บทที่ 2

ลักษณะเด่นของท่ารำโนรา

ในบทนี้จะกล่าวถึงลักษณะหลัก ๆ ของท่ารำโนราที่ตัวโนราทุกคนจะต้องปฏิบัติเหมือนกัน คือ การทรงตัวของผู้รำโนรา การเคลื่อนไหวของผู้รำโนรา การใช้มือและเท้าในลักษณะต่าง ๆ

ท่ารำโนราโดยทั่วไปจะมีแบบแผนที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง จะมีหลักพื้นฐานเหมือนกันทุกคณะ ท่ารำที่เป็นท่าหลักในการรำโนรานั้น คือ การทรงตัว หมายถึงลักษณะของการวางส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ได้หลักที่ถูกต้องตามลักษณะของท่ารำ เช่น หน้าต้องแหงนเล็กน้อย อกยื่นมาข้างหน้า หลังแอ่น ก้นงอนขึ้น และเข่าย่อลง **การเคลื่อนไหวของผู้รำ** ในการรำโนราการเคลื่อนไหวของผู้รำถือว่ามีส่วนสำคัญมากเช่นเดียวกัน การเคลื่อนไหวในท่าหนึ่ง ๆ นั้นจะแบ่งส่วนของร่างกายออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนบน (ตั้งแต่สะเอวไปจนถึงศีรษะ) และส่วนล่าง (ตั้งแต่สะเอวลงไปจนถึงเท้า) ถ้าเคลื่อนไหวส่วนบน ส่วนล่างจะนิ่ง หรือถ้าเคลื่อนไหวส่วนล่างส่วนบนจะต้องนิ่ง **ลักษณะการใช้มือ** จะใช้มือในลักษณะต่าง ๆ ที่เห็นได้ชัดเจน คือ การตั้งวง การจีบ การตั้งวงของโนรานั้นจะมีเอกลักษณ์เฉพาะคือ ลักษณะของวงนั้นจะเป็นมุมฉากที่ข้อศอก

ท่ารำโนราในอีกลักษณะหนึ่ง คือ ลักษณะการรำโนราเป็นชุด ๆ และอาจจะมีบทร้องประกอบหรือไม่มีบทร้องประกอบก็ได้ เป็นท่ารำโนราที่นำมาเชื่อมกันให้เป็นกระบวนการรำ เช่น บทครูสอน และบทสอนรำ เป็นต้น ลักษณะท่ารำของเพลงต่าง ๆ เหล่านี้ โนราแต่ละคณะจะมีอิสระในการรำ จึงทำให้ลักษณะกระบวนการรำแตกต่างกัน ท่ารำในแต่ละสายแต่ละตระกูลจะแตกต่างกันออกไปตามความถนัดของครูผู้สอน ซึ่งจะเป็นการถ่ายทอดกันมาเป็นช่วง ๆ ในแต่ละสายแต่ละตระกูล ลักษณะกระบวนการรำโนราในส่วนนี้จึงมีความแตกต่างกันออกไปมาก

ถึงแม้ว่าท่ารำโนราจะมีกระบวนการรำแตกต่างกันออกไปในแต่ละสายแต่ละตระกูลแต่ท่ารำโนรา ก็ยังมีส่วนที่เป็นหลักเหมือนกันและมีลักษณะเด่น ๆ ที่ถือว่าเป็นหลักในการรำโนราทุกคน ดังนี้

1. การทรงตัวของผู้รำ
2. การเคลื่อนไหวของผู้รำ
3. ลักษณะการใช้มือ
4. ลักษณะการใช้เท้า

1. การทรงตัวของผู้รำ หมายถึง ลักษณะการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ได้สัดส่วนที่สวยงามและถูกหลักในการรำโนรา ซึ่งจะต้องประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ส่วนหน้า หมายถึง ส่วนของลำคอไปจนกระทั่งศีรษะ ในการรำโนรา หน้าจะต้องเชิดหรือแหงนขึ้นเล็กน้อย วิธีการที่จะทำให้หน้าเชิดขึ้นก็คือการแหงนหน้าขึ้นไปด้านบนเล็กน้อย

การใช้หน้าให้อยู่ในสัดส่วนที่ถูกต้องในการรำโนรานั้นถือว่ายังมีความจำเป็นอยู่มาก เพราะเป็นส่วนช่วยเสริมให้ท่ารำนั้น ๆ ถูกหลักและสวยงามยิ่งขึ้น เช่น ผู้รำตั้งวงเป็นท่าเขาควาย ถ้าหากว่าหน้าแหงนขึ้นเล็กน้อยก็จะทำให้ท่ารำดู

