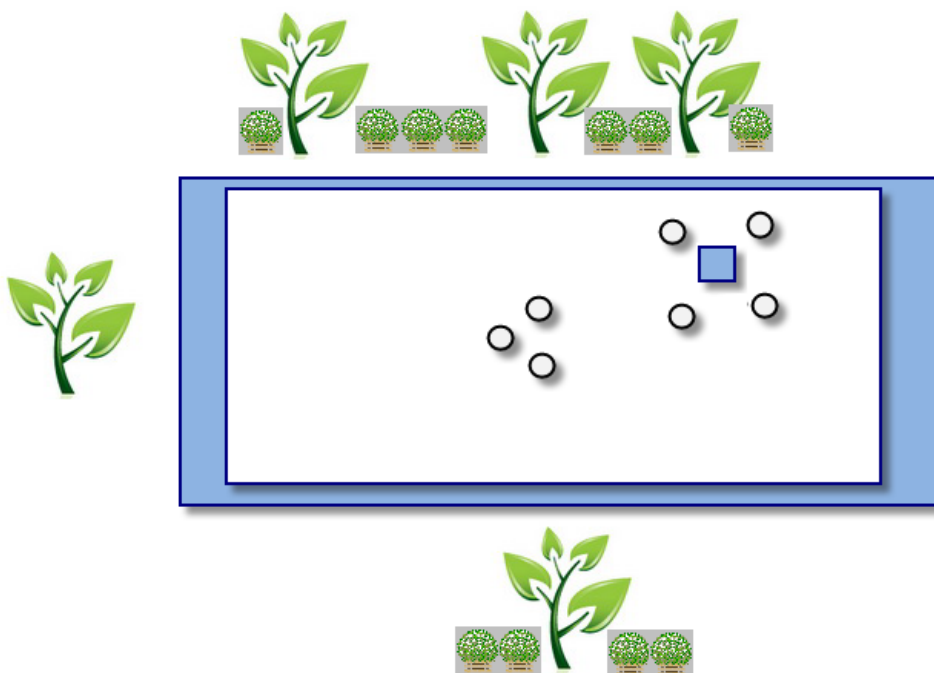


ภาพที่ 23 นักแสดงชาย กลุ่มพลังร้อนเดินเรียงแถว หน้ากระดานแสดงกิริยาสงบนิ่ง เป็นการจบการแสดงพลังร้อน เป็นการเริ่มต้นการแสดงพลังเย็น

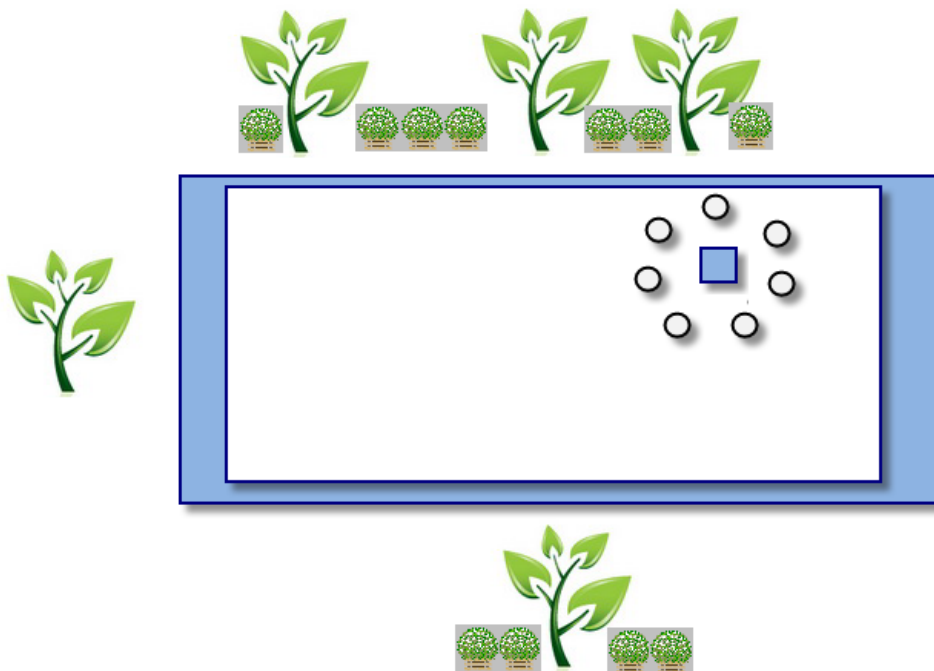
องค์ที่ 3 พลังเย็น



ภาพที่ 24 กลุ่มนักแสดงพลังเย็น และนักแสดงโยคะพลังเย็น ปากกุตว์ ทางด้านซ้ายของเวที

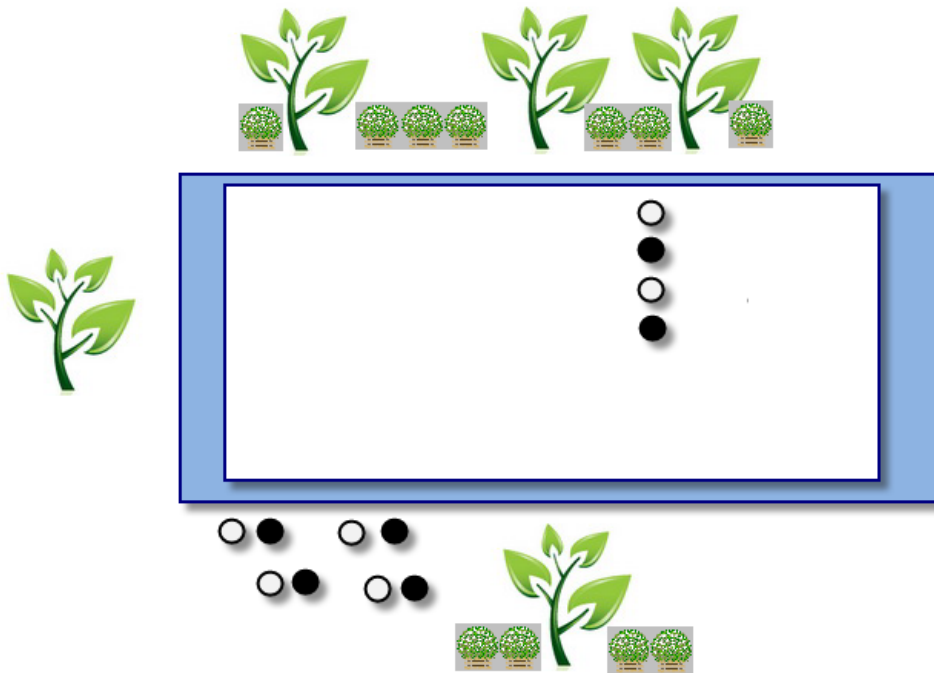


ภาพที่ 25 กลุ่มนักแสดงพลังเย็น แสดงลีลานาฏศิลป์และการแปรแถวในรูปแบบต่างๆ ที่สื่อถึงการถ่ายทอดพลังเย็น

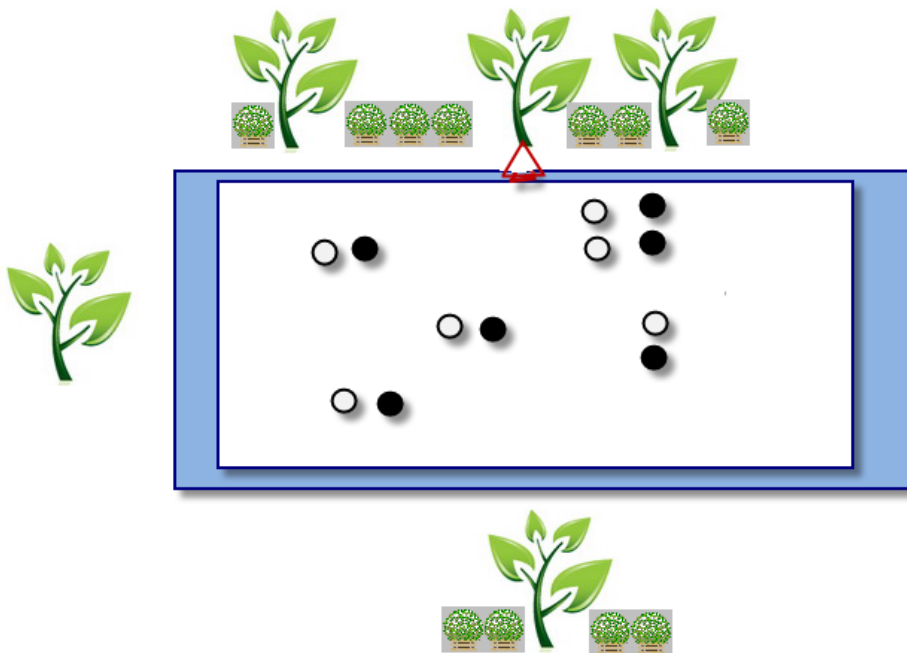


ภาพที่ 26 การรวมตัวของกลุ่มพลังเย็น และเป็นฉากจบของการแสดงพลังเย็น

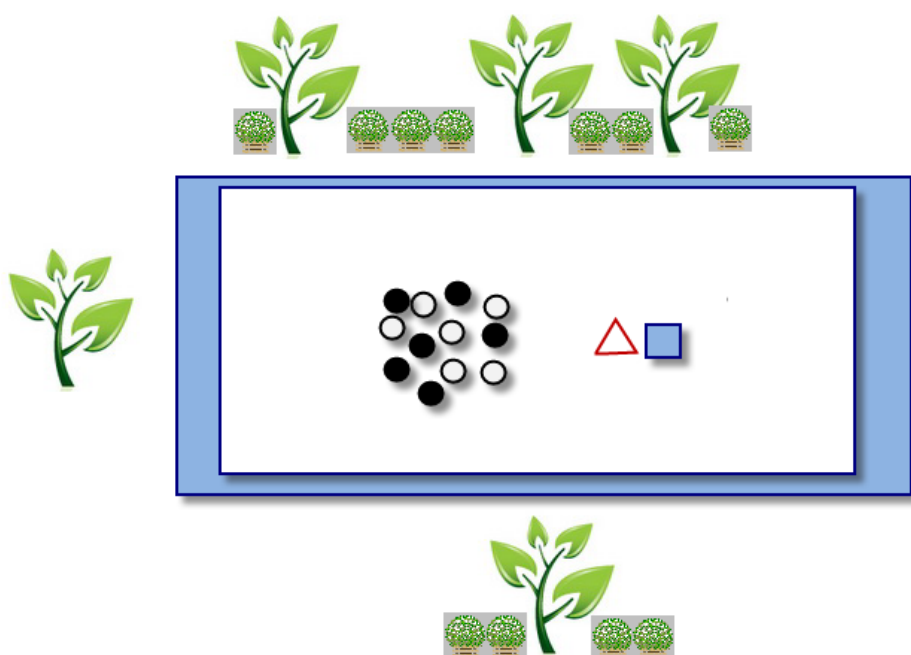
องก์ที่ 4 สมดุล



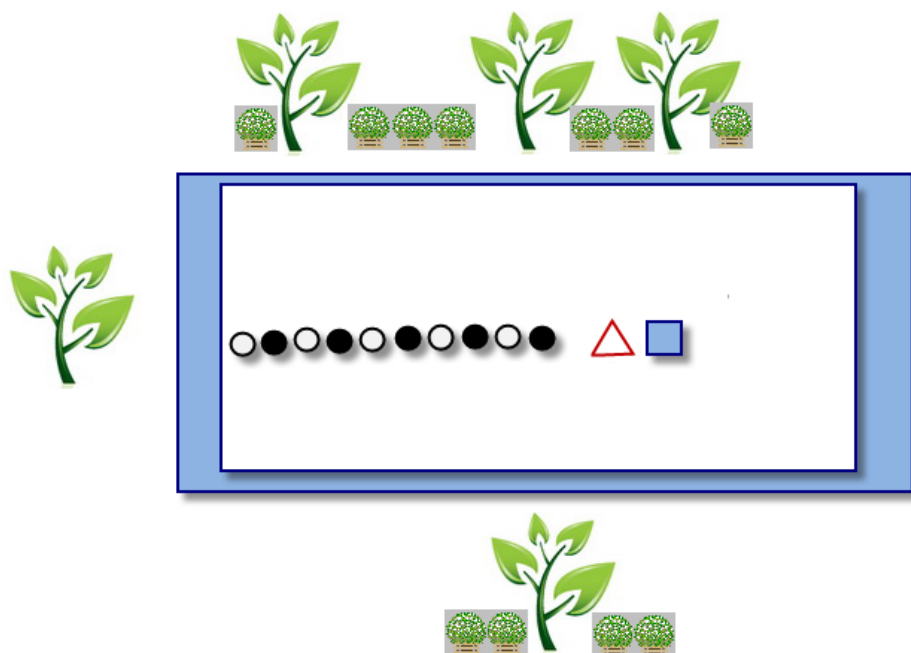
ภาพที่ 27 การผสมผสาน พลังร้อน และ พลังเย็น ด้วยการแปรแถว การเข้าคู่ เพื่อสื่อถึงการรวมตัวกัน



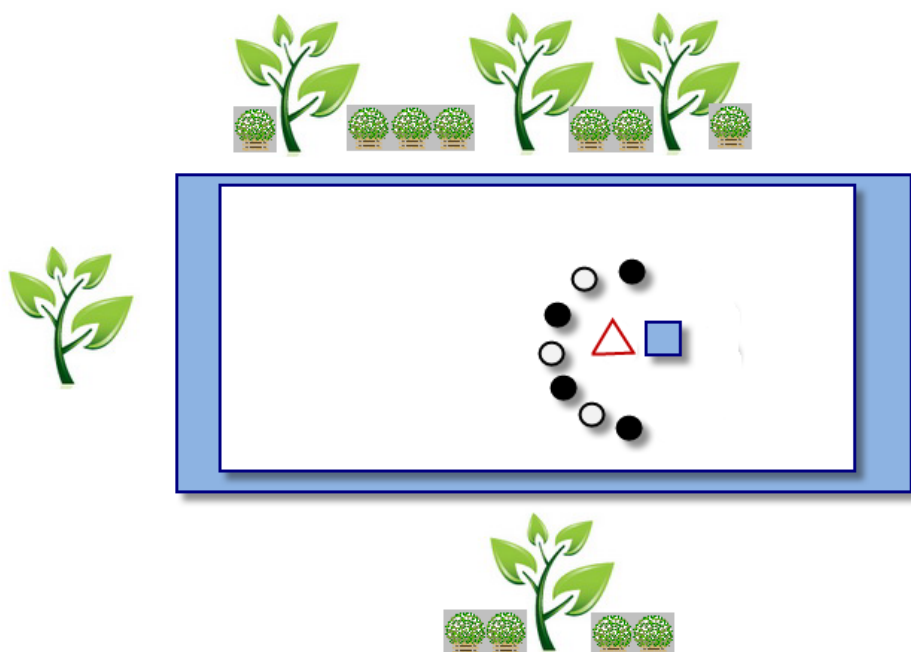
ภาพที่ 28 การแสดงที่สื่อความสมดุล ในท่าเข้าคู่



ภาพที่ 29 การแสดงความสมดุล ในการจัดองค์ประกอบของท่าของนักแสดงกลุ่ม แสดงพลังร้อนและเย็น ที่แสดงพลังอยู่ทางด้านหลังของนักแสดงโยคะนักแสดงโยคะชาย หญิง แสดงท่าโยคะที่สื่อถึงพลังความสมดุล



ภาพที่ 30 การแสดงที่สื่อถึงพลังความสมดุล ที่ได้จากแนวคิดหฐโยคะ โดยกลุ่มนักแสดงพลังร้อน พลังเย็น แสดงลีลานาฏยศิลป์ อยู่ทางด้านหลัง ของนักแสดงโยคะ



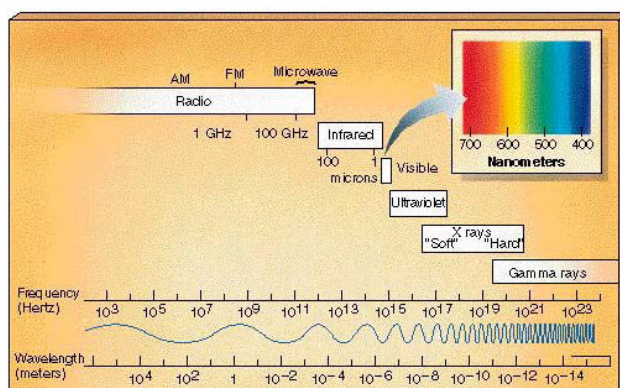
ภาพที่ 31 ฉากจบของการแสดงที่ให้ความสำคัญกับ แนวคิดหฐโยคะ ในเรื่องความสมดุล นักแสดงโยคะแสดงท่าโยคะที่สื่อถึงความสมดุล และจบลงด้วยความสงบ นักแสดงกลุ่มพลังร้อนเย็น สงบนิ่ง แปรแถวในรูปแบบวงกลมเพื่อสื่อถึง ความสมดุลคือ ศูนย์กลางแห่งชีวิต

4.4.6 การออกแบบแสง แนวคิดในการออกแบบแสงสำหรับการแสดง นาฏยศิลป์ ในแนวคิดหฐโยคะ สามารถอธิบายได้ดังนี้

สำหรับการออกแบบแสงสำหรับการแสดงนั้น เช่นเดียวกับเรื่องของพื้นที่สำหรับการแสดงที่มีความคิดเห็นที่แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ ถ้าเป็นการแสดงในโรงละครแบบโพรซีนียมอาร์ช (Proscenium arch) จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์แสงไฟในโรงละคร แสงที่ใช้ควรเป็นแสงโทนอ่อนที่ให้อารมณ์ที่เบาสมอง สบายตา ใช้แสงเพื่อเสริม จุดเด่น ในเรื่องของ พลังร้อน และพลังเย็น ตามแนวคิดของหฐโยคะ ที่มีความแตกต่างกัน แต่เนื่องจากเป็นการแสดงที่เกี่ยวกับโยคะที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์มา ความคิดในเรื่องการแสดงนอกสถานที่ยังมีเหตุผลที่สนับสนุนในงานวิจัยชิ้นนี้ได้ดี แสงธรรมชาติจึงนำมาใช้ประกอบกับการแสดงนอกสถานที่ บนโต๊ะหินขัด ที่จะสามารถแสดงให้เห็นถึงบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ ที่สร้างความรู้สึกที่เป็นสุข จากความเห็นของผู้ที่สนับสนุนการใช้แสงจากเวทีธรรมชาตินั้น ได้แนะนำให้เลือกเวลาในการแสดงที่เหมาะสม และแสงในเวลาที่เกี่ยวข้องกับการแสดง

สุรพล มโนวงศ์ กล่าวถึงคุณสมบัติของแสงธรรมชาติไว้ว่า “แสงธรรมชาติ Natural light คือ แสงสว่างจากดวงอาทิตย์ หรือแสงแดดนั่นเอง เราไม่สามารถควบคุมเรื่องปริมาณความเข้มของแสงและทิศทางของแสงได้ จึงต้องใช้ความรู้ในการคำนวณแสงอาทิตย์ในเวลาที่แตกต่างกัน คือ ในเวลาเช้าแสงอาทิตย์จะนุ่มนวล ส่วนในเวลาเที่ยงและบ่ายจะให้แสงสว่างจ้า และในตอนเย็นก็จะให้แสงนิ่มนวลเช่นกัน แสงธรรมชาติที่เหมาะสมช่วงเวลากำหนดคือ 06.00 – 09.00น. และ 16.00 – 18.30 น.จะให้แสงเหมือนจริง สดใส นุ่มนวล ควรหลีกเลี่ยงการถ่ายภาพในแสงตอนเที่ยงและบ่าย ” (สุรพล มโนวงศ์, 2554: ออนไลน์)

แสงจากธรรมชาติ (Natural Lighting) แหล่งกำเนิดของแสงธรรมชาติที่สำคัญ คือ ดวงอาทิตย์

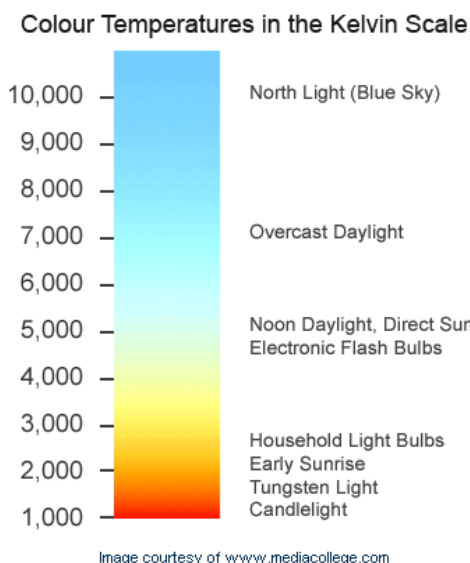


ภาพที่ 32 ความเข้มแสง (Illuminance) หมายถึง ปริมาณแสงที่ตกกระทบลงบนหนึ่ง หน่วยพื้นที่ที่กำหนด

ที่มา: แนวปฏิบัติตามกฎหมายกระทรวงสาธารณสุข และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2549

หน่วยวัดความเข้มแสง มีหน่วยเป็น ลักซ์ (Lux) หรือเป็น ฟุตเทียน (Foot Candle)
1 ฟุตเทียน = 10.76 ลักซ์

นอกจากนี้ กฤษรา วริศราภุริชา กล่าวว่า “แสงสว่างช่วยให้เราแลเห็นภาพที่เกิดขึ้นบนเวที แต่ปริมาณของแสงนั้น มีอิทธิพลต่อการแลเห็นของผู้ชม ในสมัยโบราณก่อนหน้าจะมีไฟฟ้าใช้ การแสดงจึงมักเป็นแบบกลางแจ้ง โดยกำหนดช่วงเวลากการแสดงที่มักเริ่มเวลาบ่ายคล้อยอันเป็นเวลาทีแสงแดดให้ความสว่างเหมาะสมแก่สายตา และไม่ขมุกขมัวตอนพลบค่ำ เพื่อการแลเห็นเพราะอากาศเริ่มเย็นสบายขึ้นเรื่อยๆ” (กฤษรา วริศราภุริชา, 2548: 1)



ภาพที่ 33 อุณหภูมิของสีแสง (Color temperature)

ที่มา: <http://www.mediacollege.com>

Color temperature หรืออุณหภูมิของสีแสง โดยมากมักจะเรียกตามแหล่งกำเนิดของแสง และใช้การเปรียบเทียบกันของอุณหภูมิความร้อนที่ออกมาจากวัตถุนั้นๆหรือที่เรียกว่า black-body radiator อุณหภูมิของสีแสงมักจะแทนค่าโดยหน่วยในทางวิทยาศาสตร์ว่า เคลวิน kelvins หรือตัวย่อว่า K ซึ่งเป็นอุณหภูมิความร้อนที่ออกมาของวัตถุ โดยใช้หลักในการหาค่ากลางของอุณหภูมิแสง เพื่อที่จะได้รู้ถึงความแตกต่างของอุณหภูมิของแสงที่ต่างกัน นักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อว่า William Thomson ได้คิดค้นหลักและค่าของอุณหภูมิของแสงต่างๆในธรรมชาติ ค่าอุณหภูมิของแสงสีหรือ Color temperature นั้นแบ่งเป็นปริมาณความร้อนที่แผ่รังสีออกมาจากวัตถุดังนี้

1600 K: sunrise and sunset ตอนพระอาทิตย์ขึ้น หรือ ตอนพระอาทิตย์ตก

5200 K: bright midday sun. แสงจากพระอาทิตย์ตอนกลางวัน

6000 K: lightly overcast sky แสงของท้องฟ้าที่ไม่ค่อยจะมีเมฆ

6500 K: heavily overcast sky แสงของท้องฟ้าที่แนวครีမ်ฟ้าครีမ်ฝน

8000 K: hazy sky แสงของท้องฟ้าในเวลาหมอกลง

20000 K: deep blue clear sky แสงของท้องฟ้าในช่วงเวลาพลบค่ำ

ผลจากการวิเคราะห์ในการใช้แสงจากธรรมชาติ การแสดงนอกสถานที่ควรหลีกเลี่ยงการแสดงในช่วงฤดูร้อน คือ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน เนื่องจากจะได้รับปริมาณของแสงจากดวงอาทิตย์ในปริมาณมาก ความเข้มของแสงและอุณหภูมิของสีแสงจะมีผลต่อศักยภาพของนักแสดงและความสามารถในการรับชมการแสดงของผู้ชม ผู้วิจัยได้เลือกการแสดงผลงานในช่วงเดือนพฤษภาคม เนื่องจากเป็นช่วง ผลิตเปลี่ยนระหว่าง ฤดูร้อนและฤดูฝน สภาพอากาศจะเริ่มมีอุณหภูมิลดลงจากการมีเมฆมาบังแสงจากดวงอาทิตย์ ประกอบกับเวลาในการแสดงโดยคำนวณจากปริมาณความเข้มของแสงอาทิตย์ที่แตกต่างกัน ทำให้ได้ทราบว่า ในช่วงเวลา 16.00-18.00น. แสงอาทิตย์จะมีความนุ่มนวล ไม่สว่างจ้าเท่าแสงอาทิตย์ในช่วงเวลากลางวัน ซึ่งสอดคล้องกับ Color temperature ตามที่ ญัฐพงษ์ ศุภลักษณ์พิทยา กล่าวว่า “แสงในช่วงเย็นมีความเหมาะสมต่อการถ่ายภาพ เพราะค่าของอุณหภูมิของแสงสีขาว และสีส้ม จะตั้งค่าการปรับโฟกัสความคมชัดได้ง่ายกว่าแสงสีฟ้า วัตถุประสงค์สะท้อนค่าของสีออกมาได้อย่างชัดเจน” (ญัฐพงษ์ ศุภลักษณ์พิทยา, สัมภาษณ์, 9 มีนาคม 2555)

ดวงอาทิตย์ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกชาติทุกภาษาขาดไม่ได้อยู่แล้ว การเลือกใช้แสงธรรมชาติ ในการแสดงพื้นที่ธรรมชาติ เป็นรูปแบบการเลือกใช้ใช้ทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างคุ้มค่า โดยวัฒนธรรมต่างๆ ได้มีการนำมาใช้ตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นสังคมไทยหรือวัฒนธรรมต่างชาติ ต่างมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับธรรมชาติเป็นสำคัญ ดังนั้นการใช้แสงธรรมชาติ จึงเท่ากับเป็นการการบูรณาการความคิดจากหลากหลายวัฒนธรรม ที่เหมาะสมต่อการแสดง จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ผู้สร้างสรรค์ผลงานรุ่นใหม่ น่าจะให้ความสนใจอยู่ในขณะนี้ การแสดงกลางแจ้งของไทย เป็นการแสดงที่มุ่งเน้นให้ผู้ชมสัมผัสถึงรายละเอียด ของการแสดงได้อย่างชัดเจนในทุกองค์ประกอบ กล่าวคือ ได้เห็นลีลา ท่าทางของนักแสดง เครื่องแต่งกาย ดนตรีที่ใช้ประกอบการแสดง รูปแบบการแปรแถว ลักษณะการแต่งหน้า เป็นต้น ดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ชมได้รับอรรถรสของการแสดง ได้อย่างชัดเจน คือ ความเหมาะสมของช่วงเวลาที่จัดการแสดง อันหมายถึง ความเหมาะสมของแสงสว่างที่จะส่งผลให้ผู้ชมสามารถมองเห็นและรับชมการแสดงได้อย่างชัดเจนมากที่สุด

