การฝึกฝนการใช้เสียงสำหรับนักแสดงตามเทคนิค การฝึกการใช้เสียงของ คริสติน ลิงค์เลอเทอร์ : กรณีศึกษา การแสดงเดี่ยวเรื่อง เดอะ ฮิวแมน วอยซ์

Voice Training for Actors According to Kristin Linklater's Voice Technique for Application in Performance : a Case St Solo Performance of the Human Voice Play

จารุศรี ศุกระจันทร์*
Jarusri Sukrajun*
Corresponding Author Email: jaewjaew.jarusri@gmail.com

วันที่รับบทความ 20 มีนาคม 2567
วันที่แก้ไขบทความ 2 เมษายน 2567
วันที่ตอบรับบทความ 19 เมษายน 2567

บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและฝึกฝนเทคนิคการพัฒนาการใช้เสียงอันเป็นธรรมชาติ ของคริสติน ลิงค์เลเทอร์ และสังเคราะห์กระบวนการการนำเทคนิคดังกล่าวมาปรับใช้ในการพัฒนาการแสดงเดี่ยวบทละครเรื่อง เดอะ ฮิวแมน วอยซ์ เนื่องจากผู้วิจัยประสบปัญหาเกี่ยวกับการใช้เสียงในการแสดง กล่าวคือผู้วิจัยไม่สามารถถ่ายทอดความจริงภายในของตัวละครผ่านเสียงได้อย่างตรงไปตรงมาในบางสถานการณ์ ส่งผลให้ผู้ชมไม่สามารถเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกและเรื่องราวของตัวละครได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเทคนิคดังกล่าวอันเป็นเทคนิคที่ช่วยให้นักแสดงสามารถค้นพบการใช้เสียงอย่างเป็นอิสระ นำไปสู่การสื่อสารความจริงภายในของตัวละครที่ละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง และจริงใจยิ่งขึ้น ผู้วิจัยนำเทคนิคดังกล่าวมาใช้ฝึกฝนในขั้นตอนของการฝึกฝนเสียงเพื่อพัฒนาเสียง และเตรียมความพร้อมของเสียงก่อนการแสดง การฝึกซ้อมบทละคร และการเตรียมตัวก่อนทำการแสดงจริง

ผู้วิจัยค้นพบว่าภายหลังการฝึกฝนการใช้เสียงด้วยเทคนิคพัฒนาการใช้เสียงอันเป็นธรรมชาติของ คริสติน ลิงค์เลเทอร์ ผู้วิจัยสามารถกำจัดอุปสรรค์ที่ขัดขวางการ

* นิสิตปริญญาโท คณะอักษรศาสตร์ ภาควิชาศิลปะการละคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
* Student, Master of Arts in Dramatic Arts, Chulalongkorn University

การเชื่อมโยงระหว่างเสียง และอารมณ์ความรู้สึกภายในของตัวละครได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยสามารถถ่ายทอดความจริงภายในของตัวละครได้อย่างลุ่มลึก และจริงใจมากยิ่งขึ้น อีกทั้งผู้วิจัยค้นพบว่าตนเองพัฒนาทักษะอื่น ๆ ทางด้านการแสดงควบคู่ไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย จินตนาการ และประสาทสัมผัส ส่งผลต่อการพัฒนาการแสดงองค์รวมของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย และสรุปผลการวิจัยจากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จดบันทึกและบันทึกวิดีโอการฝึกซ้อม การรวบรวมแบบสอบถามจากผู้ชม และการสัมมนาร่วมกับผู้เชี่ยวชาญทางด้านการใช้เสียง

คำสำคัญ: เสียงอันเป็นธรรมชาติ / เสียง / การแสดงเดี่ยว

Abstract

This research examines the application of Kristin Linklater's natural voice technique to enhance a solo performance in the play The Human Voice. The researcher initially encountered difficulties in conveying the character's inner truth through vocal expression, which affected the emotional depth of the performance and limited audience engagement. The researcher interested in studying this technique, which helps actors discover a free and natural use of their voice. This leads to more subtle, profound, and sincere communication of the character's inner truth. The researcher applied this technique during vocal exercises to develop and prepare the voice before rehearsals and performances, including script rehearsals and preparations prior to the actual performance.

The researcher found that after practicing voice using Kristin Linklater's Freeing The Natural Voice technique, the researcher was able to effectively overcome the obstacles that hindered the connection between the voice and the character's inner emotions. The researcher was able to convey the character's inner truth more deeply and sincerely. Additionally, the researcher discovered that this technique also developed other acting skills, such as body movement, imagination, and sensory awareness, which contributed to overall acting improvement. Data collection and analysis were conducted through a combination of theoretical research, documentation and video recordings of rehearsals, audience questionnaires, and seminars with voice experts.

Keyword: Natural Voice/ Voice / Solo Performance

บทนำ

‘เสียง’ เป็นหนึ่งใน ‘เครื่องมือ’ ของนักแสดง ดังที่เอริค มอร์ริส กล่าวไว้ว่า เครื่องมือของนักแสดงคือตัวเราเอง อันประกอบไปด้วย จิตใจ(mind) ร่างกาย(body) เสียง(voice) และอารมณ์(emotions) หากเราเป็นนักดนตรี เครื่องมือของเราก็คือเครื่องดนตรี แต่ในฐานะนักแสดงมีเพียงตัวเราเท่านั้นเอง เครื่องมือเปรียบเสมือนกับยานพาหนะทำหน้าถ่ายทอดความสามารถของตัวศิลปินไปสู่ผู้ชม หากเครื่องมือของศิลปินเกิดชำรุดเสียหายและไม่สามารถใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ความสามารถที่แท้จริงภายในตัวศิลปินย่อมถูกบั่นทอนลงไปด้วยเช่นกัน แม้ว่าศิลปินผู้นั้นจะมีความสามารถมากแค่ไหนก็ตาม หากเครื่องมือของนักแสดงแต่ละส่วนไม่สมดุลกัน ย่อมส่งผลให้การแสดงองค์รวมของนักแสดงผู้นั้นไม่สมบูรณ์แบบ (Morris, 2011, p.21)

จากประสบการณ์การเป็นนักแสดงตลอดห้าปีของผู้วิจัย ผู้วิจัยพบว่าเครื่องมือที่เป็นอุปสรรค์ต่อการแสดงของผู้วิจัยมากที่สุด คือ ‘เสียง’ กล่าวคือผู้วิจัยสามารถตีความทำความเข้าใจบทละครและตัวละครได้ สามารถใช้ร่างกายในการสื่อสารได้อย่างเป็นตัวละคร และสามารถเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างละเอียดอ่อน แต่ผู้วิจัยไม่สามารถสื่อสารความรู้สึกภายในของตัวละครผ่านเสียงได้อย่างตรงไปตรงมาในบางสถานการณ์ (circumstance) โดยเฉพาะสถานการณ์ที่ตัวละครตกอยู่ในสภาวะบีบคั้นทางอารมณ์ เช่นสถานการณ์แห่งความสูญเสีย หรือสถาณการณ์ที่เกิดเหตุไม่คาดฝัน โดยผู้วิจัยสังเกตว่าเมื่อตัวละครกำลังจะต้องพูดประโยคต่าง ๆ ที่มีความสะเทือนทางอารมณ์สูง ถึงแม้ว่าความรู้สึกภายในของผู้วิจัยจะรู้สึกได้อย่างตัวละคร แต่เสียงของผู้วิจัยมักจะไม่สอดคล้องกับความรู้สึกที่มี กล่าวคือระดับความเข้มข้นของอารมณ์ความรู้สึกภายในและภายนอกที่ถูกถ่ายทอดผ่านเสียงนั้นไม่สัมพันธ์กัน ในบางครั้งผู้วิจัยมักจะถอยออกมาจากการเป็นตัวละครและใช้ความคิดในฐานะนักแสดงวิเคราะห์ว่าตนเองควรจะใช้น้ำเสียงอย่างไรจึงจะสมจริงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นมากที่สุด ซึ่งปัญหาดังกล่าวมีสาเหตุตั้งต้นมาจากความไม่มั่นใจในเสียงของตนเอง ส่งผลให้การแสดงของผู้วิจัยไม่น่าเชื่อถือเท่าที่ควร และไม่สามารถสื่อสารความจริงภายในของตัวละครไปสู่ผู้ชมได้อย่างจริงใจ และลึกซึ้ง ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของการใช้เสียงของนักแสดงคือการสื่อสาร สิ่งที่นักแสดงถ่ายทอดไปถึงผู้ชมต้องมาจากความคิดและความรู้สึกข้างใน การแสดงของนักแสดงจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นก็ต่อเมื่อนักแสดงคนนั้นไม่กังวลกับเสียงของตนเอง มีอิสระที่จะคิดและรู้สึกในฐานะตัวละคร (จารุณี หงส์จารุ, 2561, น.109) ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการใช้โอกาสในการศึกษาระดับปริญญาโทในครั้งนี้เพื่อพัฒนาการใช้เสียงของตนเองให้สามารถใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เพื่อผลลัพธ์ของการแสดงที่มีสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น หรืออาจกล่าวได้ว่าผู้วิจัยต้องการที่จะพัฒนาเสียงของตนเองให้สามารถเชื่อมโยงและถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกภายในของตัวละครได้อย่างลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติ

ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาหนังสือเกี่ยวกับเทคนิคการใช้เสียงที่มีชื่อว่า Freeing The Natural Voice โดย คริสติน ลิงค์เลเทอร์ (Kristin Linklater) ผู้ฝึกสอนการใช้เสียง(vocal coach) อาจารย์สอนการแสดง ผู้กำกับการแสดง และนักแสดง ชาวสกอตแลนด์ โดยเทคนิคดังกล่าวแปลเป็นภาษาไทยได้ว่าเทคนิคการพัฒนาการใช้เสียงอันเป็นธรรมชาติ เป็นเทคนิคที่ได้รับอิทธิพลมาจากเทคนิคพัฒนาการใช้เสียงของ ไอริส วาร์เรน(Iris Warren) อาจารย์สอนการใช้เสียง ณ London