สวยงามขึ้น ในการรำโนราแต่ละท่านั้นหน้าจะต้องเคลื่อนไหวไปตามท่ารำ แต่ไม่ว่าจะเคลื่อนไหวไปอย่างไรก็ต้องแหงนหน้าขึ้นเล็กน้อยอยู่ตลอดเวลาในขณะที่รำโนรา

1.2 ลำตัว หมายถึง ส่วนของร่างกายจากไหล่ลงมาถึงสะเอว ในการรำโนราส่วนของลำตัวจะต้องแอ่นและยื่นไปข้างหน้าให้ได้สัดส่วน วิธีการแอ่นและยื่นลำตัวไปข้างหน้านั้นผู้รำจะต้องแอ่นอกให้ตึงเต็มที่อยู่ตลอดเวลา และหลังจะต้องแอ่นให้สุดให้ลำตัวยื่นไปข้างหน้าทำมุมกับขาส่วนบน 90 องศา คือให้ส่วนของทับหน้าขาหรือโคนขาต่อกับสะโพกด้านหน้าให้เป็นมุมฉาก ในการรำโนราไม่ว่าจะรำท่าไหนก็ต้องวางสัดส่วนของลำตัวเช่นนี้เสมอ

การใช้ลำตัวให้ได้สัดส่วนนั้นเมื่อดูจากด้านข้างแล้วจะต้องให้เห็นลักษณะเป็นวงกลม คือ จากหางหงส์มาส่วนอกและศีรษะเป็นลักษณะของวงกลม ถ้าดูจากด้านหน้าจะไม่เห็น การวางส่วนของลำตัวนี้ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากในการรำ

โนรา เพราะถ้าใช้สัดส่วนของลำตัวไม่ถูกต้องแล้วลักษณะเฉพาะของการรำโนรา ก็จะหายไป ครูโนราจึงพยายามจะเน้นในส่วนนี้เป็นอย่างมากในการสอนลูกศิษย์

1.3 ย่อเข่า คือ การลดระดับของเข่าให้ต่ำลง มีวิธีการ คือ เท้าทั้งสองยืนชิดติดกันแล้วลดระดับของเข่าให้ต่ำลงโดยยื่นเข่าไปข้างหน้าให้ขาส่วนล่างทำมุม 45 องศากับพื้นที่ยืนอยู่ และให้บริเวณด้านหลังของเข่าทำมุม 90 องศา ระหว่างขาส่วนบนและส่วนล่าง

การย่อเข่าเป็นส่วนที่สำคัญมากเพราะเป็นหลักของการรำโนรา ในหนึ่งกระบวนท่าจะต้องย่อเข่าอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีการยืดเข่าขึ้น การย่อเข่าถ้าไม่ได้รับการฝึกฝนอยู่บ่อย ๆ หรือฝึกฝนไม่ถูกต้องตามหลักของท่ารำโนราแล้วจะเมื่อยมากและจะย่อเข่าอยู่ไม่ได้นาน แต่ถ้าหากได้รับการฝึกฝนมาถูกหลักก็จะทำให้ย่อเข่าอยู่ได้นาน ๆ

1.4 ก้น หมายถึง บริเวณสะโพกทั้งหมดของร่างกาย ในการรำโนราก้นเป็นส่วนสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยเสริมให้ท่ารำโนราสวยงามขึ้น การรำโนราที่ถูกต้องก้นต้องงอนขึ้นเล็กน้อย เพื่อให้รับกับหางหงส์ที่ใส่ไว้กับสะเอว

วิธีการที่จะทำให้กันงอนขึ้นเล็กน้อยจะต้องแอ่นหลังให้ตึงมาก ๆ แล้วยกส่วนที่เป็นสะโพกขึ้นให้มากที่สุด ในการที่จะให้กันงอนได้ลักษณะที่สวยงามนั้นผู้รำต้องดันกันไปข้างหลัง ตั้งแต่ระดับเอวให้งอนขึ้น