จากแนวโน้มความต้องการของคนในสังคม ที่ปัจจุบันหันมาให้ความสนใจและตื่นตัวกับการรักษาธรรมชาติ และสภาวะแวดล้อมมากขึ้น เนื่องจากความเป็นธรรมชาติมีส่วนในการส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้รับชมงานศิลปะโดยตรง ผู้ชมได้รับอรรถรสและมีอารมณ์ร่วมกับการแสดง จากบรรยากาศและสถานที่ธรรมชาติโดยรอบที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจให้เกิดประสบการณ์ใหม่ คือ การแสดงกลางแจ้ง ทำให้เป็นจุดสนใจสำหรับคนรุ่นใหม่ ที่ต้องการเรียนรู้

ด้วยตนเองจากการเสฟงานศิลปะที่แปลกใหม่มากขึ้น การแสดงที่ใช้แสงธรรมชาติ สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมการเสฟงานศิลปะในบริบทสังคมไทย เพราะ สังคมไทยให้ความสำคัญกับธรรมชาติมากขึ้น ความรื่นรมย์ของธรรมชาติ มีส่วนช่วยให้มนุษย์เกิดประสบการณ์ทางสุนทรีย์ะมากขึ้น ประสบการณ์ดังกล่าว ส่งผลให้คนในสังคมมีความสุขได้ ในชนบท หลังจากเสร็จภารกิจการทำงานในแต่ละวันคนไทยต้องการ พักผ่อน จึงมีการจัดงานการแสดงในช่วงเวลาเย็น เพื่อสร้างความผ่อนคลาย

ดังนั้น แสง จึงเป็นปัจจัยสำคัญ ที่มีผลต่อสภาวะจิตใจของผู้รับชมผลงานการแสดง ดังนั้นการสร้างสรรคงานจึงให้ความสนใจกันประเด็นนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แสงธรรมชาติ โดยเลือกเวลาในการแสดงที่เหมาะสม และเชื้อต่อการแสดง ควรใช้เวลาในช่วง 16.00-18.00 น. เพื่อให้บรรยากาศของการแสดงมีความสอดคล้องกับแนวคิดในการนำเสนอความเป็นธรรมชาติของโยคะ และเพื่อศักยภาพของผู้แสดงที่จะสามารถ ถ่ายทอดการแสดงได้ดี อีกทั้งความสามารถในการรับชมการแสดงของผู้ชม ตามหลักการของคุณสมบัติของแสงแดดที่มีอิทธิพลต่อการแสดง

4.4.7 การออกแบบอุปกรณ์การแสดง แนวคิดในการออกแบบอุปกรณ์การแสดง สำหรับการแสดง นาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ สามารถอธิบายได้ดังนี้

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาลักษณะการแสดงประเภทต่างๆในหลายวัฒนธรรม พบว่า มีการแสดง ที่นำเสนอให้เห็นถึงความโดดเด่น ของลีลาท่าทางโดยเฉพาะ อาทิ นาฏยศิลป์ตะวันตก การแสดงคอมเทมโพรารีแดนซ์ การแสดงนาฏยศิลป์ไทย อาทิ การรำชูดุชย เป็นต้น ซึ่งการแสดงเป็นการแสดงอวดฝีมือ และทักษะความสามารถของผู้แสดงเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับผู้ที่มีความรู้ทางการออกแบบนาฏยศิลป์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลินี อาชายุทธการ อาจารย์ประจำภาควิชานาฏยศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า ควรให้ความสำคัญกับการสร้างสรรค์ลีลา ท่าทางที่ใช้ในการแสดงเป็นหลัก จึงไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ แต่ถ้าจะมีก็ควรศึกษาว่ามีการใช้อุปกรณ์ชนิดใดบ้างในการฝึกโยคะ อาทิ อาจจะทำลูกบอลมาวางไว้เพื่อสร้างบรรยากาศของการฝึกโยคะในการแสดง หรือการใช้การเคลื่อนไหวของลูกบอลในการแสดง หรืออุปกรณ์อื่นๆ อีก เช่น ไม้ เสื่อที่ใช้ในการเล่นโยคะ อาจนำมาวางเพื่อแสดงให้ผู้ชมรู้ระลึกถึงพื้นฐานของโยคะ และเพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นก่อนเข้าสู่การแสดง

และศาสตราจารย์ ดร. นราพงษ์ จรัสศรี ศิลปินนักวิชาการผู้บุกเบิกทางด้านนาฏยศิลป์สร้างสรรค์ และนาฏยศิลป์ร่วมสมัยในประเทศไทยได้สร้างสรรค์ผลงานนาฏยศิลป์ไว้

มากมาย ดังในหนังสือ 'The pieces detailed in this book can be seen to have changed the face of dance in Thailand'

“สามารถแบ่งกลุ่มการแสดงออกเป็น 9 รูปแบบ ซึ่งกลุ่มการแสดงประเภทที่ 1 คือนาฏศิลป์เพื่อลีลาการเคลื่อนไหว ที่ให้ความสำคัญกับการนำเสนอลีลา การเคลื่อนไหวโดยไม่เน้นเรื่องราวหรือองค์ประกอบอื่น เช่น ทรี โซโลส์ (Three solos) ปี 1984 ดานซิง (Dancing) ปี 1991” (นราพงษ์ จรัสศรี, 2548: 10)

ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับการนำเสนอการสร้างสรรค์ท่วงท่า ลีลา มากกว่า การให้ความสำคัญกับการใช้อุปกรณ์ ทั้งนี้เพื่อสื่อให้เห็นแนวคิดทางด้านนาฏศิลป์และโยคะที่ต่างก็ให้ความสำคัญกับร่างกาย จิตใจ และความสมดุล

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อคิดเห็นดังกล่าวใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน ที่นำเสนอ ลีลานาฏศิลป์ของผู้แสดงเป็นหลัก ให้ความสำคัญกับการแสดงความสามารถในทักษะที่หลากหลาย โดยนำแนวคิดนี้มาการสร้างสรรค์พัฒนาปรับปรุง ท่าทางธรรมชาติของโยคะ นำมาสร้างสรรค์ผสมผสานรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย ให้ได้ท่าทางที่เหมาะสม ที่สามารถถ่ายทอดเรื่องราวได้ชัดเจนมากที่สุด

การสร้างสรรค์ประเด็นใหม่ที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการแสดงครั้งนี้ คือ ภาพนิ่ง ที่นำแนวคิดมาจากการแสดง “ตาโบลีวองท์” (Tableau vivant) เพื่อดึงความงามจากท่าโยคะ แสดงให้เห็นความงามอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะในการแสดง เป็นการนำเอาเทคนิคการจัดองค์ประกอบของท่า การแปรแถว การตั้งซุ่ม ของลีลานาฏศิลป์ประติมากรรม ถือเป็น การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในรูปแบบใหม่ ที่สร้างความแปลกตาให้กับผู้ชม ในการสร้างสรรค์ผลงานครั้งนี้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับอุปกรณ์ประกอบการแสดง ผู้วิจัยต้องการนำเสนอ ลักษณะลีลา ท่าทาง ให้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เป็นจุดเด่นในการ ดังนั้น ลีลา ท่าทาง จึงถือเป็น สิ่งสำคัญที่จะเป็นตัวสื่อสาร ถ่ายทอดเรื่องราวการแสดงในครั้งนี้

4.4.8 นักแสดง แนวคิดในการใช้นักแสดงสำหรับการแสดง นาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ สามารถอธิบายได้ดังนี้

จากการที่ผู้วิจัยได้นำการบูรณาการทางวัฒนธรรมในด้านลีลาท่าทางการแสดงให้ ออกมาในรูปแบบนาฏศิลป์ร่วมสมัย ดังนั้นผู้วิจัยมีเกณฑ์คัดเลือกและใช้ผู้แสดงที่มีความสามารถในทักษะการเต้นที่หลากหลาย ซึ่งความสามารถของนักแสดงเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ผู้วิจัย ได้คำนึงถึง เนื่องจาก

1.1 การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะเป็นการแสดงนาฏศิลป์สร้างสรรค์ในรูปแบบร่วมสมัย ที่ต้องสื่อสารการแสดงในรูปแบบ ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม

1.2 ผู้วิจัยต้องการนำเสนอลักษณะเฉพาะของ ลีลาท่าทางการแสดง ที่จะต้องใช้ นักแสดงที่มีความสามารถ ที่เหมาะสมต่อแนวคิดของการแสดง เพื่อให้การแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะถ่ายทอดออกมาได้อย่างสมบูรณ์

1.3 ผู้วิจัยให้ความสำคัญ กับการนำเสนอลีลานาฏศิลป์ที่สื่อถึง พลังร้อน พลังเย็น และความสมดุล อีกทั้งลักษณะบุคลิกของนักแสดงจะต้องสามารถถ่ายทอดอารมณ์ในการแสดง ได้เป็นอย่างดี

ความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยได้คัดเลือกนักแสดง ด้วยการใช้นักแสดงที่มีทักษะทางนาฏศิลป์ไทย เพื่อให้นักแสดงมีความเข้าใจในการแสดงลีลาอารมณ์และถ่ายทอดความรู้สึกที่ “นุ่มนวล สุขุม ด้วยสมาธิ อันเป็นศาสตร์ที่แฝงอยู่ใน จารีตในการสอนการแสดงทางนาฏศิลป์ ” (สถาพร สันทอง, 2554: สัมภาษณ์) ด้วยความเข้าใจอันเป็นพื้นฐานที่ดีนี้ จะส่งผลให้การถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกในการแสดง สามารถส่งไปยังผู้รับชมได้มากยิ่งขึ้น

รองศาสตราจารย์ ผุสดี หลิมสกุล ได้ให้ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ว่า “ควรจะนำรูปแบบลีลานาฏศิลป์ตะวันตก เพราะลีลาโยคะ จะคล้ายคลึงมากกว่า แต่สามารถใช้นาฏศิลป์ไทยไปช่วยเสริมจุดเด่นได้ ” (ผุสดี หลิมสกุล , 2555: สัมภาษณ์) ผู้วิจัยได้คัดเลือกนักแสดง ที่มีทักษะทางนาฏศิลป์ตะวันตก ร่วมด้วย เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดในการแสดงครั้งนี้ เนื่องจากนักแสดงจะต้องเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง และมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เนื่องจากเป็นการแสดงที่นำแนวคิดหฐโยคะ มาพัฒนาสร้างสรรค์ผลงาน ลีลานาฏศิลป์ที่สื่อออกไปนั้น นักแสดงจะต้องมีทักษะและความสามารถเพียงพอที่จะเป็นสื่อกลางในการแสดงออกไปได้

จากข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในประเด็นเกี่ยวกับนักแสดง กล่าวว่า “หากสามารถหานักแสดงที่เล่นโยคะได้จะเป็นการดี เนื่องจากนักแสดงจะสามารถเข้าใจพื้นฐานในการแสดงได้เป็นอย่างดี” (มาลินี อาชายุทธการ , 2555: สัมภาษณ์) ผู้วิจัยได้ ใช้นักแสดงที่มีความสามารถในด้านโยคะ มาร่วมการแสดงในครั้งนี้ เพื่อถ่ายทอดลักษณะลีลาท่าทางของโยคะให้ออกมาได้อย่างถูกต้องแสดงร่วมกับนักแสดงที่มีความสามารถทางนาฏศิลป์ทั้งไทยและตะวันตก ประกอบกัน เพื่อสร้างความหลากหลายจากการผสมผสานลีลาการแสดงจากหลากหลายวัฒนธรรม ทำให้เกิดการแสดงในรูปแบบนาฏศิลป์สร้างสรรค์ได้ตรงตามวัตถุประสงค์

นาฏยศิลป์สร้างสรรค์เป็นแนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ทางนาฏยศิลป์ในปัจจุบัน เพื่อการสร้างสรรค์องค์ความรู้ใหม่ และเป็นแนวทางการแสดงออกของศิลปินในอีกรูปแบบหนึ่ง

ดังนั้น “การสร้างสรรคมนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” จึงเป็นการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ และฝึกฝนนักแสดง ให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในทักษะที่หลากหลาย เกิดการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมการแสดง อีกทั้งผู้ชมยังได้รับประสบการณ์ในรูปแบบใหม่ ก่อให้เกิดการสะสมความรู้ และเป็นจุดริเริ่มความคิดสร้างสรรค์ต่อไปได้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดให้นักแสดงจะต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ ประเภทของนักแสดงทั้งชาย และหญิง ควรเลือกนักแสดงที่มีความสามารถทั้งทางนาฏยศิลป์ไทยและ นาฏยศิลป์ตะวันตก เพื่อสร้างความหลากหลายในการบูรณาการวัฒนธรรมในด้านลีลาการแสดงใน รูปแบบนาฏยศิลป์ร่วมสมัย ตามที่พฤทธิ ศุภเศรษฐศิริ กล่าวว่า “ คำว่า Casting ในละครหมายถึง การจัดวางนักแสดงที่เหมาะสมกับบทบาท (fitting actor actresses into roles)” (พฤทธิ ศุภเศรษฐศิริ , 2538: 35) ดังนั้นการคัดเลือกนักแสดงที่เหมาะสมกับการแสดง ก็จะสามารถส่งผลให้การแสดงมีคุณภาพได้เช่นกัน

4.5 ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3

ผู้วิจัยได้ทำดำเนินการปรับปรุงผลงานการแสดงและได้นำเสนอผลงานจากการปรับปรุงดังนี้

การแสดงองก์ที่ 1 กำเนิดโยคะ

จากแนวคิด โดยเริ่มจากกำเนิดโยคะ ใช้นักแสดงในบทบาทของฤๅษีปตัณชลี ผู้ค้นพบศาสตร์แห่งโยคะนั่งสงบนิ่งแสดงถึงพลังปรมาณ อันเป็นพลังที่แฝงอยู่ในร่างกายของผู้ปฏิบัติโยคะ

ตารางที่ 23 ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3


การแสดงองค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 1 ผู้วิจัยกำหนดให้นักแสดงชายนั่งอยู่ในท่าสงบนิ่ง โดยปรากฏตัวเพียงคนเดียว เป็นฉากเริ่มของการแสดง</p>
	<p>ช่วงที่ 2 ผู้วิจัยกำหนดให้นักแสดงชายนั่งอยู่ในท่าสงบนิ่ง พนมมือขึ้นระดับเหนือศีรษะ เป็นการเริ่มปฏิบัติสมาธิแห่งโยคะ</p>


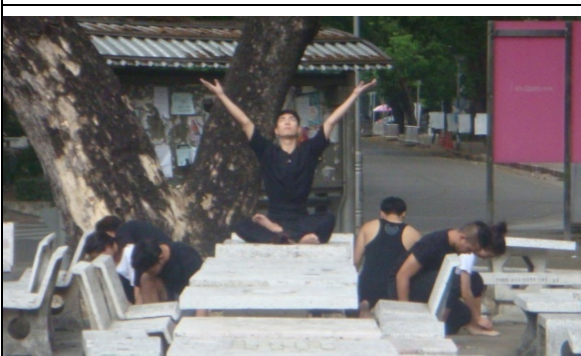
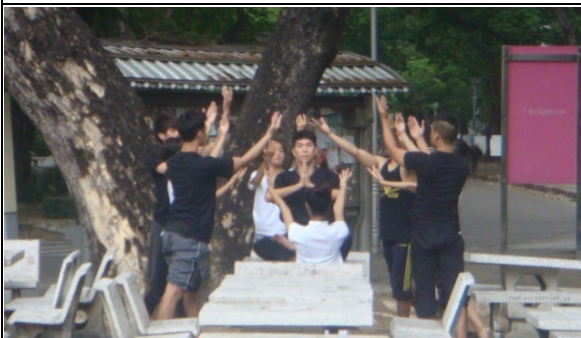

จากแนวคิด โดยมีนักแสดง ชาย หญิง ปรากฏตัวออกมาจากทางด้านหลังของ
 ฤๅษีปตัณชลี อันเป็นพลังที่แฝงอยู่ในร่างกายของผู้ปฏิบัติโยคะ

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 3 ผู้วิจัยให้กลุ่มนักแสดงชาย หญิง ซ่อนตัวอยู่หลัง นักแสดงที่เป็นฤๅษีปตัณชลี และปรากฏตัวออกมาจากทางด้านหลัง แสดงลีลาการเคลื่อนไหว เปรียบเสมือนพลังปรมาณ ที่แฝงอยู่ในร่างกายของปตัณชลี การเคลื่อนไหวในลีลาที่ช้า</p>

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 4 ผู้วิจัยให้กลุ่มนักแสดงชาย หญิง ซ่อนตัวอยู่หลัง นักแสดงที่เป็นฤๅษีปตัญชลี และปรากฏตัวออกมาจากทางด้านหลัง แสดงลีลาการเคลื่อนไหว เปรียบเสมือนพลัง ปราณแผ่รัศมีของพลัง ที่แฝงอยู่ในร่างกาย ของปตัญชลี</p>
	<p>ช่วงที่ 5 ผู้วิจัยออกแบบลีลาในการแสดง ที่ เป็นการแสดงพลังของปตัญชลี โดยกลุ่ม นักแสดงชาย หญิง เปรียบเสมือนพลังที่อยู่ รอบตัว</p>
	<p>ช่วงที่ 6 ผู้วิจัยออกแบบลีลาในการแสดง ที่ เป็นการแสดงพลังของปตัญชลี โดยกลุ่ม นักแสดงชาย หญิง เปรียบเสมือนพลังที่อยู่ รอบตัว</p>

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 7 ผู้วิจัยออกแบบลีลา การแสดงของนักแสดงชาย ที่เป็นท่านปตัญชลี โดยแสดงท่าทาง ที่บ่งบอกถึง การบรรลुरुศาสตร์แห่งโยคะ</p>
	<p>ช่วงที่ 8 ผู้วิจัยออกแบบลีลา การแสดงของนักแสดงชาย ที่เป็นท่านปตัญชลี โดยแสดงท่าทาง ที่บ่งบอกถึง ความยิ่งใหญ่ในลีลา ท่าทางที่เปิดกว้าง</p>
	<p>ช่วงที่ 9 ผู้วิจัยออกแบบลีลา การแสดงเพื่อ บ่งบอกถึง พลังที่แฝงอยู่ ท่านปตัญชลี อันเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่</p>
	<p>ช่วงที่ 10 ผู้วิจัยออกแบบลีลา การแสดงของนักแสดงชาย ที่เป็นท่านปตัญชลี โดยแสดงท่าทาง ที่บ่งบอกถึง การบรรลुरुศาสตร์แห่งโยคะ</p>

จากแนวคิดแสดงลีลาที่ช้าท่าทางสุขุม

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 11 ผู้วิจัยออกแบบให้นักแสดงปตัญชลี แสดงท่าโยคะ ในลีลาที่ช้าและสุขุม กลุ่มนักแสดงชายยังคงเคลื่อนไหวลีลา ในการแสดงพลัง กลุ่มนักแสดงหญิง เมื่อไม่มีบทบาท ผู้วิจัยกำหนดให้นั่งนิ่งอยู่กับที่ รอการเคลื่อนไหวในการแสดงช่วงต่อไป และในขณะเดียวกับ นักแสดงโยคะ ชาย หญิง ได้เดินเข้ามาในพื้นที่การแสดง ทางด้านซ้าย และ ขวา นั่งประจำที่ เปรียบเสมือนนั่งอยู่บนอาสนะ รอการแสดงในช่วงต่อไป</p>
	<p>ช่วงที่ 12 ผู้วิจัยออกแบบให้นักแสดงปตัญชลี แสดงท่าโยคะ ในลีลาที่ช้าและสุขุม กลุ่มนักแสดงชายยังคงเคลื่อนไหวลีลา ในการแสดงพลัง กลุ่มนักแสดงหญิง เมื่อไม่มีบทบาท ผู้วิจัยกำหนดให้นั่งนิ่งอยู่กับที่ รอการเคลื่อนไหวในการแสดงช่วงต่อไป และในขณะเดียวกับ นักแสดงโยคะ ชาย หญิง ได้เดินเข้ามาในพื้นที่การแสดง ทางด้านซ้าย และ ขวา นั่งประจำที่ เปรียบเสมือนนั่งอยู่บนอาสนะ รอการแสดงในช่วงต่อไป</p>

การแสดงครั้งที่ 2

แนวคิด จากนั้นต่อด้วยการแสดงช่วงที่ 2 พลังร้อน ถูกถ่ายทอดด้วยการแสดงของนักแสดงชาย ในท่าทางของโยคะ ในลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว การตั้งศีรษะบนพื้น ก่อให้เกิดการไหลเวียนของเลือดที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ

ตารางที่ 24 ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3

การแสดงครั้งที่ 2 พลังร้อน

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 1 ผู้วิจัยได้ออกแบบให้นักแสดงโยคะปฏิบัติท่าโยคะ ศรีษะอาสนะ ที่แสดงพลังจากการไหลเวียนของเลือดในท่าทางดังกล่าว ในด้านของกลุ่มนักแสดงชาย แสดงลีลาการเคลื่อนไหว เปรียบเสมือนพลังความร้อนที่ถูกถ่ายทอดออกมา</p>
	<p>ช่วงที่ 2 ผู้วิจัยได้ออกแบบให้นักแสดงโยคะปฏิบัติท่าโยคะ ท่าต้นไม้ ที่แสดงพลังจากการไหลเวียนของเลือดในท่าทางดังกล่าว ในด้านของกลุ่มนักแสดงชาย แสดงลีลาการเคลื่อนไหว เปรียบเสมือนพลังความร้อนที่ถูกถ่ายทอดออกมา</p>
	<p>ช่วงที่ 3 ผู้วิจัยได้ออกแบบให้นักแสดงโยคะปฏิบัติท่าโยคะ ท่าต้นไม้ ที่แสดงพลังจากการไหลเวียนของเลือดในท่าทางดังกล่าว ในด้านของกลุ่มนักแสดงชาย แสดงลีลาการเคลื่อนไหว เปรียบเสมือนพลังความร้อนที่ถูกถ่ายทอดออกมา</p>

แนวคิดองค์ที่ 3

แนวคิด พลังเย็น ถูกถ่ายทอดผ่านนักแสดงหญิงในอากัปกิริยาที่สื่อให้เห็นถึงความผ่อนคลายด้วยการผ่อนคลายหายใจ เข้า – ออก แสดงถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อในลีลาท่าทางที่ใหญ่ เปิดกว้าง

ตารางที่ 25 ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3

การแสดงองค์ที่ 3 การแสดงพลังเย็น

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 1 ผู้วิจัยกำหนดให้นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในการกำหนดลมหายใจ เข้า – ออก ทำท่าผ่อนคลาย ในด้านของกลุ่มนักแสดงหญิง แสดงลีลาท่าทางการเคลื่อนไหวที่เปิดกว้าง สื่อถึงอารมณ์เบาสบาย และมีความผ่อนคลาย ด้วยการแสดงท่าทางประกอบที่สอดคล้องกับแนวคิดของพลังเย็น</p>
	<p>ช่วงที่ 2 ผู้วิจัยกำหนดให้นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในการกำหนดลมหายใจ เข้า – ออก ทำท่าผ่อนคลาย ในด้านของกลุ่มนักแสดงหญิง แสดงลีลาท่าทางการเคลื่อนไหวที่เปิดกว้าง สื่อถึงอารมณ์เบาสบาย และมีความผ่อนคลาย ด้วยการแสดงท่าทางประกอบที่สอดคล้องกับแนวคิดของพลังเย็น</p>

การแสดงองค์ที่ 4

แนวคิด นักแสดงชาย หญิง แสดงลีลาเด่นคู่ การเข้ากลุ่ม เพื่อจัดองค์ประกอบของ ลีลาท่าทางในลักษณะต่างๆ ที่แสดงให้เห็นถึง การผสมผสานของพลังร้อน และพลังเย็นที่ ก่อให้เกิดพลังแห่งความสมดุลของร่างกายและจิตใจ อันเป็นหัวใจหลักในแนวคิดแห่งหฐโยคะ การแสดงองค์ที่ 4 สมดุล

ตารางที่ 26 ผลงานการออกแบบและพัฒนางานครั้งที่ 3

การแสดงองค์ที่ 4 สมดุล

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 1 ผู้วิจัย ได้กำหนดให้นักแสดงชาย และหญิง ปฏิบัติท่าเข้าคู่ แสดงท่าโยคะ และท่าทางที่สร้างสรรค์ขึ้น เพื่อแสดงออกถึง ความสมดุล ของชายและหญิง</p>
	<p>ช่วงที่ 2 ผู้วิจัย ได้กำหนดให้นักแสดงชาย และหญิง ปฏิบัติท่าเข้าคู่ แสดงท่าโยคะ และท่าทางที่สร้างสรรค์ขึ้น เพื่อแสดงออกถึง ความสมดุล ของชายและหญิง</p>
	<p>ช่วงที่ 3 ผู้วิจัยกำหนดให้ นักแสดงโยคะทั้ง ชายและหญิง ปฏิบัติท่าโยคะที่แสดงถึง ความสมดุล ทั้งในด้านองค์ประกอบของท่า และลักษณะการเคลื่อนไหว ที่สื่อความ สมดุล เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดหลักของ โยคะ</p>

ตารางที่ 26 (ต่อ)

ลำดับภาพ	อธิบาย
	<p>ช่วงที่ 4 ผู้วิจัยกำหนดให้นักแสดงโยคะทั้งชายและหญิง ปฏิบัติท่าโยคะที่แสดงถึงความสมดุล ทั้งในด้านองค์ประกอบของท่า และลักษณะการเคลื่อนไหว ที่สื่อความสมดุล เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดหลักของโยคะ</p>
	<p>ช่วงที่ 5 จบลงด้วยพลังแห่งความสมดุล</p>

