

“โนราตัวอ่อน : กรณีศึกษาโนราจำเรียง ชาญณรงค์”  
**NORA DANCING : CASE STUDY JUMRIANG CHANNARONG**

วชิราภรณ์ ชนะศรี<sup>1</sup>, สาวิตร พงศ์วัชร<sup>2</sup>, บุญเดิม พันรอบ<sup>3</sup>

**บทคัดย่อ**

การศึกษาวิจัยเรื่อง “โนราตัวอ่อน : กรณีศึกษาโนราจำเรียง ชาญณรงค์” มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาลักษณะ แนวคิด และรูปแบบการแสดงโนราตัวอ่อนของ โนราจำเรียง ชาญณรงค์ 2) ศึกษาเทคนิคการถ่ายทอดกระบวนการฝึกหัด และระบบโครงสร้างการเคลื่อนไหวในการแสดงโนราตัวอ่อนของโนราจำเรียง ชาญณรงค์ โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นางจำเรียง ชาญณรงค์ ปรมาจารย์ด้านการแสดงโนราตัวอ่อน และกลุ่มผู้ชมการแสดง เครื่องมือการวิจัย คือ แนวการสัมภาษณ์ และแบบบันทึกการสังเกต เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม

ผลการวิจัยพบว่า ด้านลักษณะของการแสดงโนราตัวอ่อนของ โนราจำเรียง ชาญณรงค์ นิยมแสดงเพื่อ 1) ความบันเทิง และ 2) แก้บนครุหมอโนรา ด้านแนวคิดการแสดงโนราตัวอ่อนของ โนราจำเรียง ชาญณรงค์ ได้แก่ 1) ผู้แสดงต้องมีความเชื่อ ศรัทธาในบรรพบุรุษ 2) ผู้แสดงต้องมีพื้นฐานความรู้ที่ดีจากครูผู้สอน และมีการถ่ายทอดอย่างเป็นระบบ 3) ขณะที่รำจำท่าทาง ผู้แสดงสามารถรำท่าต่อด้วยการทำตัวอ่อน และขณะทำตัวอ่อนต้องมีการรำประกอบ 4) ผู้แสดงสามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการทำได้อย่างอิสระ 5) ผู้แสดงจะมีท่ารำที่บอกถึงความสามารถในการอ่อนตัวที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะ 6) การแสดงต้องรักษาเอกลักษณ์ของการแสดงพื้นบ้านภาคใต้ และตามสายตระกูลของตนเอง และ 7) มีการผสมผสานกับศาสตร์ด้านอื่น ๆ ด้านรูปแบบของการแสดงโนราตัวอ่อนของ โนราจำเรียง ชาญณรงค์ มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) เริ่มแสดงด้วยการวักกลอนอยู่ในม่าน 2) แสดงท่ารำประสมท่าโนราตัวอ่อนตั้งแต่ท่าทางที่ง่ายไปหาที่ยาก 3) การขับกลอนที่ประพันธ์ขึ้นเอง ประกอบการรำ สอดแทรกประสมท่าตัวอ่อนเล็กน้อย 4) การรำอวดมือ เป็นการรำทำขนาด ท่าห้องโรง ท่าสอดสร้อย การเคล้าท่าหรือรำโนราตัวอ่อน

ด้านเทคนิคการถ่ายทอดและกระบวนการฝึกหัดการแสดงโนราตัวอ่อนของ โนราจำเรียง ชาญณรงค์ ต้องคำนึงถึงความพร้อมของร่างกายเป็นสำคัญ ได้แก่ การตัดตัว เพื่อให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นมีความยืดหยุ่น การตัดมือ การตัดแขน การตัดหลัง และการตัดขา ที่จะต้องเตรียมความพร้อมของร่างกาย และฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ กระบวนการพื้นฐานในการฝึก ได้แก่ การรำท่าครู 12 ท่า และการรำเพลงครูสอน โดยมีกระบวนการฝึกท่ารำ 2 ลักษณะ ได้แก่ ท่ารำท่าขึ้นนอน และท่าแมงมุมซักไย โดยระบบโครงสร้างการเคลื่อนไหวการแสดงต้องเคลื่อนไหวร่างกายให้สอดคล้องกับท่ารำ

**คำสำคัญ:** โนราตัวอ่อน จำเรียง ชาญณรงค์

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาเอก, สาขาวิชาการบริหารศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>2</sup> อาจารย์ที่ปรึกษา

<sup>3</sup> อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

## Abstract

The purposes of this research were to study (1) characteristic and performance format of Jumriang Channarong (2) teaching techniques and practicing process of Nora dance movements. This research based on quantitative research. The research instruments were interview form and observation form, collected the data from in-depth interview, participant observation and non participant observation.

The findings found that the dancing performance format of Jumriang Channarong divided into 2 categories: (1) entertainment and (2) redeem a vow to the spirit. The basic features of the Nora dancing performance inherited from his ancestor, the performers who wanted to study must (1) believe in Nora story (2) trained by experienced Nora dancing teachers (3) able to flex the muscles with Nora dancing performance (4) able to change the moves while showing the performance (5) create their own specific characteristic moves to Nora dancing performance (6) conserve the features characteristic dancing performance format of Jumriang Channarong (7) able to combine the other performing arts with Nora Nora dancing performance; e.g. acrobatics. The dancing performance formats of Jumriang Channarong were 4 steps (1) read the poem the behind the curtain (2) perform the simply moves steps to complicated moves steps (3) improvise their own poem while showing Nora dancing (4) move fingers while showing Nora dancing (finger moves techniques were the specific features performance of Jumriang Channarong).

In addition, Jumriang Channarong's dancing awareness on preparing the body movements; e.g. 1-2 hours a day to flex the muscle and bend their arms, legs and back. Practicing the comprise 12 basis patterns of Nora dancing; e.g. Khinhon and Mang Moom Chak Yai (spider spin its web).

