

รำเสรมลข

บุคคลิกภาพดี

วิมลศรี อูปรมัย

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

61647905/
012495207
122398110



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

รำเสริมสข บุคคลิกภาพดี

วิมลศรี อูปรมัย

สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๒๕๖๔

๒๐๐.-

สารบัญ

คำนิยม
เขียนถึงผู้เขียน
จากผู้เขียน

ภาครวมคิด

การให้มิแต่ได้กับได้	๓
รู้ความต่าง มาสร้างความคิด	๕
สรีระกับการปรับตัว	๗
วิทย์สร้างคิด ศิลป์สร้างสรรค์	๘
เรื่องของเท่ากับรำไทย	๙
แผนที่ฉบับรำไทย	๑๐
โลกเปลี่ยนจรรยาบรรณรำไทยไม่เปลี่ยน	๑๑
ร่างกายเหมือนองค์กร	๑๒

ภาคปฏิบัติ

บทที่ ๑ สรีระกับท่ารำไทย	๑๗
นาฏยศัพท์กับสรีระ	๑๙
อุปกรณ์ด้วยท่าฝึก	๒๑
๑. นาฏยศัพท์กับอิริยาบถขั้นพื้นฐานในท่ารำไทย	๒๓
ก. เริ่มด้วยการทรงตัว มือ แขน และนิ้ว	๒๓
๑.๑ ตบเข้า	๒๓

๑.๒	ถองสะเอว	๒๔
๑.๓	เต็นเสา และ ตะลี้ก-ตี้ก	๒๕
๑.๔	ตั้งมือ	๒๕
๒.	ภาษาเบื้องต้นในท่ารำไทย เพื่อเคลื่อนไหวสรีระ	๒๗
๒.๑	มือ-จีบ/จีบ-วาง	๒๗
๒.๒	ผลัดจีบ หรือสะบัดจีบ	๒๘
๒.๓	สายแขน	๓๐
๒.๔	แขนตั้ง ข้อมือพลิกคว่ำ-หงาย สลับขวา-ซ้าย	๓๑
๓.	สรีระกับท่าฝึกรำไทย เพื่อการทรงตัว	๓๒
ข.	ลำตัว มือ และเท้า เพื่อการทรงตัว	๓๒
๓.๑	ยกแขน ยกคอ และถองสะเอว	๓๒
๓.๒	ประเท้า ยกเท้า วางเท้า	๓๓
๓.๓	ก้าว-กระดก	๓๕
๓.๔	ก้าว กระทั่งสั้น (ยก)-วาง	๓๖
๓.๕	สลับแขน กระทั่งสั้น	๓๗
๓.๖	กางศอก-หุบศอก/ตบสะโพก-ตบมือ	๓๘
๓.๗	ยุบ, ยึด, ยุบ	๔๐
๔.	นาฏยศัพท์กับท่ารำไทย ในลีลา “เพลงช้า”	๔๒
ค.	ฝึกเพื่อความต่อเนื่อง ท่าเตรียม-ถึงท่ากรายมือ	๔๒
๔.๑	ท่าเตรียม	๔๓
๔.๒	วางท่า	๔๓
๔.๓	เตรียมตั้งท่าด้วยพนมมือ	๔๔
๔.๔	สองมือไหว้ (สูง) แบบถวายบังคม	๔๔
๔.๕	ตั้งมือจีบ	๔๕
๔.๖	ผลัดจีบ	๔๕
๔.๗	แยกมือ	๔๖

๔.๘	มือขวาจับหงาย-ม้วนไปตั้งวง	๔๖
๔.๙	ตั้งเข้าขวา ชั้นเข้าซ้าย	๔๗
๔.๑๐	ยืนตั้งเหลี่ยมหนักเท้าขวา	๔๗
๕.	เคลื่อนไหวด้วยลีลาท่าเชื่อม จาก 'ท่าเทพนม' ถึง 'ท่ามาลา'	๕๒
	ง. ฝึกบริหาร สะโพกขา ด้วยท่านั่ง	๕๒
๕.๑	เริ่มด้วยท่านั่งบริหารข้อต่อ ระหว่างบน และล่าง	๕๒
๕.๒	ท่ารำแบบลักไก่ คือไม่ใช้ลีลาท่าเชื่อม	
	เหมาะกับรำเสริมสุขภาพ	๕๔
๕.๓	ภาพสรุปสรีระกับท่าเชื่อมใน ชุด "รำแม่บท"	๕๖

