

## บทที่ ๔

### กระบวนการถ่ายทอดทำรำนและดนตรีสำหรับเยาวชน

#### ตำบลโตนดด้วน

การศึกษาวิธีและการจัดกระบวนการเรียนรู้การถ่ายทอดกระบวนการรำนและการบรรเลงดนตรีโนราสำหรับเยาวชนตำบลโตนดด้วน อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ผู้วิจัยและคณะได้ลงพื้นที่ปฏิบัติกลุ่มใหญ่ จำนวน ๒ ครั้ง และลงพื้นที่ปฏิบัติกลุ่มย่อย จำนวน ๒ ครั้ง ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ด้านการถ่ายทอดทำรำนและการบรรเลงดนตรีที่น่าสนใจ พร้อมกับทำให้ทราบเทคนิค วิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้และเอกลักษณ์ของกระบวนการรำนที่สำคัญของเยาวชน ตำบลโตนดด้วน ดังข้อมูลที่ได้เรียบเรียงในหัวข้อต่อไปนี้

๑. กระบวนการถ่ายทอดทำรำนโนราและดนตรีสำหรับเยาวชนตำบลโตนดด้วน ครั้งที่ ๑
๒. กระบวนการถ่ายทอดทำรำนโนราและดนตรีสำหรับเยาวชนตำบลโตนดด้วน ครั้งที่ ๒
๓. กลวิธีการถ่ายทอดกระบวนการรำนโนราสำหรับเยาวชนตำบลโตนดด้วน
๔. เอกลักษณ์การรำนโนราของเยาวชนตำบลโตนดด้วน

สำหรับรายละเอียดขององค์ความรู้ที่ได้รับจากการถ่ายทอดสู่เยาวชนจะได้อธิบายไว้ดังต่อไปนี้

#### กระบวนการถ่ายทอดทำรำนโนราและดนตรีสำหรับเยาวชนตำบลโตนดด้วน ครั้งที่ ๑

##### ๑. การถ่ายทอดทำรำนโนรา

การจัดฝึกอบรมและการถ่ายทอดการแสดงโนราในครั้งนี้ จะมีเยาวชนจากโรงเรียนเครือข่าย จำนวน ๕ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดทุ่งชิงหิ้ง จำนวน ๑๕ คน วัดป่าตอ จำนวน ๕ คน บ้านไทรทอง จำนวน ๑๒ คน บ้านโตนดโตน จำนวน ๗ คน รวมทั้งภาค ๓๕ คน โดยได้ใช้ศูนย์เด็กเล็กเทศบาลตำบลโตนดด้วน เป็นที่สำหรับการฝึกทำรำน ซึ่งนักเรียนทั้ง ๕ โรงเรียนได้ผ่านการฝึกอบรมมาแล้วในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ และยังมีส่วนที่ยังไม่ผ่านการฝึกอบรมมาก่อนแต่ได้มีการฝึกทำรำนจากกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน ทิวศณะผู้วิจัยได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ไว้ดังนี้

### ๑.๑ การอบอุ่นร่างกายและการจัดร่างกาย

โดยใช้หลักการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของการฝึกท่ากายบริหารเพื่อสุขภาพ และการกีฬา เพื่อทดสอบสมรรถภาพร่างกายและรื้อฟื้นความแข็งแรงของร่างกายให้กับนักเรียน หลังจากนั้นจะเป็นการจัดร่างกาย โดยการตัดมือและการตัดนิ้ว เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก การตัดขาการตัดหลังและการตัดแขน เพื่อให้มีรูปทรงสวยงามแข็งแรงและยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมกับการรำโนรา



ขั้นที่ ๑



ขั้นที่ ๒

ภาพที่ ๔๖ การอบอุ่นร่างกาย (ที่มา : ชวลิต พัฒนจินดา)



ชั้นที่ ๓



ชั้นที่ ๔

ภาพที่ ๔๗ การอบอุ่นร่างกาย (ที่มา : ชวลิต พัฒนจินดา)

## ๑.๒ การทบทวนลีลา

จังหวะทำรำพื้นฐานที่ใช้ประกอบการรำ ซึ่งทำรำโนราพื้นฐานที่ใช้ฝึกทบทวน ได้แก่ ทำลงฉาก, ทำเขาควย, ทำห้องโรง, ทำสอดสร้อย, ทำเก็บดินเตี้ย, ทำเก็บเท้า, ทำเกล้ามือ, ทำนาคช้า, ทำนาคเร็ว และทำลงฉากน้อย ทำรำจำนวน ๑๐ ท่า เหล่านี้ เมื่อประกอบจังหวะต่าง ๆ จะต้องคงความสวยงาม อ่อนช้อยและแข็งแรงควบคู่กันไป ลีลาการรำที่สวยงามจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติซ้ำให้ลงจังหวะและมีความหลากหลายของจังหวะ โดยการเลียนแบบและปฏิบัติตามครู หลังจากนั้นนักเรียนจำและปฏิบัติด้วยตนเอง



ชั้นที่ ๑



ชั้นที่ ๒

ภาพที่ ๔๘ การฝึกทบทวนทำรำโนรา (ที่มา : ชวลิต พัฒนจินดา)



ชั้นที่ ๓



ชั้นที่ ๔

ภาพที่ ๔๕ การฝึกทบทวนท่ารำโนรา (ที่มา : ชาวลิต พัฒนจินดา)

### ๑.๓ การทบทวนการรำทำนา

การรำทำนาหรือทำเดินเป็นสิ่งสำคัญในการแสดงโนรา เพราะจะเป็นเอกลักษณ์ของการรำโนราอย่างชัดเจน คือ การย่อเข่า, การแอ่นอก, การเซิดหน้า ประกอบกระบวนการรำของลีลามือและการเคลื่อนที่เป็นวงกลม การฝึกหัดจะปลูกฝังผู้รำโดยการยืนทรงตัว, การย่อเข่าและการวางเท้า หลังจากนั้นจะเป็นการก้าวเท้า การเคลื่อนตัวไปด้านหน้าและการเคลื่อนเท้าไปด้านข้าง เมื่อผู้รำเคลื่อนเท้าและทรงตัวถูกต้องมั่นคงก็จะใช้การรำรำของลีลามือประกอบในท่ารำต่าง ๆ



ขั้นที่ ๑



ขั้นที่ ๒

ภาพที่ ๕๐ การฝึกทบทวนทำนา (ที่มา : ชวลิต พัฒนจินดา)



ชั้นที่ ๓



ชั้นที่ ๔

ภาพที่ ๕๑ การฝึกทบทวนท่าขนาด (ที่มา : ชวลิต พัฒนจินดา)

#### ๑.๔ การร่ำท่าครู

เป็นการร่ำท่าพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งของโนรา ในการร่ำท่าครู ๑๒ ท่า สามารถนำท่าร่ำมาใช้ในการเดินร่ำหรือท่าขนาดของโนรา โดยการฝึกจะอธิบายท่าร่ำและลีลาการเคลื่อนไหวแต่ละท่า สามารถนำไปใช้ในกระบวนการร่ำอื่นได้อีกด้วย การฝึกท่าครูประกอบด้วยท่าร่ำ อันได้แก่ ท่าพนมมือ, ท่าจิบข้าง (ซ้าย-ขวา), ท่าจิบเพียงแหว (ซ้าย-ขวา), ท่าจิบเพียงบ่า (ซ้าย-ขวา), ท่าจิบข้างหลัง (ซ้าย-ขวา), ท่าจิบเสมอหน้า (ซ้าย-ขวา) และท่าเขาควาง ดังรายละเอียดของภาพดังนี้



ชั้นที่ ๑



ชั้นที่ ๒

ภาพที่ ๕๒ การฝึกทบทวนท่าขนาด (ที่มา : ชวลิต พัฒนจินดา)



ชั้นที่ ๓



ชั้นที่ ๔

ภาพที่ ๕๓ การฝึกท่าทำครู (ที่มา : ชวลิต พัฒนจินดา)

### ๑.๕ การรำประสมท่าหรือการรำเพลงโค

การรำเพลงโคจะเกิดขึ้น เมื่อนักเรียนเรียนรู้กระบวนการรำท่าพื้นฐานทั้งสามขั้นตอนที่ผ่านมา การรำเพลงโคเป็นการนำท่ารำโนราแบบต่าง ๆ มาเรียงร้อยและเชื่อมโยงท่ารำให้กลมกลืนต่อเนื่องกัน เป็นกระบวนการรำ ๑ ชุด ประกอบด้วยท่ารำดังนี้ ท่าเขาควาง, ท่าเปรียบท่า, ท่าโยนมือ, ท่าชี้หนอนน้อย, ท่าชี้หนอนประยุกต์, ท่าสอดสร้อย และท่าเกล้ามือ ในแต่ละท่าจะมีการนับจังหวะประกอบการรำ ดังรายละเอียดท่ารำต่อไปนี้



ขั้นที่ ๑



ขั้นที่ ๒

ภาพที่ ๕๔ การฝึกรำประสมท่า (ที่มา : ชวลิต พัฒนจินดา)

## ๖. การรำตัวอ่อน

การรำตัวอ่อนเป็นการรำเฉพาะอย่างที่ฝึกทักษะพิเศษในตอนเวลากลางคืนของการฝึกอบรม นักเรียนที่ผ่านการฝึกในเวลากลางวันก็จะมีคามขยัน อดทน และมีสภาพร่างกายที่อ่อนซ้อย ควบคู่กันไป ก็จะฝึกหัดในท่าตัวอ่อนเพิ่มเติม เพื่อเป็นทักษะเฉพาะของตนเอง การฝึกหัดท่าตัวอ่อน จะมีโนราเขาวชนรุ่นพี่ของตำบลเทศบาลโดนดด้วน มาเป็นตัวอย่างของการแสดงท่า ได้แก่ ท่าจี๋หนอนน้อย ท่าจี๋หนอนร่อนรำ ท่าไทรห้อย ท่าเท้าพาดคอ ท่าเท้าเกี่ยวคาง เป็นต้น



ท่าจี๋หนอนน้อย

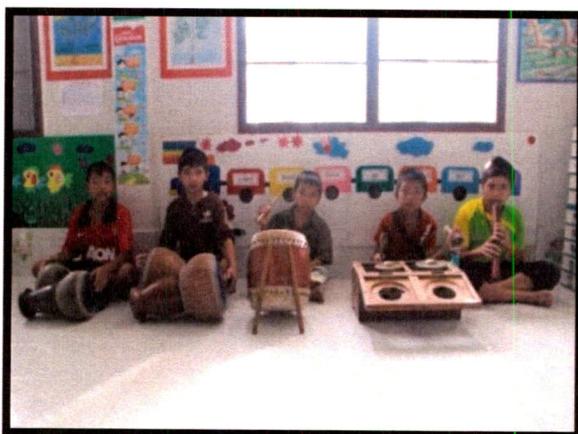


ท่าจี๋หนอนร่อนรำ

ภาพที่ ๕๕ การรำตัวอ่อน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## ๒. การถ่ายทอดดนตรี

การถ่ายทอดการบรรเลงดนตรีโนราสำหรับเยาวชนตำบลโตนดด้วนครั้งนี้ จะเป็นการบรรเลงเลียนแบบพร้อมกันในกลุ่มใหญ่ ซึ่งนักดนตรีจะนั่งเป็นวงประจำโรงเรียนตนเอง ตามความถนัดและความพร้อม การฝึกหัดอาศัยการเลียนแบบเสียงจากตัวอย่างของวิทยากรดนตรีที่บรรเลงประกอบการรำ ซึ่งอยู่บริเวณใกล้เคียงกับนักเรียน การนั่งบรรเลงดนตรีนั่งเป็นแถวตอนลึกลงไปตามสภาพของห้องเรียนซึ่งเป็นสถานที่ฝึกอบรม นักเรียนที่ฝึกดนตรีทุกโรงเรียนจะมีอุปกรณ์ดนตรีตามความพร้อมของโรงเรียน และใช้เครื่องดนตรีจากวิทยากรที่นำไปเพิ่มเติมในการฝึกทักษะการบรรเลง โรงเรียนทุกโรงเรียนจะมีเครื่องดนตรีหลักสำคัญคือ ทับ โหม่ง กลอง ยกเว้นปี ไม่มีนักเรียนร่วมฝึกหัด นอกจากนี้ อาจจะมีการแยกอุปกรณ์บรรเลง เช่น ตีโหม่ง ๑ คน ตีฉิ่ง ๑ คน ซึ่งปกติทั่วไปนักเรียนที่เชี่ยวชาญจะตีได้ทั้งโหม่งและฉิ่งพร้อมกันหรือคนเดียว ตีได้ทั้งโหม่งและฉิ่ง



การนั่งแต่ละโรงเรียน



การนั่งแถวตอน

ภาพที่ ๕๖ การนั่งบรรเลงดนตรี (ที่มา : ชรรมนิตย์ นิคมรัตน์)

การนั่งบรรเลงดนตรีโนรานั้น นั่งเรียงตามลำดับทักษะและความเชี่ยวชาญและอุปกรณ์ในการฝึกหัดมากที่สุดคือ

แถวที่ ๑ โรงเรียนวัดทุ่งชิงหิ้ง



ภาพที่ ๕๗ การนั่งบรรเลงดนตรี แถวที่ ๑ โรงเรียนวัดทุ่งชิงหิ้ง  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

แถวที่ ๒ โรงเรียนวัดป่าตอ



ภาพที่ ๕๘ การนั่งบรรเลงดนตรี แถวที่ ๒ โรงเรียนวัดป่าตอ  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

แถวที่ ๓ โรงเรียนบ้านโคกโดน



ภาพที่ ๕๕ การนั่งบรรเลงดนตรี แถวที่ ๓ โรงเรียนบ้านโคกโดน  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

แถวที่ ๔ โรงเรียนบ้านไทรทอง



ภาพที่ ๖๐ การนั่งบรรเลงดนตรี แถวที่ ๔ โรงเรียนบ้านไทรทอง  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

จังหวัดที่ใช้ฝึกทักษะในการบรรเลงนั้นคือ จังหวัดโหมโรง จังหวัดเพลงโค จังหวัดนาคข้าว และนาครีว จังหวัดท่าครู ซึ่งนักเรียนต้องคอยฟังการบรรเลงดนตรีจากวิทยากรพร้อมกับตีจังหวะให้สอดคล้อง สอดรับกันในขณะเดียวกันจะต้องดูกระบวนการทำให้เกิดความเข้าใจในท่ารำ และทักษะการตีที่สอดคล้องตัวกับจังหวะการรำด้วย



ภาพที่ ๖๑ การซักถามจังหวะกับวิทยากร  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

กลุ่มนักเรียนที่ฝึกดนตรีจะได้รับการแก้ไข ปรับปรุงจังหวะให้ถูกต้อง และเข้าใจในการบรรเลงอย่างชัดเจน เมื่อเวลาพักกลางวันและเวลาว่างที่เหลือในแต่ละช่วงของการหยุดพัก นอกจากนี้ วิทยากรจะนำนักเรียนไปฝึกทักษะพิเศษแยกต่างหากบริเวณใต้ต้นไม้ หน้าอาคารฝึกหัด เมื่อเข้าจังหวะแล้ว นำเข้ามาบรรเลงประสมวงร่วมกันอีกครั้งหนึ่ง เมื่อมีปัญหาการบรรเลงสามารถซักถามและทดลองปฏิบัติแก้ไขทันที

นอกจากนี้เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มมีความเข้าใจและมั่นใจในจังหวะพื้นฐานก็จะให้ทดลองบรรเลงประกอบการรำร่วมกับวิทยากร เพื่อทดสอบความเข้าใจการปรับจังหวะดนตรีให้ถูกต้องเพื่อเป็นพื้นฐานที่สำคัญ



นั่งเรียงตามลำดับความสามารถ



ครูและวิทยากรควบคุมประจำวง

ภาพที่ ๖๒ การทดลองบรรเลงประกอบการร่ำร่วมกับวิทยากร  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

ดังนั้น การถ่ายทอดทำรำโนราและการบรรเลงดนตรีโนราสำหรับเยาวชนตำบลโตนดด้วน ครั้งที่ ๑ จะเป็นการทบทวนกระบวนการคัดร่างกาย การรำทำพื้นฐานโนรา การรำเพลงโค การรำเพลงนาถ การรำประสมท่า การรำท่าครู และการรำตัวอ่อน สำหรับการบรรเลงดนตรีนั้นจะถ่ายทอด การลงโรงเบื้องต้นหรือการขึ้นเครื่อง การบรรเลงจังหวะเพลงโค จังหวะเพลงนาถ จังหวะท่าครู ซึ่งการบรรเลงดังกล่าวจะบรรเลงทบทวนจนเกิดความเข้าใจจังหวะและสอดคล้องกับท่ารำ พร้อมกับ การปรับปรุงสภาพความแข็งแรงของผู้บรรเลงดนตรี นอกจากนี้เป็นการฝึกทักษะการบรรเลง ดนตรีให้สอดคล้องกับจังหวะของเพลงปี่ที่ได้บรรเลงร่วมกับวิทยากรอีกด้วย

## กระบวนการถ่ายทอดทำรำโนราแสดงดนตรีสำหรับเยาวชนตำบลโตนดด้วน ครั้งที่ ๒

### ๑. การถ่ายทอดทำรำโนรา

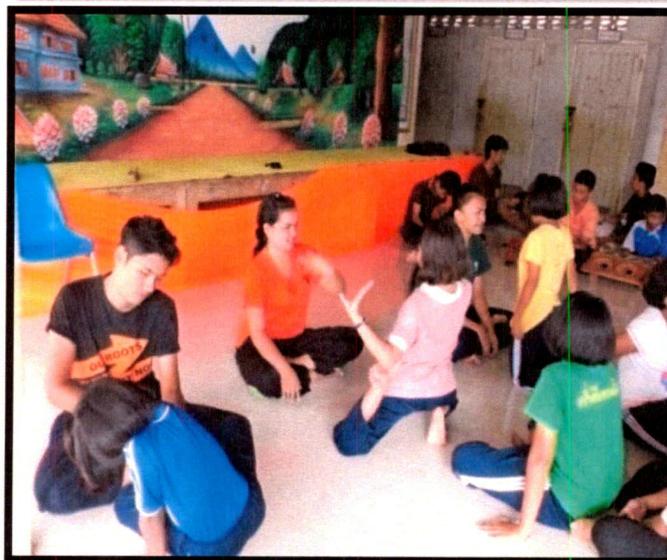
จากการลงพื้นที่ฝึกอบรมและการถ่ายทอดการแสดงโนราให้กับเยาวชนตำบล โตนดด้วน ครั้งที่ ๒ ซึ่งเริ่มฝึกหัดและถ่ายทอดทำรำโนราและการบรรเลงดนตรี ในระหว่างวันที่ ๒๗- ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๗ ณ โรงเรียนวัดทุ่งชิงหิ้ง ตำบลพนมวัง อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง เนื่องจากทางเทศบาลตำบลโตนดด้วน อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง ได้มีการเปลี่ยนแปลงนายก เทศบาลตำบลโตนดด้วนเพราะจากการคัดเลือก นายกเทศบาลตำบลโตนดด้วนในวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ นายวรจิต สายแก้ว ซึ่งเป็นนายกเทศบาลตำบลโตนดด้วน คนเดิมไม่ได้รับการคัดเลือกเป็นนายกเทศบาลตำบลโตนดด้วน ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกคือ นายไกรสิงห์ ทิดมาก ซึ่งเป็นที่ปรึกษาเทศบาลตำบลโตนดด้วนคนใหม่ การประสานงานของกลุ่มโรงเรียนและที่ปรึกษา ทางศิลปวัฒนธรรมประจำเทศบาล เป็นคนละกลุ่มไม่สามารถประสานกลุ่มโรงเรียนเครือข่ายและ สถานที่ฝึกอบรมให้เกิดความต่อเนื่องได้ ทาง ผศ. สาโรช นาคะวิโรจน์ ซึ่งเป็นที่ปรึกษาชุดเดิมและมีบทบาทในการประสานงานจึงแนะนำให้จัดฝึกอบรมที่โรงเรียนวัดทุ่งชิงหิ้ง ตำบลพนมวัง อำเภอกวนขนุน ซึ่งเป็นหนึ่งในสี่โรงเรียนเครือข่ายเป็นสถานที่ฝึกอบรมแทน โดยมีนักเรียนของ โรงเรียนวัดทุ่งชิงหิ้งและโรงเรียนบ้านไทรทองมาเข้าร่วมฝึกอบรม สำหรับโรงเรียนวัดป่าดอและ โรงเรียนบ้านโคกโค่น ครูและนักเรียนไม่สามารถมาร่วมฝึกอบรมได้เนื่องจากการประสานงาน ของครูและผู้ปกครองไม่เกิดความต่อเนื่อง มีอุปสรรคในการรับส่งนักเรียน

จากการติดต่อประสานงานกับ โรงเรียนวัดทุ่งชิงหิ้ง และ โรงเรียนบ้านไทรทอง ในการจัดนักเรียนฝึกอบรม มีนักเรียนเข้าร่วมฝึกอบรม จำนวน ๔๐ คน โดยมีกระบวนการฝึกอบรม ๘ รูปแบบ ดังนี้

### ๑.๑ การทบทวนการฝึกตัดร่างกายและทำพื้นฐาน

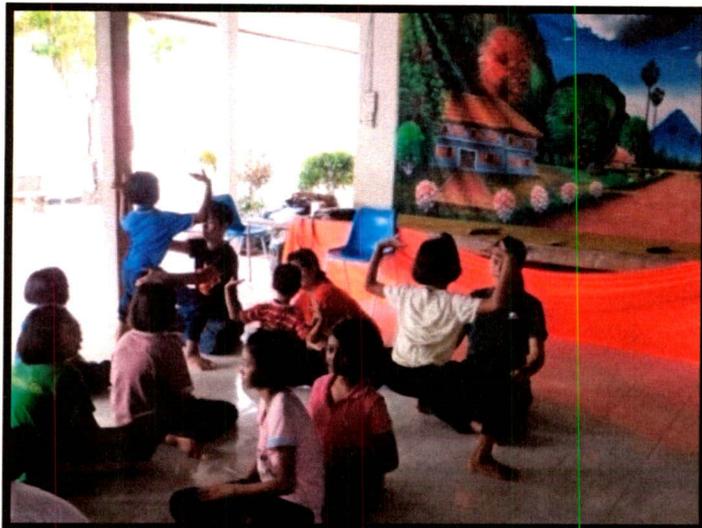
การตัดร่างกาย มือ แขน ขา การทรงตัวเป็นสิ่งสำคัญ เพราะระยะห่างของการฝึกอบรม ครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒ ห่างกันประมาณ ๖ เดือน ดังนั้นเพื่อต้องการให้สภาพร่างกายของนักเรียนมีคุณภาพของการทรงตัว การใช้มือ แขน ขา ที่สวยงามจะต้องฝึกตัดร่างกายและฝึกทำพื้นฐาน ทบทวนให้นักเรียนทุกคนอีกครั้ง

#### ๑.๑.๑ การตัดมือและแขน



ภาพที่ ๖๓ การตัดมือและแขน  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ๑.๑.๒ การจัดทำพื้นฐานลงฉากเขาควย



ภาพที่ ๖๔ การจัดทำพื้นฐานลงฉากเขาควย  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ๑.๒ การร่ำเพลงโค

เป็นกระบวนการที่สำคัญ ที่สามารถทราบถึงความสวยงามของกระบวนการรำ ลีลาท่าและความรู้ท่ารำแบบต่าง ๆ ที่นำมาใช้ถ่ายทอดให้กับนักเรียน โดยใช้วิธีการแนะนำท่ารำแต่ละท่า พร้อมกับให้นักเรียนปฏิบัติตามวิทยากร และสามารถรำด้วยตนเองพร้อมกันเป็นกลุ่มใหญ่ ดังกระบวนการรำดังต่อไปนี้



รำออกจากฉาก



รำท่าเทวดา

ภาพที่ ๖๕ การรำเพลงโค  
(ที่มา : ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์)

### ๑.๓ การรำทำนา

เป็นกระบวนการรำที่มีความสำคัญ ซึ่งสามารถแสดงถึงการเรียบเรียงท่ารำ ให้ความสำคัญสอดคล้อง มีลีลาในการรำ การเคลื่อนไหวของมือ เท้า และการทรงตัวที่ดีในการเคลื่อนที่ตามจังหวะ



ชั้นที่ ๑

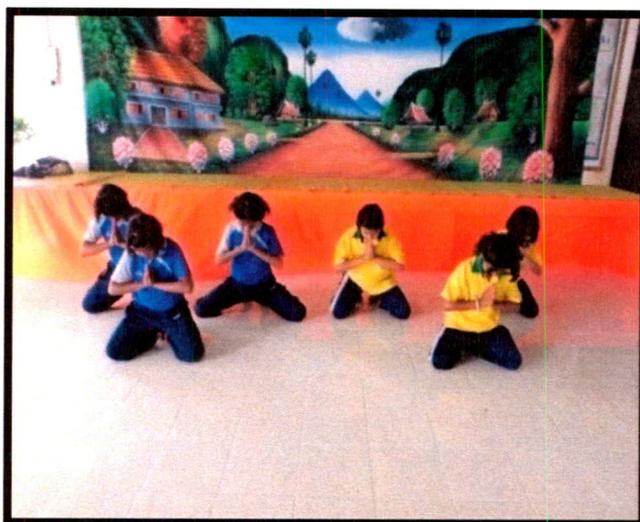


ชั้นที่ ๒

ภาพที่ ๖๖ การรำทำนา  
(ที่มา : ชรรมนิตย์ นิคมรัตน์)

#### ๑.๔ การรำบทครูสอน

เป็นการรำพื้นฐานแบบมีบทร้อง ที่เน้นการฝึกทักษะการนั่ง และรู้จักเครื่องแต่งกายโนราจากบทร้องประกอบการรำ



ขั้นที่ ๑



ขั้นที่ ๒

ภาพที่ ๖๗ การรำบทครูสอน  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ๑.๕ การรำบทธอนรำ

เป็นกระบวนการรำพื้นฐาน บทที่ ๒ มีบทร้องประกอบและเน้นทักษะการรำโดยการยืนทรงตัว และฝึกทักษะการหมุนตัวในแบบต่างๆ พร้อมกับการรู้จักใช้มือจัดท่าทำให้สวยงามในแบบต่างๆ



ชั้นที่ ๑



ชั้นที่ ๒

ภาพที่ ๖๘ การรำบทธอนรำ  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

### ๑.๖ การรำบทประอม (แบบสั้น)

เป็นกระบวนการรำที่สำคัญซึ่งเป็นการนำลีลากระบวนการรำจากบทครูสอน บทสอนรำและการรำบทประอมที่มีบทร้องในแบบต่าง ๆ มาใช้ร่วมกัน ซึ่งจะเห็นทักษะของการรำ โนราอย่างชัดเจน



ชั้นที่ ๑



ชั้นที่ ๒

ภาพที่ ๖๕ การรำบทประอม  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

### ๑.๗ การรำท่าครู

เป็นกระบวนการรำที่สำคัญที่ใช้ในขั้นตอนสุดท้ายของทุกชุดการแสดงโนราที่มีจังหวะและรูปแบบท่ารำที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะดังตัวอย่างท่ารำดังต่อไปนี้



ชั้นที่ ๑



ชั้นที่ ๒

ภาพที่ ๗๐ การรำท่าครู  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ๑.๘ การรำตัวอ่อน

เป็นกระบวนการรำที่จะฝึกต่อจากการที่นักเรียนได้รำในบทต่าง ๆ ผ่านมา ซึ่งนักเรียนจะมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงและสามารถยืดหยุ่นจัดหรือจัดร่างกายในท่าตัวอ่อนแบบต่าง ๆ ได้ง่าย โดยมีการคัดเลือกนักเรียนเฉพาะกลุ่มและฝึกแบบเข้มข้นอย่างเต็มที่ในช่วงเวลากลางคืน ได้แก่ ตัวอย่างท่าต่อไปนี้