ตารางที่ 27 สรุปผลงานการออกแบบและพัฒนาผลงานครั้งที่ 3

องค์ประกอบการแสดง	ปัญหาที่พบ	แนวทางการแก้ไขปัญหา
1. บทการแสดง	ไม่พบ	ไม่พบ
2. ลีลาการแสดง	<ul style="list-style-type: none"> - การค้างท่าหนึ่งของปตัญชลี ในช่วงที่นักแสดงพลังปราณ ยกขึ้นรวดเร็วเกินไป - นักแสดงชายกลุ่มพลัง เมื่อหมดคิวการแสดง นั่งสงบนิ่งที่โต๊ะ ส่งผลให้ภาพบนเวที ดูแล้วไม่เกิดความสมดุล เนื่องจากจำนวนผู้แสดงบนโต๊ะ มีมากเกินไป 	<ul style="list-style-type: none"> - ให้กลุ่มนักแสดงพลังปราณ จากมีนักแสดงยก 4 คน ให้ปรับเป็นนักแสดง 6 คน ช่วยกันยกปตัญชลี เพื่อสามารถให้ค้างท่าหนึ่งได้นานขึ้น - ปรับให้นักแสดงพลังร้อนเดินวนรอบพื้นที่ด้านนอก เพื่อให้พื้นที่ด้านในให้ความสำคัญกับการแสดงพลังเย็น
3. เครื่องแต่งกาย	รูปแบบเครื่องแต่งกายนักแสดงหญิง ควรเป็นรูปแบบเดียวกันกับนักแสดงชาย	ออกแบบเครื่องแต่งกายนักแสดงหญิง ให้เป็นเส้นมีแขนสั้นเช่นเดียวกับนักแสดงชาย
4. ดนตรี	ไม่พบปัญหา	-
5. การออกแบบพื้นที่	<ul style="list-style-type: none"> - การเลือกใช้พื้นที่โต๊ะหินขัด จำนวนโต๊ะมีมากเกินไป ส่งผลให้ภาพของการแสดงมีความขัดตา ไม่รู้สึกสงบ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยได้ออกแบบพื้นที่ โดยการนำผ้าขาวผืนใหญ่มาคลุมโต๊ะและพื้นที่ทั้งหมดไว้ เพื่อให้อารมณ์ความสงบ และสื่อถึงพลังแห่งธรรมชาติ และนำเทคนิคคว้นสโมกสีขาว เพื่อสื่อถึงความผ่อนคลาย ความสุข และสมาธิ เพื่อสร้างบรรยากาศให้มีความสอดคล้องกับแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ตารางที่ 27 (ต่อ)

องค์ประกอบการแสดง	ปัญหาที่พบ	แนวทางการแก้ไขปัญหา
6. แสง	- จากการทดลองแสดงผลงานในช่วงเวลา 11.00 น. และ 13.00 น. ส่งผลให้ศักยภาพในการแสดงของนักแสดงลดลงเนื่องจากความร้อนจากแสงแดด ส่งผลให้ความร้อนที่พื้นมีอุณหภูมิสูง จากการออกแบบนักแสดงไม่ได้สวมรองเท้า ส่งผลกระทบต่อการแสดง อารมณ์ และความรู้สึกของนักแสดง ที่ต้องถ่ายถอดอารมณ์ความรู้สึกสงบ ขาดอรรถรสในการแสดง	- ปรับการแสดงอยู่ในช่วง 16.00น. ถึง 18.00 น. เพื่ออากาศที่มีปริมาณแสงแดดและความเข้มของแสงน้อยลง และจากความสอดคล้องของช่วงเวลาในการปฏิบัติโยคะที่มีช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ 06.00 น. ถึง 10.00 น. และ 16.00น. ถึง 20.00 น. (ชมชื่น สิทธิเวช: สัมภาษณ์) ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบช่วงเวลาในการแสดงคือ 16.00 น. ถึง 18.00 น. เพื่อศักยภาพในการแสดงของผู้แสดง และความสามารถในการรับชมการแสดงของผู้ชมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. อุปกรณ์การแสดง	- ไม่พบปัญหา เนื่องจากในการแสดงครั้งนี้ไม่ได้นำอุปกรณ์มาใช้ประกอบการแสดง	-
8. นักแสดง	- อารมณ์ความรู้สึกของนักแสดงยังถ่ายถอดออกมาไม่ชัดเจน	ทำการฝึกซ้อม และให้ความสัมพันธ์ระหว่างลีลาท่าทางที่สื่อออกไป และอารมณ์การวางบุคลิกลักษณะของนักแสดงต้องนิ่ง สุขุม โดยให้นักแสดงทำสมาธิก่อนการฝึกซ้อมทุกครั้ง

ตารางที่ 28 การแก้ไขการใช้พื้นที่

การแก้ไขปัญหาการใช้พื้นที่	
	
<p>การออกแบบพื้นที่การแสดงครั้งที่ 3 การใช้พื้นที่โต๊ะหินขัด ซึ่งมีโต๊ะจำนวนมาก ภาพที่ปรากฏในการแสดงดูขัดตาไม่สื่อถึงความสงบ</p>	<p>การแก้ไขปัญหาการใช้พื้นที่โดยการนำผ้าขาวมาปู เพื่อสื่อถึงความสงบ และเป็นการจัดระเบียบของพื้นที่ ลดภาพความไม่สบายตาที่เกิดจากจำนวนโต๊ะที่มีมากเกินไป</p>

จากการทดลอง ผู้วิจัยพบว่า การนำผ้าขาวมาคลุม ส่งผลให้ภาพการแสดงดูไม่ขัดตา เนื่องจากพื้นที่ทั้งหมด เป็นสีขาวมีผลต่อความรู้สึกที่ให้อบอวล สดชื่นและสงบขึ้น และในขณะที่ทำการฝึกซ้อม พบว่า เมื่อมีลมมาปะทะลมสามารถเข้าไปในผ้าที่คลุมส่งผลให้ผ้า มีลักษณะเป็นเกลียวคลื่น ซึ่งสอดคล้องกับท่วงท่าและลีลาของผู้แสดง ในขณะที่แสดงลีลาที่สื่อถึงพลังปรารถนา เมื่อมีลมมาปะทะ จะเสริมให้การแสดงดูมีชีวิตชีวามากขึ้น ผู้วิจัยได้คำนึงถึงลักษณะของลมที่ผู้วิจัยไม่สามารถกำหนด ทิศทางหรือ เวลาที่ลมจะสามารถ มาปะทะ เพื่อให้สอดคล้องกับการแสดงได้ทุกครั้ง ดังนั้น การแก้ปัญหาในการพัฒนาการใช้พื้นที่ ผู้วิจัยจึงได้ทดลอง นำเครื่องทำควัน จากน้ำแข็งแห้ง ที่มีลักษณะเป็นควันสีขาว ที่ส่งผลต่อความรู้สึก สงบ ผ่อนคลาย สดชื่น เข้ามาใช้ในการแก้ไขปัญหาการใช้พื้นที่ โดยการทดลองแสดง ในตารางดังนี้

ตารางที่ 29 การพัฒนาผลงานในการใช้พื้นที่

การพัฒนาผลงานในการใช้พื้นที่	
	
<p>การใช้ผ้าขาวคลุมพื้นที่ลมธรรมชาติส่งผลให้การคลุมผ้า เมื่อมีลมเข้ามาปะทะผ้าจะมีลักษณะคล้ายเกลียวคลื่น</p>	<p>การใช้เทคนิควันขาว ผู้วิจัยได้นำวันขาวมาเสริมเพื่อให้พื้นที่ในการแสดง มีบรรยากาศให้ความผ่อนคลาย</p>

จากความสำคัญดังกล่าวประกอบกับ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการหยุดนิ่งเข้ามาผสมผสานกับรูปแบบการจัดองค์ประกอบการใช้พื้นที่ การแปรแถว การจัดซุ้ม ในลักษณะต่างๆ เพื่อสร้างสรรค์ความแปลกใหม่ แสดงลักษณะเฉพาะของท่วงท่า ลีลา ของผู้แสดงได้อย่างชัดเจนมากขึ้น โดยกำหนดให้นักแสดง จัดทำนั่งบนโต๊ะหินขัด จากการทดลองสร้างสรรค์ พื้นที่โต๊ะหินขัดมีระดับที่แตกต่างกัน ส่งผลให้การใช้พื้นที่ในการแสดง ผู้วิจัยสามารถออกแบบได้หลากหลาย อาทิ การจัดองค์ประกอบของท่า ที่มีระดับตำแหน่งของผู้แสดงแตกต่างกัน การออกแบบท่าโยคะ ที่นักแสดง ปฏิบัติท่าที่ละคน การหลบซ่อนตัวของนักแสดงที่ยังไม่ได้ปฏิบัติท่า สามารถทำได้ง่าย เนื่องจากมีพื้นที่บริเวณโต๊ะช่วยบดบัง เป็นการใช้สอยพื้นที่ที่ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงจากข้อจำกัดในการใช้พื้นที่โต๊ะหินขัด นับเป็นการใช้พื้นที่ที่ผู้วิจัยได้นำกระบวนการทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ “พยายามคิดให้แปลกและแตกต่างไปจากเดิม เพื่อนำไปสู่ความคิดใหม่ๆ” (Simpson, R.W. : 1922) สอดคล้องกับ สมชาย ไตวิทวงศ์ อาจารย์ประจำสถาบัน บางกอกแดนซ์ ได้ให้ความคิดเห็นว่า “การใช้พื้นที่บริเวณโต๊ะหินขัดนี้ นับเป็นการใช้พื้นที่ในรูปแบบที่แปลกใหม่ ผู้ชมเกิดความประทับใจจากแนวคิดที่ผู้สร้างงานมีความคิดสร้างสรรค์ในการใช้พื้นที่โยคะที่แตกต่างไปจากเดิม นับเป็นรูปแบบการใช้พื้นที่ที่ผู้สร้างงานได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบและแก้ปัญหาได้ดี” (สมชาย ไตวิทวงศ์, สัมภาษณ์, 2555)

ตารางที่ 30 การจัดตำแหน่งของผู้แสดง ในระดับที่แตกต่างกัน



ตารางที่ 31 การหลบซ่อนตัวของนักแสดง



การเลือกใช้พื้นที่เพื่อเสริมความสามารถของผู้แสดง แสดงศักยภาพของนักแสดงในการควบคุมการเคลื่อนไหว ที่ต้องมีสติ สมาธิ อันเป็นแนวความคิดที่สอดคล้องกับแนวคิดแห่งหฐโยคะ เมื่อนักแสดงสามารถควบคุมร่างกายให้เกิดความสมดุล อารมณ์ความรู้สึกของนักแสดงจะถูกถ่ายทอดออกไป ผู้ชมสามารถรับรู้และสัมผัสได้ถึง สมาธิ

ตารางที่ 32 ความสามารถของนักแสดงในการควบคุม จิตใจ ร่างกาย ก่อเกิดสภาวะ สมดุล



จากความหมายและจุดประสงค์ของโยคะ ในการกระทำสมาธิ ผู้วิจัยสังเกตเห็น
ความสำคัญในการควบคุม คือ การควบคุม จิต ร่างกาย อย่างมีสมดุล จะก่อให้เกิดสมาธิ

การเลือกสถานที่แสดง บนพื้นที่ไต่ะหินขัด เป็นผลจากข้อสรุปแนวคิดดังกล่าว คือ
ไต่ะหินขัด เปรียบเสมือนแทนอาสนะในการปฏิบัติโยคะ นักแสดงทุกคนจะต้องมีสมาธิในการ
เคลื่อนไหวลีลาการแสดง ขณะที่อยู่บนไต่ะ จะต้องให้ร่างกายและจิตใจ เป็นหนึ่งเดียว เพื่อ
ก่อให้เกิดภาวะสมดุล อันเป็นแนวความคิดหลักในการแสดง

4.6 การวิเคราะห์คำถามงานวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรคานาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ” นี้ มีความประสงค์ที่
จะศึกษาแนวคิดในการออกแบบนาฏศิลป์ภายใต้แนวคิดของหฐโยคะเพื่อหาแนวทางในการ
สร้างสรรคานาฏศิลป์ ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงขอวิเคราะห์คำถามงานวิจัยตามประเด็นคำถามในการ
วิจัย คือ การสร้างสรรคานาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะเป็นอย่างไร ซึ่งสามารถแบ่งคำถามออก
ตามองค์ประกอบการแสดงนาฏศิลป์ ดังนี้

4.6.1 บทการแสดง

ดังที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในงานนาฏศิลป์และโยคะได้นำเสนอข้อคิดเห็นในการ
สร้างบทการแสดง คือ ควรนำแนวคิดของหฐโยคะ คือ พลังแห่งความสมดุล มาใช้ในการแสดง
ร่างกายของคนเราจะมีพลังสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อ พลังร้อน(อาทิตย) และพลังเย็น(พระจันทร์) มีการ
ผสมผสานกันได้อย่างลงตัว ซึ่งการแสดงควรจะสะท้อนให้เห็นความคิดหลักคือ พลังแห่งความ
สมดุล และตามวัตถุประสงค์ของการแสดง ผู้สร้างสรรคการแสดงควรหาแนวทางในการพัฒนา
รูปแบบของผลงาน ที่ให้ความสำคัญกับแนวคิดศิลปะเพื่อศิลปะ (Art for Art sake) การแสดง
นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะนั้น ไม่ควรเป็นการสร้างสรรคานาฏศิลป์เพื่อการบรรเทา หรือ
การสาธารณสุข

ในการสร้างบทการแสดง “งานสร้างสรรคานาฏศิลป์ในแนวคิดของหฐโยคะ” นี้ ผู้วิจัย
ได้นำเสนอผู้ค้นพบ โยคะ คือ โยคีปตัญชลี (สวาท ราชีฟ จันทรา , 2549: 1)เป็นผู้เริ่มการแสดงใน
ตอนต้น ตามด้วยประเด็นของ พลังร้อน(อาทิตย) และพลังเย็น(พระจันทร์) ซึ่งต่อมาได้มีการ
ผสมผสานกันได้อย่างลงตัว แล้วเกิดเป็นความสมดุล เป็นแนวเรื่องหลัก

4.6.2 การออกแบบลีลา

การออกแบบลีลาสำหรับการแสดงนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในงานนาฏศิลป์และโยคะได้ให้ความเห็นว่า ควรจะศึกษาลักษณะความคล้ายคลึงกันระหว่าง โยคะ และนาฏศิลป์ทั้งไทย และตะวันตก เพื่อหาความเป็นไปได้ของลีลาทางนาฏศิลป์ และความเป็นไปได้ในการที่นำข้อมูลมาสร้างสรรค์กระบวนการทําเต้น ในรูปแบบของงานสร้างสรรค์ เพื่อนำเสนอการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งรัฐโยคะ ซึ่งการนำท่าโยคะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการแสดง อาจจะต้องใช้ท่าโยคะทั้งหมด หากแต่เป็นการนำท่าต้นแบบของโยคะ มาพัฒนาการเพื่อนำไปสู่กระบวนการสร้างสรรค์ในส่วนอื่นต่อไป เมื่อวิเคราะห์ดูในประเด็นของการออกแบบลีลาสำหรับการแสดง ผู้วิจัยได้นำลักษณะของความคล้ายคลึงกันของท่าโยคะ และนาฏศิลป์ทั้งไทย-ตะวันตก มาศึกษาทดลองผ่านแนวคิดของนาฏศิลป์ร่วมสมัย ลีลาที่นำเสนอออกไป ควรแสดงให้เห็นถึงความสมดุลของร่างกาย และการจัดองค์ประกอบของกลุ่มนักแสดง ใช้หลักในการออกแบบที่จัดสรรร่างกายให้ดูเหมาะสมไม่ฝืนธรรมชาติจนเกินงามในช่วงที่มีการแสดง ลีลาที่สื่อถึงพลังเย็น และลีลาที่แสดงให้เห็นถึงความมั่นคงมีพลังในช่วงที่มีการแสดงลีลาที่สื่อถึงพลังร้อน

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบลีลาโดยได้นำเทคนิค การแสดง “ตาโบลิวองท์” (Tableau Vivant) การแสดงในประเทศฝรั่งเศส ที่แสดงกลางแจ้งเกี่ยวกับการทำเหมืองแร่ทองที่ฟารามารีโบ ปี 1892 ตาโบวิวองท์ หมายถึง รูปภาพที่มีชีวิต ใช้อธิบายถึงกลุ่มนักแสดงหรือกลุ่มนางแบบหรือนายแบบของศิลปินที่ถูกแต่งตัวอย่างเหมาะสม ให้วางท่าทางและส่วนมากจัดแสงให้เหมือนกับบทสนทนาโดยผู้แสดงจะไม่ขยับหรือพูดเลยตั้งแต่ต้นจนจบการแสดง ประกอบกับการศึกษาจากผลงานของศิลปินผู้บุกเบิกนาฏศิลป์ในประเทศไทย โดยการศึกษาผลงานของนราพงษ์ จรัสศรี ศิลปินผู้สร้างและบุกเบิก “การแสดงแสงเสียงประกอบจินตภาพคนตรีอยุธยา (2536)” ซึ่งเป็นการแสดงนาฏศิลป์ในสถานที่เฉพาะ หรือ ศิลปะเฉพาะที่ (Site Specific art) โดยการใช้เทคนิครำไทย การเต้นนาฏศิลป์ร่วมสมัย และการแสดงภาพนิ่ง ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นตัวอย่างส่วนหนึ่งในการจัดองค์ประกอบของลีลาและกลุ่มนักแสดงเพื่อทำให้เกิดภาพของความสมดุล ที่สะท้อนแนวคิดของรัฐโยคะเป็นหลัก

4.6.3 การออกแบบเครื่องแต่งกาย

ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ในการออกแบบเครื่องแต่งกายใช้สีของผ้าที่มีสีอ่อน เพื่อให้ดูสบายตาแต่ถ้าเป็นการนำเสนอสัญลักษณ์ที่แสดงถึงพระอาทิตย์ เพื่อแสดงพลังร้อน ควรใช้ผ้าที่มีสีเข้ม(นราพงษ์ จรัสศรี , 2555: สัมภาษณ์) จากความสอดคล้องของสี อันเป็นสัญลักษณ์

แทนความสมดุล ตามแนวคิด หยิน หยาง ผู้วิจัยได้เลือกใช้ สีดำ และ สีขาว มาใช้เป็นสัญลักษณ์พลังร้อน พลังเย็น เพื่อสื่อถึงพลังความสมดุลในแนวคิดหฐโยคะ

เนื้อผ้าควรเป็นวัสดุที่ให้ความพลิ้วไหว อาจใช้ผ้าที่มีความยืดหยุ่นได้เพื่อให้เหมาะสมและไม่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย เครื่องประดับน้อยชิ้น หรือไม่ควรมี ลักษณะการแต่งหน้า เป็นการแต่งหน้าให้ดูเป็นธรรมชาติ และหลีกเลี่ยงการแต่งหน้าเข้มแบบละครไทย ซึ่งในการแสดงในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญทางนาฏยศิลป์ได้นำเสนอ จึงได้ออกแบบเครื่องแต่งกายสำหรับการแสดงโดยคำนึงถึงการใช้ผ้าฝ้ายเส้นใยธรรมชาติ เนื่องจากศาสตร์แห่งโยคะมีความเป็นธรรมชาติ ประกอบกับ ประกอบกับเป็นการแสดงกลางแจ้ง เครื่องแต่งกายของนักแสดง จึงจำเป็นต้องใช้วัสดุที่ระบายความร้อนได้ดีอีกด้วย การเลือกใช้ผ้าฝ้ายซึ่ง มีน้ำหนักเบาแต่พลิ้วไหวได้ตามลีลาการเคลื่อนไหว จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการออกแบบสร้างสรรค์ การแต่งกายในแนวคิดแห่งหฐโยคะในครั้งนี้

4.6.4 การออกแบบดนตรี

ข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางนาฏยศิลป์ ได้นำเสนอแนวคิดของอารมณ์เพลงที่แสดงให้เห็นถึงความสุข ความผ่อนคลาย เป็นเพลงที่สื่ออารมณ์เหมือนอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ สามารถเลือกประเภทของดนตรี ได้ระหว่างเพลงไทย เพลงสากล หรือการผสมผสานกันระหว่างแนวเพลงแบบร่วมสมัยที่หลากหลาย เพื่อเสริมการแสดง โดยมีจังหวะของดนตรีที่มีความหลากหลายตามแต่ละช่วงของการแสดง โดยเริ่มที่จังหวะช้า และเพิ่มความเร็วขึ้นเมื่อการแสดงได้ดำเนินต่อไป แต่ไม่ถึงกับรุนแรง

จากข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางนาฏยศิลป์ การได้มีประสบการณ์ในการฝึกโยคะ ประกอบกับความคิดเห็นของนักแสดงที่ได้เข้าร่วมในการฝึกโยคะ ผู้วิจัยได้ออกแบบเสียงและดนตรีสำหรับการแสดง ให้เป็นเพลงที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นธรรมชาติ ให้อารมณ์ของความผ่อนคลาย จังหวะและเสียงที่ใช้จะไม่ดังหรือเร็วเกินไป ใช้เพลงที่มีทำนองที่เมื่อประกอบการแสดงแล้วจะสร้างบรรยากาศที่สบายๆ จะใช้เพลงในแนวร่วมสมัยเพื่อให้สอดคล้องกับการแสดงในแต่ละองก์

4 .6.5 การออกแบบพื้นที่เวที

ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางนาฏยศิลป์เกี่ยวกับพื้นที่สำหรับการแสดง แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ การใช้พื้นที่เวทีในร่มแบบโพรซีนียมอาร์ช (Proscenium arch) ซึ่ง นราพงษ์ จรัสศรี ได้กล่าวว่า “เวทีแสดงแบบโพรซีนียมอาร์ช (Proscenium arch) นี้คนดูจะเห็นมุมมองในมิติของความลึก (Perspective) มากขึ้น แทนที่จะมองดูในมุมกดลงจากที่สูงอย่างในเวทีแสดงแบบบอลรูม (Ballroom) ผู้ชมจะเห็นภาพด้านเดียวแบบ 2 มิติคือ ด้านกว้างและด้านยาว ฉะนั้นผู้ออกแบบท่าเต้นจะต้องเปลี่ยนแนวคิดให้เป็นการแสดงที่เน้นหนักในเรื่องของการแสดงเดี่ยวส่วนบุคคล แทนการแสดงหมู่ในรูปแบบของการแปรแถวรูปขบวน (Group pattern) และเน้นการเคลื่อนที่ของนักแสดงด้านข้าง ซ้าย -ขวา มากกว่า ด้านลึกในระยะขึ้นลงหน้า -หลังของเวที” (นราพงษ์ จรัสศรี, 2548: 27)

ถ้าจะจัดการแสดงในโรงละคร ก็ควรมีการจัดฉาก และองค์ประกอบของการแสดงให้มีความสอดคล้องกับธรรมชาติ เนื่องจากโยคะเป็นศาสตร์แห่งธรรมชาติ ส่วนการจัดพื้นที่เวทีแสดงนอกสถานที่นั้น ความเห็นโดยรวมแนะนำให้เลือกใช้พื้นที่ธรรมชาติที่มีต้นไม้เป็นฉากธรรมชาติ เพื่อให้เข้ากับแนวคิดของโยคะ สถานที่แสดงต้องให้ทั้งผู้แสดงและผู้ชมรู้สึก ผ่อนคลาย และรู้สึกสบายไปกับฉากธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้บรรยากาศที่ทำให้ได้รับความร่มรื่น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ชมเกิดอารมณ์ร่วมในการแสดงอีกด้วย

สำหรับ “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งฮฐโยคะ ” นี้ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการจัดพื้นที่แสดง เป็นเวทีนอกสถานที่ โดยใช้พื้นที่ธรรมชาติ มีต้นไม้ เพื่อให้เข้ากับบรรยากาศของโยคะ และลักษณะของการฝึกปฏิบัติโยคะบนอาสนะ ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกเวทีแสดงซึ่งใช้พื้นที่แสดงบริเวณ โต๊ะหินขัด หน้าคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีที่นั่งของผู้ชมอยู่รายล้อมเวทีเหมือนนั่งมองโยคะที่ปฏิบัติอยู่บนอาสนะด้วยความเทิดทูน เช่นเดียวกับการแสดงโบลโร (Bolero) ออกแบบนาฏยศิลป์โดย มอริส เบยาร์ (Maurice BeJart) (อัลลัน โรเบิร์ตสัน และ โดนัล ฮูเตอรา 1988:145) ที่นักแสดงชายเต้นเดี่ยวบนโต๊ะ โดยมีนักแสดงชายอีกหลายคนนั่งที่เก้าอี้และเคลื่อนไหวอยู่รอบโต๊ะ เช่นเดียวกับนาฏยศิลป์ร่วมสมัยอีกชุดหนึ่งจากประเทศเยอรมัน ชุด “เดอะ กรีนเทเบิล ” (The Green Table) ที่มีนักแสดงชาย 10 คนที่เคลื่อนไหวอยู่รอบโต๊ะ

ออกแบบนาฏศิลป์โดย เคิร์ต โยสส์ (Kurt Jooss) การแสดงนี้ได้รับรางวัลการประกวดผลงานนาฏศิลป์ ณ กรุงปารีสในปี ค.ศ.1932(นราพงษ์ จรัสศรี, สัมภาษณ์: 2555)

4 .6.6 การออกแบบแสง

สำหรับการออกแบบแสงสำหรับการแสดงนั้น เช่นเดียวกับเรื่องของพื้นที่สำหรับการแสดงที่มีความคิดเห็นที่แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ ถ้าเป็นการแสดงในโรงละครแบบโพรซีนียมอาร์ช (Proscenium arch) จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์แสงไฟในโรงละคร แสงที่ใช้ควรเป็นแสงโทนอ่อนที่ให้อารมณ์ที่เบาสมอง สบายตา ใช้แสงเพื่อเสริม จุดเด่น ในเรื่องของ พลังร้อน และพลังเย็นตามแนวคิดของหฐโยคะ ที่มีความแตกต่างกัน และสุดท้ายจะต้องจบลงด้วยแสงที่แสดงให้เห็นถึงบรรยากาศของความสุข ส่วนความเห็นของผู้ที่สนับสนุน การใช้แสงจากเวทีธรรมชาติ แนะนำให้เลือกเวลาในการแสดงที่เหมาะสม และแสงในเวลาที่เหมาะสมต่อการแสดง

ซึ่งในการออกแบบแสงสำหรับการแสดงแนวคิดของหฐโยคะ นี้ ผู้วิจัยได้ใช้เวทีและแสงธรรมชาติ โดยเลือกเวลาในการแสดงที่เหมาะสม คือ เวลา 16.00-18.00 น. เพื่อให้บรรยากาศของการแสดงมีความสอดคล้องกับแนวคิดในการนำเสนอความเป็นธรรมชาติของโยคะ และเพื่อสร้างบรรยากาศที่สบายๆ กับผู้แสดง ดังงานวิจัย ดังงานวิจัย การสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน (ระวีวรรณ วรรณวิไชย, 2555: 66) ที่จะสามารถถ่ายทอดการแสดงอย่างมีความสุข อีกทั้งความสามารถในการรับชมการแสดงของผู้ชม ตามหลักการของคุณสมบัติของแสงแดดที่มีอิทธิพล ต่อการแสดง (สุรพล มโนวงศ์, 2554: ออนไลน์)

