# แนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกของคริสติน่า คาพาโดชา : การสะท้อนประสบการณ์การฝึกฝนและปฏิบัติการแสดงในสถาบันการแสดงที่ประเทศอังกฤษ

The Making of Video Performance "Feeling": Learning Feeling of Fragility through Meditation, Body and Sites

(Received: 7 October 2023; Revised: 25 January 2024; Accepted: 5 March 2024)

พิชญ์ณาชาญ เอี่ยมสอาด[1]
Pitchachan Iamsa-ard

**บทคัดย่อ**

แนวปฏิบัติการแสดงโซมาติก (Somatic Acting Process practice) โดย คริสติน่า คาปาโดชา (Christina Kapadocha) อาจารย์ นักวิชาการ นักแสดงและนักการละครชาวกรีก เป็นอีกหนึ่งแนวปฏิบัติการแสดงเพื่อใช้ฝึกฝนนักแสดงในสถาบันการแสดงที่อังกฤษ โดยเธอนำรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย ผสานกับประสบการณ์การเรียนและการฝึกฝนของเธอนับสิบปีทางการแสดงทั้งในประเทศกรีซ และอังกฤษจนพัฒนาเป็นแนวปฏิบัติการเคลื่อนไหวทางการแสดงใหม่จากประสบการณ์ของเธอ ผู้เขียนเป็นนักแสดงไทยที่มีโอกาสเข้าไปฝึกฝนแนวปฏิบัติการแสดงนี้เป็นระยะเวลาสองปีในฐานะนักศึกษาระดับปริญญาโททางการแสดงในประเทศอังกฤษ ซึ่งแนวปฏิบัติของเธอนั้นถูกนำมาสอนในการเคลื่อนไหวสำหรับนักแสดง (Movement for actors) จากปูมหลังของผู้เขียนเป็นนักแสดงไทยที่มีการฝึกฝนการแสดงและการฝึกการเคลื่อนไหวในประเทศไทย แต่ผู้เขียนยังมองไม่เห็นแบบแผนในการฝึกฝนการเคลื่อนไหวที่ชัดเจน เมื่อผู้เขียนมีโอกาสฝึกกับคริสติน่า คาปาโดชากับแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกที่มีการฝึกการเคลื่อนไหวทำให้ผู้เขียนเข้าใจแนวปฏิบัตินี้อย่างมีแบบแผนดังนี้ การสำรวจการเคลื่อนไหวของตนเอง และการแปลเปลี่ยนการเคลื่อนไหว แบบแผนเหล่านี้นำไปสู่การประยุกต์ใช้กับการแสดงที่ลดความลังเลในการสร้างสรรค์ตัวละครของนักแสดง บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์

[1] นักวิชาการอิสระ
Independent scholar

เพื่อนำเสนอแนวทางปฏิบัติการแสดงโซมาติกของคริสตินา่ คาปาโดชาสำหรับฝึกฝนนักแสดงผ่านมุมมองและประสบการณ์ของผู้เขียน

**คำสำคัญ:** แนวปฏิบัติการแสดงโซมาติก, การฝึกฝนนักแสดง, การแสดง, คริสตินา่ คาปาโดชา

**Abstract**

Christina Kapadocha, a Greek lecturer, scholar, and theatre practitioner, pioneered the Somatic Acting Process. This practice was initially implemented in actor training at British drama schools. She utilized body movement patterns, combining it with her ten years of studying and practicing performance in both Greece and England. Eventually, she developed her own movement-based acting practice. As a Thai actor, I had the chance of training with her for two years as a postgraduate student in England. Her praxis, integral to movement for actors, differed from my training in Thailand, where movement was not emphasized. Through gradual training with Christina, I now comprehend it systematically, exploring our movement and the translation of movement. These aspects lead to application in the acting process, helping to decrease hesitation in creating characters for actors. This academic article aims to present the Somatic Acting Process by Christina Kapadocha for actor training from my perspective.

**Keywords:** Creative Process, Performance, Video Performance, Feeling, Fragility

**บทนำ**

ก่อนจะศึกษาแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติก (Somatic Acting Process practice) โดยคริสติน่า คาปาโด-ชา ผู้เขียนต้องการที่จะอธิบายคำว่า โซมาติก (Somatic) ตามพจนานุกรมภาษาอังกฤษ Cambridge University (n.d.) ให้ความหมายไว้ 2 ลักษณะได้แก่ เกี่ยวข้องกับกายตรงข้ามจิตใจและเกี่ยวข้องกับเซลล์ร่างกายทั่วไป ในความหมายที่ปรากฏจะเห็นได้ว่าโซมาติกคือคำที่มีความเกี่ยวข้องกับร่างกาย แต่ไม่ได้กล่าวถึงร่างกายในความหมายโดยตรง

ในช่วงศตวรรษที่ 20 มีแนวคิดของนักปรัชญาชาวฝรั่งเศส มอริซ แมร์โล-ปอนตี (Maurice Merleau-Ponty) ที่สนใจธรรมชาติในการรับรู้ของมนุษย์และประสบการณ์ฐานกาย (Embodied Experience) ร่างกายเป็นเพียงสิ่งเดียวที่เชื่อมต่อกับโลกกับการรับรู้ของมนุษย์และเป็นที่มาของตัวตน โลกเป็นเพียงสนามประสบการณ์ การรับรู้หรือความเข้าใจใด ๆ จำเป็นต้องอาศัยร่างกายไม่ใช่ความคิดหรือจิตใจเพียงอย่างเดียว การมีชีวิตอยู่จึงหมายถึงความสามารถในการรับรู้ได้ผ่านร่างกาย ไม่ใช่การระลึกได้ภายในจิตใจ (ธนัชพร กิตติก้อง, 2563)

จากแนวคิดในข้างต้นมีความสอดคล้องกับโซมาติกที่กล่าวถึงความเกี่ยวข้องกับร่างกายผ่านความสามารถในการรับรู้ของมนุษย์ที่จะต้องอาศัยร่างกายเพื่อสร้างให้เกิดประสบการณ์ การเพิ่มการรับรู้ของมนุษย์ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายจึงเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่จะทำให้เกิดประสบการณ์ฐานกาย

วิถีเฟลเดนไครส์ (Feldenkrais's Method) เป็นแนวทางแรกๆที่ว่าด้วยการเพิ่มการรับรู้ของมนุษย์ด้วยท่วงท่าของตนเองผ่านการเคลื่อนไหวเพื่อลดความเจ็บปวดทางร่างกาย (Kampe, 2019)

จากนั้นโทมัส ฮานน่า (Thomas Hanna) นักปรัชญานักปฏิบัติการวิถีเฟลเดนไครส์ เป็นผู้พัฒนาวิถีเฟล-เดนไครส์จนเกิดแนวทางของตนเองที่มีชื่อว่า ฮานน่าโซมาติก (Hanna Somatics) โดยมุ่งเน้นการเพิ่มการรับรู้ด้วยระบบประสาทโซมาติก[1] ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย ฮานน่าจึงใช้คำว่า โซมาติก เพื่อตั้งชื่อแนวทางการเคลื่อนไหวร่างกายของตนที่ปรากฏในยุโรปและอเมริกาเหนืออย่างแพร่หลาย (Kapadocha, 2016) และทำให้เกิดการนิยามของคำว่า โซมาติก คือ ร่างของประสบการณ์ (experienced body) (Amory, 2010) หากมีความเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

