

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแจ๊สแดนซ์

สุนทรดี นิ่มเนติพันธ์

นันทนาการเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่เป็น “ศาสตร์” ไปด้วยพฤติกรรมของมนุษย์ในรูปแบบของกิจกรรมใน ส่วนที่เป็น “ศิลป์” ไปด้วยจินตนาการสร้างสรรค์กิจกรรมให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลิน พอใจ มีคุณค่าต่อชีวิต (อารมณีนาวากาญจน์, 2550) การเต้นรำเป็นประเภทหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการที่สามารถช่วยให้บุคคลได้ ระบายออกทางความรู้สึก ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี มีความ สนุกสนานรำเริงจากการเต้นรำในรูปแบบต่าง ๆ จิรายุทธ เชียงชัยเอม (2550: 1) กล่าวว่า การเต้นรำเป็น ศิลปะอันสวยงามที่สามารถสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งถือว่าทำให้โลกนี้มีสีสัน การเต้นรำนับว่า มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมถือได้ว่าเป็นพื้นฐานทางด้านจิตใจของมนุษย์และสังคมใน อารยประเทศไม่น้อยไปกว่าความต้องการทางด้านวัตถุและปัจจัยในการดำรงชีวิต ทั้งยังเป็นเครื่องมือในการ บ่งชี้เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี(สุนมมาลย์นิ่มเนติพันธ์, สัมภาษณ์:2550อ้างถึงใน สุนทรดี นิ่มเนติพันธ์, 2552:3)

การเต้นรำประกอบไปด้วยแบบระดับมาตรฐาน (Classic Dance) และการเต้นรำแบบพื้นเมือง (Folk Dance) ซึ่งการเต้นรำมีกำเนิดมาจากการเต้นเพื่อบูชาเทพเจ้าต่อมาได้มีการปรับปรุงและพัฒนาให้มีแบบแผน โดยการจัดระเบียบร่างกายให้งดงามจัดแสดงในราชสำนักเรียกว่า บัลเลต์ (Ballet) จนเป็นที่นิยมแพร่หลายในหมู่ ประชาชน การเต้นรำพื้นเมือง(Folk Dance)เป็นการเต้นดั้งเดิมของชนเผ่าพื้นเมืองต่าง ๆ ในหมู่บ้าน อำเภอ ภูมิภาค หรือในแต่ละประเทศนั้น ๆ ส่วนการเต้นรำสมัยใหม่(Modern Dance)นั้น เป็นการสร้างสรรค์ลีลาท่าเต้น อันเกิดจากจินตนาการ โดยนำลีลาท่าเต้นต่าง ๆ มาผสมผสานให้เข้ากับจังหวะดนตรีเช่นการเต้นแจ๊ส (Jazz Dance) การเต้นฮิปฮอป (Hip Hop Dance) เป็นต้นซึ่งการเต้นแต่ละประเภทก็จะมีท่าทางการเคลื่อนไหวที่ แตกต่างกันออกไป โดยเพลงที่นำมาประกอบท่าเต้นนั้นสามารถใช้ได้หลายประเภท เช่น ป๊อป (Pop) แจ๊ส (Jazz) ฮิปฮอป (Hip Hop) ไปจนถึง คลาสสิก (Classic) แจ๊สแดนซ์เป็นการเต้นรำอีกประเภทหนึ่งที่มีผู้คนให้ ความนิยมสนใจเป็นจำนวนมากเนื่องจากการเต้นรำที่สามารถนำทักษะพื้นฐานสามารถนำไปประยุกต์เป็น การเต้นสมัยใหม่รูปแบบอื่น ๆ ได้ ต้นกำเนิดของแจ๊สแดนซ์มาจากประเทศอเมริกาพัฒนาจากการเต้นแบบอาฟ ริกันอเมริกันเวอร์นาคิวลาร์ (African American vernacular dance) ที่เกิดในช่วงต้น คศ. 1920เป็นการเต้นเพื่อ ความสนุกสนานและเพื่อการเข้าสังคมลักษณะการเต้นเป็นการเคลื่อนไหวที่ เน้นอารมณ์เป็นศิลปะเน้นหนักไปที่ ท่วงท่า เคลื่อนไหวรวดเร็ว คมชัด แม่นยำชัดเจน แสดงอารมณ์แต่อ่อนไหววนลีลาท่าทาง การแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Isolation) คือการแยกส่วนขยับเฉพาะศีรษะ หัวไหล่ สะโพก แขน ขา ใช้มือในตำแหน่งต่าง ๆ การ ก้าวเท้าหลายรูปแบบ มีการเตะเท้า การหมุนตัวประกอบการเต้น รวมทั้งมีจังหวะการเดินหรือการก้าวเท้าเฉพาะ ทำ เป็นพื้นฐานหลักก่อนที่จะเริ่มรวบรวมเทคนิคต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ผสมผสานมาออกมาเป็นลีลาการ เคลื่อนไหวที่สวยงาม

