



บทความวิจัย (Research Article)

เทคนิคบัลเลต์: แนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะร่างกายแบบบัลเลต์ ผ่านกระบวนการสร้างแนวจิต

Ballet Techniques: A Practical Approach to Cultivating the Balletic Body
Through Habitus Formation

ภัทรรษา แก้วพลอย / Padparadscha Kaewploy

นักศึกษาลัทธิสุตรปรัชญาดุฎฐิบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Doctoral Student, Philosophy Program in Performing Arts, Faculty of Fine and Applied Arts,
Suan Sunandha Rajabhat University

*Corresponding author E-mail: s64584947015@ssru.ac.th

ชุตินา มณีวัฒนา / Chutima Maneewattana

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำหลักสูตรปรัชญาดุฎฐิบัณฑิต สาขาวิชาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Assistant Professor, Doctor of Philosophy Program in Performing Arts, Faculty of Fine and
Applied Arts, Suan Sunandha Rajabhat University

E-mail: chutima.ma@ssru.ac.th

Received: July 17, 2026 Revised: August 1, 2026 Accepted: August 26, 2026 Published: August 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจแนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านกระบวนการสร้างแนวจิต โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาจากเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคบัลเลต์ ร่างกายแบบบัลเลต์ และแนวจิต ควบคู่กับการสัมภาษณ์เชิงเรื่องจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีประสบการณ์ในแวดวงบัลเลต์มากกว่า 30 ปี วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา การวิเคราะห์แก่นสาระ และสังเคราะห์ข้อค้นพบด้วยวิธีการวิเคราะห์อุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการบ่มเพาะร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านกระบวนการสร้างแนวจิตประกอบด้วย 3 มิติสำคัญ ได้แก่ 1) แนวจิตเชิงวัฒนธรรม (Cultural Habitus) มุ่งพัฒนาการซึมซับวัฒนธรรม ความงามระบบราชสำนัก และอัตลักษณ์ของบัลเลต์ 2) แนวจิตเชิงการปฏิบัติ (Practising Habitus) มุ่งพัฒนาความเข้าใจต่อชุดความคิด วิธีการฝึก วินัยและการควบคุมร่างกายผ่านการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และ 3) แนวจิตบนเวที (Stage Presence Habitus) มุ่งพัฒนาความสามารถในการรับรู้ การสื่อสาร การถ่ายทอดอารมณ์และการสร้างพลังดึงดูดในการแสดง นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าแนวจิตทั้งสามมิติร่วมกันหล่อหลอมบุคลิกภาพและแนวจิตในชีวิตประจำวัน (Everyday Life Habitus) ของผู้เรียน รวมทั้งเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการบ่มเพาะร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านการเชื่อมโยงเทคนิคกับบริบททางวัฒนธรรม การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้



ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน และการบูรณาการศาสตร์การแสดงแขนงอื่นเพื่อสนับสนุนการพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวม องค์ความรู้ที่ได้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบการเรียนการสอน การพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติ และการฝึกฝนเฉพาะทาง เพื่อส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านเทคนิค ความงาม และการแสดงออกทางศิลปะ

คำสำคัญ: เทคนิคบัลเลต์, ร่างกายแบบบัลเลต์, แนวจริต

Abstract

This research aimed to explore practical approaches for cultivating the Balletic Body through the process of Habitus formation. A qualitative research methodology was employed. Data collection included a review of academic literature related to ballet technique, the Balletic Body, and Habitus, together with narrative interviews of three key informants who had more than 30 years of professional experience in the ballet field. Data analysis was conducted using content analysis, thematic analysis, and analytic induction.

The findings revealed three interconnected dimensions of cultivating the balletic body through Habitus formation: (1) Cultural Habitus, which fosters the internalization of ballet culture, aesthetics, court traditions, and cultural identity, (2) Practising Habitus, which develops dancers' understanding of ballet thinking, training methods, discipline, and bodily self-regulation through continuous practice, (3) Stage Presence Habitus, which enhances perception, artistic communication, emotional expression, and stage charisma. Furthermore, these three dimensions collectively contribute to the formation of learners' everyday life Habitus, reflected in their posture, deportment, and daily bodily conduct. In addition, the study proposes pedagogical approaches that integrate technical training with cultural understanding, diverse learning experiences both inside and outside the classroom, and interdisciplinary performing arts practices to support holistic dancer development. Moreover, this study's findings can be applied to curriculum design, instructional practice, development of ballet training exercises, and specialized coaching to enhance learners' technical proficiency, aesthetic sensibility, and artistic expression.

Keywords: Ballet techniques, Balletic body, Habitus formation

บทนำ

บัลเลต์เป็นศิลปะการเต้นรำที่มีประวัติศาสตร์การสืบทอดมาอย่างยาวนานและได้รับการพัฒนาเป็นระบบการฝึกฝนที่มีโครงสร้างชัดเจนเพื่อสร้างผู้ฝึกฝนให้มีความเชี่ยวชาญทั้งด้านเทคนิคและความงามตามแบบแผนของบัลเลต์คลาสสิก การฝึกบัลเลต์จึงต้องอาศัยการเรียนรู้และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ฝึกฝนสามารถควบคุมร่างกาย การรับรู้ และการแสดงออกให้สอดคล้องกับหลักไวชากรรมและความงามของบัลเลต์อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสู่การเป็นนักเต้นอาชีพสำหรับประเทศไทย การจัดการเรียนการสอนบัลเลต์ได้รับอิทธิพลจากหลักสูตรรอยัล อคาเดมี ออฟ ดานซ์ (Royal Academy of Dance: RAD) จากประเทศอังกฤษ ซึ่งได้รับความนิยมมาตั้งแต่ พ.ศ. 2509 และยังคงเป็นหลักสูตรหลักที่สถาบันบัลเลต์จำนวนมากนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน (ขวัญแก้ว กิจเจริญ, 2565)



อย่างไรก็ตาม แม้ว่าบัลเลต์จะมีหลักสูตรและแนวทางการสอนที่เป็นระบบ แต่การจัดการเรียนการสอนในหลายบริบทยังคงให้ความสำคัญกับการถ่ายทอดเทคนิคและความถูกต้องของรูปแบบการเคลื่อนไหวเป็นหลัก ส่งผลให้ผู้เรียนจำนวนไม่น้อยเรียนรู้ผ่านการจดจำและการเลียนแบบมากกว่าการทำความเข้าใจความหมายทางวัฒนธรรมและความงามที่อยู่เบื้องหลังเทคนิคบัลเลต์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งสะท้อนว่า

“...เวลาเด็กเต้น บางครั้งเขาไม่เข้าใจว่าทำไมถึงเต้นทำนี้ การเตะขาแบบนี้ ออกแรงอย่างไร... ตอบข้อทำได้แต่ไม่รู้ว่ามีมาจากบัลเลต์เรื่องอะไร เพลงอะไร ไม่รู้ว่าตัวนี้เป็นใคร...”

(ผู้ให้ข้อมูล 1, การสื่อสารส่วนบุคคล, 16 พฤษภาคม 2568)

ข้อจำกัดดังกล่าวยิ่งปรากฏชัดเมื่อผู้เรียนก้าวสู่การฝึกในระดับสูง เนื่องจากการพัฒนาสู่ความเป็นนักเต้นอาชีพจำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจเกี่ยวกับระบบความงามของบัลเลต์ การตีความทางศิลปะและความสามารถในการถ่ายทอดอารมณ์ผ่านการเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า

“...มันต้องมาจากข้างใน คือเชื่อจริง ๆ ว่าสิ่งที่ทำอยู่... การแสดงต้องซื่อสัตย์ ไม่ใช่ Act ไม่ใช่ Over Act แต่มัน sincere การแสดงที่ดีคือการสื่อสารจากใจ...” (ผู้ให้ข้อมูล 3, การสื่อสารส่วนบุคคล, 29 พฤษภาคม 2568)

นอกจากนี้ ผู้เรียนที่มีพื้นฐานจากการเต้นรำรูปแบบอื่น เช่น แจ๊ส ฮิปปอปหรือคัพเวอร์แดนซ์ มักมีลักษณะการใช้ร่างกายที่แตกต่างจากระบบความงามของบัลเลต์ จึงเผชิญความท้าทายในการปรับตัวเข้าสู่กระบวนการฝึกแบบบัลเลต์คลาสสิก ดังที่ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า

“...เด็กที่หมุนได้จาก Jazz จะต้อง willing ที่จะ slow down เพื่อเรียนรู้ mindset ของบัลเลต์... ซึ่งไม่ใช่แค่เทคนิค แต่คือ culture...” (ผู้ให้ข้อมูล 2, การสื่อสารส่วนบุคคล, 29 พฤษภาคม 2568)

ขณะเดียวกัน บริบทปัจจุบันได้ส่งผลให้ความเข้าใจเกี่ยวกับความงามในบัลเลต์เปลี่ยนแปลงไป การขยายตัวของธุรกิจการแข่งขันเต้นรำและการมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ในรูปแบบรางวัล ทำให้บัลเลต์ที่เน้นความหวิหาวทางเทคนิคและความตื่นตาตื่นใจได้รับความนิยมมากขึ้น แม้ว่าการแข่งขันจะสร้างโอกาสในการพัฒนาทักษะและประสบการณ์ทางการแสดง แต่ก็ส่งผลให้คุณค่าบางประการของบัลเลต์คลาสสิก เช่น ความประณีต การควบคุมร่างกาย และความกลมกลืนระหว่างดนตรีกับการเคลื่อนไหว ถูกลดความสำคัญลง (ศิริมงคล นาฏยกุล และ ธนันทพัชร อัครวณิชชัย, 2564 อ้างถึงใน ขวัญแก้ว กิจเจริญ, 2565) ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า

