

บทที่ 5

ปฏิบัติการวิจัยในพื้นที่

5.1 กิจกรรม

หลังจากที่วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย จนกระทั่งนำมาสู่ การสร้างสรรค์กิจกรรมด้าน ศิลปวัฒนธรรมและผลงานนาฏยประดิษฐ์การแสดงนาฏศิลป์พื้นบ้าน ชุด”ฟ้อนบูชาหลวงพ่อกวน” ซึ่งเป็นชุดการแสดงที่ประกอบด้วยบทสรภัญญะบูชาหลวงพ่อกวน วัดเทพรังสรรค์ องค์พระประธานที่มีความศักดิ์สิทธิ์และเป็นศูนย์รวมใจของคนในชุมชนบ้านหัวสะพานและการรำประกอบจังหวะเพลงพื้นบ้านทำนองเพลงมโหรีอีสาน ผู้วิจัยจึงนำงานวิจัยสู่ชุมชน เพื่อถ่ายทอดกระบวนการทำรำสู่ผู้สูงอายุ โดยจัดเป็นกิจกรรมที่บรรจุอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของ อบต.บ้านยาง และได้ดำเนินการกำหนดแผนการจัดกิจกรรม โดยแบ่งออกเป็น 4 กิจกรรม ได้แก่ 1. เพลงนำพา 2. ทำพื้นฐาน 3. ประสานท่วงที 4. มีลีลางามสง่าผู้สูงวัย ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้

5.1.1 กิจกรรม “เพลงนำพา”

นาฏศิลป์เป็นกิจกรรมเข้าจังหวะที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเข้ากับเสียงดนตรี ดังนั้น ในกิจกรรมที่1 นี้จึงเป็นกิจกรรมที่เน้นทักษะการฟังและสร้างความผ่อนคลายแก่ผู้สูงวัย โดยใช้วิธีการเปิดเพลงที่มีจังหวะหลากหลายทั้งเพลงลูกทุ่งและเพลงหมอลำที่ผู้สูงวัยคุ้นเคย แล้วให้ผู้สูงอายุปรบมือตามจังหวะเพลง เมื่อสามารถจับจังหวะได้จึงให้พักการเคลื่อนไหว และปิดทำนองเพลง จากนั้นทีมผู้วิจัยนำปรบมือ ไปตำแหน่งต่างๆ ทั้งด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหลัง และด้านหน้า และลองเปิดทำนอง เพื่อให้ปรบมือตามทิศทางที่ซ้อมไว้และให้ปฏิบัติเข้ากับทำนองเพลง เพื่อฝึกประสาทสัมผัสการรับรู้จังหวะและการเคลื่อนไหวที่เข้ากับท่วงทำนอง



ภาพที่ 21 ปรับมือด้านซ้าย



ภาพที่ 22 ปรับมือด้านขวา



ภาพที่ 23 ปรับมือด้านหน้า



ภาพที่ 24 ปรับมือด้านหลัง

หลังจากที่ให้ผู้สูงอายุลองปฏิบัติท่าปรบมือ พบว่า ในท่าการปรบมือด้านหลัง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่ได้และบางส่วนที่ปฏิบัติได้ก็ไม่สามารถปรบมือในจังหวะถัดไปได้ทัน เนื่องจากการเคลื่อนไหวของแขนที่ไม่สะดวก จึงได้เปลี่ยนท่าปรบมือด้านหลังให้มาตบมือลงที่หน้าขาตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ง่ายขึ้น



ภาพที่ 25 ตบมือลงหน้าขา



ภาพที่ 26 กิจกรรมที่ 1 เพลงนำพา

จากการปฏิบัติกิจกรรมที่ 1 เพลงนำพา พบว่าผู้สูงอายุมีความสนใจและมีสมาธิในการปฏิบัติท่าปรบมือ รวมทั้งพยายามในการปฏิบัติให้เข้ากับจังหวะดนตรี นอกจากนี้จะสังเกตได้ว่า ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและสนุกสนานกับกิจกรรม แม้จะมีการปรบมือผิดฝั่งจากกลุ่มก็เกิดเสียงหัวเราะอยู่เสมอ