ชั้นที่ ๑



ชั้นที่ ๒

ภาพที่ ๗๑ การรำตัวอ่อน  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## ๒. การฝึกอบรมทักษะกระบวนการร่ำให้กับนักเรียน ๔ โรงเรียน

ในช่วงการถ่ายทอดครั้งที่ ๑ และนักเรียนอีก ๒ โรงเรียน ในช่วงการอบรม ครั้งที่ ๒ นักเรียนมีพัฒนาการในการร่ำแต่ละประเภท ดังกระบวนการร่ำดังนี้

- ๑) การร่ำเพลงโค
- ๒) การร่ำเพลงนาถ
- ๓) การร่ำบทครูสอน
- ๔) การร่ำบทสอนร่ำ
- ๕) การร่ำบทประณม
- ๖) การร่ำท่าครู
- ๗) การร่ำตัวอ่อน

การร่ำแต่ละประเภทสามารถนำมาร่ำร่วมกันหรือแยกจำเฉพาะแล้วแต่โอกาสและเวลา การนำเสนอหรือการนำไปใช้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกตัวแทนนักเรียนมาบันทึกทำร่ำ จำนวน ๓ กลุ่ม ๆ ละ ๖ คน เพื่อให้การอธิบายทำร่ำและบันทึกภาพทำร่ำมีประโยชน์ต่อการศึกษาและนำองค์ความรู้ทำร่ำไปใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ซึ่งมีรายละเอียดทำร่ำดังต่อไปนี้

### การร่ำเพลงโค

เป็นกระบวนการร่ำประกอบดนตรีในจังหวะเพลงโคของการออกรูปอสิวรทรงโคในการแสดงหนังตะลุง ซึ่งมีจังหวะกระชับ รวดเร็ว สนุกสนาน เข้าใจ โนราณาทำร่ำต่าง ๆ มาเรียงร้อยให้เข้ากับจังหวะเพลงโค พร้อมกับปรับจังหวะช้าลงหรือเร็วขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับทำร่ำ

การร่ำเพลงโคที่นำมาถ่ายทอดให้กับนักเรียน ประกอบด้วย

ทำร่ำที่สำคัญ ๖ ท่า ได้แก่

- |                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| ๑) เปรียบท่า                    | ๔) เทวดา       |
| ๒) สุริยงค์ทรงศักดิ์ (ประยุกต์) | ๕) จี๋หนอนน้อย |
| ๓) โยนมือ                       | ๖) นั่งเขาควาย |

ท่าเชื่อม ๕ ท่า ได้แก่

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| ๑) สอดสร้อย | ๔) รวมมือ       |
| ๒) เคล้ามือ | ๕) นั่งไขว้เท้า |
| ๓) ท่องโรง  |                 |

การรำเพลงโค มีรายละเอียดของท่ารำที่ถ่ายทอดให้กับนักเรียน ดังรายละเอียดต่อไปนี้



ภาพที่ ๘๒ ท่าเปรียบท่า (ย่อเข้า) (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

เพลงโคท่าที่ ๑ ท่าเปรียบท่า (ย่อเข้า)

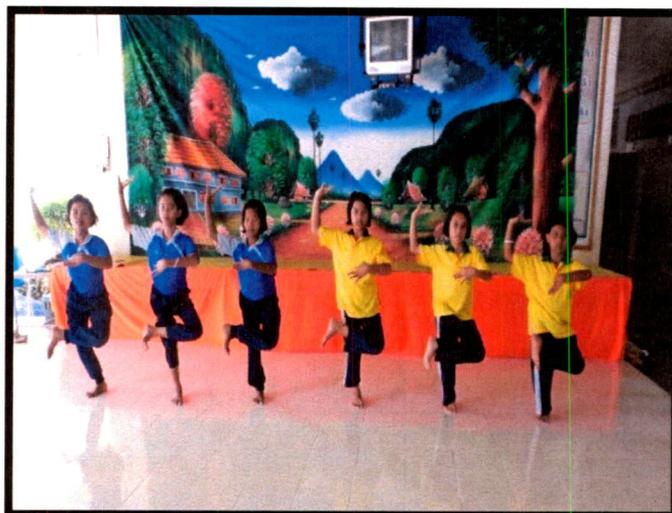
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวาย่อเข้า เท้าซ้ายวางหลังเปิดส้นเท้า ตัวตรง  
 แอ่นอก เียดหน้า มือซ้ายยกเขากวาย มือขวางอแขนจับหงายระดับ  
 สะเอว



ภาพที่ ๘๓ ท่าเปรียบท่า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคท่าที่ ๒ ท่าเปรียบท่า

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวาย่อเข้า ยกเท้าซ้ายขึ้นกระดกสันเท้าไป  
ด้านหลังเฉียงไปด้านขวา ตัวตรง แอ่นอก เียดหน้า มือซ้ายยกเขาควาง  
มือขวาจับหางแขนตั้งวางบนสันเท้าซ้าย



ภาพที่ ๑๔ ท่าสุริยงค์ทรงศักดิ์ประยุกต์ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคท่าที่ ๓ ท่าสุริยงค์ทรงศักดิ์ประยุกต์

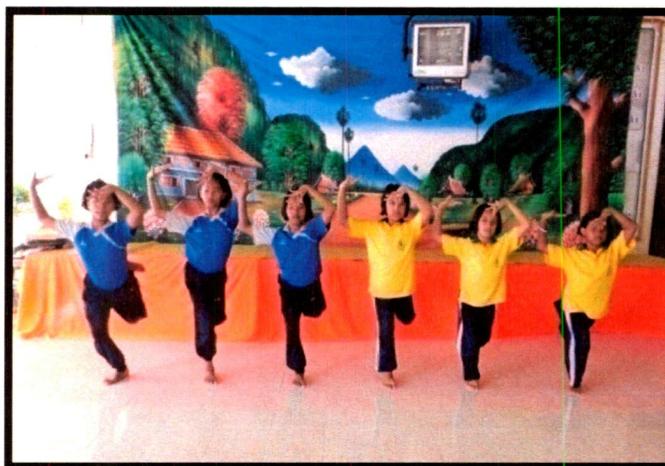
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวาย่อเข้า ยกเท้าซ้ายวางบนเขาควาง ตัวตรง  
แอ่นอก เียดหน้า มือซ้ายจับเขาควางเข้าหาลำตัวระดับอกมือขวาตั้งวางเขาควาง



ภาพที่ ๑๕ ท่าจี๋หนอน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๔ ทำจี๋หนอน

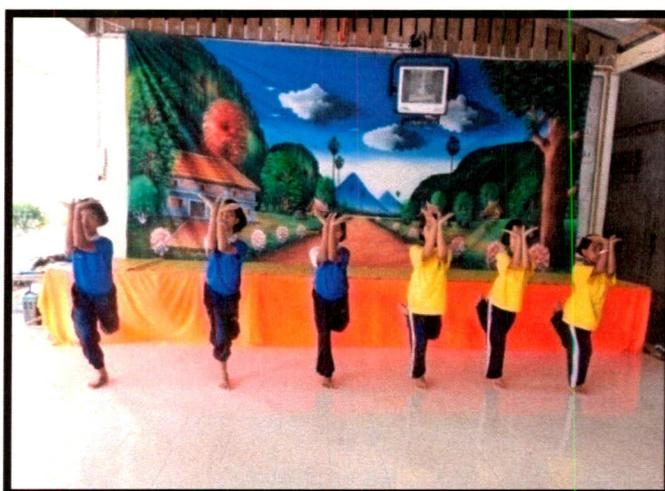
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวาย่อเข้า ใช้มือซ้ายยกเท้าซ้ายขึ้นระดับศีรษะ  
ตัวตรง แอ่นอก เข็ดหน้า มือซ้ายจับคว่ำเข้าหาลำตัวระดับศีรษะ  
มือขวาตั้งวงเขาควาย



ภาพที่ ๗๖ ทำสอคสร้อย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๕ ทำสอคสร้อย

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายกระดกส่งไปด้านหลัง ย่อเข้าลง  
มือซ้ายจับคว่ำระดับหน้า มือขวาตั้งวงเขาควาย ค่อยๆวางเท้าหลัง  
ลงบนพื้นแล้วหมุนรอบตนเอง ๑ รอบ ลดมือตั้งวงเขาควายลง  
เมื่อหันมาหน้าตรง



ภาพที่ ๗๗ ทำโยนมือ ๑ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๖ ทำโยนมือ ๑

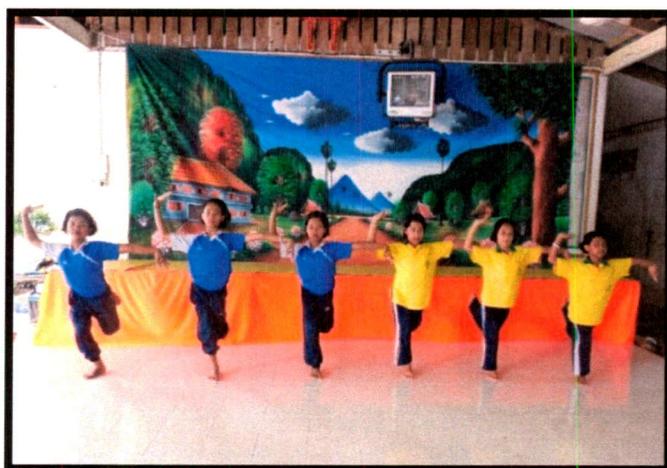
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวาย่อเข้า ยกเท้าซ้ายขึ้นกระดกเท้าไปด้านหลัง  
ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือทั้งสองแบมือหงายฝ่ามือให้ปลายนิ้ว  
ออกด้านข้างหัวแม่มือชี้ขึ้นด้านบน ข้อศอกชิด มือยกขึ้นระดับศีรษะ



ภาพที่ ๗๘ ทำโยนมือ ๒ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๗ ทำโยนมือ ๒

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวาย่อเข้า ยกเท้าซ้ายขึ้นกระดกเท้าไปด้านหลัง  
ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือทั้งสองยกเขาควาง



ภาพที่ ๗๙ ทำโยนมือ ๓ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทำที่ ๘ ทำโยนมือ ๓

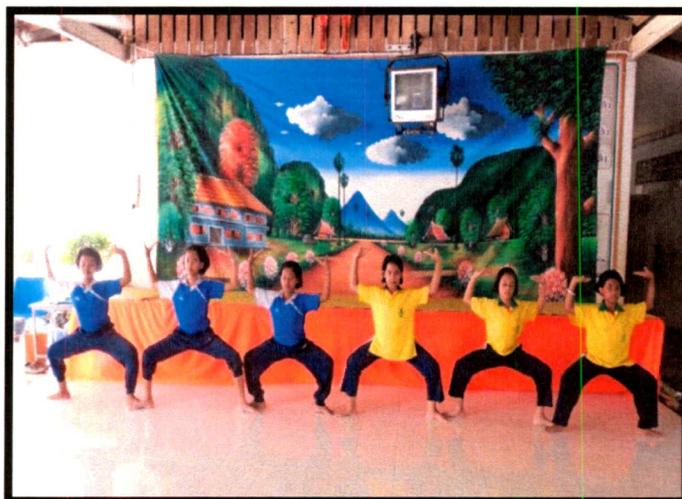
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวาย่อเข้า ยกเท้าซ้ายขึ้นกระดกเท้าไปด้านหลัง ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายจับคว่ำแขนตั้งระดับไหล่ มือขวายกเขาควาง



ภาพที่ ๘๐ ทำสอดสร้อย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทำที่ ๙ ทำสอดสร้อย

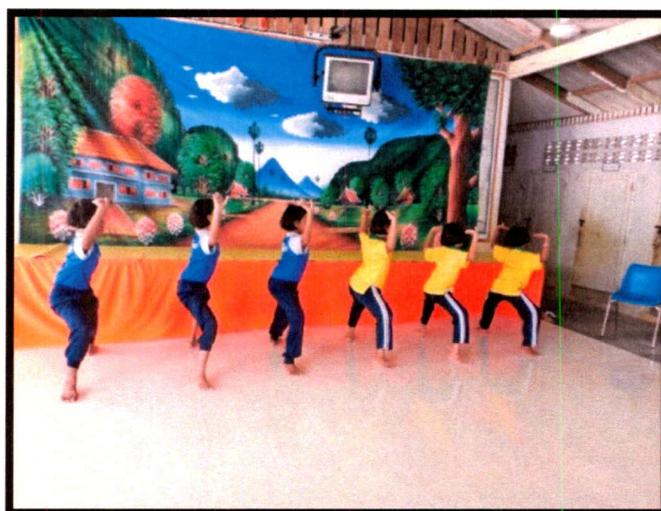
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าซ้าย เท้าขวากะดกส่งไปด้านหลัง ย่อเข่าลง มือขวาจับคว่ำระดับหน้า มือซ้ายตั้งวงเขาควาง ค่อยๆวางเท้าหลังลงบนพื้นแล้ว หมุนรอบตนเอง ๑ รอบ ลดมือตั้งวงเขาควางลงเมื่อหันมาหน้าตรง



ภาพที่ ๘๑ ทำทเวดา ๑ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคท่าที่ ๑๐ ท่าเทวดา ๑

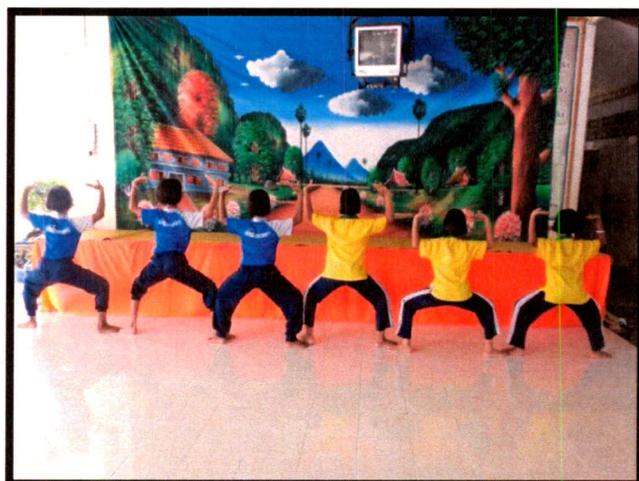
อธิบายท่ารำ ผู้รำทรงตัวด้วยเท้าทั้งสองข้าง แยกเท้าออกให้ปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง ย่อลำตัวลงให้น่องตั้งฉากกับพื้น ตัวตรง แอ่นอก เียดหน้า มือทั้งสองยกเขาควาง



ภาพที่ ๘๒ ท่าเทวดา ๒ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคท่าที่ ๑๑ ท่าเทวดา ๒

อธิบายท่ารำ ผู้รำทรงตัวด้วยเท้าทั้งสองข้าง แยกเท้าออกให้ปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง ย่อลำตัวลงให้น่องตั้งฉากกับพื้น เก็บเท้าหมุนไปทางด้านซ้าย ตัวตรง แอ่นอก เียดหน้า มือทั้งสองยกเขาควาง



ภาพที่ ๘๓ ท่าเทวดา ๓ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๑๒ ท่าเวทดา ๓

อธิบายท่ารำ ผู้รำทรงตัวด้วยเท้าทั้งสองข้าง แยกเท้าออกให้ปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง  
ย่อลำตัวลงให้น่องตั้งฉากกับพื้น เก็บเท้าหมุนไปทางด้านหลัง  
ตัวตรง แอ่นอก เชีดหน้า มือทั้งสองยกเขากวาย



ภาพที่ ๘๔ ทำนั่งไขว้เท้า ๑ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๑๓ ทำนั่งไขว้เท้า ๑

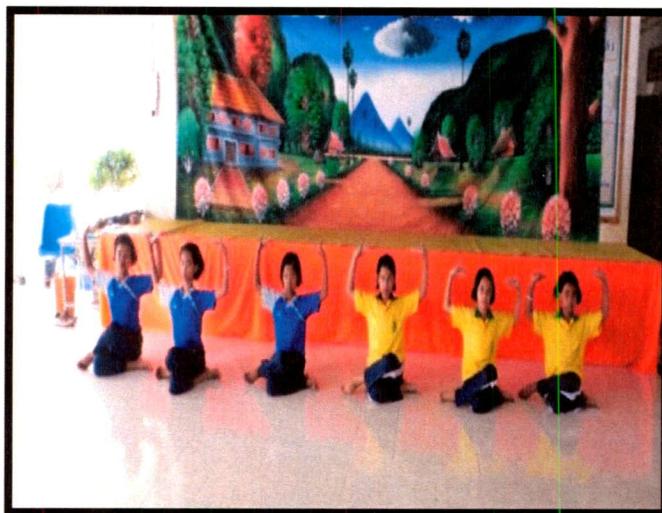
อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งเท้าไขว้เท้าซ้ายวางบนเท้าขวา เท้าขวาวางราบกับพื้น ตัวตรง  
มือทั้งสองจับคว่ำ แขนตั้งมือจับวางบนเข่าซ้าย



ภาพที่ ๘๕ ทำนั่งไขว้เท้า ๒ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๑๔ ทำนั่งไขว้เท้า ๒

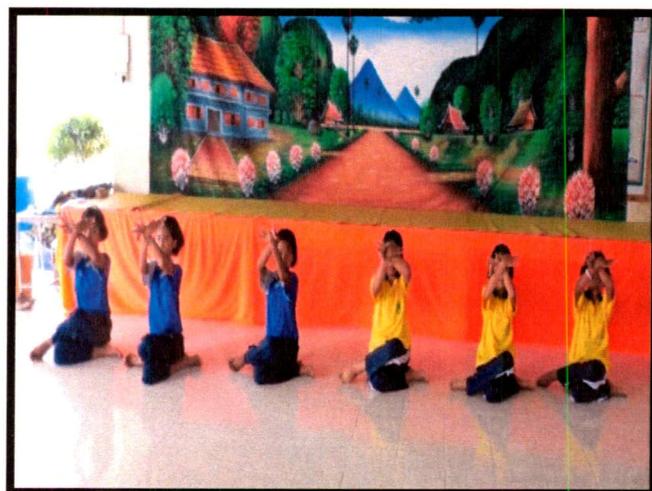
อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งเท้าไขว้เท้าซ้ายวางบนเท้าขวา เท้าขวาวางราบกับพื้น ตัวตรง  
มือทั้งสองงอแขนตั้งวงระดับไหล่



ภาพที่ ๘๖ ทำนั่งไขว้เท้า ๓ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๑๕ ทำนั่งไขว้เท้า ๓

อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งเท้าไขว้เท้าซ้ายวางบนเท้าขวา เท้าขวาวางราบกับพื้น ตัวตรง  
มือทั้งสอง ยกเขาควาง



ภาพที่ ๘๗ ทำนั่งไขว้เท้า ๔ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๑๖ ทำนั่งไขว้เท้า ๔

อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งเท้าไขว้เท้าซ้ายวางบนเท้าขวา เท้าขวาวางราบกับพื้น ตัวตรง มือทั้งสองงอแขนจับไขว้กันระดับหน้า



ภาพที่ ๘๘ ทำนั่งไขว้เท้า ๕ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๑๗ ทำนั่งไขว้เท้า ๕

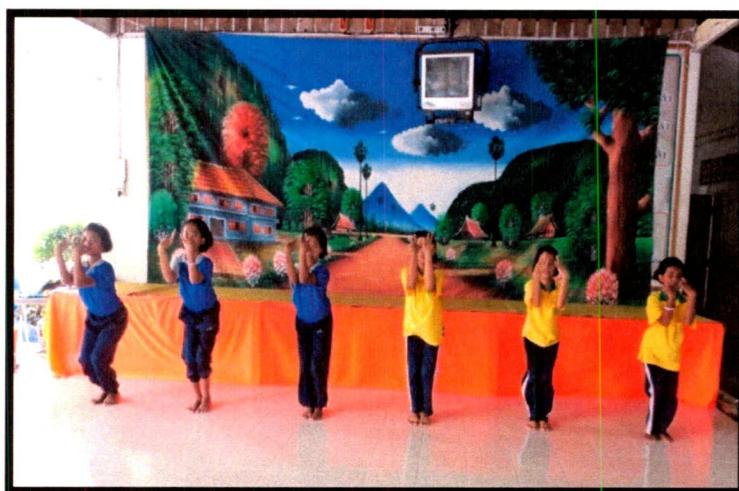
อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งทรงตัวด้วยปลายเท้า ยกเข่าทั้งสองขึ้น ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือทั้งสองแบมือหงายฝ่ามือให้ปลายนิ้วออกด้านข้างหัวแม่มือชี้ขึ้น ด้านบน ข้อศอกชิด มือยกขึ้นระดับศีรษะ



ภาพที่ ๘๙ ทำเทวดา (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๑๘ ท่าเววดา

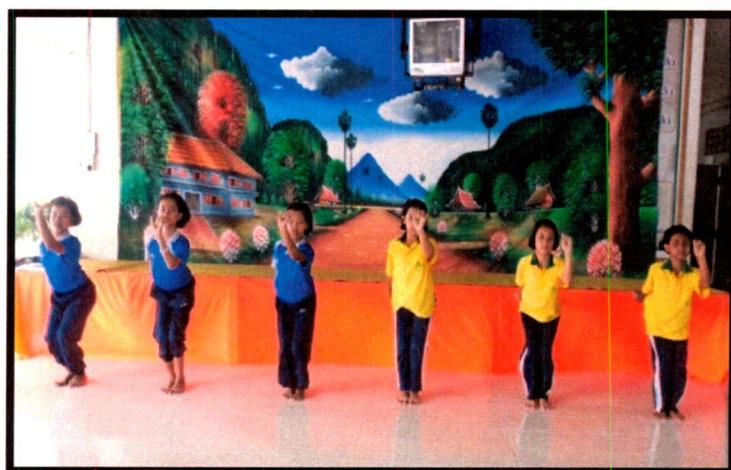
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำทรงตัวด้วยเท้าทั้งสองข้าง แยกเท้าออกให้ปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง ย่อลำตัวลงให้เข่าตั้งฉากกับพื้น ตัวตรง แอ่นอก เียดหน้า มือทั้งสอง ตั้งวงเขาควาย มือขวาจับคว่ำ พร้อมสลับมือจับตามจังหวะซ้ำ ๔ ครั้ง เร็ว ๔ ครั้ง



ภาพที่ ๕๐ ท่ารวมมือ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๑๙ ท่ารวมมือ

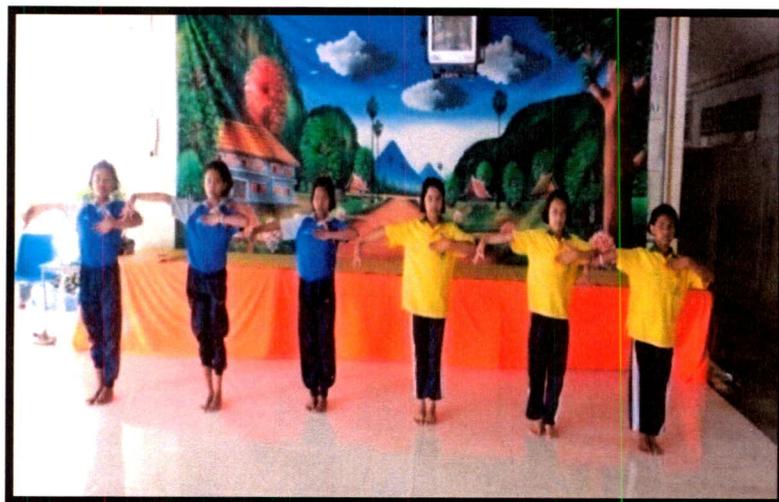
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าทั้งสองฝ่าเท้าวางราบกับพื้นย่อเข่า ตัวตรง แอ่นอก มือทั้งสองงอแขน จับเข้าหาลำตัวระดับหน้า



ภาพที่ ๕๑ ท่าทอโรง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๒๐ ท่าทองโรง

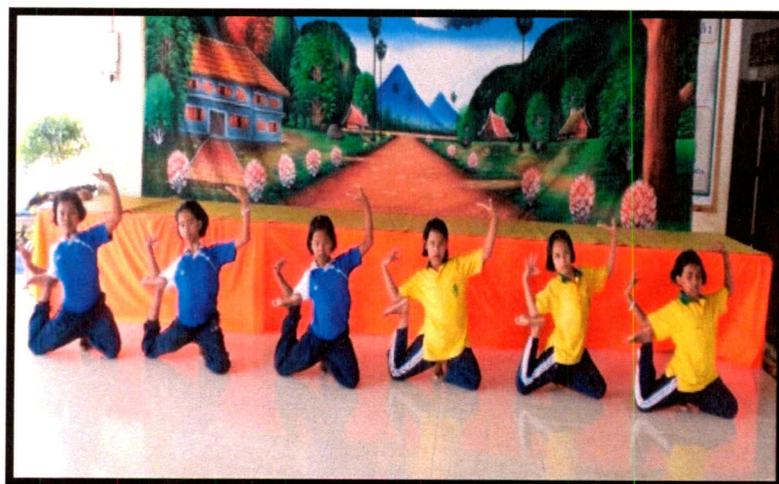
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าทั้งสองฝ่าเท้าวางราบกับพื้นย่อเข่า ตัวตรง แอ่นอก มือซ้าย ยกมือตั้งวงระดับหน้าอกแขน มือขวาจับหงายแขนตั้งส่งไป ด้านหลังข้างลำตัว



ภาพที่ ๕๒ ท่าเกล้ามีอนั่ง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๒๑ ท่าเกล้ามีอนั่ง

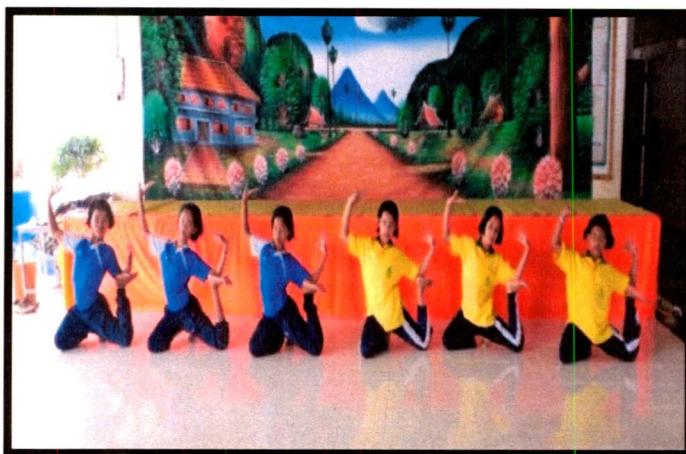
อธิบายท่ารำ ผู้รำย่อเข่า ตัวตรง แอ่นอก มือซ้ายแบมือแตะอก งอแขน มือขวาจับคว่ำแขนตั้งระดับไหล่ พร้อมแยกเข่า นั่งคุกเข่า



ภาพที่ ๕๓ ท่าจู้หนอนน้อย (ด้านขวา) (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๒๒ ทำจี๋หนอนน้อย (ด้านขวา)

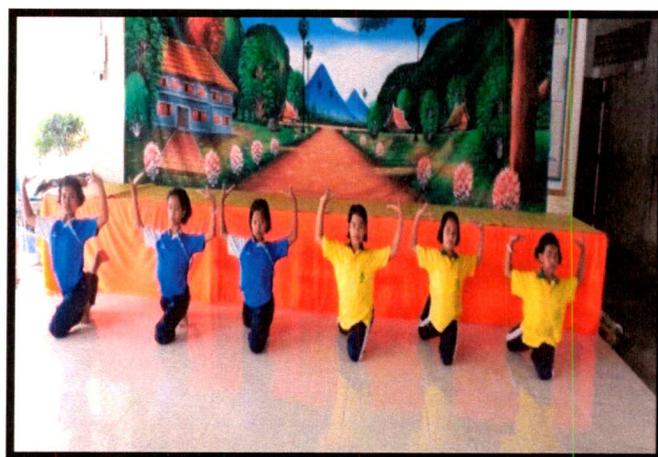
อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งคุกเข่า แยกเข่าออก ยกเท้าขวาตั้งขึ้น มือขวาจับคว่ำเข้าหาลำตัว วางข้อศอกขวาบนฝ่าเท้าขวา มือซ้ายชดทำเขาควย ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือจับสลับมือตั้งวงเขาควย ๕ จังหวะ