ทั้งวิถีเฟลเดนไครส์และฮานน่าโซมาติกมีจุดร่วมคล้ายกันแต่ต่างกันในรูปแบบการเพิ่มการรับรู้ทางร่างกาย ทั้งสองแนวทางนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดแนวทางอื่นๆ โดยทั่วไปในการศึกษาหนังสือ หรือบทความที่เกี่ยวกับโซมาติกจะมีคำเฉพาะที่อธิบายการเกิดโซมาติกตามนักปฏิบัติการแต่ละท่านที่นำแนวทางไปปฏิบัติ (Kapadocha, 2016)

การเกิดขึ้นของคำเฉพาะเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงความหลากหลายในแนวทาง หรือแนวปฏิบัติต่างๆตามประสบการณ์

[1] ระบบประสาทโซมาติก คือ ระบบประสาทรอบนอกที่ทำงานภายใต้อำนาจจิตใจ ซึ่งควบคุมการทำงานและการตอบสนองต่อกล้ามเนื้อของร่างกาย (Institute for Quality and Efficiency in Health, 2016)

และการนำไปใช้ เมื่อนำโซมาติกเชื่อมโยงกับการศึกษาการเคลื่อนไหวจนเกิดเป็น การศึกษาโซมาติก (Somatic Education) เปรียบเสมือนการรวบรวมแนวทาง แต่ละรูปแบบและวิธีการเพิ่มการรับรู้ของร่างกายก่อนที่จะให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว

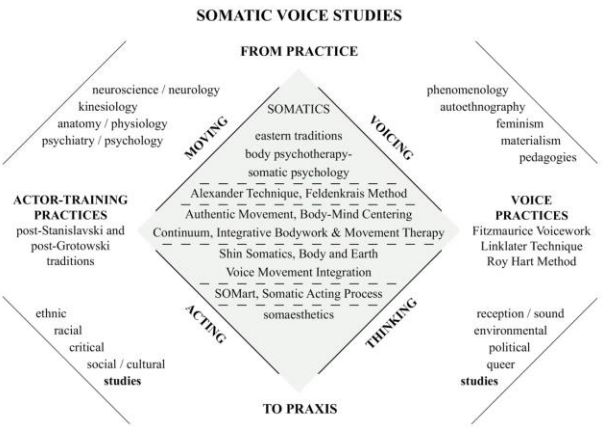
การศึกษาโซมาติกจึงทำให้มองเห็นจุดร่วมกับแนวปฏิบัติและแนวทางอื่นๆ คือ การเพิ่มการรับรู้ลมหายใจและร่างกาย เริ่มต้นจากการผ่อนคลายร่างกายจากพื้นราบ โดยเพิ่มการรับรู้จากการเคลื่อนไหวเล็กๆของร่างกายจนเกิดการระลึกรู้ของจิต หลังจากนั้นจึงค่อยๆเคลื่อนไหว (Kapadocha, 2016)

แนวทางบอดี้-มายเซ็นเทอร์ริ่ง (Body-Mind Centering)[2] โดย บอนนี่ เบนบริดจ์ โคเฮน (Bonnie Bainbridge Cohen) เกิดขึ้นหลังจากแนวทางฮานน่าโซมาติก และเป็นแนวทางที่ได้รับแนวคิดบางส่วนจากฮานน่า ซึ่งมีความต่างในรูปแบบการเพิ่มการรับรู้ร่างกาย จนกระทั่งแนวทางนี้ถูกนำมาใช้ในการฝึกฝนนักแสดง รวมไปถึงแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติก (Somatic Acting Process practice)

ในบทความนี้ผู้เขียนเน้นศึกษาแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกโดย คริสตินา คาปาโดชา ที่เกิดจากประสบการณ์ในการสอนและการแสดงนับร่วมสิบปีของเธอ สะท้อนผ่านการฝึกฝนขณะที่ผู้เขียนศึกษาอยู่ในสถาบันการแสดง East 15 Acting School ที่ประเทศอังกฤษ ในปี 2020-2022

[2] Body-Mind Centering (BMC) คือ แนวทางการเพิ่มการรับรู้ลมหายใจและร่างกายตั้งแต่ระดับเซลล์ของร่างกายเพื่อให้เกิดโซมาติก (Cohen, 2017)

ผู้เขียนเล็งเห็นว่า แนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกสามารถนำมาเพิ่มหลักการฝึกฝนการเคลื่อนไหวของนักแสดงในประเทศไทยให้มีความหลากหลายเพิ่มมากขึ้นได้ โดยผู้เขียนได้รับการฝึกฝนกับคาปาโดชาโดยตรง ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติการแสดงที่ผนวกการฝึกการเคลื่อนไหวกับการแสดงเข้าด้วยกันอย่างมีแบบแผน ทั้งนี้ ผู้เขียนขอนำเสนอแผนผังความคิดที่แสดงภาพรวมเกี่ยวกับการศึกษาโซมาติก ดังนี้




ภาพที่ 1 แผนผังความคิดที่แสดงภาพรวมเกี่ยวกับการศึกษาโซมาติก
ที่มา : Somatic Voice in Performance Research and Beyond โดย Christina Kapadocha, 2020. (https://christina-kapadocha.com/practice-research/somatic-voices-in-performance-research-and-beyond).
CC BY-NC-ND.

จากแผนผังความคิดในข้างต้นผู้เขียนต้องการแสดงให้เห็นว่าที่มา การเกิดขึ้นของการศึกษาโซมาติกไปจนถึงแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกนั้นมีอะไรบ้าง โดยผู้เขียนแบ่งอธิบายแผนผังความคิดเป็นสองส่วน ส่วนแรกคือบริเวณด้านนอกบริเวณรอบสี่เหลี่ยมตรงกลาง โดยเริ่มจากมุมบนซ้ายคือ การศึกษาทางประสาทวิทยา สรีรวิทยา จิตวิทยา แผนการฝึกฝนนักแสดงหลังแนวทางสตานิสลาฟกีและโกรโทวสกี การศึกษาเกี่ยวกับชาติพันธุ์เชิงวิพากย์สังคมและวัฒนธรรม การศึกษาทัศนคติการแสดงออกทางสังคม แบบแผนการฝึกเสียงฟิตซ์มอริซ (Fitzmaurice Voicework) เทคนิคลิงค์เลเทอร์ (Linklater Technique) หรือวิถีลอยด์ ฮาร์ท (Roy Hart Method) การสอนแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา ชาติพันธุ์วิทยา สตรีนิยม วัตถุนิยม ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการศึกษาโซมาติก

จากที่ผู้เขียนกล่าวไว้ข้างต้นว่าการศึกษาโซมาติกเป็นการรวบรวมแนวทางแต่ละรูปแบบ ส่วนที่สองจากด้านบนสู่ด้านล่างบริเวณสี่เหลี่ยมด้านในไม่ว่าจะเป็นวิถีเฟลเดนไครส์ หรือบอดี้-มายเซ็นเทอร์ริ่ง ไปจนถึงแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกล้วนเป็นลำดับการเกิดขึ้นของแนวทางและแนวปฏิบัติต่างๆ

ผู้เขียนเลือกใช้แผนผังความคิดนี้เพื่อแสดงให้เห็นถึงสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดแนวปฏิบัติการแสดงโซ-มาติก โดยการสร้างประสบการณ์ทั้งสี่อย่างทางร่างกาย ได้แก่ การเคลื่อนไหว การแสดง การคิด และการเปล่งเสียงล้วนมีความเกี่ยวเนื่องกัน

## จุดเริ่มต้นของแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติก (Somatic Acting Process practice) โดยคริสติน่า คาปาโดชา