**Keywords :** Nora dancing, Nora performance, Menora dance.

## บทนำ

โนราเป็นการแสดงพื้นบ้านของภาคใต้ซึ่งผ่านกระบวนการคิด การสร้างสรรค์ที่แสดงออกถึงความเชื่อ ความศรัทธา ค่านิยม สภาพแวดล้อม รวมถึงศิลปะของท้องถิ่น ที่ได้รับความนิยมมาอย่างยาวนาน แม้ปัจจุบัน สังคมจะเปลี่ยนแปลงไป มีเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาจนส่งผลให้การแสดงโนราได้รับความนิยมน้อยลง หรือมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการแสดงไปบ้าง แต่การแสดงดังกล่าวก็ยังคงมีให้ได้รับชมในโอกาสต่าง ๆ เช่น การแสดงในงาน ประเพณี การเก็บน การสืบทอดสายตระกูลโนรา เป็นต้น

การแสดงโนรามีการฝึกท่าเฉพาะอย่าง หรือการรำประสมท่าผู้ที่ฝึกท่าแม่ท่าต้องมีท่าที่แสดงถึงลักษณะของร่างกายที่อ่อน คือ สามารถม้วนตัวหรือทำท่าทางต่างๆ ได้เสมือนว่าร่างกายไม่มีกระดูก ที่เรียกว่า “โนราตัวอ่อน” การฝึกท่าดังกล่าว คือ ท่าขึ้นนอน และท่าแมงมุมชักใย เป็นแม่ท่าที่มีกระบวนการฝึก และการรำที่ยาก และเป็นท่าที่แสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของท่ารำเฉพาะตัวที่สำคัญ ผู้แสดงสามารถนำแม่ท่าทั้งสองไปขยายและดัดแปลงเป็นท่ารำใหม่ เพื่อใช้รำในขั้นตอนต่างๆ ของการรำชุดอื่นๆ โดยผู้แสดงจะนำเอากลุ่มท่ารำแนวเดียวกันมาเรียงเรียงเชื่อมท่า เกิดเป็นกระบวนการรำเฉพาะที่แสดงความสามารถพิเศษเฉพาะตัวของผู้รำ ซึ่งมีท่าที่ยากและ

แตกต่างไปจากของคนอื่น การรำลักษณะนี้ เรียกว่า “การรำประสมท่าแบบตัวอ่อน” หรือ “การรำตัวอ่อน” เป็นการลดความสามารถในกระบวนการรำโดยไม่มีเนื้อร้องประกอบ ใช้เพียงดนตรีบรรเลงจังหวะเพลงโค ประสมกับจังหวะพื้นฐานทั่วไปให้สัมพันธ์กับท่ารำ ทำให้ท่ารำดูองอาจ สง่า มีความรวดเร็ว และเกิดความคล่องแคล่ว ทะมัดทะแมง (ธรรมนิธย์ นิคมรัตน์ 2539 : 244-245)

การรำโนราตัวอ่อนในปัจจุบันมีจำนวนลดลง และไม่ค่อยปรากฏรูปแบบการแสดงที่หลากหลายมากนัก ผู้แสดง ผู้ฝึกนักแสดง รวมถึงผู้ชมมีจำนวนลดลง ทั้งนี้ ในส่วนของนักแสดงเห็นว่ากระบวนการฝึกหัดโนราตัวอ่อนมีความซับซ้อน ยุ่งยาก และใช้ระยะเวลาในการฝึกยาวนาน ในส่วนของผู้ฝึกนักแสดงยังขาดความรู้ด้านท่ารำ ในส่วนของผู้ชมเห็นว่าเป็นท่าที่ไม่แปลกใหม่ จึงไม่สนใจ เป็นต้น นอกจากนี้หน่วยงานราชการ ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังไม่ได้ให้ความสำคัญ และสนับสนุนการแสดงโนราตัวอ่อนอย่างจริงจัง ทำให้ศิลปินโนราตัวอ่อนบางส่วนท้อแท้หมดกำลังใจที่จะแสดง เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ยังมีศิลปินบางท่านที่ยังคงสืบทอดการแสดงโนราตัวอ่อน ดังเช่นโนราจำเรียง ชาญณรงค์ ที่ได้รับการถ่ายทอดการแสดงโนราจากบิดา ที่จับตาดูตนให้ร่างกายอ่อนตัวตั้งแต่อายุประมาณ 3 ขวบ โнораจำเรียง เป็นผู้ที่มีความสามารถด้านการแสดงโนราตัวอ่อนจนได้รับการขนานนาม “หนูเรียงกระดูกอ่อน” ต่อมาจัดตั้งเป็นคณะได้รับการขนานนามใหม่ว่า “อัศวินกระดูกอ่อน” จึงนำมาตั้งคณะที่มีชื่อว่า “จำเรียงศิลป์ อัศวินกระดูกอ่อน” ด้วยความเชี่ยวชาญด้านการแสดงทำให้คณะของโนราจำเรียงมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับในแวดวงโนราภาคใต้

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญที่จะศึกษา เรื่อง “โนราตัวอ่อน : กรณีศึกษาโนราจำเรียง ชาญณรงค์” เพื่อเป็นการศึกษาลักษณะ แนวคิด รูปแบบ เทคนิคการถ่ายทอดและกระบวนการฝึกหัดและระบบโครงสร้างการเคลื่อนไหวในการแสดงโนราตัวอ่อนของ โнораจำเรียง ชาญณรงค์ ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นแนวทางหนึ่งของการอนุรักษ์ สืบสาน ส่งเสริม การแสดงโนราตัวอ่อนให้ดำรงอยู่เพื่อแสดงออกถึงความเป็นเอกลักษณ์ที่ควรค่าแห่งความภาคภูมิใจ

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาลักษณะ แนวคิด และรูปแบบการแสดงโนราตัวอ่อนของ โнораจำเรียง ชาญณรงค์
2. เพื่อศึกษาเทคนิคการถ่ายทอดและกระบวนการฝึกหัด และระบบโครงสร้างการเคลื่อนไหวในการแสดงโนราตัวอ่อนของ โнораจำเรียง ชาญณรงค์

## วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โнораจำเรียง ชาญณรงค์ เพื่อให้ได้ข้อมูลแนวคิด รูปแบบ การถ่ายทอด ตลอดจนการฝึกหัด การสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในการแสดงโนราตัวอ่อน การพูดคุยกับปราชญ์ด้านการแสดงโนรา ผู้ชมการแสดง เพื่อให้ได้ข้อมูลการแสดงโนราตัวอ่อนของโนราจำเรียง ชาญณรงค์ และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เป็นการสังเกตสภาพทั่วไปของ โнораจำเรียง ชาญณรงค์ ที่เกี่ยวข้องกับารแสดงโนราตัวอ่อน

ผู้วิจัยจัดเก็บข้อมูลดังกล่าวด้วยการจดบันทึก การบันทึกเสียง การบันทึกวีดิทัศน์ แล้วนำมาถอดความ แยกประเด็น จัดหมวดหมู่ สรุปสาระสำคัญตามประเด็นที่ศึกษาวิจัย หากมีข้อมูลที่ต้องตรวจสอบ ผู้วิจัยจะกลับไปลงภาคสนามอีกครั้ง เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์ แล้วจึงเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์