ภาพที่ ๕๔ ทำจี๋หนอนน้อย (ด้านซ้าย) (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

## เพลงโคทาที่ ๒๓ ทำจี๋หนอนน้อย (ด้านซ้าย)

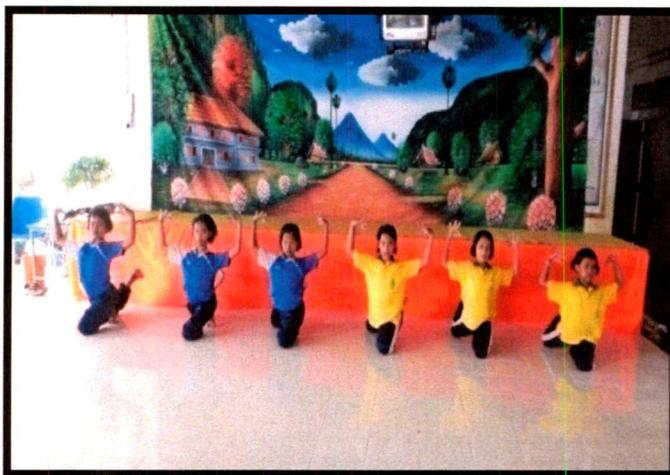
อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งคุกเข่า แยกเข่า เท้าซ้ายตั้งขึ้น มือซ้ายจับคว่ำเข้าหาลำตัว วางข้อศอกซ้ายบนฝ่าเท้าซ้าย มือขวายกเขาควย ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือจับสลับมือตั้งวงเขาควย ๕ จังหวะ



ภาพที่ ๕๕ ทำเขาควยนั่งด้านขวา ๑ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

เพลงโคทาที่ ๒๔ ท่าเขาควยนั่งด้านขวา ๑

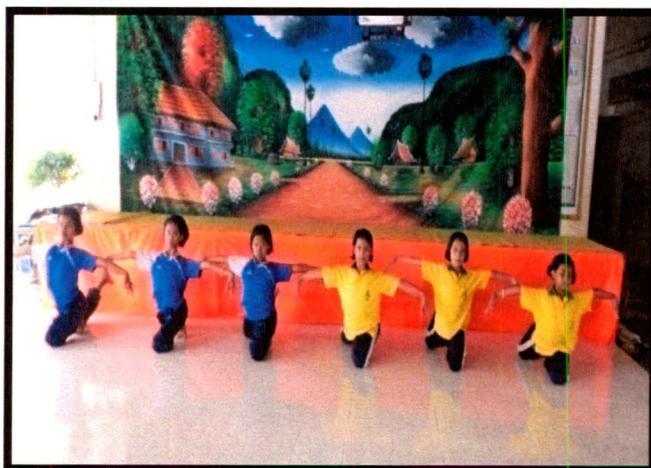
อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งคุกเข่า เท้าขวาวางหลังกระดกเท้าขึ้น ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า  
มือทั้งสองซัดท่าเขาควย



ภาพที่ ๘๖ ท่าเขาควยนั่งด้านขวา ๒ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

เพลงโคทาที่ ๒๕ ท่าเขาควยนั่งด้านขวา ๒

อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งคุกเข่า เท้าขวาวางหลังกระดกเท้าขึ้น ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า  
มือทั้งสองซัดเขาควย และ จีบคว่ำเข้าหาลำตัว



ภาพที่ ๘๗ ท่าเขาควยนั่งด้านขวา ๓ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

เพลงโคท่าที่ ๒๖ ท่าเขาควยนั่งด้านขวา ๓

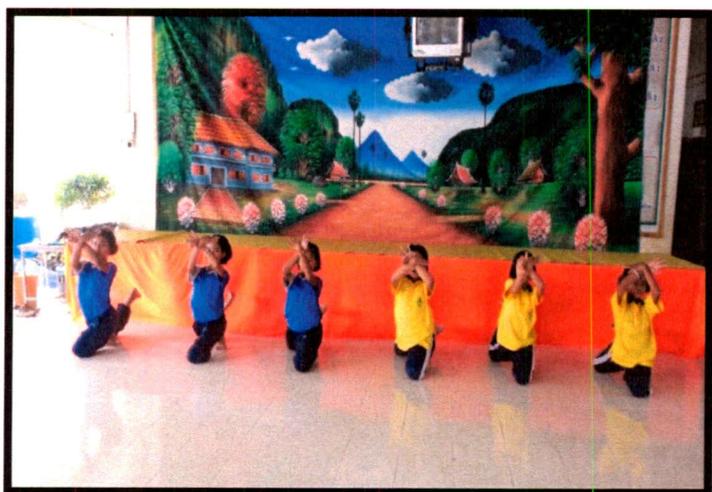
อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งคุกเข่า เท้าขวาวางหลัง กระจกเท้าขึ้น ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า  
มือทั้งสองจับคว่ำแขนตึงระดับไหล่



ภาพที่ ๕๘ ท่าเขาควยนั่งด้านขวา ๔ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

เพลงโคท่าที่ ๒๗ ท่าเขาควยนั่งด้านขวา ๔

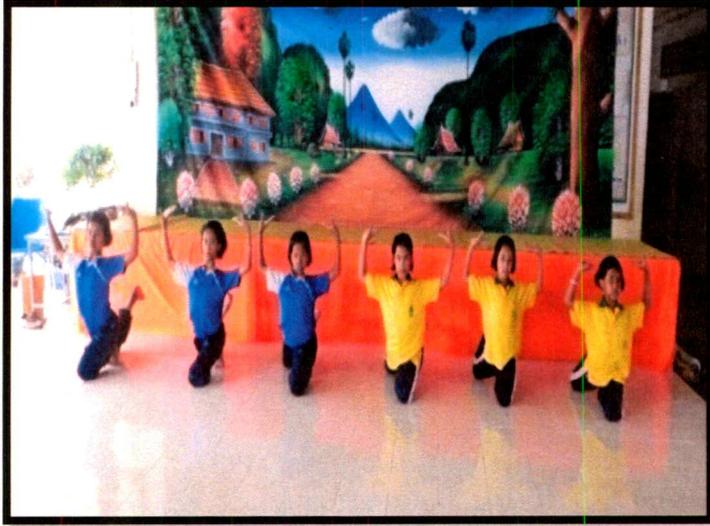
อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งคุกเข่า เท้าขวาวางหลัง กระจกเท้าขึ้น ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า  
มือทั้งสองข้างยกวงเขาควย



ภาพที่ ๕๙ ท่าเขาควยนั่งด้านขวา ๕ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### เพลงโคทำที่ ๒๘ ทำเขาควยนั่งด้านขวา ๕

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่า เท้าขวาวางหลัง กระดกเท้าขึ้น ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า  
มือทั้งสองงอแขนจับไขว้กันระดับหน้า



ภาพที่ ๑๐๐ ทำเขาควยนั่งด้านขวา ๖ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

### เพลงโคทำที่ ๒๙ ทำเขาควยนั่งด้านขวา ๖

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่า เท้าขวาวางหลัง กระดกเท้าขึ้น ตัวตรง เชิดหน้า  
มือทั้งสองข้าง วาดมือเป็นวงเขาควย

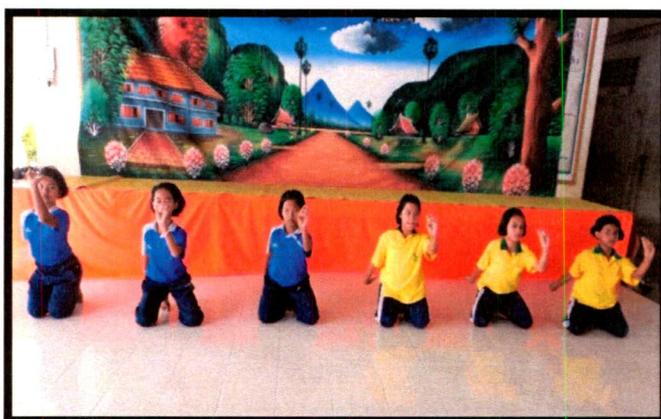
เมื่อผู้รำ รำเพลงโคจนหมดกระบวนการรำจะต้องรำทำนาตั่วและนาตั่วเร็วต่อเนื่องในลำดับต่อไป

#### การรำทำนาตั่ว

การรำทำนาตั่วหรือการรำทำเดิน เป็นกระบวนการรำพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งที่นักเรียนจะต้องรู้จักและเข้าใจเป็นอย่างดี การรำทำนาตั่วจะใช้เมื่อกระบวนการรำเพลงโคได้รำจบหมดทุกกระบวนการทำ แล้วจึงเป็นกระบวนการรำเพลงเดินหรือเพลงนาตั่ว ซึ่งจะต้องเดินเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา การรำเพลงนาตั่วจะมีจังหวะช้า จังหวะเร็วต่อเนื่องกัน ซึ่งท่ารำแต่ละท่าขึ้นอยู่กับการออกแบบของครู โนราแต่ละสายตระกูล ที่ได้รับการถ่ายทอดต่อเนื่องกันมา ท่ารำในจังหวะทำนาตั่วประกอบด้วยท่ารำจำนวน ๕ ท่า คือ

- ๑) ทำวงหน้า
- ๒) ทำจีบชายพก
- ๓) ทำจีบข้าง
- ๔) ทำจีบหน้า
- ๕) ทำตะออก

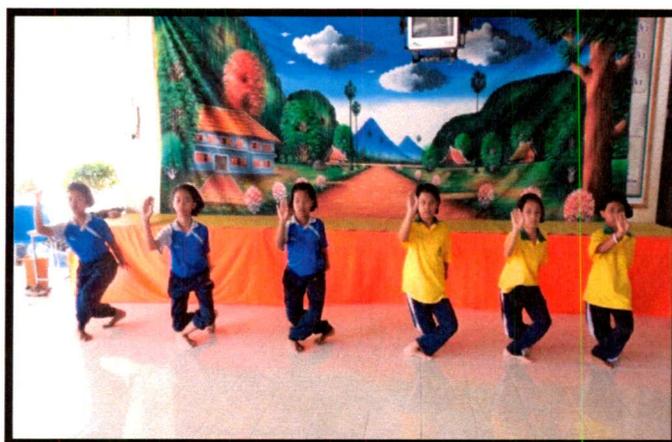
จากท่าร่าดังกล่าวสามารถอธิบายเป็นกระบวนการร่าโดยละเอียดดังนี้



ภาพที่ ๑๐๑ ท่าวงหน้า ๑ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

ท่าขนาดท่าที่ ๑ ท่าวงหน้า ๑

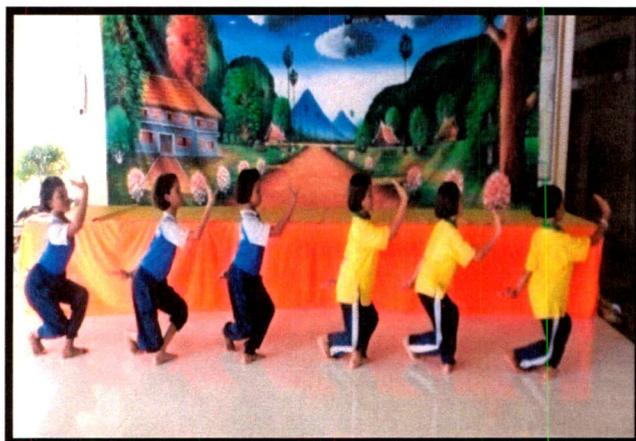
อธิบายท่าร่า ผู้ร่านั่ง ลูกเข่าโดยแยกเข่าให้ห่างกัน แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายงอแขน  
ตั้งวงระดับหน้า มือขวาแขนตั้งจีบส่งไปด้านหลัง



ภาพที่ ๑๐๒ ท่าวงหน้า ๒ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าขนาดท่าที่ ๒ ท่าวงหน้า ๒

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดส้นเท้า เข่าขวาวางกลางน่องซ้าย แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายแขนตึงจับส่งไปด้านหลัง มือขวางอแขนตั้งวงระดับหน้า



ภาพที่ ๑๐๓ ท่าวงหน้า ๓ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าขนาดท่าที่ ๓ ท่าวงหน้า ๓

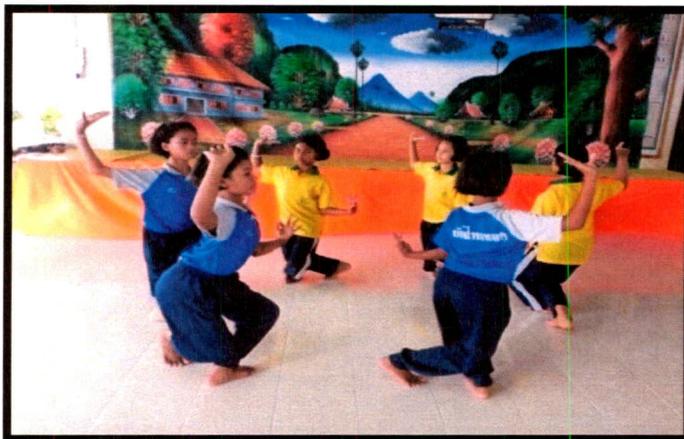
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดส้นเท้า เข่าขวาวางกลางน่องซ้าย แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายแขนตึงจับส่งไปด้านหลัง มือขวางอแขนตั้งวงระดับหน้า หันตามวงทางด้านซ้าย



ภาพที่ ๑๐๔ ท่าจับชายพก (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าขนาดท่าที่ ๔ ท่าจิบชายพก

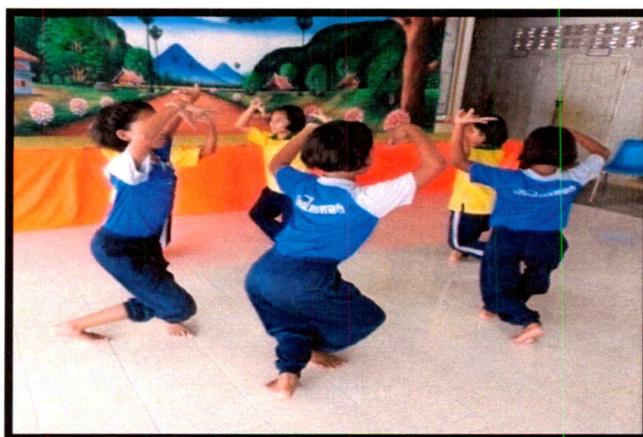
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายวางหลังเปิดส้นเท้า เข่าซ้ายวางกลางน่องขวา แอ่นอก เชิดหน้า มือขวางอแขนจิบหงายด้านหน้าระดับสะเอว มือซ้ายยกเขากวาย เปลี่ยนมือพร้อมสลับเท้าตามจังหวะ เดินตามวง



ภาพที่ ๑๐๕ ท่าจิบข้าง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าขนาดท่าที่ ๕ ท่าจิบข้าง

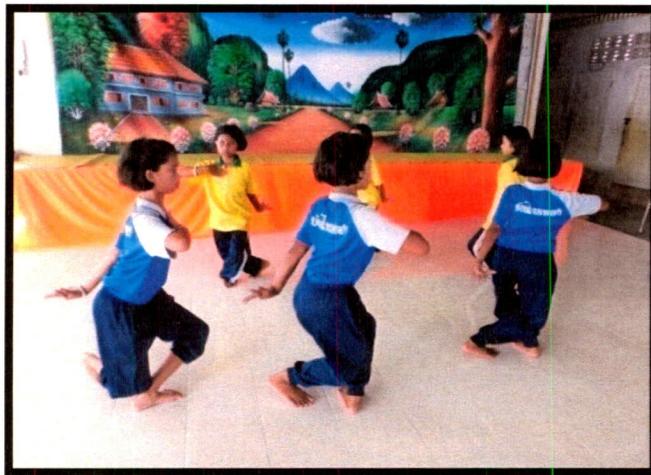
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดส้นเท้า เข่าขวาวางกลางน่องซ้าย แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายงอแขนจิบหงายด้านข้างลำตัวระดับสะเอว มือซ้ายยกเขากวาย เปลี่ยนมือพร้อมสลับเท้าตามจังหวะ เดินตามวง



ภาพที่ ๑๐๖ ท่าจิบหน้า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าขนาดท่าที่ ๖ ท่าจับหน้า

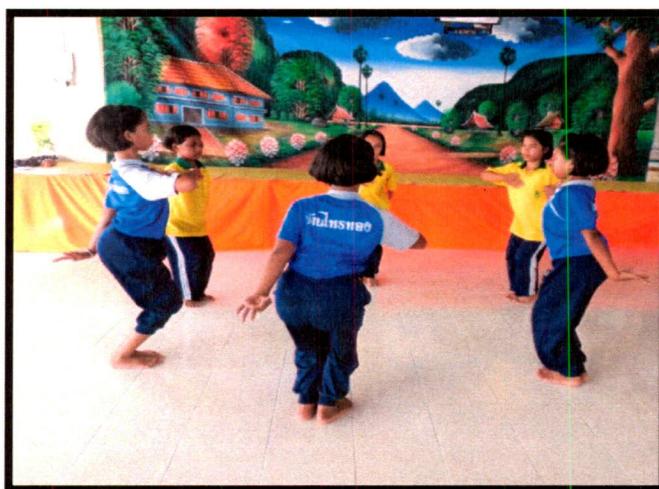
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายวางหลังเปิดส้นเท้า เข่าซ้ายวางกลางน่องขวา แอ่นอก เชิดหน้า มือขวาอแขนจับศอกไว้ระดับหน้า มือซ้ายยกเข่าควาย เปลี่ยนมือพร้อมสลับเท้าตามจังหวะ เดินตามวง



ภาพที่ ๑๐๗ ท่าตะออก ๑ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

### ท่าขนาดท่าที่ ๗ ท่าตะออก ๑

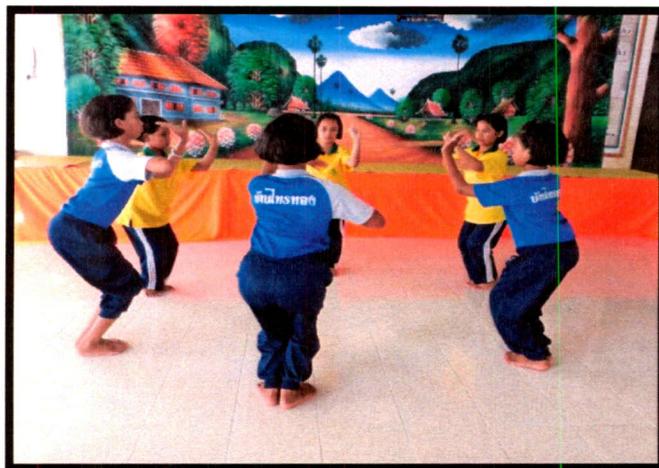
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดส้นเท้า เข่าขวาวางกลางน่องซ้าย แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายแขนตั้งจับส่งไปด้านหลัง มือขวาอแขนแบมือตะบริเวณหน้าอก หันหน้าตามวง



ภาพที่ ๑๐๘ ท่าตะออก ๒ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

### ท่าขนาดท่าที่ ๘ ท่าตะออก ๒

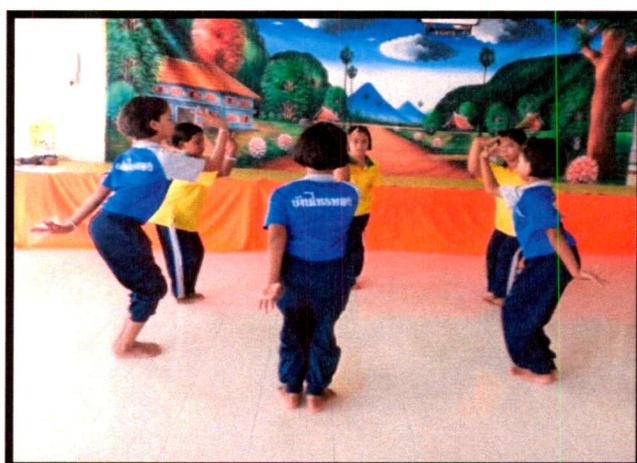
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าทั้งสองฝ่าเท้าวางราบกับพื้นย่อเข่า ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายแขนตึงจับส่งไปด้านหลัง มือขวาอแขนแบมือตะบริเวณหน้าอก หันหน้าเข้าวง



ภาพที่ ๑๐๕ ท่าตะออก ๒ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าขนาดท่าที่ ๙ ท่าตะออก ๓

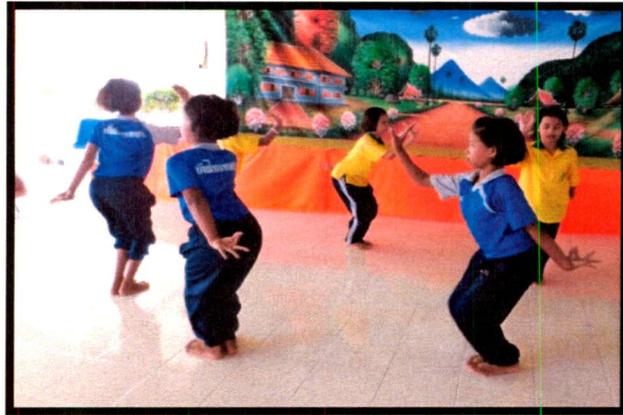
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนย่อเข่า ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายอแขนตั้งวงระดับหน้า มือขวาอแขนแบมือตะบริเวณหน้าอก หันหน้าเข้าในวง



ภาพที่ ๑๑๐ ท่าตะออก ๓ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

ท่าขนาดท่าที่ ๑๐ ท่าตะออก ๔

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืน ย่อเข่า ตัวตรง แอ่นอก เียดหน้า มือซ้ายแขนตึงจับส่งไปด้านหลัง มือขวาอแขนจับเข้าหาลำตัวระดับหน้า หันหน้าเข้าวง



ภาพที่ ๑๑๑ ท่าตะออก ๕ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

ท่าขนาดท่าที่ ๑๑ ท่าตะออก ๕

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืน ย่อเข่า แอ่นอก เียดหน้า มือซ้ายแขนตึงจับส่งไปด้านหลัง มือขวาอแขนจับเข้าหาลำตัวระดับหน้า กลับหลังหันแล้ววิ่งเก็บเท้า

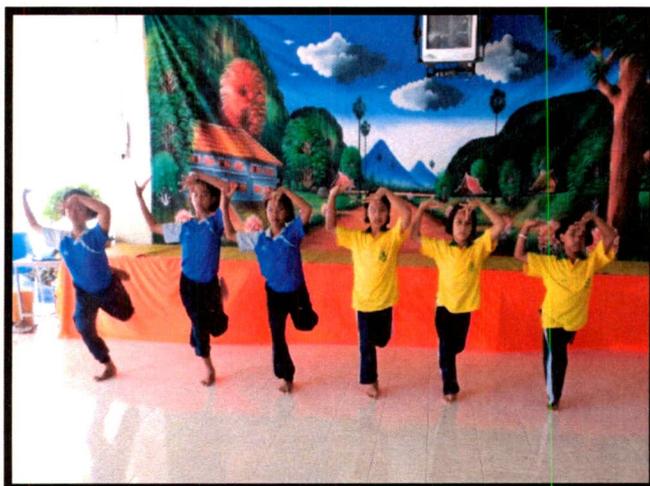
เมื่อรำท่าขนาดจนหมดกระบวนการรำแล้วผู้รำจะต้องใช้ท่าเชื่อมจำนวน ๒ ท่า คือ ท่าห้องโรง และท่าสอดสร้อย รำต่อเนื่องเพื่อจะรำในบทครูสอนต่อไป ซึ่งท่าห้องโรงและท่าสอดสร้อย จะมีกระบวนการรำดังนี้



ภาพที่ ๑๑๒ ท่าห้องโรง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## ทำท่องโรง

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืน ย่อเข่า แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายยกมือตั้งวงระดับหน้าอแขน มือขวาจับหงายแขนตึงส่งไปด้านหลังข้างลำตัว



ภาพที่ ๑๑๓ ทำสอดสร้อย ๑ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## ทำสอดสร้อย ๑

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา ย่อเข่า เท้าซ้ายยกกระดกเท้าส่งไปด้านหลัง ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายงอแขนจับคว่ำระดับหน้า มือขวาตั้งวงเขาควาง



ภาพที่ ๑๑๔ ทำสอดสร้อย ๒ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## ทำสวดสร้อย ๒

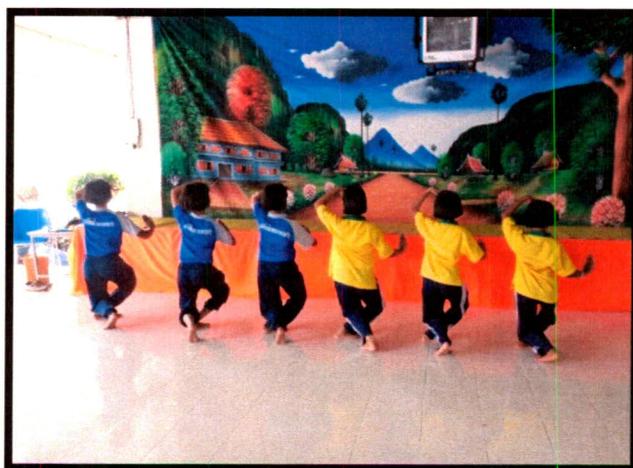
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา ย่อเข่า เท้าซ้ายวางหลังเปิดสันเท้า ตัวตรง แอ่นอก  
เชิดหน้า มือซ้ายงอแขนจับคว่ำระดับหน้า มือขวาดึงวงเขาควาง



ภาพที่ ๑๑๕ ทำสวดสร้อย ๒ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## ทำสวดสร้อย ๓

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา ย่อเข่า เท้าซ้ายวางหลังเปิดสันเท้า ตัวตรง แอ่นอก  
เชิดหน้ามือซ้ายงอแขนจับคว่ำระดับหน้า มือขวางอแขนดึงวงข้างลำตัว  
ระดับสะเอว ค่อย ๆ หมุนทางด้านซ้าย



ภาพที่ ๑๑๖ ทำสวดสร้อย ๓ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ทำสวดสร้อย ๔

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา ย่อเข่า เท้าซ้ายวางหลังเปิดส้นเท้า ตัวตรง แอ่นอก  
เชิดหน้า มือซ้ายงอแขนจับคว่ำระดับหน้า มือขวาแขนตั้งวงข้างลำตัว  
ระดับสะเอว ค่อย ๆ หมุนทางด้านซ้าย หันหลังให้ผู้ชม



ภาพที่ ๑๑๗ ทำสวดสร้อย ๕ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ทำสวดสร้อย ๕

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา ย่อเข่า เท้าซ้ายวางหลังเปิดส้นเท้า ตัวตรง แอ่นอก  
เชิดหน้ามือซ้ายงอแขนจับคว่ำระดับหน้า มือขวาอแขนตั้งวงข้างลำตัว  
ระดับสะเอว ค่อย ๆ หมุนทางด้านซ้าย หันด้านซ้ายให้ผู้ชม

เมื่อผู้รำทำสวดสร้อยแล้วจะคุกเข่านั่งพร้อมกัน เพื่อที่จะรำบทครูสอนในลำดับต่อไป

### การรำบทครูสอน

การรำบทครูสอนเป็นกระบวนการรำสำคัญที่ฝึกทักษะ การรำพื้นฐานของผู้รำได้เป็น  
อย่างดี มีบทร้องประกอบท่ารำดังนี้

