

พลังงานที่เคลื่อนไหว : การสร้างภาวะพร้อมทางกายจิต สำหรับนักแสดงเดี่ยวด้วยแนวทางไซโคฟิสิกส์และศาสตร์ ชี่กงในบทละครเรื่อง Grounded

Energy in motion : Cultivating Pre-Expressive Presence through
Psychophysical and Qigong practice in Grounded

Marian Poom-on

Corresponding Author E-mail: msmp.marian@gmail.com

วันที่รับบทความ	18 พฤษภาคม 2568
วันที่แก้ไขบทความ	20 กันยายน 2568
วันที่ตอบรับบทความ	29 กันยายน 2568

บทคัดย่อ

การฝึกฝนการแสดงด้วยแนวทางไซโคฟิสิกส์ (Psychophysical) คือการฝึกที่ให้ความสำคัญกับร่างกายและจิตใจอย่างเท่าเทียม ขณะที่ชี่กงเป็นศาสตร์จีนที่เน้นการเคลื่อนไหวแบบแผนให้ร่างกายประสานกับลมหายใจ เพื่อเสริมสร้างการรับรู้พลังชีวิต ผู้วิจัยทดลองนำทั้งสองแนวทางมาผสานใช้ในการแสดงเดี่ยวเรื่อง กราวด์ (Grounded) ของ จอร์จ บรานท์ (George Brant) โดยมีสมมติฐานว่า การฝึกชี่กงควบคู่กับการฝึกการแสดงแบบไซโคฟิสิกส์ตามแนวทางของไมเคิล เชคอฟ (Michael Chekhov) และรูดอล์ฟ ฟอน ลาบัน (Rudolf Von Laban) ช่วยให้เกิดภาวะพร้อมทางกายจิต ส่งผลให้นักแสดงถ่ายทอดตัวละครได้อย่างมีพลังและสื่อสารสารหลักของบทละครได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยใช้ศาสตร์ชี่กงสร้างความพร้อมให้ร่างกายและจิตใจ จากนั้นนำแนวทางของเชคอฟและลาบันมาสร้างตัวละครและทำงานกับบท โดยเก็บข้อมูลจากหลากหลายวิธี เช่น บันทึกการซ้อม วิดีโอการแสดง การสัมภาษณ์ เสรวนาหลังการแสดง และแบบสอบถามจากผู้ชม ผลการศึกษาพบว่า การฝึกฝนทั้งสองแนวทางอย่างสม่ำเสมอช่วยให้นักแสดงเข้าถึงพลังงานภายในที่ นิ่ง ลึก และมั่นคง เกิดความวางใจในตนเอง ไม่หวั่นไหวแม้ต้องอยู่บนเวทีเพียงลำพัง การเคลื่อนไหวทุก

* ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* Department of Dramatic Arts, Faculty of Arts, Chulalongkorn University

งหะจึงเปี่ยมด้วยความหมายส่งผลให้ผู้ชมรับรู้ถึงพลังงานความจริงและสารของบทละครได้อย่างชัดเจน

คำสำคัญ: หลักการแสดง, ชีกง, ไซโคฟิสิกส์, การแสดงเดี่ยว

Abstract

This research explores the integration of psychophysical acting and Qigong practice as a method for enhancing the actor's psychophysical readiness. Psychophysical acting emphasizes the equal engagement of body and mind in performance, while Qigong, rooted in traditional Chinese medicine, involves structured movement synchronized with breath to cultivate awareness of life energy (qi). The researcher applied both approaches in a solo performance of *Grounded* by George Brant, hypothesizing that the combination of Qigong and psychophysical training particularly methods inspired by Michael Chekhov and Rudolf von Laban would foster a state of inner readiness, in which body and mind respond harmoniously to external stimuli. This condition was expected to support a powerful, liberated embodiment of character and enable more effective communication of the play's core message. The researcher employed Qigong to prepare the body-mind as an expressive instrument, followed by psychophysical techniques drawn from Chekhov and Laban to engage with the script and build character. Data was collected through various sources including rehearsal journals, performance videos, interviews, post-show discussions with experts, and audience questionnaires. Findings suggest that consistent practice in both methods cultivated a stable, deep, and grounded inner energy. The actor developed a sense of trust in their own capacity, remaining present and unwavering even while alone on stage. Every movement became imbued with intention, allowing energy and truth to be transmitted directly to the audience. As a result, the performance communicated not only narrative content, but also emotional resonance and meaning with clarity and impact.

Keyword: Acting Method, Qigong, Psychophysical Acting, Solo Performance

บทนำ

คำว่า ไซโคฟิสิกส์ (Psychophysical) หมายถึงแนวทางการฝึกการแสดงที่ให้ความสำคัญกับร่างกายและจิตใจของนักแสดงอย่างเท่าเทียมกัน โดยคำว่าไซโคฟิสิกส์นี้ถูกใช้ครั้งแรกโดย คอนสแตนติน สแตนนิสลาฟสกี (Constantin Stanislavski) นักการละครชาวรัสเซีย ผู้ถูกขนานนามว่า

เป็นบิดาแห่งการละครสมัยใหม่จากการสร้าง เดอะ ซิสเต็ม (The System) ระบบการฝึกนักแสดง ที่มุ่งเน้นให้นักแสดงสามารถแสดงละครแนวสมจริงได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยวิธีการฝึกเดอะ ซิสเต็ม จะเน้นการวิเคราะห์บทเพื่อเข้าใจแรงจูงใจของตัวละคร กฤษณะ พันธุ์เพ็ง (2565) ได้สรุปว่าหลังจากที่สถานิสลาฟสกีฝึกฝนนักแสดงด้วยวิธีดังกล่าวเป็นเวลานานจึงค้นพบปัญหาว่า การฝึกฝนนักแสดงด้วยแนวทางที่เน้นทำความเข้าใจแรงจูงใจของตัวละครเป็นเวลานานก่อนเริ่มทำงานกับร่างกาย ทำให้นักแสดงแสดงออกทางร่างกายได้ไม่หนักแน่น สดใหม่ และที่สำคัญคือไม่เหมาะสมกับการแสดงในโรงละครขนาดใหญ่ จึงเป็นที่มาให้สถานิสลาฟสกีเริ่มสนใจการฝึกฝนนักแสดงด้วยการให้ความสำคัญกับร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน ซึ่งก็คือแนวทางไซโคฟิสิกส์นั่นเอง การค้นพบนี้ของสถานิสลาฟสกีส่งผลต่อแนวทางการฝึกฝนนักแสดงของนักการละครในรุ่นหลังจำนวนมากโดยแบ่งเป็นสองกลุ่มหลักคือกลุ่มที่เน้นพัฒนาการทำงานด้านจิตใจอารมณ์ความรู้สึก (แพร่หลายในประเทศสหรัฐอเมริกา) และกลุ่มที่เน้นพัฒนาการฝึกร่างกาย (แพร่หลายทั่วทวีปยุโรป)

ผู้วิจัยในฐานะนักแสดงที่เคยได้รับการฝึกฝนทั้งในกลุ่มที่เน้นการทำงานกับจิตใจและกลุ่มที่เน้นการทำงานกับร่างกายได้ตระหนักถึงความไม่สมดุลกันในการใช้งานทั้งสองเครื่องมือของตนเอง ผู้วิจัยมีความคล่องแคล่วในการตีความตัวละคร ใช้จินตนาการเพื่อเข้าใจภาวะของตัวละคร (ทักษะฐานจิต) แต่กลับรู้สึกติดขัดเมื่อพยายามใช้ร่างกายในการสื่อสารภาวะตัวละคร (ทักษะฐานกาย) จากการตั้งคำถามถึงสาเหตุของความไม่คล่องตัวทางกายนี้ ผู้วิจัยพบว่าต้นตอคือการขาด “ภาวะพร้อมทางกายจิต” ซึ่งหมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อแรงกระตุ้นได้อย่างเท่าเทียมกัน โดยผู้วิจัยพบข้อมูลว่า ศาสตร์การแสดงหรือศาสตร์การเคลื่อนไหวของทั้งฝั่งตะวันออกและตะวันตกต่างก็มีวิธีเข้าถึงภาวะดังกล่าวเช่น การฝึก Pre-expressive ของยูจีนีโอ บาร์บา (Eugenio Barba) หรือการฝึกพลังงานในร่างกายผ่านการเคลื่อนไหวแบบตะวันออก เช่น ศาสตร์ไทเก๊กของประเทศจีน ศาสตร์คาลาปริยัตตของประเทศอินเดีย หลังจากศึกษารวบรวมข้อมูลผู้วิจัยตัดสินใจเลือกฝึกฝนศาสตร์ซึ่งจากประเทศจีนเพื่อพัฒนาความเชื่อมโยงของร่างกายและจิตใจในช่วงพัฒนาเครื่องมือทางการแสดง ในช่วงฝึกซ้อมวิเคราะห์บท ผู้วิจัยเลือกใช้แนวทางไซโคฟิสิกส์เน้นแนวทางของเชคอฟและลาบาน เพื่อสร้างตัวละครให้มีความน่าเชื่อถือรวมถึงทำความเข้าใจสถานการณ์และภาวะทางความรู้สึกอันซับซ้อนที่ตัวละครประสบ

บทละครที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ กราวด์ โดย จอร์จ บรานท์ เป็นบทละครเดี่ยวความยาวหนึ่ง ชั่วโมงสี่สิบห้า นาที ว่าด้วยชีวิตของนักบินหญิงที่ต้องปรับตัวจากการเป็นนักบินรบเครื่องบิน F16 สู่นักบินโดรนเนื่องจากเธอตั้งครรภ์อย่างไม่ทันตั้งตัว บทบาทดังกล่าวเรียกร้องพลังทั้งกายและจิตอย่างเข้มข้นและต่อเนื่อง ผู้วิจัยต้องแสดงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของตัวละครตลอดทั้งการแสดงเพียงคนเดียว ถือเป็นบทบาทที่ท้าทายและเป็นโจทย์ที่เหมาะสมแก่การทำวิจัยในระดับมหาบัณฑิต ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยชิ้นนี้จะประโยชน์ต่อนักแสดงที่กำลังประสบปัญหาเช่นเดียวกับผู้วิจัย กล่าวคือมีพื้นฐานทักษะฐานจิตที่แข็งแรงแม่นยำแต่ยังไม่สามารถใช้ทักษะฐานกายได้อย่างเป็นอิสระเท่าที่ควร โดยผู้วิจัยหวังว่าวิธีการฝึกที่ใช้ในงานวิจัยชิ้นนี้จะเป็แนวทางที่สามารถนำไปปรับใช้ได้กับนักแสดงเดี่ยวในบริบทอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการสร้างภาวะพร้อมทางกายจิตด้วยศาสตร์ซิงและแนวทางไซโคฟิสิกส์มุ่งเน้นที่แนวทางของไมเคิล เชคอฟและรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน
2. เพื่อสังเคราะห์การนำศาสตร์ซิง แนวทางของไมเคิล เชคอฟและ รูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน มาสร้างภาวะพร้อมทางกายจิตเพื่อแสดงละครเรื่อง กราวด์ อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อสันนิษฐานของงานวิจัย

