

การฝึกหัดร่างกายในการรำโนราตัวอ่อน

วิธีการฝึกรำถือกันว่าเป็นศาสตร์ทางการแสดงอย่างหนึ่งของไทย ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักแสดง การแสดง โนราของทางภาคใต้เน้นการฝึกรำเบื้องต้นมีการยึดถือปฏิบัติและให้ความสำคัญเช่นเดียวกัน ดังนั้นในบทนี้จะกล่าวถึงความเป็นมาและเหตุผลของการฝึกรำ การฝึกหัดร่างกายของผู้รำโนราโดยทั่วไป การฝึกหัดร่างกายของผู้ที่รำตัวอ่อน ผลของการฝึกหัดร่างกายที่มีต่อการรำประสมท่าแบบตัวอ่อน ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่สำคัญที่จะทำให้ทราบถึงวิธีการรำท่าตัวอ่อน ที่ได้มีการฝึกฝนและปฏิบัติสืบทอดกันมาเพื่อจะบันทึกไว้เป็นหลักฐาน การศึกษาจะใช้วิธีสัมภาษณ์ครูโนรา 4 คน ที่เคยผ่านการฝึกหัดการรำโนราโดยทั่ว ๆ ไปและการรำประสมท่าแบบตัวอ่อนและมีการฝึกสอนศิษย์กันอยู่ในปัจจุบัน โดยนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ ดังนี้

4.1 ความเป็นมาและเหตุผลในการฝึกรำ

ตำนานโนราที่ครูโนราจดจำ และสืบทอดกันมาจากอดีต ได้เผยแพร่เป็นเอกสารทางวิชาการตามสถานศึกษาหรือหน่วยงานต่างๆ ของทางราชการนั้น จากการศึกษาทำให้ทราบว่าความเป็นมาในการฝึกรำของนางนวลทองสำลี ซึ่งเป็นผู้รำโนราคนแรกในตำนานนั้นเกิดจากการนิมิตฝัน "ว่ามีเทพธิดามาร่ำรำไห่ดู การรำรำทั้งหมดมี 12 ท่า เป็นท่าที่สวยงามน่าชมมาก นางจำท่ารำต่าง ๆ และได้รำรำตามแบบในฝันทุกอย่าง นางได้ฝึกสอนให้พวกสาวใช้ได้รำรำเพื่อเป็นคู่กับนาง"¹

สำหรับเหตุผลและความเป็นมาที่จะเริ่มมีการฝึกหัดรำโนรากันโดยทั่ว ๆ ไปของชาวภาคใต้เน้นเนื่องจากเหตุผล 3 ประการคือ เกิดในตระกูลโนรา เกิดจากความเชื่อในอำนาจของผีบรรพบุรุษโนราว่าสามารถให้ความคุ้มครองได้ เกิดจากความรักและใฝ่ใจในศิลปะโนรา ซึ่งเหตุผลทั้ง 3 ประการดังกล่าว จะมีความสำคัญต่อผู้รำเป็นอย่างมากดังจะได้กล่าวรายละเอียดต่อไป

¹ วิทยุ จิตต์ธรรม, "โนรา , ที่ระลึกงานพระราชทานเพลิงศพ ขุนอุปถัมภ์นรากร, (สงขลา : เทพการพิมพ์, 2527), หน้า 1

4.1.1 เกิดในตระกูลโนรา

ใครก็ตามที่ได้คลุกคลีอย่างใกล้ชิดอยู่เป็นประจำกับการแสดงโนรา ของพ่อแม่หรือญาติพี่น้องที่อาศัยอยู่ด้วยกันหรือในบริเวณใกล้เคียงกัน ย่อมจะได้รับการซึมซาบและมีประสบการณ์ในการรับชมของงานต่าง ๆ ภายในคณะโนราโดยตรงจึงได้รับการถ่ายทอดการรำจากพ่อแม่ หรือญาติพี่น้องใกล้ชิด ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าเกิดท่ามกลางเสียงปี่เสียงกลอง

อุดม หนูทอง ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกหัดโนราของโนราที่มีชื่อเสียงไว้ทั้งหมด 8 คน ดังจะมีรายละเอียดต่อไปนี้

โนราช่วง มณีเศวต จังหวัดนครศรีธรรมราช หัดรำโนราตั้งแต่อายุ 8 ขวบกับโนราคล้าย มณีเศวต ซึ่งเป็นบิดา²

โนรา ฉลอย ประดิษฐ์ศิลป์ จังหวัดกระบี่ซึ่งเป็นคณะโนราผู้หญิงที่มีชื่อเสียงตระเวนแสดงโนราไปทั่วภาคใต้ เมื่อประมาณ 30 - 40 ปีที่ผ่านมาแล้ว ได้ฝึกหัดรำโนรากับโนรากลิ่ง ซึ่งเป็นบิดาสามีของพี่สาวเมื่ออายุ 7 ขวบ³

โนราแบ็น เครื่องงาม จังหวัดตรัง หัดรำโนรากับโนราตุ๊ก ซึ่งเป็นตาตั้งแต่อายุ 8 ขวบ⁴

โนราตุ้ง อ่องเซ่ง น้องชายของโนราเต็ม อ่องเซ่ง ซึ่งเป็นโนราที่มีชื่อเสียงที่สุดในภาคใต้ยุคสมัยหนึ่ง ฝึกรำโนรากับโนราตั้ง อ่องเซ่งผู้เป็นบิดาเมื่ออายุ 8 ขวบซึ่งในช่วงวัยเด็กนั้นโนราเต็ม อ่องเซ่ง ยังมิได้ฝึกหัดแต่เมื่ออดีตชั้นได้คอยสังเกตการรำหรือการเดินโรงไปแสดงในสถานที่ต่าง ๆ อยู่เสมอ จนเมื่อคณะของน้องชายได้ประชันกับโนราคณะอื่นและได้พ่ายแพ้ก็ทำให้เกิดความมานะฝึกหัดโนรา เพื่อเป็นกำลังช่วยเหลือน้องชายในการรำจนมีชื่อเสียงและเป็นที่ชื่นชอบของชาวภาคใต้ ในเวลาต่อมา⁵

2 อุดม หนูทอง, "ช่วง มณีเศวต," สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ 3, (2529) : 918.

3 เล่มเดียวกัน, หน้า 1048

4 อุดม หนูทอง, "แบ็น เครื่องงาม," สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้, 5: 2126.

5. อุดม หนูทอง, "เต็ม อ่องเซ่ง," สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้, 4: 1332.

โนราเสน่ห์ นรสิงห์ อำเภอทิวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช บิดาเป็นโนราชื่อชาน นรสิงห์ เสน่ห์ นรสิงห์ เกิดท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เป็นเรื่องของโนรา เพราะบิดาของเสน่ห์ ได้ร่วมกับนายชัยผู้เป็นอา ตั้งคณะโนราชั้น ชื่อว่าโนรา ชาน - ชัย ไปรำที่ไหนบิดามักจะนำ นายเสน่ห์ไปด้วยเขาจึงมีความรักศิลปะการรำโนรามาดังแต่เด็ก ๆ ครั้นอายุได้ 8 ปี บิดาจึงตัดรำโนราจนสามารถรำได้⁶

โนราอ๋า ย่อนสันต์ เป็นโนราสมัยเก่าคนหนึ่งของจังหวัดสงขลา ตระกูลของนายอ๋า สืบเชื้อสายโนรามานตดา (ไม่ทราบชื่อ) นายเกลี้ยง ซึ่งเป็นลุงก็เป็นโนราที่มีชื่อเสียง นายแสง หลานนายเกลี้ยง ซึ่งมีฐานะเป็นลูกพี่ลูกน้องของนายอ๋าก็เป็นโนราสืบต่อมานายอ๋าก็จึงชื่อว่าได้เกิดในตระกูลโนราโดยแท้เขารักการรำมาตั้งแต่เด็ก อายุได้ 9 ขวบไปหัดรำโนรากับโนราแสง⁷

โนราทิด บุญหนุนกลับ จังหวัดพัทลุง เกิดในตระกูลโนรา ทวดชื่อ บุญจันเรียกสั้น ๆ ว่า บุญ บู่ชื่อหนู พ่อชื่อ กลับ ทั้ง 3 คนล้วนเป็นพรานซึ่งเป็นตัวสำคัญที่ขาดไม่ได้ในการแสดงโนราสมัยก่อน เมื่อมีการตั้งนามสกุลจึงเอาชื่อทั้ง 3 คนมารวมกันเป็นบุญหนุนกลับ พรานชัยซึ่งเป็นญาติใกล้ชิดเป็นผู้ชวนให้ฝึกหัดรำโนรา แม้จะเป็นผู้แนะนำให้ไปฝึกกับโนราหนุ่ม เทวา⁸

ประพนธ์ เรืองรงค์ ได้ศึกษาถึงการฝึกโนราของโนราทวนวิน - ทวนวด ภรรยาของโนรา เต็ม จังหวัดตรัง

"พ่อ (โนราวัน) หัดโนราให้ฉันตั้งแต่อายุ 11 ปี ส่วนทวนวดตอนนั้นยังไม่ได้หัดฉันไม่ได้เข้าโรงเรียนเรียนหนังสือ เริ่มตั้งกันแสดงโนราตอนแรก ๆ ฉันหัดตีเครื่องก่อน ตีได้ทุกสิ่งตั้งแต่โหม่ง กลอง ทับ พ่อเห็นว่าฉันตีเครื่องได้แล้วเลยให้หัดรำ พ่อไม่มานั่งสาว (โนราवाद) ก็หัดด้วย"⁹

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6 อุดม หนูทอง, "เสน่ห์ นรสิงห์," สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้, 10 : 3885.

7 เล่มเดียวกัน, หน้า 4284.

8 เล่มเดียวกัน, หน้า 4084.

9 ประพนธ์ เรืองรงค์, "จากทวนวินทวนวด ถึงโนราเต็ม," เรื่องเล่าชาวปักษ์ใต้ (ชุดที่ 2) (กรุงเทพ : โรงพิมพ์มิตรสยาม, 2531), หน้า 418 - 419.

โนราครั้น ณ ชาตรี จังหวัดสงขลาได้เล่าถึงการฝึกหัดโนราในสายตระกูล ณ ชาตรีว่า
 "ได้รับการปลูกฝังและถ่ายทอดให้รำโนราม่า 6 ชั่วโมงคน โดยมีทวด ชื่อ นะ รำโนรา
 มาแต่อดีต เลย์ใช้เป็นนามสกุล ณ ชาตรี โнораเมียรับถ่ายทอดโนราเลขชื่อเมีย ณ ชาตรี และ
 มาถึง โнораครั้น ณ ชาตรีและลูกหลานอีก 2 คน โดยให้ความสำคัญของนามสกุลเป็นข้อผูกมัดที่ต้อง
 ปฏิบัติรักษาและถ่ายทอดการรำโนราไว้"¹⁰

จิน จิมพงษ์ อาจารย์ผู้ฝึกสอนโนราประจำสถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช มีภูมิสำเนา
 ใกล้เคียงกับโนราผิน-พัน จังหวัดพัทลุง ได้เล่าถึงการเริ่มฝึกรำโนราของโนราผิน-พัน ว่า

"พ่อโนราผิน-พันเป็นเกลอกับโนราฟ่ง-พัน อยากจะให้ลูกรำโนราเหมือนโนราฟ่ง-
 พัน จึงตั้งชื่อลูกที่เกิดมาให้คล้องจองเหมือนกันหรือคล้ายกันเป็นชื่อผิน-พัน และให้ไปฝึกรำโนรา
 ด้วย แสดงว่าพ่อแม่มีความผูกพันกับโนรามาก่อน อยากจะให้ลูกได้ฝึกรำโนราตามเจตนารมณ์
 ของพ่อ"¹¹

จากตัวอย่างดังกล่าวจะสังเกตเห็นชัดว่าการอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เป็นสังคมของคน
 โнора ทำให้เกิดความซาบซึ้งเห็นปัญหาและอุปสรรค เกิดความมุ่งมั่นพยายามที่จะช่วยกันแก้ไข
 ปัญหา จนกลายเป็นหน้าที่ที่จะต้องทำและรับผิดชอบโดยตรงด้วยวิญญานและจิตใจที่ผูกพันมาโดย
 ตลอด

4.1.2 เกิดจากความเชื่อในอำนาจของบรรพบุรุษโนราว่าสามารถให้ความคุ้มครองได้
 บรรพบุรุษโนรา หมายถึง ผู้ที่เคยรำโนรากันมาในอดีตและได้เสียชีวิตไปแล้วแต่ลูก
 หลานยังให้ความเคารพนับถืออยู่เสมอ และเชื่อว่าวิญญานของบรรพบุรุษโนราเหล่านั้นให้ความคุ้ม
 ครองลูกหลานที่ฝึกรำโนราสืบทอดต่อมา ผู้ที่ไม่ได้ฝึกหัดหรือไม่ให้ความเคารพก็จะไม่คุ้มครอง แต่
 สำหรับผู้ไม่ใช่ลูกหลานมาฝึกรำโนราบรรพบุรุษโนราจะยอมรับเป็นลูกหลาน และให้ความคุ้มครอง
 ด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

10 สัมภาษณ์ ครั้น ณ ชาตรี, โнораครั้น ณ ชาตรี จ.สงขลา, 24 สิงหาคม 2539.

11 สัมภาษณ์ จิน จิมพงษ์, อาจารย์ภาควิชานาฏศิลป์สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช,
 25 สิงหาคม 2549.

ในเรื่องความเชื่อถือในวิญญาณบรรพบุรุษโนราที่ให้ความคุ้มครองนั้นโนราสัน เพชรสุขได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับสาเหตุที่ชาวภาคใต้สมัยก่อน ได้ยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติในการฝึกรำโนราว่า

"เนื่องมาจากการเคารพเชื่อถือในวิญญาณบรรพบุรุษโนราที่ล่วงลับไปแล้วในอดีตจะยังคงเวียนว่ายให้ความคุ้มครองแก่บุตรหลาน เช่นเมื่อคลอดบุตรออกมาเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยในวัยชดเชย-นอนแบบเบา ก็จะมีบนบานศาลกล่าวโดยไปหาครูหมอโนราที่ให้ความเคารพเชื่อถือในหมู่บ้าน หรือบริเวณใกล้เคียงโดยบนบานว่า ถ้าหากลูกที่เกิดมา "รอดยี่วรอดกา" (ยี่ว=เหยี่ยว) หมายถึงรอดชีวิตมาได้โดยไม่ได้รับอันตรายและหายจากเจ็บไข้ได้ป่วยหรือลูกโตที่พอจะ "ผ่อนใช้ได้แรง" หมายถึง สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเมื่อโตขึ้นจะให้ฝึกรำโนรา"¹²

ดังนั้น เมื่อบุตรหลานคนที่เคยได้บนบานศาลกล่าวไว้อายุประมาณ 8-9 ปีเห็นว่าโตที่จะฝึกรำโนราได้ ก็จะนำไปฝากกับครูโนราที่ให้ความเคารพนับถือให้บริเวณใกล้เคียง หรือครูโนราที่รู้จักกันในท้องถิ่น เป็นผู้ฝึกรำตามสัญญาที่ได้เคยตกลงกันไว้กับบรรพบุรุษ หรือตายายโนราที่เคารพนับถือ

อุดม หนูทอง ได้กล่าวถึงการฝึกรำโนราของโนรากลับ แก้วทองหล่อ และโนราเจริญสุขทอง แห่งจังหวัดพัทลุงไว้ในสารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ว่า

"กลับ แก้วทองหล่อ เป็นบุตรของโนราเกิด หลานโนราชื่อ แม่ชื่อแก้ว กลับเรียนหนังสือจากพ่อแม่ มีความรู้พออ่านออกเขียนได้ อายุ 6 ขวบพ่อถึงแก่กรรม นางทองกลั่น (ป้า) ยกเครื่องโนราของ โนราเกิดให้โนราศรีเทพ เมื่อนางทองกลั่นถึงแก่กรรม กลับก็เริ่มใช้มีอาการชักตลอดเวลาครูหมอโนรามารเข้าทรงนางแก้วซึ่งเป็นแม่ว่า เหตุร้ายทั้งหมดเกิดจากครูหมอโนราให้โทษ ต้องให้กลับหัดโนรา เมื่อตกลงอาการไข้ก็หายเป็นปกติทั้ง กลับจึงต้องหัดโนรา"¹³

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

12 สัมภาษณ์ สัน เพชรสุข, โนราสัน แบบศิลป์ จ.พัทลุง, 1 กรกฎาคม 2539.

13 อุดม หนูทอง, "กลับ แก้วทองหล่อ", สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้, :850.