คริสติน่า คาปาโดชา จบการศึกษาด้านวรรณกรรมในระดับปริญญาตรี เธอมีความสนใจในศิลปะการละคร จึงศึกษาต่อการแสดงและเริ่มต้นเส้นทางนักแสดง และครูสอนการแสดงในเวลาเดียวกัน ณ ประเทศกรีซ หลังจากนั้นเธอได้ตัดสินใจศึกษาต่อด้านการแสดงเพื่อเพิ่มพูนความรู้ด้านการสอนการแสดงที่ประเทศอังกฤษ และจบการศึกษาระดับปริญญาโทจากสถาบันการแสดง East 15 Acting School ในปี 2010

การเป็นครูสอนการแสดง ทำให้เธอให้ความสำคัญกับการเคลื่อนไหว การรับรู้ของนักแสดง และประสบการณ์ทางด้านร่างกาย เธอจึงเลือกศึกษาเพิ่มเติมในด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย BMC Authentic Movement[3] และ Somatic Psychology[4] จนได้รับประกาศนียบัตรรับรองวิชาชีพการสอนการเคลื่อนไหวโซ-มาติก (Somatic Movement Educator) แนวทางการเคลื่อนไหวร่างกาย BMC นำพาเธอไปสู่การค้นคว้าและพัฒนากระบวนการแสดงผ่านร่างกาย จนสำเร็จปริญญาเอกจากสถาบันการแสดง Royal Central School of Speech and Drama (RCSSD) ในเดือนมิถุนายน 2016 ซึ่งเป็นการฝึกฝน

[3] Authentic Movement คือ การเคลื่อนไหวเมื่อเกิดโซมาติกที่สามารถแบ่งร่างในการรับรู้ ผู้เคลื่อนไหว (mover) และผู้มองการเปลี่ยนไป (witness) โดยที่ไม่มีการกำหนดการเคลื่อนไหวล่วงหน้า (Bacon, 2015)

[4] จิตวิทยาทางร่างกาย (Somatic Psychology) จิตวิทยาทางร่างกายเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดที่เน้นการรับรู้ของทั้งร่างกาย ให้เกิดโซมาติก เพื่อตามหาปัญหาและบรรเทาปัญหาทางจิตใจด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้ป่วย (Hartley, 2004)

ค้นคว้า และพัฒนาแนวทาง BMC จนทำให้เธอสามารถค้นหา การเพิ่มการรับรู้ร่างกายของนักแสดงผ่านการเคลื่อนไหวในฐานะครูผู้สอนที่ชัดเจน ซึ่งมีความสำคัญต่อการฝึกฝนการเคลื่อนไหวของนักแสดง ผ่านมุมมองผู้มองการเปลี่ยนไป (Witness) ของครูสอนการแสดง หลังจากนั้นเธอได้เริ่มสอนการเคลื่อนไหวสำหรับนักแสดง ให้กับนักแสดงและศิลปินในสถาบันการแสดงในลอนดอน ไม่ว่าจะเป็น East 15 Acting School, RCSSD, Mountview Academy of Theatre Arts, Rose Bruford College ในฐานะอาจารย์พิเศษ นักวิชาการ และนักการละครอิสระ จนเกิดเป็นแนวปฏิบัติการแสดงโซ-มาติก (Somatic Acting Process practice) ที่ใช้ฝึกฝนศิลปินและนักแสดงในการสอนการเคลื่อนไหวสำหรับนักแสดง และเธอได้รับตำแหน่งเป็นอาจารย์ประจำสาขาการแสดงและการเคลื่อนไหวที่สถาบัน East 15 Acting School นับตั้งแต่เดือนเมษายน 2018 (Kapadocha, 2020)

การค้นคว้าและพัฒนาแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกให้เป็นรูปธรรมนั้น เกิดขึ้นภายใต้กระบวนการวิจัยศิลปกรรมสร้างสรรค์ในระดับปริญญาเอก (PaR[5]) โดยเธอผสมทั้งสามแนวทางได้แก่ BMC Authentic Movement และ Somatic

[5] Practice as research (PaR) : การวิจัยศิลปกรรมสรางสรรค์ วิจัย ตามพจนานุกรมรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมาย ว่า “การค้นคว้าเพื่อหาข้อมูล อย่างถี่ถ้วนตามหลักวิชา” พจนานุกรมออกซ์ฟอรด์ (Oxford Dictionary) (2016) ได้ให้ความหมายของคำว่า research แปลได้ว่า “การค้นคว้า หรือ ศึกษาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างเป็นระบบเพื่อนำเอาความรู้ ไปสู่การบรรลุผลสรุป หรือองค์ความรู้ใหม่” โดยทั่วไปแล้วนิยามของคำวา วิจัย จะหมายถึงกระบวนการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อให้เกิดผลในการขยาย ปรับเปลี่ยน พิสูจน์ ทางด้านแนวความคิด วิธีการ หรือ ผลลัพธ์ต่างๆของสิ่งที่ศึกษานั้นๆ หรือที่มักกล่าวสั้นๆ ว่า เป็นกระบวนการคิดแล้วทำอย่างเป็นระบบเพื่อองค์ความรู้ใหม่ (ธนัชพร กิตติก้อง , 2559)

Psychology ร่วมกับการค้นคว้าและประสบการณ์ส่วนตัวของเธอ จนเกิดเป็นแนวปฏิบัติของเธอขึ้นมา

**แนวปฏิบัติการแสดงโซมาติก (Somatic Acting Process) โดยคริสติน่า คาปาโดชา ผ่านการฝึกฝนในสถาบันการแสดงที่อังกฤษ**

คริสติน่า คาปาโดชา ได้นำแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกไปใช้ในการฝึกฝนนักแสดงในสถาบันการแสดงชั้นนำในอังกฤษ โดยอยู่ในหัวข้อการสอนการเคลื่อนไหวสำหรับนักแสดง เรียกว่า การเคลื่อนไหวโซมาติก (Somatic Movement) มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มรับรู้การเคลื่อนไหวที่เป็นนิสัยของนักแสดง คือ การรับรู้รูปแบบการเคลื่อนไหวประจำของนักแสดงเอง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเคลื่อนไหวร่างกายของตนเอง นักแสดงจะรับรู้ว่าทิศทางระหว่างซ้ายกับขวา และเปรียบเทียบได้ว่าทิศทางไหนที่เคลื่อนไหวสะดวกกว่ากันโดยไม่ต้องพยายาม เมื่อนักแสดงรับรู้รูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นนิสัยของนักแสดงนำไปสู่การเกิด เอ็มบอดิเมนท์[6] (Embodiment) ของตัวละครในนักแสดง เกิดการเชื่อมกาย - จิตเข้าด้วยกันแล้ว ทำให้นักแสดงอยู่ในสภาวะเพรสเซนซ์[7] (Presence)

[6] เอ็มบอดิเมนท์ (Embodiment) ในภาษาไทยมีความหมายว่า “ปรากฏเป็นรูปร่าง” ให้ความสำคัญกับเรื่องการรับรู้ที่เกิดขึ้นและปรากฏผ่านร่างกาย (Embodiment) สามารถทำความเข้าใจได้จากความสัมพันธ์ของกายผัสสะ (Phenomenal body) และกายสัญญะ (Semiotic body)...จึงหมายถึงการรวมกายและใจ (ธนัชพร กิตติก้อง, 2563)

[7] เพรสเซนซ์ (Presence) หมายถึง การอยู่ ณ ปัจจุบันขณะ สอดคล้องกับการศึกษาความหมายของคำว่า Embodiment เป็นเรื่องของการระลึกรู้ได้ถึงความเป็นปัจจุบันขณะ ซึ่งการรับรู้ต้องอาศัยร่างกาย โดยการรวมจิตสู่กาย (ธนัชพร กิตติก้อง, 2563)