2. **การเคลื่อนไหวของผู้รำ** หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผู้รำโนรา ลักษณะการเคลื่อนไหวตัวมีหลักกำหนดเอาไว้ว่า ถ้าหากเคลื่อนไหวลำตัวส่วนบน คือ จากสะเอวขึ้นไป ลำตัวส่วนล่างก็จะนิ่ง ถ้าหากลำตัวส่วนล่างเคลื่อนไหวลำตัวส่วนบนก็จะนิ่ง เช่น ลำตัวส่วนล่าง คือเท้าก้าวเดินในลักษณะต่าง ๆ ส่วนบนก็จะอยู่นิ่ง ๆ ส่วนมือและหน้าก็เป็นไปตามสีลาท่ารำของแต่ละท่า

3. **ลักษณะการใช้มือ** มือสามารถที่จะทำเป็นลักษณะท่าทางต่าง ๆ ได้มากมาย แต่ส่วนมากในท่าต่าง ๆ จะประกอบไปด้วยลักษณะมือ 2 อย่าง คือ จีบ และวง

3.1 วง หมายถึง ลักษณะส่วนโค้งของลำแขนทั้งส่วนบนและส่วนล่าง วงมีหลายชนิด เช่น วงบน อยู่ระดับศีรษะ วงกลาง อยู่ระดับไหล่ วงหน้า อยู่ระดับอกด้านหน้า วงล่าง อยู่ระดับสะเอว

ลักษณะการตั้งวงโนรา เริ่มจากเหยียดแขนออกไปให้ท้องแขนตั้งฉากกับลำตัว (แขนจากไหล่ถึงข้อศอกจะอยู่ระดับเดียวกับไหล่) และให้แขนตอนบน คือ จากข้อศอกไปจนถึงข้อมือตั้งตรงขึ้นให้มุมของข้อศอกเป็นมุมฉากระหว่างแขนส่วนบนและแขนส่วนล่าง และจากข้อมือถึงปลายนิ้วเหยียดตึงให้ฝ่ามือหงายขึ้นข้างบนนิ้วทั้งสี่ชิดติดกัน ให้ปลายนิ้วชี้เข้าหาศีรษะ ลักษณะของวงที่อธิบายนี้เป็นลักษณะของวงบน ส่วนวงอื่น ๆ ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันทั้งหมดเพียงแต่ระดับการตั้งวงอยู่คนละที่กัน เช่น การตั้งวงระดับสะเอว เรียกว่า วงล่าง เราจะสังเกตได้ว่าลักษณะวงของโนราส่วนที่เป็นข้อต่อจะมีลักษณะเป็นเหลี่ยม

3.2 จีบ คือ ลักษณะของการใช้มือ ให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือมารวมกัน จีบมีหลายลักษณะเช่นเดียวกับวง คือ จีบหน้า จะอยู่ระดับหน้า จีบข้างก็จะอยู่ข้างลำตัวระดับไหล่ หรือระดับศีรษะ จีบล่างจะอยู่ระดับสะเอว และจีบหลังจะส่งจีบไปด้านหลัง

สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลักษณะของจีบ คือ อาการของนิ้วหัวแม่มือข้อแรกด้านฝ่ามือไปวางทับกับนิ้วชี้ข้อแรกด้านหลังมือในลักษณะไขว้ทับกันเป็นรูปกากบาท นิ้วที่เหลือทั้งสามเหยียดออกไปให้สุด และการจีบทุกครั้งต้องสัมพันธ์กับข้อมือ คือ ข้อมือจะต้องหักเข้าหาลำแขนให้มากที่สุด ไม่ว่าจะนำจีบไปไว้ส่วนใดก็ต้องปฏิบัติเช่นนี้เสมอ การรำโนราที่นิ้วมือของผู้รำจะสวมเล็บเอาไว้ด้วย

3.3 กรีดนิ้ว หรือปล่อยนิ้ว คือลักษณะการปล่อยนิ้วมีออกไปเหยียดตึงทีละนิ้วให้เรียงกันออกไป ลักษณะของการกรีดนิ้ว จะเริ่มจากการกำมือทั้ง 5 นิ้วก่อน แล้วก็ค่อย ๆ ปล่อยนิ้วมีออกมาทีละนิ้ว โดยเริ่มจาก นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย การปล่อยนิ้วนั้นจะต้องปล่อยให้เรียงออกมาไม่ขาดระยะ เมื่อปล่อยนิ้วออกมาแล้วนิ้งทุกนิ้วจะต้องเหยียดตรง และจะต้องปล่อยนิ้วออกมาให้พอดีกับจังหวะของท่ารำนั้น ๆ การปล่อยนิ้วถือเป็นลักษณะเฉพาะของท่ารำโนราอย่างหนึ่ง