สำหรับเจริญ สุขทอง บรรพบุรุษของเจริญ สุขทอง นับถือครุทมอโนรามาดั้งแต่รุ่นทวด ภายหลังไม่มีลูกหลานคนใดสืบทอดนับถือกันอย่างจริงจัง เมื่อเจริญมีอายุได้ 6 ขวบ เกิดล้มป่วย อากาทรุตหนัก ครุทมอมาเข้าทรงญาติบอกว่เจริญถูกครุทมอพราน (กลุ่มเดียวกับโนรา) นางทิด ซึ่งเป็นแม่จึงให้โนรากล้งบนว่ "ถ้าทายจะให้หัดโนรา" ภายจากบมาแล้วเจริญทายเป็นปกติ¹⁴

พงศ์พันธ์ ทินนิมิตร ได้กล่าวถึงชีวประวัติของโนรายก ชูบัว ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (โนรา) ปี 2531 ในหนังสือเชิดชูเกียรติศิลปินแห่งชาติ (จังหวัดสงขลา) ว่

เหตุที่ชื่อยก เนื่องจากเมื่อตอนแรกเกิดใหม่ ๆ แม่บอกว่จะตายมิตายแท้เลยทำให้ญาติพี่น้องพลอยไม่สบายใจด้วย ชาวควรวรู้ไปถึงพ่อเฒ่า (คุณตา) คือตาอัน ซึ่งชาวบ้านรู้จักกัน ในนาม "โนราอัน ถั่วเขียว" ซึ่งเป็นโนราชื่อดังอยู่ในจังหวัดพัทลุง ในที่สุดตาก็ได้ไปพบกับพ่อแม่ ตายายโนรา (วิญญาณบรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้ว) ว่าให้หลานชายคนนี้ได้รอดชีวิตเกิดจะให้ออกพรานสักคน คือจะให้แสดงโนราต่อไป เพราะตัวเองก็แก่มาแล้ว เมื่อเด็กชายยกรอดตาย โนราอัน ถั่วเขียวก็ถือว่าเป็นเพราะอำนาจครุทมอโนราช่วยเหลือ จึงยกให้เป็นลูกครุทมอ และต้องฝึกว่โนรา"¹⁵

จากความคิดเห็นและความเป้เนา เหตุผลในการฝึกว่โนราของครุอาวูโสด้งกล่าวแสดงถึงการให้ความเคารพในบรรพบุรุษโนรา ถือว่บรรพบุรุษโนราเป็นผู้ค้่งที่มีความใกล้ชิดกับผู้ว่ โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ เป็นกำลังใจที่สำคัญอย่างหนึ่งในการฝึกหัดว่

14 อุดม หนูทอง, "เจริญ สุขทอง," สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้, 2, : 850.

15 พงศ์พันธ์ ทินนิมิตร, "ชีวประวัติและผลงานของนายก ชูบัว," เชิดชูเกียรติศิลปินแห่งชาติ (จังหวัดสงขลา), (กรุงเทพ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531 หน้า40.

4.1.3 เกิดจากความรักและใฝ่ใจในศิลปะโนรา

ผู้ที่ฝึกรำโนราเนื่องจากเหตุผลนี้ มักจะเป็นผู้ที่ไม่มีเชื้อสายโนราหรือเกิดในสกุลโนรา แต่มีจิตใจรักและชื่นชอบในศิลปะโนรามามาก โดยกำเนิดเมื่อได้มารู้จักและสัมผัสคลุกคลี มีความสัมพันธ์กับการแสดงโนรา จึงเกิดความรักที่จะฝึกหัดและได้รับการถ่ายทอดจากครู จนมีความชำนาญ ผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดส่วนมากจะเป็นชาวบ้านทั่วไปที่ได้มาร่วมฝึกกับโนราอาชีพคนละต่าง ๆ หรือนักเรียนนักศึกษาและบุคลากรในสถานศึกษาที่มีการสอนโนรา โดยใช้ศิลปินโนราอาชีพเมื่อเรียนจนครบถ้วนตามหลักสูตรโนราซึ่งแต่ละสถานศึกษานั้นกำหนดไว้ก็ออกไปฝึกประสบการณ์แสดงกับคณะโนราโดยทั่ว ๆ ไปได้เช่น โนราฉิม ฉิมพงษ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช โนราสาโรช นาคะวิโรจน์ จังหวัดสงขลา โนราประมวลศิลป์ จังหวัดพัทลุง หรือโนร่านักเรียนโรงเรียนควนกาหลงวิทยา อ.ควนกาหลง จ.สตูล โนร่านักเรียนโรงเรียนสตรีทุ่งสง อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช โนร่านักเรียนโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค้าย อ.รัตภูมิ จ.สงขลา เป็นต้น

ดังนั้นจะทราบได้ว่า การฝึกหัดโนราเนื่องจากมีจิตใจรักและใฝ่ใจในศิลปะโนรา ย่อมจะสามารถฝึกฝนและสืบทอดการแสดงโนราได้ครบถ้วนสมบูรณ์ เช่นเดียวกับผู้ฝึกที่มีเหตุผลจากการเกิดในตระกูลโนราหรือเชื้อในอำนาจของผีบรรพบุรุษโนรา ถึงแม้เหตุผลของการฝึกแต่ละประเภทจะแตกต่างกัน แต่ผลสัมฤทธิ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นมีจุดหมายปลายทางอย่างเดียวกัน คือ ต้องการรำโนราให้ได้และสืบทอดการแสดงประเภทนี้ไว้

4.2 วิธีการฝึกหัดรำโนรา

ในการแสดงโนรา การฝึกหัดรำนั้นมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้ที่รำโนราแล้วมีชื่อเสียงจนเป็นที่รู้จักชื่นชมของชาวบ้านกันโดยทั่วไปนั้น ย่อมจะผ่านการฝึกหัดรำตามแบบแผนในอดีตกันมาเป็นอย่างดี และจะต้องใช้เวลาในการฝึกหัดนาน การรำโนราจะมีลักษณะแตกต่างไปจากการแสดงละครรำประเภทอื่น ๆ เนื่องจากผู้รำโนราจะต้องร้องเองรำเอง ฉะนั้นจะต้องมีความรู้เรื่องขององค์ประกอบของการรำเป็นอย่างดี การฝึกหัดรำโนรานั้นสามารถแยกความสำคัญของการฝึกหัดได้ 3 รูปแบบ คือ

1. การฝึกหัดความพร้อมทางร่างกาย เช่น ตัดแขน ขา ฯลฯ
2. การฝึกหัดความพร้อมทางเสียง เช่น การร้องกลอน ฯลฯ
3. การฝึกหัดความพร้อมทางจิตใจ เช่น ฝึกสมาธิ นุ่งคาดา ฯลฯ

ในการฝึกหัดทั้ง 3 อย่างนี้มีความสำคัญยิ่งที่ผู้รำจะต้องผ่านกระบวนการฝึกหัดทุกขั้นตอน ส่วนการฝึกหัดจะรำได้ช้าหรือเร็วขึ้นขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่อยู่กับครูโนราและความสามารถของผู้รำแต่ละคน

4.2.1 การฝึกหัดความพร้อมทางร่างกาย

การศึกษาวิจัยการฝึกหัดรำโนราครั้งนี้ จะศึกษาในเรื่องของการเตรียมความพร้อมทางร่างกายเป็นเบื้องต้น เพราะการรำประสมท่าแบบตัวอ่อนนั้นจะเป็นรูปแบบของการรำเฉพาะอย่างชุดหนึ่งที่มีลักษณะพิเศษ คือไม่ต้องใช้เนื้อร้องในการรำ ดังนั้นท่ารำที่ปรากฏส่วนมากจะเป็นการใช้ความสามารถพิเศษที่เกิดจากการฝึกหัดความพร้อมทางร่างกาย งานวิจัยนี้จะศึกษาในเรื่องของการฝึกหัดความพร้อมทางร่างกาย ในส่วนต่อไปนี้

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. การตัดมือ | 4. การตัดหลัง |
| 2. การตัดแขน | 5. การฝึกนั่ง |
| 3. การตัดขา | 6. การฝึกยืน |

สำหรับองค์ความรู้ต่าง ๆ ในเรื่องของการฝึกหัดนี้ ได้เรียบเรียงข้อมูลมาจากการสัมภาษณ์และการฝึกปฏิบัติของ โнораอาวุโสที่มีชื่อเสียงเคยผ่านการฝึกรำโนราโดยทั่วไป หรือฝึกการรำประสมท่าแบบตัวอ่อน และยังมีการฝึกสอนลูกศิษย์อยู่จนถึงปัจจุบันนี้ โดยศึกษาจากครูโนรา 4 คน ดังนี้

1. โนราลั่น เพชรสุข ต.พนางตุง อ.ควนขนุน จ.พัทลุง
2. โนราคง พรหมทอง ต.ควนรู อ.รัตภูมิ จ.สงขลา
3. โนรากัลยา นาฏราช ต.บางใหญ่ อ.กระบุรี จ.ระนอง
4. โนราน้อม คงเกลี้ยง ต.ควนมะพร้าว อ.เมือง จ.พัทลุง

สำหรับรายละเอียดและวิธีการฝึกรำของครูโนราแต่ละท่านนั้น จะได้อธิบายตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.2.2 วิธีการฝึกหัดร่างกายในการรำโนราของ โนราลั่น เพชรสุข จังหวัดพัทลุง

ข้อปฏิบัติ

1. จะต้องฝึกในตอนเช้าตรู่ของทุกวัน เพราะตอนเช้าเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ยังอ่อนอยู่ สามารถนวดฝึกหัดได้ง่าย
2. ห้ามรับประทานอาหารก่อนที่จะมาทำการฝึกหัด เนื่องจากจากอาหารเต็มกระเพาะและลำไส้จะทำให้รู้สึกอึดอัด เมื่อถึงตอนเหยียนบวดจะทำให้กระเพาะหรือลำไส้อักเสบ อาจตกช้าได้
3. อาบน้ำและชำระร่างกายให้สดชื่นทำให้ผู้ฝึกรู้สึกกระปรี้กระเปร่า สามารถจัดทำตัดตัวได้ง่าย

การแต่งกาย

ให้สวมเสื้อผ้าที่สะดวกสบายในการฝึก ในสมัยก่อนถ้าหากเป็นผู้ชายจะนิยมใช้ผ้าขาวม้า
นุ่งห้อยครึ่งเลยเข้า หรือนุ่งปั้นเตี้ยว อาจจะถูกดเสื้อ ในปัจจุบันนิยมใช้เสื้อยืด กางเกงวอร์ม

ผู้ช่วยฝึก

อาจจะเป็นเพื่อน โนราที่ฝึกกรุ่นราวคราวเดียวกันในสมัยโบราณจะมีดาเสื้อ* เป็นผู้ช่วยครู
โนราฝึกวิชา

การฝึกหัดร่างกาย โนราล้วนจะฝึกดังนี้

1. การตัดมือ เป็นการฝึกที่ค่อนข้างละเอียดและมีความพิถีพิถันในการฝึกเพราะมือ
จะสื่อความหมายภาษาท่าของการรำโนราได้เด่นชัดมาก จึงจะต้องมีการเน้นความสวยงาม
ของมือเป็นกรณีพิเศษ การตัดมือจะมีขั้นตอนในการฝึกเป็นลำดับคือ ตัดนิ้วมือ ตัดฝ่ามือ และตัดข้อมือ
การตัดนิ้วมือฝึก 2 แบบ คือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* ดาเสื้อ หมายถึง ผู้ที่หลงใหลในตัวโนราเด็ก ๆ คอยติดตามและช่วยเหลือทุกครั้ง
ที่แสดงสามารถท้งบ้านเรือนมาอยู่กับคณะโนราเป็นเวลานาน หรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็นแม่ยกโนรา



การตัดนิ้วมือ¹

แบบที่ 1 ครูเป็นผู้ตัดให้ เป็นการฝึกตัวต่อตัวระหว่างครูกับศิษย์ ครูจะนวนนิ้วของผู้ฝึกทีละนิ้ว เริ่มจากนิ้วหัวแม่มือ ไปจนถึงนิ้วก้อย โดยการทมนิ้วข้อต่อกระดูกนิ้วข้อต่อที่ 1 (บริเวณโคนนิ้ว) ทีละนิ้วจนหมดจากด้านซ้ายหรือขวาแล้วค่อย ๆ ใช้นิ้วหัวแม่มือของครูรีดและกดไปตามนิ้วของผู้ฝึกตลอดทั้งนิ้วจากข้อต่อ ที่ 1-3 เมื่อถึงปลายนิ้วจะกดลงมาทำให้ใกล้หลังมือ ให้มากที่สุดอย่างช้า ๆ

¹ ล้น เพชรสุข , ต.ช.ชวลิต จันทร์ผลึก, แสดงแบบ, 26 มกราคม 2540



แบบที่ 2 ผู้รับจะเป็นผู้ฝึกด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่ 1 ใช้นิ้วทั้งสองคว่ำประสานด้านเดียวกัน โดยให้ปลายนิ้วมือชนกันและค้อย ๆ เลื่อนนิ้วมือทั้ง 8 นิ้ว (ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือ) ให้ปลายนิ้วอยู่ระหว่างบริเวณโคนนิ้วของมือตรงกันข้าม แล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองทาบริเวณอกของตนให้สนิทอย่าให้เคลื่อนที่แล้วค้อย ๆ กดบริเวณข้อมือทั้งสองให้ชนกัน



ขั้นตอนที่ 2 ใช้นิ้วมือประสานกันอีกครั้ง แต่ขยับปลายนิ้วทั้ง 8 นิ้วของมือทั้งสองข้างขึ้นมาอยู่บริเวณหลังฝ่ามือให้มากที่สุดแล้วเอามือทั้งสองข้างทาบนำอกตนให้สนิทเหมือนเดิมแล้วค่อยๆ กดบริเวณข้อมือให้ชันกัน

ประโยชน์

การฝึกทั้ง 2 แบบนี้ จะทำให้เราสามารถบังคับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและกระดูกบริเวณข้อต่อที่ 1-3 ในขณะที่นิ้วให้ช้าหรือเร็วได้ นิ้วมือบริเวณข้อที่ 2 จะอ่อนโค้งและขยายมากกว่าส่วนอื่นทำให้นิ้วทั้ง 4 นิ้วเรียบสนิท ไม่มีช่องว่างระหว่างนิ้ว จึงทำให้นิ้วสวยงาม

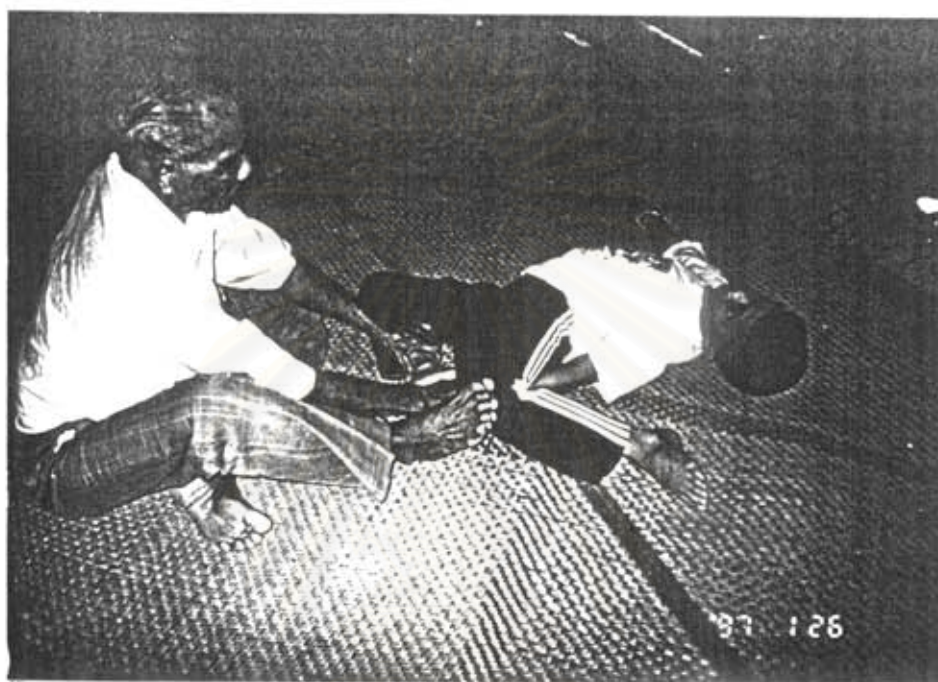


2. การตัดฝ่ามือหรือพรมือ ครูผู้ฝึกจะเป็นผู้ตัดให้ โดยจะรวบและกดนิ้วทั้ง 4 นิ้ว (ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือ) ของผู้รับข้างใดข้างหนึ่งให้ใกล้หลังแขนมากที่สุด โดยให้ฝ่ามือหันเข้าหาครู และกดค้างหนึ่งไว้ และครูจะใช้นิ้วชี้หรือสันข้างมือตีบริเวณข้อต่อมือและฝ่ามือให้แบนราบหรือกว้าง เพื่อให้กระดูกอ่อนบริเวณข้อมือและฝ่ามือแตกขยายให้มากที่สุด หลังจากนั้นจะใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดบริเวณฝ่ามืออีกครั้ง โดยรอบ ทั้งด้านหลังมือและด้านหน้ามือผู้รับสะบัดข้อมือทั้ง 2 ข้าง เพื่อให้เลือดลมแล่นสะดวก



การมีขนาดเส้นเอ็นบริเวณข้อต่อของมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การตัดขาในท่าชั้ทนอน

