DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

Research Articles

Received : 24 September 2023

Revised : 22 July 2024

Accepted : 01 December 2024

การใช้แบบฝึกหัด มาส์ก เทคนิค ของ ฌาค เลอคอก ในการขยายศักยภาพของนักแสดงเพื่อเข้าสู่การเป็นตัวละคร: กรณีศึกษา ตัวละคร เดนีซ ซาเวจ จากบทละครเรื่อง ซาเวจ อิน ลิมโบ[1]

The Use of Jacques Lecoq's Mask Technique for Improving Actor's Ability to Embody A Character: Case Study Denise Savage Character from Savage in Limbo

ภรินทร์ลดา อาภาภิรม[2]

Prynlada Arbhabhirama

ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Department of Dramatic Arts Faculty of Arts, Chulalongkorn University

E-mail : prynlada.a@gmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาแบบฝึกหัด มาส์ก เทคนิค ของ ฌาค เลอคอก เพื่อขยายศักยภาพของนักแสดงในการใช้อวัจนภาษาและเข้าสู่การเป็นตัวละครได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้วิจัยได้ฝึกฝนแบบฝึกหัด มาส์ก เทคนิค โดยมุ่งเน้นไปที่ 1) แบบฝึกหัดเพื่อเตรียมพร้อมร่างกาย 2) แบบฝึกหัดเพื่อเพิ่มความตื่นรู้ (awareness) ของสัญชาตญาณและจินตนาการ 3) แบบฝึกหัดเพื่อเพิ่มศักยภาพของร่างกาย 4) แบบเพื่อเข้าสู่การเป็นตัวละคร และ 5) แบบฝึกหัดฝึกหัดนิวทรัล มาส์ก (neutral mask) และ คาแรคเตอร์ มาส์ก (character mask) จากนั้นได้ทดลองนำแบบฝึกหัดที่ได้ฝึกฝนไปใช้ในการเข้าสู่ตัวละคร เดนีซ ซาเวจ จากบทละครเรื่อง ซาเวจ อิน ลิมโบ ประพันธ์โดย จอห์น แพททริค แชนเลย์ (John Patrick Shanley) พร้อมทั้งบันทึกและวิเคราะห์ผลการทดลอง ผลวิจัยบ่งชี้ว่าหลังจากที่ฝึกฝนแบบฝึกหัด มาส์ก เทคนิค ผู้วิจัยได้ค้นพบอากัปกิริยา

[1] บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต

[2] นักศึกษาระดับปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

การเคลื่อนไหวและเสียง ที่ไม่เคยใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงช่วยให้ใช้สัญชาตญาณในการสร้างการเคลื่อนไหวที่แปลกใหม่และเป็นธรรมชาติ ทำให้กระบวนการเข้าสู่การเป็นตัวละครเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็ค้นพบข้อจำกัดของการใช้ มาส์ก เทคนิค ว่าอาจทำให้ตัวละครที่สร้างขึ้นนั้นไม่มีมิติได้ หากไม่ได้วิเคราะห์ตัวละครอย่างละเอียดเสียก่อน

คำสำคัญ : การแสดง, การเป็นตัวละคร, มาส์ก เทคนิค

Abstract

The purpose of this research is to use Jacques Lecoq's 'Mask Technique' to expand actor's non-verbal communication skills and improve their ability to embody a character effectively. I, as the reseacher, practiced the Mask Technique, focusing on 1) warm-up exercises 2) increasing sensory awareness and imagination exercise 3) expanding body potential and limits 4) characterization exercise 5) neutral mask and character mask exercises. Then applied the trainings to embody a character, Denise Savage, from the play "Savage in Limbo" written by John Patrick Shanley. The analysis of the experiment revealed that Mask Technique helped with discovering new behaviors, movements, and sounds that I do not typically use in daily life. Moreover, it also increased the utilization of intuition to create more authentic movements. However, there are limitations in relying solely on Mask Technique to embody the character as it could lead to create a one-dimensional character if the actor doesn't go through with character analysis in detail beforehand.

Keywords : Acting, Embodying Character, Mask Technique

1. บทนำ

ประวัติศาสตร์การสวมหน้ากากในการแสดงละครเวทีนั้นมีมาอย่างยาวนาน ตั้งแต่ยุคสมัยกรีกโบราณ ที่ เนื่องจากโรงละครในยุคสมัยนั้นมีขนาดใหญ่มาก การสวมหน้ากากช่วยให้ผู้ชมเห็นนักแสดงที่อยู่ไกลออกไป โดยหน้ากากจะมีสองแบบ คือ ทราจิก มาส์ก (Tragic Mask) เป็นหน้ากากที่แสดงอารมณ์เศร้า เจ็บปวด และ คอมมิค มาส์ก (Comic Mask) เป็นหน้ากากที่แสดงอารมณ์ชื่นมื่น ร่าเริง และมีความสุข หน้ากากดังกล่าวนอกจากจะช่วยให้ผู้ชมรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตัวละครแล้ว ยังช่วยให้นักแสดงมีความชัดเจนในการแสดงท่าทาง และ เคลื่อนไหว อีกทั้งยังถูกออกแบบในการช่วยขยายเสียง

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

ของนักแสดงไปถึงผู้ชมได้อย่างทั่วถึง (Inih Ebong, 1984) โดยการสวมหน้ากากนั้นมีอยู่ในละครทุกแบบ ไม่ว่าจะเป็น ทราจิดี หรือ คอเมดี ก็ตาม แต่ต่อมาในช่วงยุคกลาง เกิดละครจำพวกกลอนสด หรือเรียกว่า คอมเมเดีย เดลอาร์เต ซึ่งถูกจัดให้เป็นละครจำพวก ตลกขบขัน เสียดสี และล้อเลียน โดยนักแสดงจะสวมหน้ากากเป็นตัวละครประเภทต่างๆ ซึ่งการแสดงจะออกไปในแนวโลดโผนและตื่นตาตื่นใจมากกว่าละครกรีกโบราณ ต่อมานักการละครในยุคโมเดิร์นได้ใช้หน้ากากเข้ามาผนวกกับการแสดง เพื่อใช้เป็นหนึ่งในวิธีการฝึกฝนนักแสดง หนึ่งในนั้นคือ ฌาค เลอคอก เขาได้รวบรวมการวิเคราะห์ของเขาในเรื่องการเคลื่อนไหวและท่าทาง พฤติกรรมลอกเลียนแบบของมนุษย์ และข้อมูลทางประวัติศาสตร์และพัฒนาการของละครใบ้ และ คอมมีเดีย เดลอาร์เต (Commedia dell'arte) และได้ใช้ข้อสรุปจากการศึกษานี้ในการพัฒนาหลักการสอนและฝึกฝนนักเรียนของเขาต่อมา

เดิมที เลอคอก เป็นนักกีฬาชาวฝรั่งเศส ที่มีความสนใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายและเชื่อว่า ความสามารถทางกายภาพทางการกีฬาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เขาได้พัฒนาแนวคิดนี้และนำมาผนวกเข้ากับทักษะการแสดงและเริ่มก้าวเข้าสู่การเป็นครูฝึกสอนการแสดงที่เน้นการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นหลัก เลอคอกเดินทางไปเยอรมันและอิตาลีเพื่อศึกษาเกี่ยวกับศิลปการละคร และได้เรียนรู้การแสดงหน้ากากจากหลายวัฒนธรรม อาทิ คอมมีเดีย เดลอาร์เต จากประเทศอิตาลี และ โนะ (Noh) จากประเทศญี่ปุ่น และนำความรู้เหล่านั้นมาพัฒนาเป็น มาส์ก เทคนิคของเลอคอก ที่เป็นแนวทางการฝึกฝน โดยมุ่งเน้นการค้นหา เสียง ท่าทางและพฤติกรรมเฉพาะตัวของตัวละครผ่านหน้ากาก และแบบฝึกหัดที่มีพื้นฐานหลักมาจากละครใบ้ เลอคอกเล็งเห็นถึงปัญหาของนักแสดงว่า การแสดงละครสมัยใหม่ถูกตัดขาดจากการเคลื่อนไหวและการใช้อวัจนภาษา เพราะนักแสดงต่างจมอยู่กับบทพูด และการคิดวิเคราะห์สิ่งที่ถูกเขียนไว้ในบทเท่านั้น แต่ทักษะของละครใบ้จะช่วยเติมเต็มช่องว่างเหล่านั้นผ่านอากัปกิริยา การเคลื่อนไหว และเพิ่มพลังให้กับคำพูดของตัวละคร (Jacques Lecoq, 2006)

ผู้วิจัยได้มีโอกาสฝึกฝน มาส์ก เทคนิค กับ ผศ.ดร. วรรณ์ขวัญ พลจันทร์ โดยมุ่งเน้นไปที่การใช้หน้ากาก 2 ชนิด ดังนี้ 1) นิวทรัล มาส์ก (neutral mask) ซึ่งเป็นหน้ากากเต็มใบหน้า มีสีหน้าผ่อนคลายและเรียบเฉย แบบฝึกหัดนี้ช่วยให้นักแสดงสามารถละทิ้งพฤติกรรมเฉพาะตัว มอบอิสรภาพในการเคลื่อนไหว ค้นพบจุดสมดุลของการเคลื่อนไหวของตัวเอง รวมถึงการฝึกฝนการจินตนาการและสัมผัสทั้งห้า ทั้งนี้เพื่อให้นักแสดงเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยการควบคุมของสมอง ปล่อยให้ร่างกายได้ตอบสนองไปตามสัญชาตญาณ และสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้นานที่สุด 2) คาแรคเตอร์ มาส์ก (character mask) ซึ่งเป็นหน้ากากที่มีลักษณะเป็นตัวละครอย่างชัดเจนต่างกับ นิวทรัล มาส์ก โดยให้เริ่มฝึกฝนจากหน้ากากเต็มหน้า (full mask) จากนั้นจึงเข้าสู่ หน้ากากครึ่งใบหน้า (half mask) ซึ่งเว้นบริเวณปากของนักแสดงไว้ โดยนักแสดงต้องขยับครึ่งล่างของใบหน้าให้สอดคล้องกับรูปร่างของหน้ากากที่ตนใส่ รูปแบบของแบบฝึกหัดจะใช้วิธีด้นสด (improvisation) ตามสถานการณ์ ซึ่ง ผศ.ดร. วรรณ์ขวัญ กล่าวว่า เป็นแบบฝึกหัดที่นักแสดงสามารถใช้เพื่อสร้างตัวละครผ่านการเคลื่อนไหว โดยให้นักแสดงวิเคราะห์ และ