Academy of Music and Dramatic (LAMDA) ผู้ริเริ่มนำความเข้าใจทางด้านจิตวิทยามาผนวกเข้ากับการฝึกการใช้เสียง(voicework) สำหรับนักแสดง (Looser, 2005, p.12) โดยเทคนิคของลิงค์เลเทอร์มีจุดประสงค์เพื่อให้นักแสดงสามารถปลดปล่อยตัวเองออกจากลักษณะนิสัยบางประการที่ขัดขวางไม่ให้สามารถปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติของตนเองได้ ลิงค์เลเทอร์ยังกล่าวไว้อีกว่าเมื่อนักแสดงสามารถปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติของตนได้แล้ว ย่อมถือว่าได้ปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระด้วยเช่นกัน (Linklater, 2006, p.7) และเมื่อใดที่นักแสดงรู้สึกเป็นอิสระ นักแสดงก็จะสามารถเปิดเผย(reveal) ความจริงของตัวละคร(truth) ผ่านเสียงของตนเองได้ รวมถึงผู้ชมก็จะสามารถสัมผัสได้ถึงสิ่งที่สั่นสะเทือนอยู่ภายในตัวละคร ซึ่งเสียงดังกล่าวแตกต่างจากเสียงที่สื่อสารความรู้สึกและตัวตนของตัวละครได้เพียงในระดับผิวเผิน หรือที่ลิงค์เลเทอร์ใช้คำว่าการอธิบาย(describe) กล่าวคือเสียงที่ขาดความลุ่มลึกทางอารมณ์ความรู้สึก และต้องอาศัยการใช้ถ้อยคำในการอธิบายว่าตัวละครรู้สึกเช่นไร ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าเทคนิคพัฒนาการใช้เสียงอันเป็นธรรมชาติซึ่งผสมผสานระหว่างจิตวิทยาและการใช้เสียงนั้นมีแนวโน้มที่จะสามารถช่วยแก้ไขปัญหาการใช้เสียงในการแสดงของผู้วิจัยได้ เนื่องจากปัญหาเรื่องการใช้เสียงของผู้วิจัยนั้นไม่ได้เป็นปัญหาที่ประเด็นเรื่องคุณภาพของเสียงเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลพวงมากจากเรื่องของจิตใจด้วยเช่นกัน

ผู้วิจัยมีความสนใจในบทละครเรื่อง เดอะ ฮิวแมน วอยซ์ (The Human Voice) ของ ฌอง กอกโต (Jean Cocteau) นักประพันธ์บทละครชาวฝรั่งเศส ซึ่งเป็นบทละครพูดคนเดียว(monologue) ที่ถูกประพันธ์ขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ.1930 มีเนื้อหาเกี่ยวกับหญิงสาวคนหนึ่งที่กำลังคุยโทรศัพท์กับชายอันเป็นที่รักของเธอเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่ชายผู้นั้นจะแต่งงานใหม่ กอกโตประพันธ์บทละครเรื่องดังกล่าวขึ้นเพื่อพูดถึงประเด็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์และการสื่อสารของมนุษย์ ความน่าสนใจของบทละครเรื่องดังกล่าวคือนักแสดงจะต้องคุยโทรศัพท์โดยที่ผู้ชมจะได้ยินบทสนทนาจากฝั่งของตัวละครหญิงสาวเพียงฝั่งเดียวเท่านั้น อีกทั้งตัวละครหญิงสาวต้องประสบกับอารมณ์ความรู้สึกที่เข้มข้นโดยตลอดเนื้อเรื่อง โดยเฉพาะความรู้สึกแห่งการสูญเสียคนรัก ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความท้าทายของการแสดงบทละครเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างมาก เนื่องจากการแสดงเดี่ยวคือการแสดงที่ใช้นักแสดงเพียงคนเดียวในการนำเสนอและถ่ายทอดเรื่องราวทั้งหมดของละครไม่ว่าตัวละครจะมีเพียงตัวเดียวหรือหลายตัวก็ตาม (ขวัญนุช สุวรรณรัชตมณี , 2560 , น.6) ดังนั้นนักแสดงจะต้องแสดงให้ผู้ชมเชื่อว่ามีอีกตัวละครหนึ่งโต้ตอบอยู่ในสายโทรศัพท์ ซึ่งต้องอาศัยทักษะทางการแสดงเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเล็งเห็นว่าเนื้อเรื่องถูกดำเนินไปด้วยบทสนทนาเป็นหลัก เนื่องจากการกระทำหลักคือการโทรศัพท์ เสียงของนักแสดงจึงต้องทำหน้าที่เป็นเครื่องมือหลักในการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกและความคิดของตัวละคร ดังนั้นบทละครเรื่อง เดอะ ฮีลเมน วอยซ์ จึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาการใช้เสียงเพื่อการแสดง

งานวิจัยฉบับนี้มุ่งหวังที่จะศึกษาเทคนิคการพัฒนาการใช้เสียงเพื่อปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติของ คริสติน ลิงค์เลเทอร์ ว่าสามารถช่วยให้ผู้วิจัยก้าวข้ามอุปสรรค์การใช้เสียงในการแสดงได้อย่างไร พร้อมทั้งสังเคราะห์กระบวรการนำเทคนิคดังกล่าวมาปรับใช้สำหรับการพัฒนาการแสดงเดี่ยวบทพูดคนเดียวเรื่อง เดอะ ฮิวแมน วอยซ์ อย่างเป็นระบบ อีกทั้งผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยฉบับนี้จะมีประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาการพัฒนาการใช้เสียงสำหรับการแสดง

ปัญหานำการวิจัย

1. วิธีการฝึกฝนเทคนิคการพัฒนาการใช้เสียงเพื่อปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติ ของ คริสติน ลิงค์เลเทอร์ มีลักษณะอย่างไร

2. การสังเคราะห์กระบวนการนำเทคนิคการพัฒนาการใช้เสียงเพื่อปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติ ของ คริสติน ลิงค์เลเทอร์ มาปรับใช้การพัฒนาการแสดงเดี่ยวบทละครเรื่อง เดอะ ฮิวแมน วอยซ์ สามารถทำได้อย่างไร

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงวิธีการฝึกฝนเทคนิคการพัฒนาการใช้เสียงเพื่อปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติ ของ คริสติน ลิงค์เลเทอร์

2. เพื่อสังเคราะห์กระบวนการการนำเทคนิคการพัฒนาการใช้เสียงเพื่อปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติ ของ คริสติน ลิงค์เลเทอร์มาปรับใช้ในการพัฒนาการแสดงเดี่ยวบทละครเรื่อง เดอะ ฮิวแมน วอยซ์

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบงานวิจัยฉบับนี้คือรูปแบบงานวิจัยแบบสร้างสรรค์ (Creative Research) อันเป็นงานวิจัยที่มุ้งเน้นการลงมือปฏิบัติสร้างสรรค์ผลงานการแสดงเพื่อตอบโจทย์การวิจัย ดังนั้นระเบียบวิธีวิจัยคือกระบวน- การทำงาน “สร้างสรรค์ผลงานการแสดง”ผนวกกับขั้นตอนการบันทึกข้อมูลจากตนเอง หรือผู้ร่วมงาน (พรรัตน์ ดำรุง, 2560, น.21)

1. ทบทวนทฤษฎีและองค์ความรู้ที่เกี่ยวเนื่องกับเทคนิคการพัฒนาการใช้เสียงเพื่อปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติ ของ คริสติน ลิงค์เลเทอร์ เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นแนวทางในการฝึกฝนเทคนิค และฝึกซ้อมการแสดง

2. ฝึกฝนการพัฒนาการใช้เสียงเพื่อปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติ ของคริสติน ลิงค์เลเทอร์ พร้อมทั้งบันทึกวิดีโอ และจดบันทึกพัฒนาการในช่วงการฝึกฝนเทคนิค

3. แปลบทละคร วิเคราะห์ตัวบทและตัวละครร่วมกับผู้กำกับการแสดง

4. ฝึกซ้อมการแสดงร่วมกับผู้กำกับการแสดง

5. นำเสนอการแสดงเดี่ยว เรื่อง เดอะ ฮิวแมน วอยซ์

6. เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ชม และผู้เชี่ยวชาญทางด้านการแสดงและการใช้เสียง ด้วยแบบสอบถามและการจัดสัมมนาหลังจบการแสดง

7. สรุปและประเมินผลการวิจัยพร้อมข้อเสนอแนะ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ผู้วิจัยเน้นไปที่การทำแบบฝึกหัดในบทที่ 1 ของการพัฒนาการปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติเป็นหลักจุดประสงค์ของแบบฝึกหัดสอดคล้องกับปัญหาการใช้เสียงที่ผู้วิจัยต้องการแก้ไข กล่าวคือการพัฒนาเสียงให้สัมพันธ์กับความรู้สึกภายในอย่างเป็นธรรมชาติและเป็นอิสระ

2. ผู้วิจัยมุ่งเน้นพัฒนาการทำงานของเสียงในมิติของความสามารถในการสื่อสารความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตัวละครให้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ(spontaneous) มากกว่าการพัฒนาเสียงอันไพเราะ อันเป็นปัญหาหลักทางด้านความสามารถในการใช้เสียงเพื่อสื่อสารของผู้วิจัย

3. ขอบเขตระยะเวลาในการฝึกฝนแบบฝึกหัดและฝึกซ้อมการแสดงรวมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะเวลาที่เพียงพอให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของการใช้เสียงได้

กรอบแนวคิดเทคนิคการพัฒนาการใช้เสียงเพื่อปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติ โดย คริสติน ลิงค์เลเทอร์

คริสติน ลิงค์เลเทอร์ให้คำนิยามคำว่า ‘เสียงอันเป็นธรรมชาติ’(natural voice) ไว้ว่าเสียงอันเป็นธรรมชาติคือเสียงที่ โปร่งใส(transparent) จนผู้ฟังสามารถสัมผัสได้ถึงเนื้อแท้ของอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดของผู้พูด อันเป็นเสียงที่เปิดเผยให้ผู้ฟังเข้าใจถึงความจริงภายในของผู้พูดได้โดยไม่ต้องอธิบาย เปรียบเสมือนกับการที่ผู้ฟังไม่ได้เพียงแค่ได้ยินเสียงแต่สัมผัสได้ถึงตัวตนของผู้พูด (Linklater, 1976, p.2) โดยสิ่งที่ส่งผลต่อการลดทอนความสามารถของบุคคลหนึ่งในการใช้เสียงอันเป็นธรรมชาติของตนเป็นอย่างมาก ได้แก่ ความตึงเครียดจากการใช้ชีวิต ประจำวัน และลักษณะนิสัยส่วนตัวบางประการของแต่ละบุคคล

วิธีการในแบบฝึกหัดการพัฒนาการใช้เสียงอันเป็นธรรมชาติถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้นักแสดงสามารถค้นพบและปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติของตนเองควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะการใช้เสียง(vocal technique) ที่ช่วยให้นักแสดงสามารถแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกและความคิดได้อย่างเป็นอิสระยิ่งขึ้น ผ่านการทำงานกับร่างกาย เสียง อารมณ์ ความคิด และที่สำคัญคือจินตนาการ(imagination)