## ผลการศึกษา

### 1. ลักษณะของการแสดงโนราตัวอ่อนของโนราจำเรียง ชาญณรงค์

การแสดงโนราตัวอ่อนของ โнораจำเรียง ชาญณรงค์สามารถแสดงได้หลายโอกาส แต่ที่นิยมมากคือ 1) การแสดงเพื่อความบันเทิง เพราะการรำรำมีความพิสดาร แตกต่างกันไปตามความสามารถของผู้แสดงโดยอาศัยองค์ประกอบของการแสดง เช่น ฝีมือการรำรำ การเคลื่อนไหวท่ารำให้สอดคล้องกับจังหวะดนตรีเครื่องแต่งกาย เป็นต้น และ 2) การแสดงเพื่อแก้บนครุหมอนโนรา ด้วยความเชื่อความศรัทธาต่อครุหมอนโนรา (ตายาย) ของคนในสังคมภาคใต้ และในพิธีแก้บนนี้ยังแสดงออกถึงความเคารพยกย่อง ให้เกียรติแก่โนราใหญ่ ซึ่งเป็นผู้ทำหน้าที่ถ่ายทอดวิชาการแสดงโนราให้แก่นักแสดงรุ่นใหม่ เริ่มต้นฝึกฝนการแสดง ด้วยพิธีกรรมครุหมอนโนรา รวมทั้งเป็นการทำพิธีอื่น ๆ เช่น การทำพิธีเหยียบเสนา การแก้มนตร์ดำ การรักษาโรคที่ไม่สามารถรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน เป็นต้น

### 2. แนวคิดในการแสดงโนราตัวอ่อนของ โнораจำเรียงชาญณรงค์

โนราจำเรียง ชาญณรงค์ มีแนวคิดสำคัญในการแสดงโนราตัวอ่อนที่ยึดตามหลักขนบธรรมเนียมที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ดังนี้

1. มีความเชื่อ ศรัทธาในบรรพบุรุษหรือที่เรียกว่า “ครุหมอนตายาย” ซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่โนราทุกสายตระกูลต้องให้ความเคารพ และประกอบพิธีกรรมไหว้ครุหมอนโนราอย่างสม่ำเสมอ

2. มีพื้นฐานความรู้ที่ติดจากครูผู้สอน และมีการถ่ายทอดอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การหัดร้องบทโนรา รำบทครูสอนรำ 12 ท่า รำประถม และต้องฝึกร่างกายให้มีความพร้อมสำหรับการรำตัวอ่อน สิ่งสำคัญ คือ ผู้เรียนต้องมีความอดทน มีความเพียรพยายาม และมีความคิดสร้างสรรค์ในการดัดแปลงแม่ท่ามาสู่การแสดงของตนเองอย่างประณีตงดงาม

3. ในขณะที่รำรำผู้แสดงสามารถรำทำต่อด้วยการทำท่าตัวอ่อน และขณะทำท่าตัวอ่อนต้องมีการรำรำประกอบ เพื่อให้เห็นลีลาการเคลื่อนไหวของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

4. ผู้แสดงสามารถปรับเปลี่ยนกระบวนท่าได้อย่างอิสระ แต่ต้องมีความสอดคล้องในเรื่องของโอกาส สถานการณ์ และระยะเวลาที่แสดง

5. มีความเป็นอัตลักษณ์ เช่น ท่าซิ่นนอนเกี่ยวปลายคาง ท่าไชห้อยแบบนั่ง ท่าตุงปลายคาง ท่าตุงปลายคางประยุกต์ ท่าทอดหางเสือ เป็นต้น

6. ต้องรักษาเอกลักษณ์ของการแสดงพื้นบ้านภาคใต้ โดยเฉพาะการแสดงที่มีเอกลักษณ์ตามสายตระกูลของตนเอง แม้จะมีอิสระในด้านความคิด หรือรูปแบบ แต่ต้องไม่ผิดขนบธรรมเนียมเดิมที่มีมาแต่ครั้งบรรพบุรุษ

7. ต้องรู้จักใช้องค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมผสมผสานกับศาสตร์ด้านอื่น ๆ เช่น นำท่ากายกรรมมาผสมกับท่ารำโนราตัวอ่อน การนำแสง สี เสียงมาประกอบการแสดง เพื่อสร้างสีสันแก่ผู้ชม เป็นต้น

### 3. รูปแบบของการแสดงโนราตัวอ่อนของ โนราจำเรียง ชาญณรงค์

โนราจำเรียง ชาญณรงค์ กำหนดรูปแบบการรำโนราตัวอ่อนจากการคัดเลือกท่าโนราพื้นฐานบางท่า มาดัดแปลง และคิดท่าทางการเคลื่อนไหวแล้วนำมาร้อยเรียงเป็นท่าเชื่อมโยงจากท่าหนึ่งไปอีกท่าหนึ่งอย่าง สอดคล้องกลมกลืน โดยแบ่งรูปแบบการแสดงออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. เริ่มการแสดงด้วยการขับร้องบทกลอนอยู่ในม่าน หรือเรียกว่าขับบทในม่านโดยไม่ให้ผู้ชมเห็น ตัวผู้แสดง แต่ให้ผู้ชมเห็นการเคลื่อนไหวของผู้แสดงอยู่หลังม่าน เพื่อเป็นการกระตุ้น เรียกร้องความสนใจ และเป็น สัญญาณให้ผู้ชมทราบว่าผู้แสดงกำลังจะออกมารำรำ บทร้องอาจเป็นบทที่อยู่ในความสนใจของผู้ชมหรือเป็นเรื่อง ที่ผู้แสดงเห็นว่าเหมาะสมกับความต้องการของเจ้าภาพ

2. ออกแสดงท่าทางรำรำประสมท่าโนราตัวอ่อนตั้งแต่ท่าทางที่ง่าย เช่น ท่ายืนรำท่าชี้หนอน ท่านก (โบราณ) ท่าคลั่งแขน เป็นต้น แล้วค่อย ๆ ลงนั่งท่าท่าเกี่ยวชี้หนอนน้อย ท่าเขาควายนั่ง ท่านกนั่ง ท่าตั้งวงข้าง ท่าชี้หนอนพับขา จากนั้นจึงถอดเทริดออกจากศีรษะเพื่อทำท่าชี้หนอนน้อยเหยียดขา ท่าชี้หนอนเกี่ยวปลายคาง ท่าไข่น้อยแบบนั่ง ท่าตุงปลายคาง ท่าแมงมุมชักใย ท่าพดในถาด เป็นต้น

3. ขับกลอนที่โนราจำเรียงเป็นผู้ประพันธ์ขึ้นเองจากโครงเรื่องวรรณกรรมพื้นบ้านที่ผู้ชมเข้าใจง่าย อาจออกท่าทางประกอบการรำ สอดแทรกประสมท่าตัวอ่อนเล็กน้อย

4. รำอวดมือ เป็นการรำท่าขนาด ท่าห้องโรง ท่าสอดสร้อย การเกล้าท่า หรือการประสมท่าโนราตัวอ่อน อื่นๆ ที่ผู้ชมเรียกร้องให้ผู้แสดงแสดงให้ชมอีกครั้ง