บทที่ ๒ ท่ารำจากวรรณกรรม รำเสริมสุขภาพ ๖๑

๑.	สรีระกับท่ารำโนรา (๑๒ ท่า)	๖๓
๑.	ท่าเทพนม	๖๔
๒.	ท่าพรหมเทวะ	๖๔
๓.	ท่าเขาควาง	๖๕
๔.	ท่าชูชาย	๖๖
๕.	ท่าชูพวงมาลัย	๖๗
๖.	ท่าพวงมาลัย	๖๗
๗.	ท่าร้อยพวงมาลัย	๖๘
๘.	ท่าโคมเวียน	๖๘
๙.	ท่ามาลาเพียงไหล่	๖๙
๑๐.	ท่ายุงฟ้อนหาง	๖๙
๑๑.	ท่ายกสูงเสมอหน้า	๗๐
๑๒.	ท่ากินนรเสียบถ้ำ	๗๐
๒.	ท่า ไบโบกเหมือนเจ้าจะกวักร ตอนพระลอชมสวน (ในวรรณคดีบทละครเรื่อง พระลอ)	๗๒

- | | | |
|----|--|----|
| ๓. | ท่าเต้นกระโดดเลียนแบบม้า (ในชุดระบำอัสวีลีลา)
ฝึกเท้าและมือในชุดระบำม้า | ๗๔ |
| ๔. | ท่า บังสุริยา (ในชุดรำแม่บท) | ๗๗ |
| ๕. | ท่า น่ารักเอ๋ย น่ารักตรุณ เหมือนแรกจะรุ่น
(ในชุดฉุยฉายพราหมณ์) | ๗๙ |
| ๖. | ท่ารำระบำ ศรีวิชัย (ในชุดโบราณคดี)
วรรณคดี คือสื่อกลางของคำสอน | ๘๒ |

บทที่ ๓ ลีลาท่ารำ สร้างความสมดุลให้ร่างกาย ๘๗

ความหมายของ ลีลา ๘๙

- | | | |
|-----|---|-----|
| ๑. | ลีลาท่ากระดกเสี้ยว (เดี่ยวพระ) | ๙๐ |
| ๒. | ลีลาจากท่า สอดสร้อย ไปเป็นท่า มาลา | ๙๒ |
| ๓. | ลีลาจากท่า 'ช่างรำไปเป็นท่า โยก-ย้าย' | ๙๔ |
| ๔. | ลีลาจากท่า 'เทพนม' ไปเป็นท่า 'ปฐม' | ๙๖ |
| ๕. | ประยุกต์ท่า 'เทพนม' ผ่านลีลา เป็นท่า 'เป่าสังข์' | ๙๘ |
| ๖. | สนุกแบบไร้ลีลาท่า 'ท่าทำนาไทย' | ๑๐๐ |
| ๗. | ท่าล่อแก้ว-ขอแก้ว และลีลา และท่าเชื่อม | ๑๐๒ |
| ๘. | จากลีลาท่า 'แขกเต้า' ไปเป็นท่า 'ฉालา' (เพียงไหล่) | ๑๐๓ |
| ๙. | ลีลาท่ารำไทย เคลื่อนไหวได้รอบทิศทาง | ๑๐๗ |
| ๑๐. | ลีลาท่าจาก 'ปฐม' เป็น 'พรหมสีหน้า' | ๑๐๙ |

บทที่ ๔ สนุกกับท่ารำไทย ๑๑๑

จากพื้นเมืองมาปรับให้เข้าระบบ ๑๑๓

- | | | |
|----|---------------|-----|
| ๑. | เต้นกำรำเคียว | ๑๑๖ |
|----|---------------|-----|

๔. ตามองตา	๑๓๙
๕. ไกล่เข้าไปอีกนิด	๑๓๙
๖. หล่อจริงนะดาราร	๑๓๙
๗. ดอกฟ้าร่วง	๑๔๐
๘. ลา	๑๔๐

บทที่ ๖ เพลงปลุกใจให้เสียสละเพื่อชาติ	๑๔๓
๖.๑ ความฝันอันสูงสุด	๑๔๕
๖.๒ ต้นตระกูลไทย	๑๔๖
๖.๓ ชายชาญทหารไทย	๑๔๘
๖.๔ ดุจบิดามารดร	๑๔๙
๖.๕ กรรวิกีฬา	๑๕๐
(ภาพ) หลากสีลา หลายท่าทาง	

คำศัพท์	๑๕๓
ภาคผนวก ก - รักชาติด้วยท่ารำ	๑๖๘
ภาคผนวก ข - รำไทยในโยนรามเกียรติ์	๑๗๗
ภาคผนวก ค - จากวรรณกรรมสู่นาฏกรรม	๑๙๐
ภาคผนวก ง - ข้อมูลแนะนำ	๑๙๖

ขอบคุณผู้ประพันธ์หนังสือที่นำมาใช้อ้างอิง	
หนังสือที่มีคุณค่าต่อสุขภาพ	๒๐๐
ขอบคุณ ผู้ร่วมงานทุกท่าน	๒๐๐
ที่สุดของความขอบคุณ	๒๐๑