ในแต่ละแบบฝึกหัดนักแสดงจะต้องเรียนรู้ที่จะใช้จินตนาการและภาพ(imagery) เป็นตัวกระตุ้น(stimulate) เพื่อช่วยนักแสดงปลดปล่อยเสียงของตนเองให้เป็นอิสระได้ง่ายยิ่งขึ้น ซึ่งคำว่าภาพ ณ ที่นี้หมายถึงผัสสะทั้ง 5 ได้แก่ รูป รสชาติ กลิ่น เสียง โดยจินตนาการจะทำหน้าที่เปรียบเสมือนกับยานพาหนะช่วยให้นักแสดงได้หลุดออกจากกรอบความคิดและการคิดวิเคราะห์ ได้สัมผัสกับประสบการณ์ที่หลากหลาย เชื่อมโยงระหวางร่างกายและจิตใจ(mind and body) และช่วยให้นักแสดงอยู่กับปัจจุบันขณะมากยิ่งขึ้น ในขณะที่ภาพทำหน้าที่เป็นตัวช่วยกระตุ้นความรู้สึกของนักแสดงให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

แบบฝึกหัดในหนังสือ Freeing The Natural Voice (1976) ของ คริสติน ลิงค์เลเทอร์ แบ่งออกเป็นทั้งหมด 4 บท ได้แก่ (1) บทที่ 1 ว่าด้วยกระบวนการปลดปล่อยเสียงและร่างกายให้เป็นอิสระ (The Freeing Process) (2) บทที่ 2 ว่าด้วยกระบวนการพัฒนาบันไดสะท้อนเสียง (The developing process: the resonating ladder) (3) บทที่ 3 ว่าด้วยความอ่อนไหวและพลัง (Sensitivity and Power) และ (4) บทที่ 4 ว่าด้วยการเชื่อมต่อของบทและการแสดง (The link to text and acting)

โดยแบบฝึกหัดบทที่ 1 อันเป็นแบบฝึกหัดบทหลักที่ผู้วิจัยนำมาฝึกฝนนั้นนักแสดงจะได้ฝึกฝนการสังเกต และจัดระเบียบร่างกายของตนเอง รวมถึงกำจัดอุปสรรค์ต่าง ๆ ที่ขัดขวางการ

ปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติ เพื่อให้นักแสดงสามารถแสดงออกผ่านเสียงอย่างเป็นอิสระผ่านการใช้จินตนาการและภาพเป็นตัวกระตุ้น

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญในการทำแบบฝึกหัดเทคนิคพัฒนาการใช้เสียงอันเป็นธรรมชาติคือ นักแสดงจะต้องให้ความสนใจกับวิธีการทำแบบฝึกหัดมากกว่าการให้ความสนใจว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ โดยลิงค์เลเทอร์ใช้คำว่า “It is not what you are doing is important, but how you are doing it.”เพื่อให้นักแสดงได้สังเกตร่างกายและจิตใจของตนเองอย่างละเอียดอ่อน รวมถึงปรับเปลี่ยนวิธีการใช้ร่างกายให้เป็นไปตามในแบบฝึกหัด ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นพฤติกรรมใหม่ของร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าหากนักแสดงสนใจเพียงแค่ตนเองต้องทำอะไรแต่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับวิธีการ นักแสดงจะไม่สามารถเปิดการรับรู้ประสบการณ์ใหม่ที่ตนเองได้สัมผัส แต่กลับพยายามเชื่อมโยงเข้ากับสิ่งเดิมที่ตนเองเคยสัมผัสมาแล้ว ซึ่งส่งผลให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงในท้ายที่สุด อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้รวบรวมผลสรุปการทำแบบฝึกหัดไว้ในรูปแบบตารางในหัวข้อถัดไป

1.การฝึกฝนแบบฝึกหัดเทคนิคการพัฒนาการใช้เสียงอันเป็นธรรมชาติ

ตารางที่ 1 แสดงสรุปผลการทำแบบฝึกหัด

แบบฝึกหัด	วัตถุประสงค์ของแบบฝึกหัด	การค้นพบระหว่างการทำแบบฝึกหัด	ผลความเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็น/รู้สึกได้
The Spine: the support of breath (กระดูกสันหลัง:การสนับสนุนลมหายใจ)	• ผ่อนคลายความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อ / จัดระเบียบกระดูกสันหลัง	• ภาพโครงกระดูกภายในที่ชัดเจนช่วยให้สามารถเป็นอิสระจากความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ	• รับรู้ความตึงเครียดได้/ผ่อนคลายความตึงเครียดได้รวดเร็วขึ้น • สามารถแผ่ขยายพลังงานจากร่างกายได้กว้างขึ้น • ยืนอย่างมั่นคงยิ่งขึ้น
Breathing:The source of sound (การหายใจ:แหล่งกำเนิดของเสียง)	• ปล่อยลมหายใจเข้าและออกให้เป็นไปตามธรรมชาติ ปราศจากการควบคุมที่คุ้นชิน	• ตนเองมีความอดทนต่ำต่อความรู้สึกไม่ปลอดภัย และมีนิสัยชอบควบคุมร่างกายตนเอง	• หายใจได้ลึกและสบายตัวขึ้นเมื่อพูด • ควบคุมตนเองน้อยลง • รับรู้ความรู้สึกภายในร่างกายได้ชัดเจนและละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น

แบบฝึกหัด	วัตถุประสงค์ของแบบฝึกหัด	การค้นพบระหว่างการทำแบบฝึกหัด	ผลความเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็น/รู้สึกได้
The touch of sound (สัมผัสแห่งเสียง)	• เรียนรู้แหล่งกำเนิดของเสียง/ฝึกฝนให้เสียงตอบสนองต่อแรงกระตุ้นโดยตรง / ฝึกการรับรู้เสียงผ่านสัมผัสแทนการฟัง	• ภาพของกลิ่นและสัมผัสสามารถกระตุ้นความรู้สึกได้มากที่สุด • ตนเองมีความกลัวผิดในการสื่อสารความรู้สึกผ่านเสียงอยู่มาก • ไม่มั่นใจในความรู้สึกและจินตนาการของตนเองเท่าที่ควร	• เชื่อในสัญชาติญาณของตนเองได้มากขึ้น -ใช้ลำคอในการเปล่งเสียงน้อยลงเปล่งเสียงออกมาจากบริเวณกลางลำตัวมากขึ้น • รู้สึกได้ถึงความสบายตัวเมื่อสามารถสื่อสารความรู้สึกจริง ๆ ของตนเองผ่านเสียง
Vibrations that amplify the initial sound (แรงสั่นสะเทือนที่ขยายเสียงขั้นต้น)	• ฝึกฝนให้เสียงสามารถแผ่ขยายได้มากยิ่งขึ้น	• ยิ่งลดความตึงเครียดลงและ ให้ความสนใจแรงสั่นสะเทือน เสียงที่ออกมาจะยิ่งแผ่ขยาย • เมื่อไม่สนใจลำคอเสียงจะยิ่งแผ่ขยายออกมา	• เสียงมีพลังมากขึ้นแต่ออกแรงน้อยลง • ผู้ฟังรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้วิจัยได้ชัดเจนขึ้น
Jaw awareness (การรับรู้ถึงกราม)	• ผ่อนคลายบริเวณกรามและขากรรไกร	• มีนิสัยชอบกัดกราม	• กล้ามเนื้อใบหน้าผ่อนคลายมากขึ้น • สามารถอ้าปากได้กว้างมากขึ้น
The tongue (ลิ้น)	• ผ่อนคลายกล้ามเนื้อลิ้น	• ช่วงโคนลิ้นเกร็งเป็นพิเศษ • พยายามควบคุมการทำงานของลิ้นบ่อยครั้ง	มุ่งความสนใจไปที่ลิ้นมากกว่าแต่ก่อน
The soft palate (เพดานอ่อน)	ฟื้นฟูการทำงานของเพดานอ่อน	• สัมผัสได้ถึงความเย็นและอุ่นของลมหายใจ • สัมผัสได้ถึงความโล่งภายในลำคอ	• เสียงเดินทางออกจากลำคอได้ง่ายยิ่งขึ้น • สัมผัสได้ถึงเสียงที่เบาสบายและสว่างมากขึ้น

แบบฝึกหัด	วัตถุประสงค์ของแบบฝึกหัด	การค้นพบระหว่างการทำแบบฝึกหัด	ผลความเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็น/รู้สึกได้
The throat (ลำคอ)	• ผ่อนคลายลำคอ	• จินตนาการว่าเสียงมีสี ช่วยให้รู้สึกง่ายต่อการเปล่งเสียงมากยิ่งขึ้นและไม่ใช้ลำคอในการเปล่งเสียง	• คอแหบน้อยลง • รู้เท่าทันอาการเกร็งของลำคอได้เร็วขึ้น • เสียงมีพลังมากขึ้น

โดยแต่ละแบบฝึกหัดมีรายละเอียดและขั้นตอนการทำแบบฝึกหัดดังนี้

1.1The spine: the support of breath (กระดูกสันหลัง: การสนับสนุนลมหายใจ)

แบบฝึกหัดดังกล่าวเป็นแบบฝึกหัดตั้งต้นของกระบวนการฝึกฝนการพัฒนาการใช้เสียงอันเป็นธรรมชาติ เนื่องจากนักแสดงจะได้เริ่มเรียนรู้การตระหนักรู้ถึงร่างกายของตนเองอย่างละเอียดอ่อน รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงเครียดและผ่อนคลาย พร้อมทั้งเรียนรู้วิธีการกำจัดความตึงเครียดของกล้ามเนื้ออันเป็นอุปสรรค์สำคัญที่ขัดขวางการทำอย่างเป็นอิสระของร่างกาย เสียงและลมหายใจ

ลักษณะการทำแบบฝึกหัด : นักแสดงยืนหลับตาอย่างผ่อนคลาย มุ่งความสนใจไปที่ “ภาพโครงกระดูก” ในจินตนาการของตน ซึ่งภาพโครงกระดูกนั้นเป็นภาพแทนของโครงการดูกจริงของตัวนักแสดงเอง จากนั้นให้นักแสดงทิ้งศีรษะและแผ่นหลังทั้งหมดลงไปที่พื้นด้านหน้า (ลักษณะคล้ายๆกับการก้มตัวลงไปที่พื้น) และค่อยๆตั้งตัวให้กลับมาตรงเช่นเดิม โดยทั้งตอนทิ้งตัวลงและตั้งตัวขึ้น นักแสดงจะต้องจินตนาการให้เห็นภาพกะโหลกศีรษะและกระดูกสันหลังของตนเองค่อยๆไหลลงพื้นและต่อตัวกลับมาตั้งตรงทีละข้อ เพื่อไม่ให้นักแสดงใช้กล้ามเนื้อในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ส่งผลให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายความตึงเครียดลง นอกจากนี้คริสติน ลิงค์เลเทอร์ ยังเน้นย้ำไว้ในแบบฝึกหัดว่านักแสดงจะต้องพูดคุยกับกระดูก และมองให้เห็นกระดูกสันหลังของตนเอง “Talk to your bone, See your skeleton” เพื่อให้นักแสดงทำแบบฝึกหัดได้อย่างถ่องแท้และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ผลการทำแบบฝึกหัด : ผู้วิจัยค้นพบว่าสิ่งที่ยากที่สุดในช่วงแรกเริ่มของการทำแบบฝึกหัดคือการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยภาพกระดูกสันหลังในจินตนาการ เนื่องจากภาพในจินตนาการและร่างกายยังไม่สามารถทำงานสอดประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน อีกทั้งผู้วิจัยเคยชินกับการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างว่องไว ส่งผลให้ใช้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวโดยไม่รู้ตัว และเกิดอาการเกร็งกล้ามเนื้อเกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาภาพโครงกระดูกก่อนทำแบบฝึกหัด เพื่อให้ตนเองสามารถนึกถึงภาพโครงกระดูกในจินตนาการอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อภาพชัดเจนแล้วจะไม่เกิดความกังวลถึงความเสมือนจริงของภาพในจินตนาการ ส่งผลให้ผู้วิจัยเชื่อในภาพจินตนาการยิ่งขึ้น และอณุญาติให้ร่างกายตอบสนองต่อภาพโครงกระดูกอย่างเป็นอิสระ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังค้นพบว่าผู้วิจัยสามารถแยกแยะความต่างระหว่างร่างกายที่ตึงเครียด และร่างกายที่ผ่อนคลายได้ละเอียดยิ่งขึ้น เมื่อร่างกาย

