

บทที่ 4

การบริหารร่างกายสำหรับนักเปียโน

ความพร้อมของร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นในการแสดงและการฝึกซ้อมเปียโน เนื่องจากนักเปียโนนั้นสามารถเปรียบเทียบกับนักกีฬา กล่าวคือต้องใช้ความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเล่น ซึ่งต้องปฏิบัติได้อย่างแม่นยำและต่อเนื่องเป็นเวลานาน ฉะนั้นการบริหารร่างกายย่อมทำให้การแสดงเปียโนมีคุณภาพมากขึ้นอย่างแน่นอน อาจแบ่งการบริหารร่างกายออกเป็น 2 ประเภท คือ

4.1 การบริหารเฉพาะส่วน

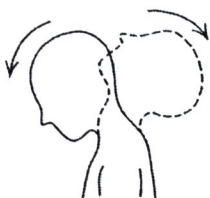
ในการเล่นเปียโน ผู้แสดงต้องออกแรงเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อข้อต่อตั้งแต่หัวไหล่ ศอก ข้อมือ และข้อนิ้วมือทั้งสองข้าง ซึ่งจำเป็นต้องมีความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และความคล่องตัวในทุกลูกที่เกี่ยวข้อ จึงจะสามารถแสดงได้อย่างถูกต้องแม่นยำตลอดช่วงการแสดง นอกจากนี้ การนั่งบนเก้าอี้ที่ไม่มีพนักพิงเป็นเวลานาน เป็นเหตุให้ผู้เล่นที่ไม่มีความพร้อมทางด้านร่างกายมีโอกาสเกิดปัญหาปวดเมื่อยได้ ทั้งส่วน คอ หลัง สะบัก แขนและมือ ส่งผลให้การแสดงไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร ดังนั้น นักเปียโนจึงควรมีการเตรียมสภาพร่างกายให้เหมาะสมกับการใช้งานทั้งขณะฝึกซ้อมและแสดง

การบริหารเฉพาะส่วนสำหรับนักเปียโน มีวัตถุประสงค์ 3 อย่าง คือการบริหารเพื่อความยืดหยุ่น (Exercise for Flexibility) การบริหารเพื่อความแข็งแรง (Strengthening Exercise) และการบริหารเพื่อความคล่องตัว (Exercise for Agility)

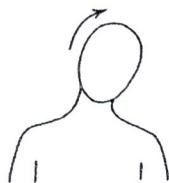
การบริหารเฉพาะส่วนควรทำทุกวัน โดยทำทีละส่วน ทำละ 5-10 ครั้ง วันละ 1-2 รอบ ผู้แสดงแบ่งการบริหารตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดังนี้

4.1.1 การบริหารคอ

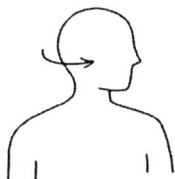
คอและไหล่เป็นส่วนที่แบกรับแขนและมือ ทำให้ต้องรับภาระอย่างหนักเมื่อผู้เล่นฝึกซ้อมหรือแสดงเปียโนเป็นระยะเวลานาน สามารถบริหารยืดหยุ่นเพื่อป้องกันอาการปวดได้ดังต่อไปนี้



ก้มให้สุดและเงยหน้าให้สุดสลับกันซ้ำ ๆ



เอียงคอไปทางด้านซ้ายและขวาให้สุดสลับกัน ระหว่างบริหารท่านี้อาจจะเอียงคอจนรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อที่คอถูกยืดออกจนตึง



หมุนคอให้สุดไปทางด้านซ้ายและขวาสลับกัน



ในกรณีที่รู้สึกปวดหรือตึงคอ ให้ใช้มือดึงที่ศีรษะเพื่อเป็นการช่วยยืดกล้ามเนื้อที่คอ ให้ทำท่าดังรูปค้างไว้ครั้งละ 10 วินาที แล้วสลับข้าง