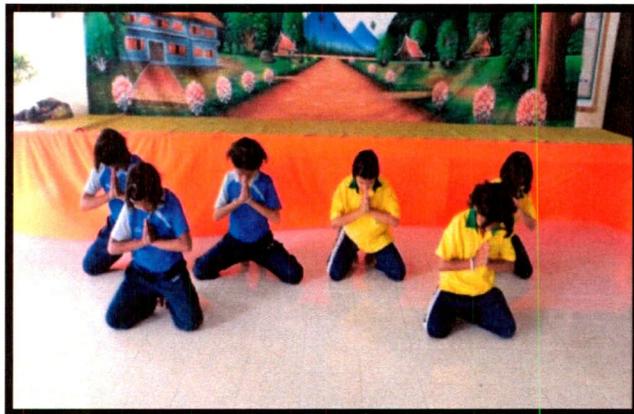
ครูเยยครูสอน	เสด็จกรต่อง่า
ครูสอนให้ผูกผ้า	สอนข้าทรงกำไล
ครูสอนให้ครอบเทริดน้อย	จับสร้อยพวงมาลัย
ครูสอนให้ทรงกำไล	สอดใส่ซ้ายใส่ขวา

ครูให้เสด็จเยื้องข้างซ้าย	ตีค่าได้ห้าพารา
ครูให้เสด็จเยื้องข้างขวา	ตีค่าได้ห้าคำลึงทอง
ไหนดินถีบพนัก	มือชักแสงทอง
หาไหนไม่ได้เสมือนน้อง	ทำนองพระเทวดา

จากบทครูสอนสามารถถ่ายถอดทำรำเป็นกระบวนการรำให้นักเรียนเป็นทำรำ จำนวน ๒๑ ท่า ดังทำต่อไปนี้

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| ๑) ทำครูสอน               | ๑๒) ทำตีค่าได้ห้า        |
| ๒) ทำเสด็จกร              | ๑๓) ทำพารา               |
| ๓) ทำต่อง่า               | ๑๔) ทำเสด็จเยื้องข้างขวา |
| ๔) ทำผูกผ้า               | ๑๕) ทำตีค่าได้ห้า        |
| ๕) ทำทรงกำไล              | ๑๖) ทำคำลึงทอง           |
| ๖) ทำครอบเทริดน้อย        | ๑๗) ทำดินถีบพนัก         |
| ๗) ทำจับสร้อยพวงมาลัย     | ๑๘) ทำมือชักแสงทอง       |
| ๘) ทำทรงกำไล              | ๑๙) ทำหาไหนไม่ได้        |
| ๙) ทำใส่ซ้าย              | ๒๐) ทำเสมือนน้อง         |
| ๑๐) ทำใส่ขวา              | ๒๑) ทำทำนองพระเทวดา      |
| ๑๑) ทำเสด็จเยื้องข้างซ้าย |                          |

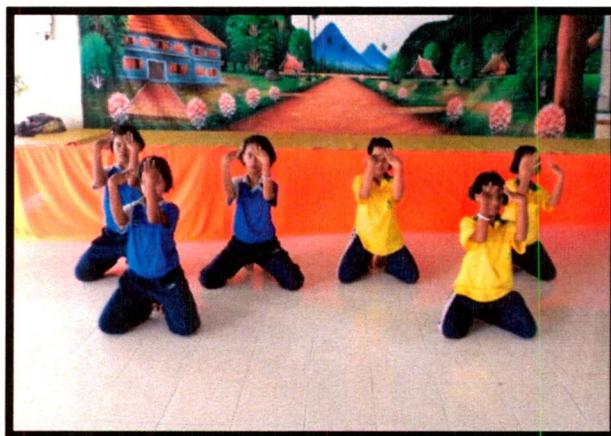
ท่ารำดังกล่าวสามารถอธิบายกระบวนการรำบทครูสอนได้ดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๑๑๘ ท่าครูเอยครูสอน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

ท่าที่ ๑ ท่าครูเอยครูสอน

อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่ง กูกเข้าแยกเข้าออกทั้งสองข้าง หลังตรง แอ่นอก มือทั้งสองให้ไว้ระหว่างอก พร้อมกับก้มหน้าเล็กน้อยให้นิ้วชี้จรดระหว่างคิ้ว



ภาพที่ ๑๑๙ ท่าเสด็จกร (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

ท่าที่ ๒ ท่าเสด็จกร

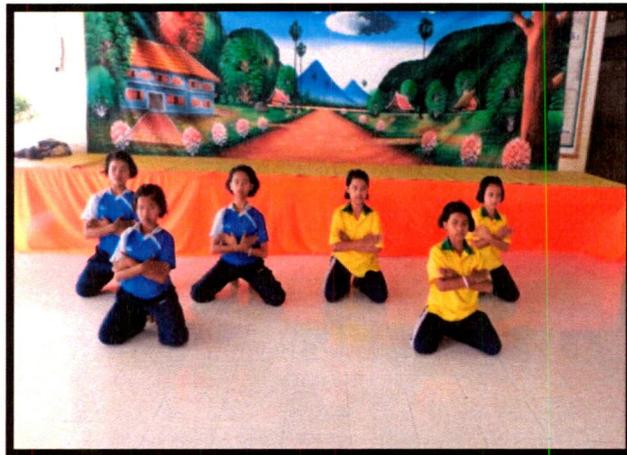
อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่ง กูกเข้าแยกเข้าออกทั้งสองข้าง หลังตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือทั้งสองงอแขนจับคว่ำระดับหน้า ให้แขนขนานกับพื้น



ภาพที่ ๑๒๐ ท่าต่อง่า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๓ ท่าต่อง่า

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำ กูกเข้าแยกเข้าออกทั้งสองข้าง หลังตรง แอ่นอก เียดหน้า  
มือทั้งสองงอแขนตั้งวงระดับหน้าให้ศอกตั้งฉากกับพื้น



ภาพที่ ๑๒๑ ท่าผูกผ้า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๕ ท่าผูกผ้า

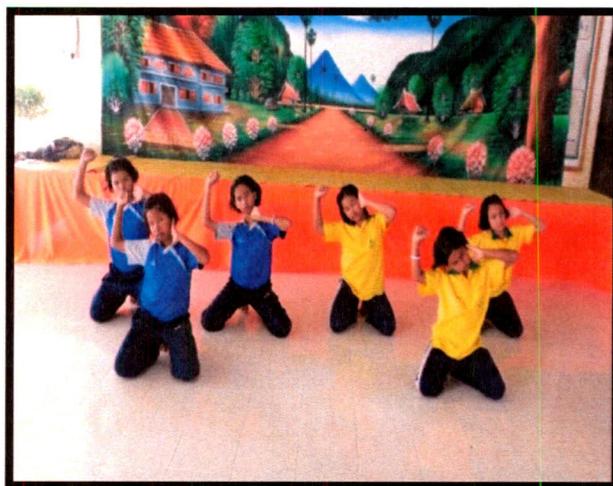
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่ง กูกเข้าแยกเข้าออกทั้งสองข้าง หลังตรง แอ่นอก เียดหน้า  
มือทั้งสองแบมือไขว้กันแตะหน้าอกมือซ้ายอยู่ด้านใน มือขวา  
อยู่ด้านนอก



ภาพที่ ๑๒๒ ท่าทรงกำไล (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๕ ท่าทรงกำไล

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่ง คูกเข้าแยกเข้าออกทั้งสองข้าง หลังตรง แอ่นอก มือซ้ายงอแขน ตั้งวงระดับไหล่ มือขวาอแขนตั้งวงให้ปลายนิ้วแตะบริเวณข้อศอก มือซ้าย



ภาพที่ ๑๒๓ ท่าครอบเทริดน้อย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๖ ท่าครอบเทริดน้อย

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่ง คูกเข้าแยกเข้าออกทั้งสองข้าง หลังตรง แอ่นอก มือซ้ายงอแขน และบริเวณหลังหู มือขวาแยกเขากว้างหางมือกำนิ้วมือไว้



ภาพที่ ๑๒๔ ทำจับสร้อยพวงมาลัย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๗ ทำจับสร้อยพวงมาลัย

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำคุกเข่าขวาเปิดส้นเท้า เท้าซ้ายยกตั้งฉากกับพื้นให้แยกเข่าออก  
ด้านข้าง ตัวตรง แอ่นอก เียดหน้า มือทั้งสองงอแขนจับคว่ำซ้อนกัน  
ยกระดับหน้า เก็บเท้าหมุนรอบตัวเองไปทางด้านซ้าย ๑ รอบ



ภาพที่ ๑๒๕ ท่าทรงกำไล (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๘ ท่าทรงกำไล

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งเท้าไขว้เท้าซ้ายวางบนเท้าขวา เท้าขวาวางราบกับพื้น ตัวตรง  
แอ่นอก เียดหน้า มือซ้ายงอแขนตั้งวงระดับไหล่ มือขวางอแขน  
ตั้งวงให้ปลายนิ้วแตะบริเวณข้อศอกมือซ้าย



ภาพที่ ๑๒๖ ทำใส่ช้าย (ที่มา : ธรรมเนียม นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๕ ทำใส่ช้าย

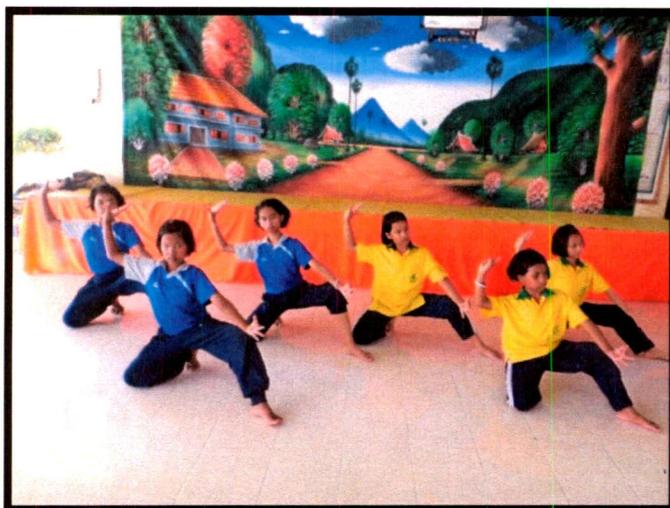
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งเท้าไขว้ เท้าช้ายวางบนเท้าขวา เท้าขวาวางราบกับพื้น ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือช้ายงอแขนตั้งวงระดับอก มือซ้ายจับคว่ำระดับอก ลากมือผ่านมือช้ายแล้วปล่อยจับเป็นตั้งวง



ภาพที่ ๑๒๗ ทำใส่ขวา (ที่มา : ธรรมเนียม นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๐ ทำใส่ขวา

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งเท้าไขว้ เท้าช้ายวางบนเท้าขวา เท้าขวาวางราบกับพื้น ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือขวางอแขนตั้งวงระดับอก มือซ้ายจับคว่ำระดับอก ลากมือผ่านมือขวาแล้วปล่อยจับเป็นตั้งวง



ภาพที่ ๑๒๘ ทำเสด็จเยื้องข้างซ้าย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๑ ทำเสด็จเยื้องข้างซ้าย

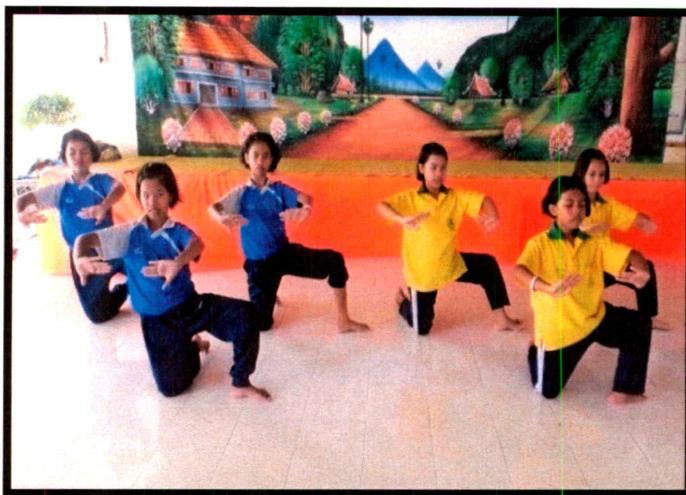
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่าเท้าขวา เท้าซ้ายวางด้วยฝ่าเท้าแยกออกไปด้านข้าง ลำตัวเอียงด้านข้างขวาเล็กน้อย แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายแขนตึงจับหงาย มือขวายกเขาควาง



ภาพที่ ๑๒๙ ทำตีค่าได้ห้า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๒ ทำตีค่าได้ห้า

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่าเท้าขวา เท้าซ้ายวางด้วยฝ่าเท้าด้านข้าง ลำตัวโน้มก้มศีรษะมาด้านหน้าเล็กน้อย มือซ้ายแบ่มือหงายเก็บนิ้วนางกับนิ้วก้อย มือขวาแบ่มือคว่ำแตะที่นิ้วซ้าย หน้ามองมือ



ภาพที่ ๑๓๐ ท่าพารา (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๓ ท่าพารา

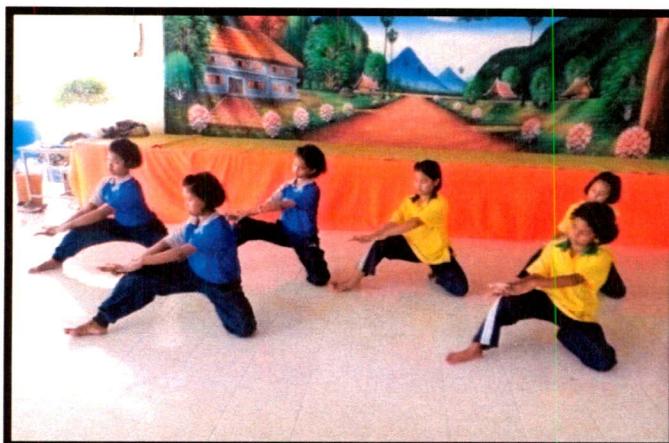
**อธิบายท่าท่า** ผู้รำนั่งคุกเข่าขวาเปิดส้นเท้าเท้าซ้ายยกตั้งฉากกับพื้นให้เข่าออกด้านข้าง  
 แอ่นอก เขคหน้า มือทั้งสองงอแขนตั้งวงระดับอก เก็บเท้าหมุนไป  
 ทางด้านซ้าย ๑ รอบ



ภาพที่ ๑๓๑ ท่าเสด็จเยื้องข้างขวา (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๔ ท่าเสด็จเยื้องข้างขวา

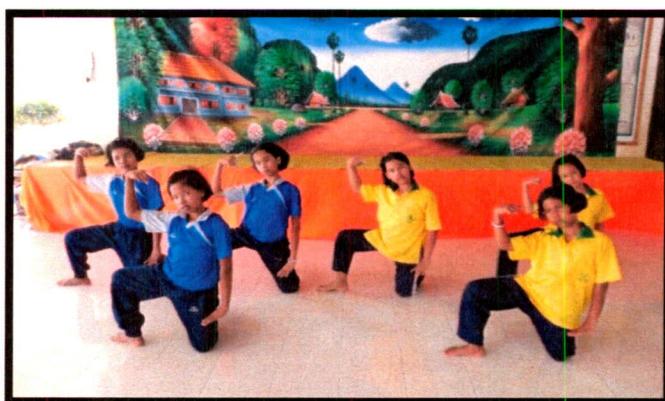
**อธิบายท่าท่า** ผู้รำนั่งคุกเข่าเท้าซ้าย เท้าขวาวางด้วยฝ่าเท้าด้านข้าง ลำตัวเอียงด้านซ้าย  
 เล็กน้อย แอ่นอก เขคหน้า มือขวาแขนตั้งจิบหงาย มือซ้ายยกเขาควาง



ภาพที่ ๑๓๒ ท่าตีค่าได้ห้า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๕ ท่าตีค่าได้ห้า

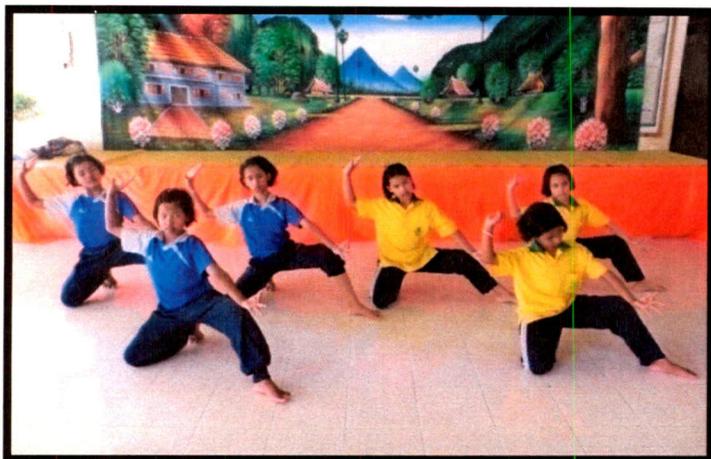
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่าซ้าย เท้าขวาวางด้วยฝ่าเท้าด้านข้างลำตัว ศีรษะโน้มมาด้านหน้าเล็กน้อย แอ่นอก มือขวาแบมือหงายเก็บนิ้วนางกับนิ้วก้อย มือซ้ายแบมือคว่ำแตะที่นิ้วขวา หน้ามองมือ



ภาพที่ ๑๓๓ ท่าดำสิงทอง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๖ ท่าดำสิงทอง

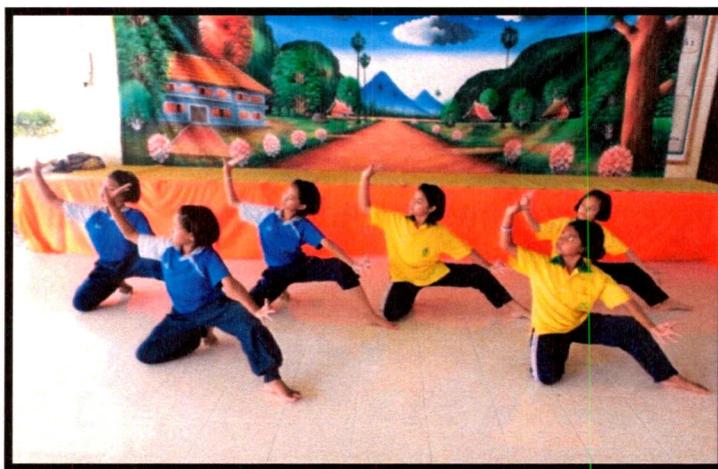
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำทรงตัวด้วยเข่าซ้ายเปิดสันเท้า เท้าขวายกตั้งฉากกับพื้นให้เข่าแยกออกด้านข้าง แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายแขนตั้งมือแนบลำตัว มือขวายกเข่าควาย คว่ำมือกำนิ้วยกเว้นนิ้วชี้ ยกกระดับศีรษะ เก็บเท้าหมุนไปทางด้านซ้าย ๑ รอบ



ภาพที่ ๑๓๔ ท่าตีนถีบพนัก (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๗ ท่าตีนถีบพนัก

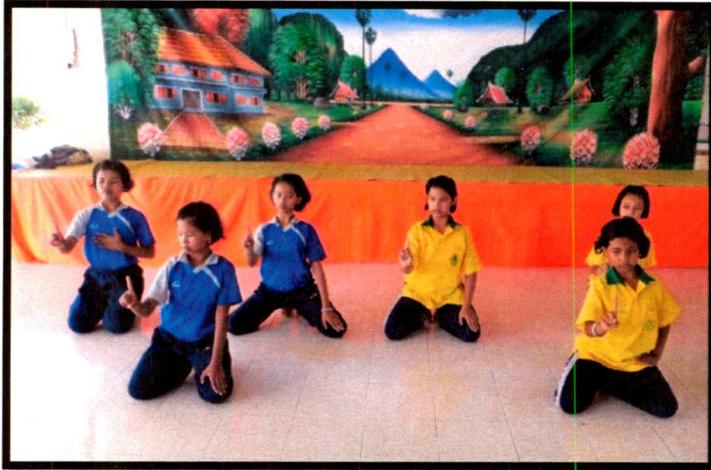
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่าขวา เท้าซ้ายวางด้วยฝ่าเท้าด้านข้าง ลำตัวเอียงด้านข้างขวา แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายแขนตั้งจิบหงาย มือขวาขยักเขากวาย



ภาพที่ ๑๓๕ ท่ามือชักแสงทอง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๘ ท่ามือชักแสงทอง

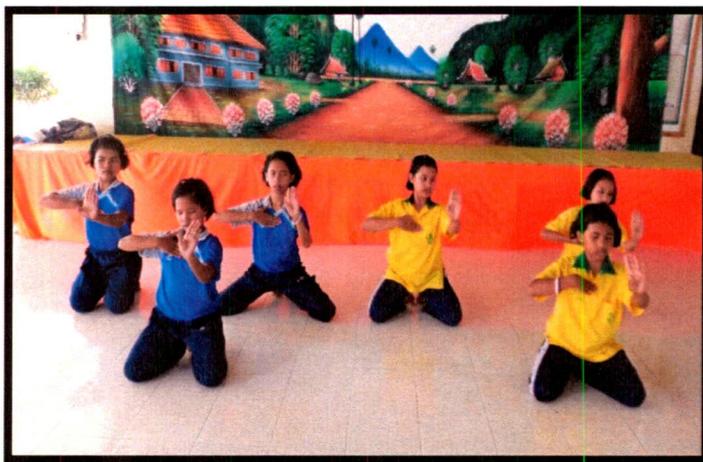
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำคุกเข่าขวา เท้าซ้ายวางด้วยฝ่าเท้าด้านข้างลำตัว ตัวตรง แอ่นอก มือซ้ายจิบหงายแขนตั้งวางมือจิบบนเข่าซ้าย มือขวาจิบหงาย แขนตั้งวางมือจิบใกล้กับมือจิบซ้ายและค่อยๆ วาดมือขวาขยักเขากวาย หน้าน้อมตามมือวาง



ภาพที่ ๑๓๖ ทำหาไหนไม่ได้ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๙ ทำหาไหนไม่ได้

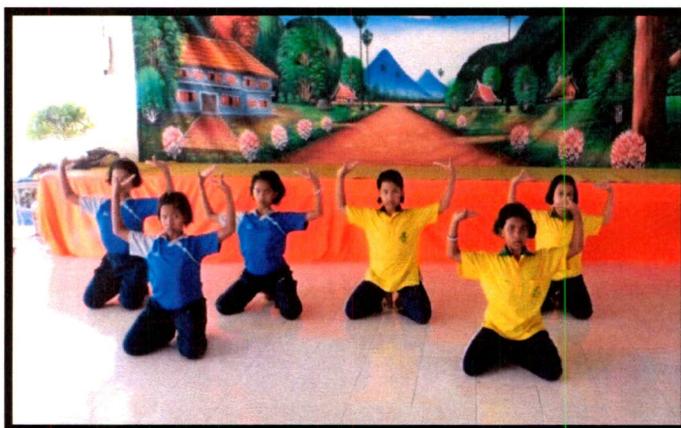
อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งคุกเข่าแยกเข่าออกทั้งสองข้าง มือซ้ายแบมือวางบนขาซ้าย  
มือขวาชี้ออกด้านข้างขวาระดับอก



ภาพที่ ๑๓๗ ท่าเสมือนน้อง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๒๐ ท่าเสมือนน้อง

อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งคุกเข่าแยกเข่าทั้งสองข้าง ลำตัวโน้มไปด้านหน้าเล็กน้อย  
มือขวาแบมือแตะหน้าอก มือซ้ายตั้งวงหน้าระดับสายตา



ภาพที่ ๑๓๘ ทำทำนองเทวดา (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๒๑ ทำทำนองเทวดา

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่าแยกเข่าออกทั้งสองข้าง มือซ้ายและมือขวาดึงวงเขาควาง  
เมื่อผู้รำรำบทครูสอนจนจบกระบวนการรำตามบทร้องจะต้องลุกขึ้นยืน  
รำในบทสอนรำในลำดับต่อไป

### การรำบทสอนรำ

บทสอนรำเป็นการรำพื้นฐานของ โนราบทที่สองที่มีเนื้อร้องประกอบการรำ ทำรำนั้นจะเน้น  
การทรงตัว การยืน การหมุนรอบตนเอง พร้อมกับการจัดระดับการใช้มือรำในรูปแบบต่าง ๆ ผู้ฝึกรำ  
จะเกิดทักษะการทรงตัวและความมั่นใจการรำที่สต่าง ๆ ทำรำบทสอนรำที่นำมาการถ่ายทอดกระบวนการ  
รำนั้น มีเนื้อร้องดังต่อไปนี้

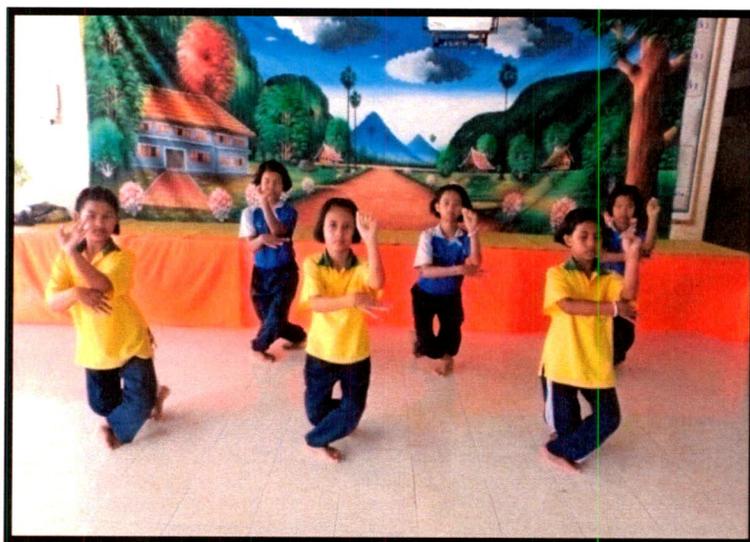
### บทสอนรำ

สอนเอษสอนรำ	ครูให้รำรำเทียมบ่า
ปลดปลงลงมา	ครูให้รำรำเทียมพก
วาดไว้ฝ้ายอก	ยกเป็นแพนผาลา
ยกสูงเสมอหน้า	เรียกช่อระย้าพวงดอกไม้
ปลดปลงลงมาได้	ครูให้รำรำโคมเวียน
กนกروطาด	วาดไว้ให้เหมือนรูปเขียน
กนกโคมเวียน	กะเขียนปาดตาล
ตัวฉันนี่ตะเหวอนุช	พระพุทธเจ้าห้ามมาร
ตัวฉันนี่นงคราญ	พระรามจะข้ามสมุทร

จากบทรื่องบทสอนรำสามารถตีทำรำได้ทั้งหมด ๒๐ ท่า คือ

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| ๑) สอนรำ          | ๑๑) ครูให้ซ้ำรำ         |
| ๒) รำเทียบบ่า     | ๑๒) โคมเวียน            |
| ๓) ปลดปลงลงมา     | ๑๓) กนกรูปวาด           |
| ๔) เทียมพก        | ๑๔) รูปเขียน            |
| ๕) วาดไว้         | ๑๕) กนกโคมเวียน         |
| ๖) ฝ้ายอก         | ๑๖) กะเขียนปาดตาล       |
| ๗) ยกเป็นแพนผาลา  | ๑๗) ตัวฉิ้นนี้ตะเหวยนุช |
| ๘) ยกสูงเสมอหน้า  | ๑๘) พระพุทธเจ้าห้ามมาร  |
| ๙) ระย้าพวงดอกไม้ | ๑๙) ตัวฉิ้นนี้นิงคราญ   |
| ๑๐) ปลดปลงลงมาได้ | ๒๐) ท่าพระรามข้ามสมุทร  |

กระบวนการรำในทำดังกล่าวจะอธิบายโดยละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๑๓๕ ทำสอนรำ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑ ทำสอนรำ