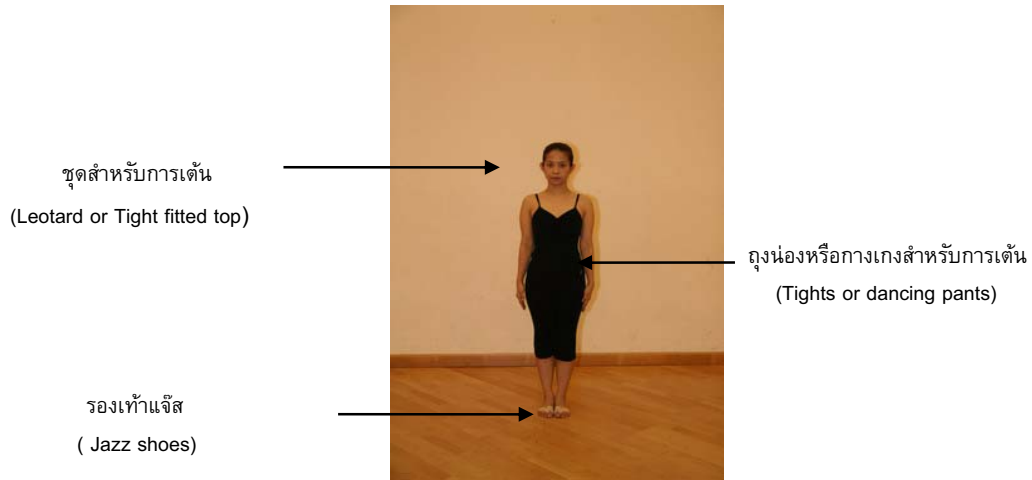
* อาจารย์ ดร. ประจักษ์ภาควิชาสันนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจุบันการเต้นแจ๊สได้ถูกบรรจุอยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอนระดับปริญญาตรีของสถาบันอุดมศึกษาหลายสถาบัน เช่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ วิทยาลัยนาฏศิลป์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เป็นต้น สถาบันส่วนใหญ่จะบรรจุวิชาการเต้นแจ๊สไว้ในคณะศิลปกรรมศาสตร์หรือคณะศิลปศาสตร์ซึ่งแล้วแต่สถาบันกำหนด (สุนทรดี นิมเนตพันธ์, 2552:4) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้บรรจุการเรียนการสอนเต้นแจ๊ส อยู่ในสาขาวิชานาฏศิลป์สากล ภาควิชาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์และในภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา ก็ได้มีการบรรจุวิชา แจ๊สแดนซ์ ไว้เช่นเดียวกันต่างกันที่รหัสวิชา (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2550. [ระบบออนไลน์]) แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ คุณค่าของการเต้นรำที่สามารถทำให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น คุณค่าทางร่างกาย (Physical Values) คือการเต้นแจ๊สเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวเป็นหลัก สามารถช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความว่องไว และความทนทานให้กับร่างกายได้ นอกจากนี้ผู้เต้นจะได้รับความสนุกสนาน และยังถือเป็นการได้ออกกำลังกายไปด้วย