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

ค้นหาแก่นแท้ของตัวละครนั้น จากนั้นสื่อสารข้อค้นพบออกมาอย่างเป็นรูปธรรมผ่านชุดพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับแก่นแท้ของตัวละครนั้น ถึงแม้ในการฝึกฝนยังมีแบบฝึกหัดอื่นๆสอดแทรกอยู่ด้วย แต่แบบฝึกหัดทั้งหมดมีจุดมุ่งหมายร่วมกันคือ ช่วยให้นักแสดงเข้าถึงบทบาทตัวละครที่นักแสดงอาจมองว่าต่างจากตนเองมาก หน้ากากจะช่วยให้นักแสดงได้ค้นพบศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวเอง ที่นักแสดงเองอาจจะไม่รู้มาก่อน ขยายศักยภาพในการใช้ร่างกายให้เป็นอิสระจากสมอง และปล่อยให้สัญชาตญาณเป็นตัวนำการเคลื่อนไหวแทน เพื่อให้นักแสดงได้ใช้อวัจนภาษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ตัวละคร เดนีซ ซาเวจ จากบทละครเวทีเรื่อง ซาเวจ อิน ลิมโบ ประพันธ์โดย จอห์น แพททริค แชนเลย์ เป็นบทละครที่เหมาะสมเป็นกรณีศึกษาการวิจัยด้วยสาเหตุดังต่อไปนี้ 1) ตัวละครมีปูมหลัง บุคลิกและอุปนิสัยนิสัย แตกต่างกับผู้วิจัยเป็นอย่างมาก ตัวละคร เดนีซ เป็นตัวละครที่มีความโดดเดี่ยว เธอไม่เคยมีคนรักและรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจเธอ แต่ภายนอกเธอดูเป็นคนที่เข้มแข็ง มั่นใจ มุทะลุ และฮึกห้าว 2) บริบททางสังคม ยุคสมัย และวัฒนธรรมที่ไกลตัว เรื่องราวในเรื่องเกิดขึ้น บาร์แห่งหนึ่งในย่านเดอะ บรองซ์ ในยุคทศวรรษที่ 80 ซึ่งย่านเดอะ บรองซ์ เป็นเขตที่มีอาชญกรรมสูงติดอันดับต้นในสหรัฐอเมริกา เนื่องจากมีชุมชนแออัดเป็นจำนวนมาก โดยประชากรส่วนใหญ่ในเขตดังกล่าวจะเป็นผู้อพยพเป็นส่วนใหญ่ 3) เป็นละครเวทีแนวตลกเสียดสี บทพูดจึงมีความซับซ้อนในแง่ของความหมายภายใต้คำพูด (subtext) ที่ต้องสื่อสารให้ชัดเจนเพื่อสื่อสารแก่นของเรื่องและอรรถรสของผู้ชม ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าการใช้แบบฝึกมาส์ก เทคนิคจะช่วยขยายศักยภาพในการสื่อสารทางอวัจนภาษาและช่วยในการเข้าสู่การเป็นตัวละครได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1เพื่อช่วยให้การเข้าบทบาทของตัวละครมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์มากขึ้น

2.2เพื่อช่วยขยายศักยภาพทางอวัจนภาษาให้กับนักแสดง ในการเข้าถึงบทบาทตัวละคร

3. ขอบเขตของการวิจัย

3.1 ศึกษาผลลัพธ์จากการฝึกฝนตามชุดแบบฝึกหัด มาส์ก เทคนิค ของ ฌาค เลอคอก

3.2 ประเมินผลจากการพัฒนาการในการเข้าสู่บทบาท เดนีซ ซาเวจ จากบทละครเรื่อง ซาเวจ อิน ลิมโบ

4. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยผ่านการปฏิบัติ (practice based research) ในการฝึกฝน มาส์ก เทคนิค กับ ผศ.ดร.วรรณ์ขวัญ พลจันทร์ พร้อมทั้งบันทึกประสบการณ์ในการทำแบบฝึกหัดเพื่อเป็นข้อมูลเชิงทางวิชาการ โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

4.1 รวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจาก ตำรา บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ 1.) ประวัติศาสตร์ของการใช้หน้ากากในการแสดงรูปแบบต่างๆและพัฒนาการของการใช้หน้ากากในการแสดง 2.) การนำหลักทฤษฎีของหน้ากากมาใช้ในการฝึกฝนนักแสดงของเลอคอก

4.2 ฝึกฝนมาส์ก เทคนิคของ ฌาค เลอคอก กับ ผศ.ดร. วรรณ์ขวัญ พลจันทร์ ทั้งหมด 3 ครั้ง ครั้งละ 6-8 ชั่วโมง โดยครั้งสุดท้ายจะมีการประเมินผลของผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอน

4.3 นำแบบฝึกหัดไปทดลองเข้าบทบาทเป็นตัวละครเดนีช ซาเวจ จดบันทึกประสบการณ์และสิ่งที่ได้เรียนรู้

4.4 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ค้นคว้า พร้อมทั้งวิเคราะห์บันทึกของการปฏิบัติจริง เพื่อใช้ประกอบวัดผลการวิจัย

5. ประโยชน์ของการวิจัย

5.1 เป็นแนวทางในการใช้มาส์ก เทคนิค เพื่อช่วยให้เข้าสู่การเป็นตัวละครได้อย่างมีขั้นตอน และสามารถสื่อสารสภาวะจิตใจของตัวละครผ่านอวัจนภาษาได้

5.2 เป็นแนวทางในการศึกษาตัวละครในบทละครเรื่องอื่นต่อไป

6. การวิเคราะห์ผลการวิจัย

6.1 หลักการใช้มาส์ก เทคนิคในการฝึกฝนนักแสดง

เลอคอกได้ค้นพบว่าการฝึกฝนการแสดงด้วยหน้ากากช่วยทำให้นักแสดงเรียนรู้ที่จะลดทอนการเคลื่อนไหวที่ไม่จำเป็น หรือการเคลื่อนไหวที่สื่อสารไม่ชัดเจนออก เหลือไว้แต่การเคลื่อนไหวที่จำเป็นและชัดเจนเท่านั้น นอกจากนี้ เมื่อใบหน้าของนักแสดงถูกปกปิด นักแสดงจะก้าวออกมาจากการเป็นตัวเอง มีอิสระในการสามารถสร้างการเคลื่อนไหวที่ตนอาจไม่เคยได้ใช้ และพฤติกรรม บุคลิก หรือ การแสดงออกใหม่ที่แตกต่างกับร่างกายเดิมของตน เมื่อฝึกฝนมากพอทักษะเหล่านี้ก็จะคงอยู่ถึงแม้นักแสดงจะถอดหน้ากากแล้วก็ตาม (Maiya Murphy, 2019) นอกจากนี้ การใช้มาส์ก เทคนิค ช่วยให้นักแสดงสามารถกลับไปสู่การเคลื่อนไหวแบบ ไม่ซับซ้อน (minimal) และปล่อยให้สัญชาตญาณ รวมถึงความตื่นรู้ทำงานแทนสมอง กล่าวคือ ให้ร่างกายเป็นผู้นำ เพื่อที่จะได้การตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวที่จริงที่สุด มิใช่การพยายาม ‘แสดง’ ผศ.ดร.วรรณ์ขวัญกล่าวว่า “นักแสดงจะต้องเรียนรู้ที่จะยอมจำนนต่อหน้ากากที่ตนใส่อย่างไม่มีข้อสงสัย เพื่อสร้างสภาวะการมีชีวิตอยู่บนความจริงแท้ ณ ปัจจุบันขณะ (living in the moment)” (วรรณ์ขวัญ พลจันทร์, สัมภาษณ์, 5 มี.ค. 2565) ไม่ว่าจะเป็นการตอบสนองต่อสถานการณ์ การแสดงออกของความรู้สึก และรวมถึงการกลับไปสู่จุดสมดุล การใช้ มาส์ก เทคนิค กล่าวอย่างง่ายคือ นักแสดงใช้วิธีเข้าสู่การเป็นตัวละคร จากภายนอกสู่ภายใน (Outside-in) หรือ ให้การเคลื่อนไหวของร่างกายกระตุ้นให้เกิดความรู้สึก นักแสดงปล่อยให้ทุกอย่างเกิดขึ้นโดยปล่อยวางการควบคุมของร่ายกาย

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

และความรู้สึก ที่สำคัญคือ นักแสดงจะต้องไม่วางแผนว่าจะทำสิ่งใดเพื่อให้เกิดผลลัพธ์แบบใดแบบหนึ่ง โดยมีแบบฝึกหัดหลักที่ผู้วิจัยได้ฝึกฝนดังต่อไปนี้ 1) แบบฝึกหัดเตรียมพร้อมร่างกาย 2) แบบฝึกหัดเพิ่มความตื่นรู้ของสัญชาตญาณและจินตนาการ 3) แบบฝึกหัดเพื่อเพิ่มศักยภาพและความตื่นรู้ของร่างกาย 4) แบบฝึกหัดเพื่อเข้าสู่การเป็นตัวละคร โดยการฝึกฝน นิวทรัล มาส์ก เป็นหน้ากากพื้นฐานแรก เพื่อช่วยฝึกฝนการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้ง 5 การอยู่กับปัจจุบันขณะ และเพื่อให้ผู้วิจัยก้าวออกจากการเป็นตนเอง ต่อมาคือ คาแรคเตอร์ มาส์ก เพื่อฝึกฝนการค้นหาลมหายใจและจังหวะของการเคลื่อนไหวของตัวละครที่สามารถสื่อถึงทัศนคติ บุคลิก อุปนิสัย และ สภาวะอารมณ์ของตัวละคร

6.1.1 การเตรียมพร้อมร่างกายก่อนการเข้าสู่แบบฝึกหัด

แบบฝึกหัดที่สำคัญของเลอคอกที่เป็นพื้นฐานของทุกแบบฝึกหัดก็คือ การเตรียมร่างกายให้พร้อม เพื่อให้ร่างกายพร้อมจะตอบสนองกับสถานการณ์หรือสภาวะภายในของตัวละคร โดยวิธีการที่ผู้ฝึกสอนใช้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) นอนราบกับพื้นพร้อมหายใจเข้าออก เพื่อเข้าสู่สมาธิและกลับสู่การตื่นรู้ ณ ปัจจุบันขณะ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการฝึกฝน หลังจากที่ได้ทำแบบฝึกหัดนี้ ผู้วิจัยรู้สึกถึงความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ สามารถหายใจได้ลึกขึ้นและช้าลง รวมถึงรู้สึกว่ามีสมาธิมากขึ้นอีกด้วย

2) สุริยะนมัสการ (Sun Salute) ดัดแปลงจากการฝึกโยคะ

3) ท่าต้นไม้ (Tree Pose) ดัดแปลงมากจากโยคะที่ต้องใช้ทักษะการทรงตัว

ตารางที่ 1 ขั้นตอนทำแบบฝึกหัด สุริยะนมัสการ

ท่าที่	รายละเอียดการเคลื่อนไหว
1	นักแสดงยืนพนมมือหลับตาหายใจเข้าออกจนกว่าจะรู้สึกมีสมาธิ หายใจเข้ายกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกก้มลงศีรษะเอามือจรดพื้น หายใจเข้าวางมือทั้งสองข้างลงบนพื้น หายใจออกกระโดดหรือก้าวขาทั้งสองข้างไปด้านหลัง เป็นท่า แพลงก์ (plank) ค้างท่าไว้ 5 ลมหายใจ
2	หายใจออกดันตัวไปด้านหลัง โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรง ค้างท่าไว้ 5 ลมหายใจ หายใจเข้าก้าวขาหนึ่งข้างมาด้านหน้า (โดยครั้งต่อไปทำสลับซ้ายขวา) ขาหลังยังเหยียดตรง มองตรงไปข้างหน้า มือทั้งสองยังอยู่ที่พื้น ค้างท่าไว้ 5 ลมหายใจ
3	หายใจเข้าก้าวขาหลังมาด้านหน้า ขาทั้งสองชิดกันเหยียดตรง ค้างท่าไว้ 5 ลมหายใจ
4	หายใจเข้าเหยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นด้านบน มือพนม มองขึ้นด้านบน เมื่อหายใจออกให้ลดมือที่พนมลงมาจรดหน้าอก จากนั้นหายใจเข้าออกจนมีสมาธิ