### 4. เทคนิคการถ่ายทอดและกระบวนการฝึกหัดการแสดงโนราตัวอ่อนของโนรา จำเรียง ชาญณรงค์

โนราจำเรียง ชาญณรงค์ มีเทคนิคการถ่ายทอดโนราตัวอ่อนโดยคำนึงถึงความพร้อมของร่างกาย ได้แก่ การตัดตัว ที่จะต้องฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอทุกวันเพื่อให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นมีความยืดหยุ่น โดยใช้เวลานั่งละ 1-2 ชั่วโมง ส่วนกระบวนการอื่น เช่น การตัดมือ การตัดแขน การตัดหลัง และการตัดขา อาจใช้เวลาน้อยกว่า แต่ห้ามเว้นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายเกิดการยืดหยุ่นอย่างต่อเนื่องเพื่อความปลอดภัย ของผู้ฝึก ส่วนการรำท่าครุ 12 ท่า และการรำเพลงครุสอน จะเป็นแบบฝึกหัดเพื่อใช้เป็นแม่แบบในการสร้างสรรค์ ท่าใหม่ ๆ ตามความคิดสร้างสรรค์ของการแสดงโนราตัวอ่อนที่มีลักษณะแตกต่างจากศิลปินคนอื่น

กระบวนการพื้นฐานในการฝึกโนราตัวอ่อน จะใช้การรำท่าครุ 12 ท่า และการรำเพลงครุสอน เป็นแบบฝึกหัดเบื้องต้นที่สำคัญ โดยโนราจำเรียง มีกระบวนการฝึกท่ารำ 2 ลักษณะ ได้แก่ ท่ารำท่าชี้หนอน และท่า แมงมุมชักใย ดังนี้

1. ท่าชี้หนอน มีการพัฒนาไปสู่ท่าต่าง ๆ เช่น ชี้หนอนจับก้าน ชี้หนอนยืน ชี้หนอนนั่ง ชี้หนอนใหญ่ ชี้หนอนร่อนรำ เป็นต้น “ท่าชี้หนอน” เป็นท่าที่แสดงถึงความแข็งแรง และการทรงตัวของผู้แสดงที่สามารถยืนอยู่กับที่หรือเคลื่อนไหวไปตามจังหวะดนตรีได้ ลักษณะการรำ ผู้แสดงต้องยืนรำโดยใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งยืนเป็น ท่าหลัก ย่อตัวลงแล้วกันเข่าออกไปด้านนอก ท่ามุ่มเหลี่ยมเล็กน้อย ส่วนขาอีกข้างหนึ่งพับปลายขา ยกตัวสูงขึ้น ไปด้านข้างโดยใช้มือข้างเดียวกับขาเกี่ยวไว้ เพื่อคอยพยุงปลายเท้า และให้หลังของปลายเท้าที่ยกเกี่ยวกับแขนข้าง เดียวกัน โดยวางอยู่บริเวณข้อศอกด้านใน ท่ามือให้มีลักษณะเขาควายนั่ง ทั้งนี้ผู้แสดงจะต้องส่งปลายเท้าให้สูงขึ้นใกล้

หรือสูงกว่าศีรษะให้ได้มากที่สุด เียงศีรษะไปทางด้านเท้าที่ยกสูงพร้อมแอ่นลำตัว เพื่อช่วยในการทรงตัว ส่วนมืออีกด้านสามารถรำรำเคลื่อนไหวไปตามจังหวะและตามอารมณ์ของผู้แสดง ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 การแสดงโนราตัวอ่อน ท่าขึ้นนอนนิ่ง

2. ท่าแมงมุมชกโย มีลักษณะเลียนแบบท่าแมงมุมชกโยที่ประกอบพื้นเพดาน โดยผู้รำเริ่มยืนถ่างขาหันหน้าไปหาผู้ชม ย่อเข่าลงจนขาตั้งฉาก แล้วค่อย ๆ แอ่นหลังพร้อมกับมือทั้ง 2 ข้างรำรำไปตามจังหวะ และแอ่นหลังไปเรื่อย ๆ จนทอดตัวลงต่ำไปข้างหลังจนกระทั่งปลายนิ้วแตะพื้น แล้วใช้ปลายนิ้วมือยันพื้นไว้เบา ๆ ค่อย ๆ ม้วนลำตัวด้วยวิธีเลื่อนมือและศีรษะลอดผ่านแนวขาทั้งสองข้างออกมาด้านหน้า แอ่นอกโดยให้ปลายคางเป็นจุดรับน้ำหนักตัว ยกปลายเท้าทั้งสองข้างขึ้น ให้สันเท้ามาวางบนศีรษะ ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2 การแสดงโนราตัวอ่อน ท่าแมงมุมชกโย

## 5. ระบบโครงสร้างของการเคลื่อนไหวในการแสดงโนราตัวอ่อน

การแสดงโนราตัวอ่อนมีกระบวนการที่สลับซับซ้อน ต้องเคลื่อนไหวร่างกายให้สอดคล้องกับท่ารำต่างๆ ซึ่งการเคลื่อนไหวแต่ละท่าจะส่งผลต่อโครงสร้างของร่างกายเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย กล่าวคือ หากเคลื่อนไหวถูกต้องจะส่งผลต่อศีรษะ และความแข็งแรงของร่างกาย ในทางตรงข้ามหากเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง อาจส่งผลให้ร่างกายบาดเจ็บได้

เนื่องจากโนราตัวอ่อนมีลักษณะท่ารำเป็นจำนวนมาก แต่ละท่าล้วนส่งผลต่อศีรษะที่แตกต่างกันออกไป ดังตัวอย่างท่าตุงปลายคาง เป็นท่าที่ผู้รำต้องทรงตัวด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณลำคอ หัวไหล่ ต้นแขนทั้ง 2 ข้าง

โดยที่ผู้รำเริ่มต้นท่ารำด้วยการนั่งชันเข่าบนปลายเท้าหันหน้าเข้าหาผู้ชม ค่อยๆ วางมือ และศีรษะแนบไปกับพื้น ด้านหน้า ใช้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งยันพื้น พยุงลำตัวและเท้าทั้ง 2 ข้าง ขึ้นเหยียดตั้งตรง สูงเป็นแนวเดียวกับศีรษะ ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3 ท่าตุงปลายคาง

ภาพข้างต้นวิเคราะห์โครงสร้างการเคลื่อนไหวได้ว่า ท่าตุงปลายคาง มีการดัดแปลงท่าทางมาจากการท่าท่าซัดสมาธิ และท่ากายกรรมที่เรียกว่า “ท่าหกสูง” ผู้รำต้องเตรียมความพร้อมของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น และไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บของกระดูกและกล้ามเนื้อ ด้วยการใช้ท่าดัดตน ได้แก่ การตัดมือ การตัดแขน และการตัดหลัง มีรายละเอียดดังนี้

1. การตัดมือที่ใช้ในการสร้างท่ารำตุงปลายคาง สามารถใช้ท่าตัด 2 ลักษณะ คือ ตัดฝ่ามือ และตัดข้อมือ มีขั้นตอนในการฝึกหัด ดังนี้