4.6.7 การออกแบบอุปกรณ์การแสดง

ผู้ที่มีความรู้ทางการออกแบบนาฏศิลป์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลินี อาชายุทธ์การ อาจารย์ประจำภาควิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่าควรให้ความสำคัญกับการสร้างสรรค์ลีลา ท่วงท่าที่ใช้ในการแสดงเป็นหลัก จึงไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ แต่ถ้าจะมีก็ควรศึกษาว่ามีการใช้อุปกรณ์ชนิดใดบ้างในการฝึกโยคะ อาทิ อาจจะทำลูกบอลมาวางไว้เพื่อสร้างบรรยากาศของการฝึกโยคะในการแสดง หรือการใช้การเคลื่อนไหวของลูกบอลในการแสดง หรืออุปกรณ์อื่นๆ อีก เช่น ไม้ เสื่อที่ใช้ในการเล่นโยคะ อาจนำมาวางเพื่อแสดงให้ผู้ชมรู้สึกถึงพื้นฐานของโยคะ และเพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นก่อนเข้าสู่การแสดง

และศาสตราจารย์ ดร.นราพงษ์ จรัสศรี ศิลปินนักวิชาการผู้บุกเบิกทางด้าน นาฏยศิลป์สร้างสรรค์ และนาฏยศิลป์ร่วมสมัยในประเทศไทยได้สร้างสรรค์ผลงานนาฏยศิลป์ไว้ มากมาย ดังในหนังสือ 'The pieces detailed in this book can be seen to have changed the face of dance in Thailand'

“สามารถแบ่งกลุ่มการแสดงออกเป็น 9 รูปแบบ ซึ่งกลุ่มการแสดงประเภทที่ 1 คือ นาฏยศิลป์เพื่อลีลาการเคลื่อนไหว ที่ให้ความสำคัญกับการนำเสนอลีลา การเคลื่อนไหวโดยไม่ เน้นเรื่องราวหรือองค์ประกอบอื่น เช่น ทรี โซโลส์ (Three solos) ปี 1984 ดานซ์ซิง (Dancing) ปี 1991” (นราพงษ์ จรัสศรี, 2548: 10)

ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับการนำเสนอการสร้างสรรคที่วงท่า ลีลา มากกว่า การให้ความสำคัญกับการใช้อุปกรณ์ ทั้งนี้เพื่อสื่อให้เห็นแนวคิดทางด้านนาฏยศิลป์และโยคะที่ ต่างก็ให้ความสำคัญกับร่างกาย จิตใจ และความสมดุล

4.6.8 นักแสดง

ความเห็นในเรื่องนักแสดงที่ใช้นั้น แบ่งตามประเด็นต่างๆ คือ ความสามารถของผู้ แสดง เช่น ในเรื่องของความแข็งแรง และความยืดหยุ่นร่างกายของนักแสดง ความสามารถของผู้ แสดงในเรื่องของความเข้าใจในเนื้อหาของการแสดง ควรหานักแสดงที่เหมาะสมกับบทบาท พุทธิ ศุภเศรษฐศิริ กล่าวว่า “ คำว่า Casting ในละครหมายถึง การจัดวางนักแสดงที่เหมาะสม กับบทบาท (fitting actor actresses into roles)” (พุทธิ ศุภเศรษฐศิริ, 2538: 35) ดังนั้นการ คัดเลือกนักแสดงที่เหมาะสมกับการแสดง ก็จะสามารถส่งผลให้การแสดงมีคุณภาพได้เช่นกัน นักแสดงจะต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ ส่วนประเภทของนักแสดงนั้น ควรใช้นักแสดงทั้ง ชาย และหญิง ออกแบบการแสดงที่ใช้ความสามารถของนักแสดง ทั้งแบบแสดงเดี่ยว แบบกลุ่ม หรือการจับคู่ แสดงลีลาท่าทางโดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อสร้างความสวยงามในการจัดองค์ประกอบ ของท่าทางที่นักแสดงได้แสดงออกมา ควรเลือกนักแสดงที่มีทักษะที่หลากหลาย เพื่อสร้างความ หลากหลายจากการผสมผสานลีลาการแสดงจากหลากหลายวัฒนธรรม ทำให้เกิดการแสดงใน รูปแบบนาฏยศิลป์สร้างสรรค์ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ จำนวนของผู้แสดง ต้องดูให้เหมาะสมกับ ขนาดและสถานที่ บุคลิกของนักแสดงจะต้องนิ่ง สุขุม เพื่อสื่อถึงแนวคิดหฐโยคะ

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนนักแสดง 14 คน เพื่อให้เหมาะกับเวทีแสดง ซึ่งใช้พื้นที่แสดงบริเวณ โຕະหิณฑัด หน้าคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และรูปแบบของการแสดงแบบกลุ่ม ที่ผู้ออกแบบการแสดงต้องการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อควบคุมคุณภาพของการเคลื่อนไหว ผู้แสดงจะต้องได้รับการฝึกให้มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ ประเภทของนักแสดงทั้งชาย และหญิง ควรเลือกนักแสดงที่มีความสามารถทั้งทางนาฏศิลป์ไทยและนาฏศิลป์ตะวันตก เพื่อสร้างความหลากหลายในการบูรณาการลีลาการแสดงจากความแตกต่างทางวัฒนธรรม

4.7 สรุปบทที่ 4

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ “การสร้างสรรคานาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” และสรุปการวิเคราะห์คำถาถงานวิจัย เพื่อหาคำตอบของ แนวคิดใน “การสร้างสรรคานาฏศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะ” โดยได้แนวคิดในการสร้างสรรคผลงานตามองค์ประกอบการแสดงนาฏศิลป์ ดังนี้

ผู้วิจัยสร้างสรรคแนวทางในการพัฒนารูปแบบของผลงาน ที่ให้ความสำคัญกับแนวคิดศิลปะเพื่อศิลปะ (Art for Art sake) การแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะนั้น ไม่ควรเป็นการสร้างสรรคานาฏศิลป์เพื่อการบรรเทา หรือการสาธารณสุข ดังนั้น ในการสร้างบทการแสดง “งานสร้างสรรคานาฏศิลป์ในแนวคิดของหฐโยคะ ” นี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผู้ค้นพบ โยคะ คือ โยคีปตัณฐลี (สวาท ราชีฟจันทรา , 2549: 1) เป็นผู้เริ่มการแสดงในตอนต้น ตามด้วยประเด็นของ พลังร้อน(พระอาทิตย์) และพลังเย็น(พระจันทร์) ซึ่งต่อมาได้มีการผสมผสานกันได้อย่างลงตัว แล้วเกิดเป็นความสมดุล เป็นแนวเรื่องหลัก ซึ่งส่งผลให้การออกแบบลีลา จะต้องมีความสอดคล้องกับแนวความคิด ผู้วิจัย ได้นำลักษณะของความคล้ายคลึงกันของท่าโยคะ และนาฏศิลป์ทั้งไทย-ตะวันตก มาศึกษาทดลองผ่านแนวคิดของนาฏศิลป์ร่วมสมัย ลีลาที่นำเสนอออกไป ควรแสดงให้เห็นถึงความสมดุลของร่างกาย และการจัดองค์ประกอบของกลุ่มนักแสดง ใช้หลักในการออกแบบที่จัดสรรระว่างกายให้ดูเหมาะสมไม่ฝืนธรรมชาติจนเกินงามในช่วงที่มีการแสดงลีลาที่สื่อถึงพลังเย็น และลีลาที่แสดงให้เห็นถึงความมั่นคงมีพลังในช่วงที่มีการแสดงลีลาที่สื่อถึงพลังร้อน

โดยได้นำเทคนิคการแสดง “ตาโบลีวองท์” (Tableau Vivant) ที่ให้ความสำคัญในการวางท่าทางของผู้แสดง ประกอบกับการศึกษาจากผลงานของศาสตราจารย์ ดร. นราพงษ์ จรัสศรี ศิลปินผู้สร้างและบุกเบิก “การแสดงแสงเสียงประกอบจินตภาพคนตีศรีอยุธยา (2536)” ซึ่งเป็นการแสดงนาฏศิลป์ในสถานที่เฉพาะ หรือ ศิลปะเฉพาะที่ (Site Specific art) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นตัวอย่างส่วนหนึ่งในการจัดองค์ประกอบของสรีระและกลุ่มนักแสดงเพื่อทำให้เกิดภาพของความสมดุล ที่สะท้อนแนวคิดของหฐโยคะเป็นหลัก

ในด้านการออกแบบเครื่องแต่งกาย ผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับข้อมูลที่ผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ที่ได้นำเสนอ จึงได้ออกแบบเครื่องแต่งกายสำหรับการแสดงโดย ศึกษาความสอดคล้องของสี อันเป็นสัญลักษณ์แทนความสมดุล ตามแนวคิด หยิน หยาง ผู้วิจัยได้เลือกใช้ สีดำ และ สีขาว มาใช้เป็นสัญลักษณ์ พลังร้อน พลังเย็น เพื่อสื่อถึงพลังความสมดุลในแนวคิดหฐโยคะ โดยคำนึงถึงการใช้ผ้าฝ้ายเส้นใยธรรมชาติ เนื่องจากศาสตร์แห่งโยคะมีความเป็นธรรมชาติ ประกอบกับ ประกอบกับเป็นการแสดงกลางแจ้ง เครื่องแต่งกายของนักแสดง จึงจำเป็นต้องใช้วัสดุที่ระบายความร้อนได้ดีอีกด้วย การเลือกใช้ผ้าฝ้ายซึ่ง มีน้ำหนักเบาแต่พริ้วไหว ได้ตามลีลาการเคลื่อนไหว จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการออกแบบสร้างสรรค์การแต่งกายในแนวคิดแห่งหฐโยคะในครั้งนี้ และจากข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางดนตรี ทางนาฏศิลป์ การได้มีประสบการณ์ในการฝึกโยคะ ประกอบกับความคิดเห็นของนักแสดงที่ได้เข้าร่วมในการฝึกโยคะ ผู้วิจัยได้ออกแบบเสียงและดนตรีสำหรับการแสดง ให้เป็นเพลงที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นธรรมชาติ ให้อารมณ์ของความผ่อนคลาย จังหวะและเสียงที่ใช้จะไม่ดังหรือเร็วเกินไป ใช้เพลงที่มีทำนองที่เมื่อประกอบการแสดงแล้วจะสร้างบรรยากาศที่สบายๆ จะใช้เพลงในแนวร่วมสมัยเพื่อให้เข้ากับการแสดงแบบสร้างสรรค์

จากความหมายและจุดประสงค์ของโยคะ ในการกระทำสมาธิ ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญในการควบคุม คือ การควบคุม จิต ร่างกาย อย่างมีสมดุลย์ จะก่อให้เกิดสมาธิ ผลจากข้อสรุปแนวคิดดังกล่าว ใต้หินขัด คือ คำตอบในการเลือกใช้สถานที่ที่สอดคล้องกับแนวคิดในการแสดง ที่เปรียบเสมือน บันลังค์แห่งสมาธิ และจากการศึกษา ศิลปะเฉพาะที่ (Site-specific art) คืองานศิลปะที่สร้างขึ้นบนตำแหน่งที่เฉพาะเจาะจง ที่ศิลปินจะคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมที่จะสร้างงานศิลปะประกอบการออกแบบและการสร้างตัวงานศิลปะ เพื่อให้สอดคล้องกับการแสดงผลงานในพื้นที่ทางธรรมชาติ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการจัดพื้นที่แสดง เป็นเวทินอกสถานที่ โดยใช้พื้นที่ธรรมชาติ มีต้นไม้ เพื่อให้เข้ากับบรรยากาศของโยคะ และลักษณะของการฝึกปฏิบัติโยคะบนอาสนะ ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกเวทีแสดงซึ่งใช้พื้นที่แสดงบริเวณ

โต๊ะหินขัด หน้าคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีที่นั่งของผู้ชมอยู่รายล้อมเวที เหมือนนั่งชมการแสดงอยู่บนโต๊ะ พื้นที่สำหรับการแสดงมีระดับที่สูงกว่าระดับสายตาของผู้ชม เหมือนนั่งมองโยคะที่ปฏิบัติอยู่บนอาสนะด้วยความเทิดทูน

ในการออกแบบแสงสำหรับการแสดงแนวคิดของหฐโยคะ นี้ ผู้วิจัยได้ใช้เวทีและแสงธรรมชาติ โดยเลือกเวลาในการแสดงที่เหมาะสม คือ เวลา 16.00-18.00 น. เพื่อให้บรรยากาศของการแสดงมีความสอดคล้องกับแนวคิดในการนำเสนอความเป็นธรรมชาติของโยคะ และเพื่อสร้างบรรยากาศที่สบายๆ กับผู้แสดง ดังงานวิจัย การสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน (ระวีวรรณ วรรณวิไชย, 2555: 66) ที่จะสามารถถ่ายทอดการแสดงอย่างมีความสุข อีกทั้งความสามารถในการรับชมการแสดงของผู้ชม ตามหลักการของคุณสมบัติของแสงแดดที่มีอิทธิพลต่อการแสดง (สุรพล มโนวงศ์, 2554: ออนไลน์)

ผู้วิจัยนำเสนอการสร้างสรรค์ท่วงท่า ลีลา มากกว่าการให้ความสำคัญกับการใช้อุปกรณ์ ทั้งนี้เพื่อสื่อให้เห็นแนวคิดทางด้านนาฏศิลป์และโยคะที่ต่างก็ให้ความสำคัญกับร่างกาย จิตใจ และความสมดุล ซึ่งการแสดง “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” มีรูปแบบการนำเสนอที่สอดคล้องกับนาฏศิลป์เพื่อลีลาการเคลื่อนไหว ที่ให้ความสำคัญกับการนำเสนอลีลาการเคลื่อนไหวโดยไม่เน้นเรื่องราวหรือองค์ประกอบอื่น (นราพงษ์ จรัสศรี, 2548: 10)

ในประเด็นเกี่ยวกับนักแสดง ผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนนักแสดง 14 คน เพื่อให้เหมาะกับเวทีแสดง ซึ่งใช้พื้นที่แสดงบริเวณ โต๊ะหินขัด หน้าคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และรูปแบบของการแสดงแบบกลุ่ม ที่ผู้ออกแบบการแสดงต้องการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อควบคุมคุณภาพของการเคลื่อนไหว ผู้แสดงจะต้องได้รับการฝึกให้มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ ประเภทของนักแสดงทั้งชาย และหญิง เลือกนักแสดงที่มีความสามารถทั้งทางนาฏศิลป์ไทยและนาฏศิลป์ตะวันตก และได้สร้างสรรค์ประเด็นใหม่ในการนำ นักแสดงที่มีความสามารถปฏิบัติทำโยคะ ทั้งชาย และหญิง จำนวน 2 คนมาร่วมในการแสดงผลงานครั้งนี้ เพื่อสร้างความหลากหลายในการบูรณาการลีลาการแสดงจากความแตกต่างทางวัฒนธรรม

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” นี้ เป็นการบูรณาการระหว่างแนวคิดแห่งโยคะและนาฏศิลป์ ทำให้ได้แนวทางการสร้างงานการแสดงนาฏศิลป์แบบสร้างสรรค์ที่เกี่ยวกับ “การสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” สามารถสร้างความเข้าใจในงานการแสดงนาฏศิลป์แบบสร้างสรรค์ ที่จะนำไปสู่ทางการสร้างสรรค์การแสดงนาฏศิลป์ที่มีความหลากหลายในรูปแบบอื่นต่อไปในอนาคต

บทที่ 5

บทสรุป

5.1 อารัมภบท

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ”
นี้ มีจุดประสงค์ที่จะสร้างสรรค์การแสดง และหาแนวคิดในการสร้างสรรคนาฏยศิลป์
ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ผู้วิจัยได้ศึกษาความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาผ่าน
กระบวนการวิจัยแบบสร้างสรรคโดยเริ่มจากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องผ่าน
วิธีดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปข้อมูล เพื่อสร้างสรรคผลงานการแสดงและ
สรุปแนวคิดในการสร้างสรรค “นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ ” ตรงตามวัตถุประสงค์ของ
การวิจัยทุกประการ

5.2 ผลงานจากการวิจัยแบบสร้างสรรคเรื่อง “การสร้างสรรคนาฏยศิลป์ในแนวคิด แห่งหฐโยคะ”

จากการดำเนินงานตามกระบวนการวิจัยแบบสร้างสรรคที่ผ่านมา ผู้วิจัยขอสรุป
ผลงานจากการวิจัยแบบสร้างสรรค เรื่อง “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดของหฐ
โยคะ” โดยแบ่งได้เป็น 2 อย่าง ดังนี้

5.2.1 ผลงานการแสดงเรื่อง “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิด แห่งหฐโยคะ”

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลงานการแสดงในวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2555 ณ บริเวณ
ใต้หินขัด หน้าคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เวลา 16.00 น. ซึ่งมีรายละเอียด
ดังแสดงในตาราง ที่ 21 ดังนี้

ตารางที่ 33 สรุปกิจกรรมในวันแสดงผลงานโดยสังเขป

งานการแสดงผลงาน “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” 9 พฤษภาคม พ.ศ.2555 ณ บริเวณโถงหีนขัด คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	
เวลา	กิจกรรม
09.00 – 12.00 น.	- จัดป้ายนิทรรศการ - นักแสดงซ้อมตำแหน่ง จังหวะ และทางเข้า-ออก - จัดตกแต่งสถานที่
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	- นักแสดงแต่งตัวและซ้อมกลุ่มย่อยตามอัธยาศัย - เตรียมสถานที่
14.30 – 15.30 น.	- ผู้วิจัยทบทวนลำดับการแสดงให้กับนักแสดง
16.00 น. เป็นต้นไป	- เริ่มการแสดงการสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ




เนื้อหาการแสดง “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”

ผู้วิจัยได้รวบรวมผลงานการแสดงโดยนำเสนอเป็นภาพนิ่งตามลำดับ ดังนี้ การปรับปรุงผลงานการแสดง “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”




ตารางที่ 34 ภาพการแสดงผลงาน “การสร้างสรรคงานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”

การแสดงองค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 1 นักแสดงชายในบทบาทปตัญชลี นั่งสงบนิ่งอยู่สงบนิ่งปรากฏตัว อยู่ตรงกลางเวทีแสดง</p>

ตารางที่ 34 (ต่อ)

การแสดงองค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 2 นักแสดงชายในบทบาทปตัญชลี นั่งสงบนิ่งอยู่สงบนิ่งอยู่ตรงกลาง ปฏิบัติท่าพนมมือ จากระดับเหนือศีรษะ</p>
	<p>ช่วงที่ 3 นักแสดงชายในบทบาทปตัญชลี นั่งสงบนิ่งอยู่สงบนิ่งอยู่ตรงกลาง ปฏิบัติท่าพนมมือ จากระดับเหนือศีรษะ เลื่อนต่ำลงมาตรงกลางระดับอก</p>
	<p>ช่วงที่ 4 นักแสดงชาย 3 นักแสดงหญิง 3 คน ในบทบาทกลุ่มพลังปราณปรากฏตัวออกมาทางด้านหลัง ปตัญชลี แสดงพลังปราณ ในการเคลื่อนไหวมือในลักษณะการไล่ระดับมือ จากนักแสดงคนที่ 1 ถึง 6 เป็นครึ่งวงกลม</p>

ตารางที่ 34 (ต่อ)

การแสดงองค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 5 นักแสดงชาย 3 นักแสดงหญิง 3 คน ในบทบาทกลุ่มพลังปราณปรากฏตัวออกมาทางด้านหลัง ปัตถุชลี แสดงพลังปราณ โดยการยื่นแขน ออกไปข้างหน้าในระดับที่แตกต่างกัน เป็นการแผ่ศมีคล้ายวงกลม</p>
	<p>ช่วงที่ 6 นักแสดงชาย 3 นักแสดงหญิง 3 คน ในบทบาทกลุ่มพลังปราณ เดินวนรอบปัตถุชลี สื่อถึงการเคลื่อนไหวพลังปราณ โดย ปัตถุชลี เป็นจุดศูนย์กลาง</p>
	<p>ช่วงที่ 7 นักแสดงทั้งหมด เดินเรียงแถวตอนลึกมาหน้าเวที โดยมีนักแสดงในบท ปัตถุชลี เดินอยู่บนโต๊ะ เปรียบเสมือนผู้ที่บรรลุมรรลุตศาศาสตร์แห่งโยคะ</p>

ตารางที่

34 (ต่อ)




การแสดงองค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 8 ในแสดงชายในบท ปตัญชลี ปฏิบัติทำโยคะ ในท่าสุริยะนมัสการ อันเป็นท่าเริ่มต้นแห่งโยคะ โดยการโน้มตัวลงนอนราบ ใช้แขนทั้งสองข้าง ดันตัวขึ้น สายตามองในระดับสูง นักแสดงชาย 4 คน โฟสท่าหนึ่ง ด้วยการใช้นเทคนิคตาโบ ลวิวอง ในท่าพนมมือไหว้ เหนือศีรษะ ตำแหน่งของนักแสดง อยู่ที่เก้าอี้และโต๊ะ ในระดับที่แตกต่างกัน</p>
การแสดงองค์ที่ 2 พลังร้อน	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 9 นักแสดงโยคะชาย พลังร้อนปฏิบัติทำโยคะในท่ายืนด้วยศีรษะ ที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดการไหลเวียนของเลือดเพื่อสร้างความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อน ตามแนวคิดหฐโยคะ นักแสดงชาย 5 คน ปฏิบัติทำเดินรอบเป็นวงกลม ให้ความสำคัญกับการใช้มือในการถ่ายทอด คล้ายเปลวไฟ เพื่อสื่อถึงพลังร้อน</p>
	<p>ช่วงที่ 10 นักแสดงโยคะชาย พลังร้อนปฏิบัติทำโยคะ ในท่าเปิดขาในท่ายืนด้วยศีรษะ ที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดการไหลเวียนของเลือดเพื่อสร้างความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อน ตามแนวคิดหฐโยคะ นักแสดงชาย 5 คน ปฏิบัติทำเดินรอบเป็นวงกลม ก้มตัวลง เพื่อเสริมให้ท่าโยคะ เป็นจุดเด่นในการแสดง</p>

ตารางที่

34 (ต่อ)

การแสดงองค์ที่ 2 พลังร้อน	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 11 นักแสดงโยคะชาย พลังร้อน ปฏิบัติทำโยคะ ในท่าทำต้นไม้ในท่ายืนด้วยศีรษะ ที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดการไหลเวียนของเลือดเพื่อสร้างความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อน ตามแนวคิดทฤษฎีโยคะ</p> <p>นักแสดงชาย 5 คน ปฏิบัติทำเดินรอบเป็นวงกลม ก้มตัวลง เพื่อเสริมให้ท่าโยคะ เป็นจุดเด่นในการแสดง</p>
	<p>ช่วงที่ 12 นักแสดงชาย 5 คน ปฏิบัติทำในมุมซ้าย ด้านบนของพื้นที่แสดง ด้วยการนั่งตั้งเข่าและยื่นมือออกไปข้างหน้า โดยระดับมือมีความแตกต่างกัน คือ ระดับเหนือศีรษะและระดับปาก สายตามองในระดับสูง เป็นการถ่ายทอดพลังความร้อน</p>
การแสดงองค์ที่ 3 พลังเย็น	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 13 นักแสดงโยคะหญิง ปรากฏตัวทางซ้ายของเวที ปฏิบัติทำด้วยการนั่งสมาธิแบบโยคะ ผ่อนลมหายใจเข้าออกช้าๆ นักแสดงหญิง 7 คน เดินมาจากกลุ่มต้นไม้มุมขวาของเวที เดินในท่าทางที่นิ่งและสุขุม สายตามองต่ำ คล้ายพระพุทธรูป</p>

ตารางที่ 34 (ต่อ)

การแสดงองค์ที่ 3 พลังเย็น	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 14 นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติทำด้วยการนั่งสมาธิแบบโยคะ พนมมือขึ้นเหนือศีรษะ ผ่อนลมหายใจเข้าออกช้าๆ นักแสดงหญิง 7 คน โพล่งทำนั่งด้วยการใช้เทคนิค ตาโบ ลวิวง ท ปฏิบัติทำในลักษณะที่เปิดกว้าง เพื่อสอดคล้องกับแนวคิดในการแสดง</p>
	<p>ช่วงที่ 15 นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติทำด้วยการนั่งสมาธิแบบโยคะ พนมมือขึ้นเหนือศีรษะ เลื่อนลงมาจนถึงระดับกลางอก ผ่อนลมหายใจเข้าออกช้าๆ นักแสดงหญิง 7 คน ปฏิบัติทำในการใช้มือวางบนหน้าขา ก้มศีรษะต่ำลง แสดงกิริยาที่ช้า</p>
	<p>ช่วงที่ 16 นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติทำด้วยการนั่งสมาธิแบบโยคะ ยืนมือออกทั้งสองมาข้างหน้า ผ่อนลมหายใจเข้าออกช้าๆ นักแสดงหญิง 7 คน ปฏิบัติทำในการใช้มือวางบนหน้าขา ก้มศีรษะต่ำลง แสดงกิริยาที่ช้า</p>

ตารางที่ 34 (ต่อ)

การแสดงองค์ที่ 3 พลังเย็น	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 17 นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติทำด้วยการนั่งสมาธิแบบโยคะ ยืนมือออกทั้งสองมาข้างหน้า ผ่อนลมหายใจ เข้าออกช้าๆ นักแสดงหญิง 7คน ปฏิบัติทำในการใช้มือในลักษณะการเปิดกว้าง ระดับเหนือศีรษะ</p>
	<p>ช่วงที่ 18 นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติทำด้วยการนั่งสมาธิแบบโยคะ กางมือออก ผ่อนลมหายใจ เข้าออกช้าๆ นักแสดงหญิง 7คน ปฏิบัติทำในการใช้มือในท่าต่อเนื่องมือขวายกสูงเหนือศีรษะ มือซ้ายอยู่ที่ลำตัวมือพาดไปทางขวา</p>
	<p>ช่วงที่ 19 นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติทำด้วยการนั่งสมาธิแบบโยคะ ไชวมือไว้ด้านหลัง ผ่อนลมหายใจ เข้าออกช้าๆ นักแสดงหญิง 7คน ปฏิบัติทำในการใช้มือในท่าต่อเนื่องมือขวายกสูงเหนือศีรษะ มือซ้ายอยู่ที่ลำตัวมือพาดไปทางขวา</p>

ตารางที่ 34 (ต่อ)

การแสดงองค์ที่ 3 พลังเย็น	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 20 นักแสดงโยคะหญิง ปฏิบัติทำด้วยการนั่งสมาธิแบบโยคะ พนมมือระ ดับศีระะ ผ่อนลมหายใจ เข้าออกช้าๆ นักแสดงหญิง 7 คน ปฏิบัติทำในการใช้มือในทำต่อเนื่องมือขวา ยกสูงเหนือศีรษะ มือซ้ายอยู่ที่ลำตัวมือพาดไปทางขวา</p>
การแสดงองค์ที่ 4 สมดุล	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 21 นักแสดงชาย หญิง ในบทพลังร้อน พลังเย็น เริ่มเคลื่อนตัวเข้าหากัน โดยการเดินรอบพื้นที่</p>
	<p>ช่วงที่ 22 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุล ในการจัดองค์ประกอบของท่าเข้าคู่ โดยนักแสดงชายเป็นฐานรองรับน้ำหนักนักแสดงหญิง นักแสดงหญิง พยุงตัวขึ้นอยู่บนตัวของนักแสดงชาย ปฏิบัติทำสมดุล โดยการเหยียดปลายเท้าขึ้นสูงเป็นเส้นตรง</p>