วิธีตัด ผู้ร่าอนหงายเหยียดเท้าตรงและกางขากว้าง ครูผู้ฝึกนั่งอยู่ระหว่างปลายเท้าผู้ร่า ให้ผู้ร่าโน้มเอียงขาปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมา ใ้ปลายเท้าสูงใกล้บริเวณไหล่หรือศีรษะ และเหยียดแขนด้านเดียวกับขาที่ยกสูงขึ้นไป ส่งตึงลงมาได้ขาให้ครูคอยถือไว้ส่วนขาอีกด้านหนึ่งจะต้องโน้มปลายเท้าให้ชิดกับบริเวณกระดูกหัวเข่า หรือโคนขาด้านเดียวกับมืออีกข้างอาจเป็นวงเขาควย หรือส่งตรงไปด้านข้างรวมกับนั้น ครูจะใช้เท้าถีบเข้าของขาที่ยกสูงใ้ปลายเท้าของผู้ร่าติดกับศีรษะตึงมือและลำตัวด้านเดียวกับขาใ้เอียงเข้าหาปลายเท้าใ้มากที่สุด ส่วนมืออีกข้างของครูจะคอยถือขาอีกด้านหนึ่งมิใ้เคลื่อนไหวหรือหุบเข้าเข้ามา ปฏิบัติสลับกันทั้งซ้ายและขวา



3. การตัดข้อมือ ผู้ว่าจะต้องฝึกด้วยตนเอง โดยการนั่งขัดสมาธิใช้เท้าขวาวางทับเท้าซ้ายและให้สอดมือทั้งสองข้างเข้าไปวางได้ขา จากด้านในออกไปด้านนอกโดยให้มือทั้งสองข้างวางชิดกัน ปลายนิ้วและฝ่ามือวางแนบสนิทกันนั้นหันปลายมือออกไปด้านหลังของลำตัว พร้อมกับส่งแขนทั้งสองข้างให้ตึงและยกกันให้ลอยสูงขึ้นมาด้านหน้าประมาณ 4-5 นิ้ว แล้วกดลงหลังมือขณะที่ฝ่ามือทั้งสองถูกกดลงที่พื้น น้ำหนักขาและน้ำหนักตัวทั้งหมดกดลงไปที่ข้อมือและฝ่ามือ

ประโยชน์ ทำให้กระดูกบริเวณข้อมือทั้งสองข้างตักโค้งสวยงามอย่างเต็มที่หรือข้อมือหักพับได้เต็มที่



2. การัดแขน

ก่อนจะัดแขนมีการวดแขนเพื่อให้อ้ากล้ามเนื้อและเอ็นยึดหยุ่น โดยการให้ผู้ฝึกเหยียดและทงายท้องแขนทีละแขนให้ต้ง ครูจะใช้นิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว บีบวดต้งแต่บริเวณข้อมือไปจนถึงต้นแขนและนวดจากต้นแขนกลับมาบริเวณข้อมือ ทำสลับกันไปมา 2-3 ครั้ง การัดแขนนี้จะมีวิธีฝึก 2 แบบคือ

แบบที่ 1 ครูจะเป็นผู้ฝึกให้ โดยให้ผู้ฝึกต้งมือขึ้นแขนต้งให้ฝ่ามือวางทาบหน้าอกครู ทีละข้างหรือพร้อมกัน ครูจะใช้นิ้วมือทั้งสองบีบนวดแขนที่ต้งอีกครั้ง ขณะบีบนวดจะต้งต้งตัวผู้ร่ำให้เข้าทาคูฝึกให้มากที่สุด แล้วจับบริเวณท้องแขนของผู้ฝึกทีนลิกทงาย - คว่า ขึ้นลงกลับไปกลับมา โดยมีให้ข้อมือและไหล่เคลื่อนไหว



แบบที่ 2 ผู้ร่ำจะเป็นผู้ฝึกด้วยตนเอง โดยการนั่งพื้น ยกเข้าทั้งสองข้างให้สูงมา ด้านหน้าเท้าทั้งสองวางแนบพื้น ใช้มือทั้งสองประสานกันให้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างวางบนหลังฝ่ามือ ของมือตรงกันข้าม วางตำแหน่งมือที่เหยียดตึง ให้อยู่ระหว่างเข้าทั้งสองข้าง ข้อศอกของแขนทั้งสองอยู่ตรงกับเข้าที่ยกสูง หลังจากนั้นค่อย ๆ ออกแรงกดเข้าทั้งสองข้างเข้าหากัน ให้ท้องแขน และหลังข้อมืออยู่ใกล้กันมากที่สุด

ประโยชน์ การฝึกทั้งสองวิธีนี้จะทำให้นิ้วมือและข้อมือหักอ่อนโค้ง ได้เต็มทีท้องแขนของ ทั้งสองแขนก็จะอ่อนโค้งเช่นกัน และสามารถจะกลอกแขนขึ้นลงพลิกกลับไปกลับมาได้



3). การตัดขา ก่อนจะมีการตัดขา จะต้องมีการนวดขาและลำตัว ให้ผู้รับเอนทงาย หรือคว่ำแล้วครูจะใช้สันเท้ากดนวดไปตามขาทั้งสองข้าง เริ่มจากสะเอวลงไปจนถึงปลายเท้าและนวดกลับขึ้นมาจนถึงบริเวณสะเอวอีกครั้ง ทำสลับกันทั้งขาซ้ายหรือขวา หลังจากนั้นให้ผู้รับเอนตรงขาตั้งชิดกันทั้งสองข้าง แล้วกำศีรษะลงมายังปลายเท้า ให้บริเวณใบหน้าลดต่ำให้มากที่สุด ใช้ลำตัวบริเวณหน้าอกติดกับเข่าและขาต้านหน้าทั้ง 2 ข้าง

ประโยชน์ มือตัดขาแล้วสามารถจะจัดทำไว้ในท่าที่นอน ลงจาก ได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น ชาจะมีผลกำลังและกล้ามเนื้อยึดตัว จัดทำได้ง่าย ช่วยให้สะเอวเคลื่อนไหวยึดตัวได้สะดวก



4. การตัดหลัง จะมีวิธีการฝึกอยู่ 3 แบบ ดังต่อไปนี้

แบบที่ 1 ครูจะเป็นผู้ฝึกให้ โดยจะลงฉากหรือบังที่นักให้ผู้ร่ำขึ้นตรงแยกเท้าออกเพียงเล็กน้อยประมาณ 1 ฟุต หันด้านหลังให้ครูบริเวณใกล้ ๆ เข้าซ้ายหรือเข้าขวา แล้วค่อย ๆ มีวงลำตัวและศีรษะลงด้านหลัง ผ่านเข้าของครู โดยครูจะเป็นผู้คอยรับน้ำหนักไว้จนกว่าศีรษะของผู้ร่ำจะถึงพื้น ผู้ร่ำใช้มือทั้งสองช่วยรับน้ำหนักของตนเองไว้ที่พื้น ค่อย ๆ ชยับมือและเท้าให้เข้ามาใกล้กัน ให้มากที่สุดแล้วทรงตัวนิ่งไว้ ครูผู้สอนจะยืนด้านหน้าใกล้ขาของผู้ร่ำ จับสะเอวผู้ร่ำไว้พร้อมกับเขย่งและยกลำตัวผู้ร่ำ 2-3 ครั้ง แล้วให้ผู้ร่ำค่อย ๆ ยืนแล้วเริ่มปฏิบัติใหม่



แบบที่ 2 ก่อนจะฝึกจะต้องเตรียมอุปกรณ์ ดังต่อไปนี้

1. ใช้เปลผ้าสำหรับให้เด็กนอนเป็นอุปกรณ์ช่วยในการฝึก ปรับระดับความสูงของเปล เท่ากับระดับสะเอวของผู้ว่า

2. ใช้เชือก 1 เส้น ผูกโยงจากด้านบนของเพดาน ให้อยู่ระหว่างเชือกทั้งสองเส้น ที่ผูกเปลผ้า ปล่อยปลายเชือกให้ผู้ว่าใช้สำหรับถือ และช่วยพยุงลำตัว

วิธีฝึก ผู้ว่ายื่นถือเชือกสำหรับพยุงลำตัวให้แน่นแล้วค่อย ๆ หย่อนเชือกและม้วนลำตัว ด้านหลังลงมาที่เปล ให้อบริเวณสะเอวอยู่ตรงกับเปลผ้า ลดศีรษะลงต่ำจรดพื้นอีกด้าน โดยให้น้ำหนักของร่างกายแต่ละด้านของเปลผ้าเท่ากัน ให้ใบหน้าแนบกับพื้น เท่าที่รับน้ำหนักอีกด้าน จะต้องไม่ยกออกจากพื้น ครูจับบริเวณสะเอวของผู้ว่าแล้วค่อยยกตัวขึ้น และเขย่งขึ้นลง 2-3 ครั้ง เบบ ๆ หลังจากนั้นผู้ว่าจะต้องใช้มือสาวเชือกขึ้นมาในท่ายืนปกติ แล้วม้วนตัวลงไปทำกลับ-กลับมาอีก 2-3 ครั้ง



แบบที่ 3 ให้ผู้รับนอนหงายราบกับพื้นเหยียดขาตรง มือทั้งสองแนบข้างลำตัว ครูผู้ฝึกยืนหันหน้าไปทางผู้รับอยู่บริเวณปลายเท้าของผู้รับ ยกปลายเท้าของผู้รับมาเกี่ยวกับที่ด้านหลังสะเอวของครู ให้ผู้รับคว่ำใบหน้าและบริเวณช่วงอก พลิกแนบกับพื้น ใช้มือทั้งสองคลานมาบริเวณข้อเท้าของผู้ฝึก และจับข้อเท้าไว้ให้แน่น ครูจะค่อยๆ ถ่วงน้ำหนักตัวลงไป คล้ายลักษณะการลงฉากในขณะเดียวกันผู้รับจะต้องคลานต่อไปให้ลำตัวและศีรษะเสยข้อเท้าทั้งสองของครู และครูจะค่อย ๆ หย่อนลำตัวลงต่ำให้มากที่สุดเพื่อกดบริเวณด้านหลังของผู้รับ หลังจากนั้นครูจะยกตัวขึ้น ผู้รับคลานกลับมาอยู่ในลักษณะท่านอนหงายเหมือนเดิม ขณะที่เท้าทั้งสองข้างยังเกี่ยวกับบริเวณสะเอวของครู และงอแขนให้ศอกทั้ง 2 ข้างชนกัน ใช้มือทั้งสองบิดไปหุตนเองแต่ละข้างพร้อมทั้งหลับตาทั้ง 2 ข้าง ครูจะเหวี่ยงลำตัวของผู้รับไปด้านซ้าย - ขวาไปด้านหน้า - หลังสลับไปมา 2-3 ครั้ง ขณะที่เหวี่ยงมือของครูจะถือสะโพกผู้รับ

ประโยชน์ของการฝึกคัดหลังทั้ง 3 แบบ ทำให้การทรงตัวได้สัดส่วนหลังจะอ่อนโค้ง ออกแอ่นได้เต็มที่ กำลังของขาที่ใช้ในการยืนแต่ละครั้งจะมีพลัง สามารถบังคับลำตัวให้มั่นคงงอเข้า ๆ ได้ กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกจะแข็งแรง ยืดลำตัวได้เต็มที่ การฝึกดังกล่าวจะทำให้การแสดงท่าสะพานโค้งและหกคะเมนได้สวยงามและยืนอยู่ได้เป็นเวลานาน



สถาบันวิทยบริการ
การเวียงลำตัวไปด้านข้างซ้ายและขวา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



5. การฝึกยืน ทำขึ้นของการรำโนราโดยทั่ว ๆ ไปไม่ว่าจะยืนในลักษณะใดผู้รำจะต้องย่อเข้าอยู่เสมอ จะปรากฏท่ารำยืนตัวตรงน้อยมาก ส่วนการฝึกยืนในการตัดรำโนรานั้นจะเป็นการฝึกการยืนลงฉาก

วิธีฝึก การฝึกยืนในท่าลงฉากจะต้องใช้นักเป็นอุปกรณ์ในการฝึก โดยให้ผู้ฝึกนั่งบนพนักซึ่งจะทำได้สำหรับการนั่งโดยเฉพาะ เวลานั่งเท้าทั้ง 2 ข้างจะวางถึงพื้นพอดี ให้ผู้รำค่อย ๆ แยกเข้าทั้ง 2 ข้างออกไปด้านข้างให้กว้างจนหมดช่วงขาจนเข้าเกือบถึงตัวพนัก ค่อย ๆ ชยับเท้าเคลื่อนตัวออกมาจากพนักให้ห่างพอประมาณ แล้วเคลื่อนตัวถอยกลับไปยังพนักเหมือนเดิมโดยที่เข้าทั้ง 2 ข้างยังแยกห่างกันอยู่ ขณะเคลื่อนไปนั้น หน้าจะต้องมองตรง มือจับเสมอหน้าไว้ เป็นการบังคับสายตาและการทรงตัว

ประโยชน์ ทำให้ผู้ฝึกรำโนราท่าลงฉากเขาควายได้ สง่าและสวยงาม เพราะจะเป็นท่าโนราที่แสดงเอกลักษณ์ของการรำโนราและมีท่าอีกหลายท่าใช้ลักษณะการยืนแบบลงฉาก

จากการฝึกสร้างร่างกายของโนราลัน เพชรสุข ทำให้สามารถทราบวิธีการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ที่ใช้สำหรับฝึกการรำประสมท่าแบบตัวอ่อน ได้แก่

1. การตัดนิ้วและตัดมือแบบที่ 1 และแบบที่ 2 (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 80-82) ครูผู้ฝึกต้องการให้นิ้วมือของผู้รำอ่อนโค้งเรียบสนิทติดกันและสามารถที่จะกรีดนิ้วที่ละนิ้วได้ ซึ่งจะแสดงถึงความอ่อนของนิ้วมือและยังเป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อฝ่ามือสามารถที่จะรองรับน้ำหนักของร่างกายโดยการวางได้แบบสนิทกับพื้น เมื่อแสดงท่าพลิกแพลง
2. การตัดแขน แบบที่ 1 และแบบที่ 2 (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 86-87) จะทำให้แขนทั้ง 2 ข้างของผู้รำมีความอ่อนโค้ง เมื่อเหยียดตั้ง สามารถที่จะบังคับแขนให้หลุดก้องแขนไปมาตามจังหวะช้าหรือเร็วได้ สามารถที่จะนำการหลุดก้องแขนไปใช้ในกระบวนรำได้ตลอดเวลา
3. การตัดขา ในท่าชัชนอน (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 88-89) ก่อนจะตัดขาจะต้องมีการนวดขาทั้ง 2 ข้าง ตลอดทั้งลำตัวด้านหน้า และด้านหลังเป็นการจัดระบบกล้ามเนื้อและกระดูกขาให้มีความพร้อม โดยเฉพาะเมื่อแยกโคนขาให้ปลายเท้าของขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นไปจรดบริเวณศีรษะนั้น จะทำให้ขาและลำตัวผู้รำจะอ่อนและพลิกแพลงทำได้มากขึ้น
4. การตัดหลัง แบบที่ 1 ถึงแบบที่ 3 (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 90-93) การตัดหลังนี้เป็นวิธีการตัดที่สำคัญมาก ผู้รำจะม้วนลำตัวด้านหลังลงมาด้วย ความมั่นใจเพราะมีครูคอยพยุงไว้หรือมีเปลผ้ารับน้ำหนักของตนเองในการทรงตัวได้ และจะไม่ปวดบริเวณหลัง เนื่องจากความนุ่มของผ้าจะรองรับไว้ ลำตัวและศีรษะจะม้วนทงายได้เต็มที่และกล้ามเนื้อ มือ และขาจะแข็งแรงอีกด้วย การฝึกตัดหลังแบบดังกล่าวจะมีประโยชน์มาก
5. การฝึกยืน (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 94) การฝึกจะใช้หนักทำให้การทรงตัวด้วยวิธีการลงฉากทำให้เข้าทั้ง 2 ข้างแยกออกไป ด้านข้างให้กว้างมากที่สุด สามารถที่จะนำท่าลงฉากไปใช้ประกอบการรำประสมท่าแบบตัวอ่อนได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4.2.3 วิธีการฝึกตัดร่างกายในการรำโนรา ของโนราคง พรหมทอง จังหวัดสงขลา การฝึกรำโนราให้แก่ศิษย์ ของโนราคง พรหมทอง อายุ 65 ปี ซึ่งเป็นศิษย์ โнораเอี่ยม เขารักเกียรติ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ได้มีวิธีการถ่ายทอดการเตรียมความพร้อมทางร่างกายในการรำโนราแก่ศิษย์ ซึ่งเป็นนักเรียนโรงเรียนชุมชนบ้านโคกค่าย ตำบลควนรู อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา มีลักษณะและระเบียบวิธีฝึก ดังต่อไปนี้