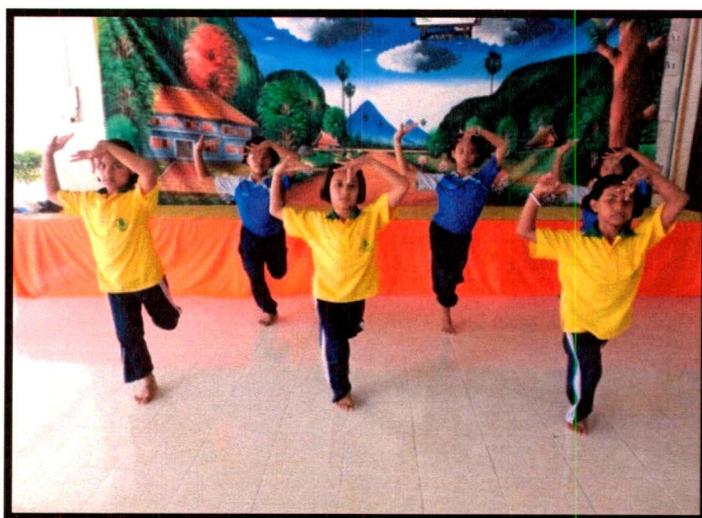
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดส้นเท้ามือซ้ายตั้งวงระดับหน้า มือขวาจับได้ข้อศอกซ้าย



ภาพที่ ๑๔๐ ทำรำเทียมบ่า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

### ท่าที่ ๒ ทำรำเทียมบ่า

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายยกกระดกไปด้านหลัง ย่อเข่า  
มือทั้งสองตั้งวงข้างลำตัวระดับไหล่



ภาพที่ ๑๔๑ ทำปลดปลงลงมา (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

### ท่าที่ ๓ ทำปลดปลงลงมา

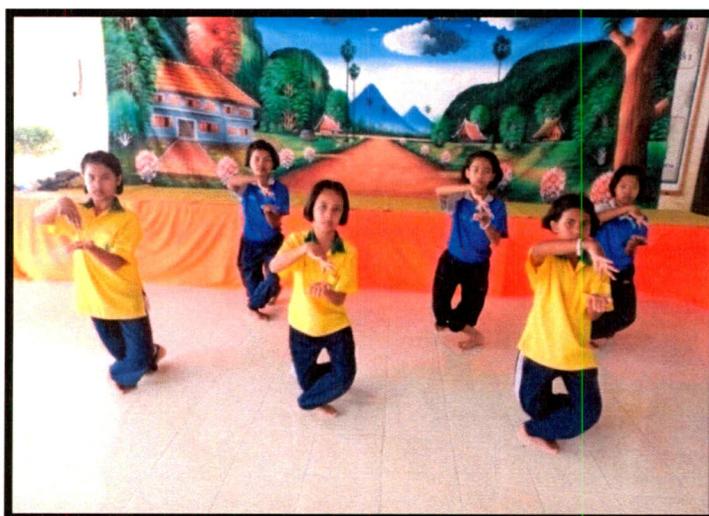
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายยกกระดกส่งไปด้านหลัง ย่อเข่าลง  
มือซ้ายจับคว่ำระหว่างนิ้ว มือขวาตั้งวงเขาควาง



ภาพที่ ๑๔๒ ท่าเทียบพก (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

#### ท่าที่ ๔ ท่าเทียบพก

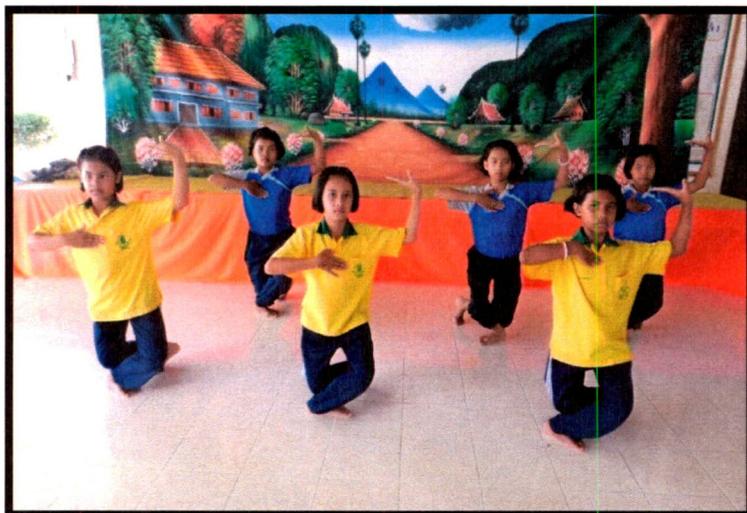
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนตรงส้นเท้าชิดติดกัน มือทั้งสองตั้งวงระดับชายพก



ภาพที่ ๑๔๓ ท่าวาดไว้ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

#### ท่าที่ ๕ ท่าวาดไว้

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังให้เข่าวางบนน่องขาซ้าย  
มือซ้ายแบมียื่นออกมาด้านหน้าลำตัว เหนือสะเอว  
มือขวาจับคว่ำกเหนือมือซ้าย



ภาพที่ ๑๔๔ ท่าฝ้ายออก (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๖ ท่าฝ้ายออก

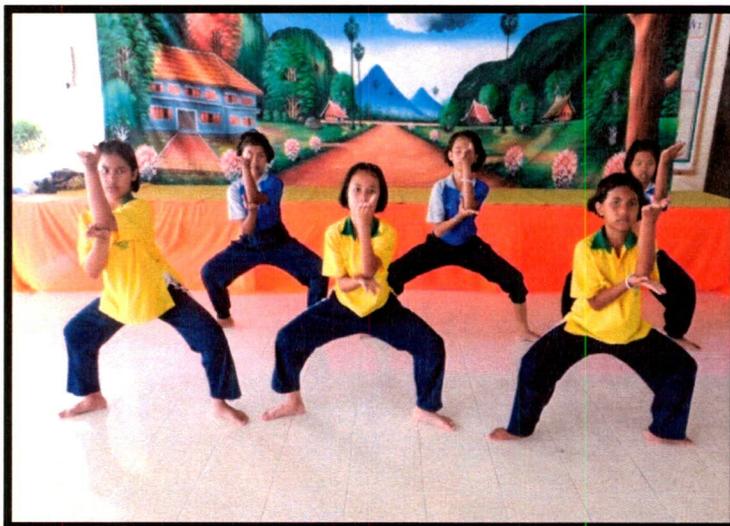
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังให้เข่าวางบนน่องซ้าย มือซ้ายตั้งวงเขาควาง มือขวาแบมือตะแคงฝ่ามือตะแคงบริเวณหน้าอก



ภาพที่ ๑๔๕ ท่ายกเป็นแพนผาตา (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๗ ท่ายกเป็นแพนผาตา

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าซ้ายเท้าขวายกขึ้นข้างลำตัวให้ขนานกับพื้นย่อเข่าลง มือทั้งสองยกขึ้นชดท่าเขาควางแต่เปลี่ยนให้ปลายมือทั้งสองข้างแยกออกไปด้านข้าง



ภาพที่ ๑๕๖ ท่ายกสูงเสมอน้ำ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๘ ท่ายกสูงเสมอน้ำ

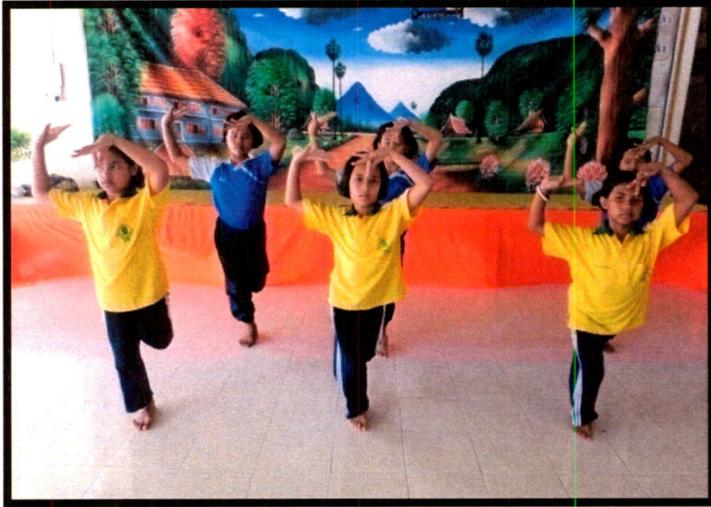
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืน ลงจาก มือซ้ายแบหงายยกระดับหน้า มือขวาแบมือหงาย  
ยื่นออกมาด้านหน้าและได้ข้อศอกซ้าย



ภาพที่ ๑๕๗ ท่าระย้าพวงดอกไม้ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๙ ท่าระย้าพวงดอกไม้

อธิบายท่ารำ ผู้รำคุกเข่า เท้าขวาเท้าซ้ายวางหน้า ขาตรง มือทั้งสองจับคว่ำให้ไขว้กัน  
ระดับหน้า



ภาพที่ ๑๔๘ ท่าปลดปลงลงมาได้ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๐ ท่าปลดปลงลงมาได้

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายกระดกส่งไปด้านหลัง ย่อเข่าลง มือซ้ายจับคว่ำระหว่างคิ้ว มือขวาตั้งวงเขาควาง



ภาพที่ ๑๔๙ ท่าครูให้ซ้ำรำ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๑ ท่าครูให้ซ้ำรำ

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดส้นเท้า มือซ้ายตั้งวง ยืนไปด้านหน้า มือขวาจับได้ข้อศอก



ภาพที่ ๑๕๐ ท่าโคมเวียน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๒ ท่าโคมเวียน

อธิบายท่าท่า ผู้ร่ายยืนด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายวางหลังเปิดส้นเท้า มือทั้งสองตั้งวงระดับอก ให้ปลายนิ้วชี้เข้าหากัน



ภาพที่ ๑๕๑ ท่ากนกฐูปวาด (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๓ ท่ากนกฐูปวาด

อธิบายท่าท่า ผู้ร่ายยืนด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายวางหลังเปิดส้นเท้า มือซ้ายแบมือหงาย ส่งมาด้านหน้าระดับอก มือขวาจับคว่ำวางมือบนมือซ้าย



ภาพที่ ๑๕๒ ทำรูปเขียน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๔ ทำรูปเขียน

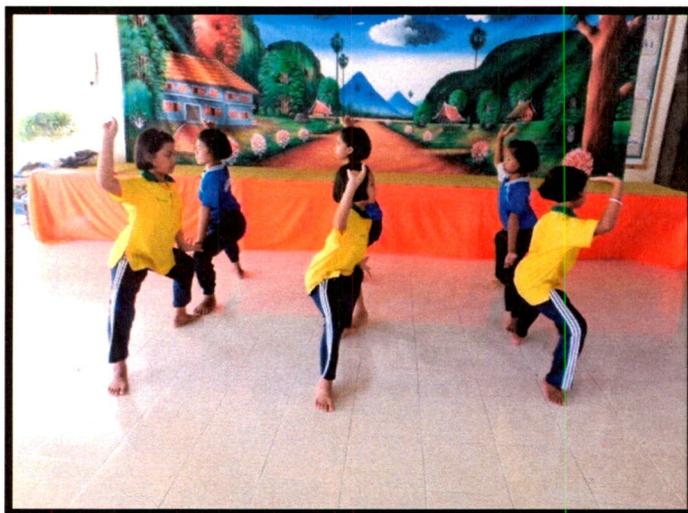
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายยกตั้งฉากกับพื้นด้านข้างลำตัว มือซ้ายจับหงายวางบนเข่าซ้าย มือขวาซัดท่าเขาควาง



ภาพที่ ๑๕๓ ท่ากนกโคมเวียน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๕ ท่ากนกโคมเวียน

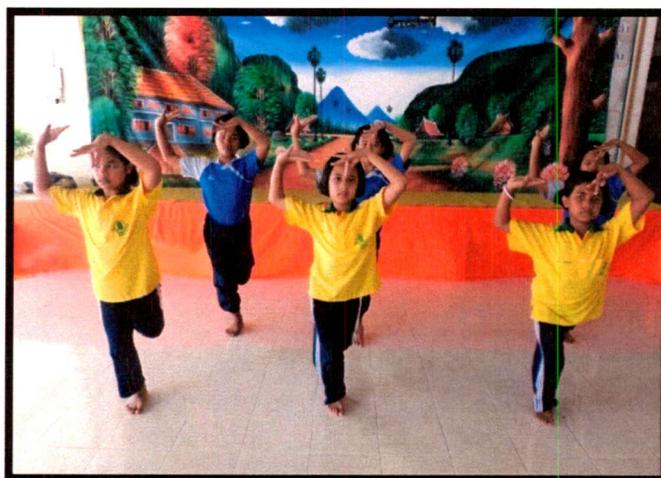
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายวางหลังเปิดส้นเท้า มือทั้งสองตั้งวงระดับอกให้ปลายนิ้วชี้เข้าหากัน



ภาพที่ ๑๕๔ ท่ากะเชียนปาดตาล (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๖ ท่ากะเชียนปาดตาล

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำทั้งสองคนทรงตัวด้วยเท้าทั้งสองข้าง ลงจาก คนที่ ๑ หันหลัง คนที่ ๒ หันหน้า ทั้งสองคนมือซ้ายจับหางวางบนเข่าซ้าย มือขวาดึงวงเขาควาง



ภาพที่ ๑๕๕ ท่าตัวฉิ่งนี้ตะเหวยนุช (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๗ ท่าตัวฉิ่งนี้ตะเหวยนุช

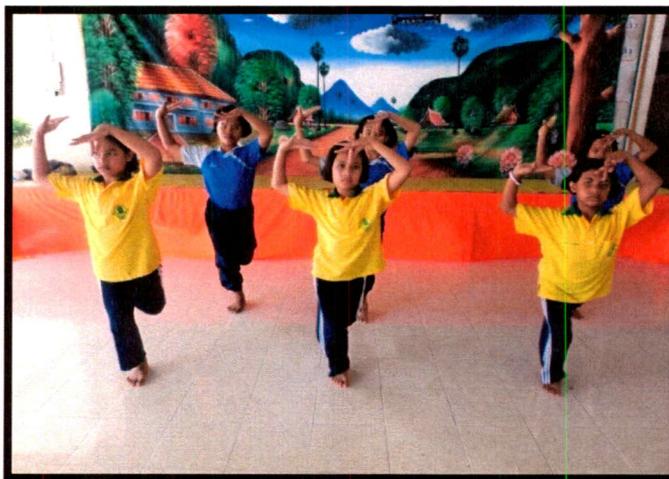
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายกระดกส่งไปด้านหลัง ย่อเข่าลง มือซ้ายจับคว่ำระหว่างคิ้ว มือขวาดึงวงเขาควาง



ภาพที่ ๑๕๖ ท่าพระพุทธรเจ้าห้ามมาร (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๘ ท่าพระพุทธรเจ้าห้ามมาร

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าทั้งสองข้างส้นเท้าชิด มือซ้ายแนบข้างลำตัว มือขวาตั้งวงเขาควยระดับชายพก



ภาพที่ ๑๕๗ ท่าตัวฉันทน์นึ่งคราญ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๙ ท่าตัวฉันทน์นึ่งคราญ

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายกระดกส่งไปด้านหลัง ย่อเข่าลง มือซ้ายจับคว่ำระหว่างคิ้ว มือขวาตั้งวงเขาควย



ภาพที่ ๑๕๘ ทำพระรามข้ามสมุทร (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๒๐ ทำพระรามข้ามสมุทร

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าทั้งสองข้าง ย่อเข่า แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายตั้งวงระดับหน้า มือขวาจับหงายแขนตั้งส่งไปด้านหลัง

เมื่อผู้รำรำบทสอนรำจนหมดกระบวนการรำ ตามบทร้องจะต้องรำบทประณมในลำดับต่อไป

#### การรำบทประณม

การรำบทประณม เป็นกระบวนการรำขั้นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการรำโนรา โนราบางคณะเรียกว่า “รำแม่ท่า” เพราะในการรำบทประณมจะมีท่ารำประกอบบทร้องหลากหลาย พร้อมกับการนำกระบวนการรำขั้นพื้นฐานทุกประเภท มาไว้ในกระบวนการฝึกทักษะบทประณม จะมีจังหวะดนตรีประกอบบทร้องที่หลากหลายและแตกต่างไปจากบทครูสอนและสอนรำ ที่บรรเลงจังหวะเดียวตลอดบทร้อง บทประณมที่ถ่ายทอดให้กับเยาวชนตำบลโตนดด้วน อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง มิได้ถ่ายทอดจบบทร้องเมื่อพิจารณาจากทักษะของนักเรียน และระยะเวลาการถ่ายทอดจึงนำบทประณมที่คัดเลือกมาจำนวน ๕ วรรค จาก ๓๒ วรรคมาใช้ถ่ายทอดให้กับเยาวชนจะมีเนื้อร้องดังนี้

#### บทประณม

ตั้งต้นเป็นประณม	ถัดมาพระพรหมสี่หน้า
สอดสร้อยห้อยเป็นพวงมาลา	เวโหน โยนช้าน้องนอน
ผลาซัดลงมาเพียงไหล่	พิสมัยร่วมเรียงเคียงหมอน
ท่าต่างกันหันเป็นมอน	มรคาแขกเต้าบินเข้ารัง
กระต่ายชมจันทร์	จันทร์ทรงกลด

จากบทรื่องดังกล่าวเมื่อถ่ายทอดเป็นท่ารำ จะได้กระบวนการรำ ๒๐ ท่า คือ

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ๑) ตั้งต้นเป็นประถม | ๑๑) ท่าเรียง        |
| ๒) พระพรหมสี่หน้า   | ๑๒) เคียงหมอน       |
| ๓) สอดสร้อย         | ๑๓) ต่างกัน         |
| ๔) ห้อยเป็นพวงมาลา  | ๑๔) หันเป็นมอน (๑)  |
| ๕) เวโหนโยนซ้ำ      | ๑๕) หันเป็นมอน (๒)  |
| ๖) นื่องนอน         | ๑๖) มรคาแขกเต้า     |
| ๗) ผาลา             | ๑๗) แจกเต้าไซร์ขบ   |
| ๘) ชัดลงมาเพียงไหล่ | ๑๘) ทำบินเข้ารัง    |
| ๙) พิสมัย           | ๑๙) กระต่ายชมจันทร์ |
| ๑๐) ร่วม            | ๒๐) พระจันทร์ทรงกลด |

ท่ารำ ๒๐ ท่า ดังกล่าวสามารถอธิบายท่ารำในบทประถมโดยละเอียดดังนี้



ภาพที่ ๑๕๕ ท่าตั้งต้นเป็นประถม (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑ ท่าตั้งต้นเป็นประถม

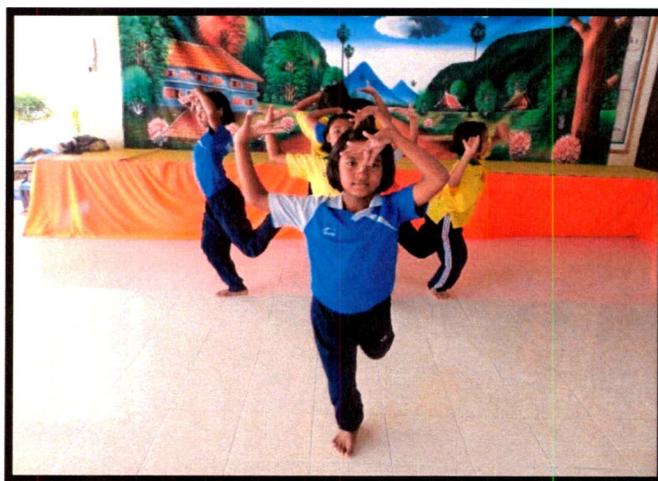
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าทั้งสองข้าง ลำตัวตั้งตรง เชิดหน้าขึ้น มือทั้งสองประนมมือให้ไว้ระดับอก



ภาพที่ ๑๖๐ ท่าพระพรหมสี่หน้า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๒ ท่าพระพรหมสี่หน้า

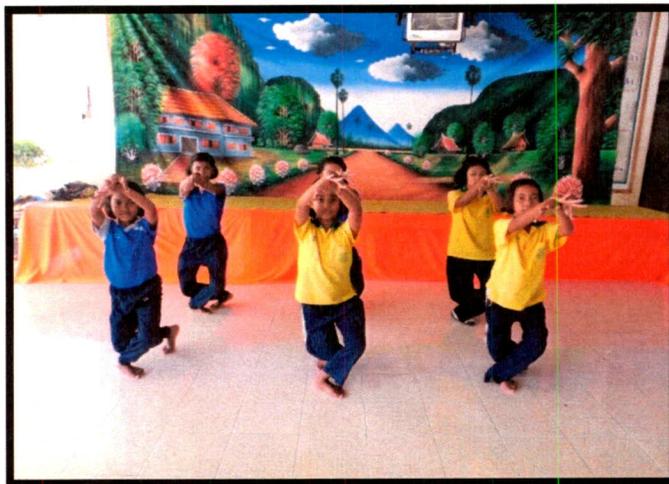
อธิบายท่ารำ ผู้รำทั้งสองยืนหันหน้าเข้าหาวง ลงจาก หันทั้งสองทิศ ผู้รำอีกสองคน ยืนตรงหันหลังชนกันมือประนมมือไหว้ระดับอก



ภาพที่ ๑๖๑ ท่าสอดสร้อย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๓ ท่าสอดสร้อย

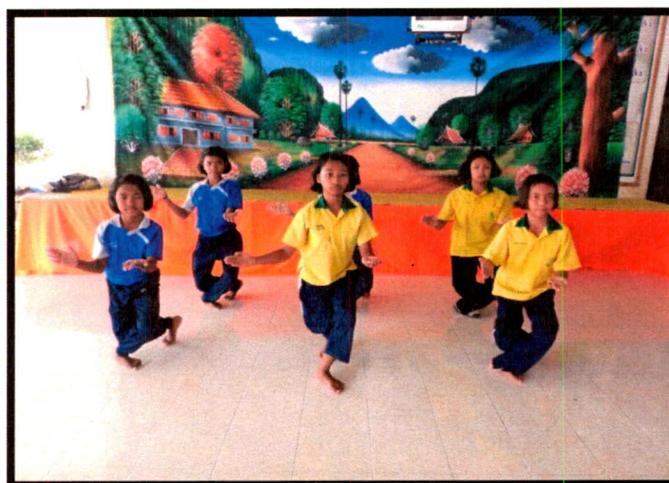
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายกระดกส่งไปด้านหลัง ย่อเข่าลง มือซ้ายจับ คอว่าระหว่งคิ้ว มือขวาตั้งวงเขาควย เก็บเท้าหมุนทางด้านซ้าย พร้อมกัน ๑ รอบพร้อมเก็บเท้าเคลื่อนที่กลับไปเดิม



ภาพที่ ๑๖๒ ทำห้อยเป็นพวงมาลา (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

#### ท่าที่ ๔ ทำห้อยเป็นพวงมาลา

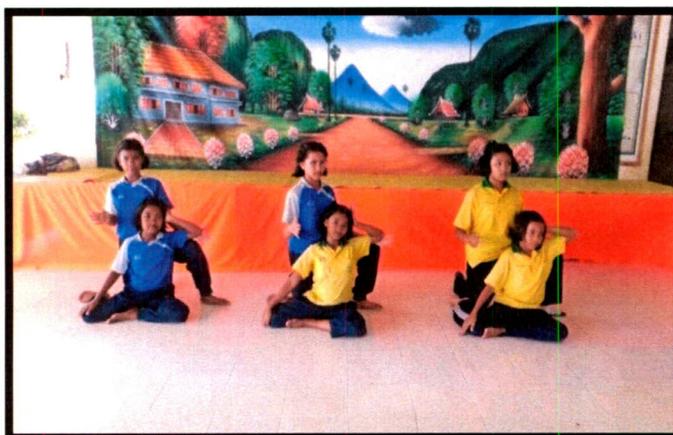
อธิบายท่ารำ ผู้รำทรงตัวด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดส้นเท้า มือทั้งสองจับคว่ำให้ไขว้กันระดับหน้า



ภาพที่ ๑๖๓ ท่าเวโยนโยนซ้ำ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

#### ท่าที่ ๕ ท่าเวโยนโยนซ้ำ

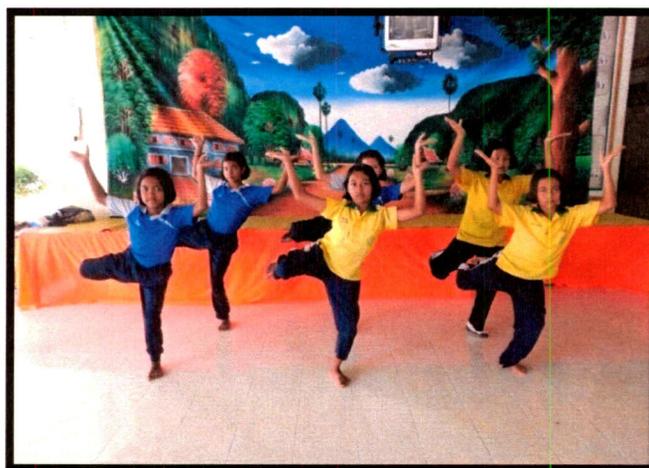
อธิบายท่ารำ ผู้รำทรงตัวด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดส้นเท้า มือซ้ายแบมือหงายด้านหน้าลำตัวตั้งระดับสะเอว มือขวาแบมือตะแคงด้านหน้าระดับสะเอว พร้อมกับสับค้อมือขวาเลื่อนไปมาตามลำตัว



ภาพที่ ๑๖๔ ทำนองนอน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๖ ทำนองนอน

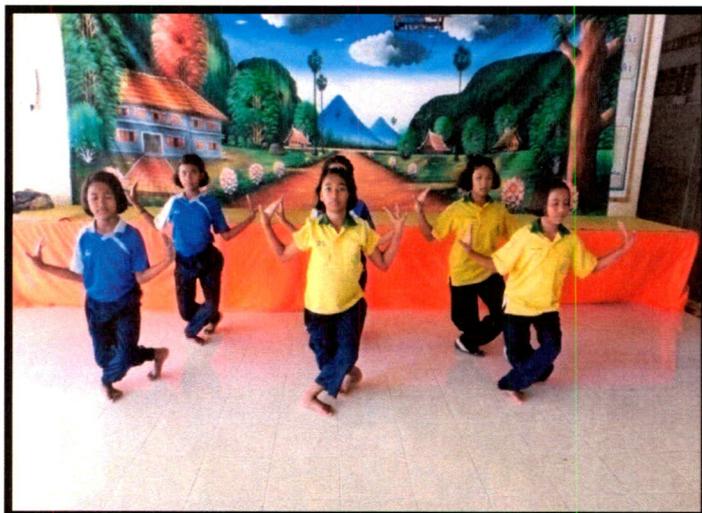
**อธิบายท่ารำ** ผู้ร่าด้านหลังทรงตัวด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายยกตั้งฉากด้านข้างลำตัว มือซ้ายแบ่มือหงายวางบนเข่าซ้าย มือขวาแบมือตะแคงด้านหน้าระดับ สะเอว ผู้ร่าคนหน้านั่งพับเพียบเท้าซ้ายอยู่หน้า เท้าขวายู่อหลัง มือซ้าย งอแขนแบมือตะแคงบริเวณด้านข้างศีรษะ มือขวาแบมือวางบนเข่าขวา



ภาพที่ ๑๖๕ ท่าผาลา (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๗ ท่าผาลา

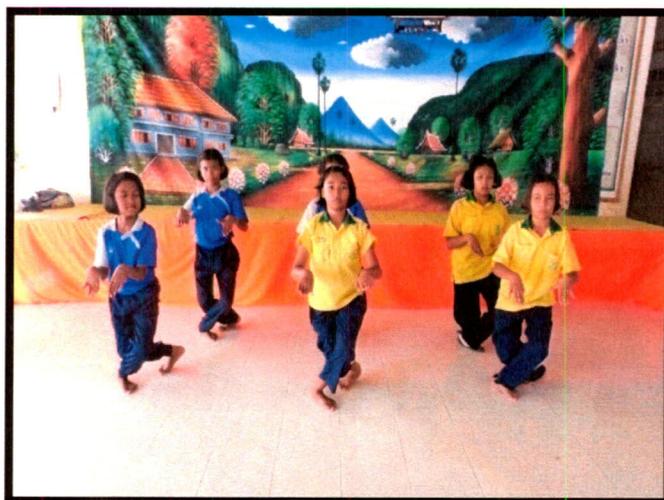
**อธิบายท่ารำ** ผู้ร่ายืนด้วยเท้าซ้าย เท้าขวายกขึ้นข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น ย่อเข่าลง มือทั้งสองตั้งวงเขาควางแต่หมุนปลายมือแบแยกออกไปด้านข้าง