“...เด็กสมัยนี้หลายคนจะเน้นเทคนิคมากเกินไป เพราะ culture ของการแข่งขันมันเข้ามา... ทำให้ขาดความเป็น Art ขาดการหายใจ...” (ผู้ให้ข้อมูล 2, การสื่อสารส่วนบุคคล, 29 พฤษภาคม 2568)

Asavasemachai (2025) อธิบายว่า การให้คุณค่ากับความแม่นยำทางเทคนิคมากกว่าการแสดงออกทางอารมณ์ ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาศิลปินในระยะยาว ทั้งในด้านความคิดสร้างสรรค์ แรงจูงใจภายใน ความลุ่มลึกทางศิลปะ และอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตหรือการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม

ผลการศึกษาสະท้อนว่า การจัดการเรียนการสอนบัลเลต์ในบริบทสังคมไทยยังคงให้ความสำคัญกับความแม่นยำทางเทคนิคและผลสัมฤทธิ์จากการแข่งขัน ส่งผลให้ผู้เรียนจำนวนมากสามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง แต่ยังขาดความเข้าใจในมิติทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและสุนทรียศาสตร์ของบัลเลต์ รวมทั้งความสามารถในการตีความและสื่อสารทางศิลปะผ่านการเคลื่อนไหว ผู้เรียนที่มีพื้นฐานจากการเต้นรูปแบบอื่นยังต้องประสบปัญหาในการปรับเปลี่ยนวิธีใช้ร่างกายและกรอบความคิดให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมของบัลเลต์ ขณะเดียวกัน กระแสการแข่งขันที่เติบโตขึ้นได้ส่งเสริมการให้คุณค่ากับความโดดเด่นทางเทคนิคมากกว่าความประณีตและความลุ่มลึกทางศิลปะ ส่งผลให้การพัฒนาผู้เรียนในระยะยาวมีข้อจำกัด



ทั้งด้านความคิดสร้างสรรค์ คุณภาพการแสดง และแรงจูงใจภายใน ด้วยเหตุนี้ ผู้เรียนจำนวนหนึ่ง จึงไม่สามารถพัฒนาสู่การเป็นนักเต้นอาชีพได้อย่างเต็มศักยภาพ เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้ยังเน้นการเลียนแบบ และการทำซ้ำมากกว่าการสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับเทคนิค ความงาม และแก่นความคิดของบัลเลต์ส่งผลให้การหล่อหลอม “ร่างกายแบบบัลเลต์” (The Balletic Body) ซึ่งเกิดจากการสั่งสมทางวัฒนธรรม การฝึกฝน และประสบการณ์ทางศิลปะอย่างต่อเนื่อง ยังไม่เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ (Foster, 2003)

จากผลการศึกษาข้างต้นชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาผู้เรียนให้มีร่างกายแบบบัลเลต์ ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยการฝึกฝนเทคนิคเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลของกระบวนการหล่อหลอมที่ทำให้วิถีคิด การรับรู้ การเคลื่อนไหว และการแสดงออกค่อย ๆ กลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนผู้เรียน แนวคิด “แนวจริต” (Habitus) ของ Bourdieu (1977) จึงเป็นกรอบอธิบายที่ช่วยให้เข้าใจการก่อรูปของร่างกายแบบบัลเลต์ในฐานะผลผลิตของการสั่งสมทางวัฒนธรรมและการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จากการสังเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยพบว่า แนวจริตบัลเลต์ประกอบด้วย 3 มิติสำคัญ ได้แก่ แนวจริตเชิงวัฒนธรรม (Cultural Habitus) แนวจริตเชิงการฝึกปฏิบัติ (Practising Habitus) และแนวจริตบนเวที (Stage Presence Habitus) ซึ่งทำงานร่วมกันจนก่อรูปเป็นร่างกายแบบบัลเลต์

ดังนั้น การฝึกบัลเลต์ในบริบทปัจจุบันจึงควรมุ่งส่งเสริมการสร้างแนวจริตทั้งสามมิติควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะทางเทคนิค เพื่อให้ผู้เรียนสามารถซึมซับคุณค่าทางวัฒนธรรม พัฒนาระเบียบร่างกาย และสร้างความสามารถในการแสดงออกทางศิลปะได้อย่างเป็นองค์รวม อันจะนำไปสู่การก่อรูปของร่างกายแบบบัลเลต์ที่มีทั้งความถูกต้องทางเทคนิค ความงาม และความเป็นศิลปินอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม แม้ว่างานศึกษาที่ผ่านมาจะอธิบายองค์ประกอบและไวยากรณ์ของเทคนิคบัลเลต์ไว้อย่างกว้างขวาง แต่ยังคงขาดความรู้ที่อธิบายกระบวนการสร้างแนวจริตบัลเลต์อย่างเป็นระบบ งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาแนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านกระบวนการสร้างแนวจริต โดยนำเสนอแนะองค์ประกอบ กระบวนการ และวิธีการฝึกฝนที่เอื้อต่อการก่อรูปร่างกายแบบบัลเลต์ อันจะนำไปสู่ความเข้าใจการพัฒนาผู้เรียนบัลเลต์ในมิติด้านเทคนิค ความงาม และการแสดงออกทางศิลปะอย่างเป็นองค์รวม

วัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจแนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านกระบวนการสร้างแนวจริต

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาเทคนิคบัลเลต์ของผู้เรียนควรมุ่งเน้นการสร้างความรู้ความถูกต้องของการจัดการจัดทำทางควบคู่กับการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความงาม ความสามารถในการตีความและการสื่อสารทางร่างกายได้อย่างเป็นธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์สอนและการสังเกตการณ์ของคณะผู้วิจัย พบว่า ผู้เรียนที่มีพื้นฐานด้านทักษะการเต้น ประสบการณ์ และบริบทการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน แม้จะได้รับการฝึกฝนด้วยหลักสูตรหรือแบบฝึกหัดเดียวกัน แต่กลับมีพัฒนาการด้านคุณภาพการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าวได้สะท้อนให้เห็นว่าการอธิบาย การเลียนแบบท่าทางเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ จึงมีความจำเป็นที่ต้องทำความเข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการบ่มเพาะร่างกายแบบบัลเลต์ และแนวปฏิบัติที่หล่อหลอมผ่านกระบวนการเรียนรู้

ดังนั้น การทบทวนวรรณกรรมจึงแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ (1) ปัญหาและข้อจำกัดในการพัฒนาผู้เรียนบัลเลต์ เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่พบในการเรียนการสอนและชี้ให้เห็นช่องว่างขององค์ความรู้



และ (2) แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้อธิบายการบ่มเพาะร่างกายแบบบัลเลต์ ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดเกี่ยวกับร่างกายแห่งความคิด แนวคิดการฝึกปฏิบัติ และแนวคิดเรื่องแนวจริต ที่ใช้เป็นกรอบในการอธิบายผลการวิจัย

1. ปัญหาและข้อจำกัดของการพัฒนาผู้เรียนบัลเลต์

แม้ว่าบัลเลต์จะมีหลักสูตร ระบบการฝึก และแนวทางการจัดการเรียนการสอนที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบมาอย่างยาวนาน แต่การพัฒนาผู้เรียนให้สามารถซึมซับและแสดงออกถึงคุณลักษณะของร่างกายแบบบัลเลต์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ ยังคงเป็นประเด็นที่ต้องอาศัยความเข้าใจทั้งในด้านเทคนิค และกระบวนการเรียนรู้ เนื่องจากการจัดการเรียนการสอนจำนวนมากยังมุ่งให้ความสำคัญกับความถูกต้องของเทคนิคและรูปแบบการเคลื่อนไหว ผู้เรียนจึงเรียนรู้ผ่านการจดจำและการเลียนแบบมากกว่าการทำความเข้าใจหลักการ วิธีคิด และความงามที่เป็นรากฐานของบัลเลต์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“ผู้เรียนจำนวนมากสามารถจดจำชื่อท่าและปฏิบัติท่าทางได้ แต่ไม่เข้าใจว่าทำไมจึงต้องเคลื่อนไหวในลักษณะนั้น ไม่เข้าใจวิธีการใช้แรง หรือความหมายทางประวัติศาสตร์และศิลปะที่อยู่เบื้องหลังเทคนิคแต่ละท่า” (ผู้ให้ข้อมูล 3, การสื่อสารส่วนบุคคล, 29 พฤษภาคม 2568)

ข้อจำกัดดังกล่าวยิ่งปรากฏชัดเมื่อผู้เรียนก้าวเข้าสู่การฝึกในระดับสูง เพราะการพัฒนาไปสู่ความเป็นนักเต้นอาชีพไม่ได้อาศัยเพียงความแม่นยำของเทคนิค หากยังต้องอาศัยความเข้าใจในระบบความงามของบัลเลต์ ความสามารถในการตีความ และการถ่ายทอดอารมณ์ผ่านการเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ ผู้ให้ข้อมูล 2 จึงให้ความเห็นว่า