การฝึกฝนด้วยศาสตร์ซิง แนวทางไซโคฟิสิกส์มุ่งเน้นที่แนวทางของไมเคิล เชคอฟและรูดอล์ฟ ฟอน ลาบานจะช่วยให้ผู้วิจัยเกิดความพร้อมทางกายจิตได้ตลอดทั้งช่วงการฝึกซ้อมและทำการแสดงจริงสามารถถ่ายทอดตัวละครได้อย่างมีพลัง เป็นอิสระทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลต่อเนื้อหาให้สื่อสารสารหลักของบทละคร (Message) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ศึกษา รวบรวมองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นแนวทางฝึกฝนนักแสดง
2. วิเคราะห์บทและตัวละครจากบทละคร กราวด์ ผ่านการศึกษาริบทที่เกี่ยวข้อง
3. ฝึกฝนร่างกายและจิตใจด้วยศาสตร์ซิง จดบันทึกส่วนตัว
4. พูดคุยกับผู้กำกับเรื่องการตีความบทละคร สรุปสารหลักของบทละคร (Message)
5. ฝึกซ้อมการแสดงในช่วงทำงานกับบทด้วยแนวทางไซโคฟิสิกส์ จดบันทึกส่วนตัว
6. จัดแสดงละครเรื่อง กราวด์ จำนวน 3 รอบการแสดง ณ ศูนย์ศิลปการละครสดใสพันธุ์โมเดล ชั้น 6 อาคารมหาจักรีสิรินธร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7. จัดเสวนาหลังจบการแสดงร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ (ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสตร์ซิงและผู้ทรงคุณวุฒิด้านการฝึกการแสดงด้วยแนวทางไซโคฟิสิกส์) ผู้กำกับและผู้วิจัย
8. เก็บข้อมูลความคิดเห็นจากผู้กำกับการแสดง ผู้ชมและผู้ทรงคุณวุฒิ จากแบบประเมินการสัมภาษณ์ และการเสวนา
9. สรุปผลการวิจัยด้วยการวิเคราะห์ข้อมูล บันทึกส่วนตัว บันทึกวิดีโอ ความคิดเห็นของผู้ชมและผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับชมการแสดง

กรอบแนวคิด : พลังงาน

ในงานวิจัยชิ้นนี้คำว่า “พลังงาน” หมายถึงสนามรับรู้ที่นักแสดงสร้างขึ้นจากภายในร่างกายซึ่งไม่จำกัดอยู่แค่ร่างกายหรือเสียงพูด หากแต่รวมถึงคลื่นความรู้สึก จังหวะลมหายใจ และความตั้งมั่นทางจิตที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา พลังงานดังกล่าวสามารถ “แผ่” ออกไปในพื้นที่ จนเกิดเป็นแรงสั่นสะเทือนที่ผู้ชมรับรู้ได้ แม้ในช่วงเวลาที่นักแสดงไม่มีบทพูดหรือไม่มีการกระทำที่สลักสำคัญเป็นพิเศษ ทั้งนี้พลังงานเป็นองค์ประกอบสำคัญของภาวะพร้อมทางกายจิตซึ่งสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกอย่างเป็นระบบ

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยออกเป็นช่วงดังนี้ 1. ศึกษารวบรวมองค์ความรู้ 2. วิเคราะห์และตีความบทละคร 3. กระบวนการฝึกซ้อมด้วยศาสตร์ซิงก 4. กระบวนการฝึกซ้อมด้วยแนวทางไซโคฟิสิกส์ 5. กระบวนการฝึกซ้อมภาพรวมเสมือนจริง 6. การนำเสนอผลงาน

1. ศึกษารวบรวมองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง

1.1 ศาสตร์ซิงก เทอดศักดิ์ เดชคง (2547) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับซิงกไว้ว่า ซิงก คือ ศาสตร์การแพทย์แผนจีนอายุกว่า 2,000 ปีที่เน้นการฝึกกายใจผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าแบบแผนเฉพาะตัวให้ประสานกับลมหายใจ จนเกิดเป็นพลังแห่งการรับรู้พลังงานชีวิต หรือที่เรียกว่า พลังงานชี โดยคำว่าชี หมายถึงพลังงานชีวิตที่มีอยู่ในสิ่งมีชีวิตทุกสิ่ง ในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป แต่โดยส่วนมากจะอยู่ในรูปแบบประจุไฟฟ้าและคลื่นความร้อน มนุษย์รับเอาชีมาจากภายนอกโดยการรับประทานอาหาร การหายใจ การรับแสงแดดและการเดินบนพื้นดิน กง หมายถึง การกระทำหรือการทำงานเพื่อให้ได้พลังงานชีวิต ในยุคแรกเริ่มซิงกเกิดจากการร่ายรำลอกเลียนแบบท่าทางการเคลื่อนไหวของสัตว์ ในปัจจุบันซิงกได้ถูกพัฒนาให้มีชุดการเคลื่อนไหวมากกว่า 3,000 ชุด โดยผู้ฝึกสามารถเลือกฝึกชุดการเคลื่อนไหวใด ๆ ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การฝึกที่ตนเองต้องการ เช่น ต้องการฝึกพัฒนาสมาธิ ต้องการฝึกเพื่อพัฒนาระบบหมุนเวียนโลหิต เป็นต้น ในการฝึกซิงกตามรูปแบบของอาจารย์หยางเหยเชินที่ผู้วิจัยได้เข้าศึกษา ณ ศูนย์ซิงกอาจารย์หยาง ผู้ฝึกจะต้องมีความเข้าใจชื่อตำแหน่งร่างกายเบื้องต้นตามศาสตร์แพทย์แผนจีนเพื่อประกอบการฝึกดังต่อไปนี้ จุดไป๋ฮ่วย (อยู่ตรงจุดตัดระหว่างเส้นลากถึงใบหูสองข้างกับเส้นแบ่งศีรษะเป็นซ้ายขวา) จุดฮ่วยอิน (อยู่บริเวณผิเย็บ ระหว่างอวัยวะเพศและทวารหนัก) จุดหย่งเฉวียน (อยู่บริเวณจุดที่บุมที่สุดของฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้าง) จุดเหลากง (อยู่บริเวณกลางฝ่ามือทั้งสองข้าง) ต้นเถียนบน (อยู่บริเวณหว่างคิ้ว) ต้นเถียนกลาง (อยู่ตรงกลางหัวใจ) ต้นเถียนล่าง (อยู่บริเวณท้องน้อย)

1.2 แนวทางการฝึกทักษะการแสดงของไมเคิล เชคอฟ คือนักการละครชาวรัสเซียที่เชื่อว่าความเชื่อในระดับความคิดอย่างเดียวไม่เพียงพอจะทำให้นักแสดงเป็นตัวละครได้อย่างสมบูรณ์ หากแต่นักแสดงต้องมีร่างกายที่สามารถแสดงออกได้อย่างสอดคล้องกับความเชื่อ ความรู้สึก ความคิด นั้น ๆ ของตัวละคร ทั้งกายและจิตต้องสามารถเชื่อมโยง ตอบสนองซึ่งกันและกันได้อย่างลึกซึ้ง เชคอฟให้ความสำคัญกับ “จินตนาการ” ในฐานะพลังขับเคลื่อนสำคัญที่สามารถส่งผลต่อพฤติกรรม ความรู้สึก และการเคลื่อนไหวของนักแสดงได้อย่างเป็นรูปธรรมเน้นให้นักแสดงใช้จินตนาการเป็นตัวนำทางเพื่อสร้างคุณภาพของการแสดงที่สร้างสรรค์ มีพลังและไม่ซ้ำซาก แนวทางการฝึกมุ่งเสริมให้นักแสดงก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเองโดยเฉพาะการหลุดพ้นจากการแสดงออกที่ถูกผูกติดกับประสบการณ์ส่วนตัวเท่านั้น ทั้งนี้แนวทางของเชคอฟช่วยให้นักแสดงสามารถปรับเปลี่ยนพลังงานและสถานะทางความรู้สึกของตนเองได้อย่างอิสระผ่านการฝึกที่กระตุ้นทั้งร่างกายและภาวะภายในโดยไม่แยกออกจากกัน ทฤษฎีที่มีชื่อเสียงประกอบไปด้วย Image Work, Psychological Gesture, Archetypal, Atmosphere, Four Quality Movement เป็นต้น

1.3 แนวทางการฝึกทักษะการแสดงของรูดอล์ฟ ฟอน ลาบาน คือ นักเต้น นักการละคร ชาวฮังการี ที่มีความสนใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของมนุษย์กับพื้นที่ เขาเริ่มต้นสนใจการเคลื่อนไหวร่างกายของมนุษย์จากประสบการณ์ส่วนตัวที่ประสบกับความงามของธรรมชาติในยามพระอาทิตย์ตกดินและไม่สามารถอธิบายความรู้สึกออกมาด้วยภาษาพูดแต่กลับรู้สึกอยากอธิบายความรู้สึกนั้นออกมาด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย ลาบานจึงเริ่มสังเกตและวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกายมนุษย์และผนวกเอาความรู้ทางด้านสถาปัตยกรรมของตนเองเข้ามาใช้จนเกิดเป็นทฤษฎีการเคลื่อนไหวร่างกายของลาบานที่มีความเฉพาะตัวสูง ในแง่การเคลื่อนไหวของนักแสดง ลาบานมีความเชื่อว่าการเคลื่อนไหวของนักแสดงไม่ใช่เพียงการจัดท่าทางให้สวยงามแต่เป็นผลสะท้อนของแรงผลักดันภายในตัวละคร ดังนั้นการฝึกของลาบานจึงเน้นให้ผู้ฝึกตระหนักถึงคุณภาพของการเคลื่อนไหวเช่น น้ำหนัก เวลา ทิศทาง การไหลเวียนของพลังงาน เพื่อให้ร่างกายสามารถแสดงออกทางความรู้สึก ความคิด และจินตนาการได้อย่างหลากหลาย แนวทางการฝึกของลาบานยังเปิดโอกาสให้นักแสดงได้สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับพื้นที่รอบตัว ทฤษฎีที่มีชื่อเสียงของลาบานประกอบไปด้วย Laban Movement Analysis (LMA), The Eight Efforts, Space Harmony เป็นต้น