เกิดความตึงเครียดผู้วิจัยก็สามารถคลายความตึงเครียดนั้นได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ร่างกายอันเป็นอุปกรณ์สำคัญของนักแสดงพร้อมต่อการนำไปใช้งานได้รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.2 Breathing: the source of sound (การหายใจ: แหล่งกำเนิดของเสียง)

แบบฝึกหัดที่สองเป็นแบบฝึกหัดที่มุ่งเน้นให้นักแสดงทำงานกับลมหายใจของตนเองในลักษณะของการยอมจำนนต่อลมหายใจเข้าและออกที่เป็นธรรมชาติ กล่าวคือนักแสดงจะต้องทำหน้าเป็นผู้สังเกตุการการหายใจของตนเองโดยที่ไม่เข้าไปควบคุมจังหวะการหายใจ และผ่อนคลายความตึงเครียดผ่านการส่งภาพต่าง ๆ ที่ช่วยกระตุ้นความรู้สึกผ่อนคลาย เพื่อให้ลมหายใจและความรู้สึกภายในสอดประสานกัน อีกทั้งเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้ความรู้สึกได้ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น นอกจากนี้คริสติน ลิงค์เลเทอร์ ยังมองว่าการจะเข้าไปสู่ร่างกายและจิตใจของตัวละครได้ นักแสดงจะต้องเปลี่ยนวิธีการแสดงออก วิธีคิด วิธีรู้สึก รวมถึงวิธีการหายใจให้ตรงกับตัวละครในทุกมิติ หากนักแสดงยึดติดอยู่กับความคุ้นชินในการใช้วิธีการหายใจแบบของตนเองจนไม่สามารถปรับไปตามตัวละครได้ นักแสดงจะสามารถเข้าไปเป็นตัวละครได้เพียงระดับผิวเผินเท่านั้น

ลักษณะการทำแบบฝึกหัด : นักแสดงจะต้องยืนหลับตาอย่างผ่อนคลาย และมุ่งความสนใจไปที่ภายในร่างกาย และลึกลงไปที่บริเวณตรงกลางของร่างกาย จากนั้นปล่อยให้กระบวนการหายใจเข้าและออกเกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยที่นักแสดงจะทำหน้าที่เป็นเพียงผู้สังเกตุการณ์โดยปราศจากการควบคุม ซึ่งในขั้นตอนนี้นักแสดงจะต้องระวังไม่ให้ตนเองเผลอกำหนดจังหวะลมหายใจเข้าและออกตามความคุ้นชิน เมื่อหายใจเข้าให้นักแสดงจินตนาการว่ากระบังลมลดต่ำลง เมื่อหายใจออกจินตนาการว่ากระบังลมยกสูงขึ้น นอกจากนี้นักแสดงจะต้องฝึกกระตุ้นลมหายใจที่ผ่อนคลาย(sigh of relief)ด้วยการส่งภาพจินตนาการ เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในร่างกายนอกเหนือจากกล้ามเนื้อมัดใหญ่ภายนอก นอกจากนี้นักแสดงจะต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมกระบังลมด้วยภาพกระบังลมในจินตนาการ เพื่อให้สามารถหายใจเข้าได้ในระดับที่ลึกยิ่งขึ้น

ผลการทำแบบฝึกหัด : ผู้วิจัยค้นพบว่าผู้วิจัยมีลักษณะนิสัยชอบควบคุมร่างกาย และความรู้สึกตนเองให้เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ หากตนเองกำลังจะตกอยู่ในสถาณการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ผู้วิจัยไม่กล้าที่จะปล่อยให้ตนเองไปสัมผัสกับความรู้สึกที่ไม่แน่นอน กลไกการป้องกันตัวของผู้วิจัยจะทำงานอย่างรวดเร็ว ซึ่งผู้วิจัยรับรู้ปัญหาดังกล่าว จากการรอคอยลมหายใจเข้าให้เกิดขึ้นเองอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งช่วงเวลาที่รอคอยนั้นทำให้ผู้วิจัยรู้สึกกลัวและไม่ปลอดภัย จนตนเองควบคุมลมหายใจโดยไม่รู้ตัวบ่อยครั้ง ส่งผลให้ลมหายใจไม่ลื่นไหล และไม่เชื่อมโยงกับสภาวะภายในของตนเอง ผู้วิจัยอาศัยระยะเวลาประมาณหนึ่งสัปดาห์กว่าจะสามารถยอมจำนนต่อลมหายใจเข้าและออกตามธรรมชาติได้ ซึ่งส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถหายใจได้ลึกยิ่งขึ้น ร่างกายโดยรวมผ่อนคลายยิ่งขึ้น และอ่อนไหวต่ออารมณ์ความรู้สึกมากยิ่งขึ้น

1.3 The touch of sound (สัมผัสแห่งเสียง)

แบบฝึกหัดที่สามมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักแสดงสามารถเชื่อมต่อตนเองเข้ากับเสียงได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น รวมถึงเพิ่มความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึกผ่านเสียงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดย

การใช้ภาพและจินตนาการเป็นตัวกระตุ้นการเกิดเสียงจากกระบังลม นักแสดงมีหน้าที่นำส่งภาพไปที่สู่กระบังลมและรับรู้ความรู้สึกที่ถูกกระตุ้นด้วยภาพ จากนั้นส่งความรู้สึกนั้นผ่านออกมาทางเสียง นักแสดงไม่ควรฟังเสียงของตน เพื่อป้องกันการวิเคราะห์เสียงที่ตนเองได้ยิน อันส่งผลให้อารมณ์ความรู้สึกและสัญชาติญาณทำงานได้ไม่เต็มที่ แต่นักแสดงควรที่จะสัมผัสได้ถึงเสียงที่สั่นสะเทือนอยู่ภายในร่างกาย เพื่อใหเป็นหนึ่งเดียวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในร่างกายมากยิ่งขึ้น

ลักษณะการทำแบบฝึกหัด : นักแสดงยืนหลับตาอย่างผ่อนคลาย กระดูสันหลังตั้งตรง และไม่ควบคุมลมหายใจ จากนั้นนักแสดงค่อยๆ ส่งภาพจินตนาการที่ก่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ภาพของธรรมชาติ ลงไปสู่บริเวณกระบังลม ซึ่งเปรียบเสมือนแหล่งกำเนิดของเสียง เมื่อเกิดการรับรู้ถึงแรงกระตุ้นของภาพจินตนาการนั้นจากภายใน นักแสดงจะต้องตอบสนองต่อแรงกระตุ้นนั้นทันทีโดยไม่ใช้ความคิด ผ่านเสียง “เฮอ เฮอ” (huh huh) ซึ่งเสียงดังกล่าวจะเป็นเสียงดิบๆไร้รูปร่างและถูกส่งผ่านริมฝีปากที่ผ่อนคลาย ปราศจากการพยายามออกเสียง(articulation) เพื่อให้ได้สัมผัสแห่งเสียงที่สื่อสารถึงความรู้สึกภายในอย่างลึกซึ้ง

ผลการทำแบบฝึกหัด : ผู้วิจัยค้นพบว่าเสียงที่เกิดจากแรงกระตุ้นภายใน และเสียงที่เกิดจากการคิดวิเคราะห์มีสัมผัสที่ต่างกันในระดับที่ร่างกายสามารถรับรู้ได้ กล่าวคือเสียงทีเกิดจากแรงกระตุ้นภายในนั้นเมื่อเราส่งเสียงนั้นออกไป ร่างกายจะเกิดความรู้สึกอื่น ๆตามมา และเกิดแรงสั่นสะเทือนต่อเนื่องภายในร่างกาย แต่หากเสียงนั้นเกิดจากการคิดวิเคราะห์ หรือตั้งใจประดิษฐ์เสียง เสียงที่ออกมาจะไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกร่วมอื่น ๆที่ตามมาของร่างกาย และมีลักษณะที่แข็งกระด้างมากกว่า นอกจากนี้ผู้วิจัยยังค้นบนว่าตนเองสามารถถูกกระตุ้นด้วยผัสสะของกลิ่นได้ดีที่สุด และผัสสะที่ถูกกระตุ้นได้น้อยที่สุดคือเสียง นอกจากนี้อีกหนึ่งข้อค้นพบที่น่าสนใจจากการทำแบบฝึกหัดคือ ผู้วิจัยมีลักษณะนิสัยที่ไม่กล้าแสดงความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมา บ่อยครั้งผู้วิจัยมักจะหยุดการแสดงออกความรู้สึกของตนเองด้วยการคิดวิเคราะห์ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความรู้สึกที่ถูกหรือผิด

สำหรับผู้วิจัยนั้น แบบฝึกหัดดังกล่าวมีส่วนช่วยอย่างมากในการทลายลักษณะนิสัยชอบคิดวิเคราะห์ความรู้สึกก่อนแสดงออก และช่วยพัฒนาการทำงานของเสียง ร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกให้สอดประสานเป็นหนึ่งเดียว โดยผู้วิจัยสังเกตุว่า ผู้วิจัยสามารถสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาและว่องไวยิ่งขึ้นในชีวิตประจำวัน รับรู้ได้ถึงความแตกต่างของร่างกายขณะสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา และไม่ตรงไปตรงมา โดยความรู้สึกที่แตกต่างคือร่างกายที่ผ่อนคลายจากภายใน และร่างกายที่ตึงเครียดโดยเฉพาะลำคอ

