

นาฏยศัพท์: ทักษะเบื้องต้นสำหรับการเรียนนาฏศิลป์ไทย

Thai Classical Dance Terminology: Basic Skills for Learning Thai Classical Dance

อัมพร ใจเต็ญ¹

E-mail: amporn.chaided@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งเน้นเพื่อนำเสนอให้เห็นถึงคำศัพท์เฉพาะในการเรียนทักษะเบื้องต้นทางนาฏศิลป์ไทย ที่เรียกว่า “นาฏยศัพท์” เฉพาะตัวละครที่เป็นตัวพระ และตัวนาง นาฏยศัพท์นั้นเป็นคำศัพท์เฉพาะในการฝึกทักษะปฏิบัติเบื้องต้นของการเรียนนาฏศิลป์ไทยมีการใช้คำเรียกที่แตกต่างจากคำศัพท์ในพจนานุกรม แต่ยังมีพวงท้ายคำนั้นด้วยคำว่า “ศัพท์” และเพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างผู้เรียนและผู้สอนในการเรียนการสอนนาฏศิลป์ รวมถึงการแบ่งส่วนของคำศัพท์เฉพาะในการเรียนนาฏศิลป์ไทยตามสัดส่วนของร่างกาย ก่อนที่ผู้เรียนจะฝึกปฏิบัติและเรียนรู้นาฏศิลป์ไทย ผู้เรียนจะต้องทราบถึงคำศัพท์เฉพาะก่อนการเริ่มเรียน เพื่อไม่เกิดความสับสนหรือเข้าใจผิดในขณะที่เรียน ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ 1. นาฏยศัพท์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนศีรษะ 2. นาฏยศัพท์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนลำตัว 3. นาฏยศัพท์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนแขนและมือ และ 4. นาฏยศัพท์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนขาและเท้า การประยุกต์ใช้นาฏยศัพท์แบ่งออกเป็น 4 ประเด็น คือ 1. ด้านการเรียน 2. ด้านการสร้างสรรค์ 3. ด้านการสอน 4. ด้านการออกกำลังกาย นาฏยศัพท์ที่มีกบฏปฏิบัติผิด เกิดจากความเข้าใจคลาดเคลื่อน การเข้าถึงข้อมูลและการศึกษาข้อมูลที่ถูกต้องตามแบบแผน ขาดผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ไทยในการแนะนำ และพื้นที่ในการศึกษา และวิธีการแก้ไขนาฏยศัพท์ที่มีกบฏปฏิบัติผิด ได้แก่ 1. ครูผู้สอนบรรยายในห้องความรู้ 2. ครูผู้สอนเป็นผู้จับท่ารำและจัดระเบียบร่างกายให้แก่ผู้เรียน 3. ครูผู้สอนใช้คำศัพท์เฉพาะหรือการอธิบายเพิ่มเติม 4. ผู้เรียนการแก้ไขด้วยตนเอง

คำสำคัญ: นาฏศิลป์ไทย, ทักษะเบื้องต้น, การเรียนนาฏศิลป์ไทย, นาฏยศัพท์

Abstract

This article focuses on presenting the vocabulary for an introductory skill in Thai classical dance known as “Thai Classical dance Terminology”. In particular, the characters of the Hero and Heroine dancer are specific vocabulary. To practice the basic practical skills of learning Thai classical dance, terms are used that differ from those in a dictionary. But there is also a bunch at the end of that word with the word “Vocabulary” and to create understanding between learners and teachers in the teaching of dance. This includes the division of vocabulary in Thai classical dance according to body proportions. Before the students will practice and learn Thai Classical dance. Students will need to know the specific vocabulary before starting the course. So as not to get confused or misunderstood while studying. It is divided into 4 parts: 1. Thai Classical Dance Terminology used to practice Thai classical dance skills related to the head part 2. Thai Classical Dance Terminology used to practice Thai classical dance skills related to the body 3. Thai Classical Dance Terminology used in practicing Thai classical dance skills related to the arms and hands, and 4. Thai Classical Dance Terminology used to practice Thai classical dance skills related to the legs and feet. The Apply of terminology is divided into 4 parts: 1. Learning 2. Creativity 3. Teaching 4. Exercise. Terminology, often abusive vocabulary caused by misunderstanding structured access to correct information and education lack of experts in Thai classical dance to recommend and areas of study and ways to correct the dances that are often wrong, such as: 1. Teachers explain to knowledge. 2. The teacher touching body students for use in the dance. 3. Teachers use specific vocabulary or additional explanation. 4. Students correct terminology by themselves.

Keywords: Thai classical dance, basic skills, the study of Thai classical dance, Thai classical dance terminology

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชานาฏศิลป์ศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

นาฏศิลป์ไทย

นาฏศิลป์ไทย เป็นศิลปะแห่งการเคลื่อนไหวที่มีความกลมกลืนในทุกส่วนของร่างกาย มีลักษณะอ่อนช้อย สละสลวย ทำทางการรำจะมีความโค้งของวงแขน นิ้วมือ เช่นเดียวกับกับงานจิตรกรรมไทย ที่มีความงามทางด้านลวดลาย เส้น สี ให้เรียวยในส่วนปลาย ทำท่าของการเรียนและการแสดงทางนาฏศิลป์จะมีความเป็นระเบียบ แบบแผน จาริต รวมถึงการสื่ออารมณ์ ความหมายจากผู้รำไปสู่คนดู โดยใช้ท่ารำสื่อความหมายแทนภาษาที่พูด กิริยาอาการ อารมณ์ และความรู้สึกที่อยู่ภายใน ซึ่งกว่าจะเกิดความหมาย ความสวยงามของท่ารำนั้น ผู้ที่จะศึกษาทางด้านนาฏศิลป์ไทยต้องศึกษาความรู้เบื้องต้นทางด้านนาฏศิลป์ไทยก่อน เพื่อทำความเข้าใจก่อนจะนำความรู้ไปพัฒนาต่อยอดเกี่ยวกับท่ารำต่อไป ซึ่งความรู้เบื้องต้นทางด้านนาฏศิลป์ไทย ดังศิริวรรณ จิรวรรณ (2559: 43) กล่าวว่า ความรู้เบื้องต้นทางด้านนาฏศิลป์ไทยมีอยู่ 3 ส่วนคือ 1. การตัดตัว 2. นาฏยศัพท์ และ 3. ภาษาท่า

“นาฏยศัพท์” นั้นมีเป็นคำศัพท์เฉพาะในการแสดงนาฏศิลป์ไทย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงโขน ละคร รำ หรือระบำต่างๆ ทำทางที่ผู้แสดงได้แสดงออกมานั้น ย่อมมีความหมายเฉพาะ เพื่อสื่อความหมายออกไปให้กับผู้ชมได้ดูและเข้าใจ และหากได้ศึกษาอย่างถ่องแท้แล้วนั้นอาจทำให้เข้าใจในเรื่องราวของการแสดงนั้นๆ มากยิ่งขึ้น ทั้งในตัวผู้แสดงเอง และผู้ที่รับชมการแสดงในสิ่งที่ประกอบด้วยท่าทางนาฏศิลป์ไทย

นาฏยศัพท์

ความหมาย

นาฏยศัพท์ เป็นการรวมกันระหว่างคำสองคำ คือ “นาฏย” และ “ศัพท์” โดยมีความหมายดังนี้

นาฏย หมายถึง [นาต-ตะ-ยะ] (แบบ) ว. เกี่ยวกับการพ่อนรำ, เกี่ยวกับการแสดงละคร, เช่น นาฏยศาลา. (ส. นาฏย).

(พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2564: ออนไลน์)

ศัพท์ หมายถึง [สัป] น. คำ เช่น ศัพท์บัญญัติ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2564: ออนไลน์)

คำว่า “นาฏยศัพท์” มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่านดังนี้

ศิริวรรณ จิรวรรณ (2559: 46) กล่าวว่า “นาฏยศัพท์” หมายถึง ศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะท่ารำ ที่ใช้ในการฝึกหัดเพื่อแสดง โขน ละครเป็นคำที่ใช้ในวงการนาฏศิลป์ไทย สามารถสื่อความหมายกันได้ทุกฝ่ายในการแสดงต่างๆ

รานี ชัยสงคราม (2544: 69) กล่าวว่า “นาฏยศัพท์” หมายถึงศัพท์ที่บัญญัติขึ้นไว้ในการพ่อนรำแสดงลักษณะและการเคลื่อนไหวร่างกายที่สัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง

สุนนมาลย์ นิมนต์พันธ์ (2537: 212) กล่าวว่า คำว่า นาฏยศัพท์ หมายถึง ศัพท์ที่ใช้สำหรับการละครโดยเฉพาะ

สรุป “นาฏยศัพท์” หมายถึงเป็นศัพท์เฉพาะที่ใช้เรียกแทนการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ว่าจะเป็นแขน ขา มือ เท้า ลำตัว ศีรษะ สำหรับการเรียนการสอนทางนาฏศิลป์ไทยทั้งโขน ละคร รำ ระบำ เป็นต้น และยังเป็นการสร้างความเข้าใจและไม่ให้เกิดความซับซ้อนในเรื่องการรำรำ

ประเภทของนาฏยศัพท์

นาฏยศัพท์ทางนาฏศิลป์ไทยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. นามศัพท์ หมายถึง ศัพท์ที่เรียกชื่อท่ารำหรือชื่อท่าที่บอกอาการการกระทำของผู้รำ เช่น วง จีบ สลักมือ ม้วนมือ คลายมือ กรายมือ ฉายมือ ปาดมือ กระทบ กระดกยกเท้า ก้าวเท้า ประเท้า ตบเท้า กระทุ้ง จรดเท้า แตะเท้า ซอยเท้า ขยั้น เท้า ฉายเท้า สะดุดเท้า รวมเท้า โย้ตัว ยกตัว ตีไหล่ กล่อมไหล่

2. กิริยาศัพท์ หมายถึง ศัพท์ที่ใช้เรียกในการปฏิบัติบอกอาการกิริยาแบ่งออกเป็น

2.1 ศัพท์เสริม หมายถึง ศัพท์ที่ใช้เรียกเพื่อปรับปรุงท่าทำให้ถูกต้องสวยงาม เช่น กั้นวง ลดวง ส่งมือ ดึงมือ หักข้อ หลบศอก เปิดคาง กดคาง ทรงตัว ดึงไหล่ ดึงเอว กดไหล่ กดเกลียวข้าง ทับตัว หลบเข่า ถีบเข่า แข็งเข่า เปิดสัน

2.2 ศัพท์เสื่อม หมายถึง ศัพท์ที่ใช้เรียกชื่อท่ารำหรือท่วงท่าของผู้รำที่ไม่ถูกต้องตามมาตรฐานเพื่อให้ผู้รำรู้ตัว และแก้ไขท่าที่ของตนให้ดี เช่น วงล้ำ วงคว่ำ วงเหยียด วงหัก วงล้น นาฏยศัพท์ คอดมึน คางโก๋ ฟาดคอ เกร็งคอ หอบไหล่ ทรวดตัว ขย่มตัว เหลี่ยมล้ำ รำแอ้ รำลน รำเลื้อย รำล้ำจังหวะ รำหน่วงจังหวะ

3. นาฏยศัพท์เบ็ดเตล็ด หมายถึง ศัพท์ต่างๆ ที่ใช้เรียกในภาษานาฏศิลป์ นอกเหนือจากนามศัพท์และกิริยาศัพท์ เช่น จีบยาว จีบสั้น ลักคอ เดินมือ เอียงทางวง คินตัว ยืนเข่า ทลายท่า เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่าของนาฏศิลป์

1. สื่อความหมายและสร้างความเข้าใจกันระหว่างครูผู้สอนกับนักเรียน ผู้กำกับกับการแสดงกับนักแสดง
2. ประหยัดเวลาในการสื่อความหมาย
3. เป็นพื้นฐานความรู้ในการฝึกหัดนาฏศิลป์ไทย
4. เสริมสร้างลีลาท่าทำให้ถูกต้องและประณีตงดงาม
5. เสริมสร้างสมรรถภาพในการเรียนการสอนและการแสดง

นาฏศิลป์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทย

นาฏศิลป์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทย สำหรับการเรียนการสอนทางด้านนาฏศิลป์ไทยนั้นเป็นการจัดระเบียบของร่างกายของผู้เรียนเพื่อการฝึกปฏิบัติให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานหรือแบบแผนของการปฏิบัติท่ารำขั้นพื้นฐาน ทั้งผู้ที่แสดงเป็นตัวพระ และตัวนาง ในบทความนี้มุ่งเพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างผู้สอนและผู้เรียน รวมไปถึงผู้ที่มีความสนใจในการศึกษาทางด้านนาฏศิลป์ไทย ซึ่งจะปรากฏนาฏศิลป์ หรือคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของท่ารำตามแบบแผนของนาฏศิลป์ไทย ทั้งลักษณะ ระดับ และทิศทาง โดยแบ่งตามส่วนของร่างกายเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 นาฏศิลป์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนศีรษะ

1. กล่อมหน้า เป็นการเคลื่อนไหวใบหน้าโดยการเอียงศีรษะด้านหนึ่งลง แล้วเคลื่อนไหวปลายคางให้ไปในทิศทางตรงกันข้ามกับการเอียงศีรษะจนสุด โดยบังคับไม่ให้ไหล่ทั้งสองข้างเอียงตามไปด้วย แล้วเปลี่ยนกลับมาเอียงศีรษะอีกข้างหนึ่ง และเคลื่อนไหวปลายคางในทิศทางตรงกันข้ามกับศีรษะที่เอียงจนสุด โดยปฏิบัติเช่นเดียวกันอย่างซ้ำๆ สลับกันและต่อเนื่อง ซึ่งหากสังเกตจะพบว่า การเคลื่อนไหวปลายคางนั้นจะมีลักษณะคล้ายคลึงกันกับเลขแปดฮินดูอาราบิกในแนวนอน
2. ลักคอก เป็นการกอดไหล่ข้างใดข้างหนึ่ง พร้อมกับเอียงศีรษะคนละข้างกับการกอดไหล่ เช่น กอดไหล่ข้างขวา พร้อมกับเอียงศีรษะข้างซ้าย หรือกอดไหล่ข้างซ้ายพร้อมกับเอียงศีรษะข้างขวา ซึ่งจะปฏิบัติพร้อมกันกับการกอดเอว หรือกอดเกลียวข้าง
3. เอียงศีรษะ การเอียงศีรษะด้านใดด้านหนึ่งลง โดยสายตามองตรงไปด้านหน้า (ด้านหน้าเวที/คนดู) โดยเอียงคอไปประมาณ 45 องศา ไม่คว่ำหน้า ไม่ปิดหน้าหรือหงายหน้า

ส่วนที่ 2 นาฏศิลป์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนลำตัว

1. กระทับกัน ผู้ปฏิบัติที่ต้องอยู่ในท่านั่งคุกเข่า หรือนั่งพับเพียบ โดยเกร็งบริเวณหน้าขา และก้นไว้แล้วยกกันขึ้นเล็กน้อย ลำตัวตรง หลังตั้ง ไม่แอ่นอก และหลังค่อม แล้วคลายการเกร็งหน้าขาและก้นลง พร้อมกับวางก้นลงที่เดิม หากเป็นการนั่งคุกเข่าจะวางก้นลงที่ส้นเท้า แต่หากนั่งพับเพียบจะวางก้นกับพื้น ส่วนอื่นๆ ของลำตัวยังคงให้ตรงตัวตรงไว้เหมือนเดิม
2. กระท่ายไหล่ เป็นการเคลื่อนที่ของไหล่ข้างใดข้างหนึ่งเอียงไปข้างหลังเล็กน้อย พร้อมกับไหล่อีกข้างหนึ่งจะเคลื่อนไปข้างหน้า จากนั้นให้เคลื่อนไหล่เดิมที่เอียงไปข้างหลัง คืนกลับมาด้านหน้า (เน้นจังหวะที่ไหล่เอียงมาด้านหน้า) ซึ่งการกระท่ายไหล่นี้ มักจะปฏิบัติรวมกับการใช้จังหวะเข่า หรือการกระทับกัน
3. กล่อมไหล่ เป็นการกอดไหล่ข้างใดข้างหนึ่งลง แล้วเคลื่อนไหวไหล่ข้างที่กอดไปข้างหน้าซ้ำๆ จนสุด พร้อมกับกอดไหล่อีกข้างหนึ่งไปด้านหลังซ้ำๆ จนสุด ปฏิบัติสลับกันอย่างต่อเนื่องซ้ำๆ การกล่อมไหล่ใช้รวมกันกับการลักคอกการกล่อมหน้า และการกอดเอวหรือกอดเกลียวข้าง
4. ทรวงตัว เป็นการจัดระเบียบของร่างกายในส่วนของลำตัวให้ตั้งตรง สง่า ไม่หลังค่อม ไม่แอ่นอกมากเกินไป ซึ่งการทรวงตัวนี้ใช้ทั้งในลักษณะการเคลื่อนที่ การนั่ง และการยืน ซึ่งการทรวงตัวมีอยู่ 4 ลักษณะ คือ การทรวงตัวน้ำหนักอยู่ที่กลาง การทรวงตัวน้ำหนักอยู่ที่เท้าหน้าที่ก้าว การทรวงตัวน้ำหนักอยู่ที่ทางเข้าขวา และการทรวงตัวน้ำหนักอยู่ที่ทางเข้าซ้าย
5. ตีไหล่ คือ กิริยาต่อเนื่องจากการกอดไหล่ เมื่อกอดไหล่ข้างใดข้างหนึ่งลงแล้วดันไหล่ขึ้นไปด้านหลัง แล้วเลื่อนมาด้านหน้า โดยทำสลับกันทั้งสองข้าง
6. กอดไหล่ เป็นการกอดไหล่ด้านใดด้านหนึ่งลง โดยไม่ให้ไหล่อีกข้างหนึ่งยกขึ้น มักปฏิบัติคู่กับการเอียงศีรษะ ลักคอก และการกอดเกลียวข้างหรือกอดเอว
7. ย้อนตัว เป็นการถ่ายน้ำหนักตัวจากการก้าวขาข้างใดข้างหนึ่งมาพร้อมกับกอดเกลียวข้าง กอดไหล่ เอียงศีรษะข้างเดียวกับขาที่ก้าวและยุบตัวลง แล้วสะดุ้งตัวขึ้นพร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวกลับคืนไปในตำแหน่งเดิม พร้อมกับกอดเกลียวข้าง กอดไหล่ และเอียงศีรษะตรงข้ามกับขาที่ก้าว ย่อเข่าลงพร้อมกับห่มเข่าลง
8. ฉะอ้อนตัว ปฏิบัติโดยมากกับตัวนาง เป็นการถ่ายน้ำหนักตัวลงบนเท้าหน้า พร้อมกับโน้มลำตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย แล้วจึงถ่ายน้ำหนักตัวคืนกลับมา ทำให้ท่ารำดูนุ่มและมีท่วงท่ามากขึ้น

9. สะดุ้งตัว คือการยืนตัวขึ้นเหมือนกิริยาสะดุ้งหรือตกใจตามจังหวะเพลง โดยจะใช้ช่วงลำตัว และเกร็งหน้าท้องไว้ บางครั้งใช้สลับกับการกระทบจังหวะที่เรียกว่า ยืด-ยุบ

ส่วนที่ 3 นาฏยศัพท์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนแขนและมือ

1. คลายมือ สามารถคลายมือได้ 2 แบบ คือ คลายมือเดียว และคลายสองมือ โดยการเริ่มด้วยจับคว่ำแล้วค่อยๆ หมุนมือจับที่คว่ำอยู่ มาทางนิ้วหัวแม่มือหรือหมุนเข้าหาลำตัว จนกระทั่งจับตั้งขึ้น แล้ว ในเวลาที่หมุนมือจับนั้นต้องหักข้อมือเข้าหาท้องแขน จนกระทั่งปล่อยมือจับออกเสมอ แล้วจึงปล่อยมือจับออกเป็นมือแบแหงปลายนิ้วมือลง (ซึ่งการคลายมือนี้สามารถปฏิบัติต่อเนื่องไปเป็นการตั้งวงได้)

2. จับ เป็นการนำปลายนิ้วหัวแม่มือมาจรดข้อสุดท้ายของนิ้วชี้ (นับจากโคนนิ้ว) แล้วกรีดทุกนิ้วให้ตึง หักข้อมือเข้าหาท้องแขน โดยแบ่งออกเป็น

2.1 จับคว่ำ หมายถึง ลักษณะของจับที่ปลายนิ้วชี้ชี้ลงที่พื้น

2.2 จับหงาย หมายถึง ลักษณะของจับที่ปลายนิ้วชี้ชี้ขึ้นด้านบน

2.3 จับปรกข้าง หมายถึง ลักษณะของจับที่ปลายนิ้วชี้ชี้เข้าหาลำตัว โดยยกแขนทั้งสองข้างอยู่ข้างลำตัวตั้งฉากกับพื้น เป็นมุม 120 องศา มือทั้งสองข้างอยู่ในระดับแ่งศีรษะ

2.4 จับปรกหน้า หมายถึง ปฏิบัติเช่นเดียวกับจับปรกข้าง แต่เพียงเปลี่ยนแขนจากด้านข้างมาอยู่ด้านหน้าและลดระดับลงเพียงเล็กน้อย ลักษณะของจับที่ปลายนิ้วชี้ชี้ขึ้นด้านบน หักข้อมือเข้าหาลำตัว อยู่ในระดับปาก

2.5 จับส่งหลัง หมายถึง ลักษณะของจับที่ปลายนิ้วชี้ชี้ขึ้นด้านบน หักข้อมือเข้าหาลำตัว แล้วทอดแขนส่งไปทางด้านหลัง โดยให้แขนที่ส่งไปทางด้านหลังเหยียดตึง พร้อมกับพลิกท้องแขนขึ้น

3. ฉายมือ เป็นการคลายมืออย่างหนึ่ง โดยเริ่มจากการจับคว่ำด้านหน้า อยู่ระดับอก แล้วพลิกท้องแขนส่วนล่างออกจากลำตัวพร้อมกับหมุนมือจับให้ปลายมือจับหงายขึ้นแล้วปล่อยมือจับเป็นมือแบหงาย พร้อมกับเคลื่อนแขนจากด้านหน้าออกไปทางด้านข้างของลำตัว

4. ยกตัว หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ใช้ตัว” เป็นลักษณะของลำตัวที่ต้องปฏิบัติให้สัมพันธ์กันระหว่างศีรษะ ไหล่ และลำตัว โดยการกอดไหล่ และกอดเอว (เกลียวข้าง) ไปทางเดียวกันแต่เอียงศีรษะไปในทางตรงกันข้ามกับการกอดไหล่ และกอดเอว ปฏิบัติสลับกันทั้งซ้ายและขวาตามจังหวะของเพลง

5. เดินมือ เป็นการเคลื่อนมือจากตำแหน่งหนึ่งไปยังอีกตำแหน่งหนึ่งตามทิศทางต่างๆ และระดับของท่ารำต่างๆ จากมือที่จับไปเป็นมือที่ตั้งวงบน พร้อมกับเคลื่อนแขนไปในทิศทางเดียวกันกับมือ

6. ตีไหล่ เป็นการกอดไหล่และเอียงศีรษะข้างใดข้างหนึ่งลงซึ่งเป็นข้างเดียวกัน แล้วเคลื่อนไหล่ข้างที่กอดไปข้างหลังซ้ำๆ จนสุด โดยให้ลำตัวตั้งตรง ไม่บิดไปตามไหล่ พร้อมกับการเคลื่อนไหล่อีกข้างหนึ่งเคลื่อนไปข้างหน้า แล้วกลับมากอดไหล่และเอียงศีรษะอีกข้างหนึ่ง ปฏิบัติเช่นเดียวกันอย่างต่อเนื่องซ้ำๆ ใช้ประกอบกับการกล่อมหน้า

7. ตั้งมือหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ตั้งวง” เป็นการเรียงนิ้วมือทั้ง 4 คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อยให้ชิดกันเหยียดตึง และตั้งตรงขึ้นไปส่วนนิ้วหัวแม่มือยื่นไปข้างหน้า และต้องดันหลังมือให้ตั้งขึ้นจนสุดให้นิ้วทั้งสี่เรียงชิดกัน งอนิ้วหัวแม่มือไปทางฝ่ามือ หักข้อมือขึ้นสามารถตั้งมือให้อยู่ในระดับต่างๆ

8. แหงมือ เป็นการเคลื่อนมือที่อยู่ในลักษณะตั้งมือในลักษณะตะแคงจากด้านหน้าไปด้านข้างลำตัว โดยการใช้ปลายนิ้วมือทั้งสี่ที่อยู่ด้านหน้าตะแคงและแหงออกไปด้านข้างจนแขนเหยียดตึง ซึ่งการแหงมือสามารถเชื่อมทำต่อไปเป็นการตั้งมือหรือการตั้งวงได้ โดยข้อมือขึ้นต่อจากการแหงมือ

9. บดมือ เป็นการนำฝ่ามือทั้งสองข้างที่ประกบกันในลักษณะเป็นท่าไหว พร้อมกับหมุนมือข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า ถ้าจะบดมือข้างซ้าย ให้หมุนฝ่ามือซ้ายไปข้างหน้า ถ้าจะบดมือข้างขวาก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

10. โบกมือ เป็นท่ารำที่เริ่มจากการจับหงายระดับเอว (วงล่างหรือชายพก) แล้วเคลื่อนมือจับลงมาจากนิ้วก้อยพร้อมกับค่อยๆ ปล่อยมือจับและเหยียดแขนออกไปตั้งวงบน การโบกมือควรปฏิบัติควบคู่กับการกอดไหล่ กอดเกลียวข้าง เอียงศีรษะ และโบหน้าให้สัมพันธ์กัน เช่น ถ้าจะโบกด้วยมือซ้าย ให้กอดไหล่และกอดเอวข้างซ้ายแต่หันใบหน้าไปทางขวาเล็กน้อย แล้วเปลี่ยนมากอดไหล่และกอดเอวข้างขวาหันใบหน้าไปทางมือซ้ายที่ตั้งวง โดยสายตามองปลายนิ้วมือที่ตั้งวง

11. ป้องหน้า เป็นท่ารำที่เริ่มจากท่าสอดสร้อยมาลา มือซ้ายที่จับอยู่ระดับเอว (วงล่าง) แล้วเคลื่อนมือและยกแขนขึ้นมาผ่านทางด้านหน้าแล้วคลายมือที่จับออกเป็นมือแบ ปลายนิ้วชี้ชี้ลงที่พื้น แล้วหมุนมือมาเป็นการตั้งมือไว้ระดับเดียวกับสายตา งอแขนเป็นรูปโค้ง กดฝ่ามือลง ให้ปลายมือเหยียดไปตามแนวของลำแขนหักข้อมือเข้าหาท้องแขนให้มากๆ กระดกปลายมือขึ้น โดยนิ้วทั้งห้าเรียงชิดติดกัน (การป้องหน้านิยมใช้มือข้างซ้าย)

12. ปาดมือ เป็นการเคลื่อนมือที่อยู่ในลักษณะตั้งมือจากด้านข้างลำตัวมาด้านหน้า โดยการกดปลายนิ้วทั้งสองลง พร้อมกับเดินมือเข้ามาทางด้านหน้าผู้ปฏิบัติ แล้วเก็บมือ ซึ่งการปาดมือมักจะปฏิบัติอยู่ในช่วงระหว่างระดับอกกับระดับสายตา
 13. เปลื้องมือ เป็นการคลายจีบออกเป็นมือแบไปด้านข้างลำตัว แล้วพลิกข้อมือขึ้นตั้งวงพร้อมกับเปลี่ยนมาเอียงศีรษะตรงกันข้ามกับมือที่ตั้งวง
 14. ม้วนมือ เป็นการเคลื่อนมือที่จีบหาย แล้วหมุนจีบมาทางนิ้วก้อยจนสุดโดยหักข้อมือมาทางฝ่ามือ แล้วปล่อยจีบออกเป็นตั้งมือ พร้อมกับหักข้อมือและกระดูกนิ้วไปทางหลังมือ
 15. มือชี้ เป็นการรวมนิ้วหัวแม่มือ นิ้วกลางนิ้วนางและนิ้วก้อยมาชิดกัน โดยให้นิ้วหัวแม่มือเป็นตัวควบคุมนิ้วทั้งสาม แล้วปล่อยให้นิ้วชี้เกร็งขึ้นและเหยียดตึงเพียงนิ้วเดียวสามารถหักข้อมือขึ้นมาทางหลังมือ
 16. มือแบ เป็นลักษณะของการปฏิบัติต่อเนื่องจากมือที่ตั้งวงอยู่ โดยมือที่นิ้วมือทั้งสองนี้เรียงกัน แล้วหมุนแขนส่วนล่างและมือที่ตั้งวงไปทางนิ้วก้อย พร้อมกับหงายปลายมือตกลงด้านล่าง
 17. วง คือช่วงท่อนแขนและมือที่กางออก ข้อมือหักเข้าหาลำตัว ส่วนแขนให้ทอดเป็นเส้นโค้งลำแขนเข้าหาลำตัว
 - 17.1 วงบน คือวงที่อยู่ด้านข้างของลำตัวด้านบน โดยให้ปลายมือสูงระดับแก้มศีรษะ (สำหรับตัวพระ) หรือหางคิ้ว (สำหรับตัวนาง)
 - 17.2 วงกลาง คือวงที่อยู่ด้านข้างของลำตัวระหว่างวงบนและวงล่าง โดยให้ปลายนิ้วมืออยู่ระดับไหล่
 - 17.3 วงล่าง คือการงอแขนด้านหน้าเป็นรูปโค้งลง ให้มืออยู่ในระดับเข็มขัด ตัวพระต้องกั้นวงหรือดันข้อศอกไปด้านข้างมากกว่าตัวนาง คือส่วนโค้งของลำแขนจากหัวไหล่ไปจนถึงปลายมืออยู่ในระดับต่างๆ ของร่างกายโดยทั่วไปมี 3 ชนิด ได้แก่ วงบน วงกลาง วงล่าง ดังนี้
 18. วาดแขน เป็นการเคลื่อนที่ขึ้นหรือลงของแขนในลักษณะแขนตั้งข้างลำตัว พร้อมกับตั้งมือหรือตั้งวง ได้แก่
 - 18.1 การวาดแขนลง ให้ผู้รำตั้งมือขึ้นตั้งแขนด้านข้างลำตัวในระดับไหล่ แล้วเลื่อนแขนและมือลงมาในระดับสะโพก แต่ให้ตั้งแขนในขณะที่เคลื่อนแขน
 - 18.2 การวาดแขนขึ้น ผู้รำต้องพลิกท่อนแขนให้มือแบหงาย ปลายนิ้วทั้งสองชี้แทงลงที่พื้น แล้วเลื่อนแขนขึ้นจากที่อยู่ระดับสะโพกมาอยู่ในระดับไหล่ทั้งๆ แต่ให้ตั้งแขนในขณะที่เคลื่อนแขน
 19. สอดมือจีบ เป็นการยกมือและหมุนมือที่จีบคว่ำให้สูงขึ้นเพื่อจะปล่อยมือจีบเป็นมือแบในตำแหน่งที่ต้องการ โดยที่เริ่มจากจีบคว่ำเมื่อจะสอดมือจีบต้องพลิกมือจีบมาทางนิ้วหัวแม่มือให้เป็นจีบหายก่อน แล้วจึงยกจีบขึ้นให้ถึงตำแหน่งที่ต้องการก่อนจึงปล่อยมือจีบเป็นมือแบหงาย
 20. หยิบจีบ เป็นวิธีการจีบอย่างหนึ่งที่ผู้รำต้องเริ่มจากการตั้งมือในทิศทางหรือระดับใดก็ได้ แล้วกดปลายมือลงเพื่อจีบคว่ำ แล้วยกข้อมือขึ้นจากตำแหน่งเดิมเล็กน้อย
 21. ล่อแก้ว เป็นลักษณะมือพิเศษ โดยใช้ปลายนิ้วกลางขัดที่ข้อแรกของนิ้วหัวแม่มือเป็นรูปวงกลม นิ้วที่เหลือเหยียดออกไปด้านหลังข้อมือ พร้อมกับหักข้อมือเข้าหาลำแขน
- ส่วนที่ 4 นาฏยศัพท์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนขาและเท้า
1. ก้าวข้าง คือการก้าวเท้าไปด้านข้าง โดยให้หัวแม่เท้าของเท้าที่ก้าวเฉียงไปด้านข้างระดับเดียวกับส้นเท้าโดยใช้ส้นเท้าวางที่พื้นก่อน และให้ส้นเท้าที่ก้าวอยู่ตรงกับหัวแม่เท้าของเท้าที่ยืนเห็นหลักอยู่ ห่างกันประมาณหนึ่งศับถึงหนึ่งศับครึ่ง แล้วจึงวางเต็มเท้า น้ำหนักของลำตัวจะโน้มไปทางเท้าที่ก้าวข้างออกไป ย่อเข่าลง ตัวพระจะยืนเต็มเท้าทั้งสองข้าง และปลายเท้าที่ยืนต้องเฉียงไปด้านข้างเล็กน้อย ส่วนตัวนางปลายเท้าที่ยืนจะต้องเปิดส้นเท้าแล้วหลบเข้า
 2. ก้าวหน้า คือการก้าวเท้าไปด้านหน้าโดยให้หัวแม่เท้าเฉียงไปด้านข้างเล็กน้อย (ตัวพระจะเฉียงมากกว่าตัวนาง) โดยใช้ส้นเท้าวางที่พื้นก่อน แล้ววางให้ตรงกับหัวแม่เท้าของเท้าที่ยืนอยู่ข้างหลัง ห่างกันประมาณหนึ่งศับถึงหนึ่งศับครึ่ง แล้วจึงวางเต็มเท้า น้ำหนักของลำตัวจะโน้มไปทางเท้าที่ก้าว (ข้างหน้า) ส่วนเท้าหลังต้องเปิดส้นเท้า (ใช้จมูกเท้าแตะพื้น) ย่อเข่าลง
 3. ก้าวเท้าเรียง เป็นการก้าวเท้าสลับกันระหว่างการก้าวหน้าและการก้าวข้าง โดยผู้ปฏิบัติจะอยู่ในท่าก้าวหน้า แล้วยกเท้าที่อยู่ข้างหลังมาวางเต็มเท้าใกล้กับเท้าที่ยืนในลักษณะเรียงไปในแนวเดียวกันแล้วถอยน้ำหนักตามมาด้วย จากนั้นจึงยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้นก้าวหน้าปฏิบัติสลับกันอย่างต่อเนื่อง
 4. กระทุ้ง เป็นการยกยกจมูกเท้าที่อยู่ข้างหลังกระทบพื้นอย่างรวดเร็วและเบา โดยผู้ปฏิบัติอยู่ในท่าก้าวหน้า แล้วยกจมูกเท้าหลังขึ้นเล็กน้อย แล้ววางลงเพื่อแตะกับพื้นเบาๆ ในทันที แล้วกระดูกขึ้นตามจังหวะ
 5. กระดกเท้า ผู้รำจะอยู่ในท่ายืนก้าวเท้าไปข้างหน้า มืออยู่ 2 แบบคือกระดูกหลัง และกระดูกเสี้ยว ปฏิบัติดังนี้

5.1 กระจกหลัง ผู้ร่ายอยู่ในท่าก้าวหน้า ยกขาส่วนล่างของเท้าที่อยู่ข้างหลังขึ้น หนีบร่องเข้าหาขาส่วนบนให้มากที่สุด หักข้อเท้าลงให้เท้าตรงกับสันหน้าแข้งฝ่าเท้าที่ยกหงายขึ้น ตั้งปลายนิ้วเท้า ข้อสำคัญต้องถีบเข้าไปด้วยด้านหลังให้มาก ระวังไม่ให้เข่าชิดกัน และกำหนดให้ลำตัวตรงไม่ยื่นไปด้านหน้า

5.2 กระจกเสี้ยวผู้ร่ายอยู่ในท่าก้าวข้างยกขาส่วนล่างของเท้าที่อยู่ด้านข้างขึ้น หนีบร่องเข้าหาขาส่วนบนให้มากที่สุด หักข้อเท้าลงให้เท้าตรงกับสันหน้าแข้งฝ่าเท้าที่ยกหงายขึ้น ตั้งปลายนิ้วเท้า ข้อสำคัญต้องถีบเข้าไปด้วยข้างให้มาก ระวังไม่ให้เข่าชิดกัน พร้อมทั้งดันส่วนเท้าให้ค่อนข้างหน้า กัดตะคากลงไม่ให้เนื้อส่วนสะโพกยื่นออกมา และกดไหลมาทางเท้าที่กระจก

6. ขยับ เป็นการย่อเท้าถี่ๆ ของเท้าที่อยู่ในลักษณะก้าวหน้า โดยให้เท้าหน้าวางบนพื้น เท้าหลังวางด้วยจุมกเท้าเปิดสันเท้าขึ้นแล้วย่ำเท้าสลับกันให้ตัวอยู่กับที่ เคลื่อนไปข้างหน้า หรือข้างๆ พร้อมกัน

7. ขึ้น เป็นลักษณะของการใช้เท้าทั้งสองข้างให้สัมพันธ์กันอย่างหนึ่งในการรำ ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 3 จังหวะ คือ จังหวะที่ 1 เริ่มจากก้าวข้าง จังหวะที่ 2 ลากเท้าหลังมาชิดเท้าหน้าแล้วขยับเท้าหน้าโดยยกเท้าขึ้นเล็กน้อย และวางลงที่เดิมให้ปลายเท้าเฉียงออกไปด้านข้าง จังหวะที่ 3 ยกเท้าขวาขึ้น แล้ววางลงโดยทอดขาที่วางเท้าด้วยจุมกเท้าเฉียงไปด้านข้างน้ำหนักอยู่ที่ขาที่ยืน

8. จรด เป็นการใช้เท้าข้างหนึ่งแตะที่พื้นด้วยจุมกเท้า ใกล้กับเท้าที่ยืนเต็มเท้ารับน้ำหนัก เปิดสันเท้าขึ้น ข้อสังเกต ตัวพระต้องกันเข่าข้างเดียวกับเท้าที่จรดให้ห่างจากเข่าของเท้าที่ยืนมากกว่าตัวนาง

9. ฉายเท้า เป็นกริยาที่ยืนย่อเข่าด้วยขาข้างใดข้างหนึ่งแล้วใช้จุมกเท้าของเท้าอีกข้างหนึ่ง (ยกสันเท้าขึ้นเล็กน้อย) เช็ดพื้นจากด้านหน้าออกไปด้านข้าง

10. ขอยเท้า เป็นการย่อเท้าถี่ๆ ด้วยจุมกเท้าที่อยู่เสมอกันให้ตัวเคลื่อนไปด้านหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง หรืออยู่กับที่โดยเริ่มจากการวางเท้าคู่กันและยกสันเท้าทั้งสองขึ้นเล็กน้อยในระดับเดียวกัน เกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา ย่อเข่าลงแล้วย่ำปลายเท้าทั้งสองสลับกันให้ถี่ๆ และให้เท้าทั้งสองเรียงเสมอกันตลอดเวลา การขอยเท้านี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เก็บ”

11. เตี้ยว เป็นการยกเท้าวิธีหนึ่งโดยการยืนรับน้ำหนักด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง และยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้นมาให้เข่าเฉียงไปด้านข้าง ชิดสันเท้าที่ยกกับร่องสวนบนของเท้าที่ยืนหักข้อเท้ามาทางหน้าแข้ง และกระจกปลายเท้าให้งอนขึ้น ส่วนเท้าที่ยืนอาจย่อหรือยืดขาให้ตั้งก็ได้ตามความเหมาะสมการเตี้ยวนี้ตัวพระมีใช้บ้างแต่น้อยมากกว่าตัวนาง เช่น การแสดงในเหตุการณ์ที่ตัวละครบังคับให้ม้าหยุดยืน (ม้าแฉง) เพื่อทำบทต่อไป เป็นต้น

12. ตะเท้า เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อหลังเท้าข้างใดข้างหนึ่งให้ปลายเท้าตั้งและกระจกขึ้น จากนั้นให้กดปลายเท้าบริเวณจุมกเท้า ตะลงกับพื้นข้างๆ เท้าอีกข้างหนึ่งที่ยืนย่อเข่ารับน้ำหนัก (ยกสันเท้าขึ้นเล็กน้อย) อาจตะเท้าเพียงครั้งเดียวหรือตะเท้าหลายครั้งต่อเนื่องกันก็ได้ การตะเท้านี้เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า “ตะเท้า”

13. ตะ-หลัก-ตัก เป็นอาการของเท้าที่ต้องปฏิบัติต่อเนื่องกัน 3 จังหวะ คือจังหวะที่ 1 ยกเท้าขวาขึ้น และกระทืบลงใกล้กับสันเท้าซ้าย และยกเท้าซ้ายขึ้นลักษณะเดียวกันจังหวะที่ 2 กระทืบเท้าซ้ายลงกับพื้น แล้วยกเท้าขวาขึ้น จังหวะที่ 3 กระทืบเท้าขวาลงที่เดิมอีกครั้งหนึ่ง ยกเท้าซ้ายค้างไว้

14. ถอนเท้า เป็นการยกเท้าด้านหน้าขึ้นโดยไม่มีกร “ประ” เป็นการยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งวางไว้ข้างหลังด้วยจุมกเท้าก่อน (ยกสันเท้าขึ้น) แล้วจึงวางฝ่าเท้าที่อยู่ข้างหลังไปที่พื้นให้เต็มเท้า จากนั้นให้ยกเท้าอีกข้างหนึ่งที่อยู่ด้านหน้าขึ้น

15. ถัดเท้า เป็นอาการของเท้าลักษณะหนึ่ง โดยการยืนด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง และใช้จุมกเท้าอีกข้างหนึ่งถัดหรือไล่กับพื้นเบาๆ จนสันเท้า ตะพื้น และยกเท้าให้ลอยขึ้นจากพื้นเล็กน้อย แล้วจึงวางลงเต็มเท้า จากนั้นให้ยกเท้าอีกข้างหนึ่งย่ออยู่กับที่หรือก้าวเดินสลับกัน การถัดเท้าจะถัดด้วยเท้าซ้ายหรือขวาก็ได้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของท่ารำ

16. ประเท้า เป็นอาการของเท้าข้างใดข้างหนึ่ง ที่ใช้จุมกเท้าตบพื้นเบาๆ ใกล้ๆ กับเท้าที่ยืนโดยที่สันเท้ายังคงตะพื้นอยู่ และให้เท้าอีกข้างหนึ่งย่อเข่ารับน้ำหนักตัว ถ้าจะให้ดูสวยงาม จะต้องกระจกปลายนิ้วเท้าให้งอนขึ้น การประเท้ามักจะเป็นวิธีปฏิบัติก่อนการยกเท้า

17. นั่งคุกเข่า เป็นการนั่งให้กันวางบนสันเท้าทั้งสองข้างที่ยืนพื้นไว้ด้วยจุมกเท้า ตั้งตัวตรง ดันเอวไปด้านหน้าพร้อมกับดันไหล่ไปด้านหลังให้ผึ่งผาย เปิดปลายคางพอสมควร

18. นั่งพับเพียบ เป็นการนั่งให้กันวางที่พื้นและพับขาข้างหนึ่งไว้ ด้านหน้า ส่วนขาอีกข้างหนึ่งพับไว้ด้านข้างและต้องหักข้อเท้าให้ปลายเท้ากระจกงอนขึ้นมาทางหน้าแข้ง ควรระวังให้แกนของลำตัวตั้งตรงไม่เอนไปด้านใดด้านหนึ่ง โดยถ่านน้ำหนักตัวไปด้านหน้าให้มากพร้อมกับดันกระเบนเหน็บไปด้านหลังและไหล่ไปด้านหลังเพื่อให้ผึ่งผาย

19. ผสมเท้า คือการรวมเท้าให้สันเท้าทั้งสองข้างชิดกัน

20. เหลื่อมเท้า คือการให้สันเท้าข้างหนึ่งอยู่กลางเท้าอีกข้างหนึ่งที่ยืนรับน้ำหนัก และเช็ดนิ้วเท้าที่นำมาวมขึ้นให้ตั้ง

21. ยกเท้า เป็นอาการของเท้าที่ยกข้างใดข้างหนึ่งขึ้นโดยให้เท้าอีกข้างหนึ่งยื่นรับน้ำหนัก มีอยู่ 2 แบบ คือ การยกเท้าไว้ด้านหน้า และการยกเท้าไว้ด้านข้าง ปฏิบัติดังนี้

21.1 ยกเท้าด้านหน้า โดยการยกเท้าขึ้นมาด้านหน้าให้ต้นขาขนานกับพื้น ปล่อยขาส่วนล่างตกลง หักข้อเท้าขึ้นมาทางหน้าแข้ง เกร็งขาและกระดกปลายเท้าขึ้น

21.2 ยกเท้าข้าง โดยการยกเท้าขึ้นมาทางด้านข้างลำตัวก่อนไปด้านหน้าเล็กน้อยให้ต้นขาขนานกับพื้น ปล่อยขาส่วนล่างตกลง หักข้อเท้าขึ้นมาทางหน้าแข้ง เกร็งขาและปลายเท้าให้หงอนขึ้น

22. ย่อ เป็นการงอขาที่ยื่นรับน้ำหนักด้วยการเกร็งอาจย่อขาเดียว หรือย่อ 2 ขาก็ได้ การย่อที่ดีควรให้เกิดเหลี่ยมขาขึ้นทุกครั้ง

23. ยืด ยุบ เป็นการงอขา และตึงขาสลับกัน อาจเป็นการยืดยุบโดยใช้ขาข้างเดียวหรือสองข้างยื่นรับน้ำหนักและเกร็งหน้าขาไว้ตลอดเวลา ข้อสำคัญอยู่ที่ผู้รำควรย่อลงแต่ไม่ควรยืดจนขาตึงควรให้ขามีลักษณะงออยู่เล็กน้อย

24. เล่นเท้า เป็นการเตะจุมูกเท้าสลับขึ้นหรือลง มีทั้งเล่นเท้าช้าและเล่นเท้าเร็ว ดังนี้

24.1 การเล่นเท้าช้า ปฏิบัติดังนี้ จังหวะที่ 1 เตะจุมูกเท้าลงที่พื้นใกล้กับเท้าที่ยื่นรับน้ำหนัก เป็นการยื่นเตะเท้าซ้าย จังหวะที่ 2 เตะจุมูกเท้าเดิมซ้ำอีกครั้งหนึ่งแล้วยกไปวางด้าน หลัง พร้อมกับยกเท้าอีกข้างหนึ่งที่อยู่ด้านหน้าขึ้นเตะจุมูกเท้าลงที่พื้นใกล้กับเท้าอีกข้างหนึ่งที่ยื่นรับน้ำหนักแทน เป็นการยกเท้าซ้ายไปวางข้างหลังแล้วเตะเท้าขวาแทน

24.2 การเล่นเท้าเร็ว ประกอบด้วยจังหวะที่ 1 เตะจุมูกเท้าลงที่พื้นใกล้กับเท้าที่ยื่นรับน้ำหนักแล้วยกไปวางด้านหลัง จังหวะที่ 2 ยกเท้าอีกข้างหนึ่งที่อยู่ด้านหน้าขึ้นและเตะจุมูกเท้าลงที่พื้นใกล้กับเท้าอีกข้างหนึ่งที่ยื่นรับน้ำหนักแทน

25. เลาะ อาการของเท้าที่ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 2 จังหวะ คือ จังหวะที่ 1 วางเท้าขวาด้วยจุมูกเท้าห่างจากเท้าซ้ายที่ยื่นย่อเข้าประมาณ 1 คืบ แล้วขยับเท้าซ้ายเข้ามาใกล้เท้าขวา จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าขวาไปด้านข้างยื่นเต็มเท้าแล้วยกเท้าซ้าย

26. วางสันเท้า เป็นการใช้สันเท้าข้างหนึ่งเตะที่พื้นใกล้กับเท้าที่ยื่นเต็มเท้ารับน้ำหนัก หักข้อเท้าและกระดกปลายเท้าขึ้นมาทางสันหน้าแข้งให้ตั้ง

27. สูดเท้า การลากเท้าข้างใดข้างหนึ่งเข้ามาใกล้กับเท้าที่ยื่นรับน้ำหนักด้วยจุมูกเท้า เริ่มจากการก้าวข้างแล้วลากเท้าที่ก้าวเข้ามาหาเท้าที่ยื่น

28. สะดุดเท้า เป็นการเสหรือถูพื้นด้วยจุมูกเท้าข้างหนึ่งอย่างรวดเร็วออกไปข้างหน้าหรือเฉียงไปด้านข้าง แล้ววางเต็มเท้าพร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวตามไปด้วย เช่นเริ่มจากการยื่นย่อเข้าเตะเท้าขวา แล้วใสจุมูกเท้าไปด้านข้างอย่างรวดเร็ว ถ่าน้ำหนักตัวไปตามเท้าที่สะดุดและวางเต็มเท้า

29. ท่มเข้า เป็นการทิ้งน้ำหนักมาที่ขาข้างใดข้างหนึ่งหรือสองข้างที่ยื่นรับน้ำหนักอย่างรวดเร็วด้วยการเกร็งหน้าขาเพื่อเน้นจังหวะในการปฏิบัติทำให้ชัดเจนยิ่งขึ้นก่อนการเคลื่อนที่อวัยวะของร่างกายในการปฏิบัติท่าจากท่าหนึ่งไปยังอีกท่าหนึ่งตามจังหวะเพลง เช่นการท่มเข้าโดยการทิ้งน้ำหนักมาที่ขาทั้ง 2 ข้างที่ยื่นรับน้ำหนัก 1 ครั้ง ก่อนการวาดแขนลงและอีก 1 ครั้งก่อนการวาดแขนขึ้นและเปลี่ยนการเอียงศีรษะ

30. หนีบน่อง คือจะปฏิบัติร่วมกันกับการกระดกเท้า โดยให้เกร็งกล้ามเนื้อขาส่วนของน่องขาเข้ามาให้ชิดกับต้นขาด้านหลัง เนื่องจากหากการกระดกเท้าไปด้านหลังแล้วหากไม่มีการหนีบน่องเข้าไปจะทำให้ขาห้อยลงมา

นาฏยศัพท์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยทั้ง 4 ส่วนที่กล่าวถึงข้างต้นนี้เป็นวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายผู้ปฏิบัติท่ารำที่ถูกต้องตามแบบแผนการฝึกปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยเบื้องต้น ดังนั้นผู้ที่เรียนหรือศึกษาศาสตร์วิชานาฏศิลป์ไทยต้องฝึกหัดการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ส่วนศีรษะ ลำตัว แขน มือ ขาและเท้าให้เกิดความชำนาญเพื่อจะได้สามารถฝึกหัดทักษะการปฏิบัติท่ารำพื้นฐานและการแสดงทางนาฏศิลป์ไทยในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างงดงามตามแบบแผนและจารีต

การประยุกต์ใช้นาฏยศัพท์

การประยุกต์ใช้นาฏยศัพท์นั้นเป็นพื้นฐานแห่งการฝึกนาฏศิลป์ไทยเบื้องต้น ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

1. ด้านการเรียน ผู้เรียนสามารถนำไปปรับใช้ในการเรียนในรายวิชาที่เป็นรายวิชาทักษะการปฏิบัติ เนื่องจากในการเรียนตลอดหลักสูตรของการเรียนนาฏศิลป์ไทยนั้นจำเป็นต้องมีการใช้ทักษะพื้นฐานด้านนาฏยศัพท์เข้าร่วมด้วยเสมอทั้งในการแสดงราชสำนัก การแสดงพื้นบ้าน และการแสดงสร้างสรรค์

2. ด้านการสร้างสรรค์ สำหรับการสร้างสรรค์ทางด้านนาฏศิลป์ต้องอาศัยทักษะพื้นฐานที่ดีและถูกต้อง เพื่อนำไปต่อยอดในการประยุกต์ใช้ท่ารำในการสร้างสรรค์การแสดง หากขาดทักษะพื้นฐานที่ดีอาจทำให้เกิดการเข้าใจผิด และได้ท่ารำที่ไม่สมบูรณ์

3. ด้านการสอน การสอนนาฏยศัพท์ที่มีการนำไปเป็นเนื้อหาสำหรับการบูรณาการในการทำวิจัย ทำเป็นนวัตกรรมการศึกษา กิจกรรมในหลักสูตรสถานศึกษา และชมรม ซึ่งจะมีปรากฏเนื้อหาในหลักสูตรแกนทางการศึกษาขั้นพื้นฐานที่นักเรียนจะต้องได้เรียน รวมไปถึงการนำไปพัฒนาหลักสูตรบูรณาการเข้ากับหลักสูตรท้องถิ่นที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของแต่ละสถานศึกษาได้

4. ด้านการออกกำลังกาย เนื่องจากการฝึกปฏิบัตินาฏยศัพท์ที่มีการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ตามร่างกาย เช่น แขน ขา คอ มือ นิ้ว เท้า และลำตัว ซึ่งส่วนใหญ่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการใช้ร่างกายครบทุกส่วน จนมีเหงื่อออก และมีความรู้สึกกล้ามเนื้อต่างๆ ในร่างกาย และยังสามารถนำนาฏยศัพท์ไปประยุกต์ใช้ในการเต้นแอโรบิคสำหรับการออกกำลังกายอีกด้วย

นาฏยศัพท์ที่มักทำผิดและวิธีการแก้ไข

นาฏยศัพท์ที่มักปฏิบัติผิด เกิดจากสาเหตุได้หลายสาเหตุ ซึ่งนาฏยศัพท์ที่มักจะทำผิดได้แก่ การจับ วง การก้าวเท้า การชวยเท้า การประเท้า การยกเท้า การทรงตัว การยกตัว เป็นต้น โดยผู้เขียนสรุปได้ 4 ประเด็น คือ 1. ความเข้าใจคลาดเคลื่อน 2. การเข้าถึงข้อมูลและการศึกษาข้อมูลที่ถูกต้องตามแบบแผน 3. ขาดผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ไทยในการแนะนำ 4. พื้นที่ในการศึกษาและส่วนใหญ่การฝึกปฏิบัตินาฏยศัพท์สำหรับการเรียนนาฏศิลป์ไทยที่ผิดนั้น เกิดจาก 4 ประเด็นที่กล่าวมานั้นมักพบในกลุ่มผู้เรียนที่สนใจการเรียนนาฏศิลป์ไทย แต่ขาดบุคลากรเฉพาะด้าน แล้วทำการศึกษาข้อมูลด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยเฉพาะ YouTube และสื่อออนไลน์ต่างๆ จึงอาจทำให้เข้าใจคลาดเคลื่อนและฝึกปฏิบัติได้ไม่ตรงตามแบบแผน จนเกิดความเคยชินกับการฝึกปฏิบัติแบบผิดๆ มาโดยตลอด แต่เมื่อได้เข้ามาศึกษาในระบบของการศึกษาที่มีบุคลากรทางด้านนาฏศิลป์แล้ว บุคลากรดังกล่าวก็ยอมให้ความรู้และจัดระเบียบร่างกายให้กับผู้เรียนให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้นตามรูปแบบ จารีตของการเรียนนาฏศิลป์ไทยเพิ่มขึ้น

วิธีการแก้ไขนาฏยศัพท์ที่มักปฏิบัติผิด โดยแบ่งออกได้ดังนี้

1. ครูผู้สอนบรรยายให้องค์ความรู้เกี่ยวกับนาฏยศัพท์ที่ถูกต้องกับผู้เรียนก่อนที่จะเริ่มเรียน และก่อนที่จะฝึกปฏิบัติ
2. ครูผู้สอนเป็นผู้จัดทำร่างและจัดระเบียบร่างกายให้กับผู้เรียนให้ถูกต้องตามแบบแผน โดยครูการสอนแบบตัวต่อตัว หรือสอนเป็นกลุ่ม ทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน
3. ครูผู้สอนใช้คำศัพท์เฉพาะ หรือการอธิบายเพิ่มเติมในการแก้ไขนาฏยศัพท์ที่ผู้เรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง
4. สร้างสื่อวีดิทัศน์สำหรับการฝึกปฏิบัตินาฏยศัพท์ที่ถูกต้องตามแบบแผน เพื่อเผยแพร่ในสื่อออนไลน์ เช่น You Tube, Facebook เป็นต้น
5. ผู้เรียนการแก้ไขด้วยตนเอง เช่น 1) ฝึกปฏิบัตินาฏยศัพท์หน้ากระจกเงา เพื่อดูการจัดระเบียบร่างกาย ท่าทางที่ถูกต้องตามที่ครูผู้สอนได้สอนในชั้นเรียน 2) ผู้เรียนบันทึกวีดิทัศน์การฝึกปฏิบัตินาฏยศัพท์เพื่อนำส่งครูผู้สอน แล้วนำหลังจากนั้นผู้เรียนอาจให้เพื่อนช่วยดูก็ได้ หลังจากนั้นผู้เรียนอาจเข้าพบครูผู้สอนเพื่อให้ครูผู้สอนตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติของผู้เรียนอีกครั้ง

บทสรุป

นาฏศิลป์ไทย เป็นศิลปะแห่งการเคลื่อนไหวที่มีความกลมกลืนในทุกส่วนของร่างกาย มีลักษณะอ่อนช้อย สละสลวย ซึ่งมีความเป็นระเบียบ แบบแผน จารีต รวมถึงการสื่ออารมณ์ ความหมายจากผู้รำไปสู่คนดู โดยใช้ท่ารำสื่อความหมายแทนภาษาที่พูด กิริยาอาการ อารมณ์ และความรู้สึก ซึ่งจะเกิดความสวยงาม และถูกต้องตามแบบแผนผู้เรียนต้องมีความรู้เบื้องต้นทางด้านนาฏศิลป์ไทย ซึ่งมีอยู่ 3 ส่วนคือ การตัดตัว นาฏยศัพท์ และภาษาท่า

นาฏยศัพท์ หมายถึง เป็นศัพท์เฉพาะที่ใช้เรียกแทนการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ว่าจะเป็นแขน ขา มือ เท้า ลำตัว ศีรษะสำหรับการเรียนการสอนทางนาฏศิลป์ไทยทั้งโซน ละคร รำ ระเบียบ และยังเป็นการสร้างสมาธิและทำให้เกิดความซับซ้อนในเรื่องการรำรำ นาฏยศัพท์แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ นามศัพท์ กิริยาศัพท์ และนาฏยศัพท์เบ็ดเตล็ด ซึ่งเป็นนาฏยศัพท์ที่ใช้ในการจัดระเบียบของร่างกายของผู้ศึกษาทักษะปฏิบัติทางด้านนาฏศิลป์ไทยเบื้องต้นให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานของการเรียนนาฏศิลป์ไทย

ประโยชน์และคุณค่าของนาฏยศัพท์ ได้แก่ 1. การสื่อความหมายระหว่างบุคคล 2 บุคคล หรือระหว่างกลุ่มคนให้เข้าใจตรงกัน 2. ประหยัดเวลาในการสื่อความหมาย 3. เป็นพื้นฐานความรู้ในการฝึกหัดนาฏศิลป์ไทย 4. เสริมสร้างลีลาท่ารำให้ถูกต้องและประณีตงดงาม 5. เสริมสร้างสมรรถภาพในการเรียนการสอนและการแสดง นาฏยศัพท์ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย 1. นาฏยศัพท์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนศีรษะ 2. นาฏยศัพท์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนลำตัว 3. นาฏยศัพท์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนแขนและมือ และ 4. นาฏยศัพท์ที่ใช้ในการฝึกทักษะปฏิบัติทางนาฏศิลป์ไทยที่เกี่ยวกับส่วนขาและเท้า

การประยุกต์ใช้นาฏยศัพท์นั้นเป็นพื้นฐานแห่งการฝึกนาฏศิลป์ไทยเบื้องต้นแบ่งออกเป็น 4 ประเด็น คือ 1. ด้านการเรียน 2. ด้านการสร้างสรรค์ 3. ด้านการสอน 4. ด้านการออกกำลังกาย

นาฏยศัพท์ที่มักปฏิบัติผิด เกิดจากมูลเหตุได้หลายสาเหตุ ได้แก่ ความเข้าใจคลาดเคลื่อน การเข้าถึงข้อมูลและการศึกษาข้อมูลที่ถูกต้องตามแบบแผน ขาดผู้เชี่ยวชาญทางด้านนาฏศิลป์ไทยในการแนะนำ และพื้นที่ในการศึกษา วิธีการแก้ไขนาฏยศัพท์ที่มักปฏิบัติผิด ได้แก่ 1. ครูผู้สอนบรรยายให้องค์ความรู้ 2. ครูผู้สอนเป็นผู้จัดทำรำและจัดระเบียบร่างกายให้แก่ผู้เรียน 3. ครูผู้สอนใช้คำศัพท์เฉพาะ หรือการอธิบายเพิ่มเติมในการแก้ไขนาฏยศัพท์ที่ผู้เรียนปฏิบัติไม่ถูกต้อง 4. ผู้เรียนการแก้ไขด้วยตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- ราชบัณฑิตยสถาน. (2564). นาฏย. **พจนานุกรม**. <<https://dictionary.orst.go.th/>> สืบค้นเมื่อวันที่ 3 มกราคม 2564
- _____. (2564). ศัพท์. **พจนานุกรม**. <<https://dictionary.orst.go.th/>> สืบค้นเมื่อวันที่ 3 มกราคม 2564
- รานี ชัยสงคราม. (2544). **นาฏศิลป์ไทยเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: องค์การค้ำของครูสภา.
- ศิริวรรณ จิรวชิรเดช. (2559). **สุนทรียะทางนาฏศิลป์ไทย**. มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ.
- สุนนมาลย์ นิมนต์พันธ์. (2537). **การละครไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.