1.4 ประวัติศาสตร์ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งออกเป็นสองช่วง ได้แก่ ช่วงก่อนและหลังเหตุการณ์วินาศกรรม 11 กันยายน ค.ศ. 2001 (9/11) ที่กลุ่มผู้ก่อการร้ายจี้เครื่องบินเพื่อพุ่งชนอาคารเวิลด์เทรดเซ็นเตอร์และกระทรวงกลาโหมสหรัฐฯ เพื่อทำความเข้าใจบริบททางประวัติศาสตร์โดยเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ ความเชื่อและการวางตัวบนเวทีโลก ในช่วงก่อน 9/11 การต่อสู้เพื่อก่อตั้งประเทศและการปลดแอกจากอาณานิคมอังกฤษถือเป็นรากฐานสำคัญของจิตสำนึกชาวอเมริกัน โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องเสรีภาพ ความเท่าเทียม และสิทธิของปัจเจกบุคคล ความเชื่อนี้พัฒนาไปสู่การวางตัวเป็น “ผู้พิทักษ์เสรีภาพ” บนเวทีโลก อัตลักษณ์ของอเมริกาถูกหล่อหลอมขึ้นบนความภาคภูมิใจในฐานะแสงสว่างแห่งประชาธิปไตย อย่างไรก็ตามหลังเหตุการณ์ 9/11 ประชาชนอเมริกันที่เคยเชื่อมั่นในความมั่นคงของประเทศตนเองต้องเผชิญความรู้สึกเปราะบาง ความหวาดระแวงต่อภัยจากภายนอก โดยเฉพาะจากโลกมุสลิมและตะวันออกกลาง ส่งผลให้สังคมอเมริกันเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับโครงสร้างและจิตสำนึก เสรีภาพยังคงอยู่แต่แวดล้อมด้วยความกลัว มีการสนับสนุนการใช้อำนาจทหารในต่างประเทศผ่านกรอบแนวคิด “สงครามกับการก่อการร้าย” (War on Terror) (Wright, 2006) โดยเฉพาะในอัฟกานิสถานและอิรักสะท้อนให้เห็นการวางตัวของสหรัฐฯ ในฐานะผู้นำโลกที่ไม่เพียงพร้อมปกป้องตนเอง แต่ยังแสดงอำนาจควบคุมภัยคุกคามแม้อยู่นอกอาณาเขตของตน (Bacevich, 2002)

2. วิเคราะห์และตีความบทละคร

2.1 วิเคราะห์บทละครเรื่อง กราวด์ เขียนโดยจอร์จ บรานท์ ในปี ค.ศ. 2013 ว่าด้วยเรื่องราวของ นักบินหญิง (The Pilot) นักบินรบประจำเครื่องบิน F16 สัญชาติอเมริกาที่กำลังประสบความสำเร็วจนหน้าทีการทำงานกับปฏิบัติการโจมตีทางทหารในตะวันออกกลาง เธอตั้งครครษ์โดยไม่ตั้งใจและต้องลาออกจากงานเนื่องจากกฎกองทัพอากาศระบุว่าห้ามหญิงตั้งครครษ์ขึ้นบินเพราะอาจ

เสี่ยงต่อการแท้ง หลังจากทำหน้าที่ภรรยาและแม่ได้ 3 ปี เธอตัดสินใจกลับเข้าทำงานในกองทัพอากาศตามคำแนะนำของสามี แต่ครั้งนี้เธอได้รับมอบหมายให้ควบคุมโดรนรบหรืออากาศยานไร้คนขับ ข้อแตกต่างสำคัญที่เธอค้นพบระหว่างปฏิบัติงานคือเมื่อถึงระยะเปิดออกจากเครื่องบินรบ F16 เธอไม่เคยได้เห็นผลกระทบที่เกิดกับเป้าหมายด้วยตาตัวเอง แต่กับโดรนรบถึงแม้ตัวเธอจะไม่ได้อยู่ในสนามรบ แต่เธอก็ได้เห็นรูปร่างหน้าตาของเป้าหมายทุกครั้งก่อนกดยิง เทคโนโลยีกล้องที่ล้ำสมัยทำให้เธอเห็นชัดเจนไปจนถึงสภาพชิ้นส่วนร่างกายของเป้าหมายหลังการโจมตีของเธอ ความเปลี่ยนแปลงกระทันหันนี้เริ่มส่งผลกระทบในทางลบกับชีวิตเธอทั้งความสัมพันธ์ในครอบครัว ความเคารพตนเอง และนำมาสู่อาการป่วยโรคเครียดหลังเหตุการณ์ร้ายแรง (Post Traumatic Stress Disorder) หลังจากที่ถูกวิจัยได้อ่านบทละคร บทสัมภาษณ์ของผู้เขียนและศึกษาบริบทที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยตีความว่าสารหลักของบทละครคือ สงครามและความรุนแรงไม่เคยให้ผลดีแก่ใคร ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต่างมีสิทธิ์ได้รับประสบการณ์เลวร้ายจากการสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก อาจเป็นครอบครัว คนรัก หรือแม้แต่ตัวตนของผู้มีส่วนร่วมในสงครามเอง

2.2 วิเคราะห์ตัวละคร ในบทละคร กราวด์ มีการระบุคุณลักษณะของตัวละครนักบินหญิงเอาไว้ว่าเป็นผู้หญิงอายุสามสิบกลางๆ ปลายๆ เธอไม่ควรจะมีประวัติภูมิแพ้หรือหอบหืดหลังจากอายุ 12 เธอควรมีสายตาวนไม่เกิน 20/200 ควรมีความสูงตอนนั่งระหว่าง 84 เซนติเมตรถึง 104 เซนติเมตร และความสูงตอนยืนระหว่าง 162 เซนติเมตร ถึง 195 เซนติเมตร เธอไม่ตาบอดสีและได้ผลประเมินการตรวจร่างกายทั่วไปที่สมบูรณ์ดี พร้อมด้วยไขมันในร่างกายไม่เกิน 32% เธอควรสามารถวิ่งได้ 1.5 ไมล์ในเวลา 13 นาที 56 วินาทีหรือน้อยกว่า และซิฟอัพได้อย่างน้อย 50 ครั้ง และวิดพื้นได้อย่างน้อย 27 ครั้งภายในหนึ่งนาที เธอควรจะเป็นนักเรียนเรียนดีและมีความรู้ที่ลึกและรอบด้าน เธอควรมีไหวพริบและความสามารถในการตัดสินใจสถานการณ์เฉพาะหน้าเป็นอย่างดี

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยได้สรุปคุณลักษณะทางกายภาพของตัวละครเอาไว้ว่า ร่างกายแข็งแรงโดยเฉพาะในส่วนกล้ามเนื้อแกนกลาง (Core Strength) ที่ช่วยต้านแรง G กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว รูปร่างสมส่วน ในขณะที่คุณลักษณะภายในของตัวละครคือ คิดเร็ว ตัดสินใจเด็ดขาด มั่นใจในตนเองสูง รักชาติรักพวกพ้องและมีจิตวิญญาณนักรบ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปความต้องการหลัก (Super Objective) ของตัวละครไว้คือ “ต้องการกลับมารู้สึกเคารพตนเอง” ในเนื้อเรื่องจะสังเกตได้ว่าหลังจากที่ตัวละครนักบินหญิงลาออกจากกองทัพบาเป็นแม่และภรรยาเธอสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองและพยายามทำทุกวิถีทางไม่ว่าจะเป็นการกลับเข้ากองทัพบา การพยายามยอมรับตำแหน่งนักบินโดรน หรือแม้แต่การฆ่าศัตรูอย่างเลือดเย็น เพื่อให้เธอกลับมารู้สึกเคารพตนเองได้อีกครั้ง ในขณะที่ความขัดแย้งหลัก (Obstacle) ของตัวละครคือ “ความรุนแรงในสงครามจากน้ำมือตนเองทำให้นักบินหญิงไม่สามารถภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างสนิทใจ” ความแตกต่างระหว่างการเป็นนักบินรบ F16 กับนักบินโดรนที่ชัดเจนสำหรับตัวละครนักบินหญิงคือการที่นักบินโดรนจะต้องได้เห็นผลลัพธ์จากการโจมตีเป้าหมายอย่างชัดเจน เช่น ชิ้นส่วนร่างกายเป้าหมาย ศพคนตายที่ค่อยๆ กลายเป็นสีเทาในหน้าจอปฏิบัติการ ความรุนแรงที่เห็นได้ชัดเจนในทุกๆ วันนี้เองที่เริ่มทำให้นักบินหญิงตั้งคำถามในคุณค่าความเป็นมนุษย์ของตัวเองและนำมาสู่การป่วยทางจิต

3. กระบวนการฝึกซ้อมด้วยศาสตร์ซิง

ผู้วิจัยได้เลือกเข้าฝึกวิชาซิงจากศูนย์ฝึกซิงอาจารย์หยาง ผู้วิจัยเริ่มฝึกฝนจากการทำความเข้าใจซิง “กวงอิมจื่อไจ้ก” ตามแบบแผนของอาจารย์หยาง เผยเซ็น โดยกวงอิมจื่อไจ้กตามฉบับอาจารย์หยางจะเน้นฝึกฝนเชิงปฏิบัติควบคู่กับหลักวิชาการแพทย์แผนจีน การแพทย์ตะวันตกและหลักวิทยาศาสตร์ หยาง เผยเซ็น(2560) ได้ระบุว่า การฝึกซิงของอาจารย์หยางจะยึดหลักว่าปัจจัยที่จะช่วยเร่งให้การฝึกมีพัฒนาการอย่างก้าวหน้าคือ 1. ร่างกายสมบูรณ์ ต้องใส่ใจเรื่องคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่รับประทาน เน้นอาหารที่ปรุงแต่งน้อย หมั่นออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ 2. หายใจถูกต้อง การหายใจที่ถูกต้องคือการหายใจด้วยท้อง เพราะจะทำให้ชีพจรเต้นช้าลง ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ความดันเลือดลดลง 3. พลังจิตเข้มแข็ง กล่าวคือมีสมาธิที่ดีระหว่างการฝึกฝน สามารถกำหนดจิตของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง 4. อดทนและขยัน ต้องหมั่นฝึกฝนสิ่งที่ได้เรียนรู้เป็นประจำ มีแผนการฝึกที่ต่อเนื่อง