ที่มา: ภรินทร์ลดา อาภาภิรม (2566)

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

ทั้งหมด 4 ท่านี้นับเป็น 1 ครั้ง โดยจะต้องทำสุริยะนมัสการทั้งหมดเป็นจำนวน 12 ครั้ง การเคลื่อนที่เปลี่ยนท่าทางทั้งหมดจะต้องสอดคล้องกับลมหายใจ แบบฝึกหัดนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้ร่างกายของผู้ปฏิบัติตื่นตัว และยืดหยุ่นมากขึ้น และสามารถใช้เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมเพื่อการซ้อมและการแสดงทุกครั้งได้อีกด้วย

ตารางที่ 2 ขั้นตอนทำแบบฝึกหัด ท่าต้นไม้

ขั้นที่	รายละเอียดการเคลื่อนไหว
1	นักแสดงยืนตัวตรง ขาข้างหนึ่งอยู่ที่พื้นและอีกขาหนึ่งยกขึ้น งอเข่าให้ขาตั้งฉากกับพื้น ตามองไปด้านหน้า หลังจากนั้นเปิดเข่าของขาที่ยกอยู่ไปด้านข้าง เอาเท้าของขาด้านที่ยกอยู่วางลงที่ด้านในของขาด้านที่ทรงตัวอยู่ หลังจากนั้นพนมมือไว้ที่อก และค้างท่าไว้ 5 ลมหายใจ
2	หลังจากทรงตัวขั้นที่ 1 ครบ 5 ลมหายใจโดยไม่เซหรือล้ม ต่อมาคือ กางแขนออกทั้งสองข้างเหมือนไม้กางเขน ค้างท่าไว้ 5 ลมหายใจ
3	หลังจากผ่านขั้นที่ 2 ครบ 5 ลมหายใจโดยไม่เซหรือล้ม ต่อมาคือ มือทั้งสองประสานกันแล้วเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ โดยแขนทั้งสองข้างขนาบกับใบหู ค้างไว้ 5 ลมหายใจ
4	หลังจากผ่านขั้นที่ 3 ครบ 5 ลมหายใจโดยไม่เซหรือล้ม ต่อมาคือ หลับตา และค้างท่าไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

ที่มา: ภรินทร์ลดา อาภาภิรม (2566)

ทุกครั้งที่เปลี่ยนท่าจะต้องสอดคล้องกับการหายใช้เข้าออกเช่นเดียวกัน ผู้วิจัยพบว่าเมื่อต้องหลับตาจะทำให้สูญเสียการทรงตัวภายใน 1 หรือ 2 ลมหายใจเท่านั้น แต่เมื่อผู้วิจัยเพ่งสมาธิไปที่ลมหายใจจะทำให้ทรงตัวได้นานถึง 5 ลมหายใจ

เมื่อเสร็จสิ้นจากการเตรียมพร้อมร่างกาย ผู้วิจัยพบว่ามีสมาธิมากขึ้น และสามารถจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำตรงหน้าได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าเมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีและเป็นอิสระมากขึ้นด้วย จุดประสงค์หลักของการเตรียมพร้อมร่างกายนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะปล่อยการควบคุมของสมอง โดยให้เพ่งสมาธิไปที่ลมหายใจแทน ให้ลมหายใจเป็นตัวกำหนดการเคลื่อนไหว และมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวให้ได้มากที่สุด นี่คือพื้นฐานสำคัญของการฝึกฝนหน้ากากในขั้นตอนต่อไป ดังที่อาจารย์ผู้สอนได้กล่าวถึงความสำคัญของลมหายใจว่า “ลมหายใจคือจุดเริ่มต้นที่สำคัญต่อการเข้าสู่การเป็นตัวละคร เมื่อหายใจได้ถูกต้อง นักแสดงก็สามารถหาลมหายใจของตัวละครได้ ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนแรกของการสร้างตัวละคร” (วรรณขวัญ พลจันทร์, สัมภาษณ์, 5 มี.ค. 2565)

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

6.1.2 แบบฝึกหัดเพื่อเพิ่มความตื่นรู้ของสัญชาตญาณและจินตนาการ

เลอคอก เชื่อว่า การเตรียมพร้อมร่างกายเพื่อการเคลื่อนไหวจะช่วยให้นักแสดงสามารถสื่อสารผ่านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระจากรูปแบบเดิม โดยที่ร่างกายของนักแสดงไม่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหว หรือนักแสดงเคลื่อนไหวผ่านการปรุงแต่งจากความคิดของตัวเอง เพื่อที่การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นระหว่างที่เป็นตัวละครทั้งหมดนั้นสามารถบ่งบอกที่มาที่ไปและสื่อสารสภาวะอารมณ์ได้อย่างชัดเจนที่สุด (Jacques Lecoq, et al., 2002) ดังนั้นการเพิ่มความตื่นรู้ของสัญชาตญาณและจินตนาการจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก

แบบฝึกหัดของ ผศ.ดร.วรรณ์ขวัญเน้นการให้นักแสดงปล่อยการควบคุมของสมองและให้ร่างกายได้เคลื่อนที่อย่างเป็นอิสระ ปล่อยให้สัญชาตญาณและร่างกายตอบสนองอย่างเป็นธรรมชาติโดยปราศจากการวางแผน ซึ่งเป็นจุดสำคัญเช่นเดียวกับเลอคอก ตัวอย่างเช่น แบบฝึกหัด มองจุดที่มือ โดยเริ่มที่การหายใจเข้าออกเพื่อเข้าสมาธิ เมื่อนักแสดงพร้อมให้ลืมตาและเหยียดแขนด้านที่ถนัดไปข้างหน้าระดับสายตา ยกมือให้ตั้งฉากกับแขน หลังจากนั้นให้นักแสดงมองเพ่งไปทีหลังมือจนกว่าจะเห็นจุดที่บริเวณหลังมือ โดยนักแสดงสามารถจินตนาการว่าเป็นจุดลักษณะใด หรือสีใดก็ได้ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือให้จุดบนมือนำทางการเคลื่อนไหวไปรอบห้อง ผู้ปฏิบัติจะต้องปล่อยวางความคิด ปล่อยร่างกายจากการควบคุมของสมอง และตามจุดบนหลังมือไปเรื่อย ๆ สิ่งที่ผู้วิจัยค้นพบคือ การปล่อยร่างกายให้เป็นอิสระจากการแทรกแซงของสมองนั้นทำได้ยาก และต้องใช้เวลาในการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เพราะผู้วิจัยสามารถเพ่งสมาธิไปที่จุดได้เป็นช่วงเวลาไม่นานนัก จุดก็มักจะหายไปและต้องเริ่มใหม่อยู่บ่อยครั้ง แต่ก็พบว่าแบบฝึกหัดดังกล่าวมีประโยชน์อย่างมาก เนื่องจากผู้วิจัยสามารถพาการเคลื่อนไหวไปไกลกว่าการเดินหรือวิ่งในชีวิตประจำวัน แต่เป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวใหม่ที่ผู้วิจัยไม่ได้ใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้น เมื่อผู้วิจัยเตือนตัวเองว่าไม่จำเป็นต้องคิดไว้ล่วงหน้าว่าจะทำอะไรบ้าง จุดจะต้องนำพาไปที่ใดบ้าง ช่วยทำให้การเคลื่อนไหวเป็นอิสระมากขึ้น ได้ค้นพบการเคลื่อนไหวที่แปลกใหม่ อีกทั้งทำให้ร่างกายและกล้ามเนื้อผ่อนคลายมากขึ้น สามารถเพ่งสมาธิให้อยู่กับปัจจุบันขณะได้นานขึ้น ส่งผลทำให้มองเห็นจุดในจินตนาการได้นานมากขึ้นอีกด้วย ทั้งหมดนี้เป็นพื้นฐานของการเพิ่มความตื่นรู้ของสัญชาตญาณเพื่อให้ร่างกายเป็นอิสระ และเมื่อร่างกายเป็นอิสระผู้วิจัยก็ได้ค้นพบการเคลื่อนไหวใหม่ๆที่ไม่ค่อยได้ใช้ในชีวิตประจำวัน และฝึกฝนให้ผู้วิจัยสามารถขยายขอบเขตของการเคลื่อนไหวของร่างกายตนเอง เพื่อที่จะสามารถเข้าสู่การเป็นตัวละครที่แตกต่างจากตัวผู้วิจัยได้หลากหลายและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

6.1.3 แบบฝึกหัดเพื่อเพิ่มศักยภาพและความตื่นรู้ของร่างกาย

การเพิ่มศักยภาพของร่างกายเป็นหนึ่งในสิ่งที่สำคัญมากสำหรับนักแสดง เพราะหนึ่งในเครื่องมือที่สำคัญมากที่สุดของนักแสดงก็คือ ร่างกาย ดังนั้นหากนักแสดงเข้าใจและรู้จักเครื่องมือของตนมากขึ้นก็จะช่วยให้สามารถใช้ร่างกายของตนในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เลอคอกฝึกนักเรียนของเขาคล้ายกับการฝึกนักกีฬาก็ว่าได้ เพื่อขยายขอบเขตของการเคลื่อนไหวให้ไปได้ไกลที่สุด ไม่ว่าจะ

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

เป็นการฝึก ตีลังกา กระโดดไกล หรือ แม้แต่การฝึกยืนด้วยแขน (hand-stand) เลอคอกเปรียบการฝึกเหล่านี้เหมือนการเล่นของเด็ก ซึ่งนอกจากจะช่วยขยายศักยภาพของร่างกายแล้วยังช่วยให้นักแสดงได้มีอิสระในการเคลื่อนไหวและค้นพบการเคลื่อนไหวที่ปราศจากการปรุงแต่งเหมือนกับเด็กอีกครั้ง ก่อนที่จะโดนสังคมตีกรอบว่าการเคลื่อนไหวแบบใดคือการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม (Jacques Lecoq, et al., 2002)

