

ลุกมารำ

SHALL WE DANCE

สุรสา โคงประเสริฐ

ลูกมารำเถอะ...
แล้วชีวิตจะเคลื่อนไหวอย่างงดงามอีกครั้ง

ทำร่าที่อ่อนโยน
ละเอียด และแม่นยำ
ช่วยเปลี่ยนการเคลื่อนไหว
ให้เป็นการรับรู้ร่างกาย
ตนเอง อย่างมีสติ
และทรงพลัง

คำนำ

ลูกมาร้า เล่มนี้ เกิดจากการเดินทางของผู้เขียน ที่ได้เรียนรู้ผ่านบทบาทของผู้ปฏิบัติ ผู้สอน ผู้วิจัย และผู้ที่มองเห็นคุณค่าของ “นาฏศิลป์ไทย” ไม่ใช่แค่ในฐานะศิลปะที่งดงาม แต่เป็นสิ่งที่มิพลั้งแห่งชีวิต เป็นรากเหง้าทางวัฒนธรรมที่ไหลเวียนอยู่ในสายเลือดของคนไทย

แม้การร่ายรำจะดูเหมือนเป็นเรื่องของคนที่เรียนหรือฝึกฝนมาโดยเฉพาะ แต่ผู้เขียนเชื่อว่า... ทุกคนสามารถ “ลุกขึ้นมาร้า” ได้ เพราะร่างกายของเราถูกออกแบบมาเพื่อเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวเพื่อใช้ชีวิตเดินหน้า เคลื่อนไหวเพื่อสร้างสุขภาพที่ดี และเคลื่อนไหวเพื่อให้หัวใจมันได้อีกครั้ง

หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงชวนให้ผู้อ่านออกมาร้า แต่ชวนให้ “ออกมารักตัวเอง” ผ่านการเคลื่อนไหวที่สวยงาม อ่อนโยน แต่เต็มไปด้วยพลัง เป็นการร้าที่ใคร ๆ ก็ทำได้ ไม่ซับซ้อน ไม่ไกลเกินเอื้อม เหมาะสำหรับทุกคนโดยเฉพาะผู้สูงวัยที่อยากกลับมาขยับร่างกายอย่างมีความสุขอีกครั้ง

ในเล่มนี้ ผู้อ่านจะได้พบกับท่าร้าที่เรียงลำดับจากง่ายไปสู่ความท้าทาย พร้อมแบบทดสอบเล็ก ๆ ที่ช่วยให้เรารู้จักร่างกายตัวเองมากขึ้น ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นจริงในทุกวันที่เราลุกขึ้นมาร้า

ผู้เขียนได้ตั้งชื่อชุดท่าร้าแต่ละชุดตามดอกไม้ไทย ดอกไม้ที่ไม่เพียงงดงาม แต่ยังเปี่ยมด้วยชีวิต มีความพลิ้วไหว มีจังหวะ มีความมั่นคงในตัวเอง เหมือนร่างกายและหัวใจของเราที่สามารถกลับมาแข็งแรง อ่อนโยน และยืดหยุ่นได้อีกครั้ง

สิ่งสำคัญที่สุดคือ การเดินและการทรงตัว เพราะนี่คือหัวใจของการใช้ชีวิตอย่างมีอิสระ โดยเฉพาะในผู้สูงวัย หากการร้าแบบง่าย ๆ ในเล่มนี้จะช่วยให้ใครสักคนเดินได้ดีขึ้น ทรงตัวได้มั่นคงขึ้น ลดโอกาสการหกล้มลงได้ ผู้เขียนจะรู้สึกดีใจเป็นที่สุด

ขอส่งมอบหนังสือเล่มนี้ ด้วยความตั้งใจ ผ่านรอยยิ้มและความปรารถนาดีสูงสุด ผู้เขียนหวังว่าเมื่อใครได้อ่านหนังสือเล่มนี้ จะรู้สึกเหมือนมีใครบางคนมาบอกข้างหูเบา ๆ ว่า

“ลูกมาร้าเถอะ...แล้วชีวิตจะเคลื่อนไหวอย่างงดงามอีกครั้ง”

สุรสา โคงประเสริฐ

ลูกมาร้า shall we dance

ลูกมาร้า

Shall we dance

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรสา โคงประเสริฐ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สุรสา โคงประเสริฐ.