ผู้วิจัยได้เลือกใช้หลักการฝึกซิงชื่อ “ซิง 18 ท่า” ที่มีเป้าหมายเน้นสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้ผู้ฝึกไร้โรคภัยและมีจิตใจที่เบิกบาน สาเหตุที่ผู้วิจัยเลือกฝึกด้วยกระบวนการท่าซิง 18 ท่าเป็นเพราะมีท่าฝึกที่ไม่เรียบง่ายหรือซับซ้อนจนเกินไปสำหรับผู้เริ่มต้นฝึก อีกทั้งจากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้วิจัยพบว่าท่าฝึกซิง 18 ท่าช่วยพาให้ผู้วิจัยได้ค้นพบคุณลักษณะพลังงานในตนเองที่แตกต่างหลากหลายรูปแบบ เหมาะสมต่อการนำไปต่อยอดสำหรับฝึกทักษะการแสดง เช่น พลังงานที่สงบนิ่งมั่นคง พลังงานที่พลิ้วไหวบางเบา พลังงานที่กว้างและลึกนาค้นหา พลังงานที่หนักแน่นเด็ดขาด พลังงานที่อบอุ่นละมุนละไม เป็นต้น

การฝึกซิง 18 ท่าจะเริ่มต้นด้วยการอยู่ในท่าเตรียมเสมอ ให้ผู้ฝึกยืนตรงแยกเท้าทั้งสองออกจากกัน ความห่างของเท้าทั้งสองข้างพอดีกับตำแหน่งของหัวไหล่ ให้จุดไปอยู่ที่กลางศีรษะ และจุดอยู่ยอนที่ฝ่าเท้า ลากเป็นเส้นตรงเดียวกันลงมาจนอยู่กึ่งกลางระหว่างจุดหย่งเฉวียนที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง เมื่อจิตนิ่งสงบรู้สึกมีสมาธิแล้วจึงเริ่มท่าฝึกซิง 18 ท่า ผู้วิจัยได้สรุปท่าฝึกซิง 18 ท่าจากหนังสือซิง 18 ท่าของอาจารย์หยาง เผยเซ็นและประสบการณ์ส่วนตัวเอาไว้ดังนี้

ตารางที่ 1 การฝึกซิง 18 ท่า

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(1) ท่าขับขุ่นลดพิษ : เหยียดแขนทั้งสองข้างออกพร้อมหายใจเข้ายาว กวาดแขนเป็นวงกลมเหยียดตรงขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นพับข้อศอกคว่ำฝ่ามือปลายนิ้วชิดกัน กดมือทั้งสองข้างจากศีรษะผ่านกึ่งกลางลำตัวจนเหยียดสุดแขน พยายามให้ฝ่ามือชนกันพื้น ทำซ้ำ 36 ครั้งหรือจนกว่าจะสัมผัสถึงพลัง
กำหนดจิต	(2) ขณะเหยียดแขนกำหนดจิตให้รู้สึกว่ายาวถึงท้องฟ้า หายใจรับพลังจากธรรมชาติ ขณะกดฝ่ามือลงกำหนดจิตเอาพลังที่ได้รับมาขับโรคผ่านลำตัวลงไปสู่พื้นดิน

วิธีหายใจ	กวาดแขนขึ้นหายใจเข้า เมื่อกวาดแขนลงให้หายใจออกยาว
พลังงานที่ค้นพบ	สงบนิ่ง มั่นคง

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(3) ท่าพระกิมกังกระทุ้งกระบอง : คว่าฝ่ามือเข้าหากันเหมือนท่าจบของท่าขับชุนลตพิช ดึงฝ่ามือขึ้นตรงๆ ในแนวตั้งจนถึงบริเวณใต้อก จากนั้นออกแรงจากพลังภายใน กดฝ่ามือลงจนสุดแขนแขนตึง ฝ่ามือขนานราบกับพื้น ดึงฝ่ามือขึ้นลง ทำซ้ำ 36 ครั้งหรือจนกว่าจะสัมผัสถึงพลัง
กำหนดจิต	ขณะดึงมือขึ้นในแนวตั้งกำหนดจิตว่าดึงพลังงานจากพื้นดินขึ้นมาเก็บไว้ในต้นเทียนล่าง ขณะกดมือลงกำหนดจิตเหมือนกดสปริง
วิธีหายใจ	กดดึงฝ่ามือขึ้นหายใจเข้า เมื่อกดฝ่ามือลงหายใจออก พยายามหายใจให้ลึกยาวสม่ำเสมอ หนักแน่น เด็ดขาด
พลังงานที่ค้นพบ	หนักแน่น เด็ดขาด

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(4) ท่าฟ้าประทาน : ยืนตรง ปล่อยแขนข้างลำตัวหงายฝ่ามือออก ยกแขนกวาดเป็นวงกลมขึ้นเหนือศีรษะ และนิ้วทั้งสิบเข้าด้วยกันเป็นท่าพนมมือ หยุดนิ่ง 1-3 วินาที ดึงมือที่พนมไว้ลากยาวผ่านกลางลำตัว จนถึงจุดต้นเทียนล่างให้แยกมือออกปล่อยแขนข้างลำตัว ทำซ้ำ 9-36 ครั้งหรือจนกว่าจะสัมผัสถึงพลัง
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่าการเหยียดแขนยาวคือการเก็บเอาก่อนพลังจากธรรมชาติมาไว้ในตัว
วิธีหายใจ	กวาดมือขึ้นหายใจเข้า เมื่อนิ้วแตะกันกลั้มลมหายใจ 1-3 วินาที เริ่มหายใจออกขณะลดมือลง
พลังงานที่ค้นพบ	อิสระแต่ชัดเจน

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(5) ท่าฟองคลื่นผกผัน : โล้ตัวไปด้านหน้าด้านหลัง รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังที่คล้ายคลื่น ไหล่จากกระดูกก้นกบ เชิงกราน หลัง ช่วงอก คอ จนถึงศีรษะ แล้วไหลกลับลงมาถึงกระดูกก้นกบขณะที่เคลื่อนไหวกระดูกสันหลัง อนุญาตให้แรงโยกส่งผลกับแขน ข้อศอก ข้อมือ
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่าตนเองอยู่ในเกลียวคลื่น
วิธีหายใจ	หายใจตามธรรมชาติ
พลังงานที่ค้นพบ	ไหลลื่นไม่สิ้นสุด

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(6) ท่าลมโชยดอกบัว : โยกเอวไปทางซ้ายที่ขวาที่ซ้ายๆ ค่อยๆ ปล่อยให้แรงที่เกิดขึ้นพาให้ศีรษะ หัวไหล่ แขน และส่วนอื่น ๆ ของร่างกายขยับตามแรงที่เกิดขึ้น จินตนาการว่าลำตัวคือก้านบัว ศีรษะคือดอกบัวที่ลู่เอวไปมา
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่ามีก้อนพลังเคลื่อนตัวที่กระดูกสันหลัง เลื้อยขึ้นลงจากก้นกบขึ้นไปถึงศีรษะและวนกลับลงมา
วิธีหายใจ	หายใจตามธรรมชาติ
พลังงานที่ค้นพบ	พลั่วไหว บางเบา

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(7) ท่าเสาหยกหันหวน : ยืนตัวตรงค่อยๆ ปิดตัวเหมือนผ้าที่โดนบิด กระดูกสันหลังค่อยๆ ขยับไปทางซ้ายตามแรงบิดที่ละข้อๆ จนสุด จากนั้นค่อยๆ บิดกลับทางขวาจนสุด
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่ามีแรงดึงขึ้นลงตามข้อกระดูกทีละข้อ สังเกตแต่ละข้อกระดูก ตั้งแต่กระดูกก้นกบไปจนถึงศีรษะ
วิธีหายใจ	หายใจตามธรรมชาติ
พลังงานที่ค้นพบ	ส่องสว่างไม่มีที่สิ้นสุด

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(8) ท่าธรรมศรีระแปลงแสง : แยกแขนทั้งสองข้างห่างจากลำตัว ปลายนิ้วชี้เฉียงลงพื้น วาดมือขึ้นคล้ายรูปสามเหลี่ยมเหมือนกอบพลัง หักข้อศอกเข้าหากันก่อเป็นภาพยอดเยี่ยมเสมือนศีรษะ ลูบฝ่ามือลงตามแนวทางเดิมจนแขนตึงกลับไปนิ้วชี้เฉียงลงพื้นดังเดิม ทำซ้ำ 36 ครั้งหรือจนกว่าจะสัมผัสถึงพลังงาน
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่ากำลังกอบพลังงานทรายจากพื้นดินขึ้นสร้างเจดีย์ตรงหน้า
วิธีหายใจ	วาดมือขึ้นหายใจเข้า เมื่อลูบมือลงหายใจออก
พลังงานที่ค้นพบ	ตื่นรู้ ปล่อยวาง

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(9) ท่านางสาวเล่นน้ำ : คว่ำฝ่ามือ กางแขนออกให้ขนานกับพื้น หักข้อศอกดึงฝ่ามือมาด้านหน้าจนนิ้วจรดกันที่กลางหน้าอก ผลักปลายนิ้วพุ่งกลับไปด้านหน้า แยกแขนออกจากกัน เหยียดตึง จนแขนกลับไปอยู่ในท่าขนานกับพื้นตอนเริ่มต้น
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่าฝ่ามือเรียวอยู่บริเวณเหนือผิวน้ำตลอดเวลา ขณะพุ่งฝ่ามือออกไปคือการแหวกสายน้ำเพื่อว่ายพุ่งไปยังด้านหน้าไกลสุดลูกหูลูกตา

วิธีหายใจ	เริ่มหักข้อศอกเข้าหายใจเข้า เมื่อพุ่งมือออกไปให้หายใจออก พุ่งทะยาน แน่น
พลังงานที่ค้นพบ	พุ่งทะยาน แน่น

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(10) ท่าพายเรือข้ามปาก : ขณะที่กางแขนขนานพื้น หายฝ่ามือออกทาง ด้านหน้า เหยียดแขนตึง ยกแขนชูขึ้นเหนือศีรษะ หมุนแขนไปด้านหน้า เป็นวงกลมพร้อมค่อยๆ คว่ำมือลง ทำซ้ำ 18 ครั้ง จากนั้นให้ทำในทิศทาง ตรงข้ามหมุนกลับอีก 18 ครั้ง
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่ากำลังว่ายน้ำ มีกระแสน้ำด้านฝ่ามือและแขนขณะฝึก
วิธีหายใจ	หายใจตามธรรมชาติ
พลังงานที่ค้นพบ	กว้างและลื่นไหลค้นหา

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(11) ท่ากระจกวิเศษส่องตา : ยกมือสองข้างขึ้นมาใกล้ตาในลักษณะกาง ฝ่ามือออก พอมือใกล้ตาให้รวบปลายนิ้วเข้าหากัน ทำท่าเหมือนขยี้มดิ่ง เอาไอพิษออกจากดวงตา ทำซ้ำ 36 ครั้ง ในครั้งสุดท้ายไม่ต้องขยี้มดิ่งแต่ ใช้ฝ่ามือประคบเข้าที่ดวงตาส่งพลังจากฝ่ามือไปที่ดวงตา หมุนวนฝ่ามือ เข้าหากัน 9 ครั้ง และทำสลับทิศทางอีก 9 ครั้ง
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่าส่งพลังแสงหรือสิบลีจากฝ่ามือเข้าดวงตา และดึงไอโรค ออกมาจากดวงตา
วิธีหายใจ	เริ่มยกแขนขึ้นหายใจเข้า เมื่อดึงมือสลับออกให้หายใจออก ละเอียด อบอุ่นและ ชับซ้อน
พลังงานที่ค้นพบ	มองเห็นความเป็นไปที่ไม่เคยสังเกต