ข้อปฏิบัติ

1. ให้ผู้ฝึกอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด สดชื่น ก่อนทำการฝึกทุกครั้ง เพราะจะทำให้เส้นเอ็นร่วน หรือคลายตัวได้ง่าย
2. ห้ามรับประทานอาหารทุกชนิด ก่อนที่จะมาทำการตัดตัว
3. จะฝึกตัดตัวในวันเสาร์ และอาทิตย์ในตอนเช้า เวลาประมาณ 7.00 - 8.00 น. หลังจากเวลาดังกล่าวนั้น ฝึกรำและร้องบทต่าง ๆ

การแต่งกาย

ให้นุ่งกางเกงขาสั้น หรือขายาว และสวมเสื้อผ้าที่หลวม ๆ สามารถจัดและฝึกตัดทำได้ง่าย ไม่มีอุปกรณ์ช่วยในการฝึกตัด

ผู้ช่วยในการฝึก

การฝึกตัดของโนราคง พรหมทอง ครูจะเป็นผู้ฝึก และตัดตัวผู้รำเพียงคนเดียว โนราคง พรหมทอง ได้ให้เหตุผลว่าถ้าหากให้ผู้รำหรือเด็ก ๆ ช่วยกันฝึกตัดตัวบางท่าจะตัดไม่ได้เต็มที่ เพราะเมื่อรู้สึกเจ็บจะหยุดตัดทันที จะทำให้ลำตัวแขนขา ไม่สวยงาม หรืออ่อนไปตามรูปแบบที่ต้องการ



การตีพรมมือ²

การฝึกหัดร่างกาย ไนราคงจะฝึกดังนี้

1) การตัดมือ ครูจะบีบนิ้ว โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงบริเวณฝ่ามือที่ละข้าง โดยรอบของผู้รับ หลังจากนั้นครูจะใช้แขนของผู้ฝึกด้านใดด้านหนึ่งวางอยู่ระหว่างเข้าทั้งสองของครู โดยใช้เข้าหนึ่งข้อสอดไว้และใช้มือรวมนิ้วทั้ง 5 นิ้วของผู้ฝึกไว้ให้ฝ่ามือหงายกตปลายนิ้วลงมาให้ต่ำมากที่สุดจนถึงบริเวณหลังแขนและกดค้างไว้ หลังจากนั้นใช้นิ้วชี้ของครูตีลงบนฝ่ามือโดยรอบ กลับไปกลับมา 4-5 ครั้ง เพื่อที่จะให้กระดูกบริเวณฝ่ามือหรือพรมมือแตก

การตัดมือจะทำให้ฝ่ามือหรือพรมมือ แตกแบบราบ นิ้วทั้ง 5 อ่อนโค้งและขีตแบบสนิทไม่กางออกเวลารำ

² คง พรหมทอง, ต.ญ. ยুক্তี ศรีราช, แสดงแบบ, 24 กันยายน 2539.



สถาบันวิทยบริการ

จตุรกรณัมมหาวิทยาลัย

2. การัดตมชน

ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้รำนั่งหันหน้าเข้าหาครู เพียดแขนให้ตึง ฝ่ามือตั้งชันให้ปลายนิ้วทั้ง 4 นิ้วตั้งสูงทาบฝ่ามือมายังบริเวณหน้าท้องหรืออกของครูอาจจะให้ฝ่ามือติดกับอกของครู หรือไม่ติดก็ได้ โดยครูจะใช้มือจับนิ้วทั้งสี่ของผู้ฝึกให้ตึงไว้ แล้วกดปลายนิ้วลงบนหลังแขน หลังจากนั้นครูใช้มืออีกด้านจับบริเวณข้อศอกผู้ฝึกไว้แล้วพลิกท้องแขนให้หงายชันจนมีการเคลื่อนของกระดูกตั้งชัน แล้วกดค้างทั้งไว้ประมาณ 1-2 นาที



ขั้นตอนที่ 2 ให้ผู้ฝึกเหยียดแขนดึงเข้าหาครูเหมือนเดิม แต่ให้ปลายมือหงายลงต่ำ ครูใช้มือกดบริเวณฝ่ามือของผู้ฝึกให้แนบสนิทกับอกของครู และใช้มืออีกข้างจับบริเวณท้องแขนพลิกหงายลงล่างชันบนอย่างช้า ๆ หลังจากนั้นนำแขนผู้ฝึกมาวางบนเข้าครู ใช้มือจับบริเวณปลายนิ้วมือของผู้ฝึก และกดปลายนิ้วลงมาด้านหลังของแขนอีกครั้งและมืออีกข้างจับข้อศอกผู้ฝึกมิให้เคลื่อนไหว

การดัดแขนจะทำให้บริเวณท้องแขนเมื่อเหยียดดึงจะอ่อนโค้งสวยงาม และสามารถกลอกไปมาได้ และจะทำให้นิ้วทั้ง 4 นิ้วเรียวย่อมนโค้งแนบสนิทกันอีกด้วย



สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. การตัดหลัง

แบบที่ 1 การตัดหลัง หรืออกจะมีความสำคัญมากในการรวาโนรา วิธีการฝึก คือให้ผู้ฝึกนอนคว่ำราบลงกับพื้น ใช้ขาของครูดันไต่ด้านหนึ่งเหยียดและนวดกลับไปกลับมารวมบริเวณต้นขาเพื่อมิให้เส้นเอ็นตึงจนเกินไป แล้วใช้ขาของครูกดทับบริเวณต้นขาของผู้ฝึกค้างไว้ ครูใช้มือทั้งสองจับบริเวณไหล่ด้านซ้ายและขวา ดึงลำตัวของผู้ฝึกขึ้นมาและให้เงยหน้าให้ศีรษะห้อยต่ำลงมาใกล้ต้นขาที่ครูเหยียดให้มากที่สุด มือทั้งสองข้างของผู้ฝึกเหยียดตึงส่งไปด้านหลัง วางใกล้กับต้นขาแล้วปล่อยลำตัวของผู้ฝึกลงไปในนอนราบในท่าเดิม ทำสลับไปมาซ้ำ ๆ 2-3 ครั้ง



แบบที่ 2 ให้ผู้ฝึกนอนหงาย ครูจับขาของผู้ฝึกมาคล้องเกี่ยวกับที่บริเวณสะเอวของครู โดยครูยืนตรงด้านหลังขากว้างหลังจากนั้นผู้ฝึกเอามือยันพื้นไว้พยายามม้วนลำตัวใช้มือคลานไปให้ศีรษะหลุดไปอยู่ตรงกันของครูโดยที่อวัยวะบริเวณไหล่แนบติดอยู่กับพื้น ครูจะค่อย ๆ งอเข้าและย่อตัวลง ใช้มือทั้งสองข้างกดลงบริเวณด้านหลังของผู้ฝึกให้อกแอ่นโค้ง ครูยืดตัวขึ้นลงสลับกัน 2-3 ครั้งจากนั้นให้ผู้ฝึกใช้มือทั้งสองปิดบริเวณใบหูเพื่อมิให้ลมผ่านเข้าทางหู ครูยืดตัวขึ้นยืนตามปกติ เหยียงลำตัวของผู้ฝึกให้เคลื่อนไปมาด้านซ้ายและขวาช้า ๆ โดยลำตัวและศีรษะห้อยต่ำเพื่อกำจัดไขมันบริเวณหลังและกระดูกสันหลังคลายตัวไปตามโครงสร้างของร่างกายตามปกติ



สถาบันวิทยบริการ
การเหวี่ยงหรือไกวลำตัวเพื่อให้เกิดการคลายตัวของเส้นเอ็น
และกล้ามเนื้อส่วนหลัง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การตัดหลัง^๓

แบบที่ 3 ให้ผู้ฝึกนอนคว่ำ งอข้อศอกและมือทั้งสองเก็บไว้บริเวณใต้คาง เทียบศอก
ทั้งสองให้ตรงวางขนานชิดกัน ครูจับบริเวณข้อเท้าทั้งสองของผู้ฝึก โดยนำปลายเท้าและ
เข้าขึ้นมาให้ปลายเท้าติดกับสะโพกมากที่สุด ยกเข่าที่พับไว้ให้ตั้งสูงขึ้น อวัยวะตั้งแต่สะเอว
จนถึงอกวางแนบอยู่กับพื้น ให้ส่วนของสะเอวหักและงอโค้งให้มากที่สุด วางท่าค้างไว้ 1-2 นาที
จึงจะวางขาของผู้ฝึกลงบนพื้นตามปกติทำสลับกลับไปกลับมา 2-3 ครั้ง

^๓ ค.ญ. วิชิตา คงสุข แสดงแบบ, 24 กันยายน 2539



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบที่ 4 ให้ผู้ฝึกยืนย่อเข่าทั้งสองข้างไว้ แขนซ้ายหรือขวาของครูวางแนบบริเวณไหล่ ด้านหน้าทั้งสองข้างตามแนวขวางลำตัว เพื่อให้ผู้ฝึกใช้เป็นที่ยึดเกาะหรือคอยด่วงมิให้ยึดตัวสูง ส่วนเมื่ออีกข้างของครูจะจับบริเวณปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งยกตัวขึ้น ไปด้วยอย่างช้าๆ โดยย่อเข่าและพับขาเข้ามาเล็กน้อย ค่อยๆ นำสันเท้าของขาที่ยกขึ้นให้สูงมาวางบริเวณศีรษะและชยับมาบริเวณใบหน้าซึ่งหงายขึ้น และห้อยศีรษะให้ต่ำลงมา จับขาข้างเป็นทำนองไว้ชั่วขณะหนึ่ง แล้วเปลี่ยนไปยกขาอีกข้างทำสลับอย่างเดียวกัน



แบบที่ 5 ให้ผู้ฝึกฝนคว้าเหยียดแขนทั้งสองส่งไปด้านศีรษะให้ตรง ส่วนขาทั้งสองข้างเหยียดตั้ง ครุยีนบริเวณด้านข้างขวาของลำตัว ตรงตำแหน่งสะเอว ใช้เท้าเหยียบลงบนบริเวณสะเอว ซึ่งเป็นจุดกึ่งกลางของลำตัว มือขวาจับแขนซ้าย มือซ้ายจับปลายเท้าซ้ายของผู้ฝึกตั้งแขนซ้ายให้ตั้ง ไขว้กลับมายังบริเวณไหล่ขวา มือซ้ายดึงขาซ้ายให้สูงขึ้นไปแตะแขนซ้ายและขาซ้ายของผู้ฝึกมาพบกันตามแนวจุดกึ่งกลางของลำตัว ส่วนขาขวาและมือขวาทำสลับอย่างเดียวกัน

การตัดหลังแบบที่ 1-5 นี้ จะทำให้อวัยวะบริเวณอกของผู้รับอันตั้ง เอวตั้ง "อึดอก" ได้อย่างเต็มที่เมื่อรับจะคล่องผ่าเศษ หลังไม่โก่งค่อม นอกจากนี้ยังช่วยให้การยกขาทำได้ถูกสัดส่วนสามารถยกขาว่างในบริเวณตำแหน่งต่าง ๆ ได้เหมาะสมกับรูปร่างของผู้รับด้วย



สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. การตัดขา

แบบที่ 1 ให้ผู้ฝึกนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาวางทับเท้าซ้าย ครูใช้เท้าขวาเหยียนนวดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาและเข่าของผู้ฝึกให้ราบสนิทกับพื้น และมีให้ เข่ายกสูงขึ้นเวลานั่งเท้าไขว้กัน ใช้มือทั้งสองข้างจับที่ไหล่แต่ละด้านของผู้ฝึกบิดหมุนลำตัว ให้บริเวณไหล่ขวาและซ้ายหมุนทวนเข็มนาฬิกาให้เอี้ยวลำตัวให้มากที่สุด ในขณะที่ลำตัวเอี้ยวตัวทวนอยู่นั้น เท้าขวาของครูจะกดที่บริเวณช่วงสะเอวถึงปลายขาของผู้ฝึกมิให้เคลื่อนไหว ส่วนการตัดขาซ้ายปฏิบัติเช่นเดียวกัน



สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบที่ 2 ผู้ฝึกสอนทรงายราบกับพื้นเหยียดขาตรง ใช้มือซ้ายวางตามบริเวณโหนกให้
 เกะกะในการตัด ครุนั่งบริเวณปลายเท้าของผู้ฝึกใช้มือจับขาซ้ายของผู้ฝึกมาวางที่ตัก หน้าขาซ้าย
 ของผู้ฝึกแยกเข่าออกไปด้านข้างให้สูงระดับสะเอว ให้ส่วนของเข่าถึงปลายเท้าแนบสนิทกับช่วง
 ขาอ่อนจนถึงโคนขา ครูใช้เท้าซ้ายถีบต้นปลายเท้าชิดกับโคนขาให้มากที่สุดใช้มือขวาคล้อง ๆ ดึง
 แขนซ้ายของผู้ฝึกซึ่งสอดมาได้เข้าที่พับ ให้เข่ามาทาคครูซ้าย ให้บริเวณไหล่และลำตัวด้านข้างเอียง
 เข่ามาใกล้เข่ามากที่สุด ส่วนขาขวาปฏิบัติเช่นเดียวกัน



สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑ แบบที่ 3 ครูนั่งบริเวณปลายเท้าของผู้ฝึกซึ่งนอนหงาย เทียบตขาตรง ส่วนเขาซ้าย ยกตัวไปด้านข้าง พับเข่าและยกปลายเท้าให้สูงขึ้นไปบริเวณไหล่ซ้าย ใช้แขนซ้ายสอดใต้ขาซ้าย เทียบตขาตรงลงมาด้านล่างของลำตัว ครูจับมือของผู้ฝึกที่ส่งลงมาด้านล่างไว้ 2 มือ เท้าขวาถีบยัน บริเวณเข่าซ้าย และเท้าซ้ายถีบยันบริเวณโคนขาขวาของผู้ฝึก ค่อย ๆ ดึงมือเข้าหาครูทีละนิด ให้ผู้ฝึกพยายามเอียงตัวและศีรษะมาด้านข้างเพื่อวางบนฝ่าเท้าที่ครูถีบงอยกสูงขึ้นไป ส่วนขาขวาทำเช่นเดียวกัน



สถาบันวิทย์บริการ

การฝึกยื่น

๕. การฝึกยื่น

ขั้นตอนที่ 1 ให้ยืนตรงต่างขา ปลายเท้าแยกออกไปด้านข้าง สันเท้าทั้งสองข้างวางตำแหน่งตรงกัน ห่างกันประมาณ 2 ฟุต หรือตามความกว้างของช่วงขาแต่ละบุคคล

ขั้นตอนที่ 2 มือทั้งสองข้างจับบริเวณสะเอวไว้ ค่อย ๆ ย่อลำตัวลงตั้งตรง ให้บริเวณสะโพกอยู่เหนือตำแหน่งเข่า ส่วนขาทั้งสองข้างให้บริเวณเข่าไปถึงโคนขาตาลงมาเมื่อวัดจากเข่าประมาณ 45 องศา



ขั้นตอนที่ 3 ค่อย ๆ ย่อลำตัวต่ำลงมาให้บริเวณเข่าทั้งสองข้างและโคนขาแยกออกไปด้านข้าง เป็นเส้นตรงแนวเดียวกันท่ามมาจากท่าขาบริเวณช่วงเข่าจนถึงปลายเท้า แล้วค่อย ๆ ยืดตัว ทำสลับกันใหม่ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1-3 ประมาณ 2-3 ครั้ง

การตัดขาทั้ง 4 วิธีจะทำให้สามารถแยกเข้าได้กว้าง ทรงตัวได้ดี ยกขาได้สูงเต็มที่ ได้สัดส่วน สามารถวางขาในตำแหน่งต่าง ๆ เวลาวิ่งได้ง่าย



8. การฝึกนั่ง

การฝึกนั่งคุกเข่า ให้ผู้ฝึกนั่งคุกเข่า หัวเข่าทั้ง 2 ข้างห่างกันประมาณ 1 ฟุต นั่งหลังตรง ไน้มตัวไปข้างหน้า แอนอกเต็มกึ่งหน้าตั้งตรง อาจจะนั่งพนมมือหรือยกมือเป็นท่าเขาควาย ผู้ฝึกจะนั่งลักษณะนี้เป็นเวลานาน แม้จะรู้สึกเหนื่อยแต่มือและเท้าจะไม่ตลกและหลังจะแอ่น ทรงตัวได้นิ่ง

การฝึกนั่งจะทำให้ผู้ร่านั่งได้สวยงามถูกสัดส่วน คือ หลังตรง หน้าตรง ออกแอ่น เพราะมีท่าโยราหลายท่า ซึ่งจะต้องนั่งร่า

จากการฝึกท่าร่างกายของโนราคง พรหมทอง ทำให้สามารถทราบวิธีการเตรียมความพร้อมของร่างกายที่ใช้สำหรับการฝึกท่าประสมท่าแบบตัวอ่อน ได้แก่

1. การตัดมือ (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 97) ก่อนตัดมือจะมีการบีบนิ้วมือ โดยการเน้นกล้ามเนื้อฝ่ามือแบบราบและแข็งแรง ซึ่งจะมีประโยชน์เมื่อมีการทรงตัวโดยใช้มือรับน้ำหนัก ทำให้ ฝ่ามือและข้อมือแข็งแรงรับน้ำหนักไว้ได้นาน

