

...ลีลา..ลีลาศ...

นำเสนอเมื่อ : 3 มิ.ย. 2552



...ไม่ว่าคุณจะทำอะไรอยู่ก็ตาม...วันนี้ก็อยากจะชวนคุณมาโชว์ลีลาลีลาศ กันสักหน่อย...ในฐานะดาราเทพไฟเงา...หุ..หุ...แต่ก่อนจะโชว์ลีลา ขอเกริ่นถึงความเป็นมาของลีลาศก่อนนะคะ....

ประวัติความเป็นมาของลีลาศ

การเต้นรำพื้นเมืองในฉบับที่เรียกว่า “ลีลาศ”

นี้มีการพัฒนาที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับการเต้นรำ พื้นเมือง (Folk Dance) และการเต้นบัลเลต์ (Ballet) เป็นอย่างยิ่ง ในที่นี้จะแบ่งประวัติความเป็นมาหรือพัฒนาการของลีลาศออกเป็น 2 สมัย คือ สมัยเก่าและสมัยใหม่

สมัยเก่า

ความต้องการการเต้นรำเป็นหนึ่งในสัญชาตญาณของมนุษย์ ถึงกับมีการกล่าวคำว่า “การเต้นรำนั่นเก่าแก่และมีมาก่อนสิ่งอื่นใด ยกเว้นการดื่มกินและความรัก” เป็นความจริงที่ว่า “อารมณ” เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวขึ้น และความต้องการอันเป็นสัญชาตญาณอันเก่าแก่นี้ก็ยังคงมีอยู่ตลอดมาไม่เปลี่ยนแปลง แมว่าอารยธรรม ความเจริญ และสภาพแวดล้อมต่างๆ จะสอนให้มนุษย์รู้จักระงับอารมณความต้องการตามธรรมชาติก็ตาม ประกอบกับการเกิดจังหวัดนครต่างๆ ที่ได้นำมาผสมผสานเข้ากับการเคลื่อนไหวร่างกายแล้ว การเต้นรำจึงได้เกิดขึ้น แล้วจึงอาจสรุปได้ว่า อารมณและจังหวัดนครทำให้เกิดการเต้นรำขึ้น

การเต้นรำที่มีรูปแบบที่แน่นอนเกิดขึ้นในช่วงกลาง คริสต์ศตวรรษที่ 17 หลังจากที่พระเจ้าหลุยส์ที่ 14

ได้ก่อตั้งราชบัณฑิตสภาการดนตรีและการเต้นรำขึ้น (Académie Royale de Musique et de Danse) โดยบรรดาสมาชิกราชบัณฑิตยสภา

ได้กำหนดตำแหน่งการวางเท้าทั้ง 5 ก้าวในการเต้นรำแบบ “แซงูปาส”

ในขณะเดียวกันได้มีการกำหนดกฎระเบียบที่เคร่งครัดในการเต้นรำทุกประเภท ขึ้นเป็นครั้งแรก ในช่วงเวลานี้เป็นช่วงความรุ่งเรืองของการเต้นรำแบบ มินูเอ และกาวัตเต

มีนุเอซึ่งแต่เดิมเป็นการเต้นรำพื้นเมืองของชาวบัวตูดได้เข้ามาในปารีสในปี ค.ศ. 1650 และต่อมาได้มีการใส่ทำนองดนตรีโดย หลุยลิส และพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ทรงนำเข้ามาใช้เต้นรำในที่สาธารณะจน จึงอาจกล่าวได้ว่า ได้มีการควบคุมการเต้นรำแบบบอลรูมตั้งแต่นั้นมาจนกระทั่งสิ้นยุคคริสต์ศตวรรษที่ 18

สมัยใหม่

การเต้นรำที่จัดอยู่ในช่วงสมัยใหม่เริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ. 1812 เมื่อมีการนำการจับคู่เต้นรำแบบใหม่ คือ ชาวจับมือและโอบเอวคู่เต้นรำ (Modern Hold) มาใช้กับการเต้นรำจังหวะวอลซ์ (Waltz) ซึ่งในขณะนั้นถูกต่อต้านอย่างหนักจากฝ่ายศาสนจักรโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผู้ปกครอง แต่ในที่สุดสังคมก็ยอมรับการเต้นรำแบบใหม่นี้ เมื่อพระเจ้าจักรพรรดิอเล็กซานเดอร์ (Alexander) แห่งรัสเซียได้เต้นรำจังหวะวอลซ์ที่อัลแมค ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับผู้ที่เกียรติดยศชั้นสูง