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(12) ท่าดอยคู่กระบโสด : ยืนตรง ปลดแขนข้างลำตัว วาดมือขึ้นข้าง ลำตัวจนอุ้งมือทั้งสองข้างเข้าใกล้หู ลักษณะคล้ายกำลังเอามืออังหู งอ ปลายนิ้วเล็กน้อยเหมือนขยี้มดิ่ง แล้วดึงเอาไอพิษออกจากหูสลับทั้ง ลงพื้น
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่าส่งพลังแสงหรือสิบลีเข้าหู แล้วดึงไอโรคออกจากหู
วิธีหายใจ	เริ่มยกแขนขึ้นหายใจเข้า เมื่อดึงมือสลับออกให้หายใจออก ละเอียด อบอุ่น และชับซ้อน
พลังงานที่ค้นพบ	มองเห็นความเป็นไปที่ไม่เคยสังเกต

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(13) ท่าสงฆ์ขรูลูบศีรษะ : ยืนตรง ยกมือขึ้นวางบนหัว งอนิ้วคล้ายกรงเล็บ ออกแรงจากปลายนิ้วแล้วเคาะที่หนังศีรษะ เริ่มจากโคนผมด้านหน้า ผ่านไปกลางศีรษะไปจนถึงโคนผมด้านหลัง วนมาที่โคนผมตรงขมับไปจนถึงคอ
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่ากำลังส่งพลังงานที่มีแสงหรือสีจากนิ้วเข้าไปที่สมอง
วิธีหายใจ	หายใจตามธรรมชาติ
พลังงานที่ค้นพบ	นุ่มนวล มีสติ และผ่อนคลาย

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(14) ท่าบัวบานบัวหุบ : ยืนตรงแยกขาออกจากกัน หันอุ้งมือเข้าหากัน เคลื่อนฝ่ามือเข้าหากันจนฝ่ามือห่างกันเพียงเล็กน้อยแล้วดึงฝ่ามือถอยกลับให้ห่างจากกัน ทำซ้ำเรื่อยๆ จนสัมผัสถึงพลังงาน
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่ามีสปริงอยู่ตรงกลางระหว่างฝ่ามือทั้งสองข้าง
วิธีหายใจ	เคลื่อนมือเข้าหากันหายใจเข้า เมื่อเคลื่อนมือออกจากกันให้หายใจออก
พลังงานที่ค้นพบ	หนักแน่น เข้มแข็ง

ชื่อท่าและวิธีฝึก	ท่าธรรมจักรหมุนรอบ : ยืนตรงมือทั้งสองข้างทำท่าอุ้มลูกบอล (ต่อเนื่องจากท่าบัวบานบัวหุบ) เคลื่อนฝ่ามือที่ประคองลูกบอลในจินตนาการ เอาไว้ไปด้านหลัง สลับมือซ้ายขวาอยู่ด้านหลังคล้ายปั่นจักรยาน ปล่อยให้แรงที่เกิดขึ้นส่งผลให้สะโพกโยกตาม หมุนลูกบอลไปด้านหลังและด้านหลังอย่างละ 36 ครั้ง
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่ามีลูกบอลพลังงานที่เปล่งแสงได้อยู่ในอุ้งมือ ลูกบอลนั้นเปลี่ยนลักษณะไปตามการเคลื่อนไหว
วิธีหายใจ	หายใจตามธรรมชาติ แต่เน้นให้หายใจได้ลึกและยาว
พลังงานที่ค้นพบ	วูบไหว เข้มแข็ง

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(15) ท่าทะลวงศูนย์บัญชาการ : ต่อเนื่องจากท่าธรรมจักรหมุนรอบ พลิกมือที่อุ้มลูกบอลเอาไว้ให้ห่างออกจากกันในแนวตั้ง มือที่อยู่ด้านบนให้อยู่เหนือศีรษะที่จุดไปอยู่ มือด้านล่างลดต่ำอยู่ที่จุดอยู่ยืน ออกแรงกดมือทั้งสองข้างเข้าหากันแต่ไม่แตะกัน ทำซ้ำขึ้นลง 18 ครั้ง จากนั้นให้สลับตำแหน่งมือด้านบนและด้านล่างทำซ้ำอีก 18 ครั้ง
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่ามีสปริงอยู่ตรงกลางระหว่างฝ่ามือทั้งสองข้าง

วิธีหายใจ	เคลื่อนมือเข้าหากันหายใจเข้า เมื่อเคลื่อนมือออกจากกันให้หายใจออก
พลังงานที่ค้นพบ	หนักแน่น เด็ดขาด

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(16) ท่าฟ้าประสานดิน : ยืนย่อเข่าเล็กน้อย แยกมือทั้งสองข้างออกจากกันในระดับเอว สำหรับผู้หญิงให้ฝ่ามือขวาคว่ำ ฝ่ามือซ้ายหงาย (ผู้ชายให้ทำตรงข้าม) ยืนท่านี้ 2-5 นาที
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่ามีพลังงานวิ่งเข้าออกฝ่ามือทั้งสองเป็นวงจรไหลเวียนรอบตัว
วิธีหายใจ	หายใจตามธรรมชาติ
พลังงานที่ค้นพบ	ผ่อนคลาย กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(17) ท่าฟ้าสลับดิน : ต่อเนื่องจากท่าฟ้าประสานดิน พลิกฝ่ามือทั้งสองข้างพร้อมกัน จากหงายเป็นคว่ำ จากคว่ำเป็นหงาย สลับแบบนี้เรื่อยๆ ต่อเนื่อง ทำซ้ำ 36 ครั้ง
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่ากำลังพลิกฝ่ามือทั้งสองข้างอยู่ในของเหลวที่หนืด หายใจตามธรรมชาติ
วิธีหายใจ	ผ่อนคลาย
พลังงานที่ค้นพบ	กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

ชื่อท่าและวิธีฝึก	(18) ท่าโอบอุ้มพระธาตุ : ต่อเนื่องจากท่าฟ้าสลับดิน เคลื่อนมือทั้งสองข้างมาหาบริเวณท้องน้อย คล้ายอุ้มลูกบอล จุดกลางอกที่มือทั้งสองส่องหาด้านเอียงล่าง ยืนนิ่ง 1-2 นาที
กำหนดจิต	กำหนดจิตว่ากำลังอุ้มลูกบอลพลังงาน
วิธีหายใจ	หายใจตามธรรมชาติ
พลังงานที่ค้นพบ	ตื่นรู้ เป็นพลังงานนิ่งที่พร้อมเคลื่อนไหว

หลังจากฝึกซีก 18 ท่าทุกครั้งจะต้องปิดท้ายด้วยท่ายุติการฝึกหรือท่าเก็บพลัง โดยยืดตัวยืนตรง ปล่อยแขนลงข้างลำตัวอย่างผ่อนคลาย รวบรวมมือทั้งสองข้างประกบไว้ที่ต้นเอียงล่าง ซ้อนฝ่ามือเข้าหากัน ผู้หญิงมือขวาทับมือซ้าย ผู้ชายมือซ้ายทับมือขวา หมุนคลึงนิ้วมือตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา 36 ครั้ง พนมมือ ฝ่ามือเข้าหากันจนร้อน จากนั้นนำฝ่ามือประกบที่กระบอกตาทั้งสองข้าง ฝ่ามือครั้งที่สองและใช้ปลายนิ้วเคาะไปที่ศีรษะคล้ายทำสงฆ์ชราลูบศีรษะ ฝ่ามือครั้งที่สามนำฝ่ามือลงด้านหลังบริเวณไต ท้ายสุดให้ใช้ฝ่ามือประคองพลังงานให้อยู่ในร่างกาย เช่น แขน ลำตัว สะโพก จบด้วยการหมุนเข่า 4-5 ครั้ง เป็นการสิ้นสุดการฝึก (หยางเฉยเฉิน, 2560, น. 168)

การฝึกชก 18 ท่าแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงสิบนาที ในช่วงฝึกซ้อมด้วยศาสตร์ชกผู้วิจัยจะฝึกชก 18 ท่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ปัญหาที่ผู้วิจัยค้นพบในช่วงแรกของการฝึกคือเรื่องความดันโลหิต กล่าวคือผู้วิจัยเป็นผู้มีความดันโลหิตต่ำ ดังนั้นเมื่อฝึกการหายใจแบบชกที่ทำให้หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตต่ำลง จึงทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม ผู้วิจัยแก้ปัญหาด้วยการเลือกทานอาหารที่มีธาตุเหล็กเพิ่ม และค่อยๆ ฝึกในท่าที่มักทำให้เกิดอาการหน้ามืด ในสัปดาห์ที่สามของการฝึก ร่างกายของผู้วิจัยจึงเริ่มปรับตัวได้และไม่มีอาการหน้ามืดอีกเลย โดยรวมผู้วิจัยเริ่มต้นรับรู้ถึงพลังงานชีวิต หรือ ชี่ ได้ตั้งแต่ครั้งแรกที่ทำการฝึกชก 18 ท่า เพียงแต่ว่าการรับรู้พลังในแต่ละท่าฝึกอาจจะไม่เท่ากัน ผู้วิจัยมักจะรู้สึกถึงพลังได้มากในท่าบัวบานบัวหุบและท่าธรรมศรีระแปลงแสงผ่านฝ่ามือทั้งสองข้าง การรับรู้ได้ถึงพลังนี้ส่งผลให้ผู้วิจัยรู้สึกเป็นเจ้าของร่างกายของตนเองมากขึ้น และเข้าสู่โหมดสมาธิแน่วแน่มากขึ้นได้เร็วกว่าปกติ

4. กระบวนการฝึกซ้อมด้วยแนวทางไซโคฟิสิกส์

ในขั้นตอนการทำงานด้วยแนวทางไซโคฟิสิกส์ผู้วิจัยได้แบ่งการทำงานออกเป็นสองส่วนคือ

1. แนวทางของรูดอล์ฟ ฟอน ลาบานเพื่อสร้างตัวละคร 2. แนวทางของไมเคิล เชคอฟเพื่อเข้าใจสถานการณ์และภาวะทางความรู้สึกอันซับซ้อนที่ตัวละครประสบ