1.4 Vibrations that amplify the initial sound (การสั่นสะเทือนที่ขยายเสียงขั้นต้น)

ในแบบฝึกหัดที่สี่นี้มีจุดประสงค์เพื่อให้นักแสดงได้เรียนรู้ว่าแรงสั่นสะเทือนของเสียงที่เกิดขึ้นจากภายในร่างกายสามารถแผ่ขยายออกสู่ภายนอกได้อย่างไร รวมถึงวิธีการฝึกฝนให้แรงสั่นสะเทือนนั้นขยายใหญ่ขึ้น(multiply) ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลขัดขวางการขยายออกของแรงสั่นสะเทือนได้แก่ ความตึงเครียด กล่าวคือแรงสั่นสะเทือนจะไม่สามารถแผ่ขยายออกได้หากร่างกายเกิดความตึงเครียด และแรงสั่นสะเทือนจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเราให้ความสนใจต่อแรงสั่นสะเทือนนั้น

ลักษณะการทำแบบฝึกหัด : นักแสดงยืนอย่างผ่อนคลาย เชื่อมต่อตนเองเข้ากับแหล่งกำเนิดเสียงภายในกึ่งกลางของร่างกาย จากนั้นนำส่งภาพบางอย่างเข้าไปสู่กึ่งกลางของร่างกาย เพื่อให้เกิดลมหายใจที่ผ่อนคลาย ผ่านเสียง “เฮอ เฮอ” ดังเช่นในแบบฝึกหัดที่สาม จากนั้นปิดริมฝีปากลงเมื่อแรงสั่นสะเทือนของเสียงเคลื่อนที่มาถึงบริเวณริมฝีปาก รับรู้แรงสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้นบริเวณริมฝีปาก จากนั้นเปิดริมฝีปากออกเพื่อให้เสียงถูกส่งออกจากร่างกาย โดย ณ ที่นี้จะเรียกขั้นตอนดังกล่าวว่าการฮัม (humming) เมื่อนักแสดงเริ่มคุ้นชินกับฮัมและริมฝีปากเริ่มผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ในขั้นตอนถัดไปนั้นนักแสดงจะเริ่มฝึกการรับรู้แรงสั่นสะเทือนบริเวณกะโหลกโดยการส่งเสียงฮัมไปที่กะโหลก และส่งเสียงออกจากร่างกายผ่านริมฝีปากดังเช่นก่อนหน้านี้ นอกเหนือจากระดับเสียงที่ตนเองใช้พูดในชีวิตประจำวันนักแสดงควรจะลองเปลี่ยนระดับเสียงการฮัมให้สูงขึ้นและต่ำลง เพื่อค้นพบความรู้สึกและความเป็นไปได้ใหม่ๆของการใช้เสียง

ผลการทำแบบฝึกหัด : ผู้วิจัยพบว่าเมื่อใดก็ตามที่ร่างกายเกิดความตึงเครียดจะส่งผลให้ผู้วิจัยใช้คอในการเปล่งขยายเสียง แทนการปล่อยให้แรงสั่นสะเทือนค่อยๆขยายออกจากร่างกาย ดังนั้นการวางความสนใจไว้ที่แรงกระตุ้นภายในโดยไม่คำนึงถึงลำคอ และปล่อยให้แรงสั่นสะเทือนเดินทางอย่างเป็นอิสระช่วยให้เสียงขยายออกได้กังวาลยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสังเกตว่า เสียงของผู้วิจัยในชีวิตประจำวันมีลักษณะที่ก้องกังวาล และหนาแน่นขึ้นกว่าตอนก่อนเริ่มทำแบบฝึกหัด โดยที่ไม่จำเป็นต้องออกแรงตะเบ็งเสียง

1.5 The channel for sound :Jaw / Tongue / Soft Palate / Throat (ช่องทางเดินของเสียง: กราม/ลิ้น/เพดานอ่อน/ลำคอ)

จุดประสงค์หลักของแบบฝึกหัดช่องทางเดินของเสียง คือการปลดปล่อยช่องทางเดินของเสียง ด้วยการฝึกฝนการผ่อนคลาย กราม ลิ้น ลำคอ และฟื้นฟูการทำงานของเพดานอ่อน เนื่องจากรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันของเราในปัจจุบันส่งผลให้อวัยวะดังกล่าวเกิดความตึงเครียด จนกลายเป็นเครื่องกีดขวางทางเดินเสียงมากกว่าที่จะเป็นช่องทางเดินของเสียงที่เปิดโล่งตามธรรมชาติ ซึ่งเสียงสามารถเดินทางผ่านออกมาได้อย่างเป็นอิสระ ดังนั้นนักแสดงจึงควรเรียนรู้ที่จะฝึกผ่อนคลายและรับรู้ความรู้สึกของอวัยวะต่าง ๆเหล่านี้ เพื่อให้อวัยวะเหล่านี้ผ่อนคลาย และพร้อมสำหรับการทำงานตามหน้าที่ที่แท้จริงของอวัยวะนั้น ๆที่มีต่อการใช้เสียง

ลักษณะการทำแบบฝึกหัดโดยสังเขป : นักแสดงจะต้องฝึกฝนวิธีการผ่อนคลายอ กราม ลิ้น และลำคอ กล่าวคือคริสติน ลิงค์เลเทอร์ออกแบบชุดการฝึกฝนการเคลื่อนไหวอวัยวะดังกล่าวในลักษณะที่ทำให้อวัยวะนั้นๆผ่อนคลายความตึงเครียดลง เพื่อให้เสียงไม่ถูกยับยั้งการเปล่งเสียงจากความตึงเครียดของอวัยวะต่างๆ และเป็นการสนับสนุนให้เสียงสามารถเดินทางผ่านบริเวณลำคอไปสู่ปากได้อย่างเป็นอิสระมากขึ้น ยกเว้นในส่วนของเพดานอ่อนที่ต้องฝึกฝนให้สามารถยกตัวสูงขึ้นเพื่อเพิ่มช่องว่างในลำคอ

ผลการทำแบบฝึกหัด : ผู้วิจัยค้นพบว่าจากการฝึกฝนอวัยวะช่องทางเดินเสียงทั้งหมดอย่างครบถ้วน ผู้วิจัยสามารถเปล่งเสียงได้อย่างเป็นอิสระมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเสียงสามารถแผ่ขยายไปสู่ผู้ฟังได้อย่างชัดเจนและมีพลังยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีอาการคอแห้งและเสียงแหบที่ลดน้อยลง

อันเนื่องมาจากผู้วิจัยสามารถลดการเกร็งลำคอเพื่อเปล่งเสียง ถึงแม้ว่าผู้วิจัยจะเจออุปสรรค์ในการทำแบบฝึกหัดผ่อนคลายและยืดลิ้นอยู่บ้าง แต่โดยรวมแล้วไม่เป็นอุปสรรค์ต่อการพัฒนาการใช้เสียง

2. กระบวนการซ้อมการแสดง

2.1 วิเคราะห์บท

บทละครเรื่อง เดอะ ฮิวแมน วอยซ์ เป็นบทละครที่เขียนโดย ฌอง ก๊อกโต นักเขียนบทละครชาวฝรั่งเศส เมื่อปี ค.ศ.1930 โดยแนวคิดหลักของเรื่องต้องการพูดถึงความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนของมนุษย์ ความปรารถนา และการสูญเสีย ผ่านการสื่อสารด้วยโทรศัพท์ ซึ่งเมื่อผู้วิจัยและผู้กำกับวิเคราะห์บทอย่างละเอียดแล้วมีความเห็นตรงกันว่าการกระทำหลักของตัวละครหญิงในบทละครนั่นคือการตัดพ้อชายอันเป็นที่รักตลอดบทสนทนา ค่อนข้างเป็นการกระทำที่ไม่เข้ากับยุคสมัยปัจจุบัน อีกทั้งเป็นการลดคุณค่าของตัวละครหญิง ผู้วิจัยและผู้กำกับจึงเลือกที่จะปรับบริบทเนื้อเรื่องและการกระทำของตัวละครหญิงให้เข้ากับยุคสมัยและน่าสนใจยิ่งขึ้น แต่ยังคงไว้ซึ่งโครงสร้างบทและใจความสำคัญแก่นเรื่องดั้งเดิม

ผู้วิจัยและผู้กำกับเลือกนำตัวละครจากเรื่องสั้น ณ แหล่งพักพิงของวิญญาณ จากหนังสือรวมเรื่องสั้น คุณคือดวงจันทร์ ฉันสิคนบ้า ประพันธ์โดยคุณฉัตรวี เสนธนิสศักดิ์ มาใช้เป็นตัวละครสำหรับบทละครดัดแปลงใหม่ เนื่องจากตัวละครในเรื่องดังกล่าวมีปมปัญหาชีวิต และความสัมพันธ์กับชายอันเป็นที่รักที่น่าสนใจและเหมาะสมกับแนวคิดหลักของบทละครเรื่อง เดอะ ฮิวแมน วอยซ์ ดังนั้นผู้วิจัยและผู้กำกับจึงตั้งชื่อละครที่ใช้สำหรับแสดงในครั้งนี้ว่า อะโฟนคอลทูเดอะมูน (A Phone Call To The Moon) โดยได้รับแรงบันดาลใจบทสนทนาจากบทละครเรื่อง เดอะ ฮิวแมน วอยซ์ และตัวละครจากเรื่อง ณ แหล่งพักพิงของวิญญาณ โดยต้องการนำเสนอสารหลักที่ว่าการสื่อสารและความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ไม่อาจจะแยกจากกัน และมีการกระทำหลักคือการทวงคืนสัญญาของตัวละครหญิง

2.2 วิเคราะห์และสร้างตัวละคร

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์และสร้างภูมิหลังตัวละครจากเรื่องสั้น ณ แหล่งพักพิงของวิญญาณ โดยผู้วิจัยตั้งชื่อตัวละครหญิงนิรนามในเรื่องว่า ‘จันทร์’ เนื่องจากเนื้อหาทั้งในเรื่องสั้นและบทละครไม่ได้กล่าวถึงที่มาที่ไปของตัวละครอย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงค่อนข้างมีอิสระในการสร้างภูมิหลังตัวละครให้เป็นไปตามจินตนาการของผู้วิจัย แต่ยังคงเป็นหนึ่งเดียวกันกับเรื่องสั้นและบทละคร

หลังจากที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ภูมิหลังและลักษณะของตัวละครแล้ว ในขั้นตอนคือการสร้างประสบการณ์ภายในของตัวละคร เพื่อให้ร่างกายและจิตใจของผู้วิจัยเข้าถึงความรู้สึก ความคิด และความต้องการของตัวละครในระดับที่ลึกซึ้งมากกว่าเพียงแค่ระดับคิดวิเคราะห์ แต่เนื่องจากเทคนิคของคริสติน ลิงค์เลเทอร์ ไม่มีแบบฝึกหัดสำหรับการสร้างตัวละครโดยตรง ผู้วิจัยจึงเลือกแบบฝึกหัดสัมผัสแห่งเสียงมาปรับใช้สำหรับการสร้างประสบการณ์ภายในของตัวละคร ผู้วิจัยพบว่าแบบฝึกหัดสัมผัสแห่งเสียงช่วยให้ผู้วิจัยเชื่อมต่อกับความรู้สึกของตนเองได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งร่างกายและเสียงสามารถตีความภาพต่าง ๆ ออกมาเป็นความรู้สึกได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งในการสร้างประสบการณ์ภายในตัวละครผู้วิจัย