ตารางที่

34 (ต่อ)

	<p>ช่วงที่ 23 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุล ในการจัดองค์ประกอบของท่าเข้าคู่ โดยนักแสดงชายและนักแสดงหญิง จับมือพร้อมยื่นแขนออกจากกัน ปฏิบัติท่าสมดุล โดยการใช้แรงส่งในการถ่ายน้ำหนักของกันและกัน เพื่อสื่อถึงความสมดุล</p>
	<p>ช่วงที่ 24 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุล ในการจัดองค์ประกอบของท่าเข้าคู่ โดยนักแสดงชายและนักแสดงหญิง ปฏิบัติท่าโยคะ ในท่านางรำ ซึ่งต้องใช้ความสมดุลในการทรงตัว โพลทานิ่ง เพื่อสื่อถึงความสมดุล นักแสดงชาย 1 หญิง 3 คน ปฏิบัติท่าพนมมือ ให้ระดับศีรษะ</p>
	<p>ช่วงที่ 25 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุล ในการจัดองค์ประกอบของท่าเข้าคู่ โดยนักแสดงชายและนักแสดงหญิง มือทั้งสองจับมือ ประคองน้ำหนักพร้อมเหยียดเท้าประกบกันยกเท้าขึ้นสูง ซึ่งต้องใช้ความสมดุลในการทรงตัว โพลทานิ่ง เพื่อสื่อถึงความสมดุล นักแสดงชาย 1 หญิง 3 คน ปฏิบัติท่าพนมมือให้ระดับกลางอก โพลทานิ่งค้างไว้</p>

ตารางที่

34 (ต่อ)

การแสดงองค์ที่ 4 พลังสมดุล	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 26 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุล ในการจัดองค์ประกอบของท่าเข้าคู่ โดยนักแสดงชายเป็นฐาน มือทั้งสองจับมือนักแสดงหญิง ท่าทั้งสองเหยียดขึ้นสูงแนบไว้ที่หน้าขา เพื่อรองรับน้ำหนักนักแสดงหญิง นอนตัวเหยียดตรงน้ำหนักตัวอยู่ที่นักแสดงชาย นักแสดงกลุ่มทางซ้ายของเวที ยังคงโพสท่านิ่งค้างไว้ในท่าเดิม</p>
	<p>ช่วงที่ 27 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุลในการจัดองค์ประกอบของท่าเข้าคู่ ปฏิบัติท่าโยคะในท่านางรำ นักแสดงชายอยู่ด้านล่าง โดยการก้มตัวลงน้ำหนักอยู่ข้างซ้าย ขาขวาแยกขาขึ้น ปลายเท้าเหยียดตรง มือซ้ายวางที่พื้นแขนตั้งเพื่อรับน้ำหนักมือขวาส่งไปข้างหลังเพื่อจับข้อเท้าขวา นักแสดงหญิง ปฏิบัติในท่าเดียวกัน หากแต่อยู่ในท่ายืน</p>
	<p>ช่วงที่ 28 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุลในการจัดองค์ประกอบของท่าเข้าคู่ นักแสดงชายอยู่ในท่านอน มือทั้งสองจับที่เข่านักแสดงหญิง นักแสดงหญิง อยู่บนตัวนักแสดงชาย มือทั้งสองจับที่ปลายเท้าเหยียดมือตึงดันตัวขึ้น ท่าทั้งสองพับขาเข้าหาลำตัว ปลายเท้าอยู่ข้างศีรษะ ใบหน้ามองในระดับสูง</p>

ตารางที่

34 (ต่อ)



การแสดงองค์ที่ 4 พลังสมดุล	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 29 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุลในการจัดองค์ประกอบของท่าจับกลุ่ม โดยแบ่งกลุ่มนักแสดงออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกปฏิบัติท่าด้านล่างนั่งรอบวงกลม ชูมือขึ้นไขว้มือเป็นท่าไหว้กลุ่ม 2 นักแสดงชายเป็นฐานให้นักแสดงหญิงปฏิบัติท่าโดยมือทั้งสองวางไว้ที่ไหล่นักแสดงชาย ส่งเท้าซ้ายไปด้านหลัง ไบหน้ามองตรง</p>
	<p>ช่วงที่ 30 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุลในการจัดองค์ประกอบของท่าจับกลุ่ม โดยแบ่งกลุ่มนักแสดงออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกปฏิบัติท่าด้านล่างนั่งรอบวงกลม เปิดมือออกทางแขนแขนหน้ามองสูง กลุ่ม 2 นักแสดงชายเป็นฐานให้นักแสดงหญิงปฏิบัติท่าโดยมือทั้งสองวางไว้ที่ไหล่นักแสดงชาย ส่งเท้าซ้ายไปด้านหลัง ไบหน้ามองตรง</p>
	<p>ช่วงที่ 31 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุลในการจัดองค์ประกอบของท่าเข้าคู่ นักแสดงโยคะชายหญิง แสดงท่าโยคะนักรบแบบ เอนตัว นักแสดงชาย หญิง อยู่ในท่าเข้าคู่ โดยนักแสดงหญิงอยู่บนไหล่นักแสดงชาย กางแขนออกเพื่อทรงการทรงตัว</p>

ตารางที่ 34 (ต่อ)



การแสดงองค์ที่ 4 พลังสมดุล	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 32 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุลในการจัดองค์ประกอบของท่าเข้าคู่ นักแสดงโยคะชายหญิง แสดงท่าโยคะนักรบแบบแอนตัว นักแสดงชายหญิง อยู่ในท่าเข้าคู่ โดยนักแสดงหญิงอยู่บนไหล่นักแสดงชาย กางแขนออกเพื่อทรงการทรงตัว นักแสดงชายค่อยๆหมุนตัวเป็นวงกลม</p>
	<p>ช่วงที่ 33 การใช้ท่าเพื่อสื่อถึงความสมดุล ท่าจับกลุ่ม โดยนักแสดงโยคะแสดงท่าปัจฉิมอาสนะแบบยืน นักแสดงชายชาย 2 คน ยกนักแสดงหญิงเพื่อปฏิบัติท่าสะพานโค้ง นักแสดงหญิง 4 คน ปฏิบัติท่าสะพานโค้งในตำแหน่งที่แตกต่างกัน เพื่อแสดงถึงการใช้ระดับพื้นที่ที่หลากหลายหลากหลายเป็น การสร้างความสมดุลในพื้นที่ที่แตกต่างกัน</p>
	<p>ช่วงที่ 34 จากนั้นนักแสดงทั้งหมด เดินมาทางด้านหลังนักแสดงโยคะ เพื่อแสดงถึงพลังปราณ ที่แผงอยู่ในพลังร้อน พลังเย็น ของผู้ปฏิบัติโยคะ</p>

ตารางที่

34 (ต่อ)

การแสดงองค์ที่ 4 พลังสมดุล	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 35 นักแสดงกลุ่มพลังปรมาณ แสดงท่าการเคลื่อนไหวของพลังผ่านการใช้มือในการไล่ระดับมือในลักษณะครึ่งวงกลม เริ่มจากนักแสดงคนแรกจนถึงคนสุดท้าย นักแสดงโยคะชาย โพล์ทำนั่ง ในท่ายืน นักแสดงหญิง ในท่าไหว้ เพื่อสื่อให้เห็นถึงพลังที่ออกมาจากความสงบนิ่ง</p>
	<p>ช่วงที่ 36 นักแสดงกลุ่มพลังปรมาณ เดินออกมาจากทางด้านหลังของนักแสดงโยคะ รอบเป็นครึ่งวงกลมนักแสดงโยคะชายหญิง ปฏิบัติท่าโยคะในท่าไหว้ในท่าที่เรียกว่า ท่าต้นไม้ เพื่อสื่อให้เห็นถึงความสมดุล</p>
	<p>ช่วงที่ 37 นักแสดงกลุ่มพลังปรมาณ ยืนมือออกไปข้างหน้าตำแหน่งของนักแสดงที่อยู่ด้านหน้าท่าทำในระดัต่ำจากนั้น ไล่ระดับขึ้นโดยนักแสดงที่อยู่ตรงกลางจะอยู่ในระดับสูง เพื่อเป็นการถ่ายทอดถึงพลังความสมดุล จากการผสมผสานพลังร้อน พลังเย็นอันเป็นแนวคิดแห่งหฐโยคะ</p>

ตารางที่ 34 (ต่อ)

การแสดงองค์ที่ 4 พลังสมดุล	อธิบายภาพ
	<p>ช่วงที่ 38 นักแสดงกลุ่มพลังปรมาณ ค่อยๆลดตัวลงสู่พื้นในระดับที่ต่ำ ซ่อนตัวอยู่ใต้โต๊ะ เพื่อเสริมให้นักแสดงโยคะ พลังร้อน พลังเย็น มีความโดดเด่น</p>
	<p>ช่วงที่ 39 ฉากจบ นักแสดงชาย หญิง หายตัวไปเพื่อเป็นการสร้างเอกลักษณ์ในการแสดง เป็นการเสริมจุดเด่นให้กับ การแสดง ที่ผู้วิจัยตรงการให้ความสำคัญ การผสม พลังร้อน พลังเย็น เป็นความสมดุล ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ</p>

1.1) แนวคิดการแสดงรวม

ความสมดุล พลังร้อน พลังเย็น แนวคิดที่แฝงอยู่ในหฐโยคะ ถูกถ่ายทอดออกมาในรูปแบบการแสดงทางนาฏยศิลป์แบบสร้างสรรค์ โดยเริ่มจากกำเนิดโยคะ ใช้นักแสดงในบทบาทของฤๅษีปติญชลี ผู้ค้นพบศาสตร์แห่งโยคะนั่งสงบนิ่งแสดงถึงพลังปรมาณ อันเป็นพลังที่แฝงอยู่ในร่างกายของผู้ปฏิบัติโยคะ โดยมีนักแสดง ชาย หญิง ปรากฏตัวออกมาจากทางด้านหลังของฤๅษีปติญชลี แสดงลีลาที่ช้า ท่าทางสุขุมเปรียบเสมือนพลังปรมาณ จากนั้นต่อด้วยการแสดงช่วงที่ 2 พลังร้อน ถูกถ่ายทอดด้วยการแสดงของนักแสดงชาย ในท่วงท่าของโยคะ ในลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว การตั้งศีรษะบนพื้น การชันขาขึ้นในลักษณะที่ก่อให้เกิดการไหลเวียนของเลือดที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ ต่อด้วยพลังเย็น ถูกถ่ายทอดผ่านนักแสดงหญิงในอากัปกริยาที่สื่อให้เห็นถึงความผ่อนคลายด้วยการผ่อนคลายหายใจ เข้า – ออก แสดงถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อในลีลาท่าทางที่ใหญ่ เปิดกว้าง และจบลงด้วยนักแสดงชาย หญิง แสดงลีลาเต้นคู่ การเข้ากลุ่ม เพื่อจัดองค์ประกอบของลีลาท่าทางใน

ลักษณะต่างๆที่แสดงให้เห็นถึง การผสมผสานของพลังร้อน และพลังเย็นที่ก่อให้เกิดพลังแห่ง ความสมดุลของร่างกายและจิตใจ อันเป็นหัวใจหลักในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

1.2) แนวคิดการแสดงแยกองค์

องค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ

แนวคิดองค์ที่ 1 กำเนิดของโยคะ ประเด็นสำคัญขององค์นี้ ปัตัญชลีผู้ถ่ายทอด ศาสตร์แห่งโยคะ และพลังปราณ อันเป็นพลังที่แฝงอยู่ในตัวของผูปฏิบัติโยคะ

องค์ 1: การกำเนิดโยคะ ใช้นักแสดงในบทของฤๅษีปัทญชลี ผู้ค้นพบศาสตร์แห่ง โยคะนั่งสงบนิ่งแสดงถึงพลังปราณ อันเป็นพลังที่แฝงอยู่ในร่างกายของผูปฏิบัติโยคะ โดยมี นักแสดงชาย หญิง ปราณภูตตัวออกมาจากทางด้านหลัง ของฤๅษีปัทญชลี แสดงลีลาที่ซ้ำ ทำทาง สุขุมเปรียบเสมือนพลังปราณ

องค์ที่ 2 พลังร้อน

แนวคิดองค์ที่ 2 พลังร้อน ประเด็นสำคัญขององค์นี้ จากท่วงท่าโยคะที่ก่อให้เกิดการ ไหลเวียนของเลือด ที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ

องค์ 2: พลังร้อน ถูกถ่ายทอดด้วยการแสดงของนักแสดงชาย ในท่วงท่าของโยคะ ใน ลักษณะการโค้งตัว การงอตัว การก้มตัว การตั้งศีรษะบนพื้น การชันขาขึ้นในลักษณะที่ก่อให้เกิด การไหลเวียนของเลือดที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น อันเป็นพลังร้อนในแนวคิดหฐโยคะ

องค์ที่ 3 พลังเย็น

แนวคิดองค์ที่ 3 พลังเย็น ประเด็นสำคัญขององค์นี้ การผ่อนคลาย จากลักษณะการ หายใจ และท่วงท่าโยคะในการคลายกล้ามเนื้อ

องค์ 3: พลังเย็น ถูกถ่ายทอดผ่านนักแสดงหญิงในอาภักปฏิกิริยาที่สื่อให้เห็นถึงความ ผ่อนคลายด้วยการผ่อนลมหายใจ เข้า – ออก แสดงถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อในลีลาท่าทางที่ ใหญ่ เปิดกว้าง

องค์ที่ 4 สมดุล

แนวคิดองค์ที่ 4 ความสมดุล ประเด็นสำคัญขององค์นี้ จากการผสมผสานพลังร้อน และ พลังเย็น ก่อเกิด พลังแห่งความสมดุล

องค์ 4: นักแสดงชาย หญิง แสดงลีลาเด่นคู่ การเข้ากลุ่ม เพื่อจัดองค์ประกอบของ ลีลาท่าทางในลักษณะต่างๆที่แสดงให้เห็นถึง การผสมผสานของพลังร้อน และพลังเย็นที่ ก่อให้เกิดพลังแห่งความสมดุลของร่างกายและจิตใจ อันเป็นหัวใจหลักในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

5.2.2 แนวคิดการสร้างสรรค์การแสดง “การสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”

ผลจากงานวิทยานิพนธ์แบบสร้างสรรค์เรื่อง “การสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ในแนวคิดของหฐโยคะ” นี้ นอกจากจะได้ผลงานการแสดงแล้วยังได้แนวคิดในการสร้างสรรค์การแสดง ซึ่งสามารถแบ่งได้ตามองค์ประกอบของการแสดงนาฏยศิลป์ ดังนี้

1) บทการแสดง แนวคิดในการสร้างบทการแสดง นาฏยศิลป์ในแนวคิดของหฐโยคะ

ผู้วิจัยได้ออกแบบบทการแสดง โดยนำหลักการสร้างระบบแนวความคิดในการแสดง ของ ศาสตราจารย์ ดร. นราพงษ์ จรัสศรี มาเป็นต้นแบบในการพัฒนาผลงาน ดังนั้น บทการแสดงของผู้วิจัยได้นำประเด็นของแนวคิดหฐโยคะ มาใช้เป็นกรอบในการสร้างสรรค์ผลงาน และผสานจินตนาการในการสร้างสรรค์ทางนาฏยศิลป์ร่วมสมัย เพื่อให้แนวคิดและการแสดงมีความสัมพันธ์กัน

เนื้อหาในบทของการแสดง ผู้วิจัยได้ใช้เรื่องราวของโยคะ ในประเด็นสำคัญดังนี้

1) กำเนิดโยคะ โดยท่านปตัญชลี 2) พลังปราณอันเป็นพลังที่แฝงอยู่ในตัวผู้ปฏิบัติโยคะ 3) แนวคิดหฐโยคะ ในเรื่องของพลังร้อน พลังเย็น และความสมดุล ซึ่งการแสดงควรจะสะท้อนให้เห็นความคิดหลักตามวัตถุประสงค์ของการแสดง ลักษณะในการนำเสนอเป็นรูปแบบการใช้เรื่องราวเดียวกัน (Theme) โดยแบ่งการนำเสนอ ออกเป็น 4 องก์ตามลำดับของเรื่องราว ผู้วิจัยสร้างสรรค์การแสดงแนวทางในการพัฒนารูปแบบของผลงาน ที่ให้ความสำคัญกับแนวคิดศิลปะเพื่อศิลปะ (Art for Art sake) การแสดงนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะนี้ มิได้เป็นการสร้างสรรค์นาฏยศิลป์เพื่อการบรรเทา หรือการสาธารณสุข

2) การออกแบบลีลา แนวคิดในการออกแบบลีลาสำหรับการแสดง นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

การออกแบบลีลาสำหรับการแสดง ผู้วิจัยได้นำลักษณะของความคล้ายคลึงกันของท่าโยคะ และนาฏยศิลป์ทั้งไทย-ตะวันตก มาศึกษาทดลองผ่านแนวคิดของนาฏยศิลป์ร่วมสมัย ลีลาที่นำเสนอออกไป แสดงให้เห็นถึงความสมดุลของร่างกาย และการจัดองค์ประกอบของกลุ่มนักแสดง ใช้หลักในการออกแบบที่จัดสรรระว่างกายให้ดูเหมาะสมไม่ฝืนธรรมชาติจนเกินงาม ในช่วงที่มีการแสดงลีลาที่สื่อถึงพลังเย็น และลีลาที่แสดงให้เห็นถึงความมั่นคงมีพลังในช่วงที่มีการแสดงลีลาที่สื่อถึงพลังร้อน

3) **การออกแบบเครื่องแต่งกาย** แนวคิดในการออกแบบเครื่องแต่งกาย สำหรับการแสดง นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ในการแสดงในครั้งนี้ เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดทางด้านนาฏยศิลป์และโยคะต่าง ให้มีความสำคัญกับร่างกาย จิตใจและความสมดุล ซึ่งมีความสอดคล้องกับอารยธรรมกรีกโบราณ มีความเห็นว่า นาฏยศิลป์เป็นการแสดงออกของร่างกายและจิตใจที่รวมตัวกันได้อย่างสมดุล และจากความสอดคล้องของสี อันเป็นสัญลักษณ์แทนความสมดุล ตามแนวคิด หยิน หยาง ผู้วิจัยได้ เลือกใช้ สีดำ และ สีขาว มาใช้เป็นสัญลักษณ์ พลังร้อน พลังเย็น เพื่อสื่อถึงพลังความสมดุลในแนวคิดหฐโยคะ

ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องแต่งกายสำหรับการแสดงโดยคำนึงถึงการใช้เป็นวัสดุที่ให้ความพริ้วไหว อาจใช้ผ้าที่มีความยืดหยุ่นได้เพื่อให้เหมาะสม และไม่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย ลักษณะการแต่งหน้า เป็นการแต่งหน้าให้ดูเป็นธรรมชาติ ซึ่งในการแสดงในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญทางนาฏยศิลป์ได้นำเสนอ จึงได้ออกแบบเครื่องแต่งกายสำหรับการแสดงโดยคำนึงถึงการใช้ผ้าฝ้ายเส้นใยธรรมชาติ เนื่องจากศาสตร์แห่งโยคะมีความเป็นธรรมชาติ ประกอบกับ ประกอบกับเป็นการแสดงกลางแจ้ง เครื่องแต่งกายของนักแสดง จึงจำเป็นต้องใช้วัสดุที่ระบายความร้อนได้ดีอีกด้วย การเลือกใช้ผ้าฝ้ายซึ่งมีน้ำหนักเบาแต่พริ้วไหวได้ตามลีลาการเคลื่อนไหว จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการออกแบบสร้างสรรค์ การแต่งกายในแนวคิดแห่งหฐโยคะในครั้งนี้

4) **การออกแบบดนตรี** แนวคิดในการออกแบบเครื่องดนตรีสำหรับการแสดง นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ผู้วิจัยได้เลือกเสียงและดนตรีสำหรับการแสดงในแนวคิดแห่งหฐโยคะได้ดังนี้
องค์ที่ 1 กำเนิดโยคะ

อารมณ์ของเพลงให้ความรู้สึก เป็นธรรมชาติเนื่องจากการแสดง เป็นการนำเสนอเรื่องราวของการกำเนิดศาสตร์โยคะ ในสถานที่ธรรมชาติ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคเสียงธรรมชาติเข้ามาประกอบเพื่อสร้างบรรยากาศและเสริมความเป็นเอกลักษณ์ที่เหมาะสมต่อการแสดง

องค์ที่ 2 พลังร้อน (พระอาทิตย์)

ผู้วิจัยได้เลือกเพลงที่สื่อถึงอารมณ์ ที่รุนแรงขึ้นเพื่อสื่อถึง พลังร้อน และจังหวะของเพลงเร็วขึ้น เนื่องจากการแสดงลีลานาฏศิลป์ประกอบเพลง จะต้องมีความสอดคล้องกัน อีกทั้งสร้างความแตกต่างให้กับการแสดงในรูปแบบอารมณ์ที่หลากหลาย

องค์ที่ 3 พลังเย็น (พระจันทร์)

อารมณ์ของเพลงให้ความรู้สึกผ่อนคลาย จังหวะของเพลงกลับเข้าสู่ จังหวะที่ช้าลง เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดและลีลานาฏศิลป์ที่ถ่ายทอดออกไป สามารถสื่ออารมณ์และความรู้สึกผ่อนคลาย และความสุข ให้กับการแสดงได้อย่างเหมาะสม

องค์ที่ 4 สมดุล

เนื่องจากการผสมผสานพลังร้อน พลังเย็น จังหวะของดนตรี จึงมีรูปแบบของดนตรีที่มีจังหวะเร็ว และช้า ผสมผสานกัน และจบลงด้วยความสงบสุข ดังนั้น อารมณ์ของเพลงจะมีความคล้ายคลึงกับ การแสดงองค์ที่ 1

ผู้วิจัยได้ออกแบบเสียงและดนตรีสำหรับการแสดง ให้เป็นเพลงที่แสดงให้เห็นถึงความผ่อนคลาย ความสุข ใช้เทคนิคเสียงธรรมชาติเข้ามาประกอบเพื่อสร้างบรรยากาศที่ให้อารมณ์ผ่อนคลาย สามารถนำมาผสมผสานเป็นเพลงร่วมสมัยได้ โดยเลือกเพลงที่ให้สื่ออารมณ์ตามลักษณะความแตกต่างในการแสดง พลังร้อน พลังเย็น และความสมดุล เพื่อสร้างจุดเด่นให้การแสดง

5) การออกแบบพื้นที่เวที แนวคิดในการออกแบบพื้นที่เวทีสำหรับการแสดงนาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งรัฐโยคะ

จากการทดลองสร้างสรรค์ การแก้ไขปัญหาการใช้พื้นที่การแสดง โดยผู้วิจัยได้นำผ้าขาวมาคลุมพื้นที่โตะหินขัดที่มีระดับที่แตกต่างกัน ส่งผลให้การใช้พื้นที่ในการแสดง ผู้วิจัยสามารถออกแบบได้หลากหลาย อาทิ การจัดองค์ประกอบของท่า ที่มีระดับตำแหน่งของผู้แสดงแตกต่างกัน การออกแบบท่าโยคะที่นักแสดง ปฏิบัติท่าทีละคน การหลบซ่อนตัวของนักแสดงที่ยังไม่ได้ปฏิบัติท่า สามารถทำได้ง่ายเนื่องจากมีพื้นที่บริเวณโตะช่วยบดบัง อีกทั้งลมตามธรรมชาติที่พัดเข้ามาประกบผ้า ส่งผลให้ผ้าขาวที่ใช้คลุมมีลักษณะคล้ายเกลียวคลื่นประกบกับคว้นขาวจากเครื่องทำคว้น ส่งผลให้ภาพการแสดง ดูไม่ขัดตา เสริมให้การแสดงมีความเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น เป็นการใส่สอยพื้นที่ที่ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงจากข้อจำกัดในการใช้พื้นที่โตะหินขัด

6) **การออกแบบแสง** แนวคิดในการออกแบบแสงสำหรับการแสดง นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ซึ่งในการออกแบบแสงสำหรับการแสดงแนวคิดของหฐโยคะนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เวทีและแสงธรรมชาติ โดยเลือกเวลาในการแสดงที่เหมาะสม คือ เวลา 16.00-18.00 น. เพื่อให้บรรยากาศของการแสดงมีความสอดคล้องกับแนวคิดในการนำเสนอความเป็นธรรมชาติของโยคะ และเพื่อสร้างบรรยากาศให้กับการแสดง อีกทั้งยังมีผลต่อศักยภาพในการแสดงและความรู้สึกของนักแสดง และผู้ชมที่รับชมอีกด้วยประการหนึ่ง

7) **การออกแบบอุปกรณ์การแสดง** แนวคิดในการออกแบบอุปกรณ์การแสดงสำหรับการแสดง นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญการสร้างสรรค์ลีลา ท่าทางที่ใช้ในการแสดงเป็นหลัก จึงไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เนื่องจาก แนวคิดทางด้านนาฏยศิลป์และโยคะต่างให้ความสำคัญกับร่างกาย จิตใจและความสมดุล

8) **นักแสดง** แนวคิดในการใช้นักแสดงสำหรับการแสดง นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนนักแสดงตั้งแต่ 14 เพื่อให้เหมาะสมกับเวทีแสดงซึ่งเป็นโต๊ะหินขัด หน้าคณะอักษรศาสตร์ และรูปแบบของการแสดงแบบกลุ่ม ที่ผู้ออกแบบการแสดงต้องการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อควบคุมคุณภาพของการเคลื่อนไหว ผู้แสดงจะต้องได้รับการฝึกให้มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโยคะ ประเภทของนักแสดงทั้งชาย และหญิง ควรเลือกนักแสดงที่มีความสามารถทั้งทางนาฏยศิลป์ไทย นาฏยศิลป์ตะวันตก และผู้ที่มีความสามารถทางด้านโยคะ เพื่อสร้างความหลากหลายในการบูรณาการลีลาการแสดงจากความแตกต่างทางวัฒนธรรม

นาฏยศิลป์ ถือเป็นศิลปะแห่งการแสดง ศิลปะแห่งการเคลื่อนไหว ที่ใช้ร่างกายของมนุษย์ ถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึก ด้วยลีลา ท่าทาง อันงดงาม ในปัจจุบัน การที่จะพัฒนาสร้างสรรค์ศิลปะโดยแท้จริงนั้น เป็นสิ่งที่พึงตระหนัก วิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” นี้ เป็นการบูรณาการระหว่างแนวคิดแห่งโยคะและนาฏยศิลป์ โดยผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของคุณค่าทางนาฏยศิลป์ ที่สามารถนำมาสร้างสรรค์และพัฒนาควบคู่