4.1 แนวทางของรูดอล์ฟ ฟอน ลาบานเพื่อสร้างตัวละคร ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดเรื่อง Eight Efforts ของลาบานมาใช้ในการสร้างตัวละครโดยเริ่มจากการค้นหาภาวะธรรมชาติของนักบินหญิง ผู้วิจัยกำหนดให้ตนเองใช้ชีวิตอย่างตัวละครในห้องซ้อมเสมือนเป็นบ้านและทำกิจวัตรประจำวันไปเรื่อยๆ เช่น ตื่นนอน อาบน้ำ ออกกำลังกาย จากนั้นค่อยๆ ใส่คุณลักษณะของแรงทั้งแปดตามแนวคิด Eight Efforts ได้แก่ แรงจากปัจจัยด้านพื้นที่ (Space) คือ เส้นตรง (Direct) เส้นโค้ง (Indirect) แรงจากปัจจัยด้านน้ำหนัก (Weight) คือ หนัก (Strong) เบา (Light) แรงจากปัจจัยด้านเวลา (Time) คือ ทันทีทันใด (Sudden) ต่อเนื่อง (Sustained) แรงจากปัจจัยด้านการไหลเวียน (Flow) คือ ควบคุม (Bound Flow) อิสระ (Free Flow) เข้าไปในแต่ละกิจกรรมที่ทำ ค่อยๆ ค้นหาความเป็นไปได้ว่าคุณลักษณะแรงแบบใดจะเหมาะสมกับตัวละคร ความน่าสนใจคือผู้วิจัยพบว่า ตัวละครที่แข็งแกร่งอย่างนักบินหญิงที่ดูจะเหมาะกับคุณลักษณะความเป็นเส้นตรงหนักแน่นตลอดเวลา กลับมีบางช่วงจังหวะที่คุณลักษณะความเป็นเส้นโค้งเข้ากับความรู้สึกนึกคิดของเธอได้เป็นอย่างดี โดยสรุปแล้วผู้วิจัยได้เลือกเอาแรงชก (Punch) ที่ผสมจากคุณลักษณะแรง เส้นตรง (Direct) + หนัก (Strong) + ทันทีทันใด (Sudden) + ควบคุม (Bound Flow) เป็นคุณลักษณะแรงหลักในชีวิตประจำวันของตัวละครนักบินหญิง สลับกับแรงสะบัด (Flick) ที่ผสมจากคุณลักษณะแรง เส้นโค้ง (Indirect) + เบา (Light) + ทันทีทันใด (Sudden) + อิสระ (Free Flow) ที่ตัวละครจะใช้เมื่ออยู่กับกลุ่มเพื่อนนักบินนอกเหนือเวลาปฏิบัติภารกิจทางทหาร

ส่วนภาวะที่ตัวละครใช้ในช่วงทำงานและเวลาที่อยู่กับครอบครัว ผู้วิจัยเพิ่มการทดลองพูดออกเสียงบทในช่วงที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและการอยู่กับครอบครัวเข้าไปเพื่อค้นหาความเป็นไปได้ที่หลากหลายยิ่งขึ้น ผู้วิจัยพบว่าสำหรับตัวละครนักบินหญิงคุณลักษณะของแรงส่งผลต่อเสียงที่ตัวละครใช้อย่างมากและแตกต่างกันอย่างชัดเจนเมื่อเธอปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่ต่างกัน เสียงที่เกิด

จากแรงจึงมีส่วนสำคัญที่ผู้วิจัยใช้เลือกแรงที่เหมาะสมกับตัวละคร โดยในช่วงที่ตัวละครนักบินหญิงทำงานปฏิบัติการทางทหารนอกจากแรงซกที่เป็นพื้นฐานตัวละคร ผู้วิจัยได้เพิ่มเอาแรงกด (Press) ที่ผสมจากคุณลักษณะแรง เส้นตรง (Direct) + หนัก (Strong) + ต่อเนื่อง (Sustained) + ควบคุม (Bound Flow) เอาไว้ในช่วงที่ตัวละครใช้ความคิดในเรื่องที่ตัดสินใจได้ยาก ส่วนช่วงที่ตัวละครอยู่กับครอบครัวผู้วิจัยเลือกใช้แรงลอย (Float) ที่ผสมจากคุณลักษณะแรง เส้นโค้ง (Indirect) + เบา (Light) + ต่อเนื่อง (Sustained) + อิสระ (Free Flow) ทั้งนี้ไม่ว่าตัวละครจะปฏิสัมพันธ์กับใครหรืออยู่ในภาวะใด แรงซกจะเป็นพื้นฐานแรงของตัวละครที่ปรากฏอยู่เสมอ

4.2 แนวทางของไมเคิล เชคอฟเพื่อเข้าใจสถานการณ์และภาวะทางความรู้สึกอันซับซ้อนที่ตัวละครประสบ ผู้วิจัยแบ่งสถานการณ์ในบทออกเป็น 2 ระดับความซับซ้อน คือ ระดับความซับซ้อนปานกลาง (ผู้วิจัยสามารถหาประสบการณ์เทียบเคียงได้) และระดับความซับซ้อนสูง (ผู้วิจัยไม่สามารถหาประสบการณ์เทียบเคียงได้) โดยเลือกใช้แบบฝึกหัด Psychological Gesture และ Archetype เพื่อเข้าถึงภาวะความรู้สึกของตัวละคร เริ่มจากการเลือกคำกริยาแทนจุดมุ่งหมายแล้วกำหนดท่าทางจากคำกริยานั้น จากนั้นค่อยๆ เติมภาพ Archetype เช่น นักรบ ผู้ต่อต้าน ผู้ปกป้อง เข้ามาลองใช้งานประกอบกับท่าทางทั้ง Archetype ที่ส่งเสริมและขัดแย้งกับท่าทางเพื่อหาความน่าสนใจและพลังของแต่ละภาวะ สุดท้ายลดท่าทางทางกายภาพลง ปล่อยให้จินตภาพนั้นต่อไปให้พลังงานแห่งการเคลื่อนไหวยังคงอยู่แม้ไม่ได้ทำท่าแล้ว ผู้วิจัยเลือกใช้คำกริยาและ Archetype แทนค่าแต่ละภาวะของตัวละครดังนี้

ตารางที่ 2 การเข้าถึงภาวะตัวละครระดับความซับซ้อนปานกลางด้วยแนวทางของไมเคิล เชคอฟ

ภาวะ เหตุการณ์	คำกริยา	Archetype	ท่าทาง
การขึ้นบินเครื่องบินรบ F16	I open	Warrior นักรบ	ชูมือสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ กางออกชี้ไปสุดปลายขอบฟ้าสองข้าง
การตั้งครร์อย่างไม่คาดคิด	I tear	The Rebel ผู้ต่อต้าน	ฉีกร่างกายของตัวเองออกจากกัน
การกลายมาเป็นแม่บ้านเต็มเวลา	I embrace	The Shadow ด้านมืดในตนเอ	ด้านมืดในตนเอง โอบกอดตัวเองด้วยแขนทั้งสองข้าง
การฆ่าเป้าหมายด้วยโดรน	I penetrate	The Monster	สัตว์ประหลาด ใช้แขนทั้งสองข้างทะลวงฟันไปด้านหน้า

ภาวะ เหตุการณ์	คำกริยา	Archetype	ท่าทาง
ความละอายที่ได้สวมชุดนักบินอีกครั้งในฐานะนักบินห้ามบิน	I close	The Orphan ผู้ถูกทอดทิ้ง	ดึงมือเข้ามาปิดหูแล้วนั่งลงกับพื้น
รู้สึกกระอักกระอ่วนระหว่างความคิดที่ว่าศัตรูคือสิ่งที่ต้องฆ่าเอาชีวิตมาให้ได้และความคิดที่ว่าศัตรูเองก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งเหมือนกัน	I penetrate	The Saint นักบุญ	ใช้แขนทั้งสองพินขึ้นไปในอากาศด้านบน
การเห็นภาพหลอนลูกสาวกลายเป็นสีเทา	I push	The Mother ผู้ปกป้อง	ใช้แขนทั้งสองออกแรงดันผลักออกจากตัว

ระดับความซับซ้อนสูง (ผู้วิจัยไม่สามารถหาประสบการณ์เทียบเคียงได้) ผู้วิจัยเลือกใช้กระบวนการเลือกใช้ภาพจินตนาการที่เฉพาะเจาะจง (Image Work) มาเพื่อกระตุ้นให้ผู้วิจัยเข้าถึงภาวะของตัวละครทั้งด้านความรู้สึก พลังงานและคุณภาพการเคลื่อนไหว โดยผู้วิจัยจะเริ่มจากการจินตนาการภาพที่เลือกใช้เป็นจุดตั้งต้นของแต่ละเหตุการณ์ในใจ จากนั้นค่อยๆ เติมรายละเอียดของภาพให้ชัดเจนขึ้น เช่น สี แสง อุณหภูมิ กลิ่น บรรยากาศ อย่างช้าๆ ผู้วิจัยจะค่อยๆ ให้ภาพนั้นกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวผ่านร่างกาย ผู้วิจัยยังคงยึดภาพตั้งต้นนั้นเอาไว้ แต่เชื่อสัญชาตญาณของร่างกายที่เคลื่อนไหวต่อยอดไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง ระหว่างนี้ให้แบ่งจิตมาสำรวจความรู้สึกของผู้วิจัย ทำซ้ำ อยู่ในการเคลื่อนไหวนั้นไปจนกว่าจะรู้สึกว่าคุณภาพตนเองสามารถจดจำมวลและภาวะที่เกิดขึ้นได้ โดยภาพกระตุ้นตั้งต้นของแต่ละเหตุการณ์มีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 การเข้าถึงภาวะตัวละครระดับความซับซ้อนสูงด้วยแนวทางของไมเคิล เชคอฟ

เหตุการณ์	ภาพตั้งต้น	รายละเอียดภาพที่ใช้กระตุ้นในการแสดงจริง
เหตุการณ์การถูกจ้องมองจากกล้องวงจรปิดในห้างสรรพสินค้า	ภาพงูอนาคอนดาสีดำตัวใหญ่จ้องมาจากกิ่งไม้เหนือหัวพร้อมพุงใส	ตาสีเหลืองขีดดำขนาดใหญ่ที่จ้องลงมาจากเพดาน
เหตุการณ์เห็นกองศพนายทหารฝ่ายเดียวกัน	ภาพเศษอาหารถูกเทรวมกันในถังขยะใบเล็ก มีหนอนไขอยู่ในเศษอาหาร	กลิ่นเปรี้ยวและหนอนสีขาวตัวอ้วนที่ไขอยู่ในข้าวบูด