1.1 การตัดฝ่ามือ การฝึกหัดส่วนนี้มักใช้ครูเป็นผู้ตัดให้ วิธีการ คือ ให้ครูนั่งสูงกว่าผู้ฝึก (นั่งบนเตียงหรือเก้าอี้ที่มีพื้นผิวเรียบแข็ง) ให้ข้อศอกของผู้ฝึกวางไว้หน้าขาของครู หงายฝ่ามือขึ้น ครูจับปลายนิ้วทั้งสองข้าง คดให้ปลายนิ้วมือไปชนกับข้อมือของผู้ฝึก วางทิ้งไว้สักครู่ครู่ค่อยๆ ปล่อยออก แล้วให้ผู้ฝึกสะบัดมือ เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณฝ่ามือและข้อมือ ต้องฝึกตัดฝ่ามือทั้งสองข้างโดยใช้ระยะเวลาเท่าๆ กันดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 4 การตัดฝ่ามือ

1.2 การตัดข้อมือ การฝึกทำนี้ผู้ฝึกจะฝึกด้วยตนเอง โดยการนั่งขัดสมาธิสอดฝ่ามือทั้งสองข้างลงไป ทาบที่พื้นให้สนิท ค่อย ๆ ยกฝ่ามือขึ้นจนกว่าแขนทั้งสองข้างจะตึงแล้ววางพักไว้สักครู่ น้ำหนักตัวทั้งหมดจะกดทับ ลงไปบริเวณข้อมือและฝ่ามือ ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 5 การตัดข้อมือ

ประโยชน์ของการฝึกตัดฝ่ามือ คือ กล้ามเนื้อบริเวณฝ่ามือและข้อมือมีความยืดหยุ่นสูง เมื่อตั้งมือราบ จะเห็นลักษณะของการทำวงโค้งได้สวยขึ้น และสามารถรับน้ำหนักตัวของผู้รำได้ นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกใช้ ร่างกายเพื่อการแสดงนาฏศิลป์ที่ช่วยให้ร่างกายส่วนบน (ฝ่ามือ) มีการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ นำไปใช้ในท่วงท่า ที่เคลื่อนไหวเฉพาะบริเวณมือที่มีความต่อเนื่องกับท่วงท่าอื่น ๆ เช่น ท่าข้อมือจีบ ท่าวาดแขนสะบัดจีบ เป็นต้น

2. การตัดแขน ใช้ในการสร้างท่ารำตุงปลายคาง สามารถใช้ท่าตัด 2 ลักษณะ คือ ลักษณะมีครูเป็นผู้ฝึก และลักษณะที่ผู้ฝึกหัดตัดด้วยตนเอง มีขั้นตอนในการฝึกหัด ดังนี้

2.1 ลักษณะมีครูเป็นผู้ฝึก ให้ผู้ฝึกนั่งตั้งเข่าข้างใดข้างหนึ่ง ส่งแขนด้านใดด้านหนึ่งเหยียดตรง มาข้างหน้า ครูจะใช้มือจับบริเวณข้อศอกให้ตึง และใช้อีกมือหนึ่งรวบปลายนิ้วมือทั้งสองของผู้ฝึก ค่อยกดปลายนิ้วให้ชนกับข้อของผู้ฝึกอย่างช้า ๆ ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 6 การตัดแขน แบบมีครูเป็นผู้ฝึก

2.2 ลักษณะที่ผู้ฝึกหัดตัดด้วยตนเอง นั่งตั้งเข่าทั้งสองข้างแล้วนำนิ้วมือมาประสานกันแล้วเหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า โดยพลิกให้ฝ่ามือหันออกด้านนอก สอดลำแขนให้อยู่ระหว่างเข่าทั้งสองข้าง จากนั้นให้ผู้ฝึกบีบเข่าทั้งสองข้างเข้าหากันเรื่อย ๆ ทีละนิ้วแล้วค่อย ๆ คลายเข่าออกช้า ๆ ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 7 การตัดแขน แบบฝึกด้วยตนเอง

ประโยชน์ของการฝึกตัดแขน คือ กระดูกท่อนแขนมีความโค้งงอ เมื่อใช้ท่าทางเคลื่อนไหวบริเวณลำแขนมีความโค้งงอสวยงาม นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกใช้ร่างกายเพื่อการแสดงนาฏศิลป์ที่ช่วยให้ร่างกายส่วนบน (ช่วงลำแขน) มีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และโครงสร้างกระดูก เน้นการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ให้มีการงอ การเหยียด การหมุนเข้าด้านใน และการหมุนออกด้านนอก สามารถนำไปใช้ในท่วงท่าต่าง ๆ ของการรำโนราได้ เช่น ท่ากลอกแขน ท่าคลานปู เป็นต้น

3. การตัดหลัง ที่ใช้ในการสร้างท่ารำตุงปลายคาง สามารถใช้ท่าตัด 2 ลักษณะ คือ แบบมีครูเป็นผู้ฝึก และฝึกด้วยตนเอง สามารถแบ่งลักษณะการฝึกออกเป็น 8 แบบ ดังนี้

3.1 ผู้ฝึกนั่งคุกเข่าตั้งฝ่าเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างแนบลำตัว ครุยขึ้นข้างลำตัวของผู้ฝึก ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งสอดใต้บริเวณสะเอวของผู้ฝึก ผู้ฝึกค่อย ๆ ม้วนลำตัว โดยหายใจชะง่อนไปด้านหลังอย่างช้า ๆ ให้ได้มากที่สุด ลำตัวของผู้ฝึกจะต้องอยู่ในรูปแบบของการโค้งตัว ทำสลับเข่าทั้งสองข้าง ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 8 การตัดหลัง แบบนั่งคุกเข่า

3.2 ผู้ฝึกนอนคว่ำหน้าราบลงไปกับพื้น ครูจะยืนค่อมเท้าของผู้ฝึก (ครูหันหน้าเข้าหาผู้ฝึก) ครูค่อย ๆ ใช้ฝ่าเท้าวางคดโค้งบริเวณแนวแผ่นหลังและต้นขา ต่อจากนั้นนำฝ่ามือไปวางทาบบริเวณหัวไหล่ของผู้ฝึก ระหว่างนี้ครูจะต้องยืนให้มั่นคง หลังจากนั้นค่อย ๆ ดึงให้ผู้ฝึกงายศีรษะลงมาด้านหลังให้ได้มากที่สุดหรือจนกว่าศีรษะใกล้กับต้นขา ทำซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 9 การดัดหลัง แบบมีครูเป็นผู้ฝึก