**ช่วงแรก: สำรวจการเคลื่อนไหวของตนเอง**

สิ่งแรกที่คริสติน่าให้เริ่มฝึกปฏิบัติ คือ การเชื้อเชิญให้นักแสดงเพิ่มการรับรู้ของร่างกาย โดยใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวทางระบบประสาทขั้นพื้นฐาน (Basic Neurological Pattern : BNP) คือ รูปแบบการเคลื่อนไหวของสิ่งมีชีวิตที่เล็กที่สุดไปจนถึงสัตว์ที่มีกระดูกสันหลัง (Cohen, 2018) ซึ่งได้รับแนวทางจาก BMC ประกอบไปด้วย การหายใจไปจนถึงระดับเซลล์ (Cellular Breathing) การแผ่รังสีของจุดศูนย์กลางของร่างกาย (Navel radiation) การเคลื่อนไหวเริ่มจากไขสันหลังและทางเดินอาหาร การเคลื่อนไหวจากกระดูกสันหลังที่เชื่อมจากหัวไปจนถึงหาง - ก้นกบ หรือการเคลื่อนไหวส่วนบนแล้วไปยังส่วนล่าง การเคลื่อนไหวจากซีกซ้ายไปซีกขวา และการเคลื่อนไหวในแนวทแยงโดยแบ่งเป็นแขนซ้ายขาขวา แขนขวาขาซ้าย (Kapadocha, 2017)

การหายใจไปจนถึงระดับเซลล์ (Cellular Breathing) คือ การเพิ่มการรับรู้การทำงานของเซลล์ในระบบหายใจ (Cohen, 2018) โดยคริสติน่าจะให้นักแสดงเห็นภาพการเคลื่อนไหวของเซลล์ในกระบวนการการหายใจของร่างกาย ในขณะที่นักแสดงหายใจอยู่ หลังจากนั้นเชิญให้นักแสดงนอนราบกับพื้น แล้วนำมือทาบไปยังที่อกของนักแสดงให้ภาพการเคลื่อนไหวที่เธอให้นักแสดงเห็นเพื่อสร้างเพรสเซนซ์

การแผ่รังสีของจุดศูนย์กลางของร่างกาย (Navel radiation) คือ การเคลื่อนไหวในแนวรัศมีของแขน ขาที่เชื่อมต่อผ่านสะดือ (Cohen, 2018) เพื่อสร้างการรับรู้จุดศูนย์กลางของร่างกาย

จุดเริ่มต้นของการเพิ่มการรับรู้ของร่างกายในแนวทางของ BMC คือ การฝึกการหายใจที่จะถูกนำไปจนถึงการทำงานระดับเซลล์ เสียงของเธอจะเชื้อเชิญให้นักแสดงเชื่อมการรับรู้ตนเองด้วยลมหายใจเข้าไปสู่ยังอวัยวะ เช่น เมื่อลมหายใจที่ท้องผ่านไปยังอวัยวะภายใน เริ่มตั้งแต่จมูก หลอดลม ขั้วปอด ปอด ถุงลม ไปจนถึงการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนภายในเซลล์ที่อยู่บริเวณถุงลม แล้วคาร์บอนไดออกไซด์ถูกนำกลับมายังลมหายใจออกผ่านอวัยวะต่าง ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มการรับรู้อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการหายใจที่ทำให้เกิดการเคลื่อนที่ภายในร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อที่อยู่บริเวณซี่โครง หรือการยืดและหดของกระบังลม ส่งผลให้เกิดการเคลื่อนไหวในร่างกายอย่างไร และเปิดการรับรู้ว่าเซลล์มีการเคลื่อนไหวเช่นกัน อาจกล่าวได้ว่าการฝึกนี้คือ การเพิ่มการรับรู้ผ่านกระบวนการหายใจ รับรู้การเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในผ่านลมหายใจของตนเอง จนกระทั่งเกิด เอ็มบอดิเมนท์และเพรสเซนซ์ หลังจากนั้น คริสตินาจะแนะนำให้นักแสดงเรียกชื่อในการเกิดเอ็มบอดิเม้นต์เป็นสองร่าง ผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง[8] (Actor's Mover) และผู้มองการเปลี่ยนไป[9] (Actor's Witness)

[8] ผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง (Actor's Mover) ในทัศนะของผู้เขียนการเรียกชื่อร่างภายในร่างกาย "ผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง" ที่เกิดขึ้นในการเคลื่อนไหวในแนวปฏิบัตินี้ เป็นเสมือนการเพิ่มการรับรู้ทุกขณะที่เกิดขึ้นในการเคลื่อนไหวของนักแสดงซึ่งให้นักแสดงรู้ตัวว่ากำลังจะขยับส่วนไหน ตามรูปแบบการเคลื่อนไหว BNP

[9] ผู้มองการเปลี่ยนไป (Actor's Witness) ในทัศนะของผู้เขียนการเรียกชื่อร่างภายในร่างกาย "ผู้มองการเปลี่ยนไปของนักแสดง" ที่เกิดขึ้นในการเคลื่อนไหวในแนวปฏิบัตินี้ เป็นเสมือนเพิ่มการรับรู้ในการตรวจสอบการเคลื่อนไหวของนักแสดงว่าส่วนไหนที่ยังไม่ได้เคลื่อนไหว แม้แต่ความหนัก เบา ช้า เร็วในการเคลื่อนไหวเกิดการเปลี่ยนแปลง และเห็นความแตกต่างอะไรบ้างในแต่ละการเคลื่อนไหว

เมื่อเกิดเอ็มบอดิเมนท์และเพรสเซนซ์ขึ้นภายในตัวนักแสดงทุกคนแล้ว ขั้นต่อไปคือ การฝึกเคลื่อนไหวตามรูปแบบ BNP โดยจะมีคำที่ใช้ในการลองเคลื่อนไหวตาม BNP ดังนี้ *ผลัก เอื้อม ดึง* อยู่ในทุกการฝึกเคลื่อนไหว เมื่อเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบและคำเหล่านั้นแล้ว ในร่างผู้มองการเปลี่ยนไปสามารถรับรู้ถึงร่างผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง สามารถเห็นความแตกต่างในการเคลื่อนไหวเหล่านั้นผ่านประสบการณ์ของนักแสดง

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างแบบฝึกหัดการเคลื่อนไหว “การฝึกการแผ่รังสีของจุดศูนย์กลางของร่างกาย” เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพการฝึกการเคลื่อนไหว และอธิบายคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกของคริสติน่า ดังนี้

- เธอใช้ภาพโครงสร้างร่างกายของปลาดาวเป็นจุดตั้งต้นในการเคลื่อนไหว โดยวิธีการที่เธอใช้และการนำเข้าสู่แบบฝึกหัด คือ การกำหนดภาพโครงสร้างร่างกายของปลาดาว
- นำเข้าสู่วิธีการหายใจระดับเซลล์ที่อธิบายไว้ข้างต้น จนเกิดเอ็มบอดิเมนท์และเพรสเซนซ์ในตัวนักแสดง
- นักแสดงเริ่มจินตนาการถึงปลาดาวที่นอนอยู่บนชายหาด มองในมุมนักแสดง ร่างผู้มองการเปลี่ยนไปของนักแสดงจะนอนราบไปกับพื้นเป็นปลาดาว
- ผู้ฝึกจะเชื้อเชิญให้เริ่มเปิดการรับรู้ของแผ่นหลังที่แนบไปกับพื้น ในขณะเดียวกันเสียงของผู้ฝึกก็เชื้อเชิญให้นักแสดงร่างผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง ลองตรวจสอบไปที่แผ่นหลังว่าด้านซ้ายหรือขวาของร่างกาย ด้านไหนสัมผัสกับพื้น