5.1.2 กิจกรรม “ทำพื้นฐาน”

กิจกรรมที่ 2 นี้จะเน้นการเคลื่อนไหวที่ช่วยในการคลายกล้ามเนื้อและช่วยยืดหยุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการรำรำ จึงมีการกำหนดท่าทางเบื้องต้นที่ใช้เคลื่อนไหวเพื่อสร้างความคุ้นชินกับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น แขน นิ้วมือ และการขยับเท้า โดยทำท่าทางประกอบเพลง จากนั้นจึงการถ่ายทอดท่ารำพื้นฐานแบบง่ายๆ ที่ต้องใช้ในการแสดงนาฏศิลป์พื้นบ้าน ได้แก่ ท่าจับคว่ำ จับหงาย ท่าตั้งวง และท่าย่อเท้า โดยเน้นสร้างความเข้าใจในท่ารำพื้นฐานและไม่ฝืนร่างกายของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงให้ผู้สูงอายุลองเคลื่อนไหวร่างกายแบบอิสระตามจังหวะเพลง โดยให้มิมทำรำที่ได้สาธิตไปแล้วประสมอยู่ด้วย

5.1.2.1 ท่าตีดนิ้ว ปฏิบัติโดย กำมือหลวมๆ แล้วปล่อยมือแบบออกไป โดยทำสลับกันตามจังหวะ เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของนิ้วและมือ



ภาพที่ 27 ท่าตีดนิ้ว



5.1.2.2 ท่าแกว่งแขน ปฏิบัติโดยการกำมือหลวมๆจากนั้นให้แกว่งแขนทั้งสองไปทางซ้ายและขวา สลับกันเบาๆพร้อมกับย่อเท้า เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในส่วนของแขนและขา



ภาพที่ 28 ท่าแกว่งแขนและย่อเท้า

5.1.2.3 ทำนาฏยศัพท์ นาฏยศัพท์ หมายถึง ศัพท์ที่ใช้เรียกท่าทางการเคลื่อนไหวของนาฏศิลป์ ในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือกทำนาฏยศัพท์ จากท่ารำพื้นฐานมักพบในการแสดงนาฏศิลป์พื้นบ้าน และสามารถปฏิบัติได้ง่ายสำหรับผู้สูงอายุได้แก่ ท่าจีบหงาย จีบคว่ำ จีบส่งหลัง และทำตั้งวง ดังนี้



ภาพที่ 29 นาฏยศัพท์ ท่าจีบหงาย



ภาพที่ 30 นาฏยศัพท์ ท่าจีบคว่ำ



ภาพที่ 31 นาฏยศัพท์ จีบส่งหลัง



ภาพที่ 32 นาฏยศัพท์ ตั้งวง



ภาพที่ 33 กิจกรรมทำพื้นฐาน



ภาพที่ 34 กิจกรรมทำนาฏยศัพท์



ภาพที่ 35 บรรยากาศกิจกรรมทำพื้นฐาน

5.1.3 กิจกรรม “ประสานท่วงที”

กิจกรรมที่ 3 เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างชุดการแสดง โดย ผู้สูงวัยที่มีความถนัดในการร้องบทสรภัญญะจะเป็นผู้ร้องบทสรภัญญะที่ทีมผู้วิจัยได้สร้างสรรค์ขึ้นจากประวัติของหลวงพ่อบุญ โดยมีการนำเนื้อร้องเข้าปรึกษากับผู้สูงอายุหัวหน้ากลุ่มร้องสรภัญญะ และได้ทำการปรับปรุงเนื้อหาเพื่อให้ถูกต้อง ดังนี้