“การแสดงที่ดีต้องเกิดจากความเข้าใจและความรู้สึกที่แท้จริง มิใช่การปฏิบัติตามรูปแบบภายนอก หรือการแสดงออกที่เกิดจากการเลียนแบบเพียงอย่างเดียว” (ผู้ให้ข้อมูล 2, การสื่อสารส่วนบุคคล, 29 พฤษภาคม 2568)

จากประสบการณ์การจัดการเรียนการสอนของคณะผู้วิจัย ซึ่งมีโอกาสสังเกตผู้เรียนบัลเลต์ที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมและประสบการณ์การเต้นรำที่แตกต่างกัน ทั้งผู้เรียนที่ฝึกบัลเลต์มาตั้งแต่ต้นและผู้เรียนที่เปลี่ยนผ่านมาจากการเต้นรำรูปแบบอื่น เช่น แจ๊ส ฮิปปอป คอนเทมโพรารี หรือคัพเวอร์แดนซ์ พบว่า ผู้เรียนจำนวนมากไม่น้อยยังคงนำรูปแบบการใช้ร่างกายที่คุ้นเคยจากประสบการณ์เดิมมาใช้ในการฝึกบัลเลต์ ส่งผลให้คุณภาพของการเคลื่อนไหวไม่สอดคล้องกับหลักการของบัลเลต์เท่าที่ควร แม้ว่าจะสามารถปฏิบัติท่าทางได้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอนก็ตาม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า

“ผู้เรียนที่มีพื้นฐานจากการเต้นแจ๊สมักต้อง “ชะลอ” วิธีคิดเดิมลง เพื่อเรียนรู้ชุดความคิด และวัฒนธรรมของบัลเลต์ เพราะสิ่งที่ต้องปรับเปลี่ยนไม่ใช่เพียงเทคนิคยาก ๆ ที่สามารถทำได้ แต่รวมถึงวิธีคิด วิธีรับรู้ และวิธีใช้ร่างกายด้วย” (ผู้ให้ข้อมูล 1, การสื่อสารส่วนบุคคล, 29 พฤษภาคม 2568)

ลักษณะความผิดพลาดที่พบซ้ำในผู้เรียนหลายกลุ่ม ได้แก่ การย่อตัวโดยไม่สามารถใช้ต้นขารับน้ำหนัก และสร้างแรงต้านจากพื้นได้อย่างเหมาะสม จนน้ำหนักตกลงสู่ส้นเท้า การหมุนที่อาศัยแรงเหวี่ยงมากกว่าการควบคุมแกนลำตัว การเตะขาและโยนสะโพกในท่าอราบีส (Arabesque) จนสูญเสียแนวลำตัวตามหลักอะพลอมบ์ (Aplomb) รวมถึงการขาดความละเอียดในการใช้เท้า (Articulation of the feet) ซึ่งส่งผลต่อการถ่ายน้ำหนัก การทรงตัว และความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังพบการละเลยรายละเอียดของการเคลื่อนไหว เช่น การตัดจังหวะเชื่อมท่าคูเพ่ (Coupé) การไม่คุ้นเคยกับระบบจังหวะที่หลากหลายของบัลเลต์ และความสับสนในการใช้คำศัพท์เฉพาะทางที่มีความหมายแตกต่างกันในแต่ละแนวทางการสอน เช่น “Retiré” กับ “Passé” หรือ “Relevé” กับ “Élevé” ลักษณะที่พบเห็นนี้ล้วนสะท้อนถึงรูปแบบการใช้ร่างกาย ชุดความคิดที่ผู้เรียนได้สั่งสมประสบการณ์จากมาจากการรู้เดิม



นอกจากปัจจัยด้านการเรียนรู้แล้ว บริบทของการศึกษาศิลปะในปัจจุบันยังได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการแข่งขัน ซึ่งให้ความสำคัญกับความหือหวาทางเทคนิคและผลสัมฤทธิ์จากการแข่งขันมากกว่าความประณีตของคุณภาพการเคลื่อนไหว ส่งผลให้คุณค่าพื้นฐานของบัลเลต์คลาสสิก เช่น การควบคุมร่างกาย ความกลมกลืนระหว่างดนตรีกับการเคลื่อนไหว และการแสดงออกทางศิลปะ ค่อย ๆ ถูกลดทอนลงไป สอดคล้องกับข้อเสนอของ Asavasemachai (2025) ที่เห็นว่าการให้ความสำคัญกับความแม่นยำทางเทคนิคมากกว่าคุณภาพทางศิลปะ อาจส่งผลต่อการพัฒนาศิลปินในระยะยาว ทั้งในด้านความคิดสร้างสรรค์ ความลุ่มลึกทางศิลปะและแรงจูงใจภายใน

ข้อสังเกตเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาผู้เรียนบัลเลต์นั้นไม่อาจอธิบายได้ด้วยมิติด้านเทคนิคเพียงอย่างเดียว เนื่องจากการเคลื่อนไหวของผู้เรียนสัมพันธ์กับวิถีคิด การรับรู้ คุณค่าทางวัฒนธรรม และประสบการณ์ที่หล่อหลอมการใช้ร่างกายมาก่อน การทำความเข้าใจการพัฒนาผู้เรียนจึงควรขยายมุมมองจากการศึกษาทักษะการเคลื่อนไหว ไปสู่การศึกษาร่างกายในฐานะผลของกระบวนการเรียนรู้และการสร้างความหมายทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานของแนวคิดเกี่ยวกับร่างกายแห่งความคิด แนวคิดการฝึกปฏิบัติ และแนวคิดแนวจริต

2. แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้อธิบายการบ่มเพาะร่างกายแบบบัลเลต์

ด้านการศึกษาในด้านการเต้นบัลเลต์ได้ขยายขอบเขตจากการมุ่งพิจารณาลักษณะทางกายภาพสัดส่วน และสรีระตามอุดมคติของนักเต้น ไปสู่การทำความเข้าใจร่างกายในฐานะพื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างร่างกาย การสั่งสมองค์ความรู้ที่เชื่อมโยงผ่านกระบวนการฝึกฝนและการปฏิบัติทางการเต้นรำ ร่างกายได้รับการมองว่าเป็นผลผลิตของกระบวนการทางวัฒนธรรม แนวคิดที่มีอิทธิพลต่อการศึกษาประเด็นดังกล่าว คือ แนวคิด “ร่างกายแห่งความคิด” (The Body of Ideas) ของ Foster (2003) ซึ่งเสนอว่าร่างกายของนักเต้นเป็นผลลัพธ์ของการฝึกฝน การขัดเกลาความงาม และวินัยที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ซึ่งความรู้ดังกล่าวจะแสดงภาพลักษณ์ในลักษณะของเทคนิคในการเคลื่อนไหว วินัยในการควบคุมร่างกาย สัญชาตญาณในการรับรู้

ภายใต้กรอบแนวคิดดังกล่าว Foster เสนอการวิเคราะห์ร่างกายผ่านองค์ประกอบสำคัญสองประการ ได้แก่ (1) ร่างกายที่รับรู้และจับต้องได้ (The Perceivable Body) และ (2) ร่างกายในอุดมคติทางความงาม (The Ideal Aesthetic Body) โดย

(2.1) ร่างกายที่รับรู้และจับต้องได้เกี่ยวข้องกับการจัดระเบียบร่างกายผ่านการรับรู้ทางประสาทสัมผัสและการฝึกฝนทางเทคนิค นักเต้นจำเป็นต้องเรียนรู้การจัดตำแหน่งร่างกาย การควบคุมกล้ามเนื้อ การรับรู้จังหวะดนตรี และการดำเนินการเคลื่อนไหวตามหลักไวยากรณ์ กระบวนการเหล่านี้นำไปสู่การพัฒนาความตระหนักรู้ในร่างกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติทางศิลปะและการสื่อสารผ่านการเคลื่อนไหว

(2.2) ร่างกายในอุดมคติทางความงามสะท้อนถึงภาพลักษณ์ที่ได้รับการยอมรับภายในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ร่างกายในมิตินี้เกี่ยวข้องกับความเชี่ยวชาญทางเทคนิค ความสามารถในการตีความความหมาย และลักษณะการวางตัวที่สอดคล้องกับค่านิยมทางความงาม ความสมดุล ความต่อเนื่องของเส้นสาย และการควบคุมร่างกายอย่างละเอียด ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ได้รับการส่งผ่านจากระบบการฝึกฝนมาอย่างยาวนาน (Foster, 2003)

แนวคิดดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับข้อเสนอของ Desmond (1997) เกี่ยวกับ “ร่างกายที่ได้รับการปฏิรูป” (The Reformed Body) ซึ่งอธิบายว่าการฝึกฝนบัลเลต์แต่ละครั้งจะทำหน้าที่ปรับเปลี่ยนร่างกายให้สอดคล้องกับความงามที่กำหนดไว้ กระบวนการนี้สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจนในประวัติศาสตร์บัลเลต์