เหตุการณ์	ภาพตั้งต้น	รายละเอียดภาพที่ใช้กระตุ้นในการแสดงจริง
เหตุการณ์เห็นลูกสาวในจินตนาการถูกฆ่า	ภาพลูกแมวน้ำตาลขาวขนฟูถูกรถยนต์ถอยทับจนแบน	เสียงร้องเล็ก ๆ ของลูกแมวที่พยายามดิ้นหนี

5. กระบวนการฝึกซ้อมภาพรวมเสมือนจริง

เป็นช่วงการฝึกซ้อมที่ผู้วิจัยเน้นทำงานกับบทละครร่วมกับผู้กำกับ จารุพันธ์ พันธชาติ เนื่องจากการซ้อมมีเวลาจำกัดผู้กำกับจึงกำหนดให้ผู้วิจัยจำบทล่วงหน้าก่อนเริ่มต้นซ้อมในทุกเดือน เดือนละ 30 หน้า เป็นเวลา 3 เดือน แต่ด้วยการประเมินตนเองว่าน่าจะมีความกดดันสูงในช่วงใกล้แสดง ผู้วิจัยจึงอยากซ้อมแบบเต็มเรื่องให้ได้มากที่สุดก่อนเข้าเดือนเมษายน ดังนั้นผู้วิจัยจึงจำบททั้ง 90 หน้าภายในเวลา 2 เดือนโดยใช้วิธีพูดบอกเสียงให้ตัวเองจำผ่านทั้งการมองเห็นและการได้ยิน ในช่วงฝึกซ้อมแบบเต็มเรื่องนี้เองที่ผู้วิจัยได้ค้นพบหัวใจสำคัญในการใช้พลังงานของตัวเองว่า เส้นตรงคือพื้นที่ปลอดภัยของนักบินหญิง ทุกครั้งที่ชีวิตมีปัญหาหรือจัดการกับความรู้สึกไม่ได้ เธอจะพยายามไขว่คว้าหาพลังงานเส้นตรงเสมอ

เมื่อเข้าสู่การซ้อมเต็มเรื่องผู้วิจัยลดการฝึกซิ้งลงเหลือสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพื่อแบ่งเวลาให้กับการซ้อมบทและเพิ่มการออกกำลังกายเสริมความทนทานของร่างกาย เช่น วิ่ง และ ทำค้างตัวในแนวตรง (plank) ทุกวัน ปัญหาที่ผู้วิจัยค้นพบในช่วงระยะเวลานี้คือ ความกลัว ทั้งกลัวล้มบทกลัวทำได้ไม่ดี วิธีรับมือของผู้วิจัยคือ การสร้างช่วงเวลาสั้นๆ ก่อนซ้อมเพื่อรวมกายและจิต เริ่มจากฝึกท่าบัวบานบัวหุบและท่าธรรมศรีระเปล่งแสง จากนั้นนอนนิ่ง สังเกตลมหายใจและรับรู้ความเป็นไปของร่างกายทั้งร่างก่อนเริ่มซ้อม วิธีนี้ช่วยลดความกังวลลงและช่วยให้มีสมาธิอยู่กับปัจจุบันขณะได้มากขึ้น พร้อมรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นในการซ้อมแต่ละครั้งแบบไม่กดดันตนเอง นอกจากนี้สิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยต้องทำในทุกวันของการซ้อมคือจดบันทึกข้อเสนอของผู้กำกับเพื่อกำหนดเป้าหมายการซ้อมในแต่ละช่วงให้ชัดเจนที่สุดเพราะการซ้อมแต่ละครั้งใช้พลังงานเป็นอย่างมากจึงไม่ควรเสียพลังงานไปอย่างไม่มีเป้าหมาย

6. นำเสนอผลงาน

ละครเวทีเรื่อง กราวด์ ถูกจัดแสดงขึ้น 3 รอบ ในวันที่ 18-20 เมษายน พ.ศ. 2568 ณ ศูนย์ศิลปการละครสดใส พันธุมโกมล ก่อนเริ่มการแสดง ผู้วิจัยจะฝึกซิ้ง 18 ท่าเป็นเวลาสี่สิบนาที พร้อมวอร์มร่างกายในพื้นที่จริงและทดลองส่งเสียงจากที่นั่งมุมต่างๆ ของโรงละครเพื่อประเมินระดับพลังงานที่เหมาะสม หลังป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ก่อนการแสดงจริงเพียงสามวัน เมื่อกลับมาทำการแสดงผู้วิจัยพยายามตั้งสมาธิอยู่กับร่างกายและภาวะของตัวละครอย่างเต็มที่ ผู้วิจัยสัมผัสถึงความนิ่งที่ไม่ใช่เพราะความมั่นใจแต่เป็นความพร้อมจากภายใน ความวางใจในศักยภาพของตนเอง รอบแรงแจบลงด้วยความพึงพอใจทั้งจากผู้วิจัย ผู้ชม และผู้กำกับ แต่ปัญหาเกิดขึ้นในรอบการแสดงที่สอง เนื่องจากในคืนแรกของการแสดง ผู้วิจัยยังมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อหลังเหลืออยู่ใน

ร่างกายแม้จบการแสดงแล้ว ทำให้เกิดอาการนอนหลับยาก ไม่สามารถพักผ่อนได้อย่างมีคุณภาพ ในการแสดงรอบที่สองผู้วิจัยรู้สึกได้ชัดเจนว่าร่างกายไม่พร้อมเท่าเดิม โดยเฉพาะในช่วงที่ตัวละครต้องใช้พลังกำลังทางกายมากเป็นพิเศษ แม้จะไม่ได้กระทบภาพรวมของการแสดงมากนัก แต่เป็นรายละเอียดที่ผู้แสดงรับรู้ได้ด้วยตนเองถึงความแตกต่างของภาวะภายใน หลังจบการแสดงรอบที่สองผู้วิจัยจึงเพิ่มการคลายกล้ามเนื้อหลังการแสดง (Cool down) เพื่อคลายความตึงเครียดต่างๆ ที่ติดค้างในร่างกาย ผู้วิจัยจึงสามารถกลับมาสู่ภาวะกายจิตที่สั่นไหวได้อีกครั้งในรอบสุดท้าย

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย หลังการแสดงทั้งสามรอบผู้วิจัยได้เก็บข้อมูล ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะจากผู้ชมและผู้ทรงคุณวุฒิมาวิเคราะห์เพื่ออภิปรายผลการวิจัยและตอบสมมติฐาน โดยข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของผู้ชมจำนวน 272 คน คิดเป็น 64.2% ของผู้ชมทั้งหมดจำนวน 424 คน มีข้อมูลดังนี้

ตารางที่ 4 สรุปผลแบบสอบถามจากผู้ชม

คำถามจากแบบสอบถาม	รู้สึกมากที่สุด	รู้สึกมาก	รู้สึกปานกลาง
แม้จะมีผู้แสดงเพียงคนเดียวแต่นักแสดงสามารถส่งพลังครอบคลุมทั้งพื้นที่การแสดงได้อย่างต่อเนื่องทั้งการแสดง	79%	17%	4%
ผู้ชมรับรู้ได้ถึงพลังงานที่เคลื่อนไหวแม้ในขณะที่นักแสดงหยุดนิ่งได้อย่างชัดเจน	74.3%	29.3%	1.8%
นักแสดงสามารถรักษาความต่อเนื่องของพลังงานไว้ได้ตลอดการแสดง	73.9%	22.1%	4%
นักแสดงสามารถเชื่อมโยงการใช้ร่างกาย น้ำเสียง ความรู้สึกของตัวละครได้อย่างสอดคล้องกัน ส่งผลให้ตัวละครมีความน่าเชื่อถือ	73.2%	22.4%	4.4%
นักแสดงสามารถถ่ายทอดความต้องการ ความเจ็บปวด และความขัดแย้งของตัวละครได้ จนผู้ชมมีความรู้สึกร่วมไปกับตัวละคร	71.2%	28.8%	-
การแสดงของนักแสดงช่วยให้ละครสื่อสาร "สารของเรื่อง" มาสู่ผู้ชมได้	66.6%	33.4%	-

จากข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามพบว่าโดยภาพรวมผู้ชมรับรู้ได้ถึงพลังการแสดงของนักแสดงเดี่ยวอย่างชัดเจน ทั้งในแง่ของพลังงานที่ครอบคลุมพื้นที่การแสดง ความต่อเนื่องของพลังงาน ความสอดคล้องของการใช้ร่างกายและเสียง ตลอดจนความสามารถในการถ่ายทอดความรู้สึกและความขัดแย้งของตัวละคร ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงภาวะพร้อมทางกายจิตของนักแสดงที่สามารถส่งพลังสู่ผู้ชมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ชมส่วนใหญ่ยังสามารถรับรู้ถึงพลังงานที่เคลื่อนไหวแม้ในจังหวะที่นักแสดงหยุดนิ่ง ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการฝึกฝนด้วยแนวทางไซโคฟิสิกส์และศาสตร์ชี่กึ่งที่มุ่งสร้างพลังงานภายในที่ไหลเวียนอย่างต่อเนื่องแม้ไร้การเคลื่อนไหวเชิงกายภาพ อย่างไรก็ตาม แม้การแสดงจะสามารถสื่อสารความรู้สึกและประสบการณ์ของตัวละครได้อย่างลึกซึ้ง ผู้ชมบางส่วนอาจยังไม่สามารถเข้าถึงสารหลักของบทละครได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา ซึ่งอาจมีสาเหตุจากบริบทวัฒนธรรมของเนื้อเรื่องที่เป็นอเมริกัน มีความเฉพาะตัวสูงและห่างไกลจากประสบการณ์ตรงของผู้ชมชาวไทย มีผู้ชมบางส่วนที่สับสนว่าในช่วงท้ายเรื่องเกิดอะไรขึ้นทำไมลูกสาวของตัวละครนักบินหญิงจึงมาปรากฏตัวกลางหน้าจอโดรนและถูกยิงระเบิดใส่ได้ แต่ก็พอจะเดาออกว่าน่าจะเป็นผลพวงมาจากความผิดปกติทางจิตบางอย่างของตัวละครที่ปรากฏชัดเจนในช่วงท้ายเรื่อง