มากกว่ากัน ด้วยการดึงเข่าขึ้นมาที่อก แล้วใช้สองมือประสานไว้ที่หัวเข่า จากนั้นขยับซ้ายขวาไปกับลมหายใจ เพื่อตรวจสอบจุดศูนย์กลางร่างกายของนักแสดงว่าอยู่ตำแหน่งไหน

- นักแสดงปล่อยแขน ขาออกหลังจากที่ประสานไว้ที่หัวเข่าออกไปนอนราบในท่าปลาดาวตอนต้นที่แนบไปกับพื้น

ผู้ฝึกใช้การทำซ้ำเพื่อให้นักแสดงสามารถจดจ่อในทุกครั้งที่เคลื่อนไหว เสียงของผู้ฝึกจะเป็นเหมือนการนำทางในการเคลื่อนไหว หรือขยับส่วนต่าง ๆ เช่น ตอนที่ดึงเข่าขึ้นมาที่อก เสียงที่นำจะเชิญให้เน้นเปิดการรับรู้ไปที่ จุดศูนย์กลางบริเวณใต้สะดือ หางหรือก้นกบ ในท่าหด หลังจากคลายร่างโดยให้เน้นการรับรู้ไปที่ใต้สะดือ หางหรือก้นกบ แขน และขา

หลังจากนักแสดงเกิดประสบการณ์ในจุดที่เน้นการรับรู้ในแต่ละการเคลื่อนไหวในข้างต้น ต่อไปก็จะเริ่มการเคลื่อนไหวที่แผ่ออกมาจากจุดที่เน้นการรับรู้ ด้วยการขยับแขนและขา แขนซ้ายแตะข้อเท้าขาซ้าย แขนซ้ายแตะข้อเท้าขาขวา แขนขวาแตะข้อเท้าขาซ้าย แขนขวาแตะข้อเท้าขาซ้าย ตามลำดับ โดยส่วนที่เคลื่อนไหวจะไม่มีส่วนที่แตะกับพื้น เมื่อเกิดการเคลื่อนไหวในภายในร่างนักแสดงที่เกิดเอ็มบอดิเมนท์และเพรสเซนซ์ ที่มีร่างสองร่างต่างทำงานสลับกันไปมาไม่ว่าจะเป็นผู้มองการเปลี่ยนไปผู้เคลื่อนไหวของนักแสดงที่เชื่อมต่อกันไปทั่วทั้งร่าง เปิดโอกาสให้นักแสดงในร่างผู้มองการเปลี่ยนไป เข้าไปวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของตนเอง ว่าเกิดความแตกต่างหรือไม่ในแต่ละการเคลื่อนไหวแต่ละข้าง

ผู้เขียนเองขณะที่ฝึกในร่างผู้เคลื่อนไหวของนักแสดงข้างไหนที่เคลื่อนไหวสะดวก จะมีความล้าที่ต่างกันในแต่ละข้าง ข้างที่ถนัดจะสามารถเคลื่อนไหวได้สะดวกและไม่ล้าโดยง่าย หากเป็นข้างที่ไม่ถนัด ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวและความล้ากลายเป็นสิ่งตรงข้ามกับข้างต้น จากการรับรู้นี้ก็เกิดขึ้นในร่างผู้มองการเปลี่ยนไปที่ทำให้เห็นผลลัพธ์ความแตกต่างหรือประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวซึ่งในแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกนี้ใช้คำว่า ยีล (yield)

แบบฝึกนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งในแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกที่เริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวโซมาติก เพื่อเพิ่มการรับรู้ทางร่างกายให้กับนักแสดง หลังจากที่ผู้เขียนได้ฝึกฝนมีความเห็นว่าการฝึกนี้เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้นักแสดงเกิดการตระหนักรู้รูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นนิสัยของนักแสดงว่าถนัดที่จะเคลื่อนไหวข้างไหนกันที่ใช้แรงในการพยายามน้อยกว่า ซึ่งแสดงออกถึงรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นนิสัย และนักแสดงสามารถรับรู้เพื่อนำไปใช้ในการแสดง ซึ่งแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันไป

ในช่วงแรกของแนวปฏิบัติการแสดงของคริสตินน่าจะมุ่งเน้นไปทางการเคลื่อนไหวและการตระหนักรู้ตนเองของนักแสดงในปัจจุบันขณะ สามารถสร้างความเข้าใจในการเคลื่อนไหวของตัวเองจนเกิดเอ็มบอดิเมนท์ขึ้น ซึ่งสำหรับแนวปฏิบัตินี้เมื่อนักแสดงเกิดการเคลื่อนไหวจนเกิดเอ็มบอดิเม้นท์ มีการตั้งชื่อการเกิดโซมาติกที่เกิดขึ้นเป็นคำเฉพาะที่แนวปฏิบัตินี้ใช้เรียกว่าผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง ผู้เฝ้ามองการเปลี่ยนไปของนักแสดง

จนเกิดผลลัพธ์ที่สามารถแยกความแตกต่างและประสบการณ์การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้ในสภาวะภายในโดยแนวปฏิบัตินี้ใช้คำว่า ยีล

ในช่วงที่สองของหลักการนี้ คือช่วงของการเข้าสู่การแสดงอย่างเต็มรูปแบบ ด้วยการเคลื่อนไหวที่ไปไกลกว่ารูปแบบตามนิสัยของตนเอง แต่เป็นการก้าวข้ามเพื่อลองเคลื่อนไหวรูปแบบใหม่ของนักแสดงในแต่ละบุคคล แล้วนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการเคลื่อนไหว ณ ขณะนั้นมาสร้างสรรค์เป็นตัวละคร จากแหล่งที่มาแตกต่างกัน

**ช่วงที่สอง: การแปลเปลี่ยนการเคลื่อนไหว**

ช่วงที่สองเป็นช่วงที่นำการเคลื่อนไหวเชื่อมโยงกับการแสดงโดยเฉพาะจินตนาการบนฐานข้อมูลที่ได้รับแล้วนำไปแปลเปลี่ยนเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดประสบการณ์ จากนั้นนำมาสร้างตัวละคร โดยผู้เขียนแบ่งรูปแบบกระบวนการสร้างสรรค์ตัวละครออกเป็นสองแบบ ที่ถูกออกแบบมาจากการฝึกฝนกับคริสติน่า ได้แก่ กระบวนการสร้างสรรค์ตัวละครกับบท (Text) และกระบวนการสร้างสรรค์ผ่านการเคลื่อนไหวของสัตว์จนนำไปสู่ตัวละคร ทั้งสองกระบวนการจะถูกขับเคลื่อนบนฐานกายโดยใช้การเคลื่อนไหวโซมาติกให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ จนสามารถสร้างประสบการณ์ให้กับร่างผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง

1. กระบวนการสร้างสรรค์ตัวละครกับตัวบท (Text)

เริ่มต้นกระบวนการด้วยการเตรียมความพร้อมให้กับนักแสดงตามหลักการในช่วงแรก จนผู้ฝึกสังเกตเห็นว่านักแสดงอยู่ในสภาวะที่พร้อม หลังจากนั้นให้การหายใจค่อย ๆ พาให้นักแสดง