4. **ลักษณะการใช้เท้า** เป็นการก้าวเท้าออกไปในลักษณะต่าง ๆ เช่น เหลี่ยม เดินตีนเตี้ย ยกขา (มีทั้งด้านหน้าและด้านข้าง) ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 เหลี่ยม หมายถึง การก้าวขาออกไปด้านข้างแล้วย่อเข่าทั้งสองข้างลง ลักษณะของเหลี่ยมโนราจะต้องเป็นมุมฉาก การลงเหลี่ยมจะเริ่มจากการก้าวขาที่ยืนอยู่ข้างใดข้างหนึ่งออกไปด้านข้างพอประมาณ (ดูให้เหมาะสมกับร่างกายของผู้รำด้วย) แล้วย่อเข่าลงให้ขาส่วนบนตั้งแต่เข่าขึ้นไปจนถึงสะโพกได้ฉากเป็นมุม 90 องศา กับขาส่วนล่าง (จากเข่าลงมาถึงข้อเท้า) และขาส่วนบนต้องขนานกับพื้นด้วย ลำตัวจะต้องตั้งตรง หลังแอ่นยื่นออกมาข้างหน้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ตรงกลาง

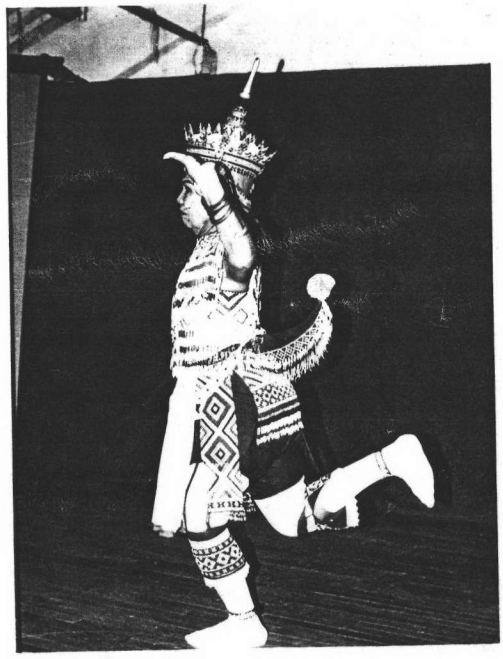
การลงเหลี่ยมที่จะดูว่าถูกต้องมากน้อยอย่างไรนั้นจะต้องดูลักษณะการตั้งวงของผู้รำด้วยเพราะเหลี่ยมและวงจะสัมพันธ์กัน คือ เมื่อตั้งเหลี่ยมและวงพร้อม ๆ กันข้อศอกของวงและเข่าของเหลี่ยมจะต้องให้อยู่ในแนวเดียวกัน และส่วนที่เป็นข้อพับทั้งของเหลี่ยมและวงจะต้องเป็นมุมฉากกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

4.2 ยกขา หมายถึง ลักษณะการยกส่วนขาของผู้ราขึ้นมา การยกขานี้จะมีอยู่ 3 ลักษณะ คือ การยกขาด้านหน้า ยกขาด้านข้าง และยกขาด้านหลัง

4.2.1 การยกขาด้านหน้า (ทางนาฏยศิลป์เรียกว่ายกหน้า) ลักษณะของการยกคือ ถ้าจะยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมาให้ส้นเท้าอยู่กึ่งกลางของหน้าแข้งของอีกเท้าหนึ่ง ให้ปลายเท้าและเข่าชี้ออกไปด้านหน้า โดยให้ขาส่วนบนและส่วนล่าง ทำมุมกัน 90 องศา

4.2.2 ยกขาด้านข้าง (ยกข้าง) ลักษณะการยกขาด้านข้างเป็นลักษณะพิเศษของการรำโนรา คือ จะยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมาให้ขาส่วนบน (คือจากเข่าขึ้นมาถึงสะโพก) เป็นแนวขนานกับพื้นให้เข่าชี้ออกด้านข้าง โดยให้ส่วนหน้าของขาท่อนบนคว่ำลง ขาส่วนล่าง (คือจากเข่าลงไปจนถึงเท้า) ให้ส้นเท้าชีออกไปด้านหลัง และให้ด้านหน้าของขาส่วนล่างคว่ำลงขนานกับแนวของพื้น ส่วนปลายเท้าชี้ออกไปด้านข้าง (ศัพท์ทางโนราเรียกว่า การลงฉาก)