ภาพที่ ๑๖๖ ทำซัดลงมาเพียงไหล่ (ที่มา : ธรรมเนียม นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๘ ทำซัดลงมาเพียงไหล่

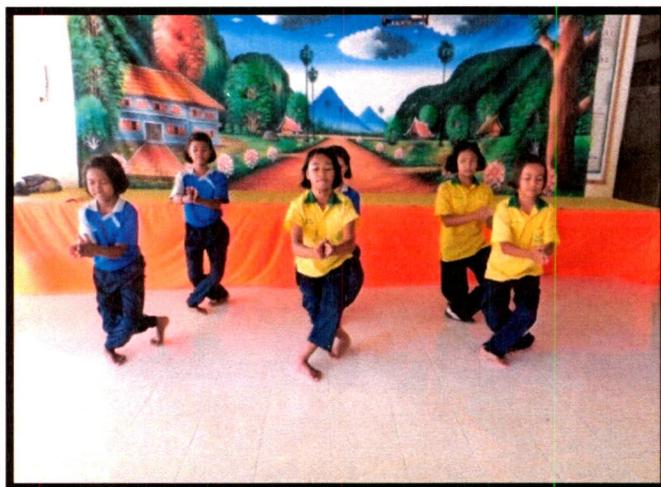
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดส้นเท้า มือทั้งสองตั้งวง  
ข้างลำตัวระดับไหล่ ปลายมือเสมอไหล่



ภาพที่ ๑๖๗ ทำพิสมัย (ที่มา : ธรรมเนียม นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๙ ทำพิสมัย

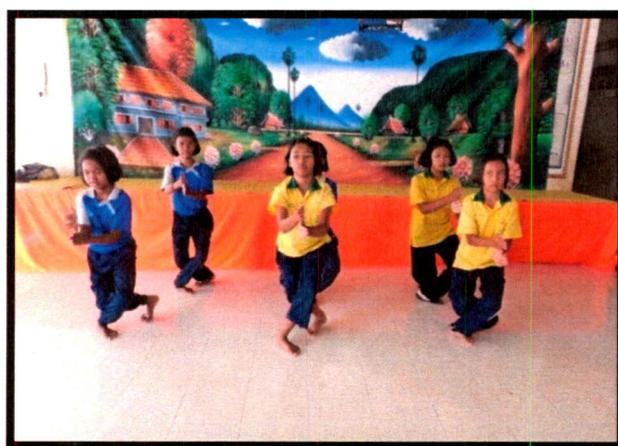
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดส้นเท้า มือทั้งสองแบมือคว่ำ  
ระดับอกแล้วค่อยแบมือหงายขึ้น



ภาพที่ ๑๖๘ ทำร่วม (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๐ ทำร่วม

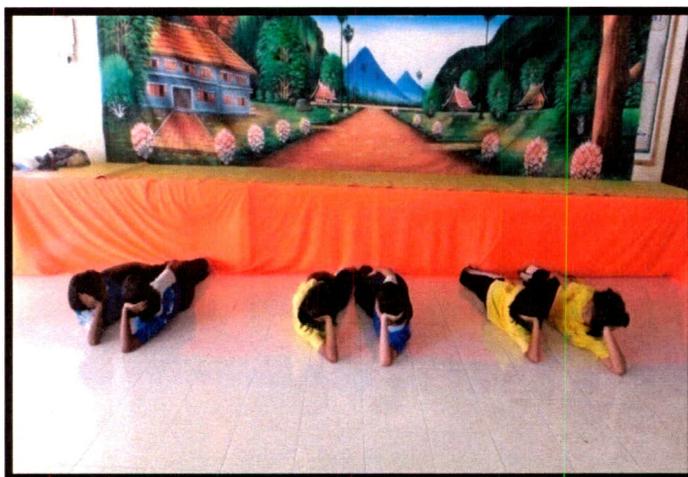
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดสันเท้า มือทั้งสองแบมือตะแคง  
ประกบกันระดับอก



ภาพที่ ๑๖๙ ทำเรียง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๑ ทำเรียง

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาวางหลังเปิดสันเท้า มือทั้งสองแบมือตะแคง  
กางนิ้วออกวางมือซ้อนกันให้มือซ้ายอยู่ด้านล่าง มือขวาวอยู่ด้านบน  
ระดับอก



ภาพที่ ๑๖๐ ทำเคียงหมอน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๒ ทำเคียงหมอน

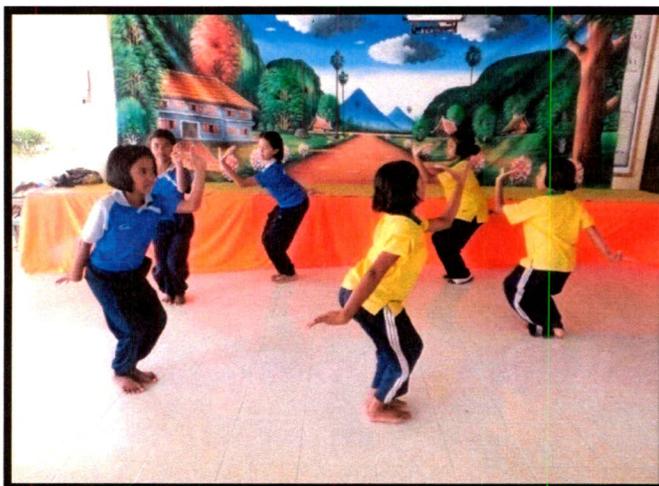
อธิบายท่ารำ ผู้รำทั้งสองนอนตะแคงหันหน้าเข้าหากัน มือซ้ายแบมือหงายรองศีรษะ มือขวาางแนบกับลำตัว



ภาพที่ ๑๖๑ ท่าต่างกัน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๓ ท่าต่างกัน

อธิบายท่ารำ ผู้รำด้านหลังยืน ลงฉาก มือทั้งสองตั้งวงเขาควย ผู้รำด้านหน้า นั่งทรงตัวบนเข่าซ้าย เท้าขวาางหลังกระดกเท้าขึ้น มือทั้งสอง ยกเขาควย



ภาพที่ ๑๗๒ ทำหั้นเป็นมอน (๑) (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

ท่าที่ ๑๔ ทำหั้นเป็นมอน (๑)

อธิบายท่ารำ ผู้รำยืน ย่อเข่า มือซ้ายตั้งวงระดับหน้า มือขวาจับส่งหลังแขนตั้ง  
หันหน้าตามวง เคลื่อนตัวเป็นวงกลม



ภาพที่ ๑๗๓ ทำหั้นเป็นมอน (๒) (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

ท่าที่ ๑๕ ทำหั้นเป็นมอน (๒)

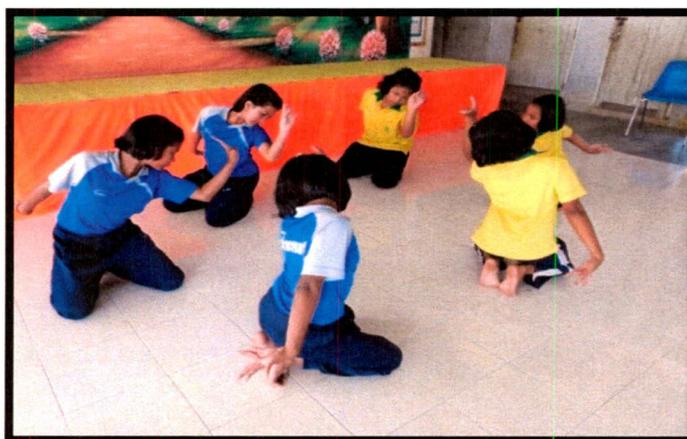
อธิบายท่ารำ ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายกระดกเท้าส่งไปด้านหลัง มือทั้งสองตั้งวง  
ให้ปลายนิ้วชี้เข้าหากัน ระดับอก หันหน้าเข้าวง หมุนรอบตัวเอง ๑ รอบ



ภาพที่ ๑๗๔ ทำมรคาแขกเต้า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๖ ทำมรคาแขกเต้า

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายวางหน้าด้วยส้นเท้าเปิดปลายเท้าเล็กน้อย  
ย่อเข่า มือซ้ายส่งไปด้านหลังกำนึ่งยกเว้นนิ้วชี้งอ มือขวาแบมือตะแคง  
แตะข้อมือซ้าย ระวังอก เคลื่อนเท้าสลับซ้าย ขวา ไปตามวง ๔ จังหวะ



ภาพที่ ๑๗๕ ทำแขกเต้าไชร้อน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๗ ทำแขกเต้าไชร้อน

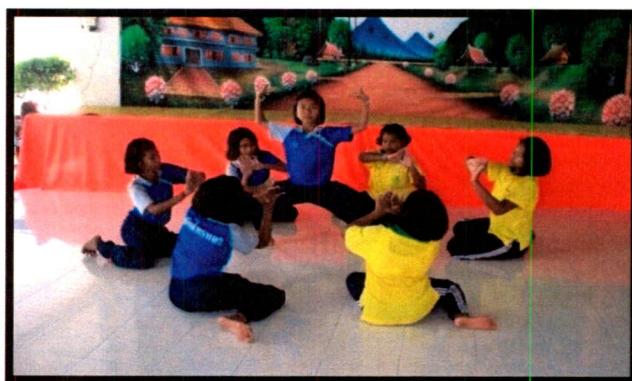
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่าแยกเข่าออก มือซ้ายตั้งวงด้านข้างลำตัวระดับศอก  
มือขวาจับหางแขนตั้งส่งไปด้านหลัง ลำตัวโน้มทามือซ้ายเล็กน้อย  
หันหน้าตามวง ปฏิบัติซ้ายขวาอย่างละ ๒ จังหวะ



ภาพที่ ๑๗๖ ทำบิณเข้าร้าง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๘ ทำบิณเข้าร้าง

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำคนที่ ๑ นั่งคุกเข่าซ้าย เท้าขวาชันเข้าขึ้น มือซ้ายจับหงายส่งไปด้านหลัง มือขวาจับคว้งอแขนให้ข้อศอกขวาวางบนเข่าขวา แอ่นอก ก้มหน้าไถลมือจับขวา ผู้รำอีก ๕ คนนั่งคุกเข่าแยกเข่าออก ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือทั้งสองงอแขน ตั้งวงระดับสะเอว ผู้รำนั่งเป็นวง หันหน้าเข้าหาวง



ภาพที่ ๑๗๗ ท่ากระต่ายชมจันทร์ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๙ ท่ากระต่ายชมจันทร์

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำคนที่ ๑ ยืนลงฉาก ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือทั้งสองซัดเขาคาย ผู้รำอีก ๕ คน นั่งพับเพียบทางด้านซ้าย หันหน้าเข้าหาวง มือทั้งสองงอแขน แแบให้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ชิดกันขยับตามจังหวะซ้าย ขวา แล้วค่อยก้มศีรษะลง



ภาพที่ ๑๗๘ ท่าพระจันทร์ทรงกลด (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## ท่าที่ ๒๐ ท่าพระจันทร์ทรงกลด

### อธิบายท่ารำ

ผู้รำคนที่ ๑	นั่งคุกเข่าประนมมือ
ผู้รำคนที่ ๒	ลงฉากเขาควยบริเวณด้านหน้า
ผู้รำคนที่ ๓,๔	ลงฉากมือซ้ายและมือขวาตั้งวงเขาควย สำหรับมืออีกข้าง จะต้องจับเข่าผู้รำคนที่ ๕ ไว้
ผู้รำคนที่ ๕	ยืนทรงตัวบนเข่าซ้ายและเข่าขวาของผู้รำคนที่ ๓,๔ มือทั้งสองข้างตั้งวงเขาควย
ผู้รำคนที่ ๖,๗	นั่งคุกเข่าในท่าจี๋นอนน้อยขาซ้ายและขวา สำหรับ มืออีกข้างจะต้องตั้งวงเขาควย

เมื่อผู้รำราบประนมแบบสั้นจนจบบทร้องจะต้องลุกขึ้นสวดสร้อยและรำทำครูในลำดับต่อไป

### การรำทำครู

การรำทำครูเป็นกระบวนการรำที่สำคัญ ซึ่งโนราทุกคณะจะใช้ในการแสดงตอนสุดท้ายของการรำแต่ละประเภท ซึ่งถือกันว่าเป็นการระลึกถึงครู หรือทำต้นแบบการรำ ทำครูจะมีจังหวะที่เป็นมาตรฐานเหมือนกันทุกคณะแต่จะแตกต่างกันตามท่ารำแต่ละสายตระกูล ในการนำท่าครูมาใช้ในจังหวะการรำจึงอาจแตกต่างกันในท่ารำ แต่เหมือนกันในจังหวะดนตรี การรำทำครูที่ถ่ายทอดให้นักเรียนเมื่อรำจบกระบวนการรำจะต่อเนื่องด้วยการรำท่าเข้าหลังเวที ประกอบเป็นกระบวนการรำจนจบ

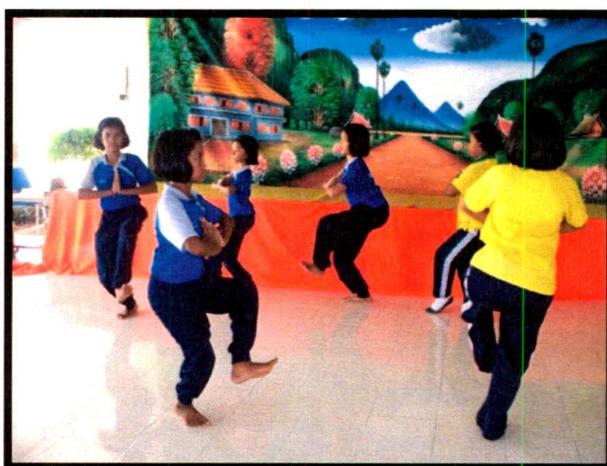
การรำท่าครูประกอบด้วยท่ารำจำนวน ๕ ท่า ได้แก่

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| ๑) ท่าไหว้        | ๔) ท่าโยนมือ  |
| ๒) ท่าจิบข้าง     | ๕) ท่าเขาควาง |
| ๓) ท่าจิบเสมอหน้า |               |

กระบวนการรำเพื่อเข้าหลังเวทีประกอบด้วยท่ารำจำนวน ๘ ท่า ได้แก่

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ๑) ท่าจิบเทียบบ่า  | ๕) ท่าลงฉากน้อย    |
| ๒) ท่าเขาควาง      | ๖) ท่านั่งไขว้เท้า |
| ๓) ท่าเกล้ามีอนั่ง | ๗) ท่าเก็บดินเตี้ย |
| ๔) ท่าทวดดา        | ๘) ท่าท่องโรง      |

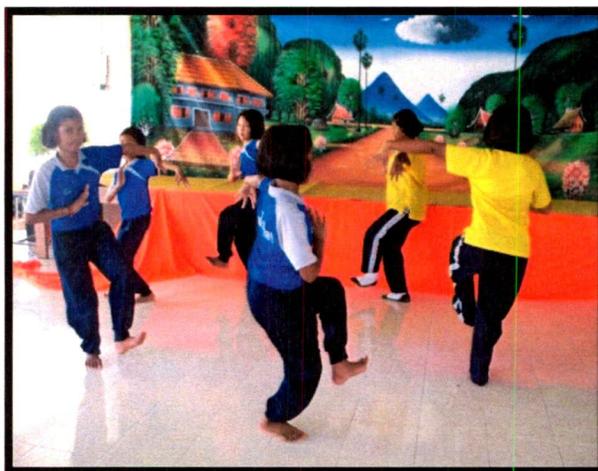
จากกระบวนการรำดังกล่าว สามารถอธิบายท่ารำโดยละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๑๗๕ ท่าไหว้ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าครูท่าที่ ๑ ท่าไหว้

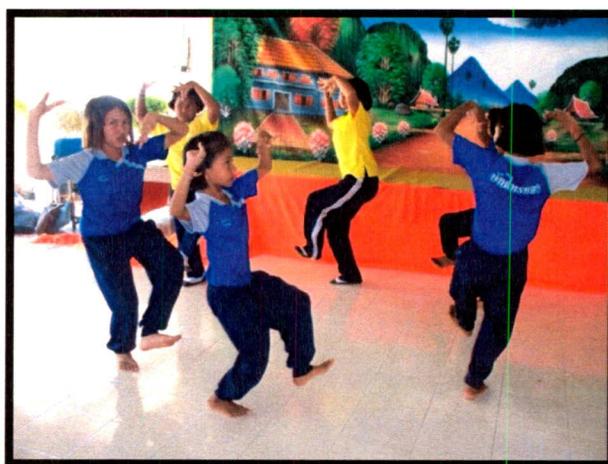
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าขวาย่อเข่ายกเท้าซ้ายมาด้านหน้าให้ส้นเท้าซ้ายอยู่ระดับน่องขาขวา ลำตัวตรง แอ่นอก เียดหน้า มือทั้งสองไหว้ระดับอกให้ปลายนิ้วเข้าหาลำตัว



ภาพที่ ๑๘๐ ทำจีบข้าง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าครูท่าที่ ๒ ทำจีบข้าง

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าขวาย่อเข่า ยกเท้าซ้ายมาด้านหน้าให้ส้นเท้าซ้ายอยู่ระดับ  
น่องขาขวา ลำตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือขวางอแขนตั้งวงระดับอก  
มือซ้ายจีบคว่ำแขนตั้งระดับไหล่



ภาพที่ ๑๘๑ ทำจีบเสมอหน้า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าครูท่าที่ ๓ ทำจีบเสมอหน้า

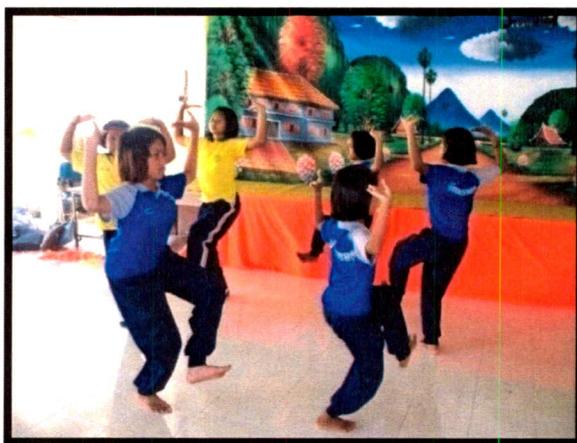
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าขวาย่อเข่า ยกเท้าซ้ายมาด้านหน้าให้ส้นเท้าซ้ายอยู่ระดับ  
น่องขาขวา ลำตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือซ้ายงอแขนจีบคว่ำระดับหน้า  
มือซ้ายยกเขาควาง



ภาพที่ ๑๘๒ ทำโยนมือ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าครูท่าที่ ๔ ทำโยนมือ

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าซ้ายย่อเข่า ยกเท้าขวามาด้านหน้าให้ส้นเท้าขวาอยู่ระดับ  
น่องขาซ้าย ลำตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือทั้งสองแบมือหงายฝ่ามือ  
ให้ปลายนิ้วออกด้านข้างหัวแม่มือชี้ขึ้นด้านบน ข้อศอกชิด มือยกขึ้น  
ระดับศีรษะ



ภาพที่ ๑๘๓ ท่าเขาควาง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าครูท่าที่ ๕ ท่าเขาควาง

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าขวาย่อเข่า ยกเท้าซ้ายมาด้านหน้าให้ส้นเท้าซ้ายอยู่ระดับ  
น่องขาขวา ลำตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือทั้งสองยกเขาควาง

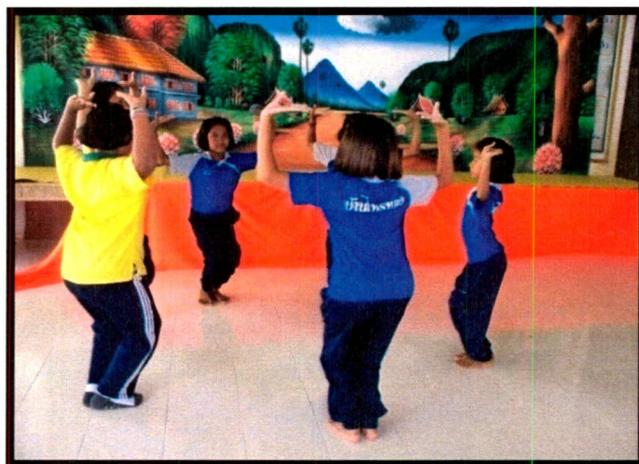
กระบวนการรำ เพื่อสู่หลังเวทีที่ต่อเนื่องจากการรำทำครูได้แก่กระบวนการรำต่อไปนี้



ภาพที่ ๑๘๔ ทำจิบเพียงบ่า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑ ทำจิบเพียงบ่า

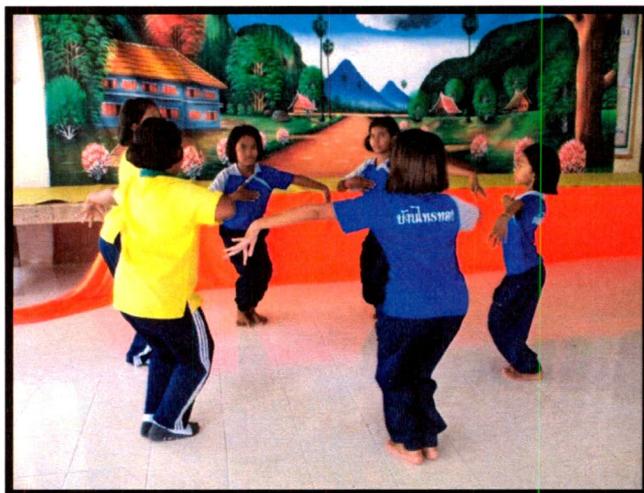
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำ เท้าชิด ย่อเข่า แอ่นอก เียดหน้า หันหน้าเข้าหาวง มือทั้งสองงอแขน จีบข้างลำตัวระดับไหล่ ค่อยๆเก็บเท้าไปทางด้านขวาพร้อมลดมือจิบลงมา แขนตั้งปล่อยมือจิบแล้วตั้งวงยกเขาควาย



ภาพที่ ๑๘๕ ทำเขาควาย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๒ ทำเขาควาย

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืน เท้าชิด ย่อเข่า แอ่นอก เียดหน้า หันหน้าเข้าหาวง มือทั้งสองยกเขาควาย ค่อยๆเก็บเท้าไปทางด้านขวา



ภาพที่ ๑๘๖ ทำเคล้ามือ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๓ ทำเคล้ามือ

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืน เท้าชิด ย่อเข่า แอ่นอก เชิดหน้า หันหน้าเข้าหาวง มือขวาแบมือ  
ตะแอก มือซ้ายจับคว่ำแขนตั้ง ระดับไหล่ ค่อยๆ เก็บเท้าไปทางด้านซ้าย



ภาพที่ ๑๘๗ ท่าเทวดา (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๔ ท่าเทวดา

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนลงจาก ตัวตรง แอ่นอก เชิดหน้า มือทั้งสองยกเขาควาง  
หันหน้าเข้าหาวง



ภาพที่ ๑๘๘ ท่าลงฉากน้อย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๕ ท่าลงฉากน้อย

อธิบายท่ารำ ผู้รำคุกเข่าขวา เท้าซ้ายวางหน้ายกขาตั้งฉากค่อยๆเก็บเท้ามาทางด้านซ้าย มือซ้ายงอแขนจีบคว่ำระดับหน้า มือซ้ายชัดเขากวาย



ภาพที่ ๑๘๙ ท่านั่งไขว้เท้า ๑ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๖ ท่านั่งไขว้เท้า ๑

อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งเท้าไขว้เท้าซ้ายวางบนเท้าขวา เท้าขวาวางราบกับพื้น ตัวตรง มือทั้งสองจีบคว่ำ แขนคึงมือจีบวางบนเท้าซ้าย หันหน้าเข้าหาวง



ภาพที่ ๑๕๐ ทำนั่งไขว้เท้า ๒ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๓ ทำนั่งไขว้เท้า ๒

อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งเท้าไขว้เท้าซ้ายวางบนเท้าขวา เท้าขวาวางราบกับพื้น ตัวตรง มือทั้งสองงอแขนจับข้างลำตัวระดับไหล่ หันหน้าเข้าหาวง



ภาพที่ ๑๕๑ ทำนั่งไขว้เท้า ๓ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๔ ทำนั่งไขว้เท้า ๓

อธิบายท่ารำ ผู้รำนั่งเท้าไขว้เท้าซ้ายวางบนเท้าขวา เท้าขวาวางราบกับพื้น ตัวตรง มือทั้งสองซัดเขาควาย หันหน้าเข้าหาวง



ภาพที่ ๑๕๒ ทำนั่งไขว้เท้า ๔ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๘ ทำนั่งไขว้เท้า ๔

**อธิบายท่า** ผู้รำนั่งเท้าไขว้เท้าซ้ายวางบนเท้าขวา เท้าขวาวางราบกับพื้น ตัวตรง มือทั้งสองงอแขนจับไขว้กันระดับหน้า พร้อมเปลี่ยนมือจับและสลับเท้าตามจังหวะ หันหน้าเข้าหาวง



ภาพที่ ๑๕๓ ท่าเก็บดินเตี้ย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๐ ท่าเก็บดินเตี้ย

**อธิบายท่า** ผู้รำนั่งทรงตัวด้วยปลายเท้าทั้งสองเข้าชิด ตัวตรง มือทั้งสองแบหงายฝ่ามือให้ปลายนิ้วออกด้านข้างหัวแม่มือชี้ขึ้นด้านบน ข้อศอกชิด มือยกขึ้นระดับศีรษะ เคลื่อนตัวตามวง



ภาพที่ ๑๕๔ ทำท่องโรง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๑ ทำท่องโรง

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนทรงตัวด้วยเท้าทั้งสองฝ่าเท้าวางราบกับพื้นย่อเข่า ตัวตรง แอ่นอก เียดหน้า มือซ้ายยกมือตั้งวงระดับหน้าอแขน มือขวา จีบหางแขนตั้งส่งไปด้านหลังข้างลำตัว หันหน้าตามวง วิ่งเก็บเท้า เข้าหลังเวที

เมื่อผู้รำในท่าท่องโรงเข้าสู่หลังเวที จึงถือได้ว่ากระบวนการรำได้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ในรูปแบบของการถ่ายทอดท่ารำพื้นฐานตามลำดับของขนบนิยมการรำโนราที่นิยมฝึกหัดและถ่ายทอดกันโดยทั่วไป

### การรำตัวอ่อน

การรำตัวอ่อนหมายถึง การนำท่าตัวอ่อนต่างๆที่มาจากท่าพื้นฐานโนรา และท่าตัวอ่อนที่ครูโนราได้คิดประยุกต์ ท่ารำให้แปลกใหม่สวยงาม มาเรียงร้อยให้เป็นกระบวนการรำที่ต่อเนื่องกัน โดยใช้ดนตรีบรรเลงในจังหวะเพลงโค ท่าตัวอ่อนที่นำมาเรียงร้อยให้เป็นกระบวนการรำขึ้นอยู่กับการสร้างสรรค์ของครูโนราแต่ละท่าน ดังตัวอย่างท่าตัวอ่อนของเยาวชนตำบลโดนคด้วน ต่อไปนี้

การรำตัวอ่อน เป็นกระบวนการรำที่สำคัญและเป็นเอกลักษณ์ ของเยาวชนตำบลโดนคด้วน อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ประกอบด้วยท่ารำตัวอ่อนจำนวน ๑๑ ท่า คือ