ผศ.ดร. วรรณ์ขวัญนำแบบฝึกหัดการเดิน ของ ทาดาชิ ซูซูกิ (Tadashi Suzuki) มาปรับใช้ โดยทำให้กระชับขึ้นเหลือเพียง 1 ชั่วโมงเท่านั้น ทาดาชิ ซูซุกิ เป็นนักการละครชาวญี่ปุ่นที่เป็นที่ยอมรับว่ามีหัวก้าวหน้าเป็นอย่างมากในยุคทศวรรษที่ 60-70 ซูซุกิได้สังเคราะห์การแสดงพื้นบ้านเดิมของญี่ปุ่นอย่าง โน และ คาบูกิ เป็นกระบวนการแบบใหม่ของการสร้างละครเวที (Goto, 1989) ซึ่งจุดมุ่งหมายของแบบฝึกหัดนี้อยู่ที่การขยายศักยภาพของการเคลื่อนไหวเช่นเดียวกับเลอคอก เพื่อช่วยให้นักแสดงเรียนตื่นรู้และเข้าใจร่างกายของตัวเองมากขึ้น และเรียนรู้ว่าจะต้องขยับร่างกายอย่างไรเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ อีกทั้งยังได้ฝึกใช้สมาธิในการควบคุมการเคลื่อนไหวตามรูปที่ช้ากว่าปกติอีกด้วย ซึ่งถือว่าเป็นการฝึกเบื้องต้นก่อนจะไปสู่การฝึกที่โลดโผนขึ้นเหมือนกับแบบฝึกหัดของเลอคอก โดยแบบฝึกหัดมีขั้นตอนโดยสังเขปคือ เริ่มจากการเดินในชีวิตประจำวัน โดยเน้นการทรงตัว โดยลำตัวและร่างกายท่อนบนต้องอยู่นิ่ง และให้นักแสดงวิเคราะห์การเดินของตนเองว่าการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งต้องใช้กล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนใดบ้างเพื่อเดินไปข้างหน้า หลังจากนั้น อาจารย์ผู้สอนจะกำหนดรูปแบบการเดินเป็นโจทย์ต่อไป โดยเน้นการเคลื่อนไหวที่ช้าลงเรื่อย ๆ เพื่อให้นักแสดงจดจ่ออยู่กับที่ย่างก้าวที่เดินมากกว่าจดจ่ออยู่ที่ปลายทาง พร้อมทั้งวิเคราะห์การเคลื่อนไหวในทุกขั้นตอน

ผู้วิจัยพบว่าเมื่อมาถึงขั้นตอนสุดท้ายของแบบฝึกหัดการเดิน ผู้วิจัยมีสมาธิมากขึ้น และตื่นรู้ว่าการเดินในชีวิตประจำวันต้องใช้กล้ามเนื้อใดบ้าง และข้อต่อขยับอย่างไรเมื่อเคลื่อนไหว และช่วยให้ผู้วิจัยได้ค้นพบและสัมผัสการเดินอย่างสมดุล จะสังเกตได้ว่าแบบฝึกหัดที่ผ่านมารวมถึงแบบฝึกหัดการเดินมีจุดมุ่งหมายสำคัญเดียวกันคือช่วยให้ผู้วิจัยได้มีสมาธิอยู่กับปัจจุบันขณะ มากกว่าที่จะนึกถึงแต่ผลลัพธ์หรือจุดหมายปลายทาง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่นักแสดงพึงมี เพราะเมื่อนักแสดงคิดวางแผนหรือนึกถึงผลลัพธ์มากกว่า เช่น ฉันคิดไว้ว่าจะทุบโต๊ะในฉากต่อไปเพราะตัวละครกำลังโมโห แทนที่จะปล่อยให้การเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่มากระทบในปัจจุบันขณะ กลายเป็นนักแสดงพยายาม ‘แสดง’ ความโกรธของตัวละคร ทำให้การแสดงดูไม่สมจริง เพราะในชีวิตของมนุษย์นั้นเราไม่ได้วางแผนว่าเมื่อโกรธแล้วเราจะทำสิ่งใด หากแต่เป็นการตอบสนองที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ดังนั้นการอยู่กับปัจจุบันจึงเป็นทักษะที่นักแสดงต้องฝึกฝนเพื่อสื่อสารสภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นภายในผ่านการเคลื่อนไหวและเสียงนั่นเอง ดังนั้นการฝึกฝนของร่างกายจึงต้องมีควบคู่กับการอยู่กับการฝึกฝนเพื่ออยู่กับปัจจุบันขณะด้วย ในส่วนของแบบฝึกหัดเพื่อเพื่อศักยภาพและความตื่นรู้ของร่างกายนั้น เป็นพื้นฐานที่นักแสดงสามารถนำไปใช้เมื่อต้องเข้าสู่แบบฝึกหัดหน้ากากต่อไป

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

6.1.4 นิวทรัล มาส์ก (Neutral Mask)

นิวทรัล มาส์กถือเป็นจุดเริ่มต้นของนักแสดงที่ต้องการฝึกฝน มาส์ก เทคนิคของเลอคอก โดยนิวทรัล มาส์กมีลักษณะเด่น คือ เป็นหน้ากากแบบเต็มหน้า มีสีหน้าเรียบนิ่ง และใบหน้าที่ผ่อนคลาย มีช่องลูกตาเพื่อการมองเห็นซึ่งมีต้นแบบมาจากหน้ากาก โนะ ของญี่ปุ่น การฝึกฝนดังกล่าวจึงมีกลิ่นอายของการฝึกร่างกายและจิตใจคล้ายการทำสมาธิในทางพุทธศาสนา เลอคอกใช้หน้ากากดังกล่าวเพื่อให้นักแสดงปล่อยวางจากการเป็นตัวเอง และการต้อง ‘แสดง’ เป็นตัวละครแบบใดแบบหนึ่ง หน้ากากนิวทรัล มาส์ก ไม่ได้แสดงความรู้สึกใด จึงทำให้นักแสดงที่สวมใส่อยู่ในสภาพที่พร้อมเปิดรับสภาพแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น เพื่อให้นักแสดงได้มีอิสรภาพในการค้นหาจุดสมดุล (equilibrium) ของการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยไม่มีการปรุงแต่งด้วยอารมณ์ความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็น การเดิน ยืน นั่ง หรือปีนป่าย ซึ่งการฝึกฝนนั้นจะเน้นการระลึกถึง (recall) ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสผ่านการด้นสดของสถานการณ์ที่ไม่ซับซ้อน เช่น เมื่อหน้ากากนี้ได้เห็นทะเลเป็นครั้งแรกในชีวิต หรือ เมื่อหน้ากากนี้ต้องเดินไปที่ปากเหว เป็นต้น หลักสำคัญของแบบฝึกหัดนิวทรัล มาส์ก ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติปล่อยการควบคุมของสมองและปล่อยให้ร่างกายตอบสนองกับภาพที่เห็นในจินตนาการที่ถูกสร้างขึ้นจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยเมื่อผู้ปฏิบัติอยู่ภายใต้หน้ากากนิวทรัล มาส์ก แล้ว การเคลื่อนไหวนั้นควรจะอยู่ที่จุดสมดุล เหมือนกับตัวหน้ากากเอง ที่ไม่ได้ปรุงแต่งอารมณ์ใดบนสีหน้า ดังนั้น การที่ผู้ปฏิบัติใส่นิวทรัล มาส์กอยู่นั้น จะทำให้ผู้ชมสามารถจับได้ง่ายขึ้นว่า การเคลื่อนไหวใด เกิดขึ้นจากการอยู่กับการมองเห็นภาพในจินตนาการในปัจจุบันขณะจริงๆ และการเคลื่อนไหวใดเกิดขึ้นจากการ ‘แสดง’ เนื่องด้วยการสื่อสารทั้งหมดอยู่ที่ร่างกายอย่างเดียว ดังนั้นผู้ปฏิบัติไม่สามารถใช้หน้าเพื่อแสดงอารมณ์ประกอบเพื่อชี้นำผู้ชมว่าตัวละครกำลังรู้สึกอย่างไร และการเลียนแบบพฤติกรรมอย่างเดียวนั้นไม่สามารถสื่อสารได้อย่างเป็นธรรมชาตินั่นเอง โดยมีขั้นตอนของแบบฝึกหัดต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการฝึกแบบฝึกหัด นิวทรัล มาส์ก

ขั้นที่	รายละเอียดขั้นตอนการฝึก
1	ผู้วิจัยยืนหันหลังให้อาจารย์ผู้สอนและผู้ปฏิบัติท่านอื่น
2	ผู้วิจัยสัมผัสหน้ากากบนใบหน้าโดยไม่มองกระจก จากนั้นเริ่มค้นหาว่าตัวตนใหม่ของผู้วิจัยหายใจอย่างไร
3	เมื่อผู้วิจัยรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของหน้ากากแล้วจึงระลึกถึงประสาทสัมผัสทั้ง 5 ตามฉากสถานการณ์ที่ได้รับโจทย์มา โดยให้การมองเห็นเป็นประสาทสัมผัสสุดท้ายที่ระลึกถึง

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

ขั้นที่	รายละเอียดขั้นตอนการฝึก
4	เมื่อรู้สึกว่าระลึกถึงประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้ชัดเจนแล้ว จึงหันหน้ากลับมาและปล่อยให้ภาพฉากในจินตนาการก่อตัวขึ้นตรงหน้าจากการผนวกประสาทสัมผัสที่ระลึกถึงก่อนหน้านี้
5	ตอบสนองต่อสถานการณ์ตรงหน้าด้วยการเคลื่อนไหว โดยไม่ใช้เสียง

ที่มา: ภรินทร์ลดา อาภาภิรม (2566)

ผู้วิจัยมีทัศนะว่าโดยส่วนใหญ่แล้วการมองเห็นจะเป็นประสาทสัมผัสที่ชัดเจนมากที่สุดเวลาจะต้องสร้างฉากในจินตนาการ ทว่าแค่ภาพที่ชัดเจนยังไม่สามารถกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึกได้มากพอ ดังนั้นแบบฝึกหัดนี้จึงเน้นให้ผู้ปฏิบัติต้องสามารถระลึกถึงประสามสัมผัสอื่น คือ สัมผัสที่ชัดเจน เสียงที่ชัดเจน รส และ กลิ่นที่ชัดเจน ภาพของฉากที่เกิดขึ้นจึงจะมีรายละเอียดและชัดเจนตามไปด้วย และจะสามารถกระตุ้นให้เกิดอารมณ์และความรู้สึก ก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกายที่จริงมากขึ้น อาจารย์ผู้สอนยังเสริมอีกว่าหากนักแสดงไม่ซื่อตรงและพยายาม ‘แสดง’ ภายใต้หน้ากากนิวทรัล ผู้ชมจะสามารถเห็นได้ทันทีว่าเป็นการตอบสนองที่ไม่เป็นธรรมชาติ (วรรณ์ขวัญ พลจันทร์, สัมภาษณ์, 26 ก.พ. 2565) เนื่องจากนิวทรัล มาส์ก ไม่ได้มีลักษณะเป็นตัวละครหรือมีการแสดงอารมณ์ใดๆ ดังนั้นหากการเคลื่อนไหวของร่างกายไม่สอดคล้องกับหน้ากากจะสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน

แบบฝึกหัดนี้นอกจากจะช่วยล้างพฤติกรรมที่ติดตัวของนักแสดงแล้ว ยังช่วยฝึกให้นักแสดงอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น และรับรู้จุดสมดุลที่ไม่ได้ผ่านการปรุงแต่ง หรือการ ‘แสดง’ เพื่อนำไปต่อยอดให้นักแสดงสามารถตอบสนองผ่านการเคลื่อนไหวที่มีจุดกำเนิดจากสัมผัสทั้ง 5 เหมือนกับการรับรู้ของมนุษย์ทั่วไป ซึ่งการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้มาจากการเป็นตัวละครแต่อย่างใด แต่เป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นสากล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่มนุษย์ทุกคนมีประสบการณ์ร่วมกัน นิวทรัล มาส์ก ช่วยให้นักแสดงแสดงความรู้สึกเหล่านี้ผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่ได้ผ่านการปรุงแต่งหรือผ่านการเป็นตัวละคร รวมถึงไม่ได้ผ่านการเป็นตัวเอง ให้นักแสดงได้ทดลองละทิ้งอัตตาและทิ้งการการเคลื่อนไหวและพฤติกรรมที่ติดตัวออกไปให้หมด เพื่อให้นักแสดงได้เป็นอิสระจากตนเองและพร้อมสู่การเข้าสู่การเป็นตัวละครอื่นได้เหมือนกับเป็นกระดาษเปล่านั่นเอง