ลูกมาร้า = Shall we dance.-- กรุงเทพฯ : [ม.ป.พ.], 2569.

98 หน้า.

1. นาฏศิลป์ -- ไทย. 2. การร่า -- ไทย. I. ชื่อเรื่อง.

793.319593

ISBN (e-book) 978-616-631-408-3

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

จำหน่ายในรูปแบบออนไลน์ ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2569

ช่องทางการจำหน่าย : <http://www.chulabook.com>

ราคา : 385 บาท

จัดทำโดย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรสา โคงประเสริฐ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่

เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 โทร. 02-2181006 e-mail: surasa.k@chula.ac.th

ออกแบบปกโดย : กฤษฎาภรณ์ สุขศิริ

สั่งซื้อได้ที่ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

<http://www.chulabook.com>

โทร. 08-6323-3703-4

customer@cubook.chula.ac.th, info@cubook.chula.ac.th

Apps: CU-eBook Store

สมองของเราไม่ได้หยุดเติบโตเมื่อโตขึ้น ในทางตรงกันข้าม มันปรับตัว
เปลี่ยนเส้นทาง และสร้างการเชื่อมโยงใหม่ ๆ ได้เสมอ การเดินร่า คือบทเรียนที่
ทำให้สมองยัง “ยืดหยุ่น” และเปิดรับประสบการณ์ใหม่อยู่ตลอดเวลา

สารบัญ

บทที่ 1

06 นาฏศิลป์ ศิลปะแห่งการเคลื่อนไหวในมิติของวัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ และชีวิต

07 การเต้นรำ :

มรดกทางวัฒนธรรมและภาษาของมนุษย์

10 การเต้นรำ : ความสุขของชีวิต

บทที่ 2

22 นาฏศิลป์ไทย : กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ

26 ร่างะทบไม้ : การประยุกต์เพื่อโรคพาร์กินสัน

29 ศาสตร์ของการทรงตัว :

ระบบที่ทำงานร่วมกัน

บทที่ 3

32 แบบคัดกรองสมรรถภาพทางกาย
ผู้สูงอายุ

34 1. ทดสอบการทรงตัว
(Balance test)

35 2. ทดสอบความเร็วในการเดิน
(Gait speed test)

36 3. ทดสอบลุก-นั่งจากเก้าอี้
(Chair stand test)

บทที่ 4

40 ชุดท่ารำไทยเพื่อการบริหารร่างกาย

42 คำอธิบายชุดท่ารำ

44 ชุดสายหมอกกลีบบัว (ท่านั่ง)

บทที่ 5

66 ชุดพวงแสดคลี่กลีบ

78 ชุดทำยิดเหยียดกล้ามเนื้อ :
ชุดพวงแสดคลี่กลีบ (ทำยืน)

บทที่ 6

81 ชุดขงโคโยกกึ่ง

84 ชุดขงโคโยกกึ่ง 3

87 ชุดขงโคโยกกึ่ง 6

91 ชุดขงโคโยกกึ่ง 10

บทที่ 7

92 ชุดท่ารำกระดังงาเรียงระบำ

เกี่ยวกับผู้เขียน

บทที่ 1

นาฏศิลป์ ศิลปะแห่งการเคลื่อนไหวในมิติ ของวัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ และชีวิต

เมื่อเสียงดนตรีบรรเลง ร่างกายของมนุษย์ก็รู้สึกอยากตอบสนองตามจังหวะ การเคลื่อนไหวนั้นอาจดูเป็นเพียงศิลปะภายนอก แต่แท้จริงแล้ว มันคือภาษาของร่างกายที่ถ่ายทอดความหมายจากวัฒนธรรม ประสบการณ์ และความรู้สึกของผู้คน

นาฏศิลป์ ไม่ใช่แค่การเต้นรำ หรือรำยรำ หากคือ การแสดงออกของชีวิต ในแบบที่ไม่ต้องใช้คำพูด เป็นศิลปะแขนงเดียวที่ผสมผสานระหว่างเสียงดนตรี จังหวะ ท่าทาง ความรู้สึก และบริบทของยุคสมัยไม่ว่าจะในพิธีกรรม ความบันเทิง หรือการศึกษา นาฏศิลป์ล้วนมีที่ทางของตนในสังคมมนุษย์