โดยเฉพาะภายหลังการก่อตั้งสถาบันอะคาเดมี รอยัล เดอ ดองซ์ (Académie Royale de Danse) ในคริสต์ศตวรรษที่ 17 ซึ่งนำไปสู่การกำหนดมาตรฐานทางเทคนิคและระบบรหัสการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการฝึกนักเต้นบัลเลต์ การจัดตำแหน่งร่างกาย การสร้างเส้นสาย (line) และแนวคิดการเปิดออก (turnout) เป็นตัวอย่างของการปรับเปลี่ยนร่างกายผ่านกระบวนการฝึกฝนที่ต่อเนื่องและเป็นระบบ

การทำความเข้าใจร่างกายแบบบัลเลต์ภายใต้แนวคิดของ Foster จึงจำเป็นต้องพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเทคนิคและความงามควบคู่กัน โดยเทคนิคบัลเลต์อาศัยหลักการทางกายวิภาคศาสตร์ จลนศาสตร์ และชีวกลศาสตร์ เพื่อสนับสนุนประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวและความปลอดภัยของผู้ฝึกฝน

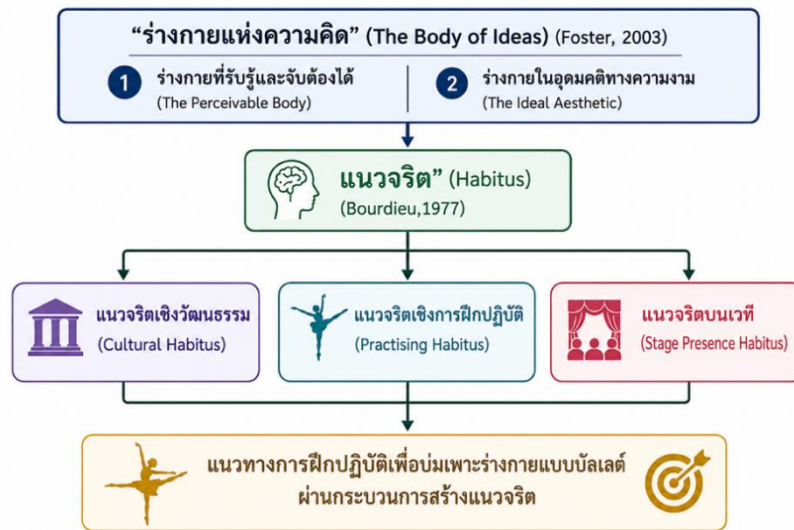
จากการศึกษาของ Orlandi et al (2020) รวมถึงแนวทางการประเมินของ Royal Academy of Dance (2020) ชี้ให้เห็นว่าความถูกต้องทางเทคนิคเกี่ยวข้องกับการใช้โครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้ออย่างเหมาะสม การควบคุมการเคลื่อนไหวตามหลักจลนศาสตร์ และการจัดการแรงที่เกิดขึ้นภายในร่างกายระหว่างการเคลื่อนไหว ในขณะเดียวกัน ความงามของบัลเลต์จึงเกิดขึ้นระหว่างความแม่นยำทางเทคนิคกับการสื่อสารทางศิลปะ การจัดวางตำแหน่งร่างกาย (Alignment) การสร้างความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว (Transition) การรับรู้จังหวะและดนตรี (Musicality and Phrasing) ตลอดจนการสื่อสารอารมณ์ผ่านการแสดง ล้วนเป็นองค์ประกอบที่มีบทบาทในการสร้างความหมายทางความงาม

ประเด็นดังกล่าวเชื่อมโยงกับแนวคิดเรื่องการผลิตซ้ำทางวัฒนธรรม Lambrinos (2019) และ Desmond (1997) อธิบายว่าการสร้างร่างกายแบบบัลเลต์เกิดขึ้นผ่านการฝึกซ้ำและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องภายในสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ การฝึกฝนในชั้นเรียนบัลเลต์ทำให้รูปแบบการเคลื่อนไหว ค่านิยมทางความงาม และวิธีการรับรู้ร่างกายค่อย ๆ ถูกซึมซับและฝังลึกอยู่ในร่างกายจนกลายเป็นพฤติกรรมที่สามารถแสดงออกได้โดยอัตโนมัติ

สภาวะการโน้มน้าเชิงทางพฤติกรรม (Disposition) จนเกิดพฤติกรรมที่สองนี้ ในทฤษฎีของ Bourdieu นั้นเรียกว่าเป็น “Habitus” หรือ “แนวจริต” ซึ่ง Bourdieu (1977) อธิบายว่า “แนวจริต” เป็นระบบของความโน้มน้าภายในที่กำหนดวิธีคิด วิธีรับรู้ ความรู้สึก และการปฏิบัติของบุคคล ซึ่งค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นจากประสบการณ์ชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมที่จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวบุคคล และสามารถแสดงออกผ่านการกระทำได้โดยอัตโนมัติ ดังนั้น ในบริบทของบัลเลต์ การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจึงมีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมแนวจริตของนักเต้นผ่านการปลูกฝังระเบียบวินัย ค่านิยมทางความงาม และวิธีการใช้ร่างกายที่เป็นลักษณะเฉพาะของบัลเลต์ จนก่อรูปเป็นร่างกายแบบบัลเลต์ที่สะท้อนทั้งเทคนิคและความงามเช่นกัน แนวจริตดังกล่าวยังมีส่วนสำคัญต่อการได้รับการยอมรับภายในแวดวงบัลเลต์ (Field) เนื่องจากผู้ที่สามารถแสดงออกถึงเทคนิค ความสง่างาม และลักษณะการใช้ร่างกายที่สอดคล้องกับอุดมคติของบัลเลต์คลาสสิก มักได้รับโอกาสและการยอมรับมากกว่าผู้ที่ยังไม่สามารถพัฒนาคุณลักษณะเหล่านี้ได้ คุณลักษณะดังกล่าวจึงเปรียบเสมือนต้นทุนทางวัฒนธรรม (Cultural Capital) ที่ช่วยส่งเสริมการดำรงอยู่และความก้าวหน้าในแวดวงบัลเลต์ (ภัชกรชา แก้วพลอย และ ชุติมา มณีวัฒนา, 2569)

จากการสังเคราะห์วรรณกรรม คณะผู้วิจัยจึงเห็นว่าแนวจริตเป็นองค์ประกอบสำคัญของการบ่มเพาะร่างกายแบบบัลเลต์ เนื่องจากเป็นกลไกที่เชื่อมโยงการฝึกฝนทางเทคนิคเข้ากับการสร้างความงามและอัตลักษณ์ของนักเต้น ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาแนวทางการฝึกปฏิบัติที่นำไปสู่การสร้างแนวจริตอันเป็นรากฐานสำคัญของร่างกายแบบบัลเลต์

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



หมายเหตุ. โดย ภัชกรชา แก้วพลอย, (2569). ChatGPT. (2026). กรอบแนวคิดการวิจัย [AI-generated image]. OpenAI.

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาแนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านกระบวนการสร้างแนวจริต โดยดำเนินการศึกษาจากหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ และสื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคบัลเลต์ ร่างกายแบบบัลเลต์ และแนวจริต ควบคู่กับการสัมภาษณ์เชิงเรื่องเล่ากับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลซึ่งเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ (1) กรรมการสอบบัลเลต์ของสถาบันรอยัล อะคาเดมี ออฟ ดานซ์ (R.A.D.) (2) นักบัลเลต์อาชีพระดับนักเต้นนำ (3) กรรมการตัดสินบัลเลต์ระดับนานาชาติ ซึ่งทั้ง 3 ท่านยังปฏิบัติหน้าที่เป็นครู ผู้ฝึกสอน (Coach) และกรรมการตัดสินการแข่งขันบัลเลต์เวทีระดับนานาชาติหลายรายการ อีกทั้งยังมีประสบการณ์ในบัลเลต์มากกว่า 30 ปี

คณะผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดด้วยตนเอง โดยนำข้อมูลเอกสารและสื่อออนไลน์มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) จากนั้นจึงสังเคราะห์ข้อมูลจากทั้งสองแหล่งร่วมกันผ่านการวิเคราะห์เชิงอุปนัย (Analytic Induction) เพื่อพัฒนาเป็นข้อค้นพบและข้อสรุปของการวิจัย

การดำเนินการวิจัย คณะผู้วิจัยได้ใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) เป็นเครื่องมือสนับสนุนในการจัดระเบียบและสังเคราะห์ข้อมูลในเบื้องต้นเท่านั้น หลังจากนั้นคณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบ ปรับแก้ และทบทวนเนื้อหาทั้งหมดด้วยตนเองอย่างละเอียด โดยการตีความข้อมูล การวิเคราะห์อุปนัย การเชื่อมโยงข้อค้นพบกับกรอบแนวคิด ตลอดจนการสรุปผลการวิจัย เป็นกระบวนการที่ดำเนินการโดยคณะผู้วิจัยทั้งหมด

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ ที่ COE.2-628/2024 จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยคณะผู้วิจัยได้รับความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยมีการชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ และรายละเอียดของเนื้อหาเป็นลายลักษณ์อักษร ข้อมูลดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบต่อการเสื่อมเสียชื่อเสียง โดยข้อมูลจะเปิดเผยเฉพาะส่วนที่เป็นข้อสรุปผลการวิจัย จะไม่ระบุตัวตน ชื่อหน่วยงาน หากไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูล

ผลการวิจัย

แนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อปมเพาะร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านกระบวนการสร้างแนวจิต ประกอบด้วย 3 มิติสำคัญ โดยมีแนวทางดังนี้

1. การสร้างแนวจิตเชิงวัฒนธรรม (Cultural Habitus) เป็นกระบวนการมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้ซึมซับ วัฒนธรรม ความงาม ระบบราชสำนักและอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม โดยผู้สอนจะใช้การจัดระเบียบร่างกาย การสร้างจินตนาการ และการใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือสำคัญในการถ่ายทอด กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียน เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพ คุณภาพการเคลื่อนไหว และรูปแบบการแสดงออกที่สอดคล้อง กับวัฒนธรรมของบัลเลต์ โดยมีแนวทางการฝึกปฏิบัติ 3 ประการ ดังนี้

1.1 การจัดระเบียบร่างกายแบบราชสำนัก ผู้สอนมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนตระหนักถึงลักษณะ ทางกายภาพและบุคลิกภาพที่ปรากฏในระบบราชสำนัก เพื่อสะท้อน “คุณลักษณะผู้ดี” ผ่านการจัดระเบียบ ร่างกายและการวางตัวตามอุดมคติของบัลเลต์ ผู้สอนอาจใช้การสร้างจินตนาการและการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้เรียนซึมซับบุคลิกภาพและคุณภาพของการเคลื่อนไหวที่สง่างาม ซึ่งประกอบด้วยการสร้างแนวร่างกาย ให้มีความยืดหยุ่นของแขนและขา การเปิดทรวงอก การวางศีรษะอย่างสง่างาม การใช้แนวคิดการใช้ ไหล่ (Epaulement) เพื่อสร้างมิติของช่วงไหล่และลำตัว รวมถึงการรักษาอะพลอมบ์ (Aplomb) หรือการทรง ตัวบนแนวแกนของร่างกายอย่างมั่นคงและสมดุล อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการควบคุมการเคลื่อนไหว ให้มีความสง่างาม น้ำหนักเบา และเคลื่อนไหวได้อย่างมีเสถียรภาพ

นอกจากนี้ ผู้สอนยังใช้แบบฝึกการจัดแนวลำตัว (The Body Alignment) ซึ่งได้รับอิทธิพลจากแนวคิด การวางแนวร่างกายของกีฬาฟันดาบ (Fencing) เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจการจัดแนวร่างกาย การถ่ายน้ำหนัก และการประสานการทำงานของอวัยวะแต่ละส่วนให้สัมพันธ์กัน ควบคู่กับการฝึกการจัดแนวศีรษะและกำหนด จุดมอง (Use of Head and Eye Direction) เพื่อพัฒนาการใช้ศีรษะและสายตาให้สอดคล้องกับทิศทาง การเคลื่อนไหว ตลอดจนการฝึกเทิร์นเอาต์ (Turnout) เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการเปิดสะโพก การจัดแนวขา และการควบคุมการยืนบนแนวแกนกลางของร่างกาย

อีกแบบฝึกสำคัญคือการเดิน (Walking with Royal Court Etiquette) ซึ่งผู้เรียนได้รับการฝึกเดิน ตามมารยาทของราชสำนัก โดยให้ความสำคัญกับการควบคุมจังหวะก้าว การวางเท้า การถ่ายน้ำหนัก การรักษา แนวลำตัว และบุคลิกภาพระหว่างการเคลื่อนที่ เพื่อให้ระเบียบร่างกาย บุคลิกภาพและคุณภาพของการ เคลื่อนไหวค่อย ๆ ซึมซับจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงออกทั้งในชั้นเรียนและบนเวที

ภาพที่ 2 ระเบียบราชสำนัก



หมายเหตุ: ระเบียบราชสำนักในฝรั่งเศสซึ่งแสดงลักษณะของเครื่องแต่งกาย การจัดท่วงท่า การจัดแนวลำตัว ที่สะท้อนคุณลักษณะ ของความเป็นผู้ดี, โดย EDC, 2017 (<https://www.earlydanceconsort.com.au/EDCblog/author/fiona/page/4/>)



1.2 การสร้างความเข้าใจในศัพท์เทคนิค ผู้สอนควรมุ่งพัฒนาความเข้าใจควบคู่กับการปฏิบัติ มากกว่าการจดจำชื่อท่า โดยหลีกเลี่ยงการแปลหรืออธิบายเป็นท่าทางเหล่านั้น เนื่องจากศัพท์เทคนิคแต่ละคำ สะท้อนทั้งหลักการเคลื่อนไหว คุณภาพของการเคลื่อนไหวและรากฐานทางวัฒนธรรมของบัลเลต์ การฝึกควรเริ่มจากการศึกษาความหมาย รากศัพท์ และบริบททางวัฒนธรรมของศัพท์เทคนิค เพื่อให้เข้าใจ เจตนารมณ์ของการเคลื่อนไหว เช่น “Ballon” ที่สื่อถึงคุณภาพของการลอยตัว หรือ “Port de bras” ที่สะท้อนความอ่อนช้อยและการวางตัวของร่างกาย หรือ “Pas de bourrée” ที่สะท้อนถึงคุณลักษณะ ของการถ่ายน้ำหนักและการเชื่อมโยงการเคลื่อนไหวซึ่งควรปฏิบัติด้วยจังหวะที่รวดเร็วและต่อเนื่อง

นอกจากนี้ การเปรียบเทียบท่าที่มีลักษณะภายนอกคล้ายกัน แต่มีหลักการและคุณภาพการเคลื่อนไหว แตกต่างกัน เช่น “Coupé” กับ “Battement fondu” จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจความแตกต่างของการใช้แรง จังหวะและเจตนาของการเคลื่อนไหวได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

1.3 การสร้างความเข้าใจในวัฒนธรรมดนตรี นอกเหนือจากดนตรีทำหน้าที่กำกับจังหวะ การเคลื่อนไหวแล้ว ยังเป็นตัวแทนของบริบททางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และสุนทรียศาสตร์ของแต่ละยุค สมัย ซึ่งส่งผลต่อการจัดระเบียบร่างกาย คุณภาพของการเคลื่อนไหว พลังงาน และการแสดงออกของนักบัลเลต์ ดังนั้น การฝึกจึงควรมุ่งให้ผู้เรียนเข้าใจบริบททางวัฒนธรรมของดนตรีควบคู่กับการฝึกเทคนิค เพื่อให้สามารถ ตีความและถ่ายทอดลักษณะเฉพาะของการแสดงได้อย่างเหมาะสม เช่น การแสดง “Giselle” ซึ่งผู้เรียน จำเป็นต้องเข้าใจลักษณะของโรแมนติคบัลเลต์ (Romantic Ballet) ทั้งด้านอารมณ์ ความอ่อนโยน และบรรยากาศแห่งความเหนือจริง จึงจะสามารถแสดงออกได้สอดคล้องกับสไตล์และอัตลักษณ์ของยุคสมัย ในขณะเดียวกัน การฝึกควรเชื่อมโยงรูปแบบของดนตรีกับคุณภาพของการเคลื่อนไหว โดยทำความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างจังหวะ (rhythm) การเน้นจังหวะ (accent) และความดังเบาของเพลง (dynamic) เนื่องจากดนตรีแต่ละประเภทสร้างลักษณะการใช้ร่างกายที่แตกต่างกัน เช่น จังหวะ วอลซ์ (Waltz) ในอัตรา 3/4 ส่งเสริมการเคลื่อนไหวที่ลื่นไหลและต่อเนื่อง ขณะที่จังหวะมาเซอคา (Mazurka) แม้อยู่ในอัตราจังหวะ เดียวกัน แต่มีการเน้นจังหวะที่แตกต่าง ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่กระชับ หนักแน่น และเน้นการถ่ายน้ำหนัก มากกว่า เช่นเดียวกับจังหวะแทงโก (Tango) จังหวะโพลคา (Polka) และจังหวะจิก (Jig) ซึ่งล้วนสร้างบุคลิก และพลวัตของการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน

1.4 การสร้างจินตนาการเป็นชนชาติต่าง ๆ ผ่านระบำคาแรกเตอร์ เป็นแนวทางที่ช่วย พัฒนาความเข้าใจทางวัฒนธรรมของผู้เรียน การฝึกดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนสามารถสังเกตและแยกแยะ ความแตกต่างของการใช้ร่างกายในแต่ละวัฒนธรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งในด้านการใช้แขน การวางลำตัว การใช้สายตา การถ่ายน้ำหนักและพลังงาน ทั้งนี้ ผู้สอนใช้ดนตรี วิดีโอการแสดงพื้นเมืองและภาพอ้างอิง เครื่องแต่งกายเป็นสื่อประกอบการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรับรู้ลักษณะเฉพาะของการเคลื่อนไหว ในแต่ละวัฒนธรรม การฝึกปฏิบัติ ผู้เรียนสามารถทดลองเคลื่อนไหวผ่านระบำพื้นเมืองจากหลายประเทศ ได้แก่ “Hungarian Dance” “Polish Dance” “Russian Dance” “Spanish Dance” และ “Italian Folk Dance” โดยแต่ละรูปแบบมีลักษณะเฉพาะด้านจังหวะ น้ำหนัก คุณภาพการเคลื่อนไหว และบุคลิกการแสดง แตกต่างกัน ผู้สอนอธิบายบริบททางวัฒนธรรมควบคู่กับการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจว่าการเคลื่อนไหว แต่ละแบบสะท้อนวิถีชีวิต ค่านิยม และอัตลักษณ์ของผู้คนในแต่ละสังคมอย่างไร