ท่าตัวอ่อน ได้แก่

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| ๑) นั่งไขว้เท้า          | ๘) คลึงแขน                |
| ๒) จี้นอน                | ๙) จี้นอนน้อย (เกี่ยวคาง) |
| ๓) จี้นอนน้อย            | ๑๐) จี้นอนน้อย (พับขา)    |
| ๔) เท้าพาดคอ             | ๑๑) จี้นอนประยุกต์        |
| ๕) จี้นอนประยุกต์        | ๑๒) จี้นอน (เกี่ยวคาง)    |
| ๖) ไทรห้อยนั่ง           | ๑๓) ไทรห้อยท่าเชื่อม      |
| ๗) จี้นอนน้อย (ขาเหยียด) |                           |

จำนวน ๗ ท่า คือ

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| ๑) เปรียบท่า           | ๕) เคล้ามือ      |
| ๒) เปรียบท่า (ย่อเข้า) | ๖) เสียดข้างขวา  |
| ๓) ไขว้เท้า            | ๗) เสียดข้างซ้าย |
| ๔) สอดสร้อย            |                  |

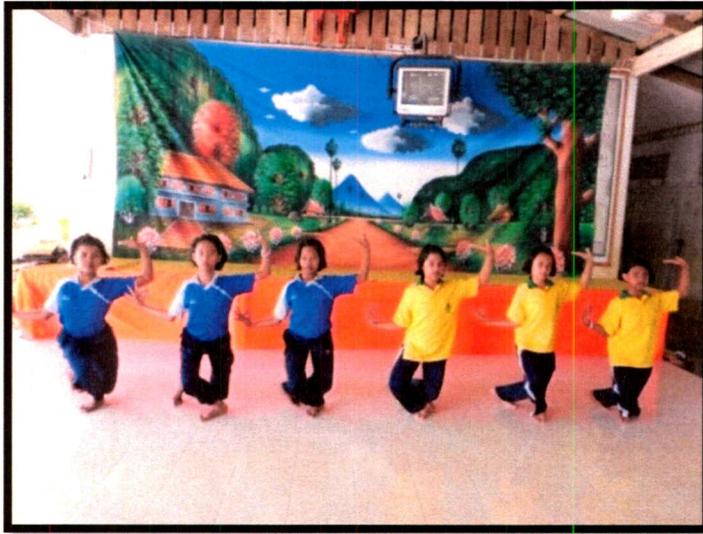
จากภาพดังกล่าวทั้งสองรูปแบบ มีขั้นตอนกระบวนการรำดังทำรำต่อไปนี้



ภาพที่ ๑๕๕ ทำนั่งไขว้เท้า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

ท่าที่ ๑ ทำนั่งไขว้เท้า

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่าด้วยเท้าซ้าย กระดกปลายเท้าไปด้านหลัง เท้าขวาวางหน้า ไขว้เท้าย่อเข้า เเฉียงออกไปด้านข้างซ้าย แอ่นอกและเชิดหน้าขึ้น มือขวาจีบตึงเหยียดแขนส่งไปด้านหลังวางบนเท้าซ้าย มือซ้ายตั้งวง เขาคววย พร้อมสลับมือจีบเปลี่ยนตามจังหวะประมาณ ๔ จังหวะ



ภาพที่ ๑๘๖ ท่าเปรียบท่า (ย่อเข่า) (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๒ ท่าเปรียบท่า (ย่อเข่า)

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายวางหลังเปิดส้นเท้าโดยให้เข่าซ้ายวางบน  
 น่องของเท้าขวามือขวาจับหงายงอศอกวางข้างลำตัวระดับสะเอว  
 ให้ลำแขนส่วนบนตั้งฉากกับลำแขนส่วนล่าง โดยให้ศอกห่างจาก  
 ลำตัว ประมาณ ๑ ฝ่ามือ มือซ้ายตั้งวงเขาควย สลับมือจับ  
 และมีวงเขาควย ประมาณ ๑ จังหวะ



ภาพที่ ๑๘๗ ท่าเปรียบท่า (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๓ ท่าเปรียบท่า

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนย่อเข่าด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายพับเข่าส่งปลายเท้าเฉียงไปด้านหลัง เเฉียงขวา ปลายเท้ากดลงต่ำ ลำตัวแอ่น ยึดลำตัวโน้มไปด้านหน้า มือขวา ตั้งวงเขาควาย ไบหน้าเขิดขึ้นเล็กน้อย มือขวาจับหงายเหยียดแขนตั้ง ส่งไปวางบนบริเวณปลายเท้าซ้าย มือขวาดังวงเขาควาย สลับมือจับและ มือวงเขาควาย ประมาณ ๔ จังหวะ



ภาพที่ ๑๕๘ ท่าพระสุริยงค์ทรงศักดิ์ประยุกต์ (ที่มา : ธรรมนิศ์ นิกมรัตน์)

### ท่าที่ ๔ ท่าพระสุริยงค์ทรงศักดิ์ประยุกต์

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนย่อเข่าด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายงอเข่าวางปลายเท้าซ้าย ไขว้บนเข่าขวา ให้กศปลายเท้าซ้ายลง ลำตัวแอ่นอกและโน้มมาด้านหน้า ไบหน้าเขิดขึ้นเล็กน้อย มือซ้ายจับตะเคงเข้าหาลำตัวระดับอก มือขวาดังวงเขาควาย มือซ้ายและมือขวา สลับจับและเขาควาย ๓ จังหวะ



ภาพที่ ๑๘๘ ทำจี๋หนอน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๕ ทำจี๋หนอน

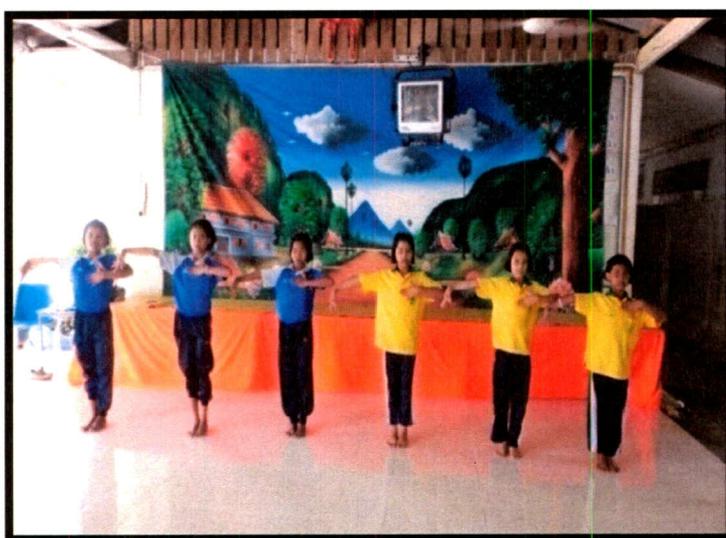
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยื่นย่อเข่าด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายงอเข่ายกออกไปด้านข้าง ให้ปลายเท้าซ้ายสูงระดับศีรษะ มือซ้ายตั้งวงเขาควาง แต่เป็นมือจับให้ปลายเท้าซ้ายเกี่ยวบริเวณเหนือศอกแขนซ้าย มือขวาตั้งวงเขาควาง ลำตัวและศีรษะเอียงไปด้านซ้ายเล็กน้อย มือซ้ายและมือขวาสลับจับ ประมาณ ๘ จังหวะ



ภาพที่ ๒๐๐ ท่าสอดสร้อย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๖ ท่าสอดสร้อย

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยื่นย่อเข่าด้วยเท้าขวาเท้าซ้ายกระดกปลายเท้าย่อเข่ากระดกส่งไปด้านหลัง ใ้ปลายเท้าอยู่ระดับสะโพก มือซ้ายจับศอกขวา วางค้ำหน้าระดับสายตา มือขวาเขากวาย ผู้รำจะต้องวางเท้าซ้ายลงบนพื้นด้านหลัง พร้อมกับย่อเข่าทั้งสองข้างหมุนรอบตนเอง ๑ รอบ มือขวาจะต้องลดมือลงมาระดับสะเอว และค่อยๆ สอดมือขึ้นระหว่างมือจับเมื่อหมุนมาอยู่ด้านหน้า



ภาพที่ ๒๐๑ ท่าเคล้ามือ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๗ ท่าเคล้ามือ

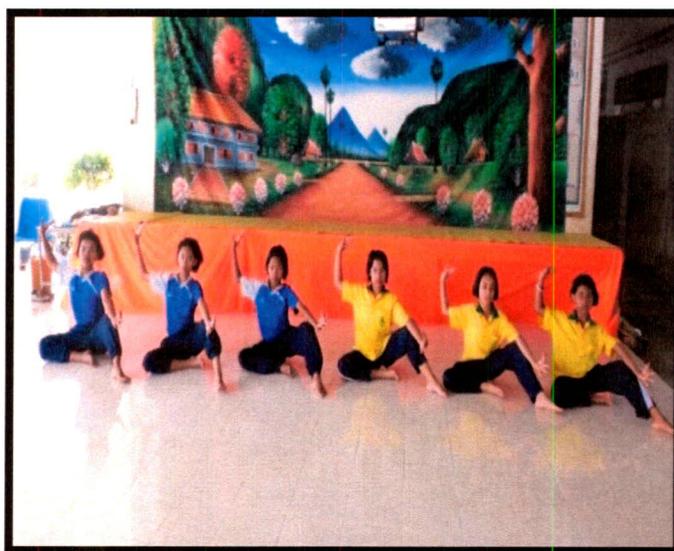
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำยืนตรงเท้าชิด แล้วค่อย ๆ ย่อเข่าลง มือซ้ายแบมือเตะออก ปลายมือขวาส่งไปด้านข้างขวาแขนตึง ทำสลับกับมือซ้าย โดยวางมือแบมาวางใต้แขนขวา ลากจากต้นแขนไปยังปลายแขน และเปลี่ยนจากมือแบ เป็นมือจับ ส่งออกไปด้านข้างมือขวา เปลี่ยนเป็นมือแบเตะออกและลากเลื่อนไปทางจับซ้าย



ภาพที่ ๒๐๒ ทำจี๋หนอนน้อย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

#### ท่าที่ ๘ ทำจี๋หนอนน้อย

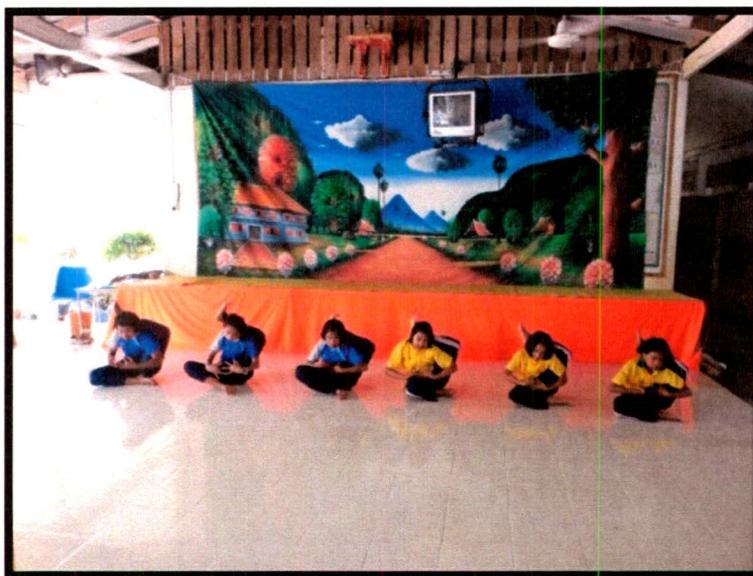
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่า แยกเข่าออกด้านข้าง ให้เท้าขวายกขึ้นตั้งตรงด้านข้าง ลำตัว เอนลำตัวและ วางศีรษะลงบนฝ่าเท้าด้านขวาหน้ามองตรง มือ ขวาจับตะแคงวางใต้ฝ่าเท้าให้มือจับเข้าหาลำตัว มือซ้ายตั้งวงเขาควาง สลับมือจับและชั้ดท่าเขาควาง ๕ จังหวะ



ภาพที่ ๒๐๓ ท่าเสด็จเอื้องข้างซ้าย (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

### ท่าที่ ๘ ท่าเสด็จเยื้องข้างซ้าย

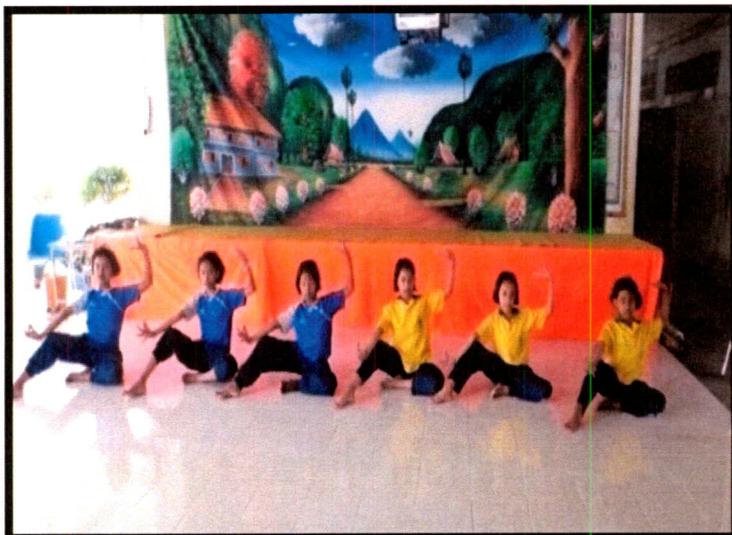
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งขัดสมาธิด้วยเท้าขวา แยกเท้าซ้ายงอเข้าเหยียดปลายเท้าออกไป ด้านข้างซ้าย ถ้าตัวยืดตรงโน้มไปด้านหน้าเล็กน้อย มือซ้ายจับหงาย เหยียดแขนตั้งวางมือจับบนเข่าซ้าย มือขวาชด์ท่าเขาควาง มือซ้ายและมือขวาสลับจับและตั้งวง ๓ จังหวะ



ภาพที่ ๒๐๔ ท่าเท้าพาดคอ (ซ้าย) (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๐ ท่าเท้าพาดคอ (ซ้าย)

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งขัดสมาธิด้วยเท้าขวาแยกเข่าออกไปด้านข้างขวา เท้าซ้ายงอเข้า ยกปลายเท้าพาด บริเวณด้านหลังศีรษะ เชิดหน้าขึ้น มือทั้งสองข้าง จับหงายบริเวณด้านหน้าระดับสะเอว กระดกเท้าซ้ายพร้อมกับวาดมือขึ้นเป็นเขาควางสลับมือจับ ๘ จังหวะ



ภาพที่ ๒๐๕ ทำเสด็จเยื้องข้างขวา (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๑ ทำเสด็จเยื้องข้างขวา

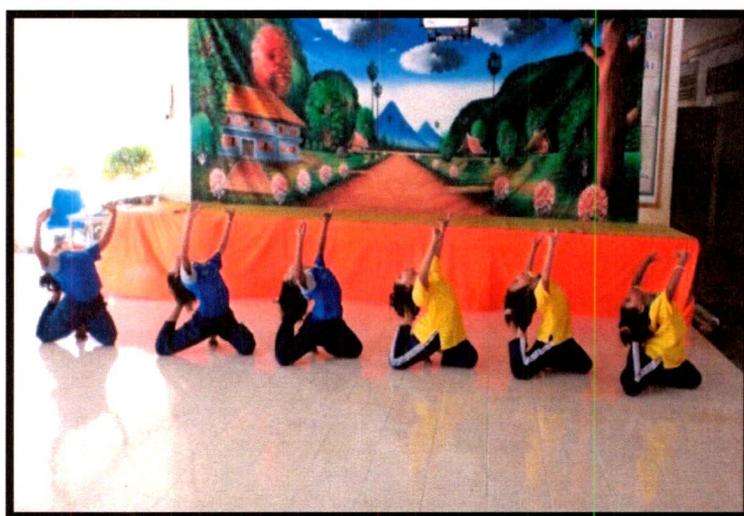
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งขัดสมาธิด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาเหยียดขวามาด้านข้างขวา งอเข่าเล็กน้อยลำตัวยืดตรง โนมมาด้านหน้าเล็กน้อย เชิดหน้าขึ้น มือขวาจับหางแขนตั้ง วางมือลงบนเข่าขวา มือซ้ายตั้งวงเขาควาง มือขวาและมือซ้ายสลับมือจับและเขาควาง ๓ จังหวะ



ภาพที่ ๒๐๖ ท่าเท้าพาดคอ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิกมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๒ ท่าเท้าพาดคอ

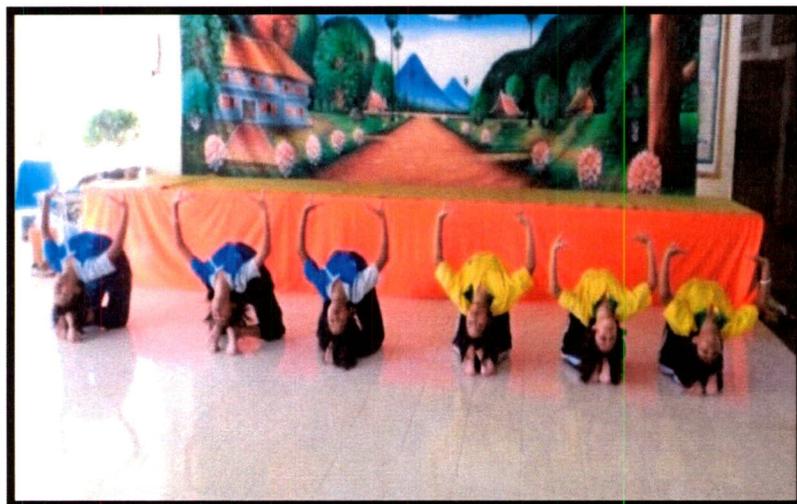
**อธิบายท่า** ผู้ร่ำนั่งขัดสมาธิด้วยเท้าซ้าย แยกเข่าออกไปทางด้านซ้าย งอเข่า  
ยกปลายเท้าขึ้นมาพาดบริเวณด้านหลังศีรษะ เชิดหน้าขึ้น  
มือขวาจับหางย ตั้งมือบริเวณชายพก มือซ้ายตั้งวงบริเวณชายพก  
เช่นเดียวกัน สลับมือจับและมือวง ๘ จังหวะ



ภาพที่ ๒๐๗ ท่าเท้าพาดคอ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๓ ท่าขึ้นนอนน้อยประยุกต์

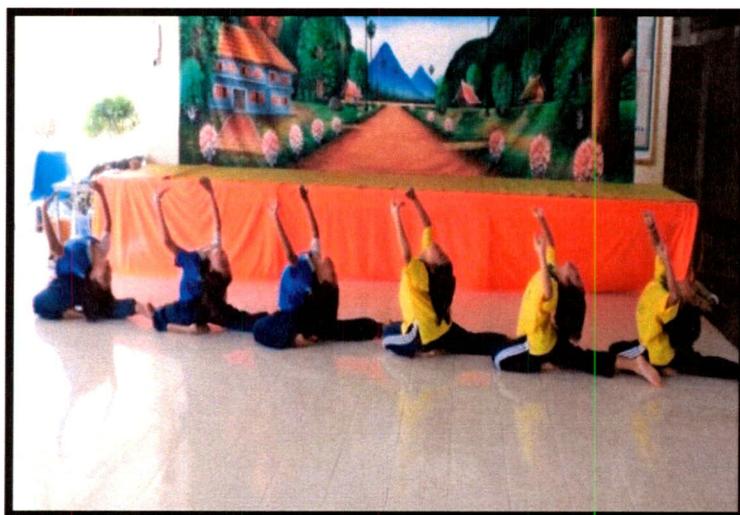
**อธิบายท่า** ผู้ร่ำนั่งคุกเข่าด้วยขาซ้าย หันไปทางด้านข้างซ้ายเท้าขวาส่งไปด้านหลัง  
ให้กระดูกปลายเท้าตั้งขึ้น ถ้าตัวเอนมาด้านหน้าพร้อมกับวางศีรษะ  
ลงบนเท้าขวาที่กระดูก มือทั้งสองข้างตั้งวงเขาควย สลับมือจับและ  
มือเขาควย ๘ จังหวะ



ภาพที่ ๒๐๘ ท่าไทรห้อยน่อง (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๑๔ ท่าไทรห้อยน่อง

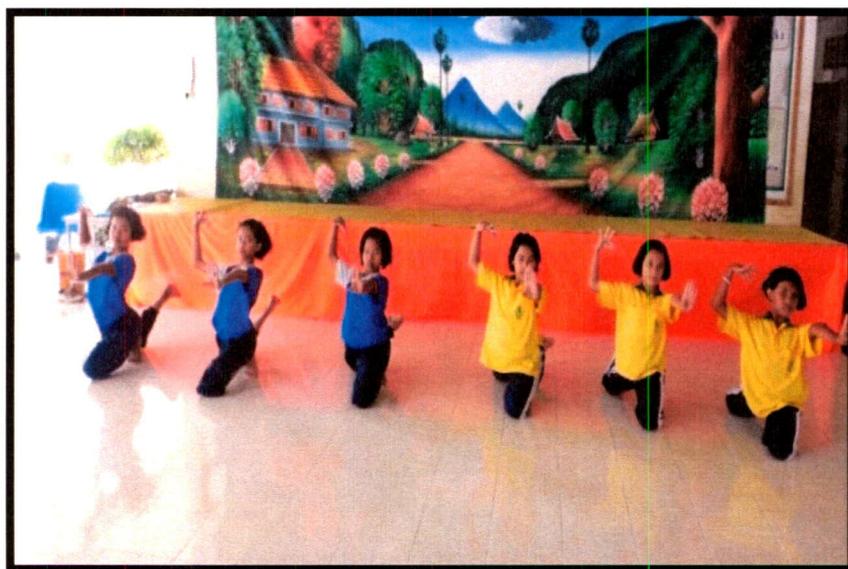
**อธิบายท่า** ผู้รำนั่งคุกเข่าวางปลายเท้าและลำตัวด้านหลัง มาค้ำหน้าเวที พร้อมกับยกลำตัวสูงขึ้น ผู้ร่าจะต้องแอ่นลำตัวและศีรษะมาวางบนข้อเท้าทั้งสองข้าง ยกลำตัวให้แอ่น โคงสูงขึ้น มือทั้งสองข้าง ตั้งวงเขาควาง สลับมือจับและมือเขาควาง ๘ จังหวะ



ภาพที่ ๒๐๙ ท่าชี้हनน้อย (จาเหยียด) (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๕ ทำจี๋หนอนน้อย (ขาเหยียด)

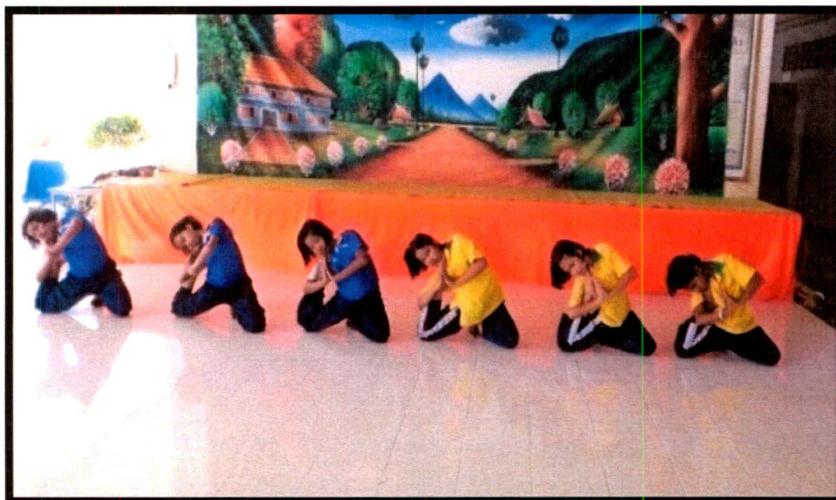
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่าซ้ายปลายเท้าเรียบติดกับพื้น หันลำตัวมาทางด้านขวา ขาขวาเหยียดตั้งส่งไปด้านหลังให้ปลายเท้าเรียบติดกับพื้นเช่นเดียวกัน ลำตัวแอ่นไปด้านหลังให้ศีรษะวางบนโคนขาขวา มือขวาตั้งวงเขาควาย สลับมือจับละมือเขาควาย ๘ จังหวะ



ภาพที่ ๒๑๐ ท่าคลึงแขน (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๖ ท่าคลึงแขน

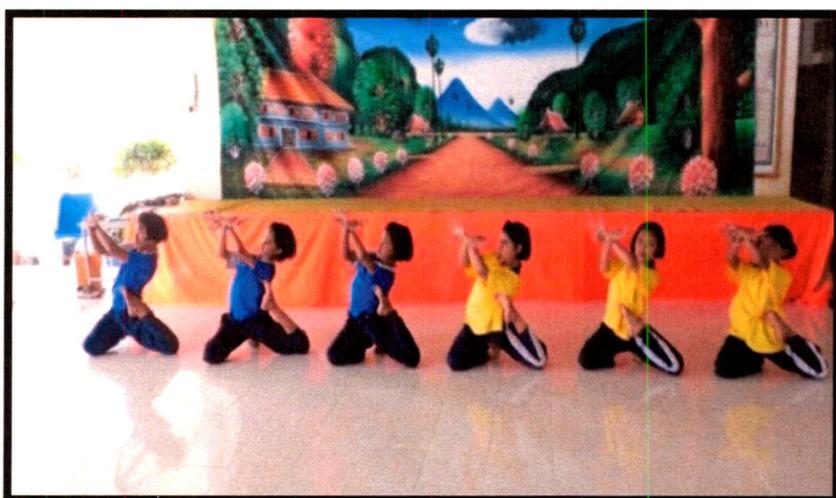
**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่าด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาส่งไปด้านหลังพร้อมกระดก ปลายเท้าขึ้น มือขวาเขาควายมือ ซ้ายตั้งมือพร้อมกับเหยียดแขนตั้ง ส่งไปด้านหลังระดับสายตา พลิกท้องแขนซ้ายขึ้นลง ๘ จังหวะ



ภาพที่ ๒๑๑ ทำจี้หนอนน้อย (เกี่ยวคาง) (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๗ ทำจี้หนอนน้อย (เกี่ยวคาง)

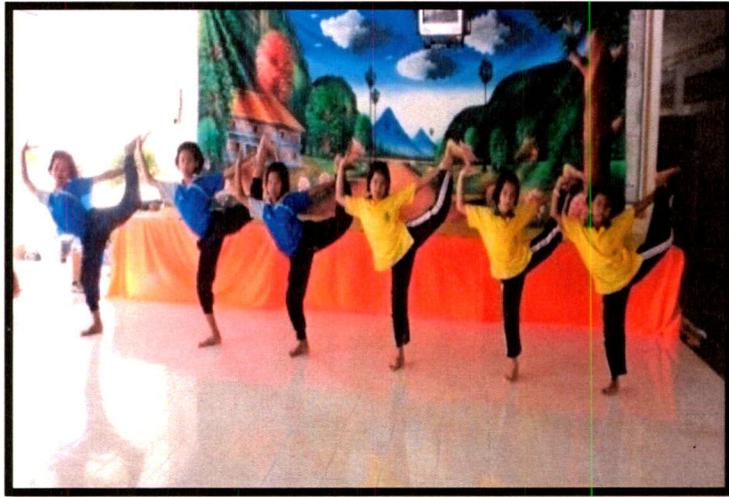
**อธิบายท่า** ผู้รำนั่งคุกเข่า แยกเท้าซ้ายและเท้าขวาออกไปด้านข้างให้มากที่สุด กระดกเท้าขวาขึ้นมาตั้ง ลำตัวแอ่นมาด้านข้างขวา ให้ปลายเท้าขวาเกี่ยวบริเวณใต้คาง มือทั้งสองข้างประนมมือตรงบริเวณปลายเท้า ขยับข้อมือ ๘ จังหวะ



ภาพที่ ๒๑๒ ทำจี้หนอนน้อย (พับขา) (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๘ ท่าจี๋หนอนน้อย (พับขา)

