



องค์ความรู้เรื่อง การออกกำลังกาย ด้วยท่าโนรา

จัดทำโดย

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร





ความเป็นมา

- ◎ โนรา หรือ มโนราห์ เป็นการร่ายรำตามแบบฉบับของชาวปักษ์ใต้ มีการขับร้องประกอบดนตรี อันได้แก่ กลอง หับ โหม่ง ฉิ่ง ปี และ แตร ซึ่งเป็นต้นฉบับในการเล่นละครชาตรีมาตั้งแต่สมัยอยุธยา จนถึงสมัยรัตนโกสินทร์
- ◎ มีผู้รู้บางคนกล่าวว่า การรำนโนรนาจะเป็นวัฒนธรรมของอินเดียมาแต่เดิม แล้วแพร่หลายเข้าสู่ชาว มลายู ในช่วงที่อาณาจักรศรีวิชัย กำลังรุ่งเรือง ถ้าพิจารณาดูท่ารำแม่บทของโนราชาตรี จะเห็นได้ว่าหลายท่าคล้ายกับ “ท่ากระณะ” ในคัมภีร์ ภารตนาฏยศาสตร์ และ คล้ายกันมากกับท่ารำในแผ่นศิลาจำหลักที่บุโรพุทโธ ในเกาะชวาภาคกลาง นอกจากนี้วิธีการเล่นของหุ่นละครชาตรี ยังคล้ายคลึงกับละครประเภทหนึ่งของอินเดีย ซึ่งเล่นอยู่ตามแคว้นเบงกอลในสมัยโบราณที่เรียกว่า “ยาตรา” ก็ได้
- ◎ จากหลักฐานนี้พอจะยืนยันได้ว่า โนราเป็นอารยธรรมของอินเดียภาคใต้ที่เข้ามาทางแหลมมลายูและภาคใต้ของไทย

(สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพัทลุง, 2563)



ภาพสลักรำ 108 กระณะ(ท่า) ที่วัดจิตามพรม แคว้นทมิฬนาฑู

ที่มาของรูป:

<https://teen.mthai.com/education>



โรงโนราในสมัยก่อนไม่มีการยกพื้น โดยทั่วไปจะปลูกเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส มีขนาดระหว่าง 8-9 ศอก เปิดโล่งทั้งสี่ด้าน มีเสากลางอยู่ต้นหนึ่ง เรียกว่า “เสามหาชัย” เชื่อกันว่าเป็นที่ประทับของพระวิสสุกรรม เวลาค่ำตง หลังคาเป็นรูปหน้าจั่ว มุงจาก มีพนักงานด้วยไม้ไผ่สำหรับให้โนรานั่งรำหรือแสดง ต่อมาภายหลังโรงโนรามีการยกพื้น ปลูกโรงเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า หลังคาแบบเพิงหมาแหงน ภายในจะมีฉาก มีม่านกัน





2. ผู้แสดงและลูกคู่

ผู้แสดงโนราแต่เดิมมีเพียง 3 คน ปัจจุบันมีประมาณ 15 - 20 คน เนื่องจากนิยมแสดงจากนิยายสมัยใหม่ ต้องใช้ตัวประกอบมาก ในจำนวนนี้จะมี “นายโรง” หรือ “โนราใหญ่” คนหนึ่ง หมอประจำคณะ 1 คน ลูกคู่ประมาณ 5-6 คน นอกนั้นเป็นตัวผู้แสดง “คนรำ” หรือ “นางรำ” ประจำคณะที่ขาดไม่ได้คือ “ตัวตลก” ทั้งชายและหญิง ผู้มีบทบาทในการแสดงอารมณ์ขันและความพอใจให้แก่ผู้ชม