1.5 การฝึกเทคนิคเบาลอย (Ballon) ผ่านดนตรีและสำเนียงเพลง เพื่อกระตุ้นความรู้สึกเบา ลอย และต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว ผู้สอนใช้ดนตรีเป็นสื่อในการสร้างการรับรู้ด้านน้ำหนัก พลังงาน และจังหวะของการเคลื่อนไหว เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงการเคลื่อนไหวเข้ากับสำเนียงทางดนตรีได้อย่าง



เหมาะสม ในช่วงเริ่มต้น ผู้เรียนควรได้รับการฝึกผ่านแนวคิดพื้นฐานของระบำกรีกแบบดั้งเดิม (Classical Greek Dance) ซึ่งประกอบด้วยการยืดเหยียดร่างกาย (Elongation) ความผ่อนคลาย (Relaxation) การเคลื่อนที่ของแขนและขาอย่างต่อเนื่อง (Pathways of the Limbs) ความรู้สึกแขวนลอย (Suspension) และการเคลื่อนไหวที่ลื่นไหล (Fluid Movement) เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับคุณภาพของการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องและนุ่มนวล จากนั้นผู้สอนนำหลักการดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการฝึกเทคนิค “Ballon” ผ่านชุดการเคลื่อนไหว เช่น “Running Waltz” “Balance” และ “Pas de Valse” แนวทางนี้ ผู้เรียนได้รับการพัฒนาให้รับรู้การยืดตัวขึ้นจากพื้น การถ่ายน้ำหนักอย่างนุ่มนวล และการคงพลังงานของการเคลื่อนไหวตลอดวสันตวิธ การฝึกปฏิบัติดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนสามารถตอบสนองต่อจังหวะและลีลาเพลงได้อย่างสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว ส่งผลให้เกิดคุณภาพของการเคลื่อนไหวที่มีความต่อเนื่อง เบาคล่องและสอดคล้องกับความงามของบัลเลต์คลาสสิก

2. การสร้างแนวจริตเชิงการปฏิบัติ (Practising Habitus) เป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเข้าใจต่อชุดความคิด วิธีการฝึก และพัฒนาวินัยในการควบคุมร่างกายตนเอง โดยมีแนวทางสำคัญ 2 ประการ ดังนี้

2.1 การออกแบบแบบฝึกหัดในชั้นเรียนให้เชื่อมโยงกับชุดความคิดของบัลเลต์ เป็นการเน้นย้ำชุดความคิดควบคู่กับการพัฒนาทักษะทางเทคนิค เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างการใช้แรง การถ่ายน้ำหนัก การจัดแนวร่างกาย และการทำงานร่วมกันของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในการฝึกปฏิบัติ ผู้เรียนควรตระหนักถึงการใช้แต่ละส่วนของร่างกาย อันเป็นคุณลักษณะพื้นฐานของนักบัลเลต์ที่แตกต่างจากคนปกติทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยการฝึกฝนการเชื่อมต่อของเท้า (Articulation of the Feet) เพื่อพัฒนาการใช้เท้าอย่างสัมพันธ์กับข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย การฝึกพับต้นขา (Folding the Hip) เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการพับข้อสะโพกและการรักษาแนวลำตัว รวมถึงการฝึกการใช้แรงส่งจากพื้น (Grounding) เพื่อพัฒนาการรับรู้แรงกดสู่พื้น และความยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย (Mobility & Flexibility) ทั้งนี้ ผู้สอนควรเชื่อมโยงการใช้ลมหายใจกับการเคลื่อนไหวผ่านแบบฝึกการเคลื่อนไหวของตำแหน่งแขน (Pathways of Port de Bras) โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนรับรู้ทิศทางของการเคลื่อนที่ การส่งพลังงานผ่านแขน และความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว ส่งผลให้การใช้แขนและลำตัวมีความสัมพันธ์กับจังหวะและคุณภาพของการเคลื่อนไหวมากขึ้น

นอกจากนี้ ผู้สอนใช้หลักคิดในการอธิบายการเคลื่อนไหวควบคู่กับการสอนเทคนิคอยู่เสมอ หลักคิดเหล่านี้ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจกลไกของการเคลื่อนไหว แก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับท่าต่าง ๆ ได้ คณะผู้วิจัยจึงสังเคราะห์หลักคิดดังกล่าวและเรียบเรียงเป็นกฎการเคลื่อนไหวของบัลเลต์ ดังนี้

(1) กฎการใช้แรงตรงข้าม (Down is Up, Up is Down) เป็นหลักการที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างแรงกดลงสู่พื้นกับแรงยกตัวขึ้น ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านการฝึก “Plie” “Rise” “Releve” “Saute” และ “Temps leve” เพื่อให้เข้าใจว่าการยกตัว กระโดด และการทรงตัวที่มีประสิทธิภาพเกิดจากการกดน้ำหนักลงสู่พื้นอย่างเหมาะสม มากกว่าการพยายามดึงร่างกายขึ้นเพียงอย่างเดียว

(2) กฎของระดับพลังงาน (Levels of Dynamics) เป็นหลักการที่เน้นการควบคุมระดับของแรงและคุณภาพของการเคลื่อนไหวให้เหมาะสมกับแต่ละท่า เช่น “Grand Battement” ที่ใช้หลัก “Fast Up, Controlled Down” คือการยกขาขึ้นอย่างรวดเร็วและควบคุมการลดขาลงอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างทั้งพลังความเบาและความสง่างามของการเคลื่อนไหว



(3) กฎของการจัดแนวร่างกาย (Refining Alignment) เป็นการฝึกพัฒนาความแม่นยำของการจัดตำแหน่งร่างกาย โดยเฉพาะในท่าหนึ่งอราบีส (Arabesque) ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างแนวลำตัว เชงกราน การถ่ายน้ำหนัก และการทรงตัว เพื่อให้เกิดเส้นสายที่ต่อเนื่องและสมดุล

(4) กฎของการเริ่มต้นการเคลื่อนไหว (Initiation of Movement) เป็นหลักการที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจว่าการเคลื่อนไหวทุกประเภทมีจุดเริ่มต้นที่ชัดเจน เช่น การหมุน (Pirouette) ซึ่งใช้แนวคิดการพลิกลำตัว และการหมุนตัวในแนวตั้งที่สูงขึ้น (Whip, Spiral Up Movement) และการจัดทำที่สมบูรณ์ (Initiating the First Action) เพื่อให้การหมุนเกิดจากการจัดแนวร่างกายและการส่งแรงอย่างเป็นระบบ มากกว่าการใช้แรงเหวี่ยงเพียงอย่างเดียว

(5) กฎของการเคลื่อนที่ (Rules of Travelling) เป็นหลักการที่ใช้ในการพัฒนาการเคลื่อนที่ และการเชื่อมต่อระหว่างท่วงท่า โดยใช้แนวคิดน้อยแต่มาก (Less is More) แนวคิดการเคลื่อนที่ไปด้านหน้า (Always Move Forward) และแนวคิดในการใช้แขนเพื่อนำทางและการทรงตัว (The Arms Lead and Sustain the Balance) เพื่อให้การเคลื่อนที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ใช้แรงเท่าที่จำเป็น และรักษาสสมดุลของร่างกายตลอดการเคลื่อนไหว

2.2 การสร้างวินัยและแนวปฏิบัติในชั้นเรียน เป็นกระบวนการที่ดำเนินควบคู่กับการฝึกเทคนิคตลอดระยะเวลาของการฝึกฝน โดยผู้สอนใช้แนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมของบัลเลต์ในการกำกับพฤติกรรมและการปฏิบัติตนของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนควรได้รับการฝึกมารยาทและธรรมเนียมปฏิบัติผ่านแบบฝึกหัดการแสดงความเคารพ (Reverence) ซึ่งใช้ในการแสดงความเคารพต่อผู้สอน เพื่อนร่วมชั้น และแนวปฏิบัติที่เป็นกิจวัตรประจำของชั้นเรียน นอกจากนี้ ผู้สอนยังส่งเสริมการเรียนรู้ “Ballet Language” ผ่านการใช้คำศัพท์เฉพาะ ภาษากาย และสัญลักษณ์ ผู้เรียนจึงต้องเรียนรู้ความหมายของคำสั่ง สัญลักษณ์ และรูปแบบการสื่อสารต่าง ๆ เพื่อให้สามารถตอบสนองได้อย่างรวดเร็วเป็นแนวปฏิบัติสากล การใช้พื้นที่ร่วมกัน (Sharing Space) เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่ ผู้เรียนต้องเรียนรู้การกำหนดทิศทางการเคลื่อนที่ การรักษาระยะห่าง การสังเกตตำแหน่งของผู้อื่น และการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของกลุ่ม ทั้งในบริบทของชั้นเรียนและการแสดงบนเวที นอกจากนี้ การซ้อมแบบอ้อมแรง (Marking) ยังปรากฏเป็นแนวปฏิบัติที่ใช้ในการเรียนการสอน โดยผู้เรียนได้รับการฝึกให้รักษาลำดับการเคลื่อนไหว จังหวะดนตรี การใช้แขน และการใช้สายตาแม้จะลดการใช้แรงทางกายภาพลงแนวปฏิบัติดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนสามารถบริหารจัดการพลังงานในการฝึกซ้อมและการแสดงได้อย่างเหมาะสม