แต่นอกจากมิติทางวัฒนธรรมแล้ว ผู้เขียนอยากถ่ายทอดมิติของนาฏศิลป์ ในทางวิทยาศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกับสมอง เพราะการเต้นรำกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท ทั้งด้านการรับรู้ความรู้สึก การควบคุมการเคลื่อนไหว แม้กระทั่งความรู้สึกผูกพันกับผู้อื่น

ประสาทวิทยา (Neuroscience) สมัยใหม่ เริ่มหันมาศึกษาการเต้นรำ อย่างจริงจัง และพบว่า การเคลื่อนไหวที่มีจังหวะ ความหมาย และการสื่อสารทางอารมณ์ สามารถกระตุ้นสมองในหลายระบบพร้อมกัน ทั้งด้านการเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ และแม้แต่ความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ในขณะเดียวกัน นาฏศิลป์ยังคงทำหน้าที่เดิม คือการสะท้อนความงามของความเป็นมนุษย์ และเชื่อมโยงผู้คนกับรากวัฒนธรรมที่พวกเขาถือกำเนิดมา



การเต้นรำ : มรดกทางวัฒนธรรมและภาษาของมนุษย์

การเต้นรำเป็นสิ่งที่มนุษย์ “เคยทำ” มานานแสนนาน
แม้จะไม่มีภาพ ไม่มีเสียง ไม่มีโบราณวัตถุใดหลงเหลือไว้
แต่นักวิชาการหลายคนเชื่อว่า...

จังหวะแรกของการเต้น อาจเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อ 1.8 ล้านปีก่อน^{1,2}
บางทีมันอาจเป็นเสียงฝีเท้า บางทีอาจเป็นเสียงหัวใจที่เต้นเต้น
หรือบางทีมันอาจเกิดจากแรงกระตุ้นบางอย่างในจิตใจ
ที่อยากจะขยับ...เพื่อสื่อสารบางสิ่งที่คำพูดบอกไม่ได้

การเต้นรำมีบทบาทสำคัญในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ทั้งในพิธีกรรมทางศาสนา³ การเล่าเรื่อง การเลียนแบบธรรมชาติ มนุษย์เต้นเพื่อบอกเล่าเรื่องราวเต้นเพื่อขอฝน⁴ เต้นเพื่อรบ⁵ และเต้นเพื่อรัก เต้นในพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์และเต้นเพื่อปลดปล่อยในยามสนุกสนาน ไม่ว่าที่ใดบนโลก ไม่ว่าชนชาติใดวัฒนธรรมใด “การเต้นรำ” มักจะเป็นหนึ่งในภาษากลางที่ไร้พรมแดน

งานของฮันนา⁶ ในปี 1981 เมอร์เกอร์⁷ ในปี 2009 และเลกโซวาท⁸ ในปี 2012 ล้วนชี้ให้เห็นว่า การเต้นรำไม่ได้มีแค่ “ความสวยงาม” แต่มันฝังรากลึกอยู่ในโครงสร้างของสังคมมนุษย์ ทั้งในฐานะพิธีกรรม ความเชื่อ การเลียนแบบธรรมชาติ หรือแม้กระทั่งการสร้างขวัญกำลังใจในสงคราม

การเต้นรำ : จังหวะที่สร้างความผูกพัน

ในยุคที่เราไม่ได้เต้นเพื่อเทพเจ้า หรือเพื่อชัยชนะในสนามรบ มนุษย์ก็ยังเต้นเพื่อกันและกัน

การเต้นรำแบบจับคู่ เช่น ซัลซ่า แทงโก
หรือการเต้นร่วมกันเป็นหมู่คณะ เช่น แพลซม็อบ หรือคอนเสิร์ต
สะท้อนถึงความสามารถพิเศษของมนุษย์
ในการ **“ขยับพร้อมกัน”** โดยไม่จำเป็นต้องพูดอะไรสักคำ

เราอาจเคยสงสัย

ทำไมเวลาที่เราเต้นรำกับคนอื่น เราถึงรู้สึก **“ใกล้ชิด”** กันขึ้นมาเฉย ๆ
แค่ก้าวเท้าพร้อมกัน หมุนตัวจังหวะเดียวกัน ยิ้มให้กันในช่วงพักระหว่างเพลง
ความรู้สึกบางอย่างในใจเราก็เปลี่ยนไป
มันนุ่มขึ้น อบอุ่นขึ้น และบางที...ก็เหมือนว่าเราไม่ใช่คนแปลกหน้ากันอีกต่อไป