กับศาสตร์ต่างๆ อีกทั้งยังเป็นการบูรณาการศาสตร์ ก่อให้เกิดองค์ความรู้และแนวทางในการสร้างสรรค์ที่มีคุณค่าใน 3 ประเด็น ดังนี้

1) ค่าทางประวัติศาสตร์

ผู้วิจัยนำเสนอให้เห็นความสำคัญใน 2 ประเด็น ดังนี้ 1. จุดกำเนิดโยคะ โดยท่านปตัญชลี 2. แนวคิดหฐโยคะ ที่มีความสำคัญต่อพลังชีวิตในร่างกายของมนุษย์ ได้แก่ ความสมดุลจากการผสมผสาน พลังร้อน หะ(พระอาทิตย์) พลังเย็น สฺวะ(พระจันทร์) โดยผู้วิจัยได้และเรียบเรียงเป็นบทการแสดงที่สามารถถ่ายทอดเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ อีกทั้งนัยยะสำคัญที่แฝงอยู่ในแนวคิดหฐโยคะ เพื่อได้ถ่ายทอดเรื่องราวจากวรรณกรรมสู่การแสดงผลงานสร้างสรรค์อย่างมีคุณค่าต่อไป

2) ค่าทางการสร้างสรรค์

เป็นการบูรณาการความรู้ทางศาสตร์นาฏศิลป์และศาสตร์แห่งโยคะ ที่ผ่านการจัดเตรียมข้อมูล การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ นำกระบวนการทางนาฏศิลป์มาสร้างสรรค์ เพื่อให้ได้รูปแบบของผลงานที่มีคุณค่าทางการสร้างสรรค์ ครอบคลุมประกอบทางนาฏศิลป์ ทั้ง 8 ด้าน กล่าวคือ 1.บทการแสดง 2.การออกแบบลีลา 3.การออกแบบเครื่องแต่งกาย 4.การออกแบบดนตรี 5.การออกแบบพื้นที่เวที 6.การออกแบบแสง 7.การออกแบบอุปกรณ์การแสดง 8. การคัดเลือกนักแสดง นำมาสู่ผลงานการสร้างสรรค์ที่มีคุณค่าทางศิลปะ และเป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ในรูปแบบอื่นต่อไปได้

3) ค่าทางสุนทรียศาสตร์

ความซาบซึ้งในความงาม แห่งท่วงท่าโยคะ ที่แฝงไว้ซึ่งนัยยะสำคัญที่สะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดแห่งหฐโยคะ ผู้วิจัยได้นำประสบการณ์สุนทรียะแห่งโยคะ สร้างสรรค์ผลงานจากการวิเคราะห์ความคิดรวบยอด ในด้านปรัชญา สาระ รูปแบบและกระบวนการ นำมาสู่การถ่ายทอดเป็นผลงานสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ ซึ่งการแสดงสะท้อนให้เห็นความคิดหลักคือ พลังแห่งความสมดุล โดยผู้วิจัยหาแนวทางในการพัฒนารูปแบบของผลงาน ที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าทางสุนทรียศาสตร์ในแนวคิดศิลปะเพื่อศิลปะ (Art for Art sake)

5.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาค้นคว้าและการทำวิจัยต่อไปในอนาคต

จากการวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาค้นคว้าและการทำวิจัยในอนาคต ดังนี้

ปัจจุบันการแสดงผลงานสร้างสรรค์ทางศิลปะ มักเกิดการเข้าใจผิดระหว่าง การสร้างสรรค์งานเพื่องานศิลปะและงานเพื่อการสาธารณสุข ทำให้เกิดเป็นงานในแนวทางของการ

รณรงค์ให้คนสนใจในประเด็นเพื่อแก้ปัญหาเร่งด่วนอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้งานศิลปะตกเป็นทาสของการเมืองจนขาดอรรถสทงสุนทรีย์ะของงานศิลปะไป

ดังนั้น แนวทางในการแก้ปัญหาก็คือ การเริ่มปลูกฝังจิตสำนึกในการหวงแหนวัฒนธรรม การให้คุณค่าความสำคัญของนาฏยศิลป์ และสร้างความเข้าใจในการบริโภคนงานนาฏยศิลป์ให้มากขึ้น เช่น ส่งเสริม และสนับสนุนงานนาฏยศิลป์ที่สร้างสรรค์เพื่อคุณค่าทางศิลปะ และเปิดโอกาสให้ศิลปินผู้ที่มีความสามารถได้สร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณภาพ ด้วยการสนับสนุนของภาครัฐ และเอกชน เพื่อที่สังคมไทยจะได้มีผลงานนาฏยศิลป์สร้างสรรค์ที่ทรงไว้ซึ่งคุณค่าของนาฏยศิลป์อย่างแท้จริง ควรสนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัยงานสร้างสรรค์ทางนาฏยศิลป์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงาน ศิลปะเพื่อศิลปะ และเป็นข้อมูลทางวิชาการที่สำคัญของทางนาฏยศิลป์สร้างสรรค์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในอนาคตต่อไป

การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะนี้ จึงมีจุดประสงค์เพื่อสร้างสรรค์ความงามทางศิลปะ เพื่อเป็นการนำร่องไปสู่การสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์ในประเด็นอื่นๆ นับเป็นแนวทางเลือกหนึ่งที่จะเป็นประโยชน์กับผู้สร้างสรรค์งานรุ่นต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กฤษ ไทวปายนวยาส. มหาภารตะภาควิหคคีตา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวพิทยา, 2515.
- กฤษรา วัชรภากรวิธา. การจัดแสงสำหรับเวที. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- กฤษรา วัชรภากรวิธา. งานฉากละคร 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- กิตติกร วัฒนธนะสุต. เอกัตตารมณ. ปริญญาานิพนธ์บัณฑิต, สาขานาฏยศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- กิตติกรณ นพอดมพันธุ์. หัวหน้าภาควิชาศิลปะการแสดงมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. สัมภาษณ์, 20 มกราคม 2555.
- คูเปอร์ เจ ซี. หยินหยาง. แปลโดยน้อย พงษ์สนิท. ม.ป.ท.: ม.ป.พ., 2535.
- ฉันทนา เอี่ยมสกุล. สาขาวิชานาฏยศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2555.
- ชด หัสบำเรอ. โยคะเพื่อความเป็นหนุ่มสาวตลอดกาล. กรุงเทพมหานคร: มิตรภาพการพิมพ์, 2546.
- ชนิกานต์ เกตุสังข์. เทคนิคการฝึกโยคะร้อนที่เกื้อหนุนต่อการเรียนบัลเล่ต์. งานวิจัยนาฏยศิลป์ 1. สาขาวิชานาฏยศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- ชมชื่น สิทธิเวช. ผู้เชี่ยวชาญโยคะเจ้าของสถาบันโยคะครูหนู. สัมภาษณ์, 19 มกราคม 2555. ชมรมดนตรีไทยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปีพาทย์ดีก็ดำบรรพ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์. การวิจัยทางศิลปะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์. ความคิดสร้างสรรค์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

- ชาย โพรธิต. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์
พรินติ้ง, 2552.
- ไชยยศ จันทราทิตย์ และคณะ. การวิจัยสร้างสรรค์ทางศิลปะ. คณะวิจิตรศิลป์: มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่, 2550.
- ชูชาน. เขียนรู้ก่อนฝึกโยคะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วาดศิลป์, 2541.
- ณัฐพงษ์ ศุภลักษณ์พิทยา. ช่างภาพสมัครเล่น. สัมภาษณ์, 9 มีนาคม 2555.
- ณัฐพล ทรัพย์มณี. อาจารย์ผู้สอนโยคะ. สัมภาษณ์, 22 กุมภาพันธ์ 2555.
- ดร.ณรรณ สุขสม. ผู้เชี่ยวชาญด้านสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. สัมภาษณ์, 18 สิงหาคม 2555.
- เดชา บุญคำ. การวางแผนบริเวณและงานบริเวณ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.
- ทัศนีย์ สันติวิภาณนท์. สีขาวกับความรู้สึก. งานวิจัยทัศนศิลป์. คณะศิลปกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ที เค วี เทสิกาจารย์. หัวใจแห่งโยคะ. กรุงเทพมหานคร: มุลนิธิโกมลคีมทอง, 2546.
- เทียม กาญจนจारी. หะระโยคะวิถีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. กรุงเทพมหานคร: อนุสรณ์
งานพระราชทานเพลิงศพ , 2540.
- ธัน อนุমানราชธน. การวิจัยเชิงปริมาณทางสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่:
เชียงใหม่พิมพ์สวย, 2544.
- ธรรมบุญ นวลใจ. โยคะ. กรุงเทพมหานคร: ยูโรปา เพส, 2537.
- นราพงษ์ จรัสศรี. การสร้างสรรคงานและออกแบบลีลาของผู้อำนวยความสะดวกฝ่ายศิลป์สำหรับ
การแสดงมหานาฏกรรมเฉลิมพระเกียรติพระมหาชนกและวิจิตรนาฏกรรม
เฉลิมพระเกียรติพระมหาชนก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2548.
- นราพงษ์ จรัสศรี. ประวัตินาฏศิลป์ตะวันตก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2548.
- นราพงษ์ จรัสศรี. หัวหน้าภาควิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. สัมภาษณ์, 6 มกราคม 2555.
- นวลจันทร์ เกรพัฒน์. จิตวิทยาสี. กรุงเทพมหานคร: เกษมรัศมีการพิมพ์, 2527.
- บุษกร บิณฑลันท์. ผู้เชี่ยวชาญทางดนตรีบำบัด คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. สัมภาษณ์, 30 มกราคม 2555.

ประเสริฐ ศีลรัตน์. สุนทรียะทางทัศนศิลป์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2543.
 ผุสดี หลิมสกุล. สาขาวิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สัมภาษณ์, 12 มกราคม 2555.

พฤทธิ ศุภเศรษฐศิริ. การแต่งหน้าเพื่อการแสดง. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2544.

พฤทธิ ศุภเศรษฐศิริ. การศึกษาทัศนศาสตร์ต่อลักษณะอันพึงประสงค์ของนักแสดงและผู้กำกับ
การแสดง. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2544.

แพทพงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
 โอเดียนสโตร์ , 2550.

มาลินี อาชายุทธการ. สาขาวิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2555.

ระวีวรรณ วรรณวิไชย. การสร้างสรรคงานนาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุฎบัณฑิต, คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย, 2554.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษร
 เจริญทัศน์, 2530.

ราชันย์ เกษมโชติพันธ์. อิทธิพลของแสงและสีที่มีผลกระทบต่อศิลปะภาพถ่าย. รายงานวิจัย
 ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต, ภาควิชาทัศนศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย, 2530.

วิษุตา วุฒาพิศย์. สาขาวิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
สัมภาษณ์, 6 มกราคม 2555.

สกล นิลวรรณ. ปรัชญาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศกรรมการฝึกหัดครู, 2522.

สถาพร สนทอง. ผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ไทย. สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2554.

สมชาย ไตวิจิตวงศ์. สถาบันบางกอกแดนซ์. สัมภาษณ์, 30 เมษายน 2555.

สมชาย พรหมสุวรรณ. หลักการทัศนศิลป์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย, 2548.

สมพิศ สุขวิพัฒน์. ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรมศิลปากร. สัมภาษณ์,
 12 มกราคม 2555.

สวาท ราชิ์พันทรา. โยคะสำหรับเด็ก. กรุงเทพมหานคร: ธรรมรักษ์การพิมพ์, 2536.

สวามี สัตยานันทบุรี. ปรัชญาฝ่ายโยคะ. กรุงเทพมหานคร: แพร่วิทยา, 2514.

- สาละ สุภาภรณ์. ตำราไอยะนกะโยคะ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2544.
- สิริธร ศรีชลาคม. นาฏยศิลป์ร่วมสมัยในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
ศิลปกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- สุชาติ เกาทอง. หลักการทัศนศิลป์. กรุงเทพมหานคร: อักษรกราฟฟิก, 2536.
- สุนีย์ ยุวจิตติ. โยคะเพื่อพลังกายและพลังจิต. กรุงเทพมหานคร: สุนีย์โยคะสถาน, 2540.
- สุรพล มโนวงศ์. คุณสมบัติของแสงธรรมชาติ. (ออนไลน์), 2554. แหล่งที่มา
<http://www.mediacolleg.com> [2554, มกราคม 16].
- สุวรรณณี ชลานุเคราะห์. ศิลปินแห่งชาติ สาขานาฏยศิลป์ไทย. สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2555.
- สุวัฒน์ จันทร์จำนง. ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา. กรุงเทพมหานคร:
สุขภาพใจการพิมพ์, 2540.
- เสาวรส ผ่องเมฆินทร์. การออกแบบชุดทำงานที่อิงแนวคิดหยินหยาง. รายงานวิจัย
ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต . ภาควิชาภูมิตรศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- แสง มนวิฑูร. นาฏยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: กรมศิลปากร, 2541.
- อมรา กล้าเจริญ. สุนทรียศาสตร์ทางนาฏศิลป์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
โอเดียนสโตร์, 2531.
- อรุณศักดิ์ กิ่งมณี. ตรีมูรติอภิมหาเทพของชาวฮินดู. กรุงเทพมหานคร: เมืองโบราณ, 2551.
- อารี สุทธิพันธ์. ประสบการณ์สุนทรียะ. กรุงเทพมหานคร: ต้นอ่อนการพิมพ์, 2533.
- เอลเล็ด, มาร์เซลลา เอช. ความรู้เรื่องผ้าสำหรับวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ, 2534.
- แอนดรู ไวส์, พลังบำบัด. ร่างกายคุณรักษาตัวเองได้. (Spontaneous Healing),
ดร.อัปสร มีสิงห์ แปล, หนังสือในเครืออมรินทร์ฯ, กรุงเทพมหานคร: คลินิกสุขภาพ,
2543.

ภาษาอังกฤษ

- Chandradhar Sharma A Critical Survey of Indian Philosophy (Varanasi
motilalBanarsidass, 1964 P.169
- JadunathSinha Outlines of Indian Philosophy (Calcutta : Sinha publishing house,
private LTD, 1963) pp. 293- 394)
- Jonas, Gerald. Dancing. New York: Harry N.Abrams, 2001.
- Naraphong Charassri. NaraiAvatara, Performing The Thai Ramayana in The modern
World. Bangkok: Amarin, 2007.
- Naraphong Charassri. Reinterpreting performing arts for the 21st century in reference
to the NaraiAvataraperformance. Bangkok: 2011.
- Naraphong Charassri. The pieces detailed in this book can be seen to have changed
the face of dance in Thailand. Bangkok: 2011.
- Naraphong Charassri. The Role of Performing Arts in the Interpretation of Heritage
Sites withparticular reference to Ayutthaya world heritage site. Bangkok:
Silapakorn University, 2004.
- Steeh, Judith. History of Ballet and Modern Dance. London : Bison Books, 1982.
- Swami Digambararji, and Gharate, M.L. GherandaSamhita (Lonavla (India):
Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 1978), pp.36 – 37.
- Swami Digambararji, and Pt. RaghurathaShastriKokaje, Hathapradipika (Lonavla
(India): Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 1978.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

สุทธิบัตร โครงการนำเสนอศิลปะนิพนธ์ดุษฐ์บัณฑิต

วันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2555

คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

ภาพบรรยากาศ โครงการนำเสนอศิลปะนิพนธ์ดุซงฎีบัณฑิต

วันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2555

คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยกล่าวนำเสนอผลงาน “การสร้างสรรค้ นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ”



คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ให้คำแนะนำหลังจากการนำเสนอผลงาน ร่วมถ่ายภาพเป็นที่ระลึกพร้อมกับอาจารย์ที่ปรึกษา คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และทีมงานนักแสดง



ภาพบรรยากาศหลังจากการนำเสนอผลงาน ผู้วิจัยร่วมถ่ายภาพกับทีมงานนักแสดง



ภาคผนวก ค

แบบและผลประเมินความพึงพอใจของผู้ชม

แบบสอบถาม

ความพึงพอใจในการชมการแสดง

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสอบถามพึงพอใจในการชมการแสดงการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ โดยไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอความร่วมมือจากผู้ตอบแบบสอบถาม ให้ตอบคำถามที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด โดยคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์นำไปใช้ในการพัฒนางานสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะในครั้งต่อไป

2. แบบสอบถามฉบับนี้มี 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจในการชมการแสดงการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ

โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ทั้งนี้เพื่อจะได้ข้อมูลที่สมบูรณ์สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

นางสาวนวลรวี จันทร์สุน

นิสิตหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย \surd ลงใน () หน้าคำตอบที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ
 - () ชาย
 - () หญิง

2. สถานภาพ
 - () นักเรียน
 - () นิสิต นักศึกษา ระดับ.....
 - () ศิลปินอิสระ
 - () อื่นๆ ระบุ.....

3. ความเข้าใจเกี่ยวกับโยคะ
 - () ไม่มีความเข้าใจ
 - () น้อย
 - () ปานกลาง
 - () มาก

4. ประสบการณ์การชมการแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัย
 - () ไม่เคย
 - () 1 – 3 ครั้ง
 - () มากกว่า 3 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจการชมการแสดง การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์
ในแนวคิดแห่งหุโยคะ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

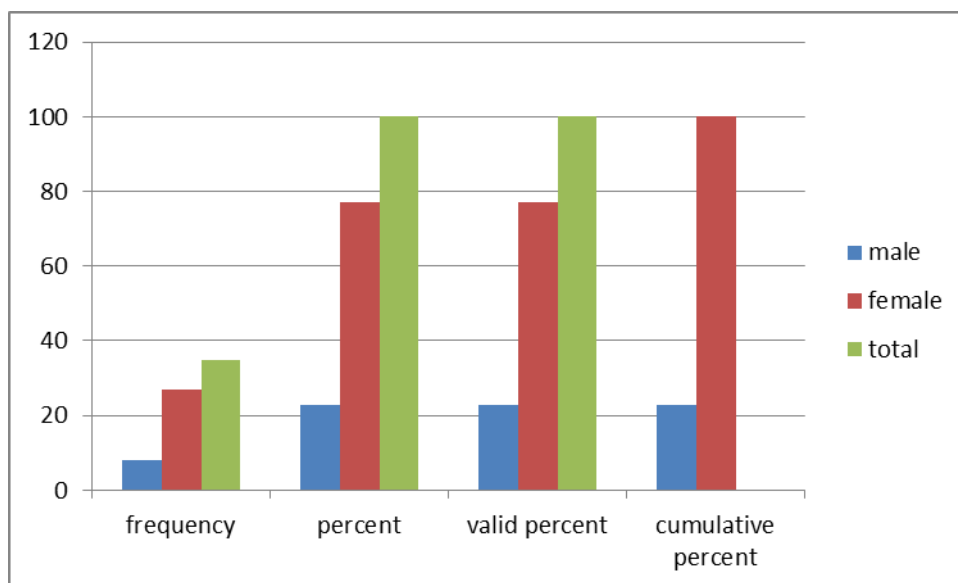
ข้อ ที่	ความพึงพอใจในการชมการแสดง การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหุโยคะ	ระดับความพึงพอใจ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	ด้านบทการแสดง การลำดับเรื่องราวในการแสดง					
2	การสื่อสารเรื่องราวในการแสดง					
3	ความสอดคล้องของเรื่องราวและเวลาที่ใช้ใน การแสดง					
4	ด้านการออกแบบลีลา ท่วงท่าในการแสดง					
5	ความต่อเนื่องในการลำดับท่า					
6	ความสัมพันธ์ของท่าและเรื่องราวที่นำเสนอ					
7	ด้านการออกแบบเครื่องแต่งกาย เครื่องแต่งกายที่ใช้ในการแสดง					
8	รูปแบบเครื่องแต่งกาย					
9	สีของเครื่องกายที่ใช้ในการสื่อสารการแสดง					

ข้อ ที่	ความพึงพอใจในการชมการแสดง การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งรัฐ โยคะ ด้านการออกแบบเสียงและดนตรี	ระดับความพึงพอใจ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
10	อารมณ์ของเพลงที่ถ่ายทอดการแสดง					
11	แนวเพลงที่ใช้ในการแสดง					
12	ด้านการออกแบบพื้นที่					
	ขนาดพื้นที่ที่ใช้ในการแสดง					
13	การใช้พื้นที่ในการแสดง					
14	บรรยากาศในการแสดง					
15	ด้านการแสง					
	แสงที่ใช้ในการแสดง(แสงธรรมชาติ)					
16	ด้านนักแสดง					
	จำนวนนักแสดง					
17	ความสามารถของนักแสดง					
18	ความสอดคล้องของเรื่องราวกับนักแสดง					

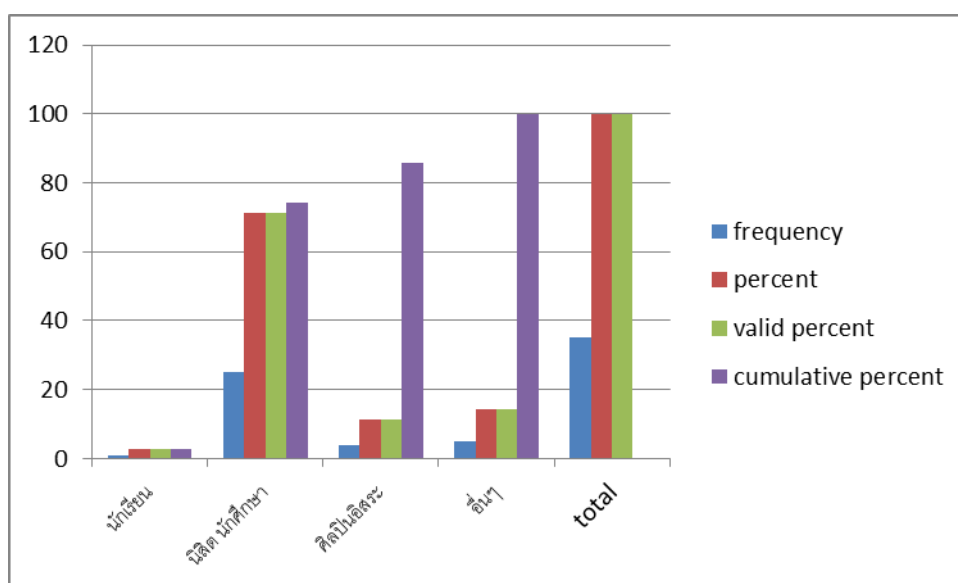
ผลสรุปความพึงพอใจของผู้ชมต่อการแสดง “ การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหุโยะคะ ” ในวันที่ 9 พฤษภาคม 2555 (วันแสดงผลงาน) ของผู้ชมจำนวน 35 คน ผลสรุปดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

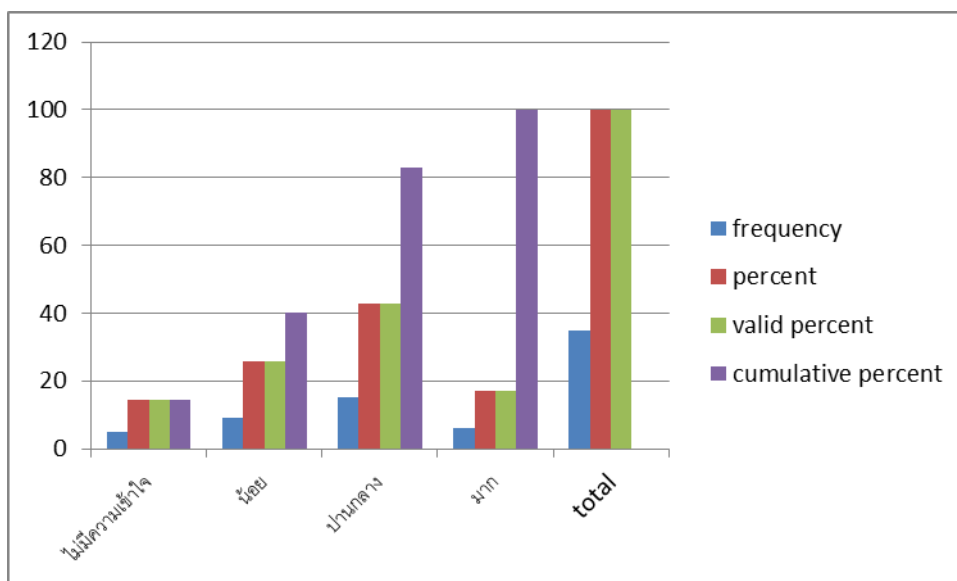
1.1 เพศ



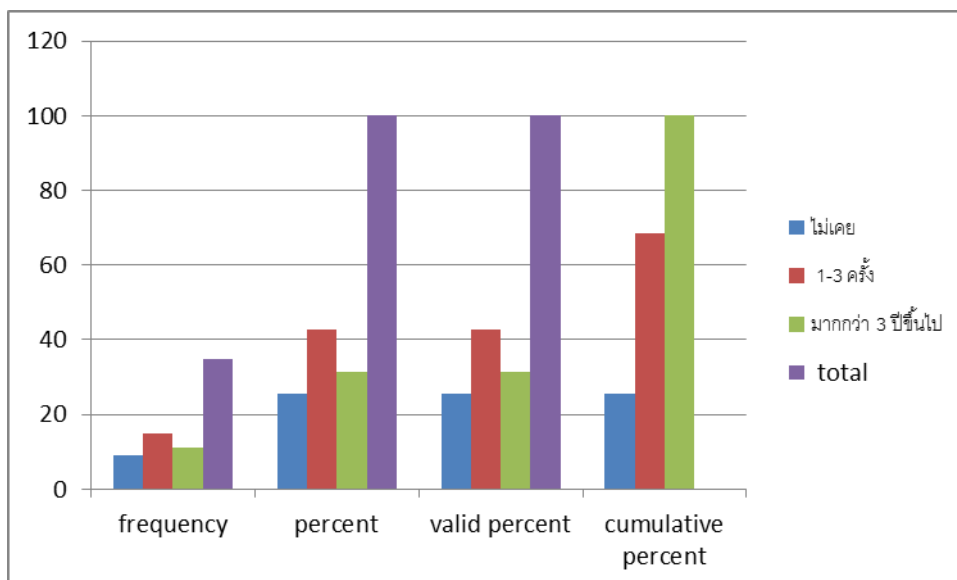
1.2 สถานภาพ



1.3 ความเข้าใจเกี่ยวกับโยคะ



1. 4 ประสบการณ์ในการรับชมการแสดงนาฏยศิลป์ร่วมสมัย



ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจการชมการแสดง การสร้างสรรค์
นาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหุโโยคะ

ตารางที่ 35 ตารางค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการแสดงในแต่ละด้าน จำนวน 18 ข้อ