3. เครื่องแต่งกาย

จากตำนานโนราถือว่าเป็นเครื่องทรงที่
ขุนศรีศรัทธาได้รับพระราชทานจากพระยาสายฟ้า
ฟ้า จึงจะน่าจะเป็นเครื่องทรงของกษัตริย์ และมี
ลักษณะคล้ายกับกัณณร หรือกัณรี เครื่องแต่งกาย
ประกอบด้วย เทริด หน้าพราน ผ้าห้อยหน้า ผ้าห้อย
ข้าง (ชายไหว ชายแครง) ผ้าถุง หางหงส์ กำไล
มือ หรือกำไลปลายแขน และเล็บมือซึ่งทำด้วยเงิน
หรือโลหะ





4. เครื่องดนตรี

เครื่องดนตรีโนรารุ่นเก่า มีอยู่ 5 ชิ้น คือ กลอง ซึ่งตามตำราโนราเรียก “กลองสุวรรณเกร์โลก” มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10-12 นิ้ว สูงประมาณ 18 นิ้ว ทับคู่หนึ่ง ตามตำนานโนราเรียก “น้ำตาดก” กับ “นกเขาคัน” ทับที่เสียงทุ้มเรียกว่า “ลูกเทิง” เสียงแหลมเรียกว่า “ลูกฉับ” โหม่ง 1 คู่ มีเสียงทุ้มกับเสียงแหลม ฉิ่ง 1 คู่ กรับ 1 อัน ปี่ 1 เล่า เป็นพวกปี่ไฉน ยาวประมาณ 13-15 นิ้ว





ธรรมเนียมนิยมในการแสดงโนรา ก่อนออกจากบ้านจะมีการ “ยกเครื่อง” คือ ตีเครื่องทุกชนิด แล้วออกเดินทาง เมื่อไปถึงบ้านเจ้าของงานจะตีกลองเป็นสัญญาณ เจ้าของงานจะเอาขันหมาก ซึ่งมีหมก 3 คำ พลู 3 คำ หรือ 9 คำ มารับ เมื่อคณะโนราขึ้นไปบนโรงแล้ว ก็จะตีเครื่องดนตรีอีกครั้งหนึ่ง เพื่อบอกผู้ชมใกล้ไกล เรียกว่า “ตั้งเครื่อง” ก่อนการแสดงจะมีการ “เบิกโรง” แล้วจึงลงโรงหรือโหมโรง และเชิดชูครู หรือกาศครู จากนั้นตัวแสดงแต่ละตัวจะออกมารำยาวรำทำบท แล้วจึงแสดงเรื่อง ส่วนเรื่องที่โนราใช้แสดง แต่เดิมนิยมแสดงเรื่อง พระสุธนนางมโนราห์ แต่ปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงเป็นนิยายประโลมโลก บางคณะก็จะมีดนตรีลูกทุ่งผสมผสาน เข้าไปด้วย



รูปแบบการแสดงโนราในปัจจุบัน

ปาเจรา ดำศรี (2562) กล่าวว่า รูปแบบการแสดงโนราในปัจจุบัน หากแบ่งตามวัตถุประสงค์ อาจแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. การแสดงโนราเพื่องานพิธีกรรม และการแสดงโนราเพื่อความบันเทิง
2. การแสดงโนราเพื่อความบันเทิง



ที่มาของรูป : <http://article.culture.go.th>



1. การแสดงโนราเพื่องานพิธีกรรม

การแสดงโนราโบราณเพื่องานพิธีกรรมมีความยืดหยุ่นในการแสดงน้อย เนื่องจากถูกผูกโยงอยู่กับความเชื่อเรื่องครุหมอตายาย หรือบรรพบุรุษผู้ให้กำเนิดโนราอย่างเข้มข้น โดยทั่วไปเรียกการแสดงโนราประเภทนี้ว่า “โนราโรงครู” หรือ “โนราลงครู” เป็นพิธีกรรมที่บุตรหลานของโนราจะจัดทุกปี เพื่อบูชาและรำลึกถึงบรรพบุรุษหรือตายายโนรา และมักมีพิธีกรรมอื่นๆ เข้าร่วมด้วย เช่น

- การเหยียบเสนหรือพิธีกรรมรักษาโรคเสน เชื่อกันว่าผู้ที่เป็นเสนคือผู้ที่ครุหมอตายายเลือกให้เป็นโนรา