4.1.2 การบริหารหลังส่วนบน

การนั่งฝึกซ้อมเปียโนเป็นการเวลานาน สามารถส่งผลให้หลังเกิดความเมื่อยล้าจนอาจถึงขั้นเจ็บปวดได้ การบริหารหลังส่วนบนจึงถือเป็นส่วนที่จำเป็นอย่างมาก การบริหารหลังส่วนบนสามารถทำได้ทั้งในท่านั่งและทำยืนดังนี้



นั่งหลังตรง ประสานมือทั้ง 2 ข้าง แล้วยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ เอียงตัวไปทางด้านซ้ายและขวา ระหว่างการบริหารท่านี้นี้สัปดาห์ควรจะรู้สึกตึง



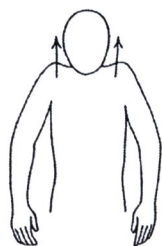
นั่งหลังตรงบนเก้าอี้ ใช้ 2 มือประคองต้นคอ แล้วแหงนหน้าไปด้านหลังจนสุด



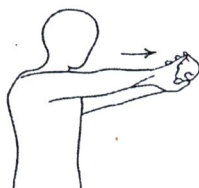
แบะหัวไหล่ทั้ง 2 ข้างไปด้านหลังอย่างช้า ๆ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อสะบักและหลังส่วนบน

4.1.3 การบริหารไหล่และแขน

ขณะเล่นเปียโน กล้ามเนื้อส่วนไหล่และแขนอาจมีอาการตึงได้ การบริหารเพิ่มความ ยืดหยุ่นจะป้องกันและบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อส่วนดังกล่าวได้



ยกหัวไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นลงสลับกัน



ประสานมือทั้ง 2 ข้างเข้าด้วยกัน แล้วเหยียดออกไปด้านหน้าให้สุด



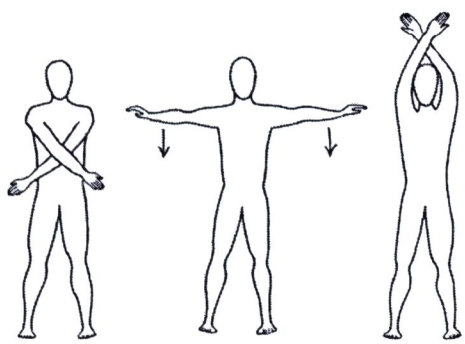
ประสานมือทั้ง 2 ข้างเข้าด้วยกัน แล้วเหยียดออกไปด้านบนให้สุด



เอาแขนข้างหนึ่งไพล่หลังแล้วเอาแขนอีกข้างช่วยดึงข้อศอกดังรูป ทำสลับกัน ทั้ง 2 ข้าง



ยกแขนขึ้นมาให้ทำมุม 90 องศา กับลำตัวและงอข้อศอก ใช้มืออีกข้างหนึ่งดึงข้อศอกเข้าหาตัวดังรูป ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง



ไขว้แขนทั้ง 2 ข้างไว้ด้านหน้า ค่อย ๆ ยกแขนขึ้นเพื่อไปไขว้เหนือศีรษะ แล้วค่อย ๆ ยกแขนลงเพื่อทำซ้ำต่อไป

4.1.4 การบริหารข้อมือและมือ

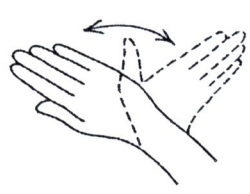
ข้อมือ มือ และนิ้ว เป็นส่วนที่ใช้ในการเล่นเปียโนมากที่สุด จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมด้านความยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงให้เพียงพอ เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ



งอมือข้างหนึ่งลงแล้วใช้มืออีกข้างช่วยกดลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อ ทำสลับกันทั้ง 2 มือ



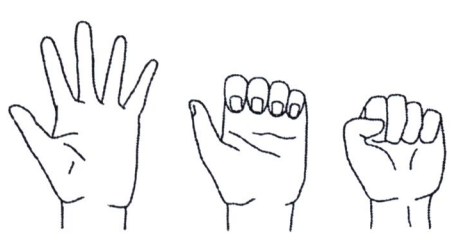
งอมือข้างหนึ่งขึ้นแล้วใช้มืออีกข้างดันเข้าหาตัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อ ทำสลับกันทั้ง 2 มือ