3.3 ผู้ฝึกนอนคว่ำหน้าราบลงไปกับพื้น ครูยืนด้านปลายเท้าของผู้ฝึก (ครูหันหน้าเข้าหาผู้ฝึก) ครูค่อย ๆ ใช้ฝ่าเท้าวางคดโค้งบริเวณแนวแผ่นหลังและต้นขา ต่อจากนั้นนำมือทั้งสองข้างจับข้อเท้าของผู้ฝึก ระหว่างนี้ครูจะต้องยืนให้มั่นคง ส่วนผู้ฝึกต้องวางมือและข้อศอกเป็นระนาบเดียวกัน หลังจากนั้นค่อย ๆ หงายศีรษะลงมาด้านหลังให้ได้มากที่สุดหรือจนกว่าศีรษะใกล้กับปลายขาหรือต้นขา ทำซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 10 การดัดหลัง แบบมีครูเป็นผู้ฝึก

3.4 ผู้ฝึกนอนคว่ำหน้าราบลงไปกับพื้น ครูจะนั่งคร่อมพิงขาข้างลำตัวของผู้ฝึก (ครูหันหน้าไปทางปลายเท้าของผู้ฝึก) ครูนำลำแขนไปคล้องกับผู้ฝึก ครูค่อย ๆ โน้มตัวมาด้านหน้า ผู้ฝึกค่อย ๆ หงายศีรษะลงมาด้านหลังให้ได้มากที่สุดตามแรงดึงของครู ทำซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 11 การดัดหลัง แบบมีครูเป็นผู้ฝึก

3.5 ผู้ฝึกยืนขึ้น แยกขาออกตามสะโพก ผู้ฝึกส่งมือออกมาเหนือศีรษะ ค่อยหงายศีรษะไปด้านหลัง วางฝ่ามือลงแนบสนิทกับพื้นแขนตั้ง ปลายมือหันเข้าหาศีรษะ ครูยืนอยู่ด้านข้างของผู้ฝึกสอดแขนไปคล้องฝ่ามือบริเวณลำตัว เพื่อช่วยในการทรงตัว ไม่จำเป็นต้องใช้แรงมากนัก ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 12 การดัดหลัง แบบมีครูเป็นผู้ฝึก

3.6 ผู้ฝึกนอนคว่ำหน้าราบลงไปกับพื้น ค่อย ๆ หงายศีรษะลงมาด้านหลัง ยกปลายเท้าขึ้น เอามือทั้งสองข้างส่งไปข้างหลัง จับข้อเท้า พยายามดัดลำตัวให้ติดกับพื้นน้อยที่สุด ทำซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 13 การดัดหลัง แบบฝึกด้วยตนเอง

3.7 ผู้ฝึกนอนคว่ำหน้าราบลงไปกับพื้น วางฝ่ามือดันตัวขึ้นจนแขนตึง (ฝ่ามือวางใกล้หน้าขา) ค่อย ๆ ทยอยศีรษะลงมาด้านหลังให้ได้มากที่สุดหรือจนกว่าศีรษะใกล้กับต้นขาหลัง ทำซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 14 การดัดหลัง แบบฝึกด้วยตนเอง

3.8 ผู้ฝึกนั่งพับขา (กรณีนี้ใช้ขาซ้าย) ยื่นเท้าที่เหลือส่งไปด้านหลังตรง ๆ ใช้ฝ่ามือวางด้านข้างคอย ประคองตัว แขนตึง ค่อย ๆ ทยอยศีรษะลงมาด้านหลังให้ได้มากที่สุดหรือจนกว่าศีรษะใกล้กับต้นขาหลัง ทำสลับกัน ทั้งสองข้าง ทำซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 15 การดัดหลัง แบบฝึกด้วยตนเอง

ประโยชน์ของการฝึกดัดหลัง คือ ลักษณะการโค้งของแผ่นหลังที่ดงามช่วยให้ร่างกายส่วนบนและ ส่วนล่าง (ช่วงแผ่นหลัง สะเอว และต้นขา) เกิดความแข็งแรง การเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ให้มีการออกกำลังกาย การหมุนเข้าด้านใน และการหมุนออกด้านนอก สามารถพึงอไปด้านใดด้านหนึ่ง โดยที่กล้ามเนื้อ ไม่เกิดการอักเสบ หรือเกิดอันตรายต่อกล้ามเนื้อและกระดูกขณะที่กำลังแสดงท่าทางพลิกแพลง เช่น ท่าไขว่ของ ท่าตุงปลายคาง เป็นต้น

การฝึกเตรียมความพร้อมของร่างกายข้างต้นจะช่วยลดการบาดเจ็บในระดับต่าง ๆ โดยอาศัย การเรียนรู้หลักสรีระการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ประกอบการแสดง ซึ่งการแสดงโนรา ต้องอาศัยการหดตัวของกล้ามเนื้อในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย ผู้ฝึกต้องเตรียมความพร้อมของร่างกายด้วยการ ออกกำลังกาย เพื่อยืดกล้ามเนื้อให้เกิดความยืดหยุ่น และประสานงานระหว่างส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผู้ฝึกจึงต้อง เรียนรู้การเคลื่อนไหวร่างกายและทำความเข้าใจพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์เรื่องกายวิภาค ซึ่งประกอบด้วย

โครงสร้างกระดูก โครงสร้างกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวร่างกายตามธรรมชาติ ส่งผลให้กระดูก กล้ามเนื้อ มีประสิทธิภาพ และมีการตอบสนองอย่างฉับพลันในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องเป็นกระบวนการ ทำให้การแสดงท่าร่างงดงาม โดยที่ไม่ได้รับความบาดเจ็บหรือทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายของผู้แสดงในราตัวอ่อน ทั้งนี้ผู้ฝึก ต้องอาศัยวินัยในการเตรียมพร้อมของร่างกายก่อนทำการแสดงทุกครั้ง นอกจากนี้การฝึกและเรียนรู้กระบวนการดังกล่าวยังนำไปสู่การพัฒนาขีดความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงานการแสดง โดยเฉพาะศิลปินโนราที่ต้องอาศัยท่าทางการเคลื่อนไหวแบบธรรมชาติ และแบบท่าทางที่ฝืนธรรมชาติ ก่อให้เกิดคุณค่าทางวัฒนธรรม แสดงถึง ภูมิปัญญา เทคนิค และกระบวนการท่าทางการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ศิลปินโนราต้องมีการฝึกฝน การเตรียมความพร้อมของร่างกาย ความอดทน ความเพียรพยายาม โดยคำนึงหลักความสมดุลร่างกาย และมีท่วงท่าการเคลื่อนไหวในเชิงรำเฉพาะด้านที่งดงามสอดคล้องกับท่วงทำนองและจังหวะของเครื่องดนตรี การพัฒนาขีดความสามารถของศิลปินโนราตัวอ่อน และนอกจากนี้ยังเป็นการป้องกันอันตรายจากการรำท่าโนราตัวอ่อน ได้อีกด้วย