ลุกขึ้นยืน เมื่อนักแสดงยืนขึ้น ให้นักแสดงหาจุดสัมผัสที่เกิดจากแรงดลใจ (impulse) ด้วยการสัมผัสหนึ่งจุดในร่างกายแล้วปล่อยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวตามจุดที่สัมผัสนั้น ซึ่งหากแตะที่หน้าอกก็ให้รับรู้ถึงอวัยวะภายในไปจนถึงระดับเซลล์ หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ เคลื่อนไหวจากจุดสัมผัสนั้น และค่อย ๆ เปล่งเสียงออกมาผ่านการเคลื่อนไหว ในขณะที่เปล่งเสียง ก็ค่อย ๆ เปล่งเสียงตามบทที่เตรียมมาของนักแสดง ที่ต้องการลองค้นหา และสร้างประสบการณ์ ซึ่งตลอดระยะการปฏิบัติจะมีลมหายใจเป็นสื่อกลางในการเคลื่อนไหวจากจุดศูนย์กลางของร่างกายหรือบริเวณใต้สะดือ ซึ่งบทที่ผู้เขียนได้ใช้ในกระบวนการ คือ บทละครเรื่อง Three Sisters เขียนโดย เอนตัน เชคอฟ (Anton Chekov) แต่ใช้ฉบับแปลของซาร่า รูว์ (Sarah Rule) และตัวละครที่ผู้เขียนใช้ในกระบวนการคือ เชบูทีเค่น (Chebutykin)

ก่อนเข้าสู่กระบวนการนี้ ผู้เขียนก็ได้เลือกบทแสดงเดี่ยวที่ต้องการจะนำมาค้นหาเกี่ยวกับตัวละครตัวนี้ผ่านการเคลื่อนไหว โดยคริสตินน่าเชิญชวนให้ผู้เขียนลองมองในร่างผู้มองการเปลี่ยนไปของนักแสดง สังเกตเพื่อนร่วมชั้นเรียนจนนำไปสู่ผู้ฝึกฝนในร่างผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง

- *สิ่งที่พบในร่างผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง (Actor's mover)*

  ฉันเห็นความเจ็บปวดและฉันต้องการที่จะลืม

  ฉันสัมผัสถึงเขาว่าหายใจอย่างไรและความกลัวที่จะถูกลืมเป็นยังไง

  ฉันรู้สึกสงสารเขา

  ฉันจินตนาการว่ารูปภาพนั้นเป็นรูปที่ฉันดูมันเมื่อฉันฝันร้ายหลายๆครั้ง

- *สิ่งที่พบในร่างผู้มองการเปลี่ยนไปของนักแสดง (Actor's witness)*

  ฉันเห็น Nathasha
  ฉันสัมผัสได้ว่าเธอพยายามควบคุมและต่อต้าน
  ฉันรู้สึกว่านี้คือจังหวะของการเคลื่อนไหวของ Nathasha
  ฉันจินตนาการว่าเธอพยายามจะวางแผนอะไรบางอย่าง

สิ่งที่น่าสังเกตและน่าสนใจในกระบวนการค้นหา ผู้เขียนในร่างผู้มองการเปลี่ยนไปของนักแสดงกลับเห็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนกลายเป็นตัวละคร เมื่อเปรียบเทียบกับกระบวนการของตนเองในร่างผู้เคลื่อนไหวของนักแสดงยังมีการรับรู้ภาวะ "กลายเป็น (Becoming)" และ "เป็นตนเอง (Being)" ในการเกิดโซมาติก แต่ในฐานะผู้สังเกตจากภายนอกจะมองไม่เห็น แต่สามารถรับรู้ถึงพลังงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย และประสบการณ์ในกระบวนการค้นหาตัวละคร การเกิดขึ้นของพลังงานการเคลื่อนไหวและประสบการณ์เป็นสิ่งยืนยันให้ผู้เขียนในการใช้แนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกนี้ว่า ร่างกายที่เกิดเอ็มบอดิเมนท์และเพรสเซนซ์ จะมีการเกิดเอ็มบอดิเมนท์หลายร่างภายในร่างกายของนักแสดง ไม่ว่าจะเป็น ร่างผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง ร่างผู้มองการเปลี่ยนไปของนักแสดง หรือแม้แต่ตัวตน (Self) เมื่อมองในฐานคิดของแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกโดยคริสตินา

2. กระบวนการสร้างสรรค์ผ่านการเคลื่อนไหวของสัตว์ (Animal Work)

ในกระบวนการนี้จะมีความแตกต่างจากกระบวนการแรก โดยไม่อิงจากตัวบท (Text) แต่ใช้การค้นหาจากการเคลื่อนไหวของสัตว์ด้วยวิธีการดีไวซิ่ง (Devising) จากสิ่งที่ต้องเตรียม

1. ข้อมูลภาพเกี่ยวกับโครงสร้างภายในของสัตว์ การศึกษาพื้นฐานภายในของกายภาพสัตว์ และโครงสร้างที่สามารถระบุรูปร่างและการเคลื่อนไหวของสัตว์ว่าเป็นอย่างไร

2. รูปภาพจริงของสัตว์ที่เลือก เพื่อให้สามารถเชื่อมโยงทางสายตากับขนาดและรูปร่างภายนอกได้

3. ภาพที่สามารถแสดงให้เห็นถึงตำแหน่งทางกายวิภาคศาสตร์ ขนาด และรูปร่างของระบบทางเดินหายใจของสัตว์

4. วิดีโอหรือการบันทึกของเสียงของสัตว์ที่เลือก (Kapadocha, 2020)

จากทั้งสี่ข้อในข้างต้น นำไปสู่การเตรียมตัวที่จะนำไปสู่การเคลื่อนไหวของสัตว์ผ่านร่างกายของมนุษย์ ณ เวลานั้นผู้เขียนได้ถูกเลือกให้ศึกษาการเคลื่อนไหวของช้างเอเชีย (Asian elephant) จากนั้น ผู้เขียนได้นำข้อมูลที่เตรียมมาแล้วเริ่มทดลองเคลื่อนไหว ซึ่งสิ่งที่นักแสดงจะต้องจดจ่อในกระบวนการค้นหา ประกอบด้วย

1. **จังหวะลมหายใจ** การหายใจเกิดขึ้นได้อย่างไร รูปแบบการหายใจปกติของพวกเขาคืออะไร และอาจเปลี่ยนแปลงอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ สิ่งนี้ส่งผลต่อร่างกายและการแสดงของตัวเองที่เหลืออย่างไร

2. **ขนาด- รูปร่าง** สัตว์ที่ถูกเลือกใช้พื้นที่เท่าไร รูปร่างทั่วไปของการปรากฏตัวทางกายภาพของสัตว์เป็นอย่างไร ขนาดและรูปร่างสัมพันธ์กับบุคลิกภาพได้อย่างไร

3. **การจัดน้ำหนักให้อยู่ตรงกลาง** น้ำหนักสร้างความรู้สึกการถ่วงน้ำหนักลงบนร่างกายส่วนไหน พวกเขากระจายน้ำหนักอย่างไร นักแสดงสามารถหาจุดศูนย์ถ่วงได้หรือไม่ สัตว์เหล่านี้พัฒนาการเคลื่อนไหวไปรอบๆ ได้อย่างไร

4. **การเปล่งเสียง** สัตว์เหล่านี้เปล่งเสียงอย่างไรและมาจากส่วนไหน เสียงของสัตว์เปลี่ยนไปอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเปล่งเสียงของนักแสดงสามารถระบุได้หรือไม่ว่าเป็นเสียงจากท้อง หน้าอก คอ ปาก หรือริมฝีปาก