2. การตัดแขน (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 98-99) ในขั้นตอนที่ 1 และขั้นตอนที่ 2 ทำให้แขนผู้รำนอ่อนไปตามการจับทรงแขนของครูและได้สัมผัสส่วนสวยงามกับการหักของข้อมือและความโค้งของนิ้ว ผู้รำสามารถที่จะบังคับทรงแขนให้กลอกกลับไปมา และนำมาใช้ในกระบวนการรำได้

3. การตัดหลัง (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 100-105) ครูผู้ฝึกจะมีวิธีการฝึกถึง 5 แบบจะเป็นพื้นฐานการม้วนลำตัวในลักษณะต่าง ๆ เช่นลำตัวส่วนบน ลำตัวส่วนล่างหรือทั้งลำตัว และผู้รำสามารถใช้ขาทั้ง 2 ข้างมาประกอบกับการม้วนลำตัวได้ เมื่อผู้ฝึกผ่านการตัดหลังทั้ง 5 แบบ ลำตัวหรือโครงสร้างของร่างกายจะสามารถจับทรงในท่าตัวอ่อนต่าง ๆ ได้ง่าย

4. การตัดขา (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 106-108) จะเน้นการแยกของกระดูกโคนขาของผู้รำให้แยกจากกันมากที่สุด และบริเวณข้อต่อของกระดูกขาผู้รำแต่ละส่วนสามารถที่พับกอดในลักษณะต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะการฝึกแบบที่ 2 และแบบที่ 3 ทำให้กระดูกขาของผู้รำมีความอ่อนและแข็งแรงไปพร้อมกัน

5. การฝึกนั่งและฝึกยืน จะเป็นการฝึกเพื่อให้การทรงตัวได้สัดส่วนในการรำผู้รำจะนำลักษณะการนั่งและยืนมาใช้ประกอบกันท่าตัวอ่อนของแขนและขาหรือร่างกายส่วนต่าง ๆ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4.2.4 วิธีการฝึกหัดร่างกายในการรำโนรา ของโนรากลยา นางูราช จ.ระนอง
 โนรากลยา นางูราช ฝึกหัดรำโนรา จากโนรา กระจ่าง นินูลย์ ผู้เป็นบิดา จึงได้
 รับการถ่ายทอดกันมาอย่างใกล้ชิด และเนื่องจากคลุกคลีอยู่กับการฝึกและรำโนราของพ่อที่ฝึกให้
 นีสาว (โนราสมภก นินูลย์) ดังนั้นการปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกจึงเป็นกิจวัตรประจำวันที่ปฏิบัติตั้ง
 แต่เล็กจนโต

ข้อปฏิบัติ

1. การฝึกตัดตัว จะฝึกในตอนเช้ารุ่ง ประมาณตี 4-5 ของทุกวัน โดยพ่อเป็นผู้คอยปลุก
 ให้ลุกตื่นขึ้นมาฝึกโนรา
2. ให้ล้างหน้าเพียงอย่างเดียวไม่ต้องทำงานหนักหรือทำงานบ้านอื่น ๆ ก่อนฝึกรำโนรา
 เพราะจะทำให้เส้นเอ็นและกระดูกแข็งเกินไป ตัดตัวได้ยาก
3. ห้ามรับประทานอาหารก่อนที่จะฝึกหัด เพราะจะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกอึดอัดไม่มีความ
 คล่องตัวในการฝึกหัด

การแต่งกาย

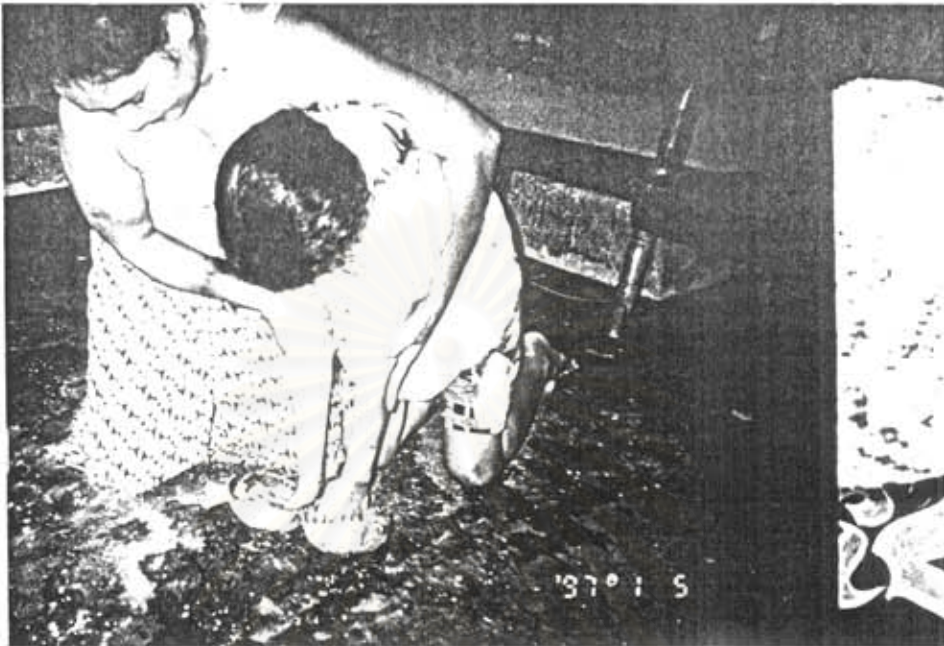
เนื่องจากฝึกกันภายในบ้านครอบครัวเดียวกัน จึงเลือกเสื้อผ้าสวมใส่แล้วสามารถจัดทำ
 หรือฝึกท่าทางต่าง ๆ ได้สะดวก โดยใช้เสื้อผ้าที่ใช้อยู่ตามปกติ

ผู้ช่วยทำการฝึก

โนรากระจ่าง จะเป็นผู้ฝึกลูกสาวทุกคนด้วยตนเอง ไม่ได้มีผู้ช่วยฝึกเหมือนโนราคณะอื่น ๆ

อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก

1. ผ้าขาวม้า
2. กะลามะพร้าว



การฝึกตัดร่างกาย โนรากัลยา ฝึกดังนี้

1. การตัดมือ

ขั้นตอนที่ 1 ผู้ฝึกนั่งพับเพียบหรือคุกเข่าทั้ง 2 ข้างอยู่กับพื้น แล้วนำกะลามะพร้าวขนาดเล็ก ให้นำศูนย์กลางใกล้เคียงกับความกว้างของฝ่ามือผู้รำจำนวน 2 ใบกะลามะพร้าวนี้ ผ่านการทำความสะดวก กำจัดฝอยของเปลือกด้านในและนอกให้หมดเวลาฝึกใช้ฝ่ามือแต่ละข้าง กดลงไปใบกะลาแต่ละใบ ให้ฝ่ามือเรียบสนิทกับบริเวณแก้มท้องของกะลา เมื่อมือทั้ง 2 ข้างติดแน่น อยู่ในกะลามะพร้าว ส่งแขนทั้ง 2 ข้างเหยียดตั้งออกไปด้านข้างหรือด้านหน้า ให้ท้องกะลาติดแน่น โดยให้นำหนักแขนเป็นตัวถ่วงข้อมือไว้ บังคับไหล่ และข้อมือให้นิ่งแล้วพลิกท้องแขนไปมา

การตัดมือวิธีนี้ส่วนโค้งของกะลามะพร้าวจะช่วยให้นิ้วทั้ง 5 นิ้ว อ่อนโค้งและฝ่ามือจะแบนราบขยายออก สามารถบังคับความอ่อนตัวของนิ้วมือและฝ่ามือได้เต็มที่ และสามารถถลอกแขนไปมาได้

° กัลยา นาฏราช, ต.ญ.ดารณี นิบลย์, แสดงแบบ, 5 มกราคม 2540.



2. การตัดแขน⁷

แบบที่ 1 ให้ผู้ฝึกนั่งคุกเข่า ส่งแขนด้านใดด้านหนึ่งเหยียดตั้งระดับไหล่ ส่งมาด้านหน้า ครูจะใช้มือจับบริเวณข้อศอกตรึงแน่นไว้ และใช้มืออีกข้างรวบปลายนิ้วทั้ง 4 นิ้วยกเว้นหัวแม่มือของผู้ฝึกให้แนบสนิทกัน ค่อย ๆ กดปลายนิ้วทั้ง 4 นิ้วลงด้านหลัง ให้ติดกับบริเวณหลังแขนอย่างช้า ๆ ส่วนมืออีกข้างปฏิบัติเช่นเดียวกัน

⁷ กระจำนง นิบุลย์, กัลยา นาฏราช, แสดงแบบ, 31 ตุลาคม 2539.



การตัดแขน^๑

แบบที่ 2 ให้ผู้ฝึกนั่งยองกับพื้นเต็มเท้ายกเข้าทั้งสองสูงชัน ใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองประสานกัน เขี่ยด้ามมือและแขนตั้งส่งไปด้านล่าง ให้แขนและมือที่ประสานกันอยู่ระหว่างเข้าทั้งสองข้าง ให้ตำแหน่งข้อศอกอยู่ตรงบริเวณเข่า ค่อย ๆ ชยับเข้าทั้งสองข้างเข้ามาให้ชิดกันโดยกดบริเวณท้องแขนให้อ่อนโค้งและชันกัน หรือเข้าหาใกล้กันมากที่สุด

การตัดแขน ทำให้ท้องแขนอ่อนโค้ง นิ้วมือและข้อมือจะหักได้สัดส่วนรูปทรงตามที่ต้องการ โดยเฉพาะแขนจะอ่อนโค้งได้เต็มที่ ท้องแขนแบนราบ

^๑ สมนึก นิบลย์, แสดงแบบ, 31 ตุลาคม 2639.



3) การตัดขา

แบบที่ 1 ผู้ฝึกนั่งพับเพียบด้านขวา เข่าขวาส่งมาด้านหน้าเล็กน้อย ส่วนขาซ้ายเหยียดตั้งส่งไปด้านหลังให้หมดช่วงขา ให้บริเวณโคนขาทั้งสองแนบกับพื้น ใช้มือทั้งสองกดบริเวณสะเอว แอ่นอกและงอหน้าไว้ หลังจากนั้นเลื่อนมือทั้งสองวางข้างลำตัวขึ้นพื้นเพื่อทรงตัวไว้ ครูใช้เท้าเหยียบนวดตั้งแต่บริเวณสะโพกเรื่อยลงมาจนถึงบริเวณปลายเท้า และกดขาผู้ฝึกให้แบนราบตรงติดกับพื้น แล้วครูจะนั่งลงด้านข้างขาที่เหยียด ใช้สันมือทั้งสองข้างตีให้กล้ามเนื้อขาขวาไปตามช่วงลำตัว ตั้งแต่สะโพกจนถึงปลายเท้า ส่วนขาอีกข้างปฏิบัติเช่นเดียวกัน



สถาบันวิทยบริการ
การเขียนโครงร่างแบบที่ 1
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การนวดตัดขาแบบที่ 1

ประโยชน์การเหยียบ จะช่วยทำให้ช่วงขาตั้งแต่บริเวณโคนเข่าอ่อน จนถึงปลายเท้า เหยียดตรง ได้เต็มที่ ไม่คดงอ เมื่อยขาหรือแยกขาจะสามารถกางขาได้กว้างหรือสูงจนสุดช่วงขา และถ้าหากยืนตรงขาเดียวจะทรงตัวได้นิ่ง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แบบที่ 2 ให้ผู้ฝึกนั่งพับเพียบด้านขวา เช่าชาขวา ส่งมาด้านหน้าเล็กน้อย ส่วนขาซ้ายเหยียดตั้ง ส่งไปด้านข้างให้หมดช่วงขา บริเวณโคนขาจนถึงปลายเท้าจะแนบกับพื้น ครูจะยืนด้านหลังหันหน้ามาทางด้านเดียวกับผู้ฝึก แล้วใช้เท้าเหยียบและกดลงบนบริเวณโคนขาที่เหยียด ใช้มือซ้ายจับปลายเท้าซ้ายที่เหยียดตั้งขึ้นมาหาลำตัวด้านข้าง ให้ปลายเท้าอยู่บริเวณไหล่ มือขวาจับลำตัว และศีรษะของผู้ฝึกเอนเข้ามาใกล้ขาที่ยกให้มากที่สุดจนปลายเท้าและศีรษะชิดติดกันกดทำนั่งค้างไว้สักครู่ แล้วเปลี่ยนไปปฏิบัติชาขวาทำแบบเดียวกัน

การตัดขาจะช่วยให้การแสดงท่าราโนท่าชันนอน ทั้งแบบนั่งและยืนสามารถยกขาขึ้นมาเกี่ยวแขน ได้สูงเต็มที่ และกล้ามเนื้อบริเวณด้านข้างจะยึดหยุ่น ได้เต็มที่ด้วย



4. การตัดหลัง

ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้ฝึกนวดทาบกับพื้น นวดเข้าให้ช่วงปลายเท้าถึงเข่า ช้อนกับบริเวณสะโพก ให้นำหนักสะโพกกดทับปลายเท้าทั้งสองราบกับพื้น โดยให้บริเวณเข้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว

ขั้นตอนที่ 2 ครูผู้ฝึกจะนั่งขัดสมาธิบริเวณเข้าทั้งสองของผู้ฝึก ใช้กำปั้นมือทั้งสองข้างตีบริเวณท่อนขา ตั้งแต่โคนขาจนถึงเข่า ตีกลับไปกลับมาแล้วมีบนวดบริเวณกล้ามเนื้อโคนขาทั้งสองข้าง แล้วให้ผู้ฝึกใช้มือทั้งสองข้างวางตำแหน่งด้านข้างของศีรษะ ส่งลำตัวบริเวณอกและท้องยกสูงขึ้น



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 3 ครูผู้ฝึกยืนขึ้นใช้เท้ากันเข้าทั้งสองข้างของผู้ฝึกมีให้เคลื่อนที่ ใช้ผ้าขาวม้าสอดบริเวณสะเอวของผู้ฝึก รวบปลายผ้าทั้งสองรวมกัน ค่อยๆ ดึงลำตัวของผู้ฝึกให้สูงขึ้น จากนั้นเข้าหาครู แต่ให้ศีรษะห้อยตกลงไปบริเวณปลายเท้าทั้งสอง มือทั้งสองข้างของผู้ฝึกจะต้องคอยช่วยพยุงการทรงตัวไว้ แล้วค่อยๆ หย่อนลำตัวของผู้ฝึกลงนอนราบกับพื้น ทำสลับกันไปมา จนผู้ฝึกสามารถลุกขึ้นมาด้วยตนเอง

การจัดการนี้จะทำให้อกและหลังของผู้รับอ่อนได้เต็มที่ไมเกร็ง สามารถจะท่าสะพานโค้ง แบบนั่งและยืนได้

จากการฝึกหัดร่างกายของ โนรากัลยา นางูราช ทำให้สามารถทราบวิธีการเตรียม ความพร้อมของร่างกายที่ใช้สำหรับการฝึกวิชาประสมท่าแบบตัวอ่อน ได้แก่

1. การตัดมือ (อธิบายและภาพประกอบหน้า 114) มือและนิ้วของผู้วิชาจะถูกจัดให้อ่อน โค้งและได้สัดส่วนสวยงามไปตามรูปทรงของกะลาและนอกจากนี้บริเวณฝ่ามือของผู้วิชา กล้ามเนื้อจะแบนราบและมีความแข็งแรง เมื่อรับน้ำหนักลำตัวในท่าพลิกแพลงต่าง ๆ จะมีความมั่นคงและแข็งแรง

2. การตัดแขน ครูผู้ฝึกต้องการให้แขนของผู้วิชาอ่อน โค้ง และได้สัดส่วนกับการหักของข้อมือ แขนทั้ง 2 ข้างของผู้วิชาสามารถถลอกกลับไปกลับมาได้ ผู้วิชาสามารถนำความอ่อนของท้องแขนมาใช้ในกระบวนการวิชาประสมท่าแบบตัวอ่อนได้

3. การตัดขา แบบที่ 1 และแบบที่ 2 (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 117-120) ครูผู้ฝึกต้องการให้กระดูกโคนขาทั้ง 2 ข้างของผู้วิชาแยกออกจากกันให้มากที่สุด ช่วงขาแต่ละข้างจะตึงแบนราบไปกับพื้น เมื่อโคนขาและช่วงขาจัดได้รูปแบบตามที่ต้องการสามารถที่จัดขาให้นับปลายขาเข้ามา หรือจรดกับศีรษะได้ง่ายขึ้น เป็นการแสดงความอ่อนของขาในท่านั่งและยืนได้หลายรูปแบบ

4. การตัดหลัง ครูผู้ฝึกจะเน้นการม้วนลำตัว ทั้งการนั่งและการยืน โดยใช้ฝ่าขวามือเป็นอุปกรณ์ นอกจากนั้นแล้วทำให้กล้ามเนื้อขาของผู้วิชามีความแข็งแรงอีกด้วย