## สรุปและอภิปรายผล

### 1. ลักษณะของการแสดงโนราตัวอ่อนของ โนราจำเรียง ชาญณรงค์

การแสดงโนราตัวอ่อนของ โนราจำเรียง ได้รับการฝึกหัดจากบิดาตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการฝึกซ้ำ ๆ เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จนเกิดความชำนาญ จนได้รับการขนานนามว่า “หนูเรียงกระดูกอ่อน” ต่อมาจัดตั้งเป็นคณะได้รับการขนานนามใหม่ว่า “อัศวินกระดูกอ่อน” จึงนำมาตั้งคณะที่มีชื่อว่า “จำเรียงศิลป์ อัศวินกระดูกอ่อน” การแสดงโนราตัวอ่อนของโนราจำเรียงสามารถแสดงได้หลายโอกาส แต่ที่นิยมมากมี 2 กรณี ได้แก่ การแสดงเพื่อความบันเทิง และการแสดงเพื่อการแก้บนครุหมอนโนรา โนราจำเรียง มีความเชื่อความศรัทธาต่อครุหมอนโนรา (ตายาย) อย่างมาก เพราะเชื่อว่า ครุหมอนโนราเป็นบรรพบุรุษคอยคุ้มครองให้ปลอดภัย สอดคล้องกับที่ สวัสดิร พงศ์วัชร (2551) และบุปผาชาติ อุปถัมภินทรกร (2552) กล่าวถึงการแสดงโนราว่า เป็นศิลปะการแสดงชั้นสูงที่มีการสืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ มีการวางระบบระเบียบในการสืบทอดการแสดง ซึ่งทุกคณะส่วนใหญ่ จะมีอัตลักษณ์ที่คล้ายคลึงกัน และมักนิยมแสดงในโอกาสต่าง ๆ ได้แก่ การแสดงเพื่อความบันเทิง และการแสดงเพื่อประกอบพิธีกรรม ด้วยเหตุนี้การแสดงโนราจึงเป็นที่นิยมและมีความผูกพันต่อการดำเนินวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นได้

### 2. แนวคิดในการแสดงโนราตัวอ่อนของ โนราจำเรียง ชาญณรงค์

แนวคิดในการแสดงโนราตัวอ่อนของ โนราจำเรียง ได้ยึดแนวคิดตามหลักขนบธรรมเนียมที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ แต่มีการปรับให้สอดคล้องกับยุคสมัย เพื่อเพิ่มสีสันให้น่าสนใจมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์ (2539) ที่กล่าวถึงการแสดงโนราตัวอ่อนว่า ต้องมีการวางแผนการแสดงตั้งแต่การรำ การร้อง การทำบท ตลอดจนต้องมีไหวพริบในการว่ากลอนสด แก่คำกลอนได้ตอบกับโนราคนอื่น โดยมีแนวคิดสำคัญในการแสดง ได้แก่ 1) ผู้แสดงต้องมีความเชื่อ ศรัทธาในบรรพบุรุษ หรือที่เรียกว่า “ครุหมอนตายาย” ต้องให้ความเคารพ และเข้าร่วมประกอบพิธีกรรมไหว้ครุหมอนโนราอย่างสม่ำเสมอ 2) ผู้แสดงต้องมีพื้นฐานความรู้ที่ดีจากครูผู้สอน และมีการถ่ายทอดอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การหัดร้องบทโนรา รำบทครูสอน รำ 12 ท่ารำประถม และต้องฝึกให้ร่างกายมีความพร้อมสำหรับการรำตัวอ่อน สิ่งสำคัญ คือ ผู้เรียนต้องมีความอดทน มีความเพียรพยายาม และมี

ความคิดสร้างสรรค์ในการดัดแปลงแม้ทำมาสู่การแสดงของตนอย่างประณีตงดงาม 3) ขณะแสดงผู้แสดงสามารถรำรำท่าทางอย่างต่อเนื่อง ด้วยท่ารำทั่วไปจนถึงท่าตัวอ่อน มีลีลาการเคลื่อนไหวของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า 4) ผู้แสดงสามารถปรับเปลี่ยนกระบวนท่าได้อย่างอิสระ แต่ต้องมีความสอดคล้องในเรื่องของโอกาส สถานการณ์ และระยะเวลาที่แสดง 5) การแสดงต้องมีความเป็นอัตลักษณ์ที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะแตกต่างกันไป โดยการฝึกหัดจะเริ่มจากท่ารำที่ง่ายไปสู่ท่ารำที่ยาก สำหรับโนราจำเรียงจะมีท่าเฉพาะที่ประยุกต์ให้แตกต่างจากศิลปินอื่น เช่น ท่าซ้หนอนเกี่ยวปลายคาง ท่าไซ่ห้อยแบบนั่ง ท่าตุงปลายคาง ท่าตุงปลายคางประยุกต์ ท่าทอดหางเสือ เป็นต้น 6) การแสดงต้องรักษาเอกลักษณ์ของการแสดงพื้นบ้านภาคใต้ ตามสายตระกูลของตนเอง แม้จะมีอิสระในด้านความคิด หรือรูปแบบ แต่จะต้องไม่ผิดขนบธรรมเนียมเดิมที่มีมาแต่ครั้งบรรพบุรุษ 7) การแสดงต้องรู้จักใช้องค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมผสมผสานกับศาสตร์ด้านอื่น ๆ เช่น นำท่ากายกรรมมาผสมกับท่ารำโนราตัวอ่อน การนำแสง สี เสียงมาประกอบการแสดง เพื่อสร้างสีสัน สร้างความตื่นเต้นตระการตาให้แก่ผู้ชม เป็นต้น