	N		Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
	Valid	Missing				
P2101	35	0	4.3429	.6391	3.00	5.00
P2102	35	0	4.4286	.5576	3.00	5.00
P2103	35	0	4.3714	.5983	3.00	5.00
P2204	35	0	4.6571	.5392	3.00	5.00
P2205	35	0	4.3714	.6456	3.00	5.00
P2206	35	0	4.6571	.5392	3.00	5.00
P2307	35	0	4.5429	.6572	3.00	5.00
P2308	35	0	4.2571	.7005	3.00	5.00
P2309	35	0	4.5143	.7017	3.00	5.00
P2311	35	0	4.3429	.6391	3.00	5.00
P2312	35	0	4.3429	.6391	3.00	5.00
P2413	35	0	4.4571	.7005	3.00	5.00
P2414	35	0	4.3714	.6456	3.00	5.00
P2415	35	0	4.5429	.6108	3.00	5.00
P2516	35	0	4.5714	.5576	3.00	5.00
P2618	35	0	4.3143	.7183	3.00	5.00
P2619	35	0	4.6571	.6391	2.00	5.00
P2620	35	0	4.5714	.5576	3.00	5.00
MP2	35	0	4.4619	.4042	3.50	5.00

หมายเหตุ

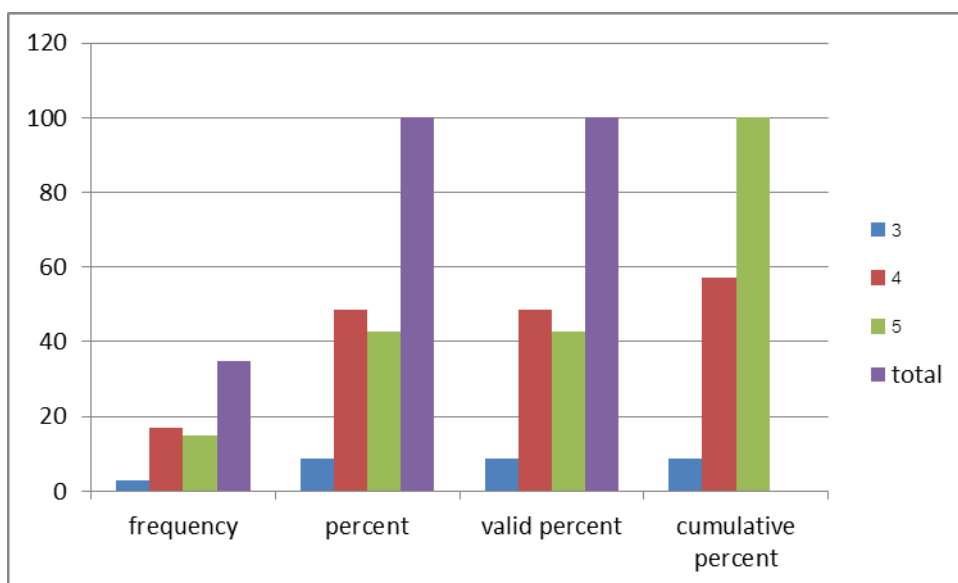
3 = ปานกลาง

4 = ดี

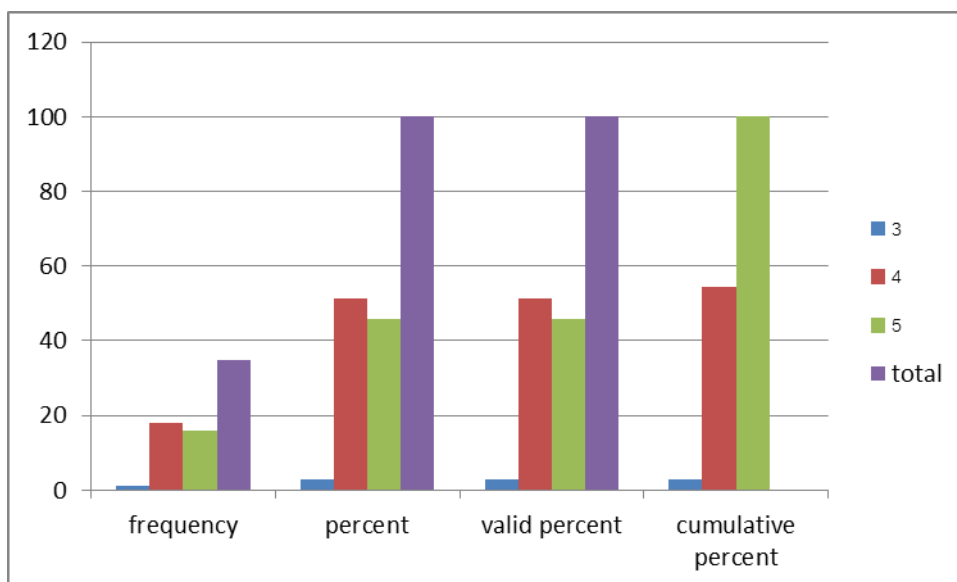
5 = ดีมาก

ด้านบทการแสดง

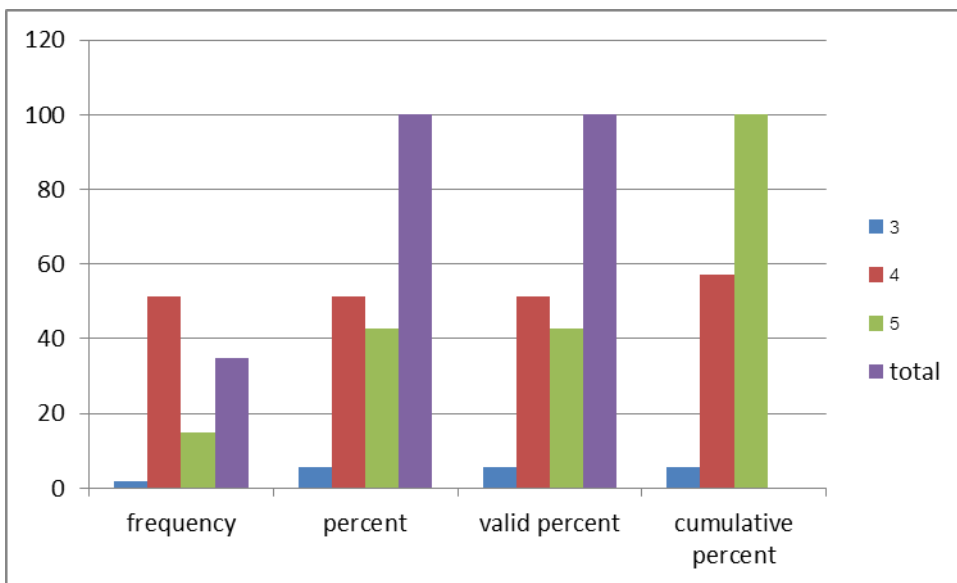
2.1 การลำดับเรื่องราวในการแสดง



2.2 การสื่อสารเรื่องราวในการแสดง

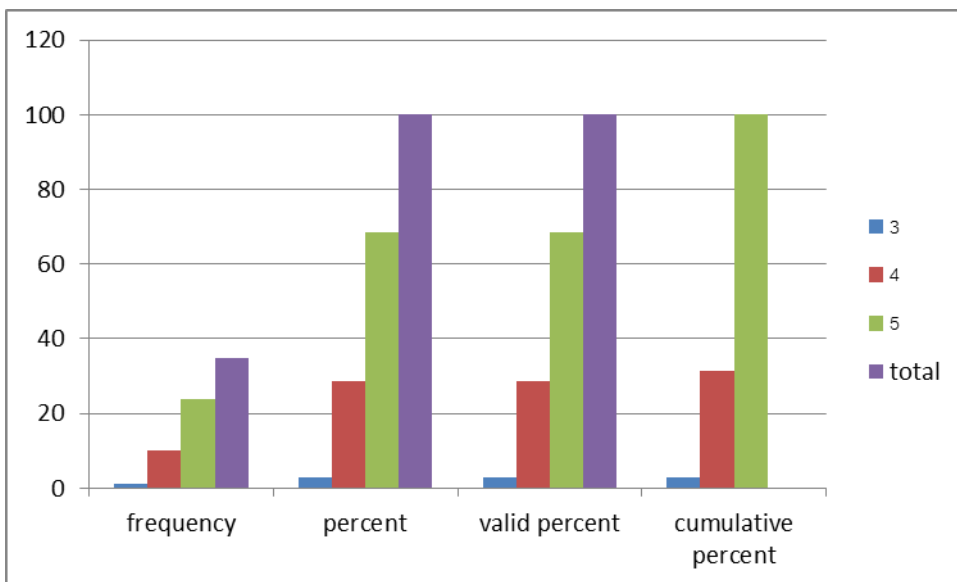


2.3 ความสอดคล้องของเรื่องราวและเวลาที่ใช้ในการแสดง

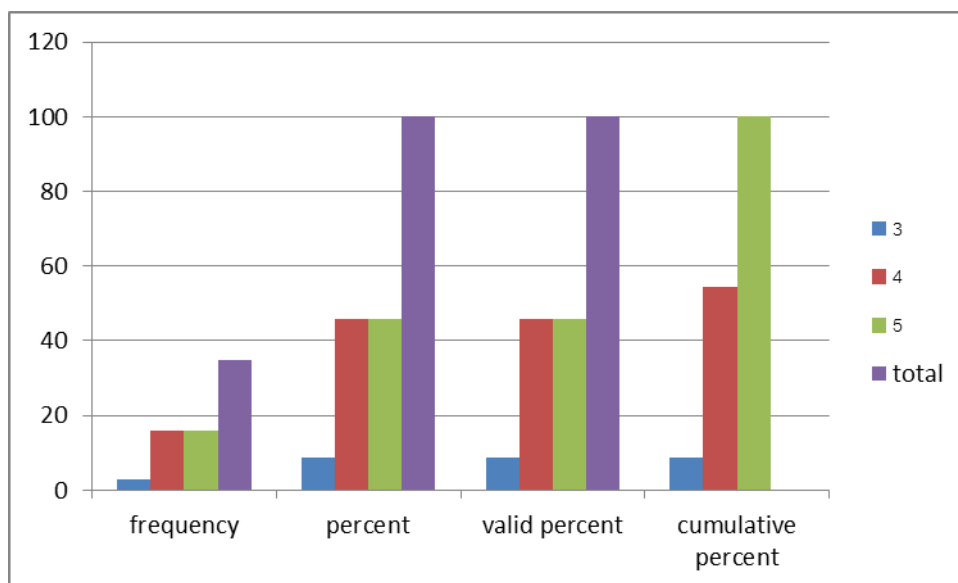


ด้านการออกแบบลีลา

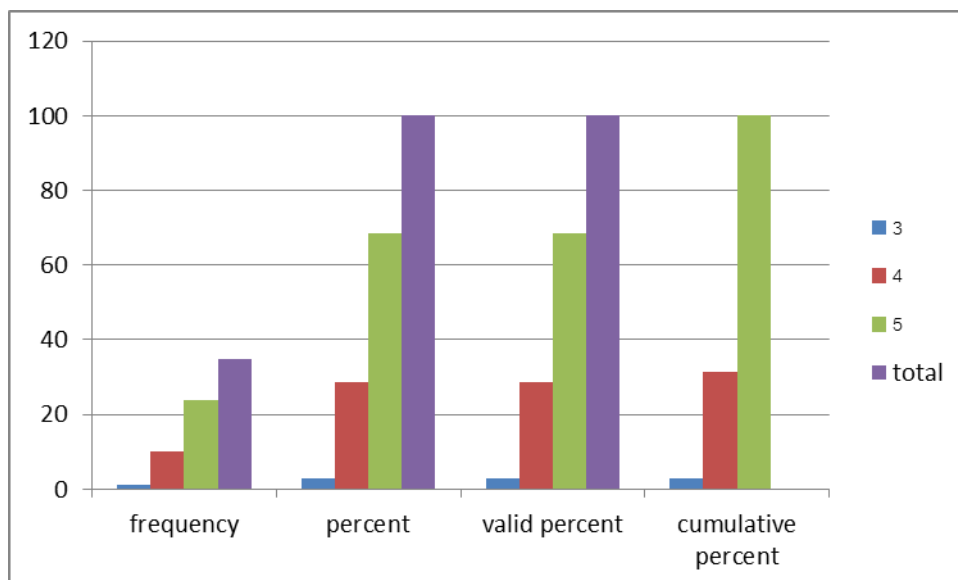
2.4 ท่วงท่าในการแสดง



2.5 ความต่อเนื่องในการลำดับท่า

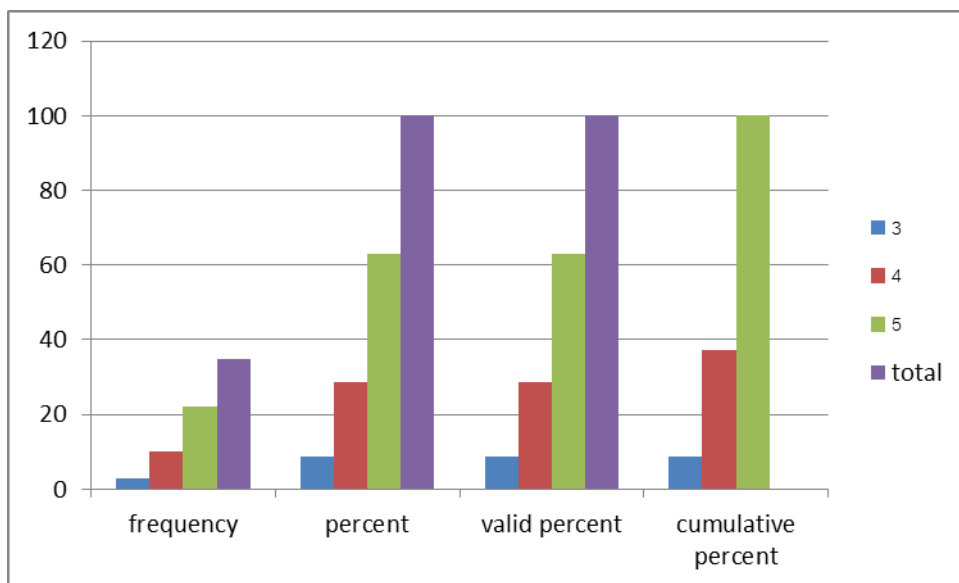


2.6 ความสัมพันธ์ของท่าและเรื่องราวที่นำเสนอ

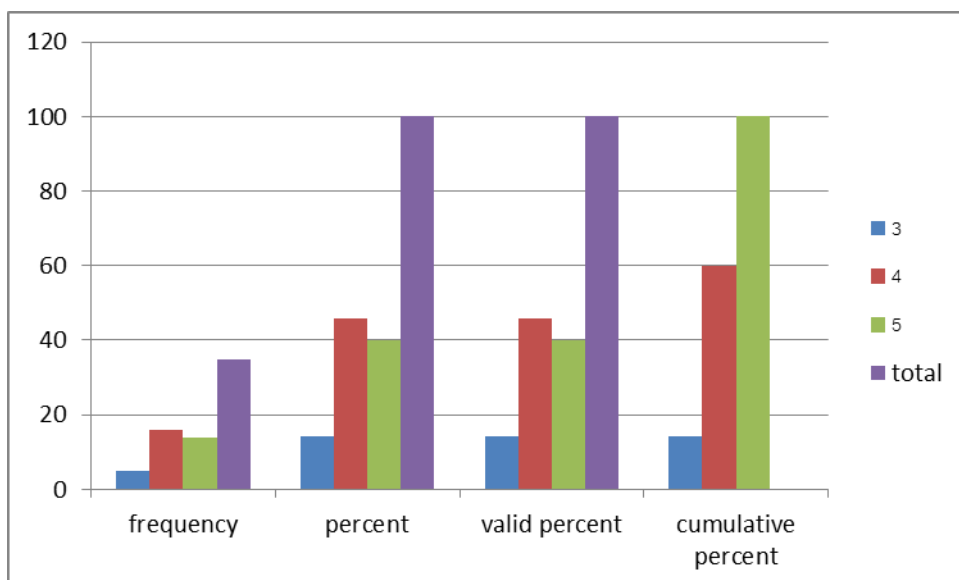


ด้านการออกแบบเครื่องแต่งกาย

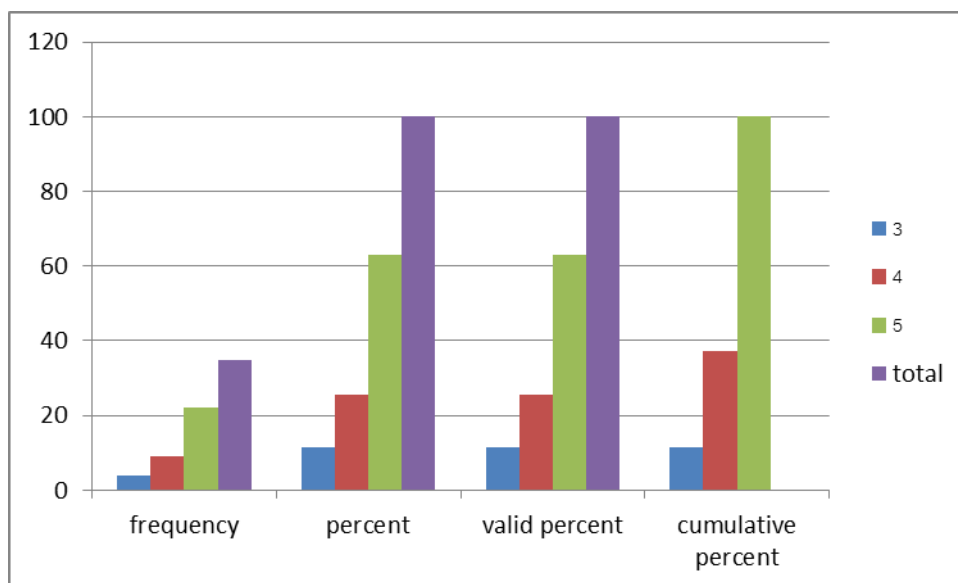
2.7 เครื่องแต่งกายที่ใช้ในการแสดง



2.8 รูปแบบเครื่องแต่งกาย

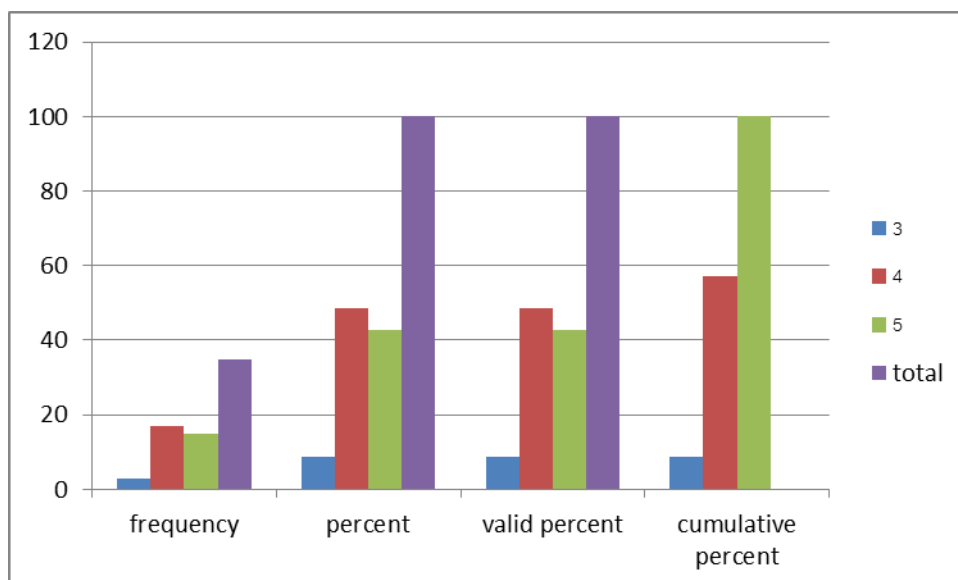


2.9 สีของร่างกายที่ใช้ในการสื่อสารการแสดง

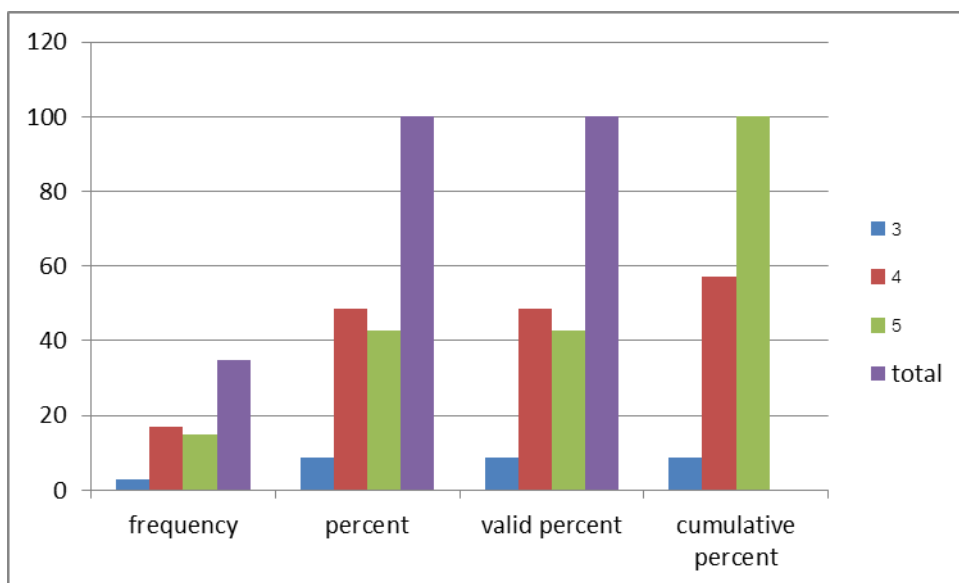


ด้านการออกแบบแบบเสียงและดนตรีสำหรับการแสดง

2.10 อารมณ์ของเพลงที่ถ่ายทอดการแสดง

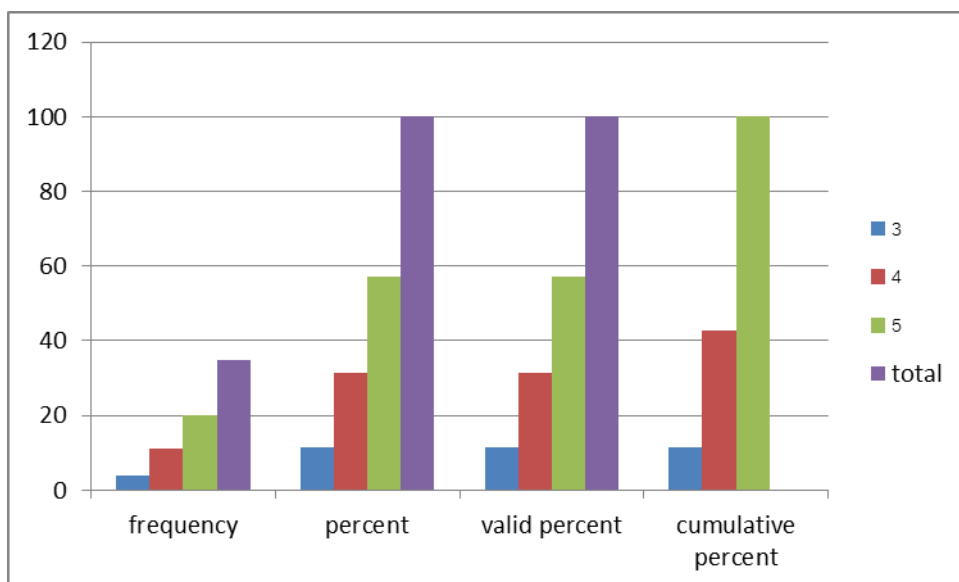


2.11 แนวเพลงที่ใช้ในการแสดง

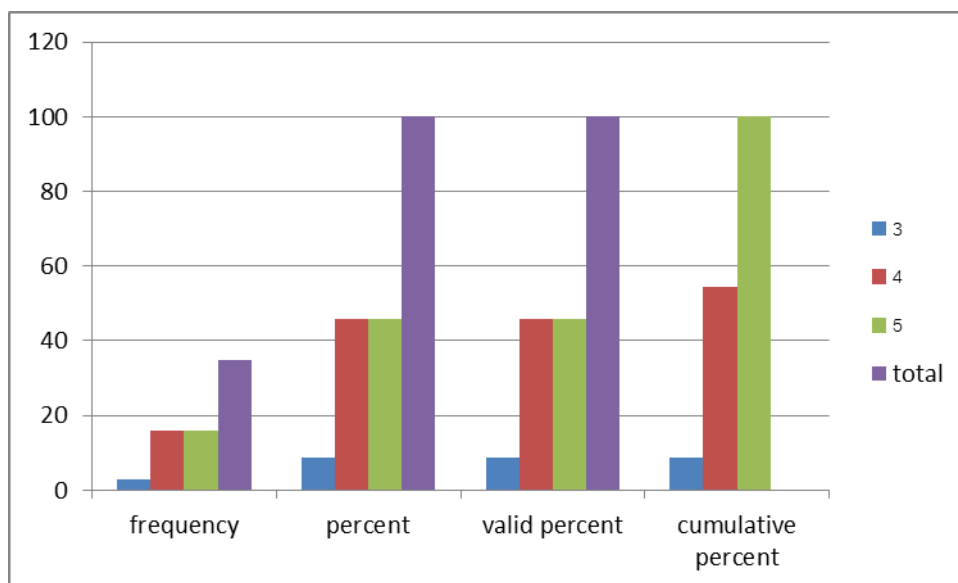


ด้านการออกแบบพื้นที่

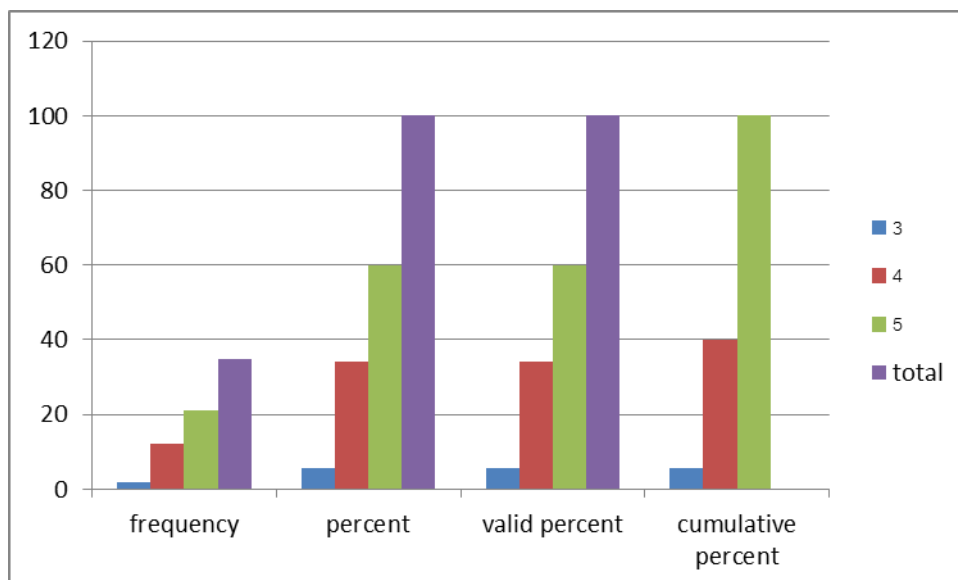
2.12 ขนาดพื้นที่ที่ใช้ในการแสดง



2.13 การใช้พื้นที่ในการแสดง

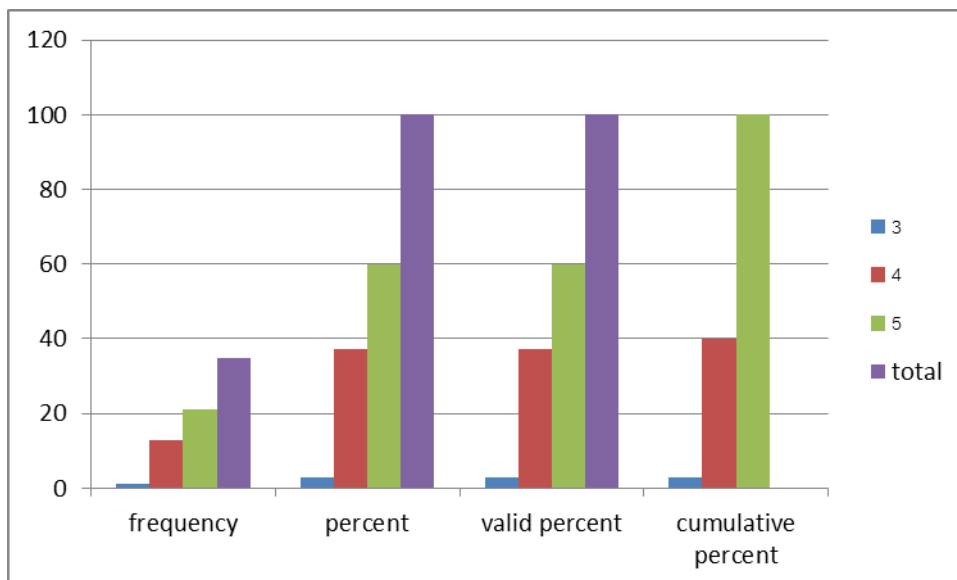


2.14 บรรยายภาคในการแสดง



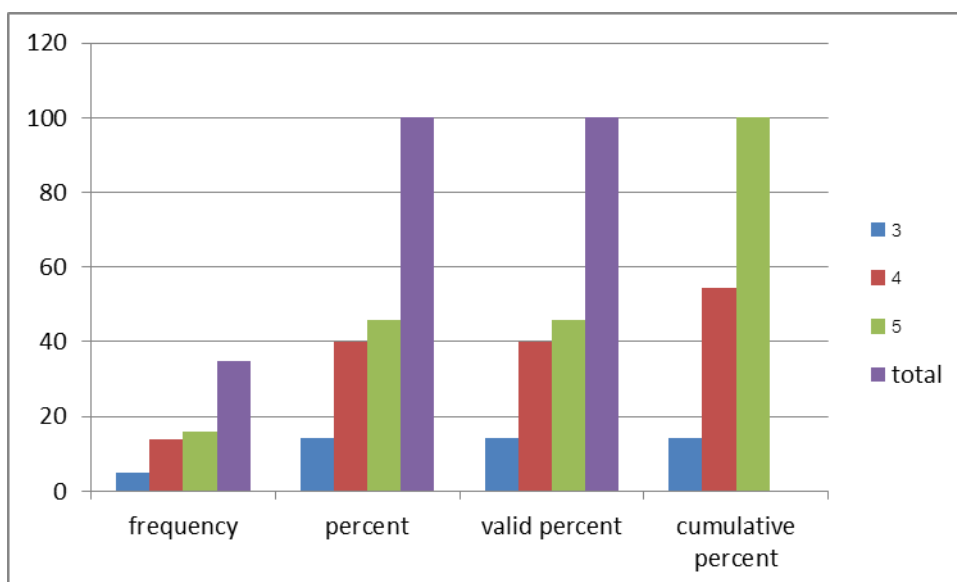
ด้านการแสงสำหรับการแสดง

2.15 แสงที่ใช้ในการแสดง(แสงธรรมชาติ)