**อธิบายท่ารำ** ผู้รำนั่งคุกเข่าแยกเท้าซ้ายออกไปด้านซ้าย นำปลายเท้าซ้ายมาเกี่ยวบริเวณหน้าท้อง พร้อมกับกดสะเอวและโน้มลำตัวลงไปทางด้านซ้าย มือขวาจับคว่ำ มือซ้ายจับหงายบริเวณใบหน้า หมุนมือสลับจับซ้าย ขวา ๓ จังหวะ



ภาพที่ ๒๑๓ ท่าจี๋หนอนประยุกต์ (ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

### ท่าที่ ๑๙ ท่าจี๋หนอนประยุกต์

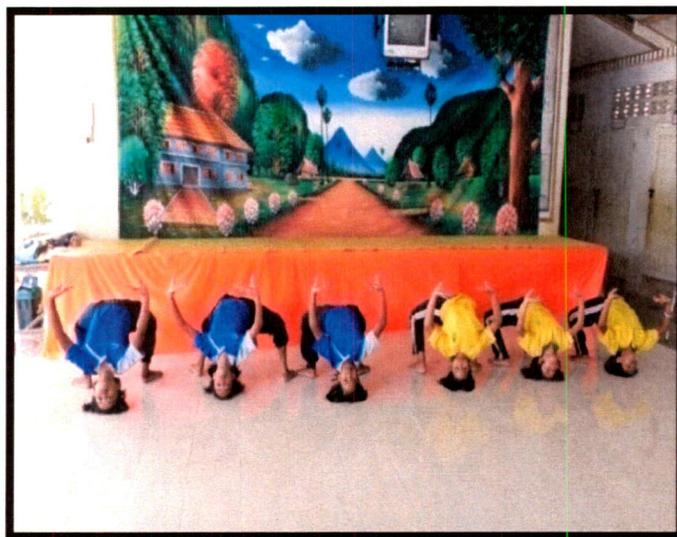
**อธิบายท่ารำ** ผู้ร่ายยืนย่อเข่าด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายงอเข่ายกปลายเท้าส่งออกไปด้านข้าง ให้สูงเหนือศีรษะ มือซ้ายจับบริเวณข้อเท้าซ้ายแขนตั้ง มือขวาดึงวงเขากวายและสลับมือจับ ๘ จังหวะ



ภาพที่ ๒๑๔ ทำจี๊หนอนน้อยเกี่ยวคาง (พับขา) (ที่มา : ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์)

#### ท่าที่ ๒๐ ทำจี๊หนอนเกี่ยวคาง

อธิบายท่ารำ ผู้รำยื่นย่อเข้าด้วยเท้าขวา เท้าซ้ายงอเข้าและนำปลายเท้ามาเกี่ยวบริเวณใต้คาง ศีรษะกคต่ำลงให้ปลายคางกคปลายเท้าไว้ มือขวาตั้งวงเขาควาง มือซ้ายตั้งวงเขาควางมือจับ สลับซ้าย ขวา ๘ จังหวะ



ภาพที่ ๒๑๕ ท่าไทรห้อย (ที่มา : ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์)

## ท่าที่ ๒๑ ท่าไทรห้อย

**อธิบายท่าท่า** ผู้ร่ายยืนหันด้านหลังสู่เวทีพร้อมกับแอ่นลำตัวและศีรษะลงไปด้านหลัง จนศีรษะจรดพื้น ยืดลำคอและลำตัวให้โค้งสูงขึ้น มือทั้งสองข้างตั้งวง เขาควาย และสลับมือจับ ๘ จังหวะ

## การถ่ายทอดการบรรเลงดนตรี ครั้งที่ ๒

การบรรเลงดนตรีโนราเพื่อประกอบการแสดง เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้บรรเลงประกอบการแสดง เพราะการแสดงโนราทางภาคใต้เน้นกระบวนการรำ การร้องประกอบจังหวะด้วยตัวศิลปินผู้แสดงไปพร้อม ๆ กัน เพื่อจะได้ศิลปะการรำ การร้องและการบรรเลงดนตรีควบคู่กันไปจนเป็นเอกลักษณ์ ดังนั้นโนราทุกคณะ จะใช้ดนตรีบรรเลงประกอบการแสดงทุกครั้ง ปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นขนบนิยมในการแสดงซึ่งจะแตกต่างจากการแสดงนาฏศิลป์ไทย ที่สามารถใช้เทพ ซี่ดี เปิดประกอบการแสดงสำหรับ การแสดงโนราจะปฏิบัติได้เมื่อมีความจำเป็นเฉพาะกลุ่มจริงๆ เท่านั้น แต่ก็ไม่นิยมกันในการแสดงของคณะโนราทั่วไป

ดังนั้น เมื่อโรงเรียนแต่ละโรงเรียน นำนักเรียนมาฝึกรำโนราครูจะแนะนำนักเรียนให้ฝึกดนตรีควบคู่กันไปด้วย ซึ่งแต่ละโรงเรียนจะต้องใช้ความพยายามในการจัดเตรียมเครื่องดนตรีประกอบการฝึกอบรมด้วยตนเอง โรงเรียนที่เข้าร่วมฝึกอบรม จะนำนักเรียนมาฝึกดนตรี โรงเรียนละประมาณ ๔-๕ คน ยกเว้นนักเรียนเป่าปี่จะปรากฏน้อยมาก เพราะต้องใช้เวลาฝึกมากกว่าปกติ และนักเรียนที่มีสภาพร่างกายแข็งแรงสามารถฝึกการระบำลมได้มีน้อย โรงเรียนจึงนิยมนำนักเรียนมาฝึกจังหวะทับ กลอง โหม่ง ฉิ่ง แตระ ในการฝึกอบรมมีวิธีการฝึกแยกจากการฝึกโนราเป็นขั้นพื้นฐานดังนี้

๑. จัดนักเรียนนั่งเป็นกลุ่มตามโรงเรียนและเครื่องดนตรี ที่จะฝึกปฏิบัติ



ภาพที่ ๒๑๖ การแบ่งกลุ่มตามโรงเรียน (ที่มา : ชรรมนิตย์ นิคมรัตน์)

๒. อธิบายความเป็นมาและความสำคัญ บทบาทของดนตรีในการบรรเลงประกอบ การแสดง



ภาพที่ ๒๑๗ วิทยากรอธิบายความสำคัญของเครื่องดนตรี (ที่มา : ชรรมนิตย์ นิคมรัตน์)

๓. วิทยากรดนตรีสาธิตการบรรเลง ลักษณะของเสียงเครื่องดนตรีแต่ละประเภท



ภาพที่ ๒๑๘ วิทยากรสาธิตการบรรเลง  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๔. วิทยากรดนตรีบรรเลงการประสมวงเบื้องต้นแบบต่างๆ โดยให้นักเรียนฟังและสังเกตการบรรเลง



ภาพที่ ๒๑๙ การสาธิตการบรรเลง  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๕. การฝึกบรรเลงแยกตามลักษณะเครื่องดนตรี ในจังหวะพื้นฐานต่างๆ จนเกิดความชำนาญ



ภาพที่ ๒๒๐ การฝึกบรรเลงตามวิทยากร  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๖. การบรรเลงประสมวงร่วมกับเครื่องดนตรีแต่ละชิ้น เช่น ทับกับกลอง โหม่งกับฉิ่ง ทับกลอง โหม่ง ฉิ่งและแตระ เป็นต้น



ภาพที่ ๒๒๑ การบรรเลงประสมวง  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๗. การบรรเลงร่วมกันทั้งวงได้แก่ทับ กลอง โหม่ง ฉิ่งและแตระ โดยวิทยากรบรรเลงเครื่องดนตรีหลักแต่ละชิ้นภายในวง ร่วมกับนักเรียนฝึกใหม่โดยการเล่นประสมวงร่วมกัน



ภาพที่ ๒๒๒ การบรรเลงร่วมกัน  
(ที่มา : ชรรมนิตย์ นิคมรัตน์)

๘. การบรรเลงร่วมกับนักดนตรีเป่าปี่ของวิทยากร โดยมีครูเป็นผู้ควบคุมดูแล



ภาพที่ ๒๒๓ การบรรเลงร่วมกับวิทยากร  
(ที่มา : ชรรมนิตย์ นิคมรัตน์)

๙. การบรรเลงประกอบจังหวะการรำ ในบางจังหวะเป็นเบื้องต้นเช่น เพลงโค เพลงครู



ภาพที่ ๒๒๔ การบรรเลงประกอบจังหวะเบื้องต้น  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๑๐. การบรรเลงประกอบกระบวนกรำตามขั้นตอนทั้งหมด



ภาพที่ ๒๒๕ การบรรเลงประกอบกรำ  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

## ๑๑. การบรรเลงประกอบการรำและการร้องในบทครูสอน บทสอนรำและบทปฐม



ภาพที่ ๒๒๖ การบรรเลงประกอบบทประณม  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

เมื่อนักเรียนฝึกทักษะการบรรเลงดนตรีจนชำนาญ ก็จะทำให้บรรเลงร่วมกับครูและบรรเลงประกอบการรำการสอนตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม ซึ่งเป็นการบรรเลงร่วมกันทั้งหมดและบรรเลงแยกตามความพร้อมของนักดนตรีแต่ละโรงเรียน พร้อมกับแก้ไขปัญหาและทักษะการบรรเลงในวันที่ ๓-๔ ของการฝึกอบรม เมื่อร่วมบรรเลงประกอบการเรียนการสอนเช่น การบรรเลงจังหวะเร็วเกินไป การฟังเสียงทับไม่ชัดเจน ทักษะการตีกลอง การรับบท เป็นต้น

จากการฝึกอบรมทักษะการบรรเลงดนตรีโนรา นักเรียนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจะมีความอดทนในการตีทับ ตีกลอง เนื่องจากนั่งขัดสมาธิานๆและต้องใช้พลังกำลังและความแข็งแรงของฝ่ามือและแขน จะเป็นนักเรียนในชั้นประถมปีที่ ๕-๖ นักเรียนที่ร่างกายเล็ก ขอบบาง ความแข็งแรงมีน้อย ถ้าหากมาฝึกตีทับและกลองน้ำหนักของเสียงจะไม่ดังสมบูรณ์ชัดเจน นักเรียนกลุ่มนี้นิยมตีโหม่งฉิ่งและแตระ จะอยู่ในระดับประถมปีที่ ๓-๔ ซึ่งเป็นนักเรียนผู้ชายเป็นส่วนใหญ่ มีนักเรียนผู้หญิงมีเพียง ๑-๒ คน แต่การฝึกหัดไม่สม่ำเสมอ นักเรียนจะปฏิบัติได้ดีเมื่อมีครูประจำโรงเรียนควบคุมร่วมกันและจะตามผู้นำดนตรีภายในกลุ่มและชอบอวดพลังกำลังและแสดงออกถึงความสนุกสนาน ในการตีจังหวะเพลง โศ เพลงนาถและตอนลงเครื่องดนตรีก่อนจบ ซึ่งจะชอบตีให้เสียงดังกว่าปกติ

## กลวิธีการถ่ายทอดกระบวนการรำโนราสำหรับเยาวชนตำบลโดนดด้วน

การถ่ายทอดกระบวนการรำกับนักเรียนจำนวนมาก จะต้องอาศัยความชำนาญของวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรในการฝึกอบรมที่จะช่วยเป็นต้นแบบและเป็นผู้ช่วยผู้ควบคุมดูแลนักเรียนให้มีโอกาสรับความรู้ และเทคนิคการรำจากวิทยากรได้มากที่สุด

๑. การปฏิบัติตามกระบวนการรำของวิทยากร คือการให้วิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรที่มีกระบวนการรำและร้องที่สวองามไพเราะ รำอยู่ด้านหน้าและใกล้ชิดกับนักเรียนทุกกลุ่ม ให้นักเรียนเลียนแบบลีลาการรำ ถอดแบบให้เหมือนมากที่สุด เน้นการปฏิบัติตามกลุ่มใหญ่ที่มีความพร้อมเพรียงของวิทยากร ที่มีฝีมือการรำระดับเดียวกันทั้งหมด นักเรียนที่เลียนแบบจะได้ทำรำที่สวองามใกล้เคียงเหมือนกันทุกคน



ภาพที่ ๒๒๗ การปฏิบัติตามวิทยากร  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๒. การปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง เมื่อนักเรียนรำในแต่ละท่า ปรากฏท่าใดท่าหนึ่งรำไม่สวอง ปฏิบัติไม่ถูกต้อง รีบแก้ไขทันทีและปฏิบัติให้นักเรียนดูจนเข้าใจและเกิดความชำนาญ จึงรำต่อเนื่องในบทหรือทำรำทำต่อไป



ภาพที่ ๒๒๘ การดูแลปรับปรุงแก้ไขท่ารำ  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๓. การรำเป็นกลุ่ม การรำแต่ละบทจะมีผู้ช่วยวิทยากรและนักเรียนรำร่วมกันเป็นกลุ่ม ดังนั้นบางท่ารำผู้ช่วยวิทยากรจะเป็นผู้นำ และในบางท่าจะเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้นำ เพื่อให้เกิดทักษะและความมั่นใจ โดยมีผู้ช่วยวิทยากร คอยกำกับและแนะนำท่ารำเพิ่มเติม



ภาพที่ ๒๒๙ การเป็นส่วนร่วมในการรำ  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๔. การให้ทดลองปฏิบัติทำร่าพร้อมกันที่ละกลุ่ม เป็นการแบ่งกลุ่มนักเรียนตามลักษณะของรูปร่างแถว หรือระบुकกลุ่มโรงเรียน กลุ่มละไม่เกิน 6 คน ปฏิบัติทำร่า สาธิตความรู้ที่ละกลุ่มจนครบทุกกลุ่ม จะทำให้ทราบลักษณะลีลาการร่าของแต่ละคนชัดเจน และนักเรียนบางคนที่ร่าชำนาญ เมื่อมาสาธิตแต่ละกลุ่มจะตั้งใจร่าและปฏิบัติทำร่าได้ดีกว่าเดิม เพราะสถานที่ร่ามีพื้นที่กว้างขึ้นหรือมีสมาชิกคนอื่นคอยวิจารณ์ เป็นต้น



ภาพที่ ๒๓๐ การปฏิบัติพร้อมกันที่ละกลุ่ม  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๕. การให้ผู้ช่วยวิทยากรเป็นพี่เลี้ยงฝึกหัดแต่ละกลุ่ม โดยการแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มต่างๆ ตามลักษณะทำร่า พร้อมกับมอบหมายให้พี่เลี้ยงไปฝึกหัดดูแลแต่ละกลุ่ม จนสามารถปฏิบัติทำร่าได้แล้วนำมาสาธิตให้สมาชิกทั้งหมดชม กระบวนการร่าดังกล่าวนี้ นักเรียนจะมีความใกล้ชิดสนิทสนมและไว้วางใจผู้ช่วยวิทยากรในกลุ่มตนเอง สามารถซักถามข้อสงสัยได้



ภาพที่ ๒๓๑ การมอบหมายพี่เลี้ยงดูแลประจำกลุ่ม  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๖. การแข่งขันเปรียบเทียบความสวยงามแต่ละกลุ่มพร้อมกัน เป็นการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนสามัคคีของสมาชิกในกลุ่มแต่ละกลุ่ม โดยให้นักเรียนปฏิบัติท่ารำพร้อมกันในท่ารำเพียง 1 ท่า มีคณะกรรมการซึ่งเป็นผู้ช่วยวิทยากร คอยตัดสิน เช่น รำได้สวยงามลงจังหวะ ทรงตัวได้นานที่สุด พร้อมเพรียงกันมากที่สุด ภายในเวลาที่จำกัด พร้อมกับปรบมือให้กำลังใจทีมที่ปฏิบัติได้ดีตามที่คณะกรรมการเสนอ



ภาพที่ ๒๓๒ การแข่งขันเปรียบเทียบ  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๗. การใช้เวลาและวิธีการนับจังหวะของท่ารำ การฝึกทักษะการรำ เพื่อเกิดความคิดอย่างคล่องแคล่ว หรือความชำนาญรวดเร็วจะกำหนดจังหวะให้ปฏิบัติพร้อมกัน เช่น รำท่าขนาดให้นับท่าละ 20 ครั้ง กรีดนิ้วพร้อมกัน 10 ครั้ง จากวิธีการดังกล่าว นักเรียนจะมีความอดทนและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ร่วมกันของสังคม



ภาพที่ ๒๓๓ การใช้วิธีการนับในการฝึกทักษะการรำ  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

๘. การใช้สื่อวัสดุอุปกรณ์จริงประกอบการฝึกจังหวะ เช่น การขับร้องและการรับบทโนราแบบต่าง ๆ เมื่อฝึกทักษะการร้องบท ตามวิทยากรหรือครูในรูปแบบกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มย่อยจนเข้าใจในจังหวะและบทร้องแล้ว จะใช้ระบบเสียงหรือไมโครโฟน ในการฝึกทักษะในการร้องออกเสียงที่ละคนเป็นบทสั้นๆ จะทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจและแก้ไขความประหม่าในการออกเสียงดังกล่าวปกติได้ และบางครั้งนักเรียนจะสนุกในการร้องบท



ภาพที่ ๒๓๔ การใช้วัสดุจริงในการฝึกหัด  
(ที่มา : ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์)

๕. ผู้ช่วยวิทยากรที่เป็นเยาวชนรุ่นพี่ เป็นการให้เยาวชนรุ่นพี่ที่เคยผ่านการฝึกไปแล้ว และสามารถทำในโอกาสต่าง ๆ ได้ดี มาเป็นผู้ช่วยวิทยากร นักเรียนที่เป็นผู้ช่วยวิทยากรจะเกิดความรู้สึกภูมิใจและรุ่นพี่จะเป็นแบบอย่างให้นักเรียนรุ่นน้องที่ผ่านการฝึก เรียนแบบความสามารถของรุ่นพี่ได้อย่างใกล้ชิดซึ่งอาจเป็นพี่ในโรงเรียนเดียวกันหรือต่างกลุ่ม โรงเรียน



ภาพที่ ๒๓๕ ผู้ช่วยวิทยากรรุ่นพี่  
(ที่มา : ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์)

เทคนิคกระบวนการถ่ายทอดทำรำโนรา จำนวน ๕ ขั้นตอนวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรจะต้องเข้าใจกันในเบื้องต้น ในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนหรือบางครั้งจะเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติกิจกรรมโดยการปฏิบัติของวิทยากรและนักเรียนในการทำกิจกรรมร่วมกัน

### เอกลักษณ์ของการรำโนราเยาวชนเทศบาลตำบลโดนดด้วน

จากการฝึกหัดและการถ่ายทอด การรำโนราและการบรรเลงดนตรีโนรา กลุ่มเยาวชนตำบลโดนดด้วนจะพบว่า มีทักษะในการแสดงที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะคือ การรำตัวอ่อน ซึ่งเป็นทักษะพิเศษที่ฝึกเฉพาะกลุ่มที่มีความแข็งแรง อดทน และพิจารณาแล้วว่าศักยภาพร่างกายของตนเองเมื่อฝึกหัดและจัดร่างกายอย่างเต็มที่ภายในระยะเวลาที่จำกัดสามารถจัดเป็นท่าตัวอ่อนได้ เนื่องจากความพร้อมของสภาพร่างกายและจิตใจเป็นสำคัญ และการเผยแพร่การแสดงโนราของเยาวชนตำบลโดนดด้วนที่ปรากฏในสถานที่ต่างๆ เมื่อรำทำพื้นฐานและรำตัวอ่อนควบคู่กันไปในนั้น ผู้ชมจะกล่าวขวัญถึงการรำตัวอ่อนอยู่อย่างสม่ำเสมอ และรำเป็นจำนวนมาก มีความพร้อมเพรียงกัน ดังตัวอย่างของการเผยแพร่การรำตัวอ่อนของเยาวชนตำบลโดนดด้วน ณ วัดพระนอน จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งไปร่วมแสดงผ่านมาเมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๖ ระยะเวลา ๒ ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะเมื่อปลายปี ๒๕๕๖ หลังจากเฝ้าฝึกอบรม ถ่ายทอด และทบทวนทำรำโนราให้กับเยาวชน ตำบลโดนดด้วน อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ได้รับการติดต่อให้ไปร่วมแสดงที่วัดพระนอน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรีอีกครั้ง โดยมีเครือข่ายการแสดงกับ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่ง ผ.ศ. สาโรช นาคะวิโรจน์ ที่ปรึกษา ฝ่ายศิลปวัฒนธรรมของเทศบาลตำบลโดนดด้วน เป็นผู้ประสานงาน และในวันที่ ๑๕-๑๘ เมษายน ๒๕๕๗ ได้รับติดต่อชุดการแสดงโนราตัวอ่อน ร่วมงานมหาสงกรานต์ ณ วัดมหาธาตุวรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรีอีกครั้ง จึงนับว่าเป็นเอกลักษณ์ชุดการแสดงที่สำคัญ ซึ่งได้รับความนิยมนิยมชมชอบจาก สถาบันวิจัยและส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

เอกลักษณ์ที่สำคัญของโนราตัวอ่อนที่เยาวชนตำบลโดนดด้วน อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง คือ

๑. เยาวชนตำบลโดนดด้วน รุ่นที่เป็นแบบอย่างและแกนนำการฝึกหัด ได้แก่
  - ๑.๑ นางสาวไพทมาศ สงขาว โรงเรียนสตรีพัทลุง
  - ๑.๒ นางสาวธัญลักษณ์ ภักดิ์ช่วย โรงเรียนสตรีพัทลุง
  - ๑.๓ นางสาวรัตนาวดี หงสตา โรงเรียนสตรีพัทลุง
  - ๑.๔ นายวรรณชัย สีมหมอก โรงเรียนสตรีพัทลุง

### ๑.๕ นางสาววรรณวิษา บิณฺุสนธิท โรงเรียนควนขนุน

การปฏิบัติทำตัวอ่อนเป็นแบบอย่างให้รุ่นน้องปฏิบัติตาม จะแสดงความสามารถของรุ่นพี่ ที่เกิดความภาคภูมิใจ และการไว้วางใจในการสาธิตปฏิบัติทำรำแทนครู เยาวชนรุ่นน้องมีความใกล้ชิด และนำเอาคุณลักษณะของพี่เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตามในทางที่ดี



ภาพที่ ๒๓๖ โนรารุ่นพี่ (ที่มา: ธรรมเนียม นิคมรัตน์)

### ๒. ความอดทนและความขยันในการฝึกซ้อม

จากการสังเกตในการฝึกซ้อม และการฝึกอบรมต่อเนื่องกัน ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน นักเรียนจะมีสภาพร่างกายแข็งแรงอดทน ทนต่อความยากลำบากของท่ารำ อดทนต่อการอดหลับอดนอน และอดทนต่อความร้อนของอากาศในช่วงการฝึกซ้อมของเวลากลางวัน เมื่อ นักเรียนมีความอดทนและตั้งใจฝึกหัดจึงทำให้กระบวนการรำที่ถ่ายทอดและเผยแพร่ออกมา เกิดจากความเพียรพยายามของนักเรียน ที่ผ่านมาการฝึกฝนจากครูผู้ควบคุมประจำโรงเรียนและวิทยากรผู้ถ่ายทอด ควบคุมการรำ



ภาพที่ ๒๓๗ ความอดทน  
(ที่มา : ชรรมนิษฐ์ นิคมรัตน์)

### ๓. ความสวยงามของกระบวนการร่ำทำรำ

การรำโนราตัวอ่อนของเยาวชน ตำบลโตนดด้วน มีกลุ่มผู้รำแตกต่างกันสามารถรำร่วมกันได้อย่างกลมกลืนและมีความพร้อมเพรียงกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทำรำของนักเรียนที่รำนั้นผ่านการออกแบบและฝึกหัดมาเป็นอย่างดีนักแสดงรุ่นพี่และรุ่นน้องที่ผ่านการฝึกฝนร่วมกัน จะรู้จักใช้ประสบการณ์กระบวนการรำให้ไปในทิศทางเดียวกัน โดยเฉพาะการรำโนราตัวอ่อนกับผู้รำจำนวนมาก



ภาพที่ ๒๓๘ ความสวยงาม (ที่มา : ธรรมเนียม นิคมรัตน์)

#### ๔. การควบคุมดูแลเอาใจใส่ของครูประจำโรงเรียน

การรำตัวอ่อนนอกจากเกิดทักษะการรำจากการฝึกหัดและถ่ายทอดแล้ว การเอาใจใส่ของครูผู้รับผิดชอบในการดูแลนักเรียนประจำโรงเรียนในการเผยแพร่การแสดงโนราให้ต่อเนื่องจากการฝึกอบรมจากวิทยากร เป็นสำคัญ โดยเฉพาะนักเรียนโรงเรียนวัดทุ่งขี้หนั่ง จะมี นายบุญหลง นิ่มดำ เป็นครูผู้ควบคุมดูแลโรงเรียนบ้านไทรทอง จะมีนางลัดดา เทพเก็ลียง เป็นผู้ควบคุมดูแลโรงเรียนวัดป่าตอ จะมีนางเสริมศรี ค้างฉืด เป็นผู้ควบคุมดูแล และโรงเรียนวัดโคกโค่น จะมี นางดวงแก้ว ศรีเมือง เป็นผู้ควบคุมดูแล เมื่อมีกิจกรรมในโรงเรียนหรือชุมชน จะต้องนำการแสดงโนราของนักเรียนร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอ จะเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปในชุมชน



ภาพที่ ๒๑๕ ครูและผู้ปกครองนักเรียน (ที่มา : ธรรมเนียม นิคมรัตน์)

๕. การสนับสนุนจากองค์การบริหารเทศบาลตำบลโตนดด้วนและที่ปรึกษาฝ่ายศิลปะและวัฒนธรรม

การรำโนราตัวอ่อนที่เป็นเอกลักษณ์ของเขาวชนตำบลโตนดด้วนนั้น การแนะนำและเผยแพร่กิจกรรมของนักเรียนโดยผู้บริหารองค์การบริหารเทศบาลตำบลโตนดด้วนคือ นายวรจิต สายแก้ว และที่ปรึกษาฝ่ายศิลปะและวัฒนธรรม คือ ผศ.สาโรช นาคะวิโรจน์ นั้นเป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน ที่คอยควบคุมดูแลและนำไปเผยแพร่ในที่ต่างๆ ตามหน่วยงานของเทศบาลชุมชน และภูมิภาคต่างๆ จนทำให้นักเรียนมีความตื่นตัวและกระตือรือร้นในการสนใจอนุรักษ์เผยแพร่และฝึกหัดการรำตัวอ่อนมากขึ้น



ภาพที่ ๒๔๐ นายกองค้การบริหารเทศบาลตำบลโตนดด้วน  
(ที่มา : ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์)

จากกระบวนการถ่ายทอดทำรำนโนราและดนตรีโนราสำหรับเยาวชนตำบลโตนดด้วนครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒ ซึ่งมีนักเรียนเข้าร่วมประมาณ ๔๐ คน จากโรงเรียนในเครือข่าย ๔ โรงเรียน ทำให้ทราบหลักการวิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้แก่เยาวชนและพัฒนาการด้านการแสดงโนราและดนตรีที่ได้รับการถ่ายทอดตลอดจนความรับผิดชอบของครูผู้ควบคุมนักเรียนมาร่วมกิจกรรม ทำให้งานวิจัยดำเนินงานไปตามขั้นตอน และนอกจากนี้การได้รับการเผยแพร่การแสดงโนราต่อชุมชนโดยทั่วไปเป็นสิ่งที่สามารถแสดงให้เห็นถึง การร่ายรำที่เป็นเอกลักษณ์และควรฝึกฝนและถ่ายทอดต่อไป ทั้งนี้ความร่วมมือและเอาใจใส่ดูแลขององค์การบริหารเทศบาลตำบลโตนดด้วน จะเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถทำให้กิจกรรมของโครงการขับเคลื่อนไปเพื่อประโยชน์ของชุมชนอย่างแท้จริง เพราะผู้ที่จะซาบซึ้งและเห็นคุณค่าของการแสดงโนรา คือเยาวชนผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรม เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลโตนดด้วนและประชาชนทั่วไปในชุมชน