### 3. รูปแบบของการแสดงโนราตัวอ่อนของ โнораจำเรียง ชาญณรงค์

โนราจำเรียง ชาญณรงค์ กำหนดรูปแบบการรำโนราตัวอ่อนจากการคัดเลือกท่ารำโนราพื้นฐานบางท่ามาดัดแปลง คิดท่าทางเคลื่อนไหวแล้วนำมาร้อยเรียงเป็นท่าเชื่อมโยงจากท่ารำหนึ่งไปยังอีกท่ารำหนึ่งอย่างสอดคล้องกลมกลืน โดยแบ่งรูปแบบการแสดงโนราตัวอ่อนออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) เริ่มการแสดงด้วยการขับร้องบทกลอนอยู่ในม่าน หรือเรียกว่าขับบทในม่านโดยไม่ให้ผู้ชมเห็นตัวผู้แสดง แต่ให้ผู้ชมเห็นการเคลื่อนไหวของผู้แสดงอยู่หลังม่าน เพื่อเป็นการกระตุ้น เรียกร้องความสนใจ และเป็นสัญญาณให้ผู้ชมทราบว่าผู้แสดง กำลังจะออกมารำรำ บทร้องอาจเป็นบทที่อยู่ในความสนใจของผู้ชมหรือเป็นเรื่องที่ผู้แสดงเห็นว่าเหมาะสมกับความต้องการของเจ้าภาพ 2) ออกแสดงท่ารำรำที่เลียนแบบธรรมชาติ และดัดแปลงจากท่าธรรมชาติ ประสมผสานเป็นท่ารำโนราตัวอ่อนตั้งแต่ท่าที่ง่ายไปหาท่าที่ยาก 3) การว่ากลอนที่ผู้แสดงได้ผู้ประพันธ์ขึ้น อาจประพันธ์จากโครงเรื่องวรรณกรรมพื้นบ้านที่ผู้ชมเข้าใจง่าย อาจออกท่าทางประกอบการรำ สอดแทรกประสมท่าตัวอ่อนเล็กน้อย 4) การรำอวดมือ เป็นการรำยั่วบี ยั่วทับ ทำนาถ ทำห้องโรง ทำสอดสร้อย การเคล้าท่า หรือการประสมท่าโนราตัวอ่อนอื่น ๆ ที่ผู้ชมชื่นชอบจึงเรียกร้องให้ผู้แสดงแสดงอีกครั้ง สอดคล้องกับที่ สุรพล วิรุฬห์รักษ์ (2547) กล่าวว่า การสร้างรูปแบบการแสดงที่ทำให้ผู้ชมเกิดความชื่นชอบประทับใจ ต้องอาศัยการวางกลุ่มเป้าหมายของผู้ชม โดยใช้ความชำนาญในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งของทักษะการแสดงของผู้แสดง ด้วยวิธีการผสมผสานท่าทางที่เป็นแบบจารีตเดิมกับการประยุกต์ สร้างสรรค์ท่ารำให้มีลักษณะเด่น มีความแปลกใหม่จนเกิดเป็นการสร้างเทคนิคของการเคลื่อนไหวร่างกาย และสอดคล้องกับที่ วิมลศรี อุปรมัย (2555) กล่าวถึงการสร้างรูปแบบการแสดงว่า มีหลักการที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ รูปร่าง การเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การเดิน การใช้มือ ตลอดจนท่าทางการเคลื่อนไหว การใช้ลีลาการพูด การร้อง ให้สมบทบาทในการแสดง และปลูกฝังอารมณ์ความรู้สึกสนุกสนาน

### 4. เทคนิคการถ่ายทอดและกระบวนกรฝึกหัดการแสดงโนราตัวอ่อนของ โнораจำเรียง ชาญณรงค์

เทคนิคการถ่ายทอดการแสดงโนราตัวอ่อนของโนราจำเรียง พบว่า ต้องคำนึงถึงความพร้อมของร่างกาย เป็นสำคัญที่สุด จึงต้องมีการดัดตนที่ผู้ฝึกจะต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอทุกวันเพื่อให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นมีความยืดหยุ่น โดยใช้เวลาวันละ 1-2 ชั่วโมง ได้แก่ 1) การดัดมือ 2) การดัดแขน 3) การดัดหลัง 4) การดัดลำตัว และ 5) การดัดขา การฝึกหัดดังกล่าวมีประโยชน์ต่อสรีระ ความยืดหยุ่นของร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อและกระดูกส่วนต่าง ๆ



2. ศิลปวัฒนธรรมการแสดงโนราตัวอ่อน เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สามารถนำเสนอเพื่อการท่องเที่ยว หน่วยงานภาครัฐ หรือเอกชน ตลอดจนสถานประกอบการสามารถนำผลการวิจัยไปต่อยอดเพื่อฟื้นฟูให้มีการแสดงโนราตัวอ่อนเพื่อนำเสนอแก่นักท่องเที่ยวให้กลายเป็นจุดขายอันเป็นเอกลักษณ์ของภาคใต้

3. การแสดงโนราตัวอ่อนนอกจากจะเป็นการแสดงที่สื่อถึงวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าแล้ว ยังมีประโยชน์ในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นผู้ที่รัก และสนใจศิลปวัฒนธรรมแขนงนี้สามารถนำไปใช้ในการฝึกหัดเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพ รวมทั้งเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมอีกทางหนึ่งด้วย

### ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาต่อไป

การศึกษาวิจัยเรื่อง “โนราตัวอ่อน : กรณีศึกษาโนราจำเรียง ชาญณรงค์” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ภาครัฐ ภาคเอกชน สถาบันการศึกษา ศิลปินโนรา ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องหรือผู้สนใจศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้ รวมมือกันจัดให้มีโครงการหรือกิจกรรมการเรียนรู้การแสดงโนราตัวอ่อน ด้วยกระบวนการสร้างองค์ความรู้ที่เป็นแม่แบบ จัดเก็บข้อมูลด้วยวิธีการหลากหลาย เพื่อให้ทุกเพศทุกวัยเข้าถึงอุปกรณ์อย่างสะดวกและง่ายดาย เป็นการกระตุ้น และปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์ สืบสานศิลปะการแสดงโนราตัวอ่อนให้คงอยู่ในสังคมต่อไป

2. ศิลปินโนรานำข้อมูลแนวคิด รูปแบบ กระบวนการฝึกหัดการแสดงโนราตัวอ่อนไปปรับใช้ให้เป็นกลยุทธ์ในการพัฒนารูปแบบวิธีการแสดง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างอัตลักษณ์การแสดงโนราตัวอ่อนของศิลปิน อีกทั้งช่วยสร้างรายได้และรายได้เสริมด้วยความมั่นคงแบบยั่งยืน

3. ควรมีการศึกษาวิจัยในเชิงเปรียบเทียบการแสดงโนราตัวอ่อนของศิลปินที่ยังเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไปในกลวิธี การถ่ายทอดองค์ความรู้อันเป็นภูมิปัญญา เพื่อการอนุรักษ์ การสืบสาน การเผยแพร่ และการพัฒนาสู่ระดับประชาคมอาเซียนบนพื้นฐานอันเป็นเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่น

### เอกสารอ้างอิง

- ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์. (2539). *โนรา : การรำสมท่าแบบตัวอ่อน*.ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, ภาควิชานาฏศิลป์, คณะศิลปกรรมศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุปผชาติ อุปถัมภ์นารากร. (2552). *โนรา : การอนุรักษ์การพัฒนาและการสืบสานศิลปะการแสดงภาคใต้*.ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์, คณะวัฒนธรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ภูริตา เรืองจิรัช. (2551). *แนวคิดการสร้างสรรค์ระบำจากข้อมูลศิลปกรรมขอมโบราณ*.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์ไทย, คณะศิลปกรรมศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิมลศรี อุปรมัย. (2555). *นาฏกรรมและการละคร: หลักการบริหารและการจัดการแสดง*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาวิตร พงศ์วัชร. (2551). *เอกสารประกอบการเรียนการสอนเพลงและการละเล่นพื้นบ้าน*. สาขาวิชานาฏศิลป์, คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.
- สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2547). *หลักการแสดงนาฏศิลป์ปริทรรศน์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.