โดยมากหลักสูตรการเต้นแจ๊ส ที่นำมาใช้ในการเรียนการสอนจะนำมาจากต่างประเทศ เช่น หลักสูตรแจ๊สแดนซ์ของสถาบันเดอะคอมมอลเวลธ์โซไซตี้ออฟทีชเชอร์ออฟแดนซ์ซึ่ง(The Commonwealth Society of teacher of dancing (C.S.T.D)) ประเทศออสเตรเลีย หลักสูตรแจ๊สแดนซ์ของสถาบันคอนเท็มโพลารีแดนซ์แอสโซซิเอชัน (Contemporary Dance Association (CDA.)) ประเทศออสเตรเลีย เป็นต้น



การเตรียมความพร้อมก่อนการเต้นแจ๊ส ควรเริ่มตั้งแต่การแต่งกายคือลักษณะการแต่งกายของแจ๊สแดนซ์นั้นประกอบไปด้วยชุดสำหรับการเต้น (Leotard or Tight fitted top) ถุงน่องหรือกางเกงสำหรับการเต้น (Tights or dancing pants) รองเท้าแจ๊ส (Jazz shoes) ดังภาพประกอบ 1

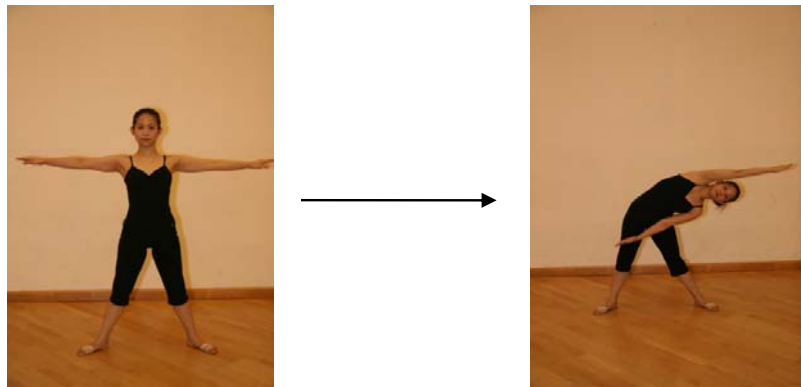


ภาพประกอบ 1 การแต่งกายสำหรับแจ๊สแดนซ์

ลำดับต่อมาคือการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกแจ๊สแดนซ์(Warm up for Jazz dance) ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเต้นแจ๊สซึ่งหมายถึง การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการฝึกเต้นแจ๊สโดยการทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่างๆ ตลอดจนหัวใจ และปอดได้รับสัญญาณเตือนล่วงหน้าว่าอีกสักพักจะต้องทำงานมากขึ้น หลักการก็คือ ต้องการให้กล้ามเนื้อและเอ็นต่างๆ ได้ถูกยืดออกให้เต็มที่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ก่อนการเต้นจริงซึ่งการอบอุ่นร่างกายนั้นจะต้องอาศัยการยืดหรือการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ถ้าหากทำไม่ได้เต็มที่หรือทำได้ไม่เพียงพออาจก่อให้เกิดกล้ามเนื้อหรือเอ็นได้รับบาดเจ็บหรือฉีกขาดได้ ตัวอย่างเช่น

ท่าที่ 1: เหยียดยืดลำตัวด้านข้าง

Exercise 1: Side Stretch Exercise

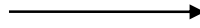


ท่าเตรียม: - ยืนแยกเท้าออกมีความกว้างเท่ากับช่วงไหล่
- ปลายเท้าชี้ออกด้านข้างลำตัว
- กางแขนออกด้านข้างลำตัวเสมอกว้างไหล่

จังหวะที่ 1 - 4: -เอียงตัวไปทางด้านซ้าย
- แขนขวาเหยียดตรงเหนือศีรษะ
- ลำตัวขนานกับพื้น



จังหวะที่ 5-8 : - กลับสู่ท่าเริ่มต้น



จังหวะที่ 1-4 : -เอียงตัวไปทางด้านขวา
-แขนซ้ายเหยียดตรงเหนือศีรษะ
-ลำตัวขนานกับพื้น