แทนค่าข้อมูลภูมิหลังตัวละครที่ได้วิเคราะห์ไว้ให้กลายเป็นภาพในจินตนาการ และทำการส่งภาพดังกล่าวลงไปที่บริเวณกระบังลม จากนั้นส่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากภายในออกมาผ่านเสียง อีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญคือในหนึ่งข้อมูลอาจจะเกิดภาพได้หลากหลายภาพ

ซึ่งแต่ละภาพจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่เข้มข้นต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น ภาพแทนของตัวละคร จากการวิเคราะห์ตัวละครผู้วิจัยเล็งเห็นว่า สุนัขจรจัด คือภาแทนของตัวละครที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจากตัวละครมีลักษณะนิสัยที่ซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา อีกทั้งมีความต้องการสูงสุดในชีวิตคือการได้รับการปกป้องจากคนที่รัก ซึ่งผู้วิจัยมองว่าคนที่รัก เปรียบได้กับเจ้าของ ตัวละครจึงเปรียบเสมือนกับสุนัขจรจัดที่รอคอยการรับเลี้ยงดูจากใครสักคนหนึ่ง ผู้วิจัยทดลองส่งภาพสุนัขจรจัดสีขาว สีดำ และสีน้ำตาล และพบว่าภาพของสุนัขจรจัดขนสีดำและมีปลอกคอทำงานกับความรู้สึกของผู้วิจัยในฐานะนักแสดง และตัวละครมากที่สุด โดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นคือความรู้สึกผูกพันและเห็นใจสุนัขในจินตนาการตัวดังกล่าวมากกว่าสุนัขตัวอื่น ๆ ผู้วิจัยจึงเลือกภาพแทนของตัวละครเป็นสุนัขขนสีดำสวมปลอกคอสีแดงคือสิ่งที่ปรากฏขึ้นมาเองโดยที่ผู้วิจัยไม่ได้ไตร่ตรองไว้ก่อน

สำหรับการค้นหาเสียงของตัวละคร ผู้วิจัยมองว่าตัวละครจันทร์เป็นตัวละครที่จริงใจต่อความรู้สึกตนเองเป็นอย่างมาก ซึ่งค่อนข้างแตกต่างจากตัวผู้วิจัย นอกจากนี้ผู้กำกับและผู้วิจัยมีความเห็นตรงกันว่าตัวละครจันทร์ไม่ควรที่จะมีความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษได้ถึงระดับคล่องแคล่ว จึงตัดสินใจให้ตัวละครจันทร์สื่อสารกับตัวละครนิคด้วยภาษาอังกฤษที่ไม่สมบูรณ์(broken English) เพื่อเพิ่มเสน่ห์แก่ตัวละครและให้การสวมบทบาทเป็นตัวละครจันทร์มีความสมจริงยิ่งขึ้น สิ่งที่ผู้วิจัยต้องฝึกฝนเพิ่มเติมเพื่อให้ตนเองสามารถใช้เสียงอย่างตัวละครได้ คือการโต้ตอบด้วยสัญชาตญาณมากขึ้นและกล้าที่จะสื่อสารความต้องการของตัวเองในทุกเรื่อง สำหรับการพูดภาษาอังกฤษแบบไม่สมบูรณ์ผู้วิจัยต้องฝึกฝนวิธีการพูดดังกล่าวจนคุ้นชินประหนึ่งเป็นธรรมชาติที่สองของผู้วิจัย เพื่อลดความกังวลเกี่ยวกับวิธีการพูดของตัวละครระหว่างทำการแสดง ซึ่งผู้วิจัยต้องฝึกคิดอย่างตัวละคร คือคิดทุกอย่างให้ง่ายที่สุดและสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา มุ่งเน้นความสนใจไปที่เนื้อหา โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องของไวยกรณ์

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเก็บเอาภาพต่าง ๆ ที่ใช้ในการสร้างประสบการณ์ภายในของตัวละครไปใช้ระหว่างการเตรียมตัวเข้าไปเป็นตัวละคร และเป็นแรงขับเคลื่อนการกระทำ รวมถึงแรงกระตุ้นความรู้สึกระหว่างการแสดงอีกด้วย ซึ่งผู้วิจัยพบว่าในแต่ละครั้งที่นำภาพเหล่านั้นไปใช้ ตัวละครจะรู้สึกเชื่อมโยงกับภาพนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ และค่อยๆสัมผัสถึงรายละเอียดเรื่องราว ภายในภาพนั้นชัดเจนมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่นกัน

2.3 การซ้อมกับบทละครในห้องซ้อม

ถึงแม้ว่าบทละครจะไม่ได้เขียนถึงบทสนทนาของฝั่งตรงข้าม และผู้ชมไม่ได้ยินเสียงของอีกฝั่งหนึ่ง แต่ตัวละครนิคจำเป็นจะต้องมีชีวิตสำหรับจันทร์ ในช่วงแรกของการฝึกซ้อม ผู้กำกับจึงเชิญนักแสดงชายชาวต่างชาติมาสวมบทบาทเป็นตัวละครนิคและต่อบทสนทนาตามกับผู้วิจัยในฐานะตัวละครจันทร์ เพื่อให้ผู้วิจัยเข้าใจตัวละครและเรื่องราวมากยิ่งขึ้น จากนั้นผู้วิจัยจึงกลับมาทำความเข้าใจบทละครเพิ่มเติมด้วยตนเองตามเทคนิคการเชื่อมโยงของบทและการแสดง

จุดประสงค์หลักของแบบฝึกหัดดังกล่าวคือเพื่อให้นักแสดงเข้าใจความหมายของบทละครได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยลิงค์เลเทอร์ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่าเพื่อให้นักแสดงสามารถถ่ายทอดบทละครออกมาได้อย่างมีชีวิตและมีความหมาย นักแสดงจะต้องอนุญาตให้บทที่เป็นเพียงตัวอักษรเข้าไปก่อร่างสร้างตัวภายในโลกภายในของนักแสดง เพื่อให้นักแสดงเข้าใจบทละครด้วยทั้งร่างกายและจิตใจไม่ใช่เพียงแค่ระดับสติปัญญา ซึ่งเมื่อนักแสดงและบทเป็นหนึ่งเดียวกันแล้ว นักแสดงก็จะสามารถพูดบทละครจากความรู้สึกเบื้องลึกของตัวละคร

ลักษณะการทำแบบฝึกหัดคือ นักแสดงจะต้องนอนบนพื้นอย่างผ่อนคลายพร้อมกับวางบทละครไว้ข้างลำตัว จากนั้นทำการเลือกบทพูดวลีใดก็ได้ หลับตาและค่อยๆให้วลีนั้นในรูปแบบของภาพตัวอักษรซึมซาบเข้าไปในดวงตาที่หลับอยู่ ปล่อยภาพตัวอักษรนั้นลงไปยังบริเวณกระบังลมและอณุญาติให้เกิดภาพบางอย่างเกิดขึ้น โดยภาพนั้นจะเป็นภาพที่ได้รับอิทธิพลมาจากตัวอักษร จากนั้นปล่อยให้ความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นภายในร่างกาย และส่งความรู้สึกดังกล่าวออกมาผ่านการถอนหายใจก่อนที่จะพูดวลีนั้นด้วยความรู้สึกที่มี
ซึ่งผู้วิจัยพบว่าเมื่อกลับไปซ้อมกับผู้กำกับอีกครั้ง ผู้วิจัยสามารถเชื่อมโยงเข้ากับตัวละครและบทได้อย่างรวดเร็วและลึกซึ้งยิ่งขึ้น อีกทั้งผู้วิจัยไม่กังวลที่จะไม่รู้สึกกับประโยคที่พูด เนื่องจากตัวผู้วิจัยมีความเข้าใจถึงความหมายของประโยคนั้น ๆอย่างถ่องแท้มากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เสียงของผู้วิจัยในฐานะของตัวละครเชื่อมโยงกับความรู้สึกและปล่อยปล่อยความรู้สึกนั้นออกมาอย่างเป็นอิสระ

อย่างไรก็ตามการแสดงเดี่ยวด้วยสนทนาทางโทรศัพท์ถือเป็นความท้าทายอย่างมาก เนื่องจากนักแสดงจะต้องเป็นผู้ควบคุมการแสดงทั้งหมดบนเวทีแต่เพียงผู้เดียว ซึ่งผู้วิจัยค้นพบว่าปัญหาหลักที่ส่งผลให้การสนทนาในเรื่องไม่ต่อเนื่อง คือการที่ผู้วิจัยลืมบทพูดไปชั่วขณะ เนื่องจากโดยปกติในการแสดงละครเรื่องอื่น ๆผู้วิจัยมักจะจำบทพูดของตนเองได้จากการฟังบทโต้ตอบของคู่เล่น อีกทั้งการแสดงออกทางกายและน้ำเสียงของคู่เล่นช่วยกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกของผู้วิจัย ซึ่งการแสดงครั้งนี้ผู้วิจัยไม่สามารถฟังและเห็นคู่เล่นได้ แต่ผู้วิจัยจำเป็นจะต้องแสดงประหนึ่งมีคู่สนทนาอยู่จริง ๆ อีกทั้งต้องแสดงอารมณ์ความรู้สึกให้เป็นไปตามบทสนทนา ดังนั้นผู้วิจัยจึงแก้ปัญหาด้วยการแทนที่บทโต้ตอบของฝั่งตรงข้ามในบางช่วงด้วยภาพ ซึ่งภาพดังกล่าวเป็นภาพที่ผู้วิจัยได้มาจากการทำแบบฝึกหัดเชื่อมโยงบทและการแสดง ความน่าสนใจคือภาพเหล่านั้นเป็นแรงกระตุ้นที่ดีที่ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถต่อบทสนทนาได้อย่างมีอารมณ์ความรู้สึกประหนึ่งได้ยินบทสนทนานั้นจากฝั่งตรงข้าม