5. สำหรับการฝึกนั่งและการฝึกยืน โนรากัลยา นางูราช ให้แนวคิดที่ว่าเมื่อยืนตรงด้วยขาข้างใดข้างหนึ่ง จะต้องมองจุดใดจุดหนึ่งไว้จะทำให้ทรงตัวอยู่ได้นาน

4.2.5 วิธีการฝึกหัดร่างกายในการรำโนรา ของโนราน้อม คงเกลี้ยง จังหวัดพัทลุง
 โนราน้อม คงเกลี้ยง อายุ 52 ปี เป็นอาจารย์ นาฏศิลป์พื้นเมืองวิทยาลัยนาฏศิลป์
 พัทลุง เป็นศิษย์โนรากล้วย วิเชียรศิลป์ จังหวัดตรัง ปัจจุบันโนราน้อม อาศัยอยู่ที่อำเภอกงหรา
 จังหวัดพัทลุง ได้ให้ความคิดเห็นว่าการฝึกหัดความพร้อมทางร่างกายเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นที่ผู้รำ
 โนราจะต้องเรียนรู้ และผ่านการฝึกหัดด้านนี้ ในสมัยที่โนราน้อม ฝึกหัดโนราเมื่ออายุ 15 ปีนั้น
 จะมีผู้ฝึกโนราในกลุ่มเดียวกันประมาณ 5 คน ล้วนเป็นผู้ชายทั้งสิ้น ได้มีระเบียบวิธีการฝึกรำโนรา
 ดังต่อไปนี้

ข้อปฏิบัติ

1. การฝึกหัดตัวหรือเตรียมความพร้อมทางร่างกาย ทำในเวลาว่างของทุกวัน ตั้งแต่
 เวลา 04.00 น. หรือ 05.00 น. เป็นต้นไป
2. ห้ามรับประทานอาหารก่อนการตัดตัว เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อท้องตึงรู้สึกอึดอัด
 ตัดตัวได้ยาก ไม่มีความคล่องตัวในการตัดท่าทางต่าง ๆ
3. ผู้ฝึกจะต้องทยอยฝึกตัดตัวกับครูเป็นรายบุคคล

การแต่งกาย

ผู้ฝึกจะนุ่งกางเกงหรือสวมเสื้อผ้าตามปกติที่สามารถฝึกจัดทำต่าง ๆ ได้สะดวก
 หรืออาจจะไม่สวมเสื้อก็ได้ เพราะจะได้เห็นโครงสร้างทางร่างกายอย่างชัดเจน

อุปกรณ์

1. ผ้าขาวม้า
2. น้ำมัน ซึ่งมีการลงเวทมนตร์คาถาต่าง ๆ อาจจะมีเรียกว่า น้ำมันมนตร์ไว้
 สำหรับทาแก้เคล็ดขัดยอก ช่วยในการคลายตัวของเส้นเอ็นต่าง ๆ เมื่อเกิดอุบัติเหตุจากการตัดและ
 สามารถกันคุณไสยต่าง ๆ ได้

ผู้ช่วยฝึก

การฝึกของ โนราน้อม คงเกลี้ยง ครูจะเป็นผู้ฝึกศิษย์เพียงคนเดียว เพราะผู้รำ
 มีจำนวน 4-5 คน ครูสามารถดูแลได้ทั่วถึง มีความใกล้ชิดกับศิษย์จึง ไม่จำเป็นที่จะมีผู้ช่วยในการฝึก



การวัดลำตัวและขา^๑ โนรา น้อม ฝึกหัดร่างกาย ดังนี้

ครูจะให้ผู้ฝึกนอนหงายหรือนอนคว่ำ โดยครูยืนด้านข้างด้านใดด้านหนึ่งบริเวณสะเอว
หันหน้าเข้าหาผู้ฝึก แล้ววางฝ่าเท้าขวาตักน้ำหนักตัวลง ไปบนหลังของผู้ฝึก ขณะที่เท้าซ้ายยังคง
วางอยู่กับพื้น ครูขยับและเลื่อนฝ่าเท้ามาวัดลงมาเรื่อย ๆ จนถึงบริเวณปลายเท้า และเลื่อนกลับขึ้น
ไปจนถึงบริเวณอกทำสลับกันไปมาทั้งนอนหงายและนอนคว่ำ

^๑ น้อม คงเกลี้ยง, สุนิตย์ ช่ายเกตุ, แสดงแบบ 31 มกราคม 2540,



การวัดแขน

ครูและผู้ฝึกจะนั่งพับเพียบหันหน้าเข้าหากัน ผู้ฝึกจะต้องยื่นมือข้างใดข้างหนึ่งส่งตึง
 เข้าหาครูในระดับอกหรือหน้าท้อง ครูจับฝ่ามือผู้ฝึกให้ตั้งชันกตมือคางนึ่งไว้ ส่วนมืออีกข้าง
 จะบีบนิ้วค้ำมือผู้นั่ง ตั้งแต่ไหล่เรื้อยลงมาจนถึงปลายแขน และนิ้วตกลับจากปลายแขนขึ้นไปหาไหล่
 ทำสลับกันไปมาทั้ง 2 แขน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การเวคมือ

ครูและผู้ฝึกจะนั่งขัดสมาธิและนั่งพับเพียบ หันหน้าเข้าหากัน ผู้ฝึกส่งมือซ้ายตรง
เข้าหาครูระดับอก ครูใช้มือทั้ง 2 ช้างจับบริเวณฝ่ามือของผู้ฝึกตั้งขึ้นเข้าหาลำตัวของครู และ
ใช้มือจับแนวฝ่ามือบริเวณข้อศอก โคนนิ้ว ตลอดจนปลายนิ้วของผู้ฝึกทั้ง 5 นิ้ว ปฏิบัติสลับกันทั้งมือซ้าย
และมือขวา



1. การตัดมือ

ครูจะให้ความสำคัญของฝ่ามือหรือพรมมือ เป็นสิ่งจำเป็นต้องตัดเป็นอันดับแรก หลังจาก นวดร่างกายส่วนต่าง ๆ แล้ว โดยครูจะรวบนิ้วทั้ง 5 นิ้วของผู้ฝึกส่งไปหลังแขนและถือคางไว้ แล้วใช้นิ้วชี้ของครูตีบริเวณฝ่ามือโดยรอบ ให้แบนราบลงให้มากที่สุด หลังจากใช้นิ้วตีสักกระยะ หนึ่ง จึงตัดนิ้วโดยการรวบนิ้วทั้ง 4 นิ้ว (ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือ) ให้ติดกัน ค่อยๆ กดปลายนิ้วลงบน หลังแขนอย่างช้า ๆ แล้วจึงให้ผู้ฝึกสะบัดข้อมือ

การตัดมือจะทำให้ผู้รำมีฝ่ามือหรือพรมมือแบนราบ นิ้วมือเรียบอ่อนโค้งไปด้านหลังแขน เวลาตั้งวงเขาควาง เมื่อกำมือและนิ้วมืออ่อนโค้งสวยก็จะทำให้ใช้ทำรำที่แสดงการใช้มือและนิ้วมือ อวดความสามารถของท่ารำอยู่ได้เป็นเวลานาน



2. การตัดแขน

การตัดแขนจะควบคู่กับการตัดมือไปด้วย โดยการให้ผู้ฝึกนั่งขัดสมาธิราบกับพื้น และชันเข่าซ้ายขึ้นมาตั้งด้านหน้าระดับอก วางแขนซ้ายตึงส่งไปด้านหน้า ให้บริเวณข้อศอกวางบนเข่าซ้าย ใช้มือขวารวบปลายนิ้วมือซ้ายทั้ง 4 นิ้วไว้ แล้วกดลงมาด้านหลังบริเวณหลังแขนอย่างช้า ๆ ค้างเป็นท่อนิ่งไว้ ส่วนมือขวาปฏิบัติเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ ครูจะให้ผู้ฝึกกลับไปฝึกพลิกแขนหรือกลอกแขนไปมาเมื่ออยู่บ้านหรือมีเวลาว่าง เพราะการฝึกพลิกแขนจะใช้ช่วงเวลาใดก็ได้ ให้ปฏิบัติทั้งมือซ้ายและมือขวา

การตัดแขนจะทำให้ผู้ฝึกมีท้องแขนอ่อน ไตงมีความสมดุล ได้สัดส่วนกับข้อมือเวลาเหยียด-ตึงและสามารถกลอกแขนไปมาได้ ทำให้สามารถเพิ่มกระบวนเราได้มากกว่าปกติและแตกต่างไปจากคนร่ำอื่น ๆ



3. การตัดขา

การตัดขาจะมีวิธีการตัดอยู่ 4 แบบคือ

ตัดขาโดยการนั่ง ผู้ฝึกนั่งคุกเข่าหันหน้าเข้ามาหาครูซึ่งนั่งราบสนิทกับพื้น แต่แยกปลายเท้าและชันเข่าทั้ง 2 ข้างขึ้น ครูใช้เท้าทั้ง 2 ข้างถีบยันบริเวณเข่าของผู้ฝึกให้แยกออกไปด้านข้างอย่างช้าๆ จนแนวเข่าทั้ง 2 ข้างและบริเวณโคนขาอยู่ในระดับเดียวกัน ในขณะที่ถีบเข่าของผู้ฝึกนั้น ครูจะค่อยๆ ดึงผ้าขาวม้าซึ่งผูกคล้องที่เหนือบริเวณสะเอวเข้ามาหาครูสวนทางกับการถีบขาส่งออกไป เพื่อมิให้ผู้ฝึกเคลื่อนไหวไปตามกำลังเท้าทั้ง 2 ข้าง ซึ่งถีบยันเข้าไว้

การฝึกทำนี้ จะทำให้การนั่งของผู้ฝึกทรงตัวได้ถูกสัดส่วน ออกและเอวแอ่นได้เต็มที่ หลังไม่โค้งหรือท้อไหลเมื่อเหนื่อย และช่วยให้เข่าของผู้ฝึกเป็นเหลี่ยมกว้างออกไปเมื่อลงจากสามารถแยกเข่าได้เต็มที่



ตัดขา โดยก้าวขึ้น

แบบที่ 1 ผู้ฝึกยืนตรงกางขาออกเล็กน้อย ครูยืนด้านหลังหันหน้าเข้าหาผู้ฝึก โดยจับ สะเอวหรือไหล่ทั้ง 2 ข้างของผู้ฝึกไว้ ให้ผู้ฝึกค่อย ๆ กางขาตรงแยกออกไปแต่ละข้างทั้ง 2 ขา โดยให้อยู่ในแนวเดียวกัน แล้วค่อย ๆ ช่อตัวต่ำลงเกือบถึงพื้น อาจใช้มือยันพื้นหรือวางบนเข่าตนเอง เมื่อครูช่วยพยุงการทรงตัวไว้ ในขณะที่เดียวกันครูจะค่อย ๆ ยกลำตัวผู้ฝึกให้ยืนขึ้นในท่าปกติ ทำสลับกันไปมาจนผู้ว่าสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง



แบบที่ 2 ผู้ฝึกยืนตรงทรงตัวด้วยขาขวาเฉียงข้างเดียว ส่วนขาซ้ายพับงอเข้า กันเข้า ออก (แยกเข้า) ไปด้านข้าง แล้วยกตัวปลายขาสูงขึ้นบริเวณไหล่โดยใช้ข้อศอกแขนซ้ายเกี่ยว พยุงปลายเท้าซ้ายไว้ครู่จะขึ้นบริเวณด้านหลังหันหน้าเข้าหาผู้ฝึก ใช้มือขวาอุดบริเวณอกของผู้ ฝึกให้นิ่งไว้ มือซ้ายถือบริเวณข้อเท้าของผู้ฝึก ค่อย ๆ ยกปลายเท้าและขาของผู้ฝึกสูงขึ้นไป ให้มากที่สุดจนหมดช่วงขา ส่วนเท้าขวาปฏิบัติเช่นเดียวกัน



แบบที่ 3 ผู้ฝึกจะยืนทรงตัวด้วยการย่อเข้าขวาเพียงข้างเดียว มือทั้ง 2 ข้างวางแบบลำตัว แอ่นอกและหงายศีรษะลง ไปด้วยด้านหลัง ครูจะยืนด้านข้างหันหน้าเข้าหาผู้ฝึก มือขวาจับบริเวณอกของผู้ฝึกให้ทรงตัวนิ่งไว้ ส่วนมือซ้ายยกขาและปลายเท้าของผู้ฝึกให้สูง ส่งตรงไปด้านหลัง โดยให้ปลายเท้าและเข่าอับบเข้ามาจรดกับศีรษะ กตค้างนิ่งไว้ ส่วนขาขวาปฏิบัติเช่นเดียวกัน

การดัดขาทั้ง 3 แบบจะทำให้ข้อต่อบริเวณโคนขาแยกออกจากกันจนหมดช่วงขาสามารถยกขาไปวางในตำแหน่งต่าง ๆ ได้ง่าย ออกของผู้ฝึกจะแอ่นโค้ง โดยเฉพาะเมื่อรำทำขึ้นนอนจะยกขาได้สูง เพราะกล้ามเนื้อโคนขาแข็งแรง



จัดท่าโดยทวารนหงาย

แบบที่ 1 ให้ผู้ฝึกนหงายแยกเข่าทั้ง 2 ข้าง ออกไปด้านข้าง โดยอเข่าพับปลายขา
 ท่อนล่างเข้ามา ให้ฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้าง มาประกบกันบริเวณเข่าต่อกระดูกโคนขา มือทั้ง 2 ข้าง
 เทียบตรงวางบนเข่าแต่ละข้าง ครูจะนั่งคุกเข่าตรงกลางบริเวณฝ่าเท้าของผู้ฝึก โดยหันหน้า
 เข้าหาผู้ฝึก ใช้มือทั้ง 2 ข้าง กดลงบริเวณเข่าซ้ายและเข่าขวาของผู้ฝึกค่อยๆ โน้มลำตัวและออก
 แแรงกดลงไปบนเข่าทั้ง 2 ข้าง ซึ่งมือจับไว้ให้แยกจากกันอย่างช้า ๆ ให้มากที่สุด จนเข่าทั้ง 2
 ข้าง ของผู้ฝึกวางต่ำติดพื้นอยู่ในระนาบเดียวกัน ค้างเป็นท่านี้ไว้สักครู่นึงแล้ว ค่อย ๆ ดึงเข่า
 ของผู้ฝึกทั้ง 2 ข้าง เข้ามาชิดกัน ปฏิบัติสลับกันไปมาหลาย ๆ ครั้ง

การฝึกทำนี้จะทำให้ผู้ฝึกแยกเข่า และขาลงจากได้กว้าง และเป็นเหลี่ยมสวยงาม
 กล้ามเนื้อบริเวณโคนขาจะแข็งแรง



สถาบันวิทยบริการ

แบบที่ 2 ให้ผู้ฝึกนอกลงมายราบลงกับพื้น ชาชายเหยียดตรง ชาขวางอหับเข้าตรงเข้ามาให้ปลายเท้าขวาวางบนเข้าซ้าย ครูจะยืนคร่อมขาซ้ายบริเวณโคนขาหันหน้ามายังบริเวณปลายเท้าของผู้ฝึก ลำตัวโน้มลงใช้มือทั้ง 2 ข้างจับข้อเท้าซ้ายของผู้ฝึก ดึงขาซ้ายตั้งเฉียงสูงขึ้น มาทาบตัวครูอย่างช้าๆ จนปลายเท้าขวาติดกับเข้าซ้ายของครูส่วนขาขวาปฏิบัติสลับเช่นเดียวกัน

การฝึกทำนี้ จะทำให้เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณต้นองและโคนขาเกิดการคลายตัว มีความยืดตัวและแข็งแรง ไม่เกิดการล้าและเคล็ดขัดยอกได้ง่าย สามารถเหยียดขาหรือนำขามาเกี่ยวข้องกับริเวณคอได้อย่างคล่องแคล่ว



ตัดขาโดยการนอนคว่ำ

แบบที่ 1 ให้ผู้ฝึกนอนคว่ำ ใช้ศอกทั้ง 2 ช้างยันลำตัวและอกตั้งขึ้น ส่วนขาทั้ง 2 ช้างเหยียดราบไปกับพื้น ครูนั่งคุกเข่าหันหน้าเข้าหาผู้ฝึก โดยนั่งอยู่ระหว่างเข่าทั้ง 2 ช้าง ใช้มือจับปลายเท้าซ้ายและขวาของผู้ฝึกยกขึ้นมาพร้อมกับพับงอเข่ายกปลายเท้าขึ้นมาวางด้านข้างติดกับลำตัว บริเวณสะเอวแล้วกดลงอย่างช้า ๆ โดยครูจะต้องให้ปลายเท้าและขาที่อ่อนแอของผู้ฝึกวางแนบติดกับพื้น โดยมีน้ำหนักตัวของครูกดกับเบาะทำนั่งค้างไว้ แล้วเริ่มปฏิบัติใหม่ซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง



สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบที่ 2 ให้ผู้ฝึกสอนคว่ำ ตั้งข้อศอกชันอกและลำตัวขึ้น ซากทั้ง 2 ซ้างเหยียดราบไปกับพื้น ครูนั่งคุกเข่าบริเวณปลายเท้า หันหน้ามายังผู้ฝึก ใช้มือขวาจับเข่าขวาของผู้ฝึกงอเข้ามา ให้ปลายเท้าวางบนน่องของขาซ้าย ใช้มือจับปลายเท้าซ้ายกดลงมา ให้ฝ่าเท้าและปลายเท้าซ้ายแนบติดกับสะโพกและถ่วงน้ำหนักลำตัวค้างไว้ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นพับขาซ้ายกดสลับกัน



แบบที่ 3 ผู้ฝึกนอนคว่ำในลักษณะเช่นเดิมเหมือนแบบที่ 1 และแบบที่ 2 ครูผู้ฝึกนั่งคุกเข่าบริเวณปลายเท้าหันหน้าหาผู้ฝึก โดยนำมือเข้าและให้ปลายเท้าทั้ง 2 ช้างของผู้ฝึกไขว้เฉียงกัน ให้ขาซ้ายกับขาขวาครูจับปลายเท้าแต่ละด้านพร้อมกับกดน้ำหนักลำตัวลงไปบนปลายเท้าและขาทั้ง 2 ช้าง ซึ่งจะต้องปรับสนิทแนบลำตัวบริเวณสะโพกแล้วค้างนิ่งไว้ จากนั้นเปลี่ยนขาที่ไขว้สลับกันแล้วปฏิบัติเหมือนกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แบบที่ 4 ผู้ฝึกจะต้องนั่งขัดสมาธิ ให้ขาทั้ง 2 ข้าง ไขว้กับวางซ้อนติดกันบริเวณโคนขา ใช้มือทั้ง 2 ข้างวางพื้นด้านหน้าประมาณ 1 ช่วงตัวแล้วค่อย ๆ ยกกันเพื่อพลิกขาซึ่งไขว้ติดกันและ ลำตัวบริเวณสะเอวให้วางแนบสนิทกับพื้น ใช้มือทั้ง 2 ข้างยันพื้นให้ลำตัวบริเวณหน้าอกตั้งชันขึ้นมา ครูจะใช้มือกดบริเวณสะโพกและขาของผู้ฝึกจนขาและลำตัวบริเวณสะเอวแนบสนิทกับพื้น ลักษณะ ดังกล่าวภาษาไทยถิ่นใต้เรียกว่า "นั่งแพงเชิงกบ"

การฝึกดัดขาทั้ง 4 แบบจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขาแข็งแรงข้อพับกระดูก จะอ่อนและยืดหยุ่นได้ดี สามารถจัดขาไปวางในตำแหน่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นการใช้ขาในการวิ่ง จะเกิดความคล่องแคล่วและแข็งแรงขาจะมีพลังมากขึ้น



4. การตัดอก

แบบที่ 1 ให้ผู้ฝึกนอนคว่ำลำตัวราบสนิทไปกับพื้น ครูจะนั่งคร่อมขึ้นเข้าตรงบริเวณ สะโพกหันหน้าไปด้านศีรษะของผู้ฝึก ใช้มือทั้ง 2 ข้างไขว้กันสอดไปใต้อกของผู้ฝึกชันลำตัวส่วนบนของผู้ฝึก ดึงเข้ามาหาครูให้แขนซ้ายและขวาวางบนขาแต่ละด้านของครู โดยให้อวัยวะตั้งแต่หลังออก หัวไหล่และศีรษะด้านหลังตั้งชันขึ้นมาติดกับลำตัวครูซึ่งกอดค้ำนั่งไว้



แบบที่ 2 ให้ผู้ฝึกเอนคว่ำ ลำตัวราบลงกับพื้น แขนซ้ายและแขนขวางอศอกวางแนบข้าง ลำตัวแต่ละด้าน ครูจะนั่งคร่อมชั้นเข้าบริเวณหน้าอกของผู้ฝึกหันหน้าไปด้านปลายเท้าให้น้ำหนักของครูกดทับลงบริเวณหน้าท้องและอกอย่างเต็มที่ ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับปลายเท้าแต่ละด้านดึงเข้ามาทาบตัวครูอย่างช้า ๆ โดยให้ปลายเท้าทั้ง 2 ข้างผาดบริเวณไหล่ซ้ายและขวา กอดนิ่งไว้ แล้วจึงปล่อยขานำไปวางระนาบพื้น ปฏิบัติใหม่เช่นเดิม 4-5 ครั้ง

การฝึกการตัดอกและหลังทั้ง 2 วิธีนี้ จะทำให้ผู้ฝึกแอ่นอกได้อย่างเต็มที่หลังจะอ่อนโค้ง กระตุกสันหลังจะ เบ็้แนวร่องลงไประหว่างลำตัว ทำให้รูปทรงของหลังในการทรงตัวของโนราสวยงาม ได้สัดส่วนกับความโค้งของหางหงส์



5. การตัดลำตัว

ตัดลำตัวโดยการเอียงกาย ผู้ฝึกเอียงกายมือซ้ายงอศอก ฝ่ามือปิดทับบริเวณใบหูซ้ายไว้ ขวาซ้ายหันงอปลายเท้าและเข่าขึ้นมา โดยให้ปลายเท้าติดกับบริเวณโคนขาขวา ครูใช้ผ้าขาวม้าสอดเกี่ยวบริเวณสะเอวของผู้ฝึกและนั่งบริเวณด้านซ้ายตรงสะเอว เท้าซ้ายทับกับเท้าขวา เท้าขวาทับข้อศอกซ้ายของผู้ฝึก ส่วนมือทั้ง 2 ข้างถือชายผ้าขาวม้าไว้ ค่อยๆ ใช้เท้าทั้ง 2 ข้างถีบเข้า และศอกส่งตัวออกไป ในขณะที่ตัวก้มจะค่อยๆ ดึงผ้าขาวม้าเพื่อให้บริเวณสะเอว ด้านข้างของผู้ฝึกเข้ามาทาบครุอย่างช้าๆ แล้วเปลี่ยนท่าด้านขวาลักษณะเดียวกัน

การฝึกทำนี้ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณด้านข้างลำตัวอ่อนแอและแข็งแรง การเอี้ยวตัวจะแข็งแรงมาด้านซ้ายหรือขวาทำได้อย่างเต็มที่ ในขณะที่ตัวก้มจะทำให้ข้อมือและข้อเท้าของผู้ฝึกน้ำหนักตรงข้อต่อได้อย่างเต็มที่



ดัดลำตัว โดยการนั่ง ผู้ฝึกนั่งคุกเข่าแยกเข่าทั้ง 2 ข้างให้ห่างออกจนหมดช่วงขา
 ปลายเท้าซ้ายยกขึ้นมาด้านข้าง โดยการหิ้วอเข่าให้ปลายเท้าตั้งขึ้น ให้มือซ้ายสอดรับเกี่ยวปลายเท้า
 ไว้ มือขวาวางระดับใดก็ได้แล้วแต่ผู้ฝึก ครูจะนั่งคุกเข่าอยู่ด้านหลังติดกับลำตัวผู้ฝึกและหัน
 หน้ามาทิศทางเดียวกัน มือขวาจดลำตัวบริเวณหน้าอก มือซ้ายถือปลายขาซ้ายไว้ ค่อยๆ กดลำตัว
 ด้านข้างของผู้ฝึกพร้อมกับเอียงศีรษะให้มาใกล้กับเท้าซ้าย จนสามารถวางศีรษะลงบนฝ่าเท้าได้
 แล้วกตค้างนิ่งไว้สักระยะหนึ่งจึงเปลี่ยนเท้าขวาปฏิบัติเหมือนกัน

การฝึกทั้ง 2 แบบนี้จะทำให้ลำตัวด้านข้างอ่อนโค้ง เอี้ยวตัวได้เต็มที่ กล้ามเนื้อด้าน
 ข้างจะยืดหยุ่นและแข็งแรง



6. การตัดหลัง

ตัดหลัง โดยการนั่ง

แบบที่ 1 ผู้ฝึกนั่งคุกเข่าด้วยเท้าซ้าย ยกสะโพกและลำตัวตั้งตรงขาขวาดึงเข้า
 ขึ้นไปด้านหน้า มือทั้ง 2 ช้างวางข้างลำตัว ครูจะยืนอยู่ด้านข้างทางด้านขวาของผู้ฝึก ใช้มือขวาถือ
 บริเวณสะเอว ส่วนมือซ้ายสอดรองรับบริเวณด้านหลังของผู้ฝึกและให้ผู้ฝึกค่อย ๆ ม้วนลำตัวและ
 ศีรษะลง ไปด้านหลังอย่างช้า ๆ จนศีรษะห้อยต่ำจรดพื้น โดยให้มือของครูทั้ง 2 ช้างคอยช่วยพยุง
 และรับน้ำหนักของการม้วนตัว จะต้องให้ลำตัวอ่อนโค้งมีให้แบนราบ แล้วเปลี่ยนการทรงตัวของขา
 สลับกันแล้วปฏิบัติเหมือนเดิม 2-3 ครั้ง



แบบที่ 2 ผู้ฝึกนั่งคุกเข่าทั้ง 2 ข้างส่งปลายเท้าไปด้านหลัง ให้อยู่ในระนาบกับพื้นยก สะโพก ท่อนขาส่วนบน (ตั้งแต่เข่าจนถึงโคนขา) และลำตัวตั้งตรง มือทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงข้าง ลำตัว ครูจะยืนด้านข้างขวาหันหน้าเข้าหาผู้ฝึก มือขวาจับบริเวณสะเอวด้านขวาและมือซ้ายจับ บริเวณไหล่ซ้ายไว้ ผู้ฝึกค่อย ๆ ม้วนลำตัวและทงายศีรษะห้อยต่ำลงมาด้านหลัง จนศีรษะจรดกับ ปลายเท้าซึ่งวางแนบกับพื้น โดยที่สะโพกและขาตั้งตรงอยู่เสมอ ค้างนิ่งไว้สักระยะหนึ่ง จึงยกลำตัว และศีรษะให้ตั้งตรงตามปกติ แล้วเริ่มปฏิบัติซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง



แบบที่ 3 ผู้ฝึกนั่งคุกเข่าด้วยเท้าซ้ายมือทั้ง 2 ข้างวางแนบลำตัวขาขวาส่งตรงไปด้าน หลังพียงอเข่าเข้ามาให้ปลายเท้าตั้งตรงประมาณ 90 องศา ฝ่าเท้าวางหงายขึ้น ครูจะยืนด้าน ข้างขวาหันหน้ามายังผู้ฝึก มือขวาถือบริเวณอกซ้ายด้านข้าง มือซ้ายจับบริเวณปลายเท้าให้ตั้งตรง และค้างนิ่งไว้ ผู้ร่ำค่อย ๆ ม้วนลำตัวและทงายศีรษะลงมาด้านหลังจนศีรษะทงายต่ำลงมาวางบน สันเท้าขวาซึ่งครูจะกดลำตัวและปลายขาให้เข้ามาหากันค้างนิ่งไว้ และให้ผู้ร่ำยืดลำตัวกลับไปนั่ง ทำเดิมแล้วจึง เริ่มปฏิบัติซ้ำสลับกัน

การดัดหลังทั้ง 3 วิธีนี้ จะทำให้ผู้ร่ำสามารถจัดลำตัวได้อ่อนโค้ง ศีรษะจรดกับปลายเท้า ซึ่งวางในลักษณะต่าง ๆ ได้ และจะทำให้ผู้ร่ำมีกล้ามเนื้อหน้าท้องและอกที่แข็งแรงสามารถบังคับ กล้ามเนื้อได้อย่างมั่นคง



ตัดหลังโดยการยืน

แบบที่ 1

ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้ฝึกยืนกางขาออกและย่อเข่าทั้ง 2 ข้าง ลงเล็กน้อย ครูยืนบริเวณด้านข้างขวาหันหน้าท่าลำตัวด้านข้างของผู้ฝึก มือและแขนทั้ง 2 ข้างสอดรับและถือบริเวณสะเอวผู้ฝึกไว้ ผู้ฝึกม้วนลำตัวและศีรษะทงายต่ำลงมาด้านหลังอย่างช้า ๆ จนศีรษะจรดพื้น แล้วใช้มือและขาทั้ง 2 ข้างยันพื้นรับน้ำหนักไว้ โดยผู้ฝึกจะต้องส่งลำตัวให้โค้งสูงไว้



จุดประสงค์ของมหาวทยาลัย

ขั้นตอนที่ 2 ครูจะเปลี่ยนมือจากถือสะเอวเป็นใช้นิ้วชี้ขวาสอดรองรับลำตัวด้านล่างใต้สะโพก มือซ้ายถือบริเวณสะเอวด้านบนไว้ มือขวาซึ่งอยู่ใต้สะโพกจะยกลำตัวช่วงล่าง (สะโพกจนถึงปลายเท้า) ตัวตักศีรษะผู้ฝึกมายังฝั่งตรงกันข้าม โดยผู้ฝึกจะต้องใช้มือทั้ง 2 ช้างยันเห็นรับน้ำหนักไว้



สถาบันวิทยบริการ

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อผู้ฝึกวางปลายเท้าทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงถึงพื้นพร้อมกันในฝั่งตรงกันข้ามกับตำแหน่งวางเท้าครั้งแรก ครูจะต้องยกลำตัวช่วงล่างนี้ตัวหงายกลับไปอยู่ในลักษณะการม้วนตัวในขั้นตอนที่ 1 แล้วจึงเริ่มปฏิบัติเหมือนเดิม ทำซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง

การตัดหลังโดยการขึ้น ดังกล่าวนี จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อบริเวณขาและแขนจะแข็งแรง สามารถรื้อทำไซทองท้อยหรือสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแสดงท่าตัวอ่อนได้เป็นอย่างดี



แบบที่ 2

ขั้นตอนที่ 1 ครูยืนตรงท่าขาออกเล็กน้อย อุ้มผู้ฝึกไว้บริเวณสะเอวด้านหน้า ทันทันหน้า เข้าหากันโดยให้ปลายเท้าทั้ง 2 ช้าง ของผู้ฝึกเกี่ยวคล้องกับบริเวณสะเอวด้านหลังของครู และครูปล่อยลำตัวผู้ฝึกตั้งแต่บริเวณสะเอวจนถึงศีรษะให้ทงายม้วนต่ำลงไปด้านล่างบริเวณนั้น โดยใช้มือทั้ง 2 ช้างยันพื้นไว้ ผู้ฝึกจะต้องคว่ำลำตัวช่วงอกและศีรษะใช้มือคุดานไปบริเวณด้านข้างซ้ายและขวาของครู โดยครูจะโน้มลำตัวและย่อเข่าลงเล็กน้อยในขณะที่มือทั้ง 2 ช้าง จะถือขาของผู้ฝึกไว้อย่างมั่นคง



สถาปัตยกรรมบริการ

ขั้นตอนที่ 2 ครูแยกเท้าทั้ง 2 ช้าง และย่อเข่า เหมือนกับการลงฉาก ให้ผู้ฝึกคลาน
 มือให้ศีรษะลอดเข้าไปอยู่ระหว่างขา แล้วให้ลำตัวเลยสะโพกของครูออกไปด้านหลัง โดยลำตัวด้าน
 หลังของผู้ฝึกอยู่ตรงบริเวณสะโพกของครู จากนั้นครูค่อย ๆ ย่อตัวลงต่ำ ให้น้ำหนักลำตัวและสะโพกกด
 ลงแผ่นหลังของผู้ฝึกให้มากที่สุดจนหน้าอกเกือบจรดกับพื้น



ขั้นตอนที่ 3 ครูยึดตัวขึ้นยืนตรงและกางขาออกเล็กน้อย ให้ผู้ฝึกคลานถอยหลังออกมา และหงายลำตัวห้อยศีรษะไว้บริเวณด้านหน้าครู ใช้มือทั้ง 2 ข้างปิดบริเวณใบหูและหลับตาไว้ ครู กว่งลำตัวผู้ฝึกกลับไปกลับมาในด้านซ้ายและขวา 3-4 ครั้งเพื่อให้เส้นเอ็นเกิดการคลายตัวและ ยกลำตัวผู้ฝึกขึ้นมาอ้อมไว้เหมือนเดิมแล้วจึงปฏิบัติซ้ำใหม่ 3-4 ครั้ง

การฝึกดังกล่าวนี้ จะทำให้หลังอกของผู้ฝึกอ่อนโค้งได้เต็มที่ กล้ามเนื้อบริเวณ สะเอว ออก หลังจะแข็งแรง มีวนตัวในลักษณะต่าง ๆ ได้ง่ายตาย

จากการฝึกหัดการเตรียมความพร้อมทางร่างกายของ โนราโน่ม คงเกลี้ยง สามารถสรุปความสำคัญของการฝึกหัดที่มีต่อผู้รำประสมท่าแบบตัวอ่อน

ก่อนที่จะทำการตัดร่างกายส่วนต่าง ๆ นั้น โนราโน่ม คงเกลี้ยง จะมีการนวดร่างกายทุกส่วนเสียก่อนเป็นเบื้องต้น เพื่อให้กล้ามเนื้อและกระดูกเกิดการยืดหยุ่นหรือคลายตัวจะแตกต่างจากครูโนรา 3 ท่าน ถ้าจะตัดส่วนใดก็จะนวดอวัยวะที่จะตัดส่วนนั้นก่อน