จังหวะที่ 5-8 : - กลับสู่ท่าเริ่มต้น

ท่าที่ 2 : เหยียดยืดขาข้าง

Exercise 2 : Leg Stretch in Side Position



ท่าเตรียม : -นั่งอเข้าไปด้านซ้ายเหยียดขาข้างขวาออก
ในลักษณะตรง
- หน้าหนักตัวอยู่ตรงกลาง



จังหวะที่ 1-8 : -กदन้าหนักตัวลงโน้มตัวลง
-โน้มตัวลงมาด้านหน้า (Bounce)



จังหวะที่ 1 – 8 : ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นและทรงตัวค้างไว้
ทำอีกครั้งด้านขวา
ทำที่ 3 : เขยียดยืดขาด้านหน้า

Exercise : Leg Stretch in Front Position



ท่าเตรียม : -งอเข่าข้างซ้ายขึ้นด้านหน้าลำตัว
- เขยียดขาข้างขวาไปด้านหลังเข้าตึง

จังหวะที่ 1 – 8 : กดน้ำหนักตัวลงตรงกลาง



จังหวะที่ 1 – 8 : งอเข่าด้านหลังและยกขึ้นใช้มือขวาจับที่ปลายเท้าขวา
ทำอีกครั้งด้านขวา

หลังจากร่างกายได้ผ่านการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกแจ๊สแดนซ์แล้วขั้นต่อไปคือการฝึกการเคลื่อนไหวเบื้องต้นสำหรับแจ๊สแดนซ์(Basic movement for Jazz dance) โดยสุนรตี นิ่มเนติพันธ์(2552)ได้พัฒนาไว้สำหรับผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา 3 ท่าการเคลื่อนไหว ดังนี้

1. การเดินแบบแจ๊ส (Jazz Walk)
2. การกระโดดสลับเท้า (Skip)
3. การกระโดด (Spring)

1. การเดินแบบแจ๊ส (Jazz Walk)



ทำเตรียม

1. ยืนเท้าชิดติดกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า
2. แขนทั้งสองข้างแนบลำตัว

ทำปฏิบัติ

1. ก้าวเท้าไปด้านหน้า(ซ้าย)ย่อเข่าหน้าหนักตัวอยู่ที่เท้าด้านหน้า
2. ขาขวาเหยียดตั้งเปิดส้นเท้าด้านหลังขึ้น
3. แขนเหวี่ยงอย่างอิสระ (Swing Arms)

* หมายเหตุ ก้าวเท้าสลับกันซ้าย ขวา ลักษณะตามขั้นตอนที่ 1 – 3 ในทำปฏิบัติ

2. การกระโดดสลับเท้า (Skip)



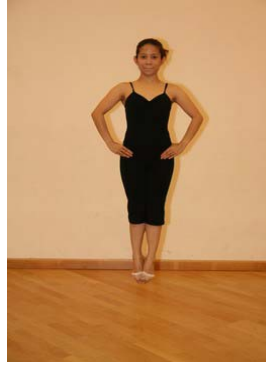
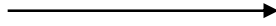
ทำเตรียม

1. ยืนเท้าชิดติดกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า
2. มือทั้งสองข้างจับที่สะโพก

ทำปฏิบัติ

1. ย่อตัวลงและกระโดดขึ้นย่อเข่าหนึ่งข้างซ้าย
2. ทำสลับกับข้างขวา

3. การกระโดด (Spring)



ทำเตรียม

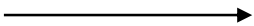
1. ยืนเท้าชิดติดกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า
2. มือทั้งสองข้างจับที่สะโพก