ที่มาของรูป : <https://www.youtube.com/watch?v=j2jYbmhdRZo>

- พิธีตัดจุลกฐกผ้า คือพิธีกรรมเปลี่ยนผ่านไปเป็นโนราใหญ่อย่างเต็มตัวเพื่อแสดงการยอมรับอย่างสมบูรณ์

- พิธีไหว้ครู

- พิธีแก้เหมรย (แก้บน)

โดยทั้งหมดจะต้องแสดงอยู่ในโรงโนราที่ถูกสร้างขึ้นมาตามรูปแบบที่กำหนดไว้แต่โบราณ
สวมเครื่องแต่งกาย เครื่องดนตรี และรูปแบบการแสดงตามอย่างในอดีต



ภาพแสดงพิธีไหว้ครูโนรา

ที่มาของรูป : <https://www.m-culture.go.th/th>



2. การแสดงโนราเพื่อความบันเทิง

การแสดงโนราเพื่อความบันเทิงมุ่งเน้นให้เห็นความสวยงามของท่ารำ ความไพเราะความสนุกสนานของการขับบท ไหวพริบปฏิภาณของการรำทำบท และให้ความสำคัญกับความบันเทิงของผู้ชมเป็นหลัก นิยมแสดงตามงานวัด งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวช งานอนุรักษวัฒนธรรม และงานต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง การแสดงโนราเพื่อความบันเทิงนี้มีหลากหลาย แต่ละคณะมีรายละเอียดออกไป ซึ่งสามารถแบ่งได้ 2 รูปแบบ

2.1 โนราโบราณบันเทิง

2.2 โนราทางเครื่อง หรือโนราคอนเสิร์ต



2.1 โนราโบราณบันเทิง

โนรา रूपแบบนี้ใช้เวลาในการแสดงไม่นานนัก เริ่มจากการกาศครู ต่อมาจึงรำเป็นชุด ให้เห็นความสามารถของโนราแต่ละคน และความสวยงามของท่ารำ ขยับท และอาจแทรกบทตลกบ้างเล็กน้อย สามารถปรับเปลี่ยนหรือลดช่วงเวลาของแต่ละฉาก ปรับเนื้อหาการแสดงได้ สถานที่ที่ใช้ในการแสดงก็สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของงาน คือบนเวทียกสูง บนพื้น แสดงในตลาด มีฉากกันหรือไม่ก็ได้ แต่สิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้คือเครื่องดนตรี ที่มักมุ่งเน้นให้เป็นเครื่องดนตรีโนราดั้งเดิม ไม่นิยมผสมเครื่องดนตรีสากล เพราะมีจุดประสงค์เพื่ออนุรักษ์รูปแบบการแสดงโนราแบบดั้งเดิมไว้





2.2 โนราทางเครื่อง หรือโนราคอนเสิร์ต

เป็นการปรับเปลี่ยนการแสดงมาจากการแสดงโนราแบบโบราณเพื่อการบันเทิงในข้างต้น ผสมผสานเข้ากับการแสดงของวงดนตรีลูกทุ่ง นิยมแสดงตามงานบวช งานวัด ต่อมาเป็นการรำเดี่ยว และการแสดงขับบทของนายโรงซึ่งมักผสมผสานกับการเล่นตลกไปด้วย เครื่องดนตรีมีใช้ทั้งเครื่องดนตรีโนราแบบโบราณและเครื่องดนตรีสากล จังหวัดนครศรีธรรมราช ให้ความสำคัญในการแสดง เน้นเวทีสูงใหญ่ มีฉากอลังการและใช้เครื่องเสียงที่ทันสมัย





ทำรำนโนรา

ทำรำนโนราที่เป็นท่าแบบ หรือท่าหลัก สืบได้ไม่ลงรอยกัน เพราะต่าง ครูต่าง ตำรากันและเนื่องจากสมัยก่อนผู้ประดิษฐ์ ท่าเพิ่มเติมอยู่เรื่อย ๆ ทำรำนโนราที่ ต่างสายตระกูลและต่างสมัยกันจึงผิดแปลกแตก ต่างกัน แม้บางท่าที่ชื่ออย่างเดียวกัน บางครูบางตำราก็กำหนดท่ารำนต่างกันไป

ทำรำนโนราที่เป็นหลัก ๆ นั้นเมื่อแกะออกมารวมประมาณ 83 ท่ารำน(วิกิพีเดีย, 2564) ได้แก่

ตั้งต้นเป็นประถม	ท่าต่างกัน	ชูชายนาดกรายเข้าวัง
ถัดมาพระพรหมสี่หน้า	หันเป็นมอน	กินนรร้อนรำ
สอดสร้อยห้อยเป็นพวงมาลา	มรคาแบกเต้าบินเข้าวัง	เข้ามาเปรียบท่า
เวโหนโยนซ้ำ	กระต่ายชมจันทร์	พระรามาน้ำวคิลปี
ให้น้องนอน	จันทร์ทรงกลด	มัจฉาล่องวาริน
พิสมัยร่วมเรียง	พระรถโยนสาส์น	หลงไหลไปสิ้นงามโสภา
เคียงหมอน	มารกลับหลัง	โตเล่นหาง



กวางโยนตัว

รำยั่วเอแป้งฉัดหน้า

หงส์ทองลอยล่อง

เหราเล่นน้ำ

กวางเดินดง

สุริวงศ์ทรงศักดิ์

ช้างสารหวานหญ้า

ดูसान่ารัก

พระลักษณะแมลงศรจรี

ปี่หนอนพ้อนฝูง

ยุงพ้อนหาง

ขัดจางหยางนางรำทั้งสองศรี

นั่งลงให้ได้ที

ชักสีขอสามสายย้าย

เพลงรำ

กระบี่ตีท่า

จิ้นสาวไส้

ชะนีรำไม้

เมขลาหล่อแก้ว

ชักลำนํ้า

เพลงรำแต่ก่อนครูสอน

มา

ทำสิบสอง

พนมมือ

จีบซ้ายตึงเทียมบ่า

จีบขวาตึงเทียมบ่า

จีบซ้ายเพียงเอว

จีบขวาเพียงเอว

จีบซ้ายไว้หลัง

จีบขวาไว้หลัง

จีบซ้ายเพียงบ่า

จีบขวาเพียงบ่า

จีบซ้ายเสมอหน้า

จีบขวาเสมอหน้า

เขาควาย



บทครูสอน

ครูเอยครูสอน

เสด็จกร

ต่อง่า

ผูกผ้า

ทรงกำไล

ครอบเทริดน้อย

จับสร้อยพวงมาลัย

ทรงกำไลซ้ายขวา

เสด็จเยื้องข้างซ้าย

ตีค่าได้ห้าพารา

เสด็จเยื้องข้างขวา

ตีค่าได้ห้าตำลึงทอง

ดินถับนัก

มือชักแสงทอง

หาไหนจะได้เสมื่อนน้อง

ทำนองพระเทวดา

บทสอนรำ

สอนเจ้าเอย

สอนรำ

รำเทียใบ่า

ปลดปลงลงมา

รำเทียมพก

วาดไว้ฝ้ายอก

ยกเป็นแพนผาหลา

ยกสูงเสมอน้ำ

เรียกข่อระย้าพวงดอกไม้

โคมเวียน

วาดไว้ให้เสมื่อนรูปเขียน

กระเขียนปาดตาล

พระพุทเจ้าห้ามมาร

พระรามจะข้ามสมุทร

สาธิตการรำโนรา โดยนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์

- ๐ [คลิก](#) Video 1
- ๐ [คลิก](#) Video 2
- ๐ [คลิก](#) Video 3



การออกกำลังกายโดยท่าโนรา

ในงานศึกษาเกี่ยวกับการรำทำบท หรือการสร้างสรรค์ท่าทางประกอบการขับบทโนรา เรื่อง กลวิธีการรำโนราทำบท โดย สมโภช เกตุแก้ว สุรพล วิรุฬห์รักษ์ และพีระ พันธุก้าว (2559) เสนอให้เห็นว่า การรำโนราจะต้องจัดวางร่างกายให้ได้สัดส่วน สร้างความสัมพันธ์ต่อเนื่องในการรำ มีลีลาการใช้มือ ใช้แขน อย่างสวยงาม และต่อเนื่อง บางคนอาจوجدความสามารถในเชิงรำเฉพาะด้าน เช่น การเล่นแขน การทำให้ตัวอ่อน เป็นต้น

ทั้งนี้ ผู้รำโนรานอกจากต้องมีความสามารถรำท่าหลักของโนราอย่างชำนาญแล้ว ต้องสามารถพลิกแพลงท่าหลักดังกล่าวให้สอดคล้องกับการร้องและจังหวะดนตรี มีบุคลิกของผู้สร้างความบันเทิงด้วย ซึ่งการขับบทของโนราที่เรียกเป็น “ชั้น” นั้น ชั้นที่ 1 จะร้องทำนองกลอนในจังหวะช้าก่อน ต่อจากนั้นชั้นที่ 2 ร้องแยกคำโดยใช้จังหวะเร็วกว่าชั้นแรก และสุดท้ายชั้นที่ 3 เป็นการร้องรวบคำและเร่งจังหวะให้เร็วขึ้นกว่าชั้นก่อน



การออกกำลังกายโนราห์บิก ของทีมรักสุขภาพ 3 วัย จ.ภูเก็ต
ที่มาของรูป: https://www.youtube.com/watch?v=Y5RQ_74qUzQ

จากลักษณะการรำโนราที่ต้องมีการแสดงท่าทางให้สอดคล้องต่อเนื่องกัน ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่พร้อมๆ กัน ประกอบกับต้องหายใจเข้าออกยาวๆ ให้สัมพันธ์กับท่าทางและจังหวะดนตรีนี้เอง จึงมีผู้เห็นประโยชน์ พัฒนาท่าทางการรำโนราให้กลายเป็นวิธีออกกำลังกาย โดยเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในปี 2543 ที่หมู่บ้านวัฒนธรรมบ้านแขนง อ.กลาง จ.ภูเก็ต โดยกัลยา จันทวงศ์ เป็นผู้พัฒนา “โนราบิก” รูปแบบการออกกำลังกายซึ่งประยุกต์จากท่ารำโนรา 19 ท่า ให้เป็นแอโรบิก เน้นการขยับร่างกาย ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เอ็น ข้อต่อที่ไม่ใช้แรงกระแทก มีความต่อเนื่อง ซึ่งจะส่งผลต่อระบบการหายใจ การไหลเวียนโลหิต



รทัย ชูเมือง พยาบาลโรงพยาบาลปัตตานี และคณะ ร่วมศึกษาในสาขาวิชา
การพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นำเสนองานวิจัย
ผลของการออกกำลังกายแบบโนราแบก ต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความ
ดันโลหิตสูง โดยเป็นการวิจัยเชิงทดลองกับกลุ่มตัวอย่างคนไข้มั้ที่เข้าร่วมฝึกโนราแบก
กับคนไข้ที่ไม่ได้ฝึก ผลพบว่า หลังคนไข้ออกกำลังกายโนราแบก ค่าความดันโลหิต
ลดลงต่ำกว่าการไม่ออกกำลังกายมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่าเหมาะที่จะนำเอา
การออกกำลังกายที่ประยุกต์เอาศิลปะการแสดงพื้นบ้านอย่างโนราแบก ไปใช้ควบคุม
ความดันโลหิตสูง โดย เพราะมีจังหวะร่าเริงในระดับที่ไม่กระชั้นเกินไป จึงใช้ได้กับทุก
คน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ (เดลินิวส์, 2560)



จากประโยชน์ทั้งด้านการรักษาสุขภาพ การส่งเสริมการอนุรักษ์
ศิลปวัฒนธรรมไทย ร่วมกับการผานองค์ความรู้ตามสาขาวิชาและศักยภาพของ
นักศึกษาและคณะศิลปศาสตร์ จึงได้จัดทำคลิปสาธิตท่าทางออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำ
โนรา 12 ท่าพื้นฐาน มาเป็นตัวอย่างการออกกำลังกายให้แก่ผู้สนใจปฏิบัติตาม
โดยแต่ละท่าให้ทำซ้ำ 8 ครั้ง ดังนี้