ในประเทศสหรัฐอเมริกา ปี ค.ศ. 1960 ได้มีการเต้นรำจังหวะใหม่ๆ เกิดขึ้น โดยพวกอเมริกันนิโกร คือ จังหวะทวิส (Twist) และจังหวะ ฮัสเทิล (Hustle) ซึ่งได้รับความนิยมไปทั่วโลกและต่อมาในปี ค.ศ. 1970 เกิดจังหวะการเต้นรำที่เรียกว่า ดิสโก (Disco Dancing) ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง เนื่องจากเป็นจังหวะที่ผู้เต้นมีอิสระในการเคลื่อนไหวอย่างมาก และยังมีการเต้นรำแบบใหม่ๆ เกิดขึ้นอีกหลายจังหวะ เช่น แฟลชแดนซ์ (Flash Dance) , เบรกแดนซ์ (Break Dance) และแรพ (Rap) เป็นต้น ซึ่งมักมีการกำเนิดจากพวกอเมริกันนิโกร นอกจากนี้ยังมีการเต้นรำโดยใช้ท่าการบริหารร่างกายประกอบจังหวะดนตรีที่เรียกว่า แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) ซึ่งยังคงได้รับความนิยมมากจนถึงปัจจุบันนี้ การเต้นรำในแบบและจังหวะต่างๆ เหล่านี้ไม่จัดอยู่ในประเภทของการลีลาศ

ประวัติการลีลาศของประเทศไทย

ไม่มีหลักฐานยืนยันได้แน่ชัดว่าการลีลาศในประเทศไทยเกิดขึ้นในสมัยใด สันนิษฐานว่าชาวต่างชาติได้นำมาเผยแพร่ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จุลศักราช 1226 จากบันทึกของหม่อมมอญนาทำให้มีหลักฐานเชื่อได้ว่า คนไทยลีลาศเป็นมาตั้งแต่สมัยพระองค์ และพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงรบบการยกย่องให้เป็นนักลีลาศ

คนแรกของไทย ตามบันทึกกล่าวว่า
หม่อมแอนนาพยายามสอนพระองค์ท่านให้รู้จักวิธีการเต้นรำแบบสุภาพซึ่งเป็นที่
นิยมของชาวตะวันตก โดยบอกว่าจังหวะวอลซุนั้นนุ่มมาก
นิยมเต้นกันในวังของประเทศในแถบยุโรป พร้อมกับแสดงท่าทางการเต้น
พระองค์ท่านกลับสอนว่าไกลเกินไป แขนต้องวางใหญ่เกินไป
พระองค์ท่านก็เต้นทำให้หม่อมแอนนาประหลาดใจ
จึงไม่สามารถรู้ได้ว่าใครเป็นผู้สอนพระองค์ จึงได้สันนิษฐานกันว่า
พระองค์ท่านคงจะศึกษาจากตำราด้วยพระองค์เอง

ปัจจุบันลีลาศได้รับการรับรองให้เป็นกีฬาจากคณะกรรมการโอลิมปิกสากล
(International Olympic Committee = IOC)

อย่างเป็นทางการมารการประชุมครั้งที่ 106 วันที่ 4 กันยายน พ.ศ. 2540 ณ
เมืองโลซาน ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

สำหรับในประเทศไทยคณะกรรมการการกีฬาแห่งประเทศไทย

ในสมัยที่มีนายจूरินทร ลักษณะวิศิษฎ์ รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี

เป็นประธานคณะกรรมการ ได้มีมติรับรองลีลาศเป็นการกีฬาอย่างเป็นทางการ
เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2541 จัดเป็นกีฬาลำดับที่ 45

ของการกีฬาแห่งประเทศไทย และยังได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาลีลาศ (สาธิต)
ขึ้นเป็นครั้งแรกในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13

ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ณ กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 6-20 ธันวาคม
พ.ศ.2541

ประเภทของลีลาศ

การลีลาศตามหลักมาตรฐานสากล หรือการเต้นรำแบบบอลรูม
แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทบอลรูม หรือโมเดิร์น หรือสแตนดาร์ด (Ballroom or Modern or Standard)

การลีลาศประเภทนี้จะมีลักษณะการเต้นและท่วงทำนองดนตรีที่เต็มไปด้วย
ยความสุภาพ นุ่มนวล อ่อนหวาน สง่างาม และเรียบง่าย

ลำตัวของผูลีลาศจะตั้งตรงผึ่งผาย ขณะกาวนียมลากเท้าสัมผัสไปกับพื้น
จังหวะที่จัดอยู่ในการเต้นรำประเภทนี้มี 5 จังหวะ คือ

1.1 ควิกสเตป (Quick Step)

1.2 วอลซ (Waltz)

1.3 ควิกวอลซ หรือเวียนนิสวอลซ (Quick Waltz or Viennese Waltz)

1.4 สโลว์ฟ็อกซ์ทรอต (Slow Foxtrot)

1.5 แทงโก (Tango)

2. ประเภทละตินอเมริกัน (Latin American)

การลีลาศประเภทนี้จะมีลักษณะการเต้นที่คล่องแคล่ว ปราดเปรี้ยวกว่าประเภทบอลรูม ส่วนใหญ่จะใช้สะโพก เอว ขา และข้อเท้าเป็นส่วนใหญ่ ท่วงทำนองดนตรี และจังหวะจะเร้าใจและสนุกสนานราเริง จังหวะที่จัดอยู่ในการเต้นรำนี้มี 5 จังหวะ คือ

- 2.1 คิวบัน รัมบ้า (Cuban Rumba)
- 2.2 ชา ชา ชา (Cha Cha Cha)
- 2.3 แซมบ้า (Samba)
- 2.4 ไจฟว์ (Jive)
- 2.5 พาโซโดเบล หรือพาโซโดเบิล (Paso Doble)

สำหรับการลีลาศในประเทศไทยนั้น ยังมีการเต้นรำที่จัดอยู่ในประเภทเบ็ดเตล็ด (Pop and Social Dance) อีกหนึ่งประเภท ซึ่งจังหวะที่นิยมลีลาศกัน ได้แก่ จังหวะบีกิน (Beguine) อเมริกัน รัมบ้า (American Rumba) กัวราชา (Guaracha) ออฟบีท (Off-Beat) ตะลุง เทมโป (Taloong Tempo) และร็อค แอนด์ โรลล์ (Rock and Roll) เป็นต้น

ประโยชน์ของลีลาศ

ลีลาศเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งศาสตราจารย์โจเซฟ คูล (Joseph Keull) นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬากล่าวถึงผลของการลีลาศที่มีต่อร่างกายว่า ทำให้ลดความตึงเครียดทางร่างกาย มีความอดทนความเร็ว และการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดีขึ้น ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น ระบบเผาผลาญในร่างกาย ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะ และทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน จะเห็นว่าลีลาศนอกจากจะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดีแล้วยังช่วยพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ ได้เป็นอย่างดี จึงอาจสรุปประโยชน์ของการลีลาศได้ดังนี้

1. ทำให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ และมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น
2. ช่วยพัฒนาทักษะทางกลไก (Motor Skill) ให้ดียิ่งขึ้น
3. ทำให้มีบุคลิกภาพในด้านการเคลื่อนไหวที่ดูสง่างามยิ่งขึ้น
4. ช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

5. ทำให้มีชีวิตที่ยืนยาว และปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข
6. ส่งเสริมให้รู้จักการเข้าสังคม รู้จักการอยู่รวมกันในสังคมด้วยดี
ทำให้มีเพื่อนและสมาชิกเพิ่มมากขึ้น
7.
ส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเองและกล้าแสดงออกในทางสร้างสรรค์สิ่งที่ดี
งาม
8. ส่งเสริมให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี



ขอบคุณที่มาข้อมูล