อนึ่ง ผู้สอนมีบทบาทสำคัญในการกำกับดูแลและปรับแก้รายละเอียดของการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการจัดแนวลำตัว การใช้แขน การถ่ายน้ำหนัก การใช้สายตา หรือการรักษาคุณภาพของการเคลื่อนไหว ผู้เรียนจึงได้รับข้อมูลป้อนกลับระหว่างการฝึกปฏิบัติอยู่เสมอ ส่งผลให้สามารถปรับปรุงและพัฒนาการเคลื่อนไหวได้อย่างแม่นยำ

ภาพที่ 3 *Ballet Language*



หมายเหตุ. นักเต้นคนหนึ่งกำลังแสดงการตอบสนองการรับรู้ท่าชุดเคลื่อนไหวจากผู้สอนโดยใช้มือแสดงสัญลักษณ์, โดย Royal Ballet and Opera, 2021 (<https://www.youtube.com/watch?v=7ZboDD28qxU>)

3. การสร้างแนวจิตบนเวที (Stage Presence Habitus) เป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนาสัญชาตญาณในการรับรู้ การสื่อสาร ถ่ายทอดอารมณ์ และสร้างพลังดึงดูด (Charisma) โดยผู้สอนออกแบบแบบฝึกหัดที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถดึงดูดความสนใจของผู้ชม ถ่ายทอดความหมายของการแสดง และสร้างความน่าเชื่อถือในการแสดงออกทางศิลปะการเต้น กระบวนการดังกล่าวครอบคลุมการใช้สายตา การหายใจ การเดินเข้าสู่พื้นที่การแสดง การตอบสนองต่อดนตรี และการเข้าถึงบทบาทตัวละคร ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการแสดงบัลเลต์บนเวที โดยมีแนวทางสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

3.1 การใช้สายตาเพื่อการสื่อสาร โดยสายตาเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างการรับรู้บนเวที ผู้สอนจัดแบบฝึกหัดการใช้สายตา (Exercises for Eye Focus and Projection) โดยใช้สื่อประกอบจากการแสดงท่าใบ้ (Mime) และการแสดงบัลเลต์บนเวทีเป็นตัวอย่างในการเรียนรู้ ผู้เรียนควรได้รับการฝึกให้ใช้สายตาอย่างมีทิศทางและมีเจตนา สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวและสถานการณ์ของการแสดง การฝึกดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนสามารถกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับพื้นที่การแสดง ผู้ชม และตัวละครที่กำลังถ่ายทอด ส่งผลให้การเคลื่อนไหวมีความชัดเจนและสามารถสื่อสารอารมณ์หรือความหมายของการแสดงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 การฝึกหายใจและการควบคุมพลังงาน การหายใจมีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมพลังงานและคุณภาพของการเคลื่อนไหวบนเวที ผู้สอนใช้แบบฝึกความนิ่งและแรงโน้มถ่วง (Exercise for Stillness and Gravity) สำหรับการฝึกหายใจร่วมกับดนตรีประเภทจังหวะช้า (Adagio) เพื่อพัฒนาความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวที่ของลมหายใจและการกระจายพลังงานภายในร่างกาย ผู้เรียนได้รับการฝึกให้ประสานลมหายใจกับการเคลื่อนไหวของแขน ลำตัว และจังหวะดนตรี ตลอดจนเรียนรู้การรักษาความนิ่งชั่วขณะ (Suspension) ในช่วงที่ไม่มีเคลื่อนไหว

3.3 การเดินเข้า-ออกเวทีและการปรับตำแหน่งของลำตัว เป็นองค์ประกอบที่ได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาและผู้ชมเริ่มรับรู้บุคลิกและตัวตนของผู้แสดง ผู้สอนออกแบบแบบฝึกหัดการเดินอย่างบัลเลรีนา (Walking as Ballerina) และการเดินในลักษณะตัวละครต่าง ๆ (Walking in Character) เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้ร่างกายก่อนเริ่มการแสดง ในการฝึกปฏิบัติ ผู้เรียนควรได้รับการฝึกการใช้สายตา การกำหนดจุดมุ่งหมายของการเคลื่อนไหว (Intent) การจัดแนวลำตัว และการวางน้ำหนัก



ของร่างกายระหว่างการเดินเข้าสู่เวที รวมทั้งเรียนรู้การปรับลักษณะการเดินให้สอดคล้องกับบทบาทตัวละคร แต่ละประเภท ผู้สอนให้ความสำคัญกับการจัดตำแหน่งศีรษะ ไหล่ ลำตัว และการเปิดทรวงอก เพื่อสร้างความสมดุลและความสง่างามของร่างกายตลอดการเคลื่อนที่ในพื้นที่การแสดง

3.4 การแปรชุดการเคลื่อนไหวตามทำนองและสำเนียงเพลง ผู้สอนสามารถได้พัฒนาความสามารถในการตอบสนองต่อดนตรีผ่านการฝึก “Battement Tendus” และการฝึก “Variation” โดยใช้ดนตรีที่มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น “Waltz” “Mazurka” “Tango” “Jig” “Polonaise” ผู้เรียนได้รับการฝึกให้สังเกตลักษณะของจังหวะ การเน้นน้ำหนักของดนตรี อัตราความเร็ว และบรรยากาศของบทเพลง เพื่อปรับคุณภาพของการเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกับสำเนียงทางดนตรีแต่ละประเภท การฝึกดังกล่าวส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนแปลงผลงาน น้ำหนักและบุคลิกของการเคลื่อนไหวตามลักษณะของดนตรีได้อย่างเหมาะสม และสามารถสร้างความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับการแสดงได้อย่างชัดเจน

3.5 การเข้าถึงบทบาทตัวละคร เป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาความน่าเชื่อถือของการแสดงบนเวที ผู้สอนใช้แบบฝึกหัดท่าใบ้หรือการเล่าเรื่องที่ใช้อำนาจกาย (Mime and Pas d'action) โดยการสอนต้นสด (Improvisation) การฝึกกระบำเดี่ยว (Variation) จากบทบาทตัวละครในบัลเลต์คลาสสิก และการสอนแบบตัวต่อตัว (Solo Repertoire Coaching) เพื่อพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับตัวละครและการถ่ายทอดบทบาทผ่านการเคลื่อนไหว ในการฝึกปฏิบัติ ผู้เรียนจะต้องสามารถวิเคราะห์บุคลิกภาพ ภูมิหลัง อารมณ์ ความสัมพันธ์ และแรงจูงใจของตัวละครจากผลงานบัลเลต์ต่าง ๆ เช่น “Giselle” “Swan Lake” และ “Don Quixote” ก่อนนำข้อมูลดังกล่าวมาถ่ายทอดผ่านสายตา สีหน้า ท่าทาง และคุณภาพการเคลื่อนไหว การฝึกดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงการเคลื่อนไหวเข้ากับบริบทของตัวละคร และสร้างการแสดงที่มีความต่อเนื่อง สอดคล้องและน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า การบ่มเพาะร่างกายแบบบัลเลต์เกิดจากกระบวนการสร้างแนวจิตที่หล่อหลอมวิธีคิด การรับรู้ การเคลื่อนไหว และการแสดงออกของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง จนก่อรูปเป็นร่างกายแบบบัลเลต์ (Balletic Body) โดยแนวจิตดังกล่าวประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ แนวจิตเชิงวัฒนธรรม (Cultural Habitus) แนวจิตเชิงการปฏิบัติ (Practising Habitus) และแนวจิตบนเวที (Stage Presence Habitus) ซึ่งทำงานเชื่อมโยงกันจนส่งผลต่อการพัฒนาความถูกต้องทางเทคนิค ความงาม และการสื่อสารทางศิลปะอย่างเป็นองค์รวม ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Bourdieu (1977) ที่อธิบายว่า “แนวจิต” เป็นระบบของความโน้มเอียงที่ก่อตัวจากการเรียนรู้และประสบการณ์ทางสังคม จนแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยอัตโนมัติ และสอดคล้องกับแนวคิด The Body of Ideas ของ Foster (2003, 2011) ซึ่งมองว่าร่างกายของนักเต้นเป็นผลผลิตของการฝึกฝน วินัย และการขัดเกลาทางวัฒนธรรม ขณะเดียวกัน ยังสนับสนุนข้อเสนอของ Desmond (1997) และ Lambrinos (2019) ที่อธิบายว่าการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทำให้รูปแบบการเคลื่อนไหวและค่านิยมทางความงามค่อย ๆ ผังลักจนกลายเป็น “ธรรมชาติที่สอง” รวมทั้งสอดคล้องกับ Asavasemachai (2025) ที่เสนอว่าการพัฒนาศิลปินจำเป็นต้องอาศัยคุณภาพของการสื่อสารทางศิลปะควบคู่กับความแม่นยำของเทคนิค