ขยับข้อมือไปมาทางด้านซ้ายขวาสลับกัน



พลิกมือสลับกันระหว่างการหงายมือและการคว่ำมือเพื่อเพิ่ม
ความคล่องแคล่ว



กางมือให้สุดแล้วค่อย ๆ งอนิ้วทั้งหมดซ้ำ ๆ ทีละ
ข้อจนกระทั่งกำมือทั้งหมด (Tendon Gliding)



ใช้มือบีบลูกบอลค้างไว้แล้วคลายออกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงในการงอนิ้ว



เพิ่มความแข็งแรงของการเหยียดนิ้วด้วยการฝึกกางนิ้วต้านแรงดึงจากหนัง
ยางดังรูป



การฝึกหมุนวนลูกบอล 2 ลูกบนฝ่ามือ จะช่วยทั้งในเรื่องของความ
คล่องตัวและการประสานงานของมือและนิ้ว

4.2 การบริหารแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)

การบริหารแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) หรืออาจเรียกว่า Cardio-pulmonary Endurance Exercise เป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลให้ร่างกายมีการปรับตัวเพิ่มสมรรถภาพความสมบูรณ์ของระบบหัวใจและปอด ทำให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นเวลานานโดยเหนื่อยน้อยลง ชีพจร (อัตราการเต้นของหัวใจ) ขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ช่วยลดอาการใจสั่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้แสดงสามารถฝึกซ้อมและแสดงดนตรีได้เป็นเวลานานโดยไม่เหนื่อย อีกทั้งช่วยป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังรวมทั้งภาวะปวดต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกยังทำให้เกิดการผ่อนคลาย ลดความเครียด ช่วยให้ผู้แสดงมีสมาธิในการเล่นดีขึ้นอีกด้วย

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกคือ การบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อใหญ่ของแขนขา เป็นจังหวะต่อเนื่องด้วยความหนักที่พอเหมาะ ซึ่งจะส่งผลให้หัวใจและปอดได้ทำงานอย่างต่อเนื่อง เป็นการสร้างความแข็งแรงทนทานให้ระบบหัวใจและปอด

ในการบริหารแบบแอโรบิกควรทำ 3-5 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลาต่อเนื่องครั้งละ 20-60 นาที อาจทำครั้งละ 10-30 นาที วันละ 2 รอบก็ได้

วิธีง่ายและสะดวกที่สุด คือ การเดินเร็วและการวิ่งเหยาะ (Jogging) ให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยสังเกตว่าเหนื่อยแต่ยังสามารถพูดคุยได้ หรืออาจลองจับชีพจรดูว่าเพิ่มขึ้นจากชีพจรขณะพักประมาณ 20-30 ครั้งต่อนาที

หลักสำคัญคือ ต้องอุ่นเครื่องโดยการบริหารยืดหยุ่นก่อน และเมื่อออกกำลังกายแล้ว ต้องเบาเครื่องลงโดยค่อยๆ ลดความหนักและความเร็วลง ไม่ควรหยุดทันที ซึ่งการอุ่นเครื่องและเบาเครื่องนี้ จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บ และป้องกันภาวะผิดปกติของหัวใจที่อาจเกิดขึ้นในผู้ที่มีความเสี่ยงได้

นอกจากการเดินเร็วและการวิ่งเหยาะแล้ว การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ การรำมวยจีน ก็จัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ดี ส่วนการเล่นกีฬานั้น มีข้อควรระวังสำหรับนักเปียโน คือ ควรเลือกชนิดกีฬาที่ไม่มีแรงกระแทกต่อข้อต่อส่วนแขนและมือ เพราะการบาดเจ็บจากกีฬาส่วนดังกล่าว อาจมีผลกระทบต่อการแสดงในระยะยาว