ทำปฏิบัติ

1. ย่อตัวลงและกระโดดขึ้น
2. เข่าทั้งสองข้างเหยียดตั้ง
3. กดปลายเท้า

เมื่อฝึกการเคลื่อนไหวเบื้องต้นสำหรับแจ๊สแดนซ์จนชำนาญแล้วสามารถจับจังหวะการเคลื่อนไหว และสามารถเคลื่อนไหวไปพร้อมกับจังหวะดนตรีได้อย่างลงตัวแล้วขั้นตอนสุดท้ายคือการฝึกทำชุดการเต้นเบื้องต้นโดยอาศัยการเคลื่อนไหวอย่างง่ายประกอบท่าทางต่างๆ เช่น การนำท่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้นมาใช้ ประกอบท่าชุดการเต้น การแยกส่วนต่างของร่างกายที่ละส่วน(Isolation) การออกแบบท่าอย่างอิสระตามความคิดสร้างสรรค์ของผู้ฝึก

ท่าชุดการเต้นรำเบื้องต้น (Basic Routine)



ทำเตรียม :

1. ยืนเท้าชิดติดกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า
2. แขนทั้งสองข้างปล่อยตรงข้างลำตัว

ทำปฏิบัติ

1. จังหวะที่ 1 - 2 การเดินแบบแจ๊ส (ขาข้างขวา)
2. จังหวะที่ 3 - 4 การเดินแบบแจ๊ส (ขาข้างซ้าย)

ทำปฏิบัติ

1. จังหวะที่ 5 – 7 การหมุนโดยการก้าวเท้า 3 จังหวะ

ทำปฏิบัติ

1. จังหวะที่ 8 หยุดค้างไว้

ทำปฏิบัติ

1. จังหวะที่ 1 – 4 การแยกส่วนต่างๆของร่างกายในส่วน
ของหัวไหล่เริ่มที่ด้านขวา

ทำปฏิบัติ

1. จังหวะที่ 5-6 หันศีรษะไปทางด้านขวาและหันกลับมา

ทำปฏิบัติ

1. จังหวะที่ 7 รวบเท้าสองข้างชิดในท่าตำแหน่ง
เท้าคู่ขนานแบบปิดย่อตัวลง
2. จังหวะที่ 8 ทำท่าจบในรูปแบบอิสระ

แจ๊สแดนซ์ (Jazz Dance) เป็นการเต้นรำที่มีจังหวะดนตรีประกอบการเต้นเพื่อใช้เป็นแรงขับเคลื่อนช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆให้เป็นไปด้วยความคล่องแคล่วและทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อต่าง ๆ ประสานงานกันอย่างต่อเนื่องทั้งยังช่วยให้ผู้เต้นมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน มีคุณค่าทางด้านร่างกายคือสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ คุณค่าทางใจคือการเสริมสร้างสมาธิ สามารถช่วยในการพัฒนาบุคลิกภาพและความมั่นใจในตนเอง คุณค่าทางสังคม (Social Values) คือผู้ที่ได้เข้าร่วมในการเต้นรำจะได้เรียนรู้ถึงความรับผิดชอบ และรู้หลักปฏิบัติทางสังคม คุณค่าทางวัฒนธรรม (Cultural Values) คือการเต้นรำเป็นสื่อกลางให้เกิดความเข้าใจในระหว่างชาติและเคารพในวัฒนธรรมของชาติอื่น(สำเร็จ มณีเนตร, 2525: 14 – 15) รวมไปถึงการพัฒนาความสามารถด้านดนตรีและความจำ

แจ๊สแดนซ์ยังสามารถทำให้เกิดสุนทรียภาพกับผู้เต้นได้เป็นอย่างดี ซึ่งสุนทรียภาพ (Aesthetic) หมายถึง ความซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งทั้งงดงาม ไพเราะ หรือรื่นรมย์ ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติ หรือศิลปะ (พจนานุกรมศัพท์ศิลปะ, 2530: 6) ประสบการณ์ทางด้านสุนทรียเป็นประสบการณ์ตอบสนองในเชิงสะท้อนความสามารถในการที่จะสังเกตเห็นคุณภาพในผลงานนั้น ๆ โดยสื่อด้วยภาษาที่รับรู้คุณสมบัติต่างๆ อย่างเฉียบไว (สุนนมาลย์ นิ่มเนติพันธ์, 2538)เมื่อฝึกการเต้นแจ๊สขั้นพื้นฐานได้อย่างคล่องแคล่วจนชำนาญแล้วก็สามารถที่พัฒนาต่อไปในระดับกลาง(Intermediate Level)และระดับสูง(Advance Level)หรืออาจพัฒนาไปสู่นักเต้นมืออาชีพได้ที่สำคัญแจ๊สแดนซ์คือการออกกำลังกายที่สามารถเต้นได้ทุกเพศทุกวัย ทันสมัยและไม่ยากจนเกินไปที่จะเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้รักการออกกำลังกายและต้องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