เลอคอกกล่าวว่า เมื่อนักแสดงสวมใส่หน้ากากแล้วนักแสดงจะได้ฝึกการใช้ร่างกายได้มากขึ้น และเมื่อใบหน้าของเขาหายไป จะทำให้เห็นการเคลื่อนไหวของร่างกายชัดเจนขึ้น จนใบหน้าไม่ใช่สิ่งเดียวที่บ่งบอกอารมณ์ แต่กลายไปเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายในการสื่อสาร เมื่อคนดูไม่สามารถอ่านความรู้สึกบนใบหน้าได้ ทำให้สามารถสังเกตได้ว่าการเคลื่อนไหวใดมิได้มาจากการตอบสนองผ่านการรับรู้ของประสาทสัมผัส แต่เป็นการเคลื่อนไหวที่มีการปรุงแต่ง ซึ่งถ้าหากฝึกฝนไปถึงจุดที่ต้องถอด

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

หน้ากากแล้ว นอกจากจะช่วยเรื่องการเคลื่อนไหวให้เป็นอิสระ และแท้จริงต่อความรู้สึกแล้ว ยังช่วยให้ใบหน้าของนักแสดงอยู่ในสภาวะผ่อนคลายและเป็นอิสระมากขึ้นอีกด้วย (Jacques Lecoq, et al., 2002) ซึ่งเลอคอกเชื่อว่าหากนักแสดงได้ผ่านการฝึกฝน นิวทรัล มาส์ก แล้วจะช่วยให้นักแสดงไม่กลัวที่จะเคลื่อนไหวใบหน้าและร่างกายอย่างอิสระ และไม่ติดอยู่กับการเคลื่อนไหวที่ถูกปรุงแต่งอีกต่อไป



รูปที่ 1 หน้ากากนิวทรัล มาส์ก
ที่มา: The Fool Moon Production (n.d.)

6.1.5 เอ็กซ์เปรสซีฟ มาส์ก (Expressive Mask)

หน้ากากที่ผู้วิจัยใช้ในการฝึกฝนมี 2 แบบ คือ หน้ากากเต็มใบหน้า และ หน้ากากครึ่งใบหน้า หรือเรียกว่า คาแรคเตอร์ มาส์กนั้นมีความแตกต่างกันทางรูปธรรมของหน้ากากแต่ละอัน โดยหน้ากากจะมีครึ่งหน้าเว้นส่วนปากของนักแสดงไว้ หน้ากากคาแรคเตอร์ มาส์ก มีต้นแบบมาจากหน้ากาก คอมเมเดีย เดลอาร์เต ซึ่งหน้ากากแต่ละแบบจะแสดงเป็นตัวละครที่มีถูกกำหนดบุคลิกชัดเจนเลอคอกจึงนำหน้ากากคาแรคเตอร์ มาส์กมาใช้เพื่อให้นักแสดงฝึกฝนการสื่อสารตัวละครที่ไม่สมดุล หากแต่มีอารมณ์ สภาวะจิตใจ และทัศนคติที่ต่างกันออกไป ผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดย เลอคอก มักจะให้นักแสดงให้คำจำกัดความตัวละครที่ตนเล่นผ่านคำศัพท์ไม่เกิน 3 คำ เช่น ใจกว้าง หัวร้อน รักศักดิ์ศรี เป็นต้น

แบบฝึกหัดจะเริ่มที่หน้ากากเต็มใบหน้าก่อน ซึ่งหน้ากากนี้แตกต่างกับ นิวทรัล มาส์ก ถึงแม้จะเต็มใบหน้าเหมือนกัน เพราะหน้ากากเต็มใบหน้านี้จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไป เช่น บางอันมีจมูกแหลม หรือ บางอันจมูกใหญ่ เป็นต้น หากดูเพียงหน้ากากนั้นไม่สามารถบ่งบอกได้แน่ชัดว่าตัวละครจะเป็นตัวละครแบบไหน ผู้ปฏิบัติต้องค้นหาด้วยตนเอง หลังจากนั้นผู้ฝึกสอนจะให้โจทย์ที่ไม่ซับซ้อนแต่จะต้องแสดงร่วมกับผู้ปฏิบัติอีกท่านหนึ่ง โดยโจทย์จะเป็นความขัดแย้งของความต้องการระหว่าง 2 ตัวละคร

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

เช่นตัวละครหนึ่งต้องการจัดดอกไม้ในแจกัน และอีกตัวละครหนึ่งไม่ต้องการให้มีดอกไม้อยู่ในห้องนี้ เป็นต้น ขั้นตอนจะคล้ายกับแบบฝึกหัด นิวทรัล มาส์ก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4 ขั้นตอนการฝึกแบบฝึกหัด หน้ากากเต็มใบหน้า

ขั้นที่	รายละเอียดขั้นตอนการฝึก
1	ผู้วิจัยสัมผัสหน้ากากบนใบหน้าโดยไม่มองกระจก จากนั้นเริ่มค้นหาว่าตัวตนใหม่ของผู้วิจัยมีจังหวะการหายใจและการเคลื่อนไหวอย่างไร
2	เมื่อผู้วิจัยร่างกายและลมหายใจผนวกรวมกับตัวละครหน้ากากแล้ว จึงทดลองเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆในฐานะตัวละครนี้ เช่น นั่ง ยืน เดิน วิ่ง เป็นต้น
3	เมื่อผู้วิจัยรู้สึกพร้อมแล้วให้กลับเข้าไปในห้องที่ฝึกสอนเพื่อพบกับตัวละครอีกตัวหนึ่ง
4	ผู้วิจัยและผู้ปฏิบัติอีกท่านทำการด้นสดในฉากตามโจทย์ที่ผู้ฝึกสอนมอบให้ในฐานะตัวละคร โดยสามารถทดลองใช้เสียงได้แต่ยังไม่พูดเป็นคำ

ที่มา: ภรินทร์ลดา อาภาภิรม (2566)

ผู้วิจัยพบว่ารูปร่างของหน้ากากมีผลเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกายและการเคลื่อนไหว ผู้วิจัยได้ใส่หน้ากากที่มีจมูกใหญ่กว่าส่วนอื่นของใบหน้าทำให้การหายใจออกและเข้ายาวนานกว่าปกติ ส่งผลให้การเคลื่อนไหวช้าลงไปด้วย ผู้วิจัยได้ใส่หน้ากากที่มีจมูกใหญ่กว่าส่วนอื่นของใบหน้าทำให้การหายใจออกและเข้ายาวนานกว่าปกติ ส่งผลให้การเคลื่อนไหวช้าลงไปด้วย ผิดกับเวลาที่ผู้วิจัยสวมหน้ากากที่มีจมูกแหลม ซึ่งทำให้จังหวะการเคลื่อนไหวและหายใจเร็วกว่ามาก อีกทั้งคอและหลังตั้งตรงมากกว่าตอนที่สวมหน้ากากที่จมูกใหญ่ที่ร่างกายจะพริ้วไหวเป็นเส้นโค้งมากกว่า ผู้วิจัยพบว่าเมื่อหน้ากากถูกผนวกเข้ากับร่างกายแล้วจะถือกำเนิดเป็นร่างกายใหม่ที่เป็นเฉพาะตัวของหน้ากากแต่ละอัน ซึ่งการเคลื่อนไหวใหม่และจังหวะการหายใจใหม่นั้นก็ไม่เหมือนของตัวผู้วิจัยเอง การเคลื่อนไหวที่ค้นพบเป็นการเคลื่อนไหวที่มีทัศนคติ (attitude) และมีบุคลิก (personality) ที่เฉพาะตัวมากขึ้นกว่าตอนที่สวม นิวทรัล มาส์ก เช่น เมื่อผู้วิจัยสวมหน้ากากที่มีจมูกใหญ่ ผู้วิจัยเคลื่อนไหวเหมือนเด็กที่ดูซุ่มซ่ามและไม่ระมัดระวัง เมื่อเทียบกับตอนที่ผู้วิจัยสวมใส่หน้ากากที่มีจมูกแหลมกว่า การเคลื่อนไหวของผู้วิจัยรวดเร็วและเฉียบคมมากกว่า เสียงที่เกิดขึ้นในแบบฝึกหัดเองก็แตกต่างกันไปตามลมหายใจเช่นเดียวกัน เสียงเมื่อผู้วิจัยสวมหน้ากากที่มีจมูกใหญ่นั้นยานคางและนุ่มนวลกว่าเสียงเมื่อผู้วิจัยสวมใส่หน้ากากที่จมูกแหลมยาว เสียงที่เกิดขึ้นมีจังหวะรัวเร็วและแผดดังกว่า ซึ่งการเคลื่อนไหวและเสียงที่เกิดขึ้นหลายช่วงเป็นการเคลื่อนไหวและเสียงที่ผู้วิจัยไม่เคยนำมาใช้ในชีวิตประจำวันเลย ผู้วิจัยจึงสรุปว่าเมื่อเข้าสู่การเป็นตัวละครแล้ว ผู้วิจัยไม่สามารถใช้การเคลื่อนไหวที่เหมือนกันกับตัวละครทุกตัวได้ ดังที่ เดวิด กริฟฟิธ (1998) กล่าวไว้ใน

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

หนังสือของเขาว่า เมื่อหน้ากากอยู่บนใบหน้าแล้วจังหวะของการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกันมักจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และบุคลิกภาพของนักแสดงจะถูกปกปิดอย่างสิ้นเชิง เพราะนักแสดงได้กลายเป็นสื่อกลางในการทำให้หน้ากากแต่ละอันมีความเป็นตัวละครที่เฉพาะตัว แบบฝึกหัดดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยอัตตาของตัวเองได้ง่ายขึ้นเนื่องจากใบหน้าที่เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิงเมื่อใส่หน้ากาก



รูปที่ 2 หน้ากากเต็มใบหน้า
ที่มา: Theatre – Masks.com (n.d.)