2.4 การซ้อมในโรงละครจริง

อุปสรรค์ที่ส่งผลอย่างมากต่อการใช้เสียงในช่วงระยะการซ้อมกับโรงละครจริงคือขนาดและการใช้พื้นที่ เนื่องจากพื้นที่ในห้องซ้อมมีขนาดเล็กกว่าพื้นที่ในโรงละครค่อนข้างมาก เมื่อทำการซ้อมกับโรงละครผู้วิจัยจึงชินกับการพูดที่มีระดับความดังไม่เพียงพอต่อความกว้าง และจำนวนผู้ชมในโรงละคร นอกจากนี้ในช่วงการซ้อมภายในห้องซ้อมผู้วิจัยพบว่าการพูดในระดับความดังที่ใช้ในห้องซ้อมเป็นระดับความดังที่ตนเองสามารถเชื่อมต่อกับความรู้สึกได้เป็นอยางดี และสื่อสารความรู้สึกออกมาผ่านเสียงได้อย่างละเอียดอ่อน รวมถึงตนเองมีความสบายใจกับสถานที่ห้องซ้อมเป็นอย่าง

มากจึงไม่รู้สึกกังวลและกดดัน แต่เมื่อมาทำการแสดงในโรงละครผู้วิจัยไม่สามารถพูดด้วยระดับความดังเสียงเดิมได้ ส่งผลให้ผู้วิจัยเกิดความกังวลว่าการพูดด้วยระดับเสียงที่ดังขึ้นจะทำให้ไม่สามารถสื่อสารความรู้สึกออกมาได้ละเอียดอ่อนเท่าเดิม นอกจากนี้ผู้กำกับและผู้ออกแบบฉากตั้งใจให้ตู้โทรศัพท์ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของการแสดงตั้งอยู่ตรงกลางเวทีและให้ผู้ชมนั่งล้อมรอบทุกทิศทางโดยไม่นั่งบนอัฒจันทร์แต่นั่งในระดับเดียวกันกับนักแสดง ผู้วิจัยจึงรู้สึกไม่สบายตัวและกดดันจากการที่ตนเองเป็นศูนย์กลางของความสนใจ ความกังวลและความกดดันส่งผลโดยตรงต่อการหายใจของผู้วิจัย ผู้วิจัยไม่ส่งลมหายใจลงไปได้ลึกเท่าตอนซ้อมในห้องซ้อม อีกทั้งพยายามพูดด้วยลำคอเพื่อให้เสียงมีความดังมากยิ่งขึ้น ซึ่งกลายเป็นเสียงที่ไม่เชื่อมโยงเข้ากับความรู้สึกและตัวตนของตัวละคร แต่เมื่อผู้วิจัยรับรู้ถึงความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ ผู้วิจัยก็สามารถค่อยๆผ่อนคลายความตึงเครียดนั้นลงได้ดังที่เคยทำในแบบฝึกหัด และพาตนเองกลับมาอยู่ในสภาวะผ่อนคลายได้อีกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมเสียงและร่างกายให้พร้อมต่อการใช้พื้นที่โรงละคร ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นไปที่การทำแบบฝึกหัดการปลดปล่อยแรงสั่นสะเทือน และแบบฝึกหัดการปลดปล่อยช่องทางเดินของเสียง เพื่อให้เสียงสามารถก้องกังวานได้มากขึ้น รวมถึงปรับความคุ่นชินของร่างกาย

3. การแสดงจริง

ผู้วิจัยจัดการแสดง ณ ศูนย์ศิลปะการละครสดใส พันธุมโกมล ในวันที่ 26-28 สิงหาคม 2567 ทั้งหมด 4 รอบการแสดง โดยมีผู้ชมรอบละ 50 คน ผู้วิจัยทำการเตรียมเสียงและร่างกายก่อนการแสดงด้วยแบบฝึกหัดทั้งหมดดังเช่นที่ฝึกฝนมาปรับใช้ เพื่อให้ตนเองได้ผ่อนคลายร่างกายและความคิด เตรียมความพร้อมของร่างกายและเสียง โดยผู้วิจัยจะลดระยะเวลาการทำแบบฝึกหัดทั้งหมดในห้องซ้อมลงเหลือเพียง 30 นาทีต่อครั้ง ส่วนอีก 30 นาทีที่เหลือผู้วิจัยเลือกที่จะเข้าไปเตรียมความพร้อมตนเองในโรงละคร ด้วยการเปล่งเสียงและพูดบทให้ครอบคลุมทั่วพื้นที่โรงละครเพื่อเป็นการลดความตื่นเต้นความกังวลและทำความคุ้นเคยกับสถานที่รวมถึงตู้โทรศัพท์ ซึ่งเปรียบเสมือนกับคู่เล่นของผู้วิจัยให้ได้มากที่สุด เมื่อถึงช่วยเวลาก่อนที่ผู้ชมจะเข้าโรงละครประมาณ 10 นาที ผู้วิจัยจะใช้แบบฝึกหัดการตระหนักรู้ถึงกระดูกสันหลังเป็นการโอนถ่ายจากสภาวะปัจจุบันของตนเองในฐานะนักแสดงไปสู่สภาวะและร่างกายของตัวละคร

จากการแสดงทั้ง 4 รอบ ผู้วิจัยพบว่าความกังวลเกี่ยวกับการใช้เสียงว่าจะไม่สามารถสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกของตัวละครได้อย่างตรงไปตรงมาและละเอียดอ่อน และความกังวลที่ผู้ชมจะไม่ได้ยินเสียงของตนเองหายไประหว่างก่อนเล่น แต่ในระหว่างเล่นในบางรอบผู้วิจัยมีความกังวลเกิดขึ้นเมื่อเรื่องดำเนินมาใกล้จะถึงจุดวิกฤต(crisis) เนื่องจากกังวลว่าตนเองจะไม่รู้สึก ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้น ผู้วิจัยต้องรีบกลับมาอยู่กับลมหายใจและภาพที่เกิดขึ้นในจินตนาการให้ได้ไวที่สุด จากการทำแบบฝึกหัดของคริสติน ลิงค์เลเทอร์ โดยเฉพาะแบบฝึกหัดสัมผัสแห่งเสียง ช่วยให้ผู้วิจัยกลับมาเชื่อมต่อกับลมหายใจ จินตนาการและเสียงของตนได้ไวยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังค้นพบว่าผู้วิจัยวางใจในเครื่องมือของตนเองจนสามารถใช้เสียงของตนเองได้อย่างเป็นอิสระ และเป็นธรรมชาติมากขึ้น และไม่คำนึงถึงวิธีการในการใช้เสียงระหว่างการแสดงอย่างที่เคยเป็นมา

การประเมินผล

จากการรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นผู้ชมการแสดงทั้ง 4 รอบ พบว่าผู้ชมส่วนใหญ่ 66.2% มีความคิดเห็นว่าผู้วิจัยสามารถสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกตามความจริงภายในของตัวละครได้อย่างดีเยี่ยม อีก 30% มีความคิดเห็นว่าสามารถสื่อสารได้ในระดับดี และอีก 3.8% มีความคิดเห็นว่าสื่อสารได้ในระดับปานกลาง และเมื่อถามถึงระดับการได้ยินเสียงของผู้วิจัย มีเพียง 0.75% ที่ได้ยินเสียงของผู้วิจัยไม่ชัดเจน นอกจากนี้จากการสอบถามความคิดเห็นและพูดคุยร่วมกับผ ศ.ดร.สุกัญญา สมไพบูลย์ และ อาจารย์เกียรติภูมิ นันทานุกูล ผู้ให้เกียรติมาเป็นวิทยากรและร่วมประเมินผลการแสดง ในการเสวนาหลังจบการแสดงรอบที่ 3 พบว่า ผศ.ดรสุกัญญา สมไพบูลย์ ซึ่งเคยรับชมผู้วิจัยแสดงละครมาก่อนหน้านี้แล้วหลายเรื่องมีความคิดเห็นว่าเสียงของผู้วิจัยแตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง และสังเกตเห็นว่าเสียงของตัวละครจันทร์สามารถส่งพลังงานความรู้สึกไปสู่ผู้ชมได้อย่างครบถ้วน อีกทั้งพลังเสียงของตัวละครค่อยๆเพิ่มขึ้นตลอดการแสดง ซึ่งพลังเสียงนี้ไม่ได้เกิดจากความพยายามของนักแสดงที่อยากจะให้เสียงฟังแล้วมีพลัง แต่เกิดจากตัวผู้วิจัยที่สามารถปลดปล่อยเสียงของตนเองออกมาได้อย่างเป็นอิสระ ในส่วนของอาจารย์เกียรติภูมิ นันทากุล มีความคิดเห็นว่าจากการชมการแสดงในครั้งนี้ผู้วิจัยสามารถใช้เสียงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประหนึ่งว่าไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้เสียงมาก่อน โดยวิทยากรทั้งสองท่านมีความคิดเห็นตรงกันว่าการทำงานของเสียงเป็นเรื่องที่ซับซ้อน และทิ้งท้ายคำถามที่น่าสนใจไว้ว่า ปัญหาเรื่องการใช้เสียงของผู้วิจัยแท้จริงแล้วอาจจะไม่ใช้ปัญหาทางด้านเสียงโดยตรง แต่อาจจะเกิดจากปัญหาทางด้านการแสดงเป็นหลัก เช่นการไม่ตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างเป็นธรรมชาติ(spontaneous)

อภิปรายผลการวิจัย

จากคำถามที่ว่าปัญหาตั้งต้นของอุปสรรค์ในการใช้เสียงของผู้วิจัยมีสาเหตุมาจากในเรื่องของเสียงหรือปัญหาทางด้านการแสดง ผู้วิจัยค้นพบว่าปัญหาตั้งต้นเกิดขึ้นมาจากปัญหาทางด้านทัศนคติ โดยผู้วิจัยพบว่าสิ่งที่เปลี่ยนแปลงชัดเจนที่สุดสำหรับตัวผู้วิจัยหลังจากการทำแบบฝึกหัดทั้งหมด ได้แก่ความรู้สึกเป็นอิสระจากการใช้เสียง เนื่องจากตนเองสามารถก้าวข้ามความกลัว และความไม่มั่นใจในการใช้เสียงได้สำเร็จ ซึ่งความกลัวที่ได้รับการกำจัดไปนั้นเป็นกุญแจสำคัญในการปลดปล่อยเสียงที่แท้จริงของผู้วิจัยให้ออกมาได้ และสามารถสื่อสารแทนความคิด ความรู้สึกของตัวละครได้อย่างจริงใจและละเอียดอ่อนมากกว่าที่ผ่านมา ระหว่างการแสดงผู้วิจัยสามารถแสดงได้อย่างลื่นไหลแม้กระทั้งในช่วงที่ตัวละครตกอยู่ในสภาวะคับขันและเกิดอารมณ์ความรู้สึกที่เข้มข้น ผู้วิจัยก็สามารถหลุดพ้นห้วงความคิดแห่งการตัดสินเสียงตนเองได้ โดยที่ไม่สนใจว่าเสียงของตนเองจะออกมาเป็นเช่นไร ไม่มีความกลัวถึงความถูกผิด มีเพียงความเชื่อมั่นในตนเองว่า ณ ขณะนี้เราคือตัวละครและสื่อสารสิ่งที่เกิดขึ้นตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นอย่างตรงไปตรงมา ความรู้สึกของผู้วิจัยที่มีต่อเสียงที่สามารถเชื่อมโยงเข้ากับตัวละครได้อย่างแท้จริง คือเสียงที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกสบายตัวในขณะพูด ไม่เกิดอาการเกร็งบริเวณลำคอ และเป็นเสียงที่เต็มไปด้วยพลังงานเคลื่อนไหวภายในร่างกาย ขณะที่เปล่งเสียงออกไปผู้วิจัยสัมผัสได้ถึงแสงสีทองที่เดินทางผ่านลำตัวไปสู่ปากและขยายออกไปสู่ผู้ชมในโรงละคร เป็นความรู้สึกที่ช่วยให้ผู้วิจัยรู้สึกว่าตัวของตนเองขยายใหญ่ขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสามารถรับรู้ได้ถึงมวลพลังงานที่แผ่ขยายผ่านเสียงและร่างกายไปสู่ผู้ชมมากกว่าที่เคยประสบมา ซึ่งเป็นการดีที่พลังงานเหล่านี้จะช่วยเชื่อมโยงผู้ชมรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับตัวละครมากขึ้น

ผู้วิจัยค้นพบว่ากุญแจสำคัญที่ได้รับจากการฝึกฝนแบบฝึกหัดการพัฒนาการปลดปล่อยการใช้เสียงของ คริสติน ลิงค์เลเทอร์ ได้แก่การฝึกฝนการให้อิสรภาพแก่ร่างกาย จิตใจ และลมหายใจในการตอบสนองต่อแรงกระตุ้นทางอารมณ์ความรู้สึกอย่างเต็มประสิทธิภาพ ซึ่งอิสรภาพดังกล่าวได้แก่อิสรภาพจากการถูกยับยั้งการแสดงออกด้วยความคิด กล่าวคือเมื่อใดก็ตามที่นักแสดงเรียนรู้ที่จะมุ่งความสนใจไปที่ร่างกาย และลมหายใจมากกว่าการคิดวิเคราะห์ที่มักทำหน้าที่ขัดขวางการตอบสนองต่อแรงกระตุ้นอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อนั้นนักแสดงก็จะสามารถถ่ายทอดอารมร์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในผ่านเสียงได้อย่างตรงไปตรงมา ลุ่มลึก และจริงใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยค้นพบระหว่างการฝึกฝนแบบฝึกหัดว่ารูปแบบความคิดที่มักจะเกิดขึ้นเมื่อตนเองจะต้องตอบสนองต่อแรงกระตุ้นหรือถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกผ่านเสียงได้แก่รูปแบบความคิดที่ว่า “เสียงที่ถ่ายทอดออกไปจะไม่เป็นที่ถูกใจผู้ฟังหรือไม่” ซึ่งเมื่อผู้วิจัยเกิดรูปแบบความคิดดังกล่าวผู้วิจัยมักจะไม่กล้าถ่ายทอดเสียงที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ความรู้สึกโดยแท้จริง แต่จะประดิษฐ์เสียงให้เป็นไปตามที่คิดว่าควรจะเป็น อย่างไรก็ตามการฝึกฝนแบบฝึกหัดต่าง ๆ ในบทที่ 1 ตามวิธีการของคริสติน ลิงค์เลเทอร์ช่วยให้ผู้วิจัยค่อย ๆ เรียนรู้การปล่อยวางความคิดต่าง ๆ ที่เข้ามาขัดขวางกระบวนการตอบสนองต่อแรงกระตุ้นตามธรรมชาติ และช่วยให้ผู้วิจัยสามารถผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งร่างกาย และจิตใจที่ผ่อนคลายถือว่าเป็นรากฐานสำคัญของเสียงที่เต็มเปี่ยมไปด้วยอิสระภาพ หรืออาจกล่าวได้ว่าการฝึกฝนแบบฝึกหัดต่าง ๆ ดังกล่าวส่งผลอย่างยิ่งต่อการถอดถอนพฤติกรรมทางความคิด และการใช้ร่างกายอันส่งผลขัดขวางกระบวนการใช้เสียงอันเป็นธรรมชาติของผู้วิจัย ซึ่งพฤติกรรมใหม่ที่ผู้วิจัยได้รับหลังจากการฝึกฝนแบบฝึกหัดตลอดระยะเวลา 12 สัปดาห์ ได้แก่ความสามารถในการมุ่งความสนใจไปที่การตอบสนองต่อแรงกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกโดยปราศจากการคาดหวังผลลัพธ์ของเสียง และความสามารถในการผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย และจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังค้นพบว่าถึงแม้ว่าแบบฝึกหัดที่ผู้วิจัยฝึกฝนจะเป็นแบบฝึกหัดเกี่ยวกับการใช้เสียง แต่การได้ทำงานกับจินตนาการตลอดระยะเวลาการฝึกฝนช่วยพัฒนาทักษะการแสดงองค์รวมของผู้วิจัยให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น เนื่องจากจินตนาการสิ่งที่ทำให้เครื่องมือของนักแสดงทำงานได้อย่างมีชีวิต จินตนาการคือกุญแจสำคัญที่หากขาดหายไปจะส่งผลให้เครื่องมือทั้งหมดของนักแสดงหยุดการทำงาน (Adler, 2000, p.64) ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเมื่อตนเองสามารถเชื่อมต่อกับจินตนาการของตนเองได้รวดเร็วและแนบสนิทยิ่งขึ้น ผู้วิจัยสามารถอยู่ในสถานการณ์ที่บทละครให้มาได้อย่างมีสมาธิมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยไม่มีความกังวลถึงความผิดถูกในสิ่งที่ตนเองจินตนาการขึ้นมาดังที่เคยเป็นในช่วงก่อนหน้านี้ จินตนาการจึงเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถก้าวข้ามความกลัวในการถูกตัดสินได้ เพียงแค่เชื่อมั่นในจินตนาการที่ตนสร้างขึ้น และอนุญาตให้จินตนาการนั้นทำงานกับความรู้สึก ส่วนตัวผู้วิจัยในฐานะนักแสดงมีหน้าที่เป็นสื่อกลางโปร่งใสสื่อสารความรู้สึกของตัวละครไปสู่ผู้ชมอย่างตรงไปตรงมา และเป็นอิสระ

ข้อค้นพบของงานวิจัย

ผู้วิจัยพบว่าสภาพร่างกายและจิตใจของผู้วิจัยในฐานะนักแสดงที่แตกต่างกันในแต่ละวัน ส่งผลอย่างยิ่งต่อพัฒนาการที่ต่อเนื่องของการทำแบบฝึกหัด เนื่องจากแบบฝึกหัดการปลดปล่อยการใช้เสียงอาศัยสมาธิและตัวตนของผู้ฝึกฝนเป็นอย่างยิ่ง หากผู้ฝึกฝนทำการฝึกฝนด้วยตนเองโดยไม่มีผู้นำกระบวนการและร่างกายหรือจิตใจของผู้ฝึกฝนอยู่ในสภาวะที่ไม่พร้อม จะเป็นการยากที่จะสามารถประคองตนเองให้มีสมาธิอยู่กับแบบฝึกหัดได้

ข้อเสนอแนะ

การฝึกฝนการเทคนิคการปลดปล่อยเสียงอันเป็นธรรมชาติของลิงค์เลเทอร์ เป็นการฝึกฝนที่ปรับไปถึงระดับพฤติกรรมของผู้ฝึกฝน ดังนั้นหากผู้ฝึกฝนยอมรับในข้อบกพร่องต่าง ๆ ของพฤติกรรมตนเอง การฝึกฝนเทคนิคดังกล่าวย่อมไม่เกิดประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผู้ฝึกฝนต้องยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นกับพฤติกรรมของตนเองในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการสื่อสารที่อาจเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของตัวตนโดยรวมของผู้ฝึกฝน นอกจากนี้การฝึกฝนตามเทคนิคของลิงค์เลเทอร์เป็นการฝึกฝนที่ผู้ฝึกฝนจะต้องใจเย็นเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีขั้นตอนการฝึกฝนที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน และหากผู้ฝึกฝนวางจิตหรือสมาธิผิดจุดจะส่งผลกระทบต่อการแปรผันของผลลัพธ์ทันที ดังนั้นผู้ฝึกฝนจะต้องไม่ทำการฝึกฝนด้วยจิตใจที่กระหายผลลัพธ์ แต่ต้องวางสมาธิไว้ที่ประสบการณ์ระหว่างทางให้ได้มากที่สุด และผู้ฝึกฝนจะต้องมีความละเอียดอ่อนในการสำรวจตนเองเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้เนื่องจากการฝึกฝนเทคนิคดังกล่าวเป็นการฝึกฝนที่ต้องอาศัยสมาธิ และการใช้เสียงในระดับที่ลึกซึ้ง ผู้วิจัยแนะนำให้ผู้ที่สนใจฝึกฝนทำการฝึกฝนภายในห้องซ้อม หรือสถานที่ที่ปราศจากการรบกวน หรือผู้คน เพื่อป้องกันการถูกขัดสมาธิจากความกลัวการถูกตัดสิน เนื่องจากการต้องสื่อสาร หรือถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่คุ้นชินผ่านเสียง ในเบื้องต้นผู้ฝึกฝนอาจเกิดความรู้สึกเขินอายโดยไม่รู้ตัว การฝึกฝนในสถานที่ที่ปราศจากการรบกวน และผู้คนย่อมเป็นการป้องกันความกลัวการถูกตัดสินโดยไม่รู้ตัว

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ขวัญนุช สุวรรณรัชตมณี. (2560). *การใช้เทคนิคละครใบ้เพื่อการสร้างและสลับเปลี่ยนตัวละครในการแสดงเดี่ยวละครเวทีเรื่อง “The search for signs of intelligent life in the universe”.* ปริญญามหาบัณฑิต สารนิพนธ์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จารุณี หงส์จารุ. (2561). *การฝึกเสียงพูดในการแสดงและชีวิตประจำวัน.* กรุงเทพฯ: ประชุมทองพริ้นติ้ง.

พรรัตน์ ดำรุง. (2560). การปฏิบัติงานและคุณค่าของ “วิจัยการแสดง” สำหรับนักวิชาการด้านการละคร/การแสดงในมหาวิทยาลัย. *วารสารดนตรีและการแสดง. 3*(2). 8-24.

ภาษาอังกฤษ

Adler,Stella. (2000). *The Art Of Acting*. Maryland: Applause Books.

Houseman,Babara. (2002). *Finding Your Voice.* London: Nick Hern.

Linklater,Kristin. (1976). *Freeing The Natural Voice.* New York: Drama Book.

Looser,Diana,M.F. (2005). *"Freeing The Natural Voice?: Performance, Gender, Society"*, (Master's Thesis). University of Canterbury, Canterbury.

Morris,Eric. (2011). *Freeing The Actor*. Los Angeles: Ermor Enterprises.