สรุปได้ว่าการเต้นแจ๊สเป็นการเต้นรำสมัยใหม่ที่สร้างสรรค์ลีลาท่าเต้นอันเกิดจากจินตนาการประกอบดนตรีโดยมีต้นกำเนิดมาจากประเทศอเมริกาพัฒนาจากการเต้นแบบอฟารีกันอเมริกันเวอร์นาคิวล่าลักษณะการเต้นเป็นการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วแม่นยำชัดเจนเน้นอารมณ์แยกส่วนขยับเฉพาะศีรษะ หัวไหล่ สะโพก แขน ขามีจังหวะการเดินเฉพาะทำเป็นพื้นฐานหลักเพื่อจะนำไปสู่การผสมผสานเทคนิคต่างๆเพื่อพัฒนาไปสู่นักเต้นระดับอาชีพ

คุณค่าของการเต้นแจ๊สสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดีทำให้สถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยได้นำหลักสูตรมาจากภาษาต่างประเทศบรรจุไว้ในการเรียนการสอนระดับปริญญาตรีหลายแห่ง ความรู้เบื้องต้นที่ผู้จะศึกษาการเต้นแจ๊สต้องเตรียมความพร้อมด้วยการแต่งชุดสำหรับเต้น การอบอุ่นร่างกาย เริ่มต้นด้วยการเดินแบบแจ๊ส การกระโดดสลัดเท้า และการกระโดดเมื่อฝึกการเคลื่อนไหวเบื้องต้นจนชำนาญสามารถจับจังหวะการเคลื่อนไหวได้แล้วขั้นต่อไปผู้ฝึกออกแบบท่าอย่างอิสระตามความคิดสร้างสรรค์ของผู้ฝึกโดยการนำท่าเคลื่อนไหวเบื้องต้นมาประกอบเป็นท่าชุดการเต้น แจ๊สเบื้องต้น

เอกสารอ้างอิง

- จิรายุทธ ชัยเชียงเอม. (2550). “สตาร์วิว”.บางกอกแดนซ์นิวส์2,24(มิถุนายน –ตุลาคม):1.
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.(2550). สืบค้นจาก <http://supreme.swu.ac.th>
- พจนานุกรมศัพท์ศิลปะ.(2530).กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุมนมาลย์ นิมเนตพันธ์.(2538).**Aesthetic Criticism**.กรุงเทพฯ คณะศิลปกรรมศาสตร์(เอกสารประกอบการสอน วิชาสุนทรียศาสตร์)
- สุนรดี นิมเนตพันธ์.(2552).การพัฒนา รูปแบบการเรียนการสอนเต้นแจ๊สที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ทางการเต้นรำสมัยใหม่สำหรับผู้เรียนการเต้นแจ๊สในสถาบันอุดมศึกษา.เชียงใหม่:ดุษฎีนิพนธ์, มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สำเร็จ มณีเนตร.(2525).กิจกรรมเข้าจังหวะ.กรุงเทพฯ:คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา
- อารมณี นาวากาญจน์.(2550). “ลีลาสร้างสรรค์แห่งความสุข”.กรุงเทพฯ:ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.(แผ่นพับ)
- Dance Centre.//(2012)//**Jazz**.//สืบค้นจาก.<http://www.dance-centre.com>
- dance-lover.//(2009)//**วิชาแจ๊สแดนซ์**.//สืบค้นจาก.<http://www.dancelover.com>