ต่อมาเป็นแบบฝึกหัดหน้ากากครึ่งหน้า ของคอมเมเดีย เดลอาร์เต ซึ่งหน้ากากแต่ละอันจะมีลักษณะเป็น ‘ตัวละคร’ ค่อนข้างชัดเจน เช่น ชายชราผู้โลภมาก ชื่อ แพนทาโลเน (Pantalone) หรือแพทย์ผู้รอบรู้ ชื่อ อิลดอตโตเร (Il dottore) เป็นต้น ซึ่งธีม (Theme) หลักของตัวละครเหล่านี้มักจะเกี่ยวข้องความปรารถนาและการอยู่รอด (Jacques Lecoq, et al., 2002) เช่น แพนทาโลเนเป็นตัวแทนเห็นความโลภเงินทอง และอิลดอตโตเร เป็นตัวแทนเห็นความหลงตัวเอง แต่เมื่อนำมาใช้ในแบบฝึกหัดจะไม่ได้กำหนดให้ผู้ปฏิบัติต้องแสดงเป็นตัวละครตามหน้ากาก แต่ให้ผู้ปฏิบัติทดลองค้นหาความเป็นไปได้ในการสร้างตัวละครใหม่ขึ้นมาเอง โจทย์ด้นสดที่ผู้ฝึกสอนมอบให้ในแบบฝึกหัดนี้จะเกี่ยวกับความต้องการที่ไม่ซับซ้อน เช่นตัวละครหนึ่งอยากนอนบนโซฟา แต่มีตัวละครอีกตัวที่ต้องการนอนบนโซฟาเช่นเดียวกัน เป็นต้น มีรายละเอียดของแบบฝึกหัดเหมือนกับหน้ากากเต็มใบ แต่แตกต่างตรงในขั้นตอนแรกสุด ผู้วิจัยจะเริ่มจากการสร้างใบหน้าที่สมบูรณ์ของตัวละครด้วยการผนวกใบหน้าครึ่งล่างของนักแสดงเข้ากับหน้ากาก โดยผู้ปฏิบัติสามารถใช้กระจกในขั้นตอนนี้ได้เพื่อดูความเหมาะสม ขั้นตอนต่อไป คือ หาจังหวะของการหายใจและการเคลื่อนไหวของตัวละครที่กำเนิดใหม่ดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็น การนั่ง การเดิน การยืน การกิน โดยการเคลื่อนไหวทั้งหมดนี้อ้างอิงจากคำจำกัดความที่ให้กับตัวละครตัวนี้ (Jacques Lecoq, et al., 2002) และนำสิ่งที่ค้นพบเข้ามาสู่การด้นสดตามสถานการณ์ที่ได้รับ ว่าตัวละครนี้จะตอบสนองและปฏิสัมพันธ์กับตัวละครอื่นในฉากนี้อย่างไร โดยนักแสดงสามารถใช้เสียงได้แต่ยังไม่ใช้คำพูด เพื่อให้นักแสดงได้ใช้ร่างกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและชัดเจนก่อน เมื่อ

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

พื้นฐานมั่นคงแล้ว การสื่อสารทางคำพูดเป็นเพียงการต่อยอดขึ้นไปเท่านั้น ซึ่งนักแสดงอาจได้ค้นพบทัศนคติอื่นที่ซ่อนอยู่ เช่น ตัวละครนี้อาจรักศักดิ์ศรีแต่ก็ยังมีความกล้าหาญด้วย และถึงแม้จะหัวร้อนแต่ก็มีความเห็นอกเห็นใจ เป็นต้น



รูปที่ 3 คาแรคเตอร์ มาส์ก
ที่มา: Joukowsky Institute for Archaeology & Ancient World (n.d.)

ผู้วิจัยพบว่าขั้นตอนดังกล่าวเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยได้ค้นพบเสียงและวิธีการพูดใหม่ที่เฉพาะตัวของแต่ละหน้ากากที่ได้สวมใส่ เนื่องจากรูปปากที่เปลี่ยนไปเมื่อต้องผนวกใบหน้าด้านล่างเข้ากับหน้ากาก ทำให้เสียงและลักษณะการพูดออกมาแตกต่างกัน ในระหว่างที่ดันสดผู้วิจัยก็สามารถค้นพบพฤติกรรม เสียง และการเคลื่อนไหวใหม่นอกเหนือจากที่ค้นพบในขั้นตอนเตรียมตัว ถึงแม้ว่าการเคลื่อนไหวนั้นจะดูเกินจริงสำหรับมนุษย์ทั่วไป แต่แบบฝึกหัดดังกล่าวช่วยให้ผู้วิจัยได้ขยายขอบเขตของศักยภาพร่างกายตัวเองออกไปอย่างมาก และเป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการสร้างตัวละครต่อไป

6.2 แบบฝึกหัดเพื่อเข้าสู่การเป็นตัวละคร

ในส่วนแบบฝึกหัดนี้ผู้ปฏิบัติไม่ต้องใส่หน้าหน้ากาก แบบฝึกหัดจะประกอบไปด้วยการใช้ร่างกายเพื่อการเข้าเป็นตัวละคร และใช้การเคลื่อนไหวในการสื่อสารอารมณ์โดยไม่ใช้คำพูดในการสื่อสารเลย เพื่อสำรวจการเคลื่อนไหวของร่างกายในทิศทางใหม่ ผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหวร่างกายไปตามเสียงเพลง และเข้าใจการเคลื่อนไหวของเสียงและจังหวะของเพลง และให้นักแสดงทำให้เสียงเพลงนั้นปรากฏเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งต่างกับการตีความบทเพลงแล้วเต้นออกมา ในแบบฝึกหัดนี้เสียงเพลงคือตัวขับเคลื่อนการเคลื่อนไหวโดยที่ไม่ต้องผ่านกระบวนการตีความใด นักแสดงต้องกลายเป็นหนึ่งเดียวกับเสียงเพลง (Jacques Lecoq, et al., 2002) ในตอนแรกผู้วิจัยไม่สามารถปล่อยร่างกายให้เคลื่อนไหวอย่างอิสระได้เต็มที่ ท่าเต้นที่ออกมาเป็นการเต้นตามความเคยชินเดิมของร่างกาย ผู้ฝึกสอนจึงให้ผู้วิจัยหยุดการเคลื่อนไหวแล้วกลับมาเพ่งสมาธิที่ลมหายใจ จากนั้นให้ทดลองหายใจให้สอดคล้องกับจังหวะของดนตรีแล้วจึงเคลื่อนไหวร่างกายอีดครั้ง หลังจากนั้นผู้วิจัยพบว่าการเคลื่อนไหวและร่างกายเป็นอิสระ

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

มากขึ้นเมื่อเคลื่อนไหวตามลมหายใจ เนื่องจากจุดสนใจไม่ใช่ว่าผู้วิจัยจะเคลื่อนไหวอย่างไรเพื่อให้สื่อถึงเสียงดนตรี แต่ ดนตรีส่งผลกระทบอย่างไรต่อร่างกายของผู้วิจัย จุดประสงค์หลังของแบบฝึกหัดนี้คือ ให้ร่างกายทำหน้าที่เป็นตัวสื่อสารสิ่งเหล่านั้นออกมา หรือที่ ผศ.ดร.วรรณ์ขวัญ กล่าวว่า “ให้ร่างกายเป็นคนพูดและดนตรีเป็นบทพูด” (วรรณ์ขวัญ พลจันทร์, สัมภาษณ์, 26 ก.พ. 2565) แบบฝึกหัดนี้จะช่วยให้นักแสดงได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และได้ค้นพบการเคลื่อนไหวที่แปลกใหม่ที่ตนเองไม่เคยคิดว่าจะทำได้ และเห็นความสำคัญของลมหายใจที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวที่ช่วยให้ร่างกายเป็นอิสระมากขึ้น ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงดนตรีและจังหวะอย่างรวดเร็ว จนถึงจุดที่ผู้วิจัยไม่ต้องคิดว่าต่อไปจะต้องเต้นท่าอะไร แต่ปล่อยให้สัญชาตญาณพาร่างกายให้เคลื่อนไหวไปเอง จึงสรุปได้ว่าเสียงดนตรีมีผลในการช่วยขยายความเป็นไปได้ของการเคลื่อนไหวของนักแสดง

6.3 การเข้าสู่การเป็นตัวละคร เดนีซ ซาเวจ

ผู้วิจัยได้นำแบบฝึกหัดเพื่อเข้าสู่การเป็นตัวละครนี้มาใช้ในการสร้างตัวละคร เดนีซ ซาเวจ โดยผู้วิจัยค้นหาการเคลื่อนไหวของตัวละครในอิริยาบถต่างๆ ผ่านทางเสียงดนตรี โดยผู้วิจัยใช้เพลง L’estate III Presto ของ Vivaldi ซึ่งมีจังหวะค่อนข้างเร็วมาใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยพบว่า การเคลื่อนไหวโดยรวมมีความรวดเร็ว ผลุนผลัน และไม่เป็นเป็นระเบียบ โดยศีรษะเป็นส่วนที่เคลื่อนไหวเร็วกว่าส่วนอื่นของร่างกาย ผู้วิจัยจึงมีทัศนะว่าการใช้ศีรษะเป็นจุดศูนย์กลางในการเคลื่อนไหวจะช่วยสื่อสารสภาวะความวิตกกังวลและหวาดกลัวภายในของเดนีซได้ดี เพราะเมื่อศีรษะขยับไปมาบ่อยจะให้ความรู้สึกคล้ายกับคนที่ที่กังวลและระแวงระวังอันตรายจากภายนอก หลังจากนั้นผู้วิจัยค่อยๆปรับให้การเคลื่อนไหวที่ค้นพบให้เป็นการเคลื่อนไหวในอิริยาบทต่างๆในชีวิตประจำวัน เช่น เดิน นั่ง นอน วิ่ง เป็นต้น ผู้วิจัยพบว่าหากตัวละครจะต้องนั่งหรือนอนอยู่เป็นเวลานานจะทำให้รู้สึกอึดอัดและอยู่ไม่สุข ทำให้ต้องเปลี่ยนอิริยาบทอยู่บ่อยๆ ซึ่งผู้วิจัยเล็งเห็นว่าสามารถนำไปใช้เป็นแรงจูงใจในหลายสถานการณ์ในเรื่อง เช่น บทพูดของเดนีซที่มักจะไม่ปะติดปะต่อ ในระหว่างพูดเรื่องหนึ่งอยู่ จู่ๆก็เปลี่ยนไปพูดอีกเรื่องหนึ่งที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกัน ซึ่งน่าจะเกิดจากภาวะไม่สงบและกระวนกระวายใจของเดนีซ โดยผู้วิจัยจัดการเคลื่อนไหวที่ค้นพบนี้ เป็นการเคลื่อนไหวตามสัญชาตญาณของตัวละครที่สื่อถึงความต้องการภายในของตัวละคร ในที่นี้สำหรับเดนีซคือ ความต้องการที่อยากจะมีคนเข้าใจและรักเธอ และไม่ต้องการรู้สึกโดดเดี่ยว แต่ในเมื่อโลกที่เธออยู่นั้นไม่เป็นไปตามความต้องการของเธอ เธอจึงมีความหวาดกลัว สิ้นหวัง และวิตกกังวล นั่นเอง

ต่อมาผู้วิจัยได้นำแบบฝึกหัด คาแรคเตอร์ มาส์ก มาใช้ในการค้นหาอุปนิสัยและบุคลิกภายนอกของเดนีซ ผู้วิจัยเลือกใช้หน้ากาก คอมเมเดีย เดลอาร์เต ที่เป็นหน้ากากครึ่งใบหน้ามาใช้เพื่อช่วยในการค้นหาเสียงของเดนีซไปพร้อมกัน โดยตัวละครในคอมเมเดีย เดลอาร์เตที่ผู้วิจัยเลือกใช้คือ ซานนิ (Zanni) ซึ่งเป็นตัวละครคนรับใช้ที่ตลกโปกฮา เขาเป็นชนชั้นแรงงานที่ไม่ได้ถูกสอนมารยาท พูดจาหยาบกระด้าง และภายนอกดูเป็นคนโง่เขลา เหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกใช้หน้ากากดังกล่าว เนื่องจากเดนีซเองถือว่าเป็นตัวละครชนชั้นแรงงานเช่นเดียวกัน รวมถึงบุคลิกภายนอกที่เป็นคนแข็งแรง มุทะลุ ฮึกห้าว พูดจาขวานผ่า