1. การตัดมือ (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 128) ครูต้องการให้กล้ามเนื้อฝ่ามือของผู้รำมีความแข็งแรงและมีนิ้วมือที่อ่อนโค้ง เมื่อตั้งวงเขาควย ฝ่ามือจะเบนรายไม่ท้อเข้ามา

2. การตัดแขน (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 129) ผู้รำจะมีท้องแขนอ่อนโค้งมีความสมดุลกับมือ สามารถบังคับท้องแขนให้ลอกไปมานำไปใช้ในการรำเพื่อแสดงความอ่อนของแขนทั้ง 2 ข้างได้

3. การตัดขา โดยการยืน การนอนหงาย การนอนคว่ำ จะทำให้ผู้รำแยกโคนขาออกไปให้ได้กว้างมากกว่าปกติ สามารถับเกี่ยวขาขึ้นมาจรดกับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเป็นพื้นฐานการใช้ขาแบบตัวอ่อนในลักษณะต่าง ๆ ได้เช่น แยกขา นับเข้า การกระดกขาจรดศีรษะ เมื่อผ่านการตัดขาแบบดังกล่าวนี้จะสามารถรำท่าตัวอ่อนได้หลายรูปแบบ

4. การตัดหลังและลำตัวด้านข้าง จะเน้นการม้วนลำตัวในแบบทำนั่งและทำยืน ลำตัวจะม้วนติดกัน ได้มากที่สุดและมีการใช้ฝ่าขวามาเป็นอุปกรณ์ช่วยฝึกความอ่อนของลำตัวด้านข้างความนุ่มของฝ่าจะทำให้ไม่เกิดการเจ็บปวดกล้ามเนื้อข้างลำตัว เมื่อผู้ฝึกผ่านการตัดหลัง 2 แบบ จะทำให้กล้ามเนื้ออก แขน หลังและลำตัวด้านข้างจะมีความอ่อนและแข็งแรง นำไปใช้ในการรำท่าตัวอ่อนได้หลายรูปแบบโดยเฉพาะท่าแมงมุมชักโย

5. การฝึกนั่ง จะเป็นผลจากการตัดขาโดยการนั่ง นอกจะทำให้ขาของผู้รำแยกเข้าได้กว้างแล้ว จะทำให้การทรงตัวในการนั่งของผู้รำได้สัดส่วน ออกและลำตัวจะอ่อนโค้ง ผู้รำสามารถใช้ทำนั่งไปประกอบการรำประสมท่าแบบตัวอ่อนได้

จากคำอธิบายดังกล่าว สามารถสรุปถึงความสำคัญของการฝึกการเตรียมความพร้อมของโนราในการรำประสมท่าแบบตัวอ่อน ได้ดังนี้

ผู้รำโนราจำเป็นต้องมีความเป็นมาและเหตุผลของการฝึกรำอยู่ 3 ประการ ได้แก่ เกิดในตระกูลโนรา เกิดจากความเชื่อในอำนาจของผีบรรพบุรุษโนราจะให้ความคุ้มครองและเกิดจากความรักและใฝ่ใจใฝ่ศิลปะโนรา การฝึกรำจะมีวิธีการฝึกอยู่ 3 ลักษณะ คือ การฝึกความพร้อมทางเสียง การฝึกความพร้อมทางร่างกาย และการฝึกความพร้อมทางด้านจิตใจ

การรำประสมท่าแบบตัวอ่อน ต้องอาศัยการฝึกความพร้อมทางร่างกาย เป็นพื้นฐานที่สำคัญ ผู้รำต้องผ่านการฝึกหัดด้านนี้มาก่อน จึงสามารถรำประสมท่าแบบตัวอ่อนได้ การฝึกหัดความพร้อมทางร่างกายจะมีวิธีการฝึกร่างกายส่วนต่าง ๆ 6 ขั้นตอน ได้แก่ การตัดแขน การตัดมือ การตัดขา การตัดหลัง การฝึกนั่ง และการฝึกยืน

การฝึกหัดร่างกายของครูโนรา 4 ท่าน ดังกล่าวมานั้นสามารถสรุปความสำคัญของการฝึกหัดที่มีผลต่อการรำประสมท่าแบบตัวอ่อน คือ

1. ก่อนจะทำการฝึกหัดจะต้องมีการบีบ การนวด และการเหยียบ กล้ามเนื้อและกระดูกไปตาม แขน ขา และลำตัวส่วนต่าง ๆ เพื่อที่จะเป็นการเตรียมความพร้อมในด้านสรีระของผู้รำ

2. การฝึกปฏิบัติจะเริ่มจากการตัดมือและนิ้วมือเป็นขั้นตอนแรก เพราะสามารถจะฝึกหรือตัดได้ง่ายกว่าอวัยวะส่วนอื่น ๆ การตัดนิ้วมือจะทำให้ผู้รำมีนิ้วมือที่อ่อน ไค้งและสามารถกรีดนิ้วได้ แสดงถึงความอ่อนของนิ้วและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นอกจากนั้นผู้รำจะมีกล้ามเนื้อข้อมือหรือฝ่ามือที่แข็งแรงและแบนราบ สามารถวางแบบสนิทกับพื้นเพื่อรับน้ำหนักของแขน ขา และลำตัว ในการแสดงท่าพริ้วต่าง ๆ

3. การตัดแขน นอกจากวิธีการตัดที่ทำให้แขนผู้รำอ่อน ไค้งสวยงามได้สัดส่วนแล้ว การตัดที่สามารถบังคับข้อแขนให้กลอกกลับ ไปกลับมา ได้ดั่งนั้นผู้รำประสมท่าแบบตัวอ่อนจะนำลักษณะพิเศษของแขนดังกล่าวนี้มาใช้ในกระบวนการรำอยู่เสมอ เนื่องจากทำให้ผู้รำมีท่ารำที่มีความน่าสนใจและจังหวะการรำจะเร็วใจด้วย

4. การตัดขาของผู้ฝึกจะมีท่าโดยเฉพาะ คือการตัดขาในท่าชั้หนอนนั้นจะมีประโยชน์ต่อผู้รำประสมท่าแบบตัวอ่อนคือ ทำให้ลำตัวด้านข้างมีมวลลงมาได้เต็มที่ เป็นการแยกโคนขาทั้ง 2 ให้กว้างมากที่สุดเป็นการฝึกกันเข่าและใช้เหลี่ยมเข่าของผู้รำ

นอกจากนี้ผู้ฝึกตัดขาในท่าชั้หนอนแล้วจะต้องฝึกตัดขาเพิ่มโดยวิธีตัดขานั่งขัดสมาธิ (ตัดขาแบบที่ 1) และตัดขาโดยการย่อหงายพับเข่า (การตัดขาแบบที่ 2) ของโนราคง พรหมทอง เพราะจะทำให้การนั่ง ไช้วิชาและการพับเข่าทั้ง 2 ข้าง เพื่อจะพลิกแพลงท่าต่าง ๆ ทำให้สะดวก

มากยิ่งขึ้น และนอกจากนั้น จะต้องฝึกตัดขาโดยวิธีนั่งพับเพียบเหยียดขา (การตัดขาแบบที่ 1) ของโนรากัลยา นาฏราช เพื่อจะทำให้กระดูกโคนขาและช่วงขาทั้งท่อนล่างและท่อนบนเหยียดตรงราบสนิทไปกับพื้น และจะต้องฝึกตัดขาจากวิธีการฝึกของโนราน้อม คงเกลี้ยง คือ การตัดขาโดยการยืนแบบที่ 1 และการตัดขาโดยการนอน แบบที่ 2 ทำให้ผู้รำแยกเข้า และยกขาขึ้นมาเกี่ยวด้านหลังคอได้ กล้ามเนื้อใต้โคนขาจะยืดหยุ่นได้เต็มที่ และจะต้องตัดขา โดยการนอนคว่ำแบบที่ 1- 4 เพื่อจะทำให้ข้อเท้า ปลายเท้า กล้ามเนื้อขา และเข่าท่อนล่างแข็งแรง กดพับเข้าและขาในลักษณะต่าง ๆ ได้ตามต้องการ

ดังนั้นความพิถีพิถันในการฝึกส่วนต่าง ๆ ของขาโดยละเอียดของผู้ที่รำตัวอ่อนจะต้องใช้เวลาและการฝึกเป็นกรณีพิเศษมากกว่าการตัดขาของรำโนราโดยทั่ว ๆ ไป

5. การตัดหลังของผู้ฝึกในการตัดหลังแบบที่ 3 ของโนราล้น เพชรสุข (ดูคำอธิบายและภาพประกอบหน้า 91) ซึ่งเหมือนกับการฝึกของโนราคง พรหมทองและโนราน้อม คงเกลี้ยงนั้น เป็นลักษณะของการฝึกท่าแมงมุมชักโยจะมีประโยชน์ต่อผู้รำประสมท่าแบบตัวอ่อนเป็นอย่างมาก คือ เป็นการทดสอบความกล้าหาญของผู้รำ ฝึกการม้วนตัวขึ้นพื้นฐานและเป็นการฝึกความแข็งแรง กล้ามเนื้ออก ท้อง หลัง และกล้ามเนื้อฝ่ามือของผู้รำ อีกด้วย

ผู้รำประสมท่าแบบตัวอ่อนจะต้องฝึกตัดหลังเพิ่มเติมเป็นรายละเอียดปลีกย่อยที่จะต้องปฏิบัติเพื่อให้หลังของผู้รำอ่อนโค้งได้มากยิ่งขึ้นกว่าผู้รำโดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งจะต้องฝึกจากวิธีการตัดหลังของโนราคง พรหมทอง คือ การตัดหลังแบบที่ 1 เพื่อให้ลำตัวส่วนบนตั้งแต่สะเอวจนถึงศีรษะม้วนเข้าหากันได้มากที่สุด และการตัดหลังแบบที่ 3 จะทำให้การม้วนลำตัวช่วงล่าง ตั้งแต่สะเอวจนถึงปลายเท้าม้วนเข้าหากันได้มากที่สุด การตัดหลังแบบที่ 4 และแบบที่ 5 จะทำให้การม้วนลำตัวให้ศีรษะและปลายเท้าจรดติดกัน นอกจากนี้แล้วผู้ฝึกจะต้องฝึกการตัดหลังโดยการนั่งแบบที่ 1 ของโนรากัลยา นาฏราช เพื่อจะทำให้การม้วนลำตัวลง-ขึ้น โดยการนั่งคุกเข่าจะทรงตัวได้มั่นคง ลำตัวอ่อนโค้งอย่างเต็มที่ และจะต้องฝึกการตัดหลังโดยการยืน แบบที่ 1 ของโนราน้อมคงเกลี้ยง เพื่อฝึกการยืนม้วนตัวลงมาให้ศีรษะจรดพื้น และการม้วนกลับขึ้นไปให้เท้าจรดพื้น จะเป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้านหลังที่จะต้องมีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและข้อมือ ซึ่งจะต้องใช้ร่วมกันในการจัดทำตัวอ่อนแต่ละครั้งและสิ่งสำคัญที่มีต่อการฝึกผู้รำอีกอย่างหนึ่ง คือการอัดอกโดยการนั่งคว่ำแบบที่ 1 และแบบที่ 2 จะทำให้ออกของผู้รำอ่อนอยู่เสมอ ขณะรำจะทำให้การทรงตัวของผู้รำ โดยเฉพาะหลัง จะอ่อนสวยงามได้สัดส่วนกับลักษณะอันโค้งของหางหงส์

ดังนั้นการตัดหลัง นอกจากจะทำให้ผู้ฝึกมีลำตัวที่อ่อนสามารถม้วนลำตัวในแบบต่าง ๆ ได้แล้ว ความหนักหนักในการตัดจะช่วยให้ผู้ฝึกได้ตัดขาและตัดมือไปพร้อม ๆ กับการตัดหลังอีกด้วย ซึ่งเป็นการฝึกที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน จึงนับว่า การฝึกตัดหลังนี้เป็นการเตรียมความพร้อมทางร่างกายที่มีประโยชน์ต่อผู้รำเป็นอย่างมาก

6. การฝึกยืน ผู้รำจะต้องฝึกยืน โดยการใช้นักรำเป็นอุปกรณ์ช่วยในการทรงตัว ดังเช่นการฝึกยืนของ โนราลัน เพชรสุข และการที่ผู้รำจะยืนแยกขาและเข่าลงจากได้สัดส่วนที่สวยงามเหมาะสมกับนักรำนั้น ผู้รำจะต้องผ่านการตัดขาและตัดหลังมาเป็นเบื้องต้นก่อน การฝึกลงจากนี้เป็นท่าที่ยากที่สุด ซึ่งผู้รำจะต้องทรงตัวให้นิ่งและยืนอยู่ได้เป็นเวลานาน ขณะนั้นบนนักรำหรือยืนโดยไม่ต้องใช้นักรำได้ นอกจากนี้แล้ว การฝึกยืนทรงตัวด้วยขาข้างใดข้างหนึ่ง ผู้รำจะต้องมองตรง ใช้สายตายึดจุดใดจุดหนึ่งเป็นหลักไว้ เพื่อจะได้เกิดความสะดวกในการทรงตัวผู้รำประสมท่าแบบตัวอ่อนจะนำลักษณะการยืนทรงตัวทั้ง 2 แบบไปใช้ในท่าประกอบในการรำตัวอ่อนโดยการขึ้น

7. การฝึกนั่ง การนั่งของโนราจะมีการทรงตัวที่สำคัญอยู่ 2 แบบ คือ การนั่งคุกเข่าและการนั่งชันเข่า การนั่งคุกเข่าจะมีการวางปลายเท้า 2 แบบ คือ การให้หลังปลายเท้าแบบสนิทกับพื้น และการวางปลายเท้าตั้งชัน ผู้รำตัวอ่อนจะนิยมใช้การนั่งคุกเข่าโดยการวางปลายเท้าราบสนิทไปกับพื้นเพราะจะทรงตัวได้มั่นคง ปลายเท้าและข้อเท้าอ่อนหักได้เต็มที่และเมื่อคุกเข่าจะแยกเข่าออกกว้างจนหมดช่วงขาทุกครั้ง ในขณะที่ผู้รำโนราโดยทั่ว ๆ ไป จะแยกเข่ากว้างอย่างน้อย 1 ฟุต หรือ 2 คืบ เท่านั้น ไม่สามารถแยกเข่าได้กว้างเหมือนผู้รำประสมท่าแบบตัวอ่อน สำหรับการนั่งชันเข่าหรือการนั่งบนปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง แล้วยกเข่าชนานกับพื้น ผู้รำประสมท่าตัวอ่อนจะต้องฝึก เพราะจะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อเข่า ยังเป็นการทรงตัวในท่านั่ง ได้สัดส่วนถูกต้องอีกด้วย และสามารถสอดแทรกอยู่ในระหว่างการเปลี่ยนท่าตัวอ่อน หรือการเตรียมตัวเพื่อจะรำท่าตัวอ่อนท่าต่อ ๆ ไปได้

นอกจากนี้ อุปกรณ์การฝึก คือผ้าขาวม้าและกะลามะพร้าวจะมีประโยชน์และมีบทบาทต่อครูและผู้ฝึกเป็นอย่างมากคือ

1. สามารถจะบังคับหรือจัดร่างกายส่วนต่าง ๆ ของผู้รำ ให้มีคุณสมบัติเหมาะสมกับการรำโนรา เช่น การตัดมือในกะลา จะกรีดนิ้วได้สวย การตัดลำตัวด้านข้างลำตัวจะอ่อน
2. สามารถบรรเทาความเจ็บปวด ลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุของผู้ฝึกให้ลดน้อยลง เช่น การม้วนลำตัวกับเปลผ้า ที่รองรับหลังผู้ฝึกไว้
3. สามารถลดภาระหรือระยะเวลาของผู้ฝึกให้รวดเร็วขึ้น ครูและผู้รำได้ทั่วถึง
4. ผู้ฝึกสามารถกลับไปฝึกหรือปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

ดังนั้นทำให้ทราบได้ว่าการฝึกหัดทางร่างกายของผู้ร่าจะมีประโยชน์ต่อการร่าประสมท่าแบบตัวอ่อนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะถ้าผู้ฝึกซึ่งอยู่ในวัยเด็กและได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากครูอย่างทั่วถึง จะทำให้ผู้ฝึกสามารถนำท่าร่าตัวอ่อนมาใช้ในกระบวนการร่าได้อย่างมาก และมีข้อบกพร่องในท่าร่าน้อยมาก เนื่องจากได้ผ่านการฝึกความพร้อมทางร่างกายที่ถูกต้องและสมบูรณ์แบบจากครู สำหรับท่าร่าซึ่งเป็นท่าตัวอ่อนนั้นผู้ร่าจะใช้ท่าร่าท่าใดในกระบวนการร่าได้บ้างผู้วิจัยจะได้กล่าวในรายละเอียดตอนที่ 5



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย