นิพนธ์ต้นฉบับ

การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญานาฏศิลป์ไทยในยุคปัจจุบัน
THE APPLICATION OF THAI CLASSICAL DANCE WISDOM IN MODERN TIMES

นุชนารถ รอดสะอาด, พัฒน์ศรุต ช้างนิล, พีรณัฐ ทรงเกตุกุล, มนทิรา มะโนรินทร์
Nuchanart Rodsaard, Patsaruth Changnin, Peeranat Songketkun, Montira Manorin

วันรับบทความ : 03 กุมภาพันธ์ 2562
วันแก้ไขบทความ : 23 กุมภาพันธ์ 2562
วันตอบรับบทความ : 01 มีนาคม 2562

บทคัดย่อ

ประเทศไทยมีการพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์บนพื้นฐานของการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญา โดยมุ่งเน้นการเชื่อมโยงทุนของประเทศ ได้แก่ ทุนธรรมชาติ ทุนสังคม ทุนมนุษย์ ทุนการเงิน และทุนวัฒนธรรม เป็นตัวผลักดันการเปลี่ยนแปลงประเทศจากเศรษฐกิจยุคเก่าเข้าสู่เศรษฐกิจยุคใหม่ (New Economy) คือ เศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ (Creative Economy) ซึ่งธุรกิจที่น่าสนใจหนึ่งในนั้น คือ Thai Fit Studio ที่มีความสอดคล้องกับการประกอบการอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ ทั้ง 4 ประเภท ของสำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้แก่ 1) ด้านมรดกทางวัฒนธรรม (Cultural Heritage) โดยเป็นการนำภูมิปัญญาทางด้านนาฏศิลป์ไทยแบบดั้งเดิมมาริเริ่มและพัฒนาให้สอดคล้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 2) ด้านศิลปะ (Arts) โดยเป็นการใช้พื้นฐานภูมิปัญญาทางด้านนาฏศิลป์ไทย อาทิ ระบำมาตรฐาน ระบำโบราณคดี การแสดงพื้นบ้าน และพื้นฐานทางด้านการแสดงโขน มาใช้เป็นตัวตั้งต้นในการพัฒนาตัวกิจกรรม 3) ด้านสื่อสมัยใหม่ (Media) โดยเป็นการบูรณาการกับศาสตร์ทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว รวมถึงการใช้เทคนิคดนตรีประกอบที่นำมาประยุกต์ใช้ 4) ด้านการสร้างสรรค์และออกแบบ (Functional Creation) Thai Fit Studio ได้ออกแบบและแบ่งรูปแบบการเรียนการสอนออกเป็น 3 กิจกรรม ประกอบด้วย Thai Myth Thai Folk และ Thai Martial Arts ซึ่งการดำเนินธุรกิจสร้างสรรค์ของ Thai Fit Studio ถือเป็นบทบาทหนึ่งในการเอาศิลปะและวัฒนธรรมมาสร้างและเพิ่มมูลค่า จนกลายเป็นภาพลักษณ์ และตัวอย่างที่ชัดขึ้นจากงานสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพ แสดงให้เห็นว่านาฏศิลป์ไทยในปัจจุบัน ไม่ใช่เป็นเพียงแค่สัญลักษณ์ของวัฒนธรรมไทยเท่านั้น แต่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายที่สอดคล้องและเหมาะสมกับวิถีชีวิตและความต้องการของคนในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ: ภูมิปัญญานาฏศิลป์ไทย; นาฏศิลป์ไทยเพื่อสุขภาพ; การออกกำลังกาย; ธุรกิจสร้างสรรค์

นิสิตระดับปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 เอกศิลปศึกษา (ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2nd Year Master of Art Education students (Performing Arts Education) Srinakarinwirot University

Abstract

Thailand has developed a creative economy based on a combination of culture, tradition and wisdom, by a focus on linking with a national capital such as natural capital, physical capital, social capital, human capital, financial capital and cultural capital Is a driving force to change the country from the old economy into the new economy called Creative Economy, which is one of the interesting businesses that is Thai Fit Studio that is consistent with the creative industry. The 4 categories by the Office of the National Economic and Social Commission are: 1) Cultural Heritage, which is the use of Thai dance wisdom to initiate and develop in accordance with the exercise for health 2) Arts by using the basic knowledge of Thai dance such as Thai standard dance, Thai archeology dance, and Thai folk dance and the basics of Khon performances Used as a precursor to the development of activities 3) Modern media is an integration with the science of motion Including the use of accompanying music techniques 4) Functional Creation Thai Fit Studio has designed and divided the teaching style into 3 activities for students to choose according to their preferences. Thai Myth Thai Folk and Thai Martial Arts, which run the creative business of Thai Fit Studio, is a role in bringing art and culture to create and add value. Until becoming a brand image and the clearer examples of creative work for health Shows that the current Thai dance Not just a symbol of Thai culture But can be applied to exercise that is consistent and suitable for the lifestyle and needs of people in the present day as well.

Keyword: Thai classical dance; Thai classical dance for health; Exercise; Creative economy

1. บทนำ

สังคมไทยเป็นสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาไม่หยุดนิ่งจากสังคมที่มนุษย์มีความใกล้ชิดกับธรรมชาติ เคยเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากธรรมชาติเพื่อความอยู่รอด จนเมื่อก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 เป็นยุคสมัยที่มีลักษณะเป็นสังคมอุตสาหกรรม ประชากรถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุด ทั้งนี้ เพราะโลกสมัยใหม่ได้เปลี่ยนฐานการผลิต โดยมุ่งเน้นที่คุณภาพและปริมาณของประชากรแทนทรัพยากรทางธรรมชาติ ประชากรในฐานะที่เป็นฐานของการผลิต จึงจะต้องมีเทคโนโลยีและวิทยาการใหม่ๆ เข้ามาใช้และจัดการให้เกิดมูลค่าสูงสุด ดังนั้น สิ่งที่จำเป็นอันดับต้นๆ คือการปรับฐานคิดของประชากรให้เข้มแข็งโดยการเพิ่มความรู้อย่างลึกซึ้งในความเป็นไทย และเรียนรู้ให้เท่าทันกับสังคมโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561)

จากแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจสร้างสรรค์ สำหรับประเทศไทยยังไม่ได้มีการกำหนดนิยามและขอบเขตที่ชัดเจน แต่ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา พบว่าประเทศไทยมีการพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์บนพื้นฐานของการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญา ทั้งเพื่อใช้ประโยชน์ในวงจำกัดเพื่อการพาณิชย์มาโดยตลอด (สุเทพ พันประสิทธิ์, 2559: 6) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ของไทย มุ่งเน้นการเชื่อมโยงทุนของประเทศ ได้แก่ ทุนธรรมชาติ ทุนกายภาพ ทุนสังคม ทุนมนุษย์ ทุนการเงิน และทุนวัฒนธรรม เป็นตัวผลักดันการเปลี่ยนแปลงประเทศจากเศรษฐกิจยุคเก่าเข้าสู่เศรษฐกิจยุคใหม่ (New Economy) คือ เศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ (Creative Economy) ภายใต้แนวคิดการขับเคลื่อนเศรษฐกิจบนพื้นฐานของการใช้องค์ความรู้ การศึกษา การสร้างสรรค์ งานและการใช้ทรัพย์สินทางปัญญาที่เชื่อมโยงกับ

พื้นฐานทางวัฒนธรรม การสั่งสมความรู้ของสังคมเทคโนโลยี และนวัตกรรมสมัยใหม่ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561)

ปัจจุบันกระแสความนิยมของการรักษาสุขภาพและการออกกำลังกายกำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก หนึ่งในรูปแบบการออกกำลังกายดังกล่าวนั้น เรียกว่า Functional Training หรือ การออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่ดัดแปลงและพัฒนามาจากกีฬา หรือกิจกรรมในชีวิตประจำวันทั่วๆไป โดยมีการผสมผสานการเคลื่อนไหวร่างกายหลากหลายรูปแบบเข้าด้วยกัน และเน้นให้มีความเหมาะสมกับชีวิตประจำวันของผู้คนในยุคปัจจุบัน ท่ามกลางสภาพสังคมที่มีความสะดวก รวดเร็ว และเร่งรีบ จึงทำให้สามารถย่นระยะเวลาการออกกำลังกาย จากราว 1-2 ชั่วโมงต่อวัน เหลือเพียง 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง และสามารถตอบโจทย์การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและบริหารหัวใจได้ในโปรแกรมเดียว นอกจากนี้ การออกกำลังกายลักษณะดังกล่าวส่วนใหญ่เป็นการใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นตัวต้านทาน (Body weight training) ทำให้ใช้พื้นที่และเงินลงทุนค่อนข้างน้อย โดยในปัจจุบันจะเห็นได้ว่าเริ่มมีผู้ประกอบการรายย่อยมากมายที่เปิดให้บริการการออกกำลังกายในลักษณะดังกล่าวมากขึ้น (กวีพล พันธุ์เพ็ง, 2558)

เมื่อกล่าวถึง นาฏศิลป์ไทย ปัจจุบันนั้นไม่ได้มีบทบาทเป็นเพียงการฟ้อนรำเพื่อความบันเทิง หรือประกอบพิธีกรรมเพียงเท่านั้น แต่ความต้องการบริโภคเกี่ยวกับวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญา หรือแม้แต่ทัศนคติของคนในปัจจุบันที่มีต่องานศิลปะไทยประเภทนี้ ก็เปลี่ยนแปลงไปเช่นเดียวกัน เพราะเหตุนี้นาฏศิลป์ไทยหรือแม้กระทั่งศิลปะวัฒนธรรม หรือภูมิปัญญาไทยในแขนงต่างๆ ก็ต้องมีการพัฒนาหรือปรับปรุงรูปแบบและ

ภาพที่ 1 มาดาพร น้อยนิตย์ วิทยากรพิเศษ และนิสิตระดับชั้นปริญญาโท (ศิลปะการแสดงศึกษา) ร่วมทำกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ Thai Fit ในการเรียนการสอนวิชาศิลปะการแสดงศึกษากับภูมิปัญญาไทย

วิธีบริหารจัดการในด้านต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้บริโภค หนึ่งในปัญหาที่เลี่ยงไม่พ้น ก็คือ ความสนใจและใส่ใจของคนไทยที่มีเพียงเฉพาะกลุ่มเท่านั้น แต่หากว่าเราสามารถนำนาฏศิลป์ไทยมาพัฒนาหรือบูรณาการให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบันได้ ก็อาจเป็นแนวทางที่ดีต่อวงการนาฏศิลป์ไทยในอนาคต รวมถึงประเทศชาติได้ (น้ำหวาน ดาราวรรณ์, 2561) ดังเช่น การดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับสุขภาพของ Thai fit Studio ที่เป็นการผสมผสานภูมิปัญญาด้านการรำไทย มาบูรณาการและผนวกเข้ากับศาสตร์ทางด้านสุขภาพ โดยพัฒนาร่วมกับแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพและนักวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างลงลึก สร้างสรรค์ และทันสมัย ตลอดจนกระบวนการพัฒนาภูมิปัญญาทางด้านนาฏศิลป์ไทยเข้าสู่การบริหารจัดการธุรกิจอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ก็ยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการทำงานและสร้างอาชีพให้แก่บุคลากรทางด้านนาฏศิลป์ได้อีกด้วย จนสุดท้ายก็ได้ออกมาเป็นตัวผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาด้านนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่สอดคล้องและเหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน

2. แนวคิดการดำเนินธุรกิจของ Thai Fit Studio บนพื้นฐานของเศรษฐกิจสร้างสรรค์

สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2553) ในกรณีของประเทศไทย ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า เศรษฐกิจสร้างสรรค์ไว้ว่า **"**เป็นแนวคิดการขับเคลื่อนเศรษฐกิจบนพื้นฐานของการใช้องค์ความรู้ การศึกษา การสร้างสรรค์งาน และการใช้ทรัพย์สินทางปัญญาที่เชื่อมโยงกับรากฐานทางวัฒนธรรมการสั่งสมความรู้ของสังคมและเทคโนโลยี/นวัตกรรมสมัยใหม่**"**ซึ่งสำนักงานคณะกรรมเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้กำหนดขอบเขตขนาดของเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในประเทศไทย โดยยึดตามรูปแบบขององค์การสหประชาชาติว่าด้วยการค้าและพัฒนา (UNCTAD) และปรับเพิ่มเติมตามรูปแบบของ UNESCO โดยจำแนกประเภทอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ออกเป็น 4 กลุ่มอุตสาหกรรมหลัก ได้แก่

1. มรดกทางวัฒนธรรม (Cultural Heritage) ได้แก่ งานฝีมือและหัตถกรรม การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและความหลากหลายทางชีวภาพ การแพทย์แผนไทย และอาหารไทย

2. ศิลปะ (Arts) ได้แก่ ศิลปะการแสดง และ ทัศนศิลป์

3. สื่อสมัยใหม่ (Media) ได้แก่ ภาพยนตร์และวีดีทัศน์ การพิมพ์ การกระจายเสียงและดนตรี

4. งานสร้างสรรค์และออกแบบ (Functional Creation) ได้แก่ การออกแบบแฟชั่น สถาปัตยกรรม การโฆษณา และซอฟต์แวร์

ซึ่งรูปแบบการดำเนินกิจกรรมของ Thai Fit Studio สอดคล้องกับประเภทของอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ทั้ง 4 กลุ่ม ของสำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ดังนี้

จากตารางการเปรียบเทียบระหว่างประเภทของอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ทั้ง 4 ประเภท และรูปแบบการดำเนินกิจกรรมของ Thai Fit Studio สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. มรดกทางวัฒนธรรม (Cultural Heritage) กิจกรรมของ Thai Fit Studio เป็นการนำภูมิปัญญาทางด้านนาฏศิลป์ไทยแบบดั้งเดิม มาริเริ่มและพัฒนาให้สอดคล้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยเริ่มแรก

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบระหว่างประเภทของอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ และรูปแบบการดำเนินกิจกรรมของ Thai Fit Studio

ประเภทของอุตสาหกรรมสร้างสรรค์	รูปแบบการดำเนินกิจกรรมของ Thai Fit Studio
1. มรดกทางวัฒนธรรม (Cultural Heritage)	1. ภูมิปัญญาด้านนาฏศิลป์ไทย
2. ศิลปะ (Arts)	2. รูปแบบกิจกรรมของ Thai Fit Studio อาทิ ระบำมาตรฐาน ระบำโบราณคดี การแสดงพื้นบ้าน และพื้นฐานทางด้านการแสดงโขน
3. สื่อสมัยใหม่ (Media)	3.1 การบูรณาการกับศาสตร์ทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว 3.2 การใช้ดนตรีประกอบ ที่มีการออกแบบให้สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม
4. งานสร้างสรรค์และออกแบบ (Functional Creation)	4. การผสมผสานศาสตร์ในด้านต่างๆ จนได้ออกมาเป็นตัวผลิตภัณฑ์ การออกกำลังกายรูปแบบใหม่ ตามแบบฉบับของ Thai Fit Studio ซึ่งประกอบด้วย Thai Myth Thai Folk และ Thai Martial Arts

นั้นตั้งใจจะพัฒนาให้เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนของโรงเรียนพาทยกุลการดนตรีและนาฏศิลป์ (มาดาพร น้อยนิตย์, 2561: สัมภาษณ์)

2. ศิลปะ (Arts) ดังที่ มาดาพร น้อยนิตย์ (2561: สัมภาษณ์) กล่าวว่า **"**เมื่อตนเองมองเห็นปัญหาระยะห่างระหว่างนาฏศิลป์ไทยกับคนในยุคปัจจุบัน ที่นับวันจะมีมากขึ้นเรื่อยๆ จึงอยากทำให้ศิลปะเข้ามาใกล้ชิดกับผู้คนได้มากขึ้น โดยที่ไม่ได้มีระยะห่างซึ่งกันและกัน ไม่ได้อยู่บนหิ้ง ไม่ได้น่ากลัวหรือจับต้องไม่ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นศิลปินเท่านั้นถึงจะทำได้**"** Thai Fit Studio จึงเป็นการใช้พื้นฐานภูมิปัญญาทางด้าน นาฏศิลป์ไทย อาทิ ระบำมาตรฐาน ระบำโบราณคดี การแสดงพื้นบ้าน และพื้นฐานทางด้านการแสดงโขน มาใช้เป็นตัวตั้งต้นในการพัฒนาตัวกิจกรรมที่เป็นผลิตภัณฑ์ธุรกิจเกี่ยวกับการออกกำลังเพื่อสุขภาพ

3. สื่อสมัยใหม่ (Media)

3.1 การบูรณาการกับศาสตร์ทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว มาดาพร น้อยนิตย์ (2561: สัมภาษณ์) กล่าวว่า **"**ตนได้ใช้เวลาเรียนและศึกษาเพิ่มเติมในหลักสูตรสุขภาพ กับนักวิทยาศาสตร์การกีฬาและนักกายภาพบำบัด โดยเรียนเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การใช้กล้ามเนื้อให้ถูกส่วน จากนั้นจึงเริ่มนำท่าทางของการรำไทยมาศึกษาและพัฒนาควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย

3.2 การใช้ดนตรีประกอบ Thai Fit Studio ได้มีการออกแบบ ตัดต่อ และผสมผสานทำนองเพลงให้สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม ท่วงท่า และการเคลื่อนไหว จากรูปแบบของการแสดงนาฏศิลป์ไทย ที่ได้นำมาประยุกต์ใช้

4. งานสร้างสรรค์และออกแบบ (Functional Creation) Thai Fit Studio ได้ออกแบบและแบ่งรูปแบบการเรียนการสอนออกเป็น 3 กิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนได้เลือกเรียนตามความชอบ ประกอบด้วย Thai Myth เป็นห้องเรียนที่ท่ารำได้ใช้แรงบันดาลใจจากระบำมาตรฐาน เช่น ระบำม้า ระบำกวาง หรือระบำที่มาจากโบราณคดี เช่น ระบำสุโขทัย ระบำทวารวดี เป็นต้น ท่วงท่าก็จะมีความอ่อนช้อย สวยงาม ส่วน Thai Folk จะเป็นห้องเรียนที่ใช้ท่วงท่ารำและทำนองเพลงสนุกๆ ที่ประยุกต์มาจากนาฏศิลป์พื้นบ้านของภูมิภาคต่างๆ เช่น เซิ้งกระติ๊บ ระบำกลองยาว เป็นต้น และ Thai Martial Arts เป็นห้องเรียนที่นำท่ารำและทำนองเพลง มาจากศิลปะป้องกันตัว เช่น กระบี่กระบอง และการรำโขน ซึ่งก็จะมีความทะมัดทะแมงผสมอยู่ในท่วงท่า

จึงสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการดำเนินกิจกรรมของ Thai Fit Studio มีความสอดคล้องกับทุกรูปแบบของประเภทอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ ที่สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติกำหนดไว้ในด้านของการนำมรดกทางวัฒนธรรม (Cultural Heritage) ศิลปะ (Arts) สื่อสมัยใหม่ (Media) และด้านงานสร้างสรรค์และออกแบบ (Functional Creation) มาใช้ โดยเป็นการใช้ภูมิปัญญาด้านนาฏศิลป์ไทย อาทิ ระบำมาตรฐาน ระบำโบราณคดี การแสดงพื้นบ้าน และพื้นฐานทางด้านการแสดงโขน มาบูรณาการเข้ากับศาสตร์ทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว และมีการใช้ดนตรีประกอบ ที่มีการออกแบบให้สอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรมต่างๆ จนได้ออกมาเป็นตัวผลิตภัณฑ์ การออกกำลังกายรูปแบบใหม่ ตามแบบฉบับของ Thai Fit Studio ซึ่งประกอบด้วย Thai Myth Thai Folk และ Thai Martial Arts

ภาพที่ 2 มาดาพร น้อยนิตย์ วิทยากรพิเศษ และนิสิตระดับชั้นปริญญาโท (ศิลปะการแสดงศึกษา) ร่วมทำกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ Thai Fit ในการเรียนการสอนวิชาศิลปะการแสดงศึกษากับภูมิปัญญาไทย

3. ภูมิปัญญาด้านนาฏศิลป์ไทยกับการประยุกต์ใช้เพื่อสุขภาพ

ความเจริญของเทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้วิถีชีวิตของผู้คนเปลี่ยนไป เรียกว่าวิถีชีวิตแบบใหม่ไม่ได้เอื้อให้ทุกคนดูแลตัวเองได้อย่างถนัด การแพทย์ในปัจจุบันไม่เพียงแต่ให้การรักษาโรคต่างๆ แต่ยังหันมาให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพของคนไทยให้ปลอดภัยไร้โรคมากขึ้นโดยเน้นแนวทางการรักษาแนวใหม่นั่นคือเน้นการป้องกันและปรับพฤติกรรมเพื่อสร้างสมดุลแห่งสุขภาพ คนยุคก่อนที่มีวิถีชีวิตอยู่กับธรรมชาติ การทำงานทุกอย่างต้องลงมือทำด้วยตนเอง ไม่มีเครื่องทุ่นแรง การออกกำลังกายจึงถูกสอดแทรกอยู่ ในการทำงานหรืออยู่ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว แต่ในยุคปัจจุบันลักษณะวิถีชีวิตแตกต่างไป คนส่วนมากต้องทำงานอยู่กับเครื่องจักร ต้องทำงานอยู่กับคอมพิวเตอร์ นั่งอยู่หน้าจอทั้งวัน อยู่กับกองเอกสารอันใหญ่โต การเคลื่อนไหวร่างกายจึงถูกจำกัด ประกอบกับความเร่งรีบ สังคมที่มีการแข่งขันสูง อาจทำให้เกิดความเครียดสะสม (ปกรณ์ ฮูเซ็น, 2559: ออนไลน์)

ดังที่กล่าวมาข้างต้น Thai Fit Studio แบ่งการเรียนการสอนออกเป็น 3 รูปแบบกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนได้เลือกเรียนตามความชอบ ประกอบด้วย Thai Myth เป็นห้องเรียนที่ท่ารำได้ใช้แรงบันดาลใจจากระบำมาตรฐาน เช่น ระบำม้า ระบำกวาง หรือระบำที่มาจากโบราณคดี เช่น ระบำสุโขทัย ระบำทวารวดี เป็นต้น ท่วงท่าก็จะมีความอ่อนช้อย สวยงาม ส่วน Thai Folk จะเป็นห้องเรียนที่ใช้ท่วงท่ารำและทำนองเพลงสนุกๆ ที่ประยุกต์มาจากนาฏศิลป์พื้นบ้านของภูมิภาคต่างๆ เช่น เซิ้งกระติ๊บ ระบำกลองยาว เป็นต้น และ Thai Martial Arts เป็นห้องเรียนที่นำท่ารำและทำนองเพลงมาจากศิลปะป้องกันตัว กระบี่กระบอง และการรำโขน ซึ่งก็จะมีความทะมัดทะแมงผสมอยู่ในท่วงท่า และแม้ว่าท่วงท่าของทั้งสามรูปแบบจะแตกต่างกัน แต่ก็ให้ผลลัพธ์ที่เหมือนกันคือส่งผลที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อและระบบประสาทที่ซึ่งทำงานสัมพันธ์กันอยู่แล้วตามการย่างก้าวและเอียงตัว นอกจากนี้สติและสมาธิจากการติดตามท่วงท่าให้ทัน ก็จะช่วยป้องกันการเกิดโรคที่เกี่ยวกับความจำได้ สำคัญที่สุด คือ โอกาสในการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กต่างๆ บริเวณข้อมือ นิ้วมือ นิ้วเท้า และข้อต่อเล็กๆ จากการทำมือจีบ หรือตั้งวง ก็ยังไม่เคยมีอยู่ในการออกกำลังกายประเภทไหนมาก่อนเลย กิจกรรมของ Thai Fit สามารถช่วยสร้างเสริมความยืดหยุ่น ให้แก่การบริหารกล้ามเนื้อ มัดเล็กและมัดใหญ่ ฝึกฝนระบบประสาท พัฒนาการเคลื่อนไหวของอวัยวะและระบบการทำงานต่างๆของร่างกาย ให้สามารถทำงานได้อย่างสัมพันธ์กัน และที่สำคัญสามารถช่วยบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมได้เป็นอย่างดี ซึ่งในส่วนนี้มาดาพร กล่าวว่า กิจกรรมของ Thai Fit Studio จึงเหมาะที่สุดกับการบริหารร่างกายและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ สำหรับพนักงานบริษัท หรือผู้ที่ประสบภาวะออฟฟิศซินโดรม ที่ต้องนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์หรือการใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานานๆ

ในยุคที่ความเจริญเข้ามา เทคโนโลยีก็จะมีความเจริญก้าวหน้า อาหารการกินก็มีให้เลือกสรรมากมาย คนไทยส่วนใหญ่จึงหาแนวทางการออกกำลังกายโดยใช้วิธีต่างๆ เช่น การวิ่ง การเล่นโยคะ การเข้าฟิตเนส หรือการเต้นแอโรบิค แต่ในปัจจุบันการออกกำลังกายไม่ได้ถูกจำกัดเพียงแค่วิธีการดังกล่าว แต่ยังมีวิธีการออกกำลังกายอีกมากมายที่ถูกนำมาใช้ โดยเฉพาะศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ เนื่องจากนาฏศิลป์มีกระบวนท่ารำที่เป็นแม่ท่า และช่วยในเรื่องของการเคลื่อนไหวได้ครบทุกส่วนของร่างกาย มีท่ายืน ท่าตั้งวง การจีบ ที่

ทำให้กล้ามเนื้อนั้นเกิดการหดเกร็งและยืดเหยียดทั้งแบบต่อเนื่องและคงค้างไว้ตลอดเวลา เป็นการออกกำลังที่มีความปลอดภัย เพราะเป็นการเคลื่อนไหวแบบใช้แรงกระแทกต่ำ เหมาะสมแก่การนำมาใช้ในการออกกำลังกาย (น้ำหวาน ดาราวรรณ์, 2561: บทนำ) สอดคล้องกับ นพ.ปัญญา ไข่มุก (เดลินิวส์, น. 1-5) ที่กล่าวว่า "โขนไม่ใช่เป็นเพียงแค่ศิลปะประจำชาติไทยเท่านั้น แต่ยังถือเป็นรูปแบบกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ที่น่าสนใจ เนื่องจากรูปแบบการเล่น-รำโขน นั้น ในทางวิทยาศาสตร์ถือว่า สามารถช่วยในเรื่องการบริหารร่างกายและกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี เป็นส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างศาสตร์และศิลป์" นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ทำการหาค่าทางกายและสมองของตัวละครโขน ที่ช่วยยืนยันว่าแต่ละตัวละคร และแต่ละท่วงท่านั้น มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างกัน เช่น ตัวลิง จะเป็นตัวละครที่ใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวมาก โดยเฉพาะบริเวณช่วงขา โดยมีค่าการเคลื่อนไหวสูงกว่าตัวละครอื่นๆ และมีค่าทางสมองอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน ส่วนตัวละครอื่นๆ เช่น ตัวพระ แม้จะมีการเคลื่อนไหวที่ไม่มากเท่ากับตัวลิง แต่ค่าการเคลื่อนไหวร่างกายออกมาน้อยกว่าตัวลิงเพียงนิดหน่อย แต่ส่วนค่าทางสมองที่วัดได้มีค่าสูงกว่าตัวลิง เนื่องจากมีกระบวนท่าทางที่ซับซ้อน และใช้กล้ามเนื้อร่างกายหลายส่วน ส่วนตัวนาง และตัวยักษ์ มีค่าการเคลื่อนไหวและค่าทางสมองอยู่ในระดับกลางๆ (เจษฎา อานิล, ปีเดียวกับ นพ.ปัญญา ไข่มุก) จึงสามารถสรุปได้ว่า โขน นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพกายแล้ว ยังช่วยพัฒนาการทำงานของสมองอีกด้วย

การมีสุขภาพดีเกิดจากการดูแลตนเอง นอกจากการรับประทานอาหาร การสูดอากาศบริสุทธิ์ และการมีจิตใจสบายไม่เครียดแล้ว การออกกำลังกายให้มีสุขภาพดีนับเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพียงแค่วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ก็ถือว่าเพียงพอ จะเกิดผลดีต่อหัวใจและปอด ได้แก่ การออกกำลังกายแบบ Aerobic exercise คือ การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรง แต่ออกแรงอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และระยะเวลาที่นานพอ คือประมาณ 30 นาที เช่น การเดิน การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค ฯลฯ ซึ่งเหล่านี้ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (เช่น ขา หรือแขน) ทำให้ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนและดึงเอาไขมันที่เก็บสะสมอยู่มาใช้เป็นพลังงาน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะทำให้หัวใจ ปอด และระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง ซึ่งก็คือวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. ออนไลน์) ซึ่งสอดคล้องกับการออกแบบระยะเวลาในการทำกิจกรรมของ Thai Fit Studio ที่มีการกำหนดระยะเวลาที่ใช้ในการ Warm up เป็นเวลา 10 นาที ซึ่งจะเป็นช่วงแนะนำท่าทางที่จะใช้ทั้งหมดในคลาส ก่อนจะทำให้หนักขึ้นในช่วง Training ที่ใช้ระยะเวลา 30-40 นาที โดยในขั้นตอนนี้จะเป็นการทำซ้ำๆ คล้ายการทำคาร์ดิโอ กระโดดไปมา และใช้เวลา 10 นาที สำหรับการ Cool down เพื่อการยืดเส้น และผ่อนคลายร่างกาย

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมของ Thai Fit นั้น เมื่อนำมาวิเคราะห์กันจริงๆแล้ว พบว่าคนส่วนใหญ่ที่สนใจกิจกรรมนี้ เพราะว่ารักสุขภาพ และยิ่งเป็นการรำไทย จึงมีความแปลกใหม่ ประกอบกับเทรนด์สุขภาพมาแรง คนหันมาออกกำลังกายมากขึ้น จะเห็นได้ว่า Thai Fit มีความพิถีพิถันตั้งแต่กระบวนการออกแบบท่า ที่มีการนำไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญเป็นท่าๆไป เช่น การทำท่าจีบได้กล้ามเนื้อส่วนไหน การทำท่าตั้งวงได้กล้ามเนื้อส่วนไหน ผู้เชี่ยวชาญก็อาจมีก็คำแนะนำเพิ่มเติมด้วย เช่น การทำท่าคุกเข่าบางท่าไม่ควรทำนานเกินกี่ที เพราะน้ำหนักอาจจะถูกกดทับลงมาที่เข่ามากเกินไป ไม่ดีต่อผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก หรือผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยว

กับข้อเข่า เป็นต้น จากนั้นก็มีการพัฒนามาเรื่อยๆจนกระทั่งได้รูปแบบกระบวนการ Warm up/Training/Cool down อย่างทุกวันนี้ และอีกเรื่องที่สำคัญมากๆ นั่นคือการได้ฝึกระบบประสาทให้ทำงานได้อย่างสัมพันธ์กัน เช่น การที่มือหนึ่งต้องจีบเข้า มืออีกหนึ่งข้างต้องม้วนออก เท้าซ้ายก้าวแล้วเอียงหัวไปทางขวา ทำให้การออกกำลังแบบ Thai Fit ในแต่ละครั้ง ถือได้ว่าได้บริหารทุกสัดส่วนของร่างกายในคราวเดียวกัน

ภาพที่ 3 มาดาพร น้อยนิตย์ วิทยากรพิเศษ และนิสิตระดับชั้นปริญญาโท (ศิลปะการแสดงศึกษา) ร่วมทำกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ Thai Fit ในการเรียนการสอนวิชาศิลปะการแสดงศึกษากับภูมิปัญญาไทย

4. บทสรุป

ในช่วงเวลาที่ยุคทุนนิยมกำลังจะถึงจุดอิ่มตัวผู้คนเริ่มโหยหาความเป็นรากเหง้าของตนเองและชาติบ้านเกิด จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การที่คนไทยจะสามารถช่วยกันสร้างอัตลักษณ์ความเป็นตัวตน ความเป็นไทยขึ้นมา และร่วมกันสืบสานต่อให้ได้ ซึ่งการต่อยอดพัฒนาต้นทุนทางวัฒนธรรมที่คนไทยมีอย่างมากมายมหาศาลนี้ ไม่ใช่แค่เฉพาะศิลปะ การร่ายรำ ดนตรี แม้กระทั่งด้านอาหารการกิน ก็จะสามารถนำมาช่วยพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทยได้อย่างสร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมของ Thai Fit Studio คือการพัฒนาธุรกิจจากมูลค่าทางความคิดของมนุษย์ โดยเป็นการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ทรัพย์สินทางปัญญา ศิลปวัฒนธรรมที่มีอยู่ มาเป็นต้นทุนในการสร้างการบริการทางอุตสาหกรรม และการผลิตสินค้า เพื่อเป็นกลไกในการกระจายรายได้และการสร้างงาน มาเป็นกิจกรรมที่จะสามารถส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตสุขภาวะ อนามัยของคนในประเทศไทยได้จริงๆ ซึ่งในกรณีของ Thai Fit Studio อาจจะเป็นตัวอย่างเล็กๆ ที่

สามารถนำต้นทุนทางวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ของความเป็นไทย มาแสดงให้เห็นว่าสามารถยืนหยัดได้ด้วยลำแข้งตนเองได้ ซึ่งในอนาคต อาจจะได้เห็น Thai Fit Studio ทำงานร่วมกับหน่วยงานในอีกหลากหลาย ที่มีความสนใจในเรื่องการอนุรักษ์ไปพร้อมๆกัน กับการดำเนินธุรกิจอย่างสร้างสรรค์ อย่างที่ Thai Fit Studio กำลังได้รับความสนใจและการตอบรับที่ดีจากหน่วยงานต่างๆ อาทิ การทำงานวิจัยร่วมกับคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล การดำเนินโครงการแลกเปลี่ยนความรู้และทักษะกับองค์กรการศึกษาในต่างประเทศ การขยายฐานลูกค้า Thai Fit Studio โดยการเปิด Mobile Class เคลื่อนที่ในต่างจังหวัดและต่างประเทศ และการจัดกิจกรรมพัฒนาชุมชนร่วมกับสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ และมูลนิธิต่างๆที่สนใจ เป็นต้น

สุดท้ายนี้ มาดาพร น้อยนิตย์ ได้กล่าวถึงเจตนารมณ์ของ Thai Fit Studio ไว้ว่า “Thai Fit เชื่อว่าเป้าหมายของการนำรำไทย มาผสมผสานกับการดูแลสุขภาวะ จะเป็นหนทางหนึ่งที่สามารถส่งเสริมกลุ่มของกิจกรรมที่นำเอาความคิดสร้างสรรค์ ทักษะ และทรัพย์สินทางปัญญา มาจัดการและใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อการผลิต และการบริการที่มีความหมายทางสังคมและวัฒนธรรม เหนือสิ่งอื่นใด คนไทยก็จะได้เห็นและตระหนักถึงคุณค่าของภูมิปัญญาของบรรพบรุษ การรู้จักรักและพึ่งพาตนเอง เพราะ Thai Fit เชื่อว่า สิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น ถือเป็นบทบาทหนึ่งในการเอาศิลปะและวัฒนธรรมมาสร้างและเพิ่มมูลค่า จนกลายเป็นภาพลักษณ์และตัวอย่างที่ชัดขึ้นจากงานสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านาฏศิลป์ไทยในปัจจุบัน ไม่ใช่เป็นเพียงแค่สัญลักษณ์ของวัฒนธรรมไทยเท่านั้น แต่นาฏศิลป์ไทยยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกาย เพื่อการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ ซึ่งทั้งหมดนี้เกิดจากกระบวนการของการนำศาสตร์ของนาฏศิลป์ไทยมาพัฒนาเพื่อสร้างเป็นท่าทางในการออกกำลังกายที่สอดคล้องและเหมาะสมกับวิถีชีวิตและความต้องการของคนในยุคปัจจุบัน

5. บรรณานุกรม

กวีพล พันธุ์เพ็ง. (2558). กระแสนิยมการออกกำลังกายกับโอกาสของธุรกิจฟิตเนสไทยที่ไม่ควรมองข้าม. สืบค้น 20 พฤศจิกายน 2561,

จาก https://www.scbeic.com/th/detail/product/1347

จาก http://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422

ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. (ม.ม.ป). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. สืบค้น 26 พฤศจิกายน 2561, จาก http://www.dekthaidoodee.com/บทความ-การออกกำลังการเพื่อสุขภาพ.aspx

ญาดา จุลเสวก. (2560). การดำรงอยู่ของนาฏศิลป์ไทยในศตวรรษที่ 21. วารสารศิลปกรรมศาสตร์

ทิบดี ทัฬหกรณ์. (2561). วารสาร สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม-เมษายน 2561. มหาวิทยาลัยศิลปากร

ทีซีดีซี. (2560). เศรษฐกิจสร้างสรรค์ในวัน Thailand 4.0. สืบค้น 26 พฤศจิกายน 2561,

ปกรณ์ ฮูเซ็น. (2559). ออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ ตามแบบ Lifestyle Medicine. สืบค้น 26 พฤศจิกายน 2561, จาก http://www.thaihealth.or.th/blog /topic/A+Lifestyle+Medicine

พิริยะ ผลพิรุฬห์. (2556). เศรษฐกิจสร้างสรรค์กับการพัฒนาประเทศไทย. วารสารเศรษฐศาสตร์ปริทรรศน์ สถาบันพัฒนศาสตร์, 7(1), 9-10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 21(1), 48-61.

มาดาพร น้อยนิตย์. (2561). Thai fit. วิทยากรพิเศษบรรยายในรายวิชา PAE636 ศิลปะการแสดงศึกษากับภูมิปัญญาไทย. คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). ภาวะสังคมไทยไตรมาสสามปี 2561. สืบค้น 13 ธันวาคม 2561, จาก https://www.nesdb.go.th/ nid=socialoutlook_report

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ สิบสอง พ.ศ. 2560-2564. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2561,

สุเทพ พันประสิทธิ์. (2559). การศึกษาเพื่อพัฒนาธุรกิจสร้างสรรค์ของตลาดน้ำในกรุงเทพมหานคร. (รายงานการวิจัย). ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์: กรุงเทพฯ.

อภิสิทธิ์ ไล่สัตรู. (2554). หุ้นส่วนประเทศไทย. สืบค้น 13 ธันวาคม 2561, จาก https://www.home.co.th/hometips/detail/เมื่อวิธีคิดคือหุ้นส่วนสำคัญในธุรกิจสร้างสรรค์

อาภาวรรณ โสพลธรรมรักษ์. (2559, 21 พฤศจิกายน). **"**ขยับแบบโขน**"** ศิลปะไทยสุขภาพดี. เดลินิวส์, น.1-5.