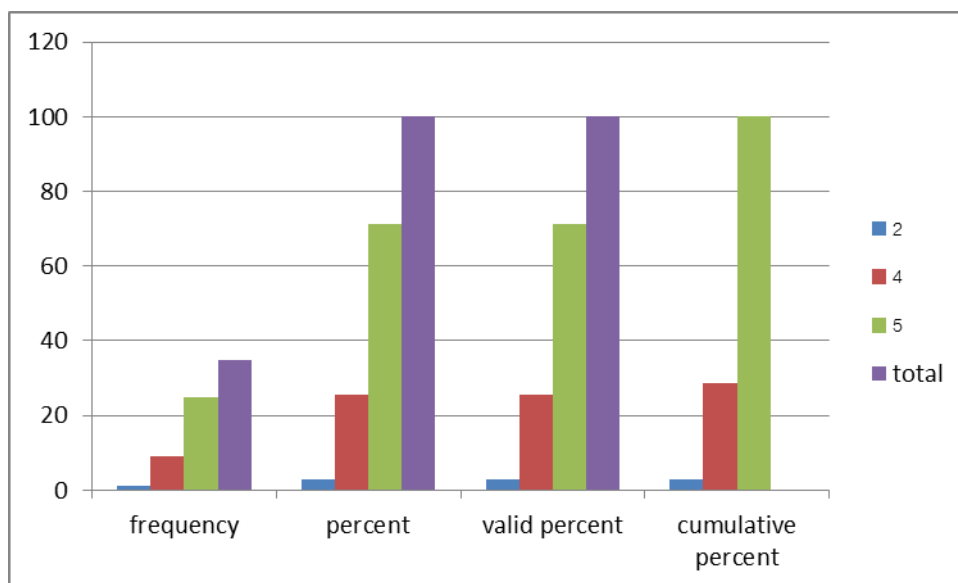


ด้านนักแสดง

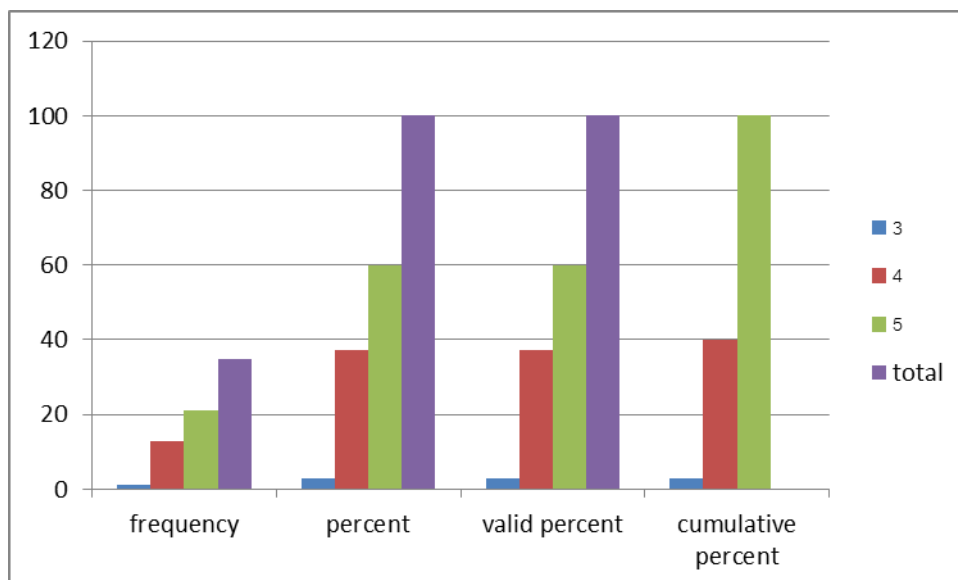
2.16 จำนวนนักแสดง



2.17 ความสามารถของนักแสดง



2.18 ความสอดคล้องของเรื่องราวกับนักแสดง



ภาคผนวก ง

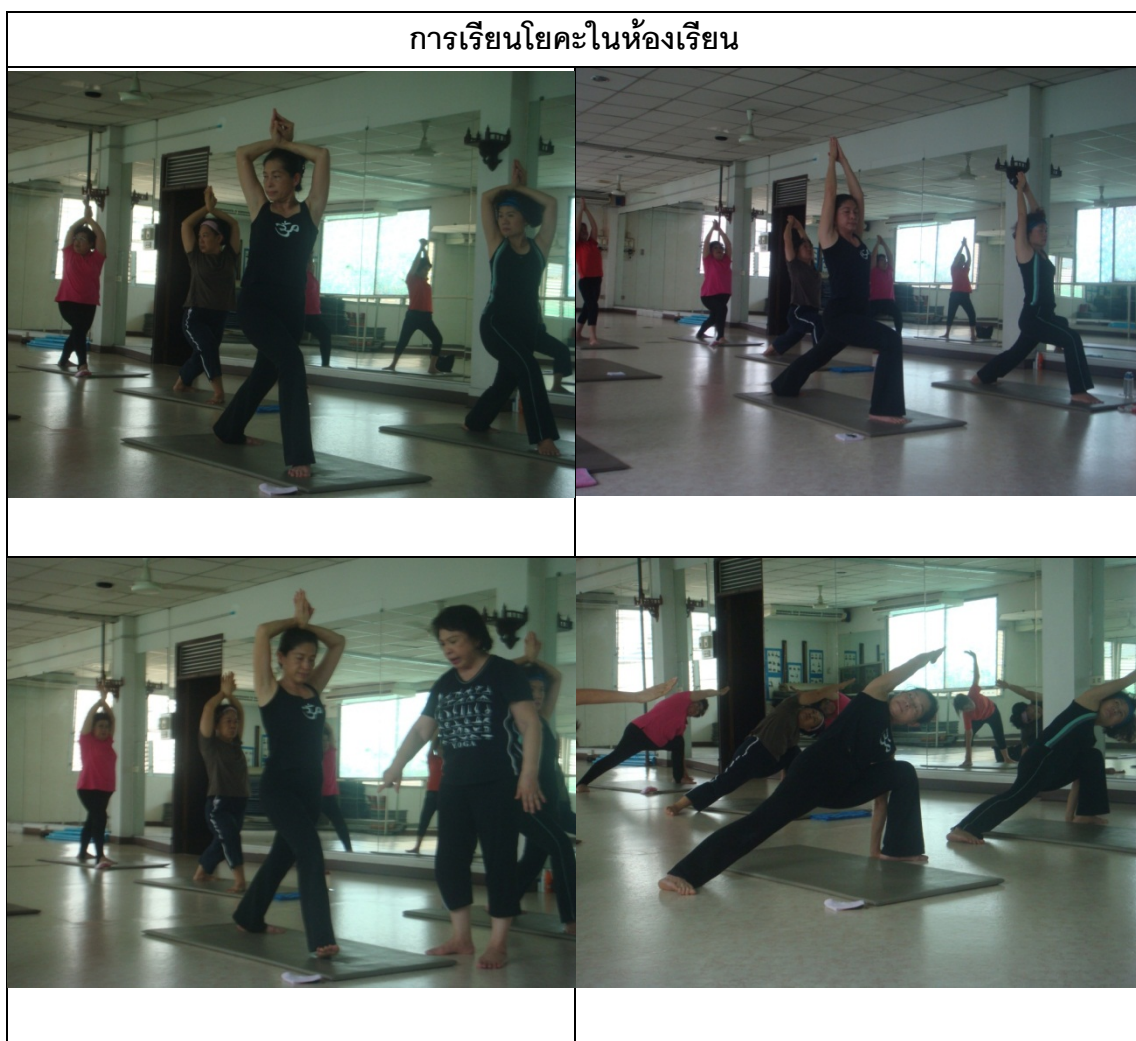
การเก็บข้อมูลภาคสนาม

การสำรวจข้อมูลภาคสนาม

ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโยคะ จากผู้เชี่ยวชาญในการสอนโยคะ โดยใช้กระบวนการตามระเบียบวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมคือ 1.การสังเกต 2.การซักถาม 3.การจดบันทึก 4.การปฏิบัติจริง เพื่อเป็นข้อมูลในด้านการปฏิบัติ โดยนำกระบวนการดังกล่าวมา วิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อนำผลสรุปมาสร้างสรรค์เป็นผลงานวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

ผู้วิจัยได้เข้าฝึกโยคะ และได้ทำการบันทึกภาพ การเรียนโยคะ ณ สถาบันสอนโยคะ ครูสุร้อย ตั้งแต่ เดือน กรกฎาคม 2553 ได้มีการบันทึกภาพผู้เข้าร่วมฝึกโยคะ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตารางที่ 36 การเรียนโยคะในห้องเรียน



สรุปข้อมูล

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับโยคะ โดยได้ร่วมสังเกตการณ์ และร่วมปฏิบัติการฝึกโยคะ ณ. บ้านครูสร้อย ผู้วิจัยได้เริ่มสังเกตพฤติกรรมผู้ที่เรียนโยคะ รวมถึงเก็บข้อมูลเกี่ยวกับโยคะในด้านต่างๆ ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่า การเริ่มเรียนโยคะนั้นจะต้องเริ่มจากการฝึกการหายใจแบบโยคะอย่างถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายได้ปรับความสมดุลของร่างกายจากภายในได้เสียก่อน และเพื่อให้การบริหารท่าโยคะส่งผลให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ เนื่องจากร่างกายจะต้องทำงานสอดคล้องประสานกันในทุกๆด้าน กล่าวคือ ร่างกาย + การหายใจ + จิตใจ (สมาธิ) อันจะก่อให้เกิดร่างกายของผู้ที่ปฏิบัติโยคะเกิดพลัง หรือได้รับพลังที่เรียกว่า “ปราณ” นั้นเอง

จากนั้นในลำดับต่อไป หลังจากฝึกการหายใจอย่างถูกต้องแล้ว ผู้วิจัยจึงได้เริ่มเรียนท่าอาสนะโยคะ ท่าโยคะอาสนะนั้นมีหลายท่า แต่ละสถาบันจะนำมาปรับใช้แตกต่างกัน แต่ท่าที่นิยมและนำมาใช้ทุกสถาบันอันเป็นท่าเริ่มการปฏิบัติคือ ท่าสุริยะนมัสการ(ท่าไหว้พระอาทิตย์) และท่าอื่นๆตามลำดับ ในการฝึกโยคะจะต้องมีการปฏิบัติและการผ่อนคลายสลับกันไปโดยใช้ท่าโยคะต่างๆเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังร้อน/เย็น ในอัตราส่วนที่เท่ากัน จะส่งผลให้ระบบภายในของเราได้ทำงานร่วมกันอย่างเต็มที่ ซึ่งครูสร้อยผู้ฝึกจะอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับประโยชน์ของท่าไว้อย่างชัดเจน อีกทั้งกำกับการหายใจเข้า – ออก อย่างถูกต้อง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องนี้ ผู้วิจัยสังเกตได้จากผู้เรียนในคลาสที่มีอายุระหว่าง 45 -60 ปี นับว่าเป็นวัยกลางคนที่มีสุขภาพที่ดี หน้าตาผิวพรรณดูอ่อนกว่าวัยปกติมาก แม้กระทั่งครูสร้อย ผู้สอนซึ่งอายุ 66 ปี แต่ลักษณะกายผิวพรรณยังคงดูสดใสเปล่งปลั่งอยู่มาก อีกทั้งครูสร้อยยังเคยได้รับการผ่าตัดบริเวณหัวเข่า แต่ด้วยเป็นคนที่ฝึกโยคะ ก็ส่งผลให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็ว และกลับสู่ภาวะปกติอีกครั้ง

จากนั้นผู้วิจัยจึงได้สังเกตลักษณะสรีระร่างกาย กับท่าโยคะที่มีความงดงาม แสดงให้เห็นถึงรูปร่าง รูปทรงของสรีระร่างกายที่อ่อนช้อย, มั่นคง , สวยงาม จึงได้ขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ วราภรณ์ ตันติวิวัฒน์ อายุ 59 ปี ซึ่งเป็น ผู้ที่มีความชำนาญในการเล่นโยคะ โดย

บันทึกภาพผู้ที่สามารถเล่นโยคะได้ดีภายในคาร์สโยคะ เพื่อที่จะนำกระบวนการเหล่านั้น มาวิเคราะห์และสร้างสรรค์ผลงาน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตารางที่ 37 การสาธิตท่าโยคะในห้องเรียน โดยอาจารย์วรภรณ์ ตันติวิวัฒน์



การสาธิตท่าโยคะในห้องเรียน



สรุปข้อมูล

จากการที่ผู้วิจัยได้ฝึกการเรียนโยคะจึงได้ทราบว่า โยคะนั้นเป็นการบริหารร่างกายได้ครบทุกส่วน มีการใช้แขน ขา ลำตัว ศีรษะ เคลื่อนไหวในทุกทิศทาง ซึ่งท่าทางส่วนนี้ล้วนมีความงดงามทางศิลปะ ก่อให้เกิด Line หรือ เส้น รูปร่าง รูปทรง ในเชิงศิลปะ อันจะนำท่วงท่าเหล่านี้เป็นแรงบันดาลใจที่จะนำไปสร้างสรรค์ผลงาน ผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกท่าโยคะที่มีความสวยงามดังกล่าวข้างต้นเพื่อจะนำไปพัฒนาเป็นผลงานสร้างสรรค์ในลำดับต่อไป

จากการที่ผู้วิจัยได้เข้าร่วมฝึกโยคะ ส่งผลให้ผู้วิจัยมีประสบการณ์ทางด้านโยคะ เพิ่มขึ้นมาระดับหนึ่ง หากวิจัยจำเป็นจะต้องทราบถึงข้อมูลเชิงลึก เกี่ยวกับศาสตร์โยคะ จึงได้ศึกษาเอกสารทางวิชาการเพิ่มเติม และได้พบกับหนังสือ Advanced Yoga โดย ชมชื่น สิริทิเวช จึงได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประวัติของผู้แต่งหนังสือ จึงได้ทราบว่า คุณชมชื่น สิริทิเวช ได้เปิดสถาบันสอนโยคะบ้านครุฑ ผู้วิจัยจึงได้ทำหนังสือขอสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏยศิลป์ในแนวคิดหฐโยคะโยคะ ” ซึ่งออกในนาม คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตในการเข้าพบและเก็บข้อมูล ในวันที่ 19 สิงหาคม 2554 โดยได้ทำการเก็บข้อมูลและบันทึกภาพดังนี้

การเก็บข้อมูลภาคสนาม สถาบันสอนโยคะบ้านครุฑ



ภาพที่: 33 การแสดงท่าโยคะ โดยครุฑ ชมชื่น สิริทิเวช

ที่มา: ผู้วิจัยบันทึกภาพเมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2554

ตารางที่ 38 การเก็บข้อมูลภาคสนาม สถาบันสอนโยคะบ้านครุหนู

การเก็บข้อมูลภาคสนาม สถาบันสอนโยคะบ้านครุหนู	
	
<p>ครุหนู ชมชื่น สิทธิเวช ขณะสอนโยคะ</p>	
	

การเก็บข้อมูลภาคสนาม สถาบันสอนโยคะบ้านครูหนู



ภาพที่: 34 ผู้วิจัย และครูหนู ชมชื่น สิทธิเวช

ที่มา: ผู้วิจัยบันทึกภาพเมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2554

สรุปข้อมูล

อาจารย์ชมชื่น สิทธิเวช ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโยคะ เจ้าของสถาบัน โยคะบ้านครุหนู ผู้มีประสบการณ์ทางด้านโยคะกว่า 30 ปี แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ ในแนวคิดแห่งโยคะ กล่าวว่า Moment ของโยคะเป็น ART รูปแบบแบบหนึ่ง ผู้ที่จะทำตรงนี้ได้จะต้องมีทักษะ บังคับกล้ามเนื้อไปในทิศทางที่ถูกต้องให้เกิดความงาม และสมดุลได้ รูปแบบการเคลื่อนไหว Line ศิลปะ คือเส้นครอบคลุมทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นลายสง่างาม Line อ่อนช้อยเกิดจากลมหายใจ และความสมดุลกับโครงสร้างร่างกาย ดังนั้นการที่จะนำโยคะมาเป็นหลักในการสร้างงานนาฏศิลป์ มีความเป็นไปได้เพราะ โยคะ คือ ART อย่างหนึ่ง โยคะเป็น DANCE โดยได้แนวคิดมาจากพงศาวดาร โยคะนำมาจากภูท่ารำขององค์ศิระนาฏราช ซึ่งมีทั้งหมด 108 ท่า การพัฒนาการและการบูรณาการศาสตร์ทั้ง 2 จึงมีความเกี่ยวเนื่อง และสามารถนำมาพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ได้ ในส่วนของฤๅษีตัดตน ก็ได้นำท่าทางของโยคะมาพัฒนาจนเป็นท่าทางของฤๅษีในแนวพุทธ นาฏยศัพท์ท่ารำ 108 ท่าโยคะ ฤๅษีตัดตน เกิดจากศาสตร์พระเวท เช่นเดียวกัน (อาจารย์ชมชื่น สิทธิเวช ,2554 : สัมภาษณ์)

การเข้าร่วมฝึกปฏิบัติ การเรียนโยคะ

ในการศึกษาข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับการศึกษาในภาคปฏิบัติของโยคะผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า นอกจากผู้วิจัยที่ได้ทำการสังเกตการณ์ และร่วมลงมือปฏิบัติการเรียนโยคะด้วยตนเองแล้ว ผู้แสดงเป็นส่วนสำคัญในการที่จะถ่ายทอดสื่อสารการแสดง เรื่อง “การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในแนวคิดแห่งโยคะ” ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำนักแสดงมาฝึกโยคะเพื่อให้นักแสดงเข้าใจถึงหลักการของโยคะ เพื่อที่จะสามารถเรียนรู้ และเข้าใจศาสตร์โยคะพื้นฐานเบื้องต้น อันจะนำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างผลงานสร้างสรรค์ในครั้งนี้ได้เป็นอย่างดี โดยมีผู้วิจัยร่วมฝึกปฏิบัติด้วย ในวันที่ 11 ตุลาคม 2554 ณ. สถาบันสอนโยคะบ้านครุสร้อย มีนักแสดงร่วมฝึกปฏิบัติจำนวน 10 คน

ตารางที่ 39 ผู้วิจัยและนักแสดงร่วมฝึกปฏิบัติการเรียนรู้โยคะ

ผู้วิจัยและนักแสดงร่วมฝึกปฏิบัติการเรียนรู้โยคะ





สรุปข้อมูล

การสร้างสรรคผลงานทางนาฏยศิลป์นับว่า นักแสดงเป็นปัจจัยหลักสำคัญในการที่จะถ่ายทอดเรื่องราวด้วยท่าทางนาฏยศิลป์ที่ได้สร้างสรรคขึ้น เพื่อสื่อให้เห็นถึงความงาม และเรื่องราวที่แฝงอยู่ในผลงานการแสดง

“การสร้างสรรคนาฏยศิลป์ในแนวคิดแห่งหฐโยคะ” เป็นการแสดงที่ได้รับแรงบันดาลใจจาก แนวคิดแห่งหฐโยคะ ดังนั้นความรู้พื้นฐานของนักแสดงจึงมีความจำเป็นที่จะต้องทราบว่แนวคิดหฐโยคะคืออะไร ความงามแห่งโยคะคืออะไร ดังนั้นสิ่งเหล่านี้นับเป็นข้อมูลสำคัญที่ผู้วิจัยจะต้องอธิบายให้นักแสดงได้ทราบถึงความหมาย ความเข้าใจ เกี่ยวกับศาสตร์โยคะ ซึ่งวิธีที่จะอธิบายได้ดีที่สุดคือ การให้นักแสดงมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติโยคะอันเป็นส่วนของการวิจัย เพื่อที่จะได้นำข้อมูลมาพัฒนาในกระบวนการสร้างสรรคได้เป็นอย่างดี

และหลังจากที่นักแสดงได้ร่วมฝึกปฏิบัติแล้ว จากการสอบถามทำให้ทราบว่า นักแสดงมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโยคะมากขึ้น จากการฟังการอธิบายท่าโยคะจากอาจารย์ผู้สอน การหายใจแบบโยคะ ท่าโยคะที่มีความงาม มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย และความสำคัญในการฝึกโยคะ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้นับเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญที่นักแสดงควรทราบ เพื่อความเข้าใจในการถ่ายทอดข้อมูลและความต้องการของผู้วิจัยต่อนักแสดง เพื่อที่จะส่งผลให้นักแสดงเข้าใจถึงแนวความคิดของการแสดงครั้งนี้ได้อย่างเข้าใจ และจะสามารถถ่ายทอดสื่อสารให้ผู้ชมเข้าใจถึงแนวคิดรูปแบบการแสดงได้เป็นอย่างดี

การอบรมโยคะพื้นฐาน สำหรับนักแสดง

หลังจากที่ผู้วิจัย ได้นำนักแสดงเข้าฝึกอบรมคอร์สโยคะพื้นฐาน ผู้วิจัยได้ทดลองการออกแบบสร้างสรรค การแสดง และเพื่อความถูกต้องในการนำท่าโยคะ มาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการแสดง ผู้วิจัยจึงได้เรียนเชิญ ผู้เชี่ยวชาญโยคะ อาจารย์ณัฐพงศ์ ทริยพมณู ได้เป็นผู้ให้คำแนะนำเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับโยคะ

ตารางที่ 40 การอบรมโยคะพื้นฐาน สำหรับนักแสดง



สรุปข้อมูล

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโยคะ อาจารย์ณัฐพล ทรัพย์ ยัมมู ได้สาธิตการปฏิบัติท่าโยคะพื้นฐานให้แก่ผู้วิจัยและนักแสดง เริ่มจากผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดลมหายใจเข้าพร้อมกับการปิดรูจมูกด้านขวา ช้าย สลับกัน เป็นการฝึกการหายใจแบบโยคะหรือปราณยามะ (Yogic Breathing) การหายใจลึกและช้า จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่และขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจนหมด ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การหายใจช้า ช่วยให้ผ่อนคลาย จากนั้นเป็นการสาธิตท่าโยคะ โนท่าสุริยะนมัสการ ท่านั่งรอบเพื่ออธิบายลักษณะเทคนิคในการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง เพื่อความงามท่าสุริยะที่ถ่ายทอดออกไปให้มีความถูกต้องตามรูปแบบโยคะ (ณัฐพล ทรัพย์ยัมมู, สัมภาษณ์, 29 กุมภาพันธ์ 2555)

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นางสาวนวลรวี จันทร์ลูน

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์สาขานาฏศิลป์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัย ราชภัฏนครราชสีมา

วัน เดือน ปีเกิด 10 กรกฎาคม 2525

ภูมิลำเนา นครราชสีมา

การศึกษา ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยม อันดับ 1 เจริญทอง คณะ
ศิลปกรรม ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2546
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิต คณะศิลปกรรม ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2548

ที่อยู่ปัจจุบัน 319 หมู่ 14 บ้านหนองละมั่ง ตำบลตะเคียน อำเภอด่านขุนทด จังหวัด
นครราชสีมา

สถานที่ทำงาน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

Email nualravee@hotmail.com