บทที่ 1 ตำนานหลวงปู่ขาว

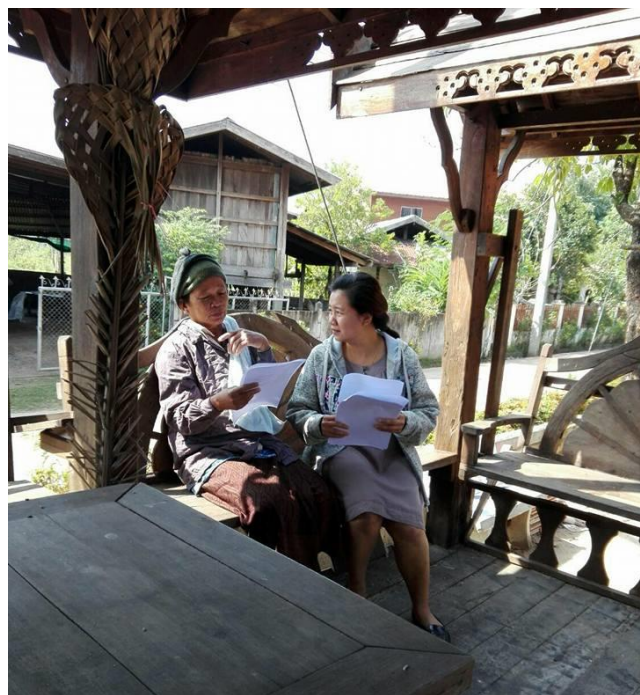
บัดนี้จักได้กล่าว	ตำนานหลวงปู่ขาวที่บ้านหัวสะพาน
สถิตวัดเทพรังสรรค์	เป็นพระพุทธรูปสำคัญอยู่คู่บ้านคูเมือง
ตั้งแต่ปีสองพันสี่ร้อยสิบสอง	พวกพ่อแม่พี่น้องย้ายมาจากบ้านเม็กดำ
ย้ายมาตั้งบ้านเพื่อทำกสิกรรม	ได้พาลูกหลานทำสร้างวัดวาอาราม
จนถึงปีสองพันสี่ร้อยสี่สิบเจ็ด	จึงได้โสมบุญเห็ดหล่อดังคหหลวงปู่เป็นพระประธาน
นานต่อมาสองพันห้าร้อยผ่าน	จนถึงประมาณปลายได้ยี่สิบเจ็ดปี
ประชาชนจึงพากันเห็นดี	บูรณอุโบสถทันทีเพื่อให้เกิดความสวยงาม
แต่ติดปัญหาคือว่าองค์หลวงปู่	เพิ่นติดแน่นอยู่กับฐานพระมาช้านาน
จึงพากันแต่งเครื่องสมมาโองการ	นิมนต์เซาะออกจากฐานไปตั้งไว้กลางวัดเรา
ในปีนั้นฝนปัดตกดินแห้งผาก	เกิดความทุกข์ยากเดือดร้อนไปทั่วดินแดน
นายอำเภอพุทไธสงสงค้นแค้น	นิमितประหลาดเหลือแสนเห็นพระอยู่กลางอาราม
ออกติดตามหาเพื่อสืแก้ไขได้ทัน	ในนิमितคืบนั้นตามมาเห็นอยู่บ้านหัวสะพาน
จึงนำพาสมมาที่ล่วงเกินท่าน	แล้วนิมนต์ย้ายมาเป็นพระประธานในศาลาทันใด
ต่อจากนี้ไปให้อุดมสมบูรณ์	ฝนตกต้องเพิ่มพูนบ้านเมืองเจริญขึ้นมา
คนทั้งหลายเห็นฤทธิ์พระปฏิมา	จึงขนานนามว่า “หลวงปู่ขาว” เลื่องลือ
กำหนดชื่อแล้วจัดงานฉลอง	บอกบุญพวกพี่น้องเดือนมกราของทุกปี
จัดงานบูชารำลึกถึงบารมี	วันที่ ๓ เดือนยี่มีงานที่บ้านหัวสะพาน
มีพระครูโชติรสโกศลต่อท่าน	เจ้าอาวาสจัดงานท่านเป็นรองเจ้าคณะอำเภอ
หลวงพ่อบุญครุฑทุกท่านไปอยู่เดอ	ขอบารมีหลวงปู่ขาวให้เจอแต่โชคลาภทุกค
ขอขอบพระคุณทุกท่านหลายล้น	ฟังตำนานหลวงปู่ขาวแล้วทุกคนขอจงสุขกายสบายเอ

บทที่ 2 กราบหลวงปู่ขาว-เที่ยวบ้านหัวสะพาน

บัดนี้จักได้กล่าว	เอาเรื่องราวมาบรรยาย
นม้ข้าขอไหว้	พระศรีตรัยรัตน
กราบกรานคุณพระพุทธ	กราบพระธรรมพระสงฆ์พร้อม

ด้วยจิตอันนอบน้อม	บารมีจงรักษา
กราบองค์หลวงปู่ขาว	ด้วยเศียรเกล้าขึ้นสมมา
ปกป้องภัยนานา	คุ้มพาราให้ร่มเย็น
หลวงปู่ขาวองค์ศักดิ์สิทธิ์	นิรมิตปราบทุกข์เข็ญ
ลูกหลานได้พึ่งเย็น	เป็นฮ่อมโพธิ์คู่บ้านเมือง
ตำนานเล่าขานนานมา	แต่ปู่ย่าจนหมู่บ้านรุ่งเรือง
สร้างบ้านและแปงเมือง	ชื่อเสียงเลื่องชอกราบวันทา
สองพันสี่ร้อยสิบสอง	โหมพี่น้องเดินทางมา
ตั้งบ้านริมชัว่วมท่า	ขานนามว่า “หัวสะพาน”
ฟังเอาเถิดทุกทุกท่าน	บอกตำนานบ้านกลางทุ่ง
ขึ้นอำเภอพุทไธสง	เชิญท่านจงไปเยี่ยมเยือน
ดินค้ำน้ำกะดี	ขึ้นใหม่มัดหมี่มีทุกคร้วเรือน
ขอเพียงท่านไปฮอดเฮือน	ไม่แฆเชื่อนขอรับรอง
ไปกราบองค์หลวงปู่ขาว	แจ้งปานดาววัดเทพรังสรรค์
ศักดิ์สิทธิ์ตั้งพระอินทร์แปงปั้น	ขอพรกันได้ทุกประการ
ไปเที่ยวหมู่บ้านเลี้ยงไหม	โครงการใหญ่องค์พระราชินี
ผู้คนกะจิตใจดี	เชิญไปที่บ้านหัวสะพาน
เล่ามากะพอสมควร	ขอลาตัวนจากทุกๆท่าน
สนใจให้ติดต่อกัน	พวกดิฉันจะขอลา
ขอจงอยู่สวัสดิ์	อย่าได้มีพยาธิโพลภัย
สมหวังดั่งตั้งใจ	ปู่ขาวอวยพรชัยแต่ทุกท่านเทอญ

จากนั้นผู้สูงวัยอีกกลุ่มจะเป็นผู้ปฏิบัติกิจกรรมการถ่ายทอดทำรำ การแสดงนาฏยประดิษฐ์ นาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยเริ่มจากการให้ผู้สูงวัยนั่งปฏิบัติทำรำตามที่สาธิต โดยใช้มือและแขน ให้เกิดความชำนาญและสามารถจดจำทำรำได้ จากนั้นจึงเริ่มย่ำเท้าตามจังหวะ



ภาพที่ 36 เข้าพบคุณยายทองดี แคโรซอง เพื่อแก้ไขบทสรภัญญะ

5.1.4 กิจกรรม “มีลีลางามสง่าผู้สูงวัย”

เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง โดยในกิจกรรมนี้จะเน้นฝึนฝนกระบวนท่ารำ พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนท่ารำให้เข้ากับความถนัดของผู้สูงวัยและฝึกซ้อมให้เกิดความสวยงาม พร้อมเพรียง



ภาพที่ 37 บรรยากาศกิจกรรมการถ่ายทอดท่ารำ

โดยการแสดงนาฏศิลป์พื้นบ้านฟ้อนบูชาหลวงพ่อกษัตริย์ท่าเรือพร้อมคำอธิบาย ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 38 ท่าที่ 1 ท่าออก

อธิบายท่าเรือ

- ศีรษะ เอียงซ้าย และขวาสลับกันตามการก้าวเท้า โดยเริ่มจากเอียงด้านซ้าย
- มือ กำมือหลวมๆ แกว่งแขนทั้งสองข้างไปทางซ้ายสลับขวา โดยเริ่มจากแกว่งไปทางซ้าย
- เท้า ย่ำเท้าออกมาตามจังหวะเพลง โดยเริ่มจากย่ำเท้าซ้าย
- ทิศ เดินออกจากเวทีทางซ้ายและขวา หันหน้ามาเจอกันแล้วหันมาทิศหน้าตรง



ภาพที่ 39 ท่าที่ 2 ท่าบูชา

อธิบายท่ารำ

สื่อถึงการบูชาสักการะหลวงพ่อบุชาที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของชุมชน

ศีรษะ ทำนี้มีการเปลี่ยนเอียงตามลักษณะการเปลี่ยนมือ โดยเริ่มจากเอียงซ้าย เอียงขวาและหน้าตรงตามภาพประกอบ

มือ พนมมือทั้งสองโดยไหว้ไปทางด้านซ้าย 4 จังหวะย่อย จากนั้นเลื่อนมาทางขวา 4 จังหวะย่อย ยกมือขึ้นระดับหน้าผาก 4 จังหวะย่อยและลดลงมาอยู่ที่อกอีก 4 จังหวะย่อย

เท้า ย่ำเท้าตามจังหวะเพลง

ทิศ หน้าตรง



ภาพที่ 40 ท่าที่ 3

อธิบายท่ารำ

ทำสอดสร้อยมาลาแปลง เพื่อสื่อถึงความพร้อมเพรียงของชาวบ้านที่มารวมกัน

ศีรษะ เปลี่ยนการเอียงศีรษะตามมือที่ตั้งวง โดยเริ่มจากเอียงซ้าย

มือ มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาจับหงายที่ชายพก จากนั้นเปลี่ยนเป็นมือที่จับคลายออกเป็นตั้งวงบน มือที่ตั้งวงบนเลื่อนลงมาเป็นจับหงายชายพก โดยทำสลับกัน 8 ครั้ง

เท้า เริ่มจากแตะเท้าขวา แล้วย่อเท้าขวา ซ้าย ขวา แตะ สลับกับย่อซ้าย ขวา ซ้าย แตะ ตามจังหวะเพลง 8 ครั้ง

ทิศ หน้าตรง



ภาพที่ 41 ท่าที่ 4

อธิบายท่ารำ

สื่อถึงการอัญเชิญหลวงปู่ขาวประดิษฐานในศาลา

ศีรษะ เอียงขวาสลับกับเอียงซ้ายตามการเปลี่ยนมือ

มือ มือซ้ายจับส่งหลัง มือขวาจับหงายชายพกนับ 4 จังหวะ จากนั้น เลื่อนมือทั้งสองขึ้นด้านหน้า คลายมือออกเป็นตั้งวง โดยมือขวาตั้งวงบน มือซ้ายลดวงลงมาอยู่ระดับอกอีก 4 จังหวะ การปฏิบัติท่าจับสลับกับปล่อยเป็นตั้งวงแบบนี้เรียกว่า 1 ชุดท่า โดยทำนี้ปฏิบัติทั้งหมด 8 ชุด

เท้า ย่ำเท้าสลับซ้าย ขวาตามจังหวะเพลง

ทิศ หน้าตรง



ภาพที่ 42 ท่าที่ 5

อธิบายท่ารำ

สื่อถึงความรื่นเริงของขบวนชาวบ้านที่มาสักการะหลวงพ่อกว

ศีรษะ เอียงขวาสลับซ้าย โดยเปลี่ยนตามทิศที่หัน ถ้าหันซ้ายให้เอียงขวา และหันไปทิศทางขวาให้เอียงซ้าย

มือ มือขวาตั้งวงบน มือซ้ายตั้งวงระดับอกนับ 4 จังหวะและจึงเปลี่ยนเป็น มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาตั้งวงระดับอก

เท้า ย่ำเท้าสลับซ้าย ขวา ตามจังหวะเพลง

ทิศ หันทางซ้ายและพลิกไปทางขวามือ สลับกันไปมา 8 ครั้ง



ภาพที่ 43 ท่าที่ 6

อธิบายท่ารำ

สื่อถึงสายฝนที่โปรยปรายลงมา ซึ่งเป็นอภินิหารที่เกิดขึ้นตามตำนานประวัติหลวงพ่อกว

ศรัษะ หญิงเอียงซ้าย ชายเอียงขวา จากนั้นเมื่อหันไปทิศตรงกันข้าม หญิงจะเอียงขวาและชายจะเอียงซ้าย

มือ หญิง : มือทั้งสองจีบเข้าหาตัว โดยเริ่มที่มือขวาจีบประกข้าง มือซ้ายจีบหงายระดับเอว

ชาย : อยู่ซ้อนหลังและเอียงมามองหน้าหญิง มือซ้ายจีบประกข้าง มือขวาจีบหงายระดับเอว

โดยปฏิบัติทำนี้ 8 จังหวะ จากนั้นชายหญิงจะปฏิบัติมือสลับกันตามทิศที่หัน ทั้งนี้ในการ

ปฏิบัติท่ารำนี้ ให้ผู้แสดงทั้งชายและหญิง ค่อยๆส่ายจีบไล่ระดับมือลงมาเสมือนแทนสายฝนที่กำลังตก

เท้า ย่ำตามจังหวะเพลง

ทิศ เริ่มหันเฉียงไปทางซ้าย 8 จังหวะ และเฉียงไปทางขวา 8 จังหวะทำสลับกัน 4 ครั้ง



ภาพที่ 44 ท่าที่ 7 -8

อธิบายท่ารำ

สื่อถึงความรื่นเริงของชาวบ้านที่ฝนตกชุ่มฉ่ำ

ศีรษะ เอียงศีรษะตามมือที่ติดนิ้วออก โดยเริ่มจากซ้าย ขวา ซ้าย และขวา 4 ครั้ง

มือ มือทั้งสองแบออก และวนมือเป็นวงกลมระดับสะโพกนับ 4 จังหวะมือทั้งสองกำหลวมๆอยู่ข้างซ้าย โดยมือซ้ายอยู่ระดับศีรษะ มือขวาตกลงมาเล็กน้อย แล้วติดนิ้วออกไปเป็นแบมือ จากนั้นเปลี่ยนมือมาด้านขวา และให้มือขวาอยู่ระดับสูงกว่ามือซ้าย กำมือและติดออกเช่นเดียวกัน ปฏิบัติอย่างนี้อีก 4 ครั้ง ปฏิบัติทั้งสองทำนี้รวมเรียกเป็น 1 ชุด ให้ปฏิบัติทำนี้ 4 ชุด

เท้า ย่ำเท้าตามจังหวะเพลง

ทิศ เดินเป็นวงกลม โดยหันหน้าตามวงและเดินวนตามวงจนกลับมาอยู่ที่เดิม



ภาพที่ 45 ท่าที่ 9

อธิบายท่ารำ

สื่อถึงความร่มเย็นเป็นสุขของชุมชน ที่มีบารมีของหลวงพ่อดวงพ่อชาวปกปักษ์รักษา

ศีรษะ เอียงขวา ซ้ายสลับตามการเปลี่ยนมือ

มือ ยกมือทั้งสองขึ้นระดับศีรษะ เอนมือไปทางขวามือซ้ายจิบคว่ำ มือขวาแบมือ จากนั้นเอนมือกลับมาทางซ้ายเปลี่ยนมือซ้ายมาแบมือ มือขวาจิบคว่ำ จากนั้นลดมือลงระดับเอว มือซ้ายจิบคว่ำด้านหน้าระดับชายพก มือขวาแบมือลงระดับเอว แล้วเปลี่ยนมาเป็นมือขวาจิบคว่ำ มือซ้ายปล่อยแบมือ ปฏิบัติทำนี้เรียกว่า 1 ชุด โดยให้ปฏิบัติ 4 ชุด

เท้า ย่ำเท้าตามจังหวะเพลง

ทิศ ทิศหน้าตรง



ภาพที่ 46 ท่าที่ 10

อธิบายท่ารำ

สื่อถึงความรื่นเริงยินดี

ศีรษะ ตรง

มือ มือทั้งสองตั้งวง ปล่อยแขนตรงส่งไปด้านหลัง จากนั้นยกมือทั้งสองมาระดับศีรษะจับประกอข้าง แล้วปล่อยเป็นตั้งวง โดยปฏิบัติตามจังหวะนับ 4 จังหวะ ปฏิบัติทำนี้ 8 ครั้ง

เท้า ย่ำเท้าตามจังหวะเพลง

ทิศ หน้าตรง



ภาพที่ 46 ท่าที่ 11

อธิบายท่ารำ

สื่อถึงการเดินทางของชาวบ้านที่หลังไหลมาสักการะหลวงพ่อบุญรอดชาวไม่ขาดสาย

ศิระษะ เอียงซ้าย ขวา สลับกันตามการย่อเท้า

มือ ตั้งมือ และแกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างสลับซ้ายขวา

เท้า ย่อเท้าตามจังหวะเพลง

ทิศ หันหน้าเข้าหากันและเดินสวนสลับที่กันและวนสวนสลับที่กลับมาที่เดิม



ภาพที่ 47 ท่าที่ 12 ท่าจบ

อธิบายท่ารำ

สื่อถึงการบูชาหลวงพ่อขาว วัดเทพรังสรรค์

ศิระษะ หญิงเอียงขวา ชายเอียงซ้าย




มือ มือทั้งสองพนมระดับอก โดยหญิงเบี่ยงมือมาทางขวา ชายเบี่ยงไปทางซ้าย

เท้า หญิงยืนตรง เหลื่อมเท้าขวามาตะตะ ชาย เหลื่อมเท้าซ้ายออกมาด้านหน้าตะตะเท้า


สำหรับขั้นตอนในการออกแบบกระบวนการทำรำในกิจกรรมที่ 4 ผู้วิจัยได้นำทำรำไปใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนบ้านหัวสะพาน ตำบลบ้านยาง อำเภอพุทไธสง จำนวน 50 คน และร่วมกันประเมินระหว่างผู้วิจัยและนักวิชาการท้องถิ่น พบว่าในจำนวน 11 ท่า มีบางกระบวนการที่มีความยากเกินไป ผู้วิจัยจึงนำท่ารำกลับมาปรับปรุงแก้ไข โดยคำนึงถึงความเหมาะสมด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่เน้นการหักโหมแต่สามารถช่วยให้เคลื่อนไหวได้ง่ายขึ้น ซึ่งสามารถสรุปเป็นตารางการปรับท่ารำดังนี้

ตารางที่ 3 การประเมินท่ารำและปรับเปลี่ยนท่ารำ

ท่าที่	ท่ารำที่ดั้งเดิมที่ออกแบบ	ผลการปฏิบัติ	ท่ารำหลังการนำไปใช้
1		สามารถปฏิบัติได้	ใช้ท่าเดิม
2		สามารถปฏิบัติได้	ใช้ท่าเดิม
3		สามารถปฏิบัติได้	ใช้ท่าเดิม

ท่าที่	ท่ารำที่ดั้งเดิมที่ออกแบบ	ผลการปฏิบัติ	ท่ารำหลังการนำไปใช้
4		สามารถปฏิบัติได้	ใช้ท่าเดิม
5		ปรับเปลี่ยนท่ารำจากเดิมมือทั้งสองข้างม้วนจับเป็นตั้งวงแล้วค่อยๆ เตะข้อมือขึ้น <u>เปลี่ยนเป็น</u> มือทั้งสองตั้งวงขึ้นมาเลยโดยไม่ต้องม้วนจับแล้วขยับมือดันออกไปตามจังหวะโดยขยับมือ 4 จังหวะแล้วจึงหันไปทิศตรงข้ามสลับกันไปมา ซ้าย ขวา	

ท่าที่	ท่ารำที่ตั้งเดิมที่ออกแบบ	ผลการปฏิบัติ	ท่ารำหลังการนำไปใช้
6		สามารถปฏิบัติได้	ใช้ท่าเดิม
7		สามารถปฏิบัติได้	ใช้ท่าเดิม
8		สามารถปฏิบัติได้	ใช้ท่าเดิม

ท่าที่	ท่ารำที่ดั้งเดิมที่ออกแบบ	ผลการปฏิบัติ	ท่ารำหลังการนำไปใช้
9		<p>ปรับเปลี่ยนท่า รำโดยท่ารำเดิม ที่ต้องใช้การก้ม หลังและเงย หน้าสลับไปมา ทำให้ผู้สูงอายุไม่ สามารถปฏิบัติ ได้ <u>ปรับเปลี่ยน</u> ให้เคลื่อนไหว เฉพาะมือจาก ขวาไปซ้ายโดย ไม่ต้องก้มตัว</p>	
10		<p>ปรับเปลี่ยนท่า รำโดยท่ารำมี การเคลื่อนไหว ซับซ้อน ทำให้ ผู้สูงอายุปฏิบัติ ไม่ทันจังหวะ <u>ปรับเปลี่ยนให้</u> จับส่งหลังแล้ว ขึ้นมาปล่อยเป็น ตั้งวง</p>	

ท่าที่	ท่ารำที่ดั้งเดิมที่ออกแบบ	ผลการปฏิบัติ	ท่ารำหลังการนำไปใช้
11		สามารถปฏิบัติได้	ใช้ท่าเดิม
12		สามารถปฏิบัติได้	ใช้ท่าเดิม

จากตารางพบว่า กระทบรวมทั้ง 12 ท่า ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ 9 ท่า ส่วนท่าที่ต้องใช้การพลิกหรือหมุนข้อมือซับซ้อนและมากเกินไป และการใช้ร่างกายที่ก้มตัวและเงยหน้าสลับกันในเวลาสั้นๆ เป็นท่ารำที่ไม่ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติได้ มีจำนวน 3 ท่า ได้แก่ ท่าที่ 5 ท่าที่ 9 และท่าที่ 10 จึงมีการปรับเปลี่ยนท่ารำให้มีความง่ายมากขึ้น โดยปรับท่ารำที่ใช้ข้อมือมากเกินไปและปรับท่าก้มตัวเปลี่ยนเป็นการโยกมือขึ้นบนลงล่าง จากนั้นนำไปใช้ในกับผู้สูงอายุอีกครั้ง พบว่าสามารถปฏิบัติได้ดีขึ้น และสามารถปฏิบัติได้ตรงตามจังหวะ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสนุกสนานไปกับเพลงและไม่กังวลในการปฏิบัติท่ารำ

5.2 ผลที่ได้รับ

จากการดำเนินกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม ทีมผู้วิจัยพบว่ากิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความบันเทิง ผ่อนคลายจิตใจ ซึ่งสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนในระหว่างการทำกิจกรรมและหลังการทำกิจกรรม ซึ่งสามารถสรุปผลที่ได้รับออกมาเป็น 3 ประเด็นดังนี้

1. กระบวนการสร้างแนวทางการจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมที่บ้านโดยผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการนำเสนอและแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่สนใจ ทำให้การออกแบบกิจกรรมได้รับความสนใจจากกลุ่มผู้สูงอายุ และทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน
2. ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเป็นชุดการแสดงขับสรภัญญะประกอบนาฏศิลป์พื้นบ้าน ที่เป็นรูปแบบเฉพาะของท้องถิ่นและเหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่บ้านห้วยตะพาน ตำบลบ้านยาง อำเภอพุทไธสง
3. จากผลความสำเร็จของกิจกรรมจึงอาจกล่าวได้ว่ากระบวนการออกแบบกิจกรรมนี้เป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านกายใจ และด้านสังคม ที่เหมาะกับวัฒนธรรมท้องถิ่น