4.2.3 ยกขาด้านหลัง การรำโนราจะใช้ท่านี้น้อยมากจะมีใช้เฉพาะท่าชี้หนอนเล็กเท่านั้น คือ ลักษณะการยกเท้าส่งไปด้านหลัง โดยที่ให้ขาท่อนบน (จากเข่าถึงสะโพก) ชี้ลงพื้น และขาส่วนล่าง (จากเข่าถึงเท้า) ชี้ชี้นด้านบน และให้ปลายเท้าชี้ลงพื้น ส่วนขาทั้งหมดส่งไปด้านหลัง



4.3 **เดินตีนเตี้ย** คือ ลักษณะอาการชอยเท้าหรือการเคลื่อนไหวเท้าทั้งสองข้างสี่ ๆ โดยจะเริ่มจากเท้าทั้งสองข้างชิดติดกันแล้วย่อเข่าลงให้ต่ำที่สุด (เกือบเป็นลักษณะนั่งแต่ยังไม่นั่ง) ให้เข่าชี้ออกไปข้างหน้า แล้วสลับกันยกขาทั้งสองข้างเหมือนลักษณะการวิ่งไปข้างหน้าโดยไม่ยกตัวขึ้นมา ให้น้ำหนักอยู่ปลายเท้าทั้งสองข้าง

การเดินตีนเตี้ย ส่วนมากจะทำได้เฉพาะตัวโนราผู้ชายเท่านั้น เพราะต้องใช้กำลังขามาก บางครั้งโนราจะเดินตีนเตี้ยรอบ ๆ เวทีการแสดง หรือใช้ในการวิ่งเข้าโรง ท่านี้จึงเป็นท่าพิเศษเฉพาะผู้ชาย

ลักษณะเด่นของท่ารำรินราที่กล่าวมาทั้งหมดพอที่จะสรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะการทรงตัว การทรงตัวของท่ารำรินราในแต่ละท่าจะต้องสัมพันธ์กันทั้งหมด เริ่มตั้งแต่ส่วนหน้าจะต้องเชิดขึ้นเล็กน้อย ลำตัวแอ่นไปข้างหน้าอกอยู่ระดับเดียวกับเข่า ก้นงอนขึ้นเล็กน้อย และเข่าจะต้องย่อ โดยทุกส่วนจะต้องอยู่ในแนวเดียวกันเรียกว่า ราได้รสพัส (คำว่า **รสพัส** คือ ลักษณะท่ารำรินราที่มีความสมดุลกัน ในเรื่องของการทรงตัว ดังที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น)

2. การเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวตัวของการรำรินรานั้นจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนบนและส่วนล่าง โดยยึดเอาสะเอวเป็นจุดศูนย์กลาง การเคลื่อนไหวตัวในการรำรินรานั้นถ้าหากว่าส่วนบนนิ่งส่วนล่างต้องเคลื่อนไหว และหากว่าส่วนล่างเคลื่อนไหวส่วนบนก็จะนิ่ง

3. ลักษณะการใช้มือ การใช้มือของท่ารำรินรามี 2 ลักษณะ คือ จีบและวง

3.1 วง ลักษณธวงของรินราจะเป็นมุมฉาก โดยที่ข้อศอกจะทำมุมประมาณ 90 องศา ซึ่งมีหลายลักษณะ เช่น วงบน วงหน้า วงข้าง

3.2 จีบ ลักษณะของจีบรินราจะใช้นิ้วชี้ทับนิ้วหัวแม่มือให้นิ้วไขว้กัน ซึ่งมีหลายลักษณะตามตำแหน่งที่วางจีบไว้ เช่น จีบหน้า จีบหลัง จีบข้าง

4. ลักษณะการใช้เท้า การรำรินราจะมีลักษณะการใช้เท้าในลักษณะต่าง ๆ เช่น

4.1 การตั้งเหลี่ยม คือ การก้าวเท้าออกทั้งสองข้าง ย่อเข่าลงให้ตรง เข่าทำมุมประมาณ 90 องศา

4.2 การยกขา ลักษณะการยกขาของรินรามี 3 อย่าง คือ

4.2.1 ยกขาด้านหน้า

4.2.2 ยกขาด้านข้าง

4.2.3 ยกขาด้านหลัง

4.3 การเดินตีนเตี้ย เป็นลักษณะเฉพาะของการรำรินรา