ผลการวิจัยยังขยายองค์ความรู้ด้านการศึกษาศิลปะ โดยเสนอแนวทางการบ่มเพาะร่างกายแบบศิลปะผ่านกระบวนการสร้างแนวจริตอย่างเป็นระบบ ทำให้เห็นว่า การพัฒนาผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับการฝึกทักษะภายในชั้นเรียนประกอบกับการส่งเสริมประสบการณ์ การซึมซับวัฒนธรรม และการเรียนรู้ชุดความคิดของศิลปะอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านระเบียบร่างกาย วินัย มารยาท ภาษาเฉพาะทางและแนวปฏิบัติของวิชาชีพ ซึ่งล้วนเป็นทุนทางวัฒนธรรม (Cultural Capital) ที่เอื้อต่อการพัฒนาผู้เรียนและการยอมรับภายในแวดวงศิลปะ (Field) ตามแนวคิดของ Bourdieu (1977) นอกจากนี้ งานวิจัยยังอธิบายกลไกของการปฏิบัติทักษะในแต่ละองค์ประกอบ เช่น การใช้แรง การถ่ายน้ำหนัก การจัดแนวร่างกาย การสร้างพลังงาน และการประสานลมหายใจกับการเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบแบบฝึกหัดเฉพาะด้านและการโค้ชรายบุคคล เพื่อพัฒนาคุณภาพของการเคลื่อนไหวและความเข้าใจภายในร่างกายได้อย่างเป็นระบบ

ด้านการจัดการเรียนรู้ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า แม้หลักสูตรศิลปะบางระบบ เช่น Royal Academy of Dance (RAD) จะมีกระบวนการลักษณะนี้แทรกอยู่ในกิจกรรมการเรียนการสอนผ่านการใช้ดนตรี การตีความบทบาท และการสร้างบริบทของการแสดงอยู่แล้ว แต่ผลการวิจัยยังเน้นย้ำถึงความจำเป็นของการส่งเสริมกระบวนการดังกล่าวให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและหลากหลายยิ่งขึ้น ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน โดยเฉพาะสำหรับผู้เรียนที่มีพื้นฐานทางวัฒนธรรมและประสบการณ์การเคลื่อนไหวแตกต่างกัน แนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ได้แก่ การเรียนรู้ผ่านการโค้ชรายบุคคลโดยนักเต้นอาชีพ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับครูผู้สอนจากแนวทางที่แตกต่างกัน การออกแบบชั้นเรียนที่เชื่อมโยงเทคนิคกับบริบททางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และการแสดงศิลปะคลาสสิก เช่น “La Bayadère” “Swan Lake” หรือ “Giselle” ตลอดจนการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ซึมซับชุดความคิดและวัฒนธรรมของศิลปะผ่านประสบการณ์โดยตรง แนวทางเหล่านี้ช่วยลดช่องว่างระหว่างการเรียนรู้เทคนิคกับการทำความเข้าใจความหมายทางศิลปะ ส่งเสริมให้ผู้เรียนปรับตัวต่อบริบทการเรียนรู้ที่แตกต่าง มองเห็นแนวทางการพัฒนาตนเอง และสามารถสร้างการแสดงออกทางศิลปะได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

อีกประการหนึ่ง ผลการวิจัยสะท้อนว่า การพัฒนานักศิลปะสามารถบูรณาการองค์ความรู้และประสบการณ์จากศาสตร์การแสดงแขนงอื่นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการละคร การเต้นสด หรือกิจกรรมที่พัฒนาการรับรู้ ไหวพริบ และการตอบสนองต่อสถานการณ์ ประสบการณ์เหล่านี้เอื้อต่อการตีความบทบาท การสื่อสารทางศิลปะ และการพัฒนาศักยภาพของนักเต้นอาชีพ ขณะเดียวกัน ผลการวิจัยยังพบว่า แนวจริตทั้งสามมิติไม่ได้ส่งผลเฉพาะต่อการปฏิบัติทักษะศิลปะ หากยังหล่อหลอมไปสู่ แนวจริตในชีวิตประจำวัน (Everyday Life Habitus) ผู้เรียนที่ผ่านการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องมักแสดงออกถึงความสง่างาม ความสุภาพ ความเป็นระเบียบ และการวางตัวที่เหมาะสมผ่านอริยาบถต่าง ๆ เช่น การยืน การเดินและการใช้สายตา สะท้อนให้เห็นว่าระเบียบร่างกายและค่านิยมทางวัฒนธรรมของศิลปะได้ค่อย ๆ ซึมซับจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการรับรู้ การใช้ร่างกาย และการดำเนินชีวิตของผู้เรียนเอง

ภาพที่ 4 Ballet Habitus



หมายเหตุ. ผู้เข้าแข่งขันรายการ Prix de Lausanne ขณะอยู่ในช่วงรับฟังข้อเสนอแนะจากคณะกรรมการ โดยยังคงรักษาการจัดแนวร่างกาย ท่วงท่า และการวางอิริยาบถที่สอดคล้องกับลักษณะของแนวจริตซึ่งสะท้อนการหล่อหลอมผ่านการฝึกฝนและวินัยอย่างต่อเนื่อง แม้ในช่วงที่ไม่ได้ปฏิบัติท่าเต้น, โดย Rodrigo Buas, 2025 (<https://pointemagazine.com/how-the-prix-de-lausanne-works/>)

ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้สามารถต่อยอดสู่การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อสร้างแนวจริตบัลเลต์อย่างเป็นระบบ โดยออกแบบให้เหมาะสมกับช่วงวัยและระดับความสามารถของผู้เรียน รวมทั้งประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนทั้งในระดับเยาวชนและอุดมศึกษา ผ่านการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ตามกฎ 5 ข้อ ได้แก่

- 1) กฎการใช้แรงตรงข้าม
- 2) กฎของระดับพลังงาน
- 3) กฎของการจัดแนวร่างกาย
- 4) กฎของการเริ่มต้นการเคลื่อนไหว
- 5) กฎของการเคลื่อนที่

นอกจากนี้ ยังสามารถพัฒนาสื่อการเรียนรู้ เกม หรือกิจกรรมเสริมที่อยู่นอกเหนือจากชั้นเรียนประจำ (Syllabus Class) เพื่อส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด วิธีคิด ดนตรี สุนทรียศาสตร์ ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมของบัลเลต์ อันจะช่วยให้ผู้เรียน "เต้นเป็น" มากกว่าการ "เต้นได้" พร้อมทั้งพัฒนาความสามารถในการประยุกต์ใช้ ปรับเปลี่ยน และแก้ไขการเคลื่อนไหวได้อย่างเป็นธรรมชาติในบริบทที่หลากหลาย อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนสู่การเป็นนักเต้นและศิลปินบัลเลต์มืออาชีพ

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะอันทรงคุณค่าตลอดกระบวนการวิจัย ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 3 ท่าน ที่กรุณาถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์อันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ และขอขอบพระคุณคณะดนตรีและการแสดงมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้สนับสนุนทุนการศึกษาระดับดุขุภักดิ์ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จของงานวิจัยครั้งนี้



รายการอ้างอิง

- ขวัญแก้ว กิจเจริญ. (2565). พัฒนาการด้านการเรียนการสอนนาฏศิลป์ตะวันตกในประเทศไทย. *วารสารอารยธรรมศึกษา โขง-สารวิน*, 13(1), 246–272.
- ภัชกรชา แก้วพลอย และ ชุติมา มณีวัฒนา. (2569). ร่างกายบัลเลต์ : เทคนิค อำนาจ และการฝึกปฏิบัติ. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์วิชาการ วิจัย และงานสร้างสรรค์*, 13(1), E278608 (1–14).
<https://doi.org/10.60101/faraa.2026.278608>
- Asavasemachai, T. (2025). Competing for creativity: How dance competitions shape aesthetics and industry trends. *Parichart Journal*, 38(3), 719–734. <https://doi.org/10.55164/pactj.v38i3.273726>
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice* (R. Nice, Trans.). Cambridge University Press.
- Buas, R. (2025, January 20). *How the Prix de Lausanne works* [Photograph]. Pointe Magazine.
<https://pointemagazine.com/how-the-prix-de-lausanne-works/>
- ChatGPT. (2026). *กรอบแนวคิดการวิจัย* [AI-generated image]. OpenAI.
- Early Dance Consort. (2017). *French court dance* [Illustration].
<https://www.earlydanceconsort.com.au/EDCblog/author/fiona/page/4/>
- Foster, S. (2003). Dancing bodies. In J. C. Desmond (Ed.), *Meaning in motion: New cultural studies of dance* (3rd ed., pp. 235–256). Duke University Press.
- Foster, S. (2011). *Choreographing empathy: Kinesthesia in performance*. Routledge.
- Lambrinos, A. (2019). *Building ballet: Developing dance and dancers in ballet* [Doctoral dissertation, The University of Sydney]. Sydney Digital Theses.
- Orlandi, A., Cross, E. S., & Calvo-Merino, B. (2020). Timing is everything: Dance aesthetics depend on the complexity of movement kinematics. *Cognition*, 205, Article 104446.
<https://doi.org/10.1016/j.cognition.2020.104446>
- Royal Academy of Dance. (2020). *Royal Academy of Dance examinations board specification*. Royal Academy of Dance.
- Royal Ballet and Opera. (2021, November 12). *World ballet day 2021* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=7ZboDD28qxU>