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

ซาก ซึ่งค่อนข้างตรงกับลักษณะอุปนิสัยของตัวละครซานนิ โดยในระหว่างที่ทดลองด้นสดตามฉากในละคร ผู้วิจัยได้นำสิ่งที่ได้ค้นพบก่อนหน้านี้ คือจังหวะลมหายใจ การเคลื่อนไหว และจุดศูนย์กลางการเคลื่อนไหวมาผนวกรวมกับแบบฝึกหัด คาแรคเตอร์ มาส์ก ผู้วิจัยพบเสียงระหว่างการทดลองเป็นเสียงที่แหลมและแผดดัง อีกทั้งยังมีจังหวะการพูดที่รวดเร็ว กล่าวคือ ตัวละครจะพูดจนลมหายใจหมดโดยแทบไม่เว้นพัก แล้วจึงหายใจอีกครั้ง ในส่วนของบุคลิกที่ค้นพบจากแบบฝึกหัดคือ เดนีซ เป็นตัวละครที่อยู่ไม่สุข และมักจะต้องหาทางเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งแม้แต่เวลาที่อยู่เฉยๆ จึงเกิดเป็นชุดพฤติกรรมที่ตัวละครเดนีซมักจะทำเพื่อคลายความรู้สึกกระวนกระวายใจ หรือวิตกกังวล เช่น หยิบสำรับไพ่ที่เธอพกไว้ในกระเป๋าขึ้นมาสับ หรือหยิบครีมขึ้นมาทามือ เป็นต้น และเมื่อนำสิ่งที่ค้นพบจากการทดลองทั้งหมดมารวมกัน ช่วยให้ผู้วิจัยสร้างสรรค์ตัวละครเดนีซออกมาเป็นรูปธรรม และช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเข้าสู่การเป็นตัวละครโดยใช้อวัจนภาษาที่ค้นพบนี้ในการเสริม ตัวละครเดนีซ มีมิติและสมจริงมากขึ้น อีกทั้งช่วยให้บทพูดของเดนีซมีพลวัตมากขึ้น เพราะสามารถสื่อสารถึงทัศนคติของตัวละครรวมถึงสภาวะความรู้สึกภายในที่ซ่อนอยู่ภายใต้บุคลิกภายนอกของตัวละครให้ผู้ชมรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. การสรุปผลและอภิปรายผล

ผู้วิจัยได้นำแบบฝึกหัดที่ได้ฝึกฝนไปใช้ในการเข้าสู่การเป็นตัวละคร ซึ่งมีขั้นตอนโดยสังเขป คือ วิเคราะห์ตัวละครจากบท เช่น ตัวละครเป็นคนอย่างไร มองโลกอย่างไร หรือ มีปูมหลังเป็นอย่างไร หลังจากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์บุคลิกและอุปนิสัย รวมถึงสภาวะภายในของตัวละคร จากนั้นผู้วิจัย ต้องสามารถนำเสนอสิ่งที่ค้นพบเกี่ยวกับตัวละครออกมาให้เป็นรูปธรรม ด้วยการสื่อสารผ่านอวัจนภาษาเพื่อให้ตัวละครสมบูรณ์และส่งสารให้ไปถึงผู้ชม และโดยส่วนใหญ่สิ่งที่ตัวละครพูดมักไม่ตรงกับความคิดหรือสภาวะจิตใจของตัวละครดังนั้นจะต้องวิเคราะห์ความหมายภายใต้คำพูดของบทอย่างละเอียด ผู้วิจัยพบว่า มาส์ก เทคนิค ช่วยให้ผู้วิจัยได้ค้นพบศักยภาพใหม่ของร่างกายที่ไม่เคยรู้หรือได้ใช้มาก่อนในชีวิตประจำวัน ซึ่งทำให้ผู้วิจัยสามารถดึงศักยภาพเหล่านี้มาใช้เมื่อต้องเข้าสู่บทบาทตัวละครที่แตกต่างกับตัวผู้วิจัย ในแง่อุปนิสัย บุคลิก รวมถึงวัฒนธรรม และสภาพสังคม หรือตัวละครที่มีการเคลื่อนไหวแบบสไตล์ (stylized movement) หรือแม้แต่ตัวละครที่มาจากยุคสมัยที่แตกต่างกัน ได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น

7.1 ขั้นตอนการเตรียมตัว

ขั้นตอนการเตรียมตัวเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยนำมาใช้ก่อนการซ้อม เมื่อได้ใช้การเตรียมตัวด้วยมาส์ก เทคนิคที่ได้เรียนมา ทำให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะมากขึ้น เนื่องจากขั้นตอนส่วนใหญ่นั้นจะเป็นการเพ่งสมาธิไปที่ลมหายใจที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหว ทำให้ผู้วิจัยได้ปล่อยการควบคุมของสมองที่มักจะคอยคิดล่วงหน้า และสามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้ดีขึ้น รู้ว่าตนเองรู้สึกอะไร

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

อยู่ ณ ขณะนั้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเมื่อต้องเข้าสู่บทบาทเป็นตัวละคร เพราะถ้านักแสดงมัวแต่จดจ่อว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไปในฉาก การแสดงที่ออกมาจะเป็นเพียงการพูดและเคลื่อนไหวตามแผนที่วางไว้ ทำให้ตัวละครดูไม่สมจริง เพราะในความเป็นจริงพวกเราในฐานะมนุษย์ ไม่สามารถหยั่งรู้อนาคตว่าวินาทีต่อไปจะเกิดอะไรขึ้น

7.2 ลมหายใจและการเคลื่อนไหว

ลมหายใจเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้วิจัยได้เรียนรู้จากการฝึกฝน มาส์ก เทคนิค ลมหายใจนอกจากจะช่วยเพิ่มสมาธิในกระบวนการเตรียมตัวแล้ว ยังสำคัญต่อการเข้าสู่บทบาทตัวละครเป็นอย่างมาก เพราะสิ่งที่ผู้วิจัยเลือกทำเป็นสิ่งแรกเมื่อต้องสร้างตัวละครคือ การค้นหา ‘จังหวะ’ ของตัวละครนั้น และจังหวะแรกที่ต้องหาคือ จังหวะของลมหายใจของตัวละคร ผู้วิจัยจะทดลองค้นหาการเคลื่อนไหวที่เกิดมาจากลมหายใจต่างจังหวะกัน และนำมาลองเข้าฉากระหว่างซ้อมเพื่อตัดสินใจว่าการเคลื่อนไหวดังกล่าวเหมาะสมกับตัวละครหรือไม่ ในระหว่างนั้นก็ต้องคอยสังเกตด้วยว่า การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกอย่างไร และความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะอารมณ์ของตัวละครในแต่ละฉากหรือไม่ ซึ่งสิ่งนี้จะนำพาไปสู่การเคลื่อนไหว ที่แสดงออกถึงสภาวะจิตใจของตัวละครได้ชัดเจนยิ่งขึ้น แบบฝึกหัดที่ผู้วิจัยนำมาใช้คือ การเคลื่อนไหวตามเสียงดนตรี ผู้วิจัยนำการเคลื่อนไหวของตัวละครที่ค้นพบดังที่กล่าวมาต่อยอดผ่านการเคลื่อนไหวตามดนตรี ผู้วิจัยพบว่าการเต้นช่วยขยายให้เกิดการเคลื่อนไหวใหม่ที่สามารถเก็บมาใช้เป็นการเคลื่อนไหวเฉพาะตัวของตัวละครนั้นในสถานการณ์ต่างๆได้ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเพลงมีจังหวะเร็วมาก ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ผลุนผลัน และฉับไว เนื่องจากลมหายใจที่เร็วไปตามเสียงเพลง รวมถึงค้นพบว่าจุดศูนย์กลางการเคลื่อนไหวอยู่ที่ศีรษะทำให้ส่วนที่เคลื่อนไหวมากที่สุดคือศีรษะของตัวละคร ผู้วิจัยสามารถนำสิ่งที่ค้นพบไปใช้สร้างตัวละครที่มีสภาวะจิตใจที่วิตกกังวลและหวาดระแวง เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาต่อยอดเมื่อเข้าสู่แบบฝึกหัดคาแรคเตอร์มาส์ก เพื่อค้นหาชุดพฤติกรรมเฉพาะของตัวละครต่อไป ผู้วิจัยมีทัศนะว่าการเต้นช่วยให้ผู้วิจัยไปถึงสภาวะการเคลื่อนไหวโดยสัญชาตญาณได้อย่างรวดเร็วกว่าวิธีอื่นอีกด้วย

7.3 การผนวกเสียงเข้ากับการเคลื่อนไหว

ผู้วิจัยใช้หน้ากากครึ่งใบหน้าในการค้นหาเสียงและการพูดของตัวละคร โดยเริ่มจากการผนวกใบหน้าช่วงปากกับหน้ากาก และทดลองด้นสด เริ่มจากการไม่ใช้เสียงแต่ใช้ท่าทางในการสื่อสารบทก่อน เพื่อช่วยตัดการเคลื่อนไหวที่ไม่จำเป็น หรือการเคลื่อนไหวที่เป็นพฤติกรรมติดตัวของตัวผู้วิจัยออกไป การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นเป็นการเคลื่อนไหวที่ช่วยในการสื่อสารสิ่งที่อยู่ในบทออกมาเท่านั้น ที่ต้องทำเช่นนี้เพื่อให้ผู้วิจัยได้ฝึกฝนทักษะอวัจนภาษา และรับรู้ว่าการเคลื่อนไหวใดคือการเคลื่อนไหวที่เกิดจากความคุ้นชินหรือการเคลื่อนไหวที่ไม่รู้ตัวและไม่ได้สื่อสารสิ่งที่อยู่ในบท จากนั้นเสียงเป็นสิ่งสุดท้ายที่ผู้วิจัยใช้เมื่อการเคลื่อนไหวอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะสื่อสารสิ่งที่บทต้องการ ผู้วิจัยพบว่ารูปปากที่แตกต่างจากเดิมเมื่อต้องใส่หน้ากากช่วยให้ค้นพบการออกเสียงและโทนเสียงที่แปลกใหม่ที่สามารถนำมาปรับใช้สำหรับตัวละคร ทั้งนี้สิ่งที่ผู้วิจัยค้นพบจากการซ้อมนั้นต้องไปนำเสนอกับผู้กำกับเพื่อพิจารณาและแก้ไข

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

ตามความเหมาะสม เมื่อได้รับคำติชมแล้ว ผู้วิจัยก็จะกลับไปทดลองการเคลื่อนไหวและเสียงอื่นๆ ต่อไป จนกว่าจะพบพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวละครนั้น หลังจากค้นพบชุดพฤติกรรมและเสียงที่เหมาะสมแล้วผู้วิจัยจะเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนการถอดหน้ากากเพื่อเริ่มต้นการซ้อมกับนักแสดงคนอื่น

