



การออกแบบสื่อโมชัน 2 มิติ จากภูมิปัญญาท่ากายบริหารฤๅษีดัดตนเพื่อสุขภาวะบำบัด

2D Motion Media from the Wisdom
of Contorted Hermit Physical Exercises for Health Therapy

นิสา คำเจริญ¹

Nisa Khamcharoen

E-mail: asinmnk17@gmail.com

ปานฉัตต์ อินทร์คง²

Panchat Inkong

Received: September 13, 2023

Revised: December 18, 2023

Accepted: December 21, 2023

¹นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาทัศนศิลป์และการออกแบบ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Master's degree student. Department of Visual Arts and Design, Faculty of Fine and Applied Arts,

Rajamangala University of Technology Thanyaburi

²ศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาศิลปะและการออกแบบ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Professor Dr., Department of Visual Arts and Design, Faculty of Fine and Applied Arts, Rajamangala

University of Technology Thanyaburi

บทคัดย่อ

การออกแบบสื่อโมชัน 2 มิติ จากภูมิปัญญาท่ากายบริหารภาษาชิตัดตนเพื่อสุขภาพะบำบัด มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาภูมิปัญญาการบริหารร่างกายแบบภาษาชิตัดตน 2) เพื่อสร้างสรรค์ผลงานภาษาชิตัดตนในรูปแบบสื่อโมชัน 2 มิติ 3) เพื่อสืบทอดภูมิปัญญาการบริหารตัดตน กลุ่มประชากร ได้แก่ กลุ่มคนวัยทำงานอายุ 30-60 ปี จำนวน 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และแบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนา สถิติร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า ภูมิปัญญาการบริหารร่างกายแบบภาษาชิตัดตน เป็นการนำองค์ความรู้มาพัฒนาเป็นท่าออกกำลังกายจากท่าหลัก 15 ท่า ซึ่งเป็นท่าที่ใช้ปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายได้เกือบทุกส่วน การสร้างสรรค์ผลงานภาษาชิตัดตนในรูปแบบสื่อโมชัน 2 มิติ เป็นการบริหารร่างกายผ่านสื่อโมชัน 2 มิติ มีความทันสมัยและเข้าถึงได้ง่าย การสืบทอดภูมิปัญญาการบริหารภาษาชิตัดตน เป็นนวัตกรรมสื่อโมชันผ่านแอปพลิเคชัน Youtube เข้าถึงกลุ่มคนในสังคมสมัยใหม่ได้ง่ายในรูปแบบสื่อออนไลน์ โดยมีผลประเมินความพึงพอใจด้านการออกแบบเนื้อเรื่องอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.41 ด้านการออกแบบภาพประกอบมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.47 ด้านการเคลื่อนไหวสอดคล้องกับเนื้อเรื่องอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.47 และด้านเสียงพากย์เหมาะสมกับเนื้อเรื่องอยู่ในระดับมาก ด้วยค่าเฉลี่ย 4.44

คำสำคัญ: ออกแบบโมชัน 2 มิติ ภูมิปัญญา ท่ากายบริหารภาษาชิตัดตน เพื่อสุขภาพะบำบัด การแพทย์แผนไทย

Abstract

The two-dimension (2D) motion graphic design from the Wisdom of Contorted Hermit Physical exercises for Healthy Therapy aims at 1) Studying the wisdom of Thai Contorted Hermit (Thai Ruesi Dutton) exercises, 2) The creativity of Contorted Hermit in the form of 2D motion media, 3) The inheritance of the wisdom of Thai Contorted Hermit exercises for health therapy. The sampling was the working population aged from 30-60, with a total of 150 people. The tools used in conducting the research were interviews, questionnaires,

evaluation forms, descriptive analysis forms, statistics, and GDP. The result has shown that the wisdom of Contorted Hermit exercises has developed the knowledge from 15 main postures that can be applied to balance all parts of the body structure. The creativity of Contorted Hermit postures in the form of 2D Motion was the exercise through 2D Motion media that was modernized and easily accessible. The inheritance of Contorted Hermit exercises was the innovation of