- | | |
|---|--|
| 1. ท่าเทพพนม คลิก | 7. ท่าบัวแย้ม คลิก |
| 2. ท่าพรหมสี่หน้า คลิก | 8. ท่าบัวบานแฉม คลิก |
| 3. ท่าแม่ลายกนก คลิก | 9. ท่าแมงมุมชักใย คลิก |
| 4. ท่าสอดสร้อยมาลา คลิก | 10. ท่าพิสมัยเรียงหมอน คลิก |
| 5. ท่าฉาหลา คลิก | 11. ท่าเขาควาง คลิก |
| 6. ท่าดอกบัวตูม คลิก | 12. ท่าขี้หนอน (ท่ากินนร) คลิก |

บรรณานุกรมอ้างอิง

เติลนิวส์. (2560). โนราบิก ศิลปะพื้นบ้านภาคใต้ เพื่อคนทั้งประเทศ. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th>.

ทีมรักสุขภาพ 3 วัย ตำบลเทพกระษัตรี จังหวัดภูเก็ต. (2562). การออกกำลังกายโนราห์บิก. สืบค้นจาก

https://www.youtube.com/watch?v=Y5RQ_74qUzQ.

นภาลัย ชูศรี. (2562). สีสันโนราห์ยุค 5 จี. สืบค้นจาก <https://www.komchadluek.net/news/local/395951>.

ปาเจรา คำศรี. (2562). กระบวนการทำนาฏกรรมท้องถิ่นเป็นสินค้า : โนราหางเครื่อง คณะโนราศรีธน ธนชัย. สืบค้นจาก

<http://www.sure.su.ac.th>

ม.ป.ป. (2561). พิธีไหว้ครูมโนราห์ ครูหมอ ครูมวย และคุณครูบาอาจารย์มโนราห์. สืบค้นจาก <https://www.m-culture.go.th/th>.

ม.ป.ป. (2560). โนราโรงครู. สืบค้นจาก <https://www.hatyaifocus.com>.

ม.ป.ป. (ม.ป.ป.). โนรา ที่สุดแห่งทักษิณนาฏยศาสตร์. สืบค้นจาก <http://article.culture.go.th>

วิกิพีเดีย. (2564). มโนราห์ (รำ). สืบค้นจาก <https://th.wikipedia.org>.

ศาสตร์ครูหมอมโนรา-หนังตะลุง. (2559). ศาสตร์แห่งครูหมอมโนรา พิธีกรรมการเหยียบแสนรักษาโรค. สืบค้นจาก

<https://www.youtube.com/channel/UCzd-wmstRMnR5MAqYCRsLOg>

สมโภช เกตุแก้ว สุรพล วิรุฬห์รักษ์ และพีระ พันธุ์ท้าว. (2559). กลวิธีการรำโนราห์ทำบท. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต. 12, 1

(มกราคม - มิถุนายน): 174 - 196.

บรรณานุกรมอ้างอิง (ต่อ)

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพัทลุง . (2563). องค์ความรู้เรื่องมโนราห์. สืบค้นจาก

[https://www.m-culture.go.th/phatthalung/ewt_dl_link.php?nid=2133&filename=King koi_la_zy](https://www.m-culture.go.th/phatthalung/ewt_dl_link.php?nid=2133&filename=King_koi_la_zy). (2556). ตำนานการฟ้อนรำ. สืบค้นจาก <https://teen.mthai.com/education/64058.html>.

Sawkitty. (2558). มโนราห์ขบ สมจิตรประติษฐ์ศิลป์กับการแสดงโนราห์โบราณที่จังหวัดตรัง. สืบค้นจาก

<https://www.bloggang.com/m/viewdiary.php?id=skybeach&month=09-2015&date=15&group=18&gblog=10>.