นักวิทยาศาสตร์ มีคำอธิบายที่น่าสนใจ
พวกเขาพบว่าในขณะที่เรากำลังเต้นรำอย่างจริงจัง
โดยเฉพาะกับคนอื่น ๆ ที่กำลังเต้นไปพร้อมกัน
ร่างกายของเราจะหลั่งสารที่เรียกว่า **เอ็นดอร์ฟิน (Endorphins)**
ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข และเป็นส่วนหนึ่งของ **ระบบโอปิออยด์ (Opioid system)**
ในสมอง



ระบบนี้เอง ที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกไว้วางใจ ความผูกพัน
และความรู้สึกที่ **“เราอยู่ด้วยกันได้”** ไม่ว่าจะเป็นตอนที่หัวเราะด้วยกัน
เล่นกีฬาด้วยกัน หรือ...เต้นรำด้วยกัน

นั่นหมายความว่า เวลาเราขยับไปพร้อมกัน ร่างกายของเรากำลัง “ให้รางวัล” กับเรา ไม่ใช่แค่ด้วยความสนุกแต่ด้วยสารเคมีในสมองที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง และรู้สึกดีกับคนที่อยู่ตรงหน้าเราด้วย



บางที มนุษย์อาจเต้นรำกันมาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ ไม่ใช่แค่เพื่อความบันเทิง แต่เพราะเรากำลังหาวิธีจะ “เชื่อมโยงกัน” โดยไม่ต้องใช้คำพูด

จากการศึกษาวิจัยของทาร์ร⁶ ชี้ให้เห็นว่า มีกลไก 2 ประการที่สามารถอธิบายผลของเต้นรำและดนตรีต่อความผูกพันทางสังคม ได้แก่

- การหลอมรวมตนเองกับผู้อื่น (Self-other merging)

เกิดจากการเคลื่อนไหวอย่าง “สอดคล้องประสาน” ระหว่างกัน เช่น การเต้นพร้อมกัน ซึ่งทำให้สมองรู้สึกว่ “เราเป็นหนึ่งเดียวกัน”

- การหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินและการทำงานของระบบโอปิออยด์ในร่างกาย (Endogenous opioid system, EOS)

ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีการเต้นรำที่มีความเข้มข้นและต้องออกแรงเป็นจังหวะ

(Exertive rhythmic activities) เช่น การเต้นรำหรือร้องเพลงร่วมกัน

ส่งผลให้รู้สึกดี มีความสุข และเชื่อมโยงกับผู้อื่นมากขึ้น

นอกจากนี้ แค่การ “ฟังดนตรี” อย่างตั้งใจก็สามารถกระตุ้นระบบโอปิออยด์ได้แล้ว

แต่การมีส่วนร่วม อย่างเช่นการเต้นรำ จะกระตุ้นระบบนี้มากยิ่งขึ้น และเสริมให้เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่น

การเต้นรำ : ความสุขของชีวิต

การเต้นรำไม่เพียงส่งผลต่อความสัมพันธ์

แต่มันยังส่งผลต่อสุขภาพในแบบที่ทั้งกายและใจล้วนมีส่วนร่วม

เฮย์โบรน⁷ พูดถึงแนวคิดของ **Eudaimonia** ชีวิตที่ดีงามและนั่นหมายความว่า

การเต้นรำ อาจเป็นเส้นทางหนึ่งที่พาเราไปสู่จุดนั้น

เพราะมันเชื่อมโยงระหว่าง “ความสุขทันที” กับ “ความสุขที่ยั่งยืน”

คนที่เต้นอยู่บนฟลอร์มักไม่รู้หรือว่า

ความสุขจากการเต้นนั้นมีลำดับขั้นอย่างไร

แต่ในเชิงประสาทวิทยา^{8,9} มันเริ่มจาก **Wanting** — ความต้องการ

ต่อด้วย **Liking** — ความพอใจ

และสิ้นสุดที่ **Satiation** — ความอิ่มเอม

ความน่าสนใจคือ ช่วง **Liking** ของการเต้นรำ...นานกว่ากิจกรรมอื่น

และ **ความอิ่มเอม** นั้นมาช้ากว่า

ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า ทำไมคนเราถึง “**เต้นทั้งคืน**” ได้อย่างมีความสุข