**ตารางที่ 1 บันทึกการฝึกฝนของผู้เขียนในวันที่ 15/05/2021**

| สิ่งที่ผู้เขียนพบหลังจากเข้ากระบวนการในการค้นหา | |
|---|---|
| จังหวะการหายใจ | เป็นการหายใจที่นานและทุกครั้งหายใจนานส่งผลให้ทุกส่วนของร่างกายหนัก |
| ขนาด- รูปร่าง | การเคลื่อนไหวจะต้องใช้พื้นที่กว้าง |
| การจัดน้ำหนักให้อยู่ตรงกลาง | ทำให้ผู้เคลื่อนไหวรู้สึกถึงน้ำหนักของกระดูกสันหลังเมื่อลองเคลื่อนที่แบบสี่ขา |
| การเปล่งเสียง | การหายใจเข้าจะใช้เวลานาน และตัวที่ช่วยเปล่งเสียงจากการหายใจที่ ใช้เวลานานกล้ามเนื้อที่ท้องเข้ามาช่วยสนับสนุนเสียงที่เปล่งจึงมีเสียงทุ้ม |

สิ่งที่ได้จากการค้นหาในครั้งแรก เมื่อผู้เขียนเคลื่อนไหวแบบช้างและชุดการเคลื่อนไหวนี้ได้สร้างการปรากฏขึ้นในจุดศูนย์กลางในร่างผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง แล้วทำให้ผู้เขียน

สามารถนำชุดการเคลื่อนไหวนี้ กลับมาสู่การเคลื่อนไหวของมนุษย์ แล้วจินตนาการต่อในฐานะนักแสดง จนเกิดเอ็มบอดิเมนท์ของตัวละครที่เป็นนายพลหรือนายทหารที่มีความหนักแน่นในการเคลื่อนไหว เพิ่มขึ้นมาอีกหนึ่งร่างในกระบวนการสร้างสรรค์

ในกระบวนการค้นหานี้ถูกทำซ้ำถึง 2 ครั้งสิ่งที่น่าสนใจที่เกิดขึ้นในการค้นหา ผู้เขียนมักจะพบชุดการเคลื่อนไหวใหม่ และเมื่อประสบการณ์ที่เกิดนำกลับมาเคลื่อนไหวเป็นมนุษย์ แล้วยังทำงานต่อในร่างผู้เคลื่อนไหวของนักแสดงมีการค้นพบใหม่ ซึ่งในครั้งที่สอง ผู้เขียนมองผ่านในร่างผู้มองการเปลี่ยนไปของนักแสดง ร่างของการเคลื่อนไหวกลายเป็นพ่อบ้านเพิ่มขึ้นมาอีกหนึ่งร่าง โดยชุดการเคลื่อนไหวในการทำซ้ำนี้ผู้เขียนเน้นย้ำไปที่กระบวนการหายใจและการดมกลิ่นแบบช้าง

ครั้งที่สามของกระบวนการถูกเปลี่ยนสถานที่เป็นลานกว้างบนสนามหญ้าสีเขียว ทุกคนที่เข้าร่วมกระบวนการจะมีการเคลื่อนไหวตามสัตว์แต่ละชนิดที่ได้รับมอบหมาย สภาพแวดล้อมในขณะที่ค้นหาทำให้ผู้เขียนที่เข้าร่วมกระบวนการเห็นภาวะการ “กลายเป็น” จนเกิดการเคลื่อนไหวเช่นเดียวกับสัตว์แต่ละชนิด

กระบวนการถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่เคลื่อนไหวเป็นสัตว์ ส่วนกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่เข้ามาเป็นผู้มองการเปลี่ยนไปแล้วสลับกัน ซึ่งใช้เวลาในแต่ละรอบประมาณ 45 นาที ในตัวผู้ร่วมกระบวนการจะเป็นทั้งผู้เคลื่อนไหวของนักแสดงและผู้มองการเปลี่ยนไปของนักแสดงเช่นเดียวกับผู้ร่วมกระบวนการคนอื่น

ปลายสุดของกระบวนการที่ทุกคนจะกลับมาเคลื่อนไหวแบบมนุษย์ แต่ยังคงทำงานกับประสบการณ์ที่เคลื่อนไหวแบบสัตว์ ผู้เข้าร่วมกระบวนการจะสามารถเห็นความหลากหลายจากผู้เคลื่อนไหวของนักแสดงของแต่ละบุคคล

หลังเสร็จสิ้นกระบวนการ คริสตินน่า-ผู้นำกระบวนการ ได้เชิญชวนผู้เข้าร่วมได้สะท้อนกระบวนการสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้น โดยมีหัวข้อดังนี้

*ฉันมีสมาธิ - ปรากฏ*: ฉันอบอุ่นร่างกาย และโฟกัส (จิตใจ) เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการศึกษาโดยเฉพาะ

*ฉันเห็น - จินตนาการ*: ฉันได้รับข้อมูลภายนอกเกี่ยวกับการศึกษาเชิงสร้างสรรค์ของฉัน ตัวอย่างเช่น สำหรับงานนี้ ผู้เข้าร่วมจะได้ดูวิดีโอเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของสัตว์ของที่ได้รับเลือก

*ฉันเคลื่อนไหว - กายภาพ*: ฉันสำรวจ 'การพบกัน' ครั้งแรกระหว่างกายภาพของฉันเองกับโครงสร้างการเคลื่อนไหวใหม่

*ฉันรวบรวม - โซมาติส*: ฉันเพิ่มการรับรู้ทางร่างกายของฉันไปยังส่วนที่ฉันอยากค้นหาและ ฉันยังอนุญาตให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างลื่นไหล จนสามารถแยกความแตกต่างหรือประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว “ยีล”

*ฉันไตร่ตรอง - ผสานรวม*: ฉันใคร่ครวญถึงช่วงเวลาการเคลื่อนไหวที่ “ได้ผล” สำหรับฉันและธรรมชาติของการศึกษาของฉัน

*ฉันกำหนด - แบ่งปัน*: ฉันรวบรวมตัวเลือกของฉันเข้าด้วยกัน และเขียน “ชุดการเคลื่อนไหว” ที่ฉันสามารถทำซ้ำได้

**ตารางที่ 2 บันทึกการฝึกฝนของผู้เขียนในวันที่ 24/05/2021**

| การบันทึกนี้เป็นการบันทึกหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการเคลื่อนไหวแบบช้าง เอเชีย (Asian elephant) | |
|---|---|
| *ฉันมีสมาธิ* | เป็นลมหายใจที่เป็นการหายใจที่ยาวขึ้นกว่าการหายใจที่ฉันเป็น |
| *ฉันเห็น* | วีดีโอช้างกำลังเดินเข้าไปในป่า |
| *ฉันเคลื่อนไหว* | จากศูนย์กลางของร่างกายจนมาถึงที่ศีรษะ |
| *ฉันรวบรวม* | รวมการเคลื่อนไหวของสัตว์มาไว้ที่จุดศูนย์กลาง |
| *ฉันไตรตรอง* | ร่างกายเคลื่อนไหวไปตามจุดศูนย์กลางแบบช้างและตามลมหายใจในขณะที่ฉันอยู่ในพื้นที่ เหม็นอับ |
| *ฉันกำหนด* | เพื่อหาทางรอดพ้นจากพื้นที่เหม็นอับด้วยการลงไปในน้ำ |

จากกระบวนการค้นหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นสะท้อนให้เห็นกระบวนการที่เริ่มจากการเคลื่อนไหวเล็ก ๆ เข้าสู่ภายในผ่านประสบการณ์การเคลื่อนไหวกับสิ่งที่ได้รับ ผ่านการจินตนาการ การตีความ ในแต่ละร่างที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ผู้เคลื่อนไหว ผู้มองการเปลี่ยนไป ตัวฉัน และร่างของตัวละคร เป็นการรับรู้บนฐานร่างกาย

ผู้เขียนได้เรียนรู้ว่า แนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกของคริสติน่า คือ การใช้รูปแบบการเคลื่อนไหว BNP อันมีส่วนเกี่ยวคล้องกับการเคลื่อนไหวระบบประสาทโซมาติกเพื่อให้นักแสดงเพิ่มการรับรู้ของร่างกาย แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่การแสดง

ในสภาวะที่เกิดยีลขึ้นนั้น การได้รับข้อมูลไม่ว่าจะเป็นบทพูด ความรู้สึก ที่ร่างของผู้เคลื่อนไหวของนักแสดง สามารถนำไปเป็นวัตถุดิบที่ทำให้เกิดประสบการณ์ แล้วนำประสบการณ์นั้นมา

สร้างสรรค์ต่อเป็นตัวละคร มีถึงสองกระบวนการที่เกิดขึ้นในการฝึกของผู้เขียน

1. กระบวนการสร้างสรรค์ตัวละครกับบท (Text)

2. กระบวนการสร้างสรรค์ผ่านการเคลื่อนไหวของสัตว์จนนำไปสู่ตัวละคร

โดยแต่ละกระบวนการสร้างสามารถสร้างสรรค์ร่างใหม่ที่จะเกิดขึ้นในนักแสดง ซึ่งประสบการณ์การเคลื่อนไหวในกระบวนการแรก เกิดจากการสร้างประสบการณ์จากบทพูด ผ่านการเปล่งเสียง ตีความจากตัวหนังสือ รวมไปถึงตีความจากหลักการแสดงอื่นในการหาความต้องการ แล้วนำมาเคลื่อนไหวจนเกิดการเลือกของตัวละครที่ปราศจากความลังเลของนักแสดงเมื่อเกิดร่างของตัวละครในร่างผู้เคลื่อนไหวของนักแสดงส่วนกระบวนการที่สอง การสร้างประสบการณ์ผ่านการมองเห็น เปล่งเสียงแบบสัตว์ เปลี่ยนการเคลื่อนไหวแบบสัตว์แล้วนำมาสร้างสรรค์ผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในร่างผู้เคลื่อนไหวจนเกิดเป็นตัวละครในร่างกายของนักแสดง ซึ่งจะเห็นได้ว่าในกระบวนการทั้งสองมีความสอดคล้องกับการกระทำสี่ทั้งอย่าง การเคลื่อนไหว การแสดง การคิด และการเปล่งเสียง ดังแผนผังความคิดที่ผู้เขียนได้กล่าวในบทนำ

**บทสรุป**

บทความนี้เป็นการนำเสนอแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกของคริสตินา คาปาโดชา โดยสะท้อนผ่านประสบการณ์ของผู้เขียนที่ได้ฝึกฝนกับคริสตินาในฐานะนักแสดง เป็นอีกหนึ่งแนวปฏิบัติที่น่าสนใจในการทำให้การฝึกฝนการเคลื่อนไหวของนักแสดงมีความ

แตกต่างจากการฝึกฝนการเคลื่อนไหวในประสบการณ์ของผู้เขียน เริ่มด้วยการฝึกการเคลื่อนไหวให้นักแสดงรับรู้การเคลื่อนไหวที่เป็นนิสัยของตนเองตามรูปแบบ BNP หลังจากนั้นเชื่อมโยงเข้าสู่การแสดงด้วยการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวที่เป็นนิสัยของนักแสดงให้เกิดรูปแบบใหม่ขึ้น การรับรู้นี้มีความจำเป็นต่อการสร้างสรรค์ตัวละครให้มีความหลากหลาย จนทำให้นักแสดงสามารถเปลี่ยนรูปแบบการเคลื่อนไหวเป็นตัวละคร ยิ่งไปกว่านั้นผู้เขียนพบว่าแนวปฏิบัติการแสดงโซมาติกของคริสตินน่าที่แยกร่างผู้เคลื่อนไหวและร่างผู้มองการเปลี่ยนไปของนักแสดง ช่วยทำให้การทำงานในฐานะนักแสดงเกิดความสมดุลและความชัดเจนของการเลือกในกระบวนการการสร้างสรรค์ตัวละคร โดยไม่ทำให้นักแสดงมีความลังเลของการคิดในกระบวนการสร้างสรรค์ตัวละครมากเกินไป และแปลเปลี่ยนการคิดเป็นการสร้างประสบการณ์ให้กับร่างกาย ผู้เขียนเล็งเห็นว่าการสะท้อนประสบการณ์ของแนวปฏิบัติการแสดงนี้จะเพิ่มมุมมองการแก้ไขปัญหาทางการแสดงผ่านการฝึกฝนการเคลื่อนไหวทางร่างกายของนักแสดงเพื่อเป็นแนวทางการฝึกฝนนักแสดงสำหรับการเคลื่อนไหวในแวดวงการศึกษาศิลปะการละครของประเทศไทย ต่อไป

**เอกสารอ้างอิง**

ธนัชพร กิตติก้อง. (2559). Practice as research in Performance: การวิจัยสร้างสรรค์ด้านศิลปะการแสดง. **วารสารศิลปกรรมศาสตร์**, 8(1), 105 – 130.

ธนัชพร กิตติก้อง. (2563). **การแสดง:ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเพอร์ฟอร์มานซ์** (พิมพครั้งที่ 1). ทุนสนับสนุนการผลิตตำรา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

Amory, K. (2010). **Acting for the Twenty-first century : A Somatic Approach to Contemporary Actor Training. Perfformio,** 1(2), 5-10. https://dynamicembodiment.org/library/articles/Acting-for-the-XXI-Century.pdf

Bacon, J. (2015). Authentic movement: A field of practices. **Journal of Dance and Somatic Practices(JDSP),**7(2),205–216. https://eprints.chi.ac.uk/id/eprint/1787/1/Authentic%20Movement%20A%20Field%20of%20Practices.pdf

Cambridge University. (n.d.). **‘Somatic’ in Cambridge Dictionary**. https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/somatic

Cohen, Bonnie. (2012). **Sensing, Feeling, and Action**. https://www.bodymindcentering.com/files/an_intro_to_body-mind_centering.pdf.

Cohen, Bonnie. (2018). **Basic Neurocellular Patterns : Exploring Developmental Movement**. https://bonniebainbridgecohen.com

Hartley, L. (2014). **Somatic psychology: Body, mind and meaning (1st ed.)**. Whurr.

Kampe, T. (2019). Practices of Freedom – The Feldenkrais Method & Creativity: Editorial.**Feldenkrais Research** *Journal*, 6. https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/view/28

Kapadocha, C. (2016). **Being an actor/becoming a trainer: The embodied logos of intersubjective experience in a somatic acting process** [Doctoral thesis, Royal Central School of Speech and Drama, University of London]. Central Research and Creativity Online. http://crco.cssd.ac.uk/id/eprint/648/

Kapadocha, C. (2017). **Journal of Dance & Somatic Practices**. http://doi: 10.1386/jdsp.9.2.213_1

Kapadocha, C. (2020). **Somatic Voice in Performance Research and Beyond**. [Image].

Retrieved from https://christina-kapadocha.com/practice-research/somatic-voices-in-performance-research-and-beyond

Kapadocha, C. (2020). **AS-Class 1: preparation**. https://blog/itemlist/tag/animal%20study

Kapadocha, C. ( 2021) . **Somatic Voices in Performance Research and Beyond (1st**ed.). Routledge.

Rule, Sarah. (2015). **Three Sisters. Samuel French**.

Somatic nervous system. (2023, December 31).

In *Wekipedia.* https://en.wikipedia.org/wiki/Somatic_nervous_system#cite_note-2.(n.d.).

In **How does the nervous system work?**. Retrieved August 19, 2016, from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279390/