ปัญหาบางประการที่พบหลังจากต้องเข้าบทแบบไม่มีหน้ากากคือ ไม่สามารถคงลมหายใจของตัวละครไว้ได้เหมือนกับตอนที่ใส่หน้ากาก เพราะการใส่หน้ากาก ส่วนหนึ่งคล้ายเครื่องเตือนใจว่าผู้วิจัยกำลังเป็นตัวละครอีกตัวนึงอยู่ แต่เมื่อถอดหน้ากากแล้วทำให้บางครั้งลืมตัวและติดอยู่กับปฏิกิริยาเดิมของตัวผู้วิจัยเอง ดังนั้นจึงต้องหมั่นซ้อมกับหน้ากากอยู่เสมอจนกว่าชุดพฤติกรรมที่ค้นพบจะกลายเป็นการตอบสนองอย่างเป็นธรรมชาติ ถึงกระนั้นนักแสดงจะต้องรู้ว่าการเคลื่อนไหวของตัวละครในละครต่างประเภทย่อมไม่เหมือนกัน ดังนั้นการปรับการแสดงให้เข้ากับสไตล์ของละครนั้นหลังจากถอดหน้ากากจึงมีความสำคัญเช่นเดียวกัน เช่น หากเป็นละครแนวเรียลลิซึม (Realism) ผู้วิจัยปรับลดการเคลื่อนไหวและพฤติกรรมให้สมดุลและดูเป็นมนุษย์ทั่วไปมากขึ้น หรือ หากเป็นละครต่อต้านเรียลิสม์ (anti-realism) การเคลื่อนไหวอาจต้องชัดเจนและดูเหนือมนุษย์มากขึ้น เป็นต้น

การฝึกฝน มาส์ก เทคนิค มีประโยชน์อย่างมากในการพัฒนาศักยภาพของร่างกาย สมาธิ สัญชาตญาณ และ ความคิดสร้างสรรค์ ทำให้ผู้วิจัยได้ขยายทักษะทางอวัจนภาษาเพื่อใช้ในการสื่อสารและเข้าสู่บทบาทตัวละครมากขึ้น การใช้ มาส์ก เทคนิค ในการเข้าสู่บทบาทเป็นตัวละคร ช่วยให้ภาพของตัวละครมีความชัดเจนขึ้น ไม่ว่าจะเป็น สภาวะทางอารมณ์และจิตใจ รวมถึงความต้องการภายในของตัวละคร นอกจากนี้ยังช่วยฝึกฝนให้ผู้วิจัยอยู่กับปัจจุบันและตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวผ่านสัญชาตญาณได้ดีขึ้น และที่สำคัญที่สุดคือ ช่วยให้สิ่งที่ผู้วิจัยวิเคราะห์จากบทสื่อสารออกมาถึงผู้ชมผ่านอวัจนภาษาได้อย่างชัดเจน มิใช่รับรู้และรู้สึกถึงสภาวะภายในอยู่เพียงคนเดียว นอกจากนี้ ผู้วิจัยพบว่าการใส่หน้ากากมีส่วนช่วยทำให้ผู้วิจัยกล้าที่จะทดลองใช้ร่างกายในอิริยาบทแปลกใหม่โดยไม่เคอะเขิน เป็นเพราะเมื่อใบหน้าถูกปิดบังไว้ทำให้ผู้วิจัยได้หลีกหนีจากการเป็นตัวเองและได้มีโอกาสเป็นตัวละครอื่นอย่างเป็นรูปธรรม ผู้วิจัยได้ค้นพบทรัพยากรที่ซ่อนอยู่ภายในที่ผู้วิจัยไม่เคยนำมาใช้หรือไม่คิดว่าตัวเองจะทำได้ในแง่ศักยภาพของร่างกายหรือแม้แต่เสียง ช่วยให้ผู้วิจัยมีความมั่นใจมากขึ้นในการเข้าสู่บทบาทตัวละครที่เคยมองว่ายากและแตกต่างกับตัวผู้วิจัยอย่างมาก

แบบฝึกหัด มาส์ก เทคนิค ยังมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนเรื่องความคิดสร้างสรรค์เป็นอย่างมาก เนื่องจากแบบฝึกหัดส่วนใหญ่ต้องพึ่งการด้นสด ทำให้นักแสดงต้องเรียกใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็น การเรียกใช้ สัมผัสทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เพื่อสร้างสถานที่ สิ่งของ หรือบรรยากาศ ที่ไม่มีจริง ณ ที่นั้น เพื่อให้การตอบสนองต่อสถานการณ์ผ่านสัญชาติญาณดังที่กล่าวไว้ข้างต้น สมจริงขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากในการแสดงไม่ว่าจะเป็น ละครเวทีหรือภาพยนตร์ นอกจากนี้ แบบฝึกหัด มาส์ก เทคนิค ได้ขยายศักยภาพของจิตใจในแง่สมาธิและสัญชาตญาณของผู้วิจัยทำให้ผู้วิจัยสามารถอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าในขณะแสดงได้ดีขึ้นและปล่อยให้ร่างกายได้ตอบสนองตามสัญชาตญาณได้มากขึ้น การเคลื่อนไหวดังกล่าวในบางครั้งก่อให้เกิดอารมณ์ และอารมณ์ดังกล่าว

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวต่อไป เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ช่วยให้การแสดงสมจริง ถึงแม้ว่าในการแสดงโดยทั่วไปจะต้องมีการกำหนดการเคลื่อนไหวบนเวที หรือ บล็อกกิ้ง แต่การเคลื่อนไหวที่เกิดจากการตอบสนองกับสถานการณ์ช่วยสร้างมิติในการเคลื่อนไหวตามบล็อกกิ้งมากขึ้น ไม่ดูเป็นการเคลื่อนไหวอย่างไม่มีที่มาที่ไป เมื่อผสมผสานทั้งสองสิ่งเข้าด้วยกันทำให้ภาพโดยรวมของตัวละครดูเป็นธรรมชาติ กล่าวได้ว่า แบบฝึกหัด มาส์ก เทคนิคช่วยให้ผู้วิจัยมีอิสระในการแสดงออกทางอวัจนภาษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อต้องเข้าบทบาทเป็นตัวละคร

ถึงกระนั้นผู้วิจัยพบว่า การใช้ มาส์ก เทคนิค ในการเข้าบทบาทอย่างสมบูรณ์นั้น การวิเคราะห์ตัวละครยังคงมีความสำคัญอย่างมากในการเข้าสู่บทบาท นักแสดงต้องรู้ว่าความต้องการภายใน (need) ของตัวละครคืออะไร บุคลิกภายนอก (public persona) ของตัวละครเป็นอย่างไร และ ข้อเสีย หรือ ปมปัญหาของตัวละคร (tragic flaw) คืออะไร เพราะปัญหาของผู้วิจัยที่พบจากการทดลอง คือไม่ได้วิเคราะห์สิ่งเหล่านี้อย่างละเอียดในตอนแรก เช่น ความต้องการภายในของตัวละคร คือต้องการความรักและการดูแล แต่การแสดงออกภายนอกของตัวละครคือ ความเด็ดเดี่ยวและไม่ต้องการพึ่งพาใคร ผู้วิจัยกลับแสดงออกเพียงการแสดงออกภายนอกของตัวละครผ่านอวัจนภาษาจนลืมความต้องการภายในตัวละครที่ต้องสื่อสารไปถึงผู้ชมด้วย จึงทำให้ตัวละครที่ออกมาไม่สมบูรณ์และชัดเจนเท่าที่ควร เป็นต้น ผู้วิจัยจึงต้องกลับไปสู่การวิเคราะห์ตัวละครอย่างละเอียดก่อนที่จะเริ่มใช้ มาส์ก เทคนิค และทำงานจากภายในสู่ภายนอกของตัวละครผ่านการเคลื่อนไหว จากนั้นจึงเก็บชุดพฤติกรรมของทั้งความต้องการภายในและการแสดงภายนอกมาใช้ในฉาก ถ้ามีทั้งสองส่วนประกอบอย่างชัดเจน จะทำให้สามารถสื่อสารสภาวะอารมณ์ รวมถึงความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใต้บทพูดของตัวละครชัดเจนมากขึ้น

8. ข้อเสนอแนะงานวิจัย

การเข้าบทบาทเป็นตัวละครมีความซับซ้อนและมีรายละเอียดมาก ดังนั้นนักแสดงจะต้องเข้าใจตัวละครอย่างถ่องแท้จากการวิเคราะห์บทก่อนการใช้แบบฝึกหัด มาส์ก เทคนิค เพื่อเข้าบทบาทเป็นตัวละคร มิเช่นนั้น ตัวละครที่สร้างขึ้นอาจไม่มีมิติและไม่สมจริง ถึงแม้การใช้ มาส์ก เทคนิคถูกมองว่าเป็นหนึ่งวิธีที่ใช้แก้ปัญหาเฉพาะจุด ในเรื่องของการแสดงออกทางอวัจนภาษาเป็นสำคัญ แต่ผู้วิจัยพบว่าในขณะเดียวกันก็เป็นวิธีฝึกฝนนักแสดงทางอ้อมในเรื่องของสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ และการอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นทักษะที่นักแสดงพึงมีและสามารถนำไปใช้ในการแสดงได้ นอกเหนือจากที่นักแสดงได้ขยายศักยภาพทางร่างกายของตนแล้ว หากในอนาคตมีผู้ที่สนใจอยากใช้ มาส์ก เทคนิค เพื่อช่วยในการเข้าบทบาท ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่านักแสดงต้องเข้าใจตัวละครผ่านการวิเคราะห์เสียก่อน จึงค่อยใช้แบบฝึกหัดในค้นหาการเคลื่อนไหว ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่หลายคนมองข้ามและคิดว่าการวิเคราะห์อย่างเดียวนั้นเพียงพอต่อการเข้าสู่บทบาทเป็นตัวละครแล้ว

DOI : 10.60101/faraa.2024.268056

9. เอกสารการอ้างอิง

Ebong, I.A. (1984). Mask and Masking: A Survey of Their Universal Application to Theatre Practic. Anthropos, 79(1/3), 1-12 http://www.jstor.org/stable/40460787

Goto, Y. (1989). The Theatrical Fusion of Suzuki Tadashi. *Asian Theatre Journal*, *6*(2), 103–123. https://doi.org/10.2307/1124454

Griffiths, D. (1998). Acting through mask (Vol. 1). Psychology Press.

Joukowsky Institute for Archaeology & Ancient World. (n.d.). 13 Things: Commedia Dell' Arte. [Image]. Retrieved from https://www.brown.edu/Departments/Joukowsky_Institute/courses/13things/7731.html

Lecoq, J., Carasso, J.G., & Lallias J.C. (2002). *The Moving Body: Teaching Creative Theatre.* England: Routledge.

Lecoq, J. (2006). *Theatre of Movement and Gesture*. Taylor & Francis.

Murphy, M. (2019). Enacting Lecoq: Movement in theatre, Cognition, and Life. Springer.

Theatre – Masks.com. (n.d.). *Custom Theatre Masks by Jonathan Becker*. [Image]. Retrieved from https://theater-masks.com/masks/

The Fool Moon Production (n.d.). *Neutral Mask*. [Image]. Retrieved from https://www.foolmoon.org/neutral-mask