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสตร์การแสดง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กฤษณะ พันธุ์เพ็ง และ อาจารย์ ดร. ธัญญรัตน์ ประดิษฐ์แทน ระบุว่าสามารถสัมผัสถึงพลังงานที่เคลื่อนไหวของผู้วิจัยได้ตลอดทั้งการแสดง ร่างกายผู้วิจัยตอบสนองต่อภาวะตัวละครได้อย่างมีมิติ เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสตร์ชี่กึ่ง ถนอมวงศ์ มังคลรังษี ที่ระบุว่าสามารถสัมผัสถึงพลังงานที่หนักเบาแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงของการแสดงได้อย่างชัดเจน ผู้วิจัยสามารถเป็นนายของร่างกายและจิตตัวเองได้อย่างละเอียด ทั้งนี้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสตร์การแสดง ผศ.ดร. กฤษณะ พันธุ์เพ็งมีข้อเสนอว่าในช่วงต้นของเรื่องราวที่มีการตัดสลับสถานที่ที่ตัวละครอยู่อย่างรวดเร็วภายในเสี้ยววินาที ผู้วิจัยสามารถเติมรายละเอียดความเข้มข้นของบรรยากาศในแต่ละสถานที่เพื่อให้แม้จะตัดสลับอย่างรวดเร็วแต่ผู้ชมสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนได้ทันทีในช่วงเวลาสั้น ๆ เช่น แสงสีในบาร์นักบิน ความมืดสลัวในห้องนอน ฝุ่นควันในฐานทัพ ผู้กำกับ จารุนันท์ พันธชาติ สะท้อนถึงพัฒนาการทางกายจิตของนักแสดงอย่างชัดเจนโดยเฉพาะด้านร่างกายซึ่งมีความหลากหลายและสั่นไหวในการตอบสนองภาวะทางจิตมากขึ้น ร่างกายของนักแสดงสามารถกลืนรวมกับตัวละครจนไม่เกิดความแปลกแยกระหว่างนักแสดงและบทบาท อีกทั้งพลังงานของนักแสดงมีความสม่ำเสมอมั่นคงและสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับขนาดพื้นที่ จากเดิมที่พยายาม “พุ่ง” พลังงานออกไปหาผู้ชมจนเกิดความเหนื่อยล้า นักแสดงสามารถเปลี่ยนมาใช้การ “แผ่” พลังงานจากภายในจนเกิดแรงดึงดูดที่ไม่ต้องเร่งรีบ ทำให้ผู้ชมรับรู้ถึงความเข้มข้นของพลังงานได้โดยไม่จำเป็นต้องถูกกระแทกด้วยแรงส่งแบบเดิม

จากกระบวนการฝึกฝนและทำการแสดงจริง ผู้วิจัยพบว่า การฝึกชี่กึ่งมิได้เป็นเพียงการเตรียมร่างกายหรือจิตใจในเชิงเทคนิคเท่านั้น แต่ทำหน้าที่เสมือนการ “ปรับแต่งและตั้งค่าพื้นฐานของเครื่องมือนักแสดง” ให้กายจิตสามารถทำงานร่วมกันอย่างเป็นองค์รวม กล่าวคือชี่กึ่งช่วยให้นักแสดงเกิดความเคยชินกับการใช้งานกายและจิตพร้อมกันโดยไม่แยกส่วน ซึ่งแตกต่างจากการวอร์มทั่วไปที่มักแยกฝึกสมาธิกับร่างกาย หรือให้ความสำคัญกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมากกว่าในแบบฝึกหัด การฝึกชี่กึ่งภายใต้คำสั่งที่เน้นการปรับร่างกาย ลมหายใจ และจิตรับรู้ไปพร้อมกัน ส่งผลให้นักแสดงสามารถ

สร้างภาวะ “นิ่งที่ตื่น” อันเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตถูกรับรู้อยู่ตลอดเวลา ความพร้อมในลักษณะนี้ส่งผลอย่างชัดเจนเมื่อเข้าสู่การฝึกฝนตามแนวทางของเซคอฟและลาบาน ผู้วิจัยสังเกตว่าหลังผ่านการฝึกซึก ร่างกายผู้วิจัยสามารถตอบสนองต่อแรงกระตุ้นของภาพจินตนาการได้อย่างเป็นธรรมชาติและรวดเร็วมากขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการคิดวิเคราะห์นำหน้าเพียงอย่างเดียวเสมอเหมือนในอดีต อีกทั้งยังเปิดพื้นที่ให้เกิดความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ในการแสดง ในการแสดงจริง ผู้วิจัยสัมผัสได้ถึงความแน่นภายในที่ไม่ได้เกิดจากความมั่นใจทางจิตเพียงอย่างเดียว แต่เป็นความไว้วางใจในความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตที่ฝึกฝนมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้ผู้วิจัยสามารถยืนอยู่บนเวทีเพียงลำพังได้โดยไม่หวั่นไหว แม้ต้องเผชิญกับแรงกดดันที่เป็นลักษณะเฉพาะของการแสดงเดี่ยว ความมั่นคงภายในเช่นนี้ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถสื่อสารเนื้อหาของตัวละครและสารหลักของบทละครไปยังผู้ชมได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ผู้ชมบางกลุ่มจะไม่เข้าใจบริบทเฉพาะของบทละครทั้งหมด แต่ก็สามารถรับรู้ได้ถึงพลังงานอันสั่นสะเทือนที่ส่งออกจากตัวนักแสดงได้อย่างชัดเจน ซึ่งสะท้อนถึงประสิทธิผลของแนวทางฝึกที่พัฒนากายและจิตไปพร้อมกันว่าไม่เพียงแต่สร้างความมั่นคงให้ผู้แสดง แต่ยังช่วยเชื่อมโยงความหมายจากเวทีสู่สายตาของผู้ชมได้อย่างลึกซึ้งและมีพลัง

โดยสรุปงานวิจัยชิ้นนี้ได้เพียงยืนยันผลลัพธ์ของการฝึกซึกและแนวทางไซโคฟิสิกส์ต่อภาวะพร้อมทางกายจิตของนักแสดงเดี่ยว แต่ยังเสนอให้มองการฝึกกายจิตที่วางรากจากซึกในฐานะ “โครงสร้างก่อนการแสดง” (Pre-performative structure) ที่สามารถสร้าง สนามพลังภาวะ (Performative energy field) ให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมบนเวที โดยเฉพาะในบริบทของการแสดงเดี่ยว นักแสดงจำเป็นต้องมี “สนามพลัง” ของตนเองที่สามารถสั่นสะเทือนไปถึงผู้ชมได้แม้ในช่วงเวลาที่ไร้บทพูด ผลการวิจัยชี้ว่า เมื่อฝึกกายจิตอย่างเป็นองค์รวม ฝึกซ้อมอย่างหนักจนร่างกายและจิตใจจำได้ว่าภาวะแบบนี้คืออะไร สนามพลังนี้จะเกิดขึ้นในวันแสดงจริงเช่นเดียวกับที่เคยเกิดขึ้นในห้องซ้อมโดยไม่ต้องอาศัยการควบคุมด้วยความคิดหรือความพยายามทางความรู้สึก หากแต่เกิดจาก “การอยู่กับปัจจุบันขณะ” อย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. หากเลือกใช้ซึกเป็นแนวทางเตรียมความพร้อมทางกายจิตควรกำหนดให้ชัดเจนว่าจะใช้กระบวนการทำใด โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการฝึก เพื่อให้การฝึกมีประสิทธิภาพ และสามารถประเมินผลได้ชัดเจน
2. การดูแลร่างกายของนักแสดงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่ช่วงซ้อมแบบต่อเนื่องทั้งเรื่อง ควรพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่า เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ รวมถึงควรหาวิธีคลายความตึงเครียดทั้งในจิตใจและร่างกาย ระวังความเครียดแฝงที่จะทำให้พักผ่อนได้ไม่มีคุณภาพ
3. นักแสดงเดี่ยวควรเสริมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของร่างกายเพื่อให้สามารถรักษาลำบากไว้ได้ตลอดการแสดงที่ยาวนาน การออกกำลังกายที่แนะนำคือการ Cardio เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ และกระโดดเชือก

4. นักแสดงควรฝึกซ้อมในพื้นที่จริงหรือพื้นที่ใกล้เคียงกับโรงละครให้ได้มากที่สุด เพื่อความคุ้นชินในการปรับลดระดับพลังงาน การใช้พลังงานที่เหมาะสมกับพื้นที่ไม่จำเป็นต้องแสดงออกผ่านเสียงตะโกนหรือแรงผลักเสมอไป หากควรเป็นพลังที่ “ส่องสว่างจากภายใน” (Radiate)

5. ผู้วิจัยเห็นความเป็นไปได้ในการศึกษาเพิ่มเติมโดยใช้ชุดท่าฝึกซึ่งได้จากสายศิลปะการต่อสู้ เช่น “ท่าฝึกมวยเบญจลีลา” เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพของพลังงานที่เกิดขึ้น และศึกษาผลต่อภาวะพร้อมทางกายจิตของนักแสดงในลักษณะที่เน้นการตอบสนองอย่างรวดเร็วและเฉียบคมมากขึ้น

ข้อจำกัดของงานวิจัย

1. ผลลัพธ์ที่ได้เกิดจากบริบทเฉพาะของผู้วิจัยซึ่งมีพื้นฐานด้านการแสดง มีประสบการณ์กับแนวทางของลาบันและเชคอฟมาก่อน ในขณะที่ซิงก์ก็เป็นศาสตร์ที่มีความเฉพาะตัวสูง ดังนั้นการฝึกฝนแนวทางทั้งสามควรได้รับการดูแลโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยเฉพาะในผู้ฝึกที่ไม่มีประสบการณ์
2. แม้แนวทางการฝึกจะช่วยเสริมภาวะพร้อมทางกายจิตได้ดี แต่หากปราศจากร่างกายที่แข็งแรงเพียงพอ การแสดงเดี่ยวอาจยังเผชิญข้อจำกัดด้านความทนทานและสมรรถภาพทางกาย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กฤษณะ พันธุ์เพ็ง. (2567). *การฝึกนักแสดงสำหรับศตวรรษที่ 21 แนวทางไซโคฟิสิกส์*. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บอยเออร์, พอล เอส. (2561). *ประวัติศาสตร์อเมริกา: ความรู้ฉบับพกพา* [American History: A Very Short Introduction] (ธเนศ อาภรณ์สุวรรณ และ อาวุธ ชีระเอก, ผู้แปล). สำนักพิมพ์บุ๊คสเคป.
- หยาง เผยเฉิน. (2560). *ซิงก์ 18 ท่า พลังปรารถนาตัวโรค*. หจก. เบสท์ กราฟฟิค อินเทอร์เน็ต.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). *คู่มือการบริหารกาย-จิตแบบซิงก์*. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ภาษาอังกฤษ

- Adrian, B. (2010). *Actor training the Laban way: An integrated approach to voice, speech, and movement*. Simon and Schuster.
- Bacevich, A. J. (2002). *American empire: The realities and consequences of U.S. diplomacy*. Harvard University Press.
- Monday, M. (2019). *Application of the Michael Chekhov Technique to Shakespeare's Sonnets, Soliloquies and Monologues*. Routledge.
- Thornton, S. (1971). *Laban's theory of movement: A new perspective*. Plays, Inc.
- Wright, L. (2006). *The looming tower: Al-Qaeda and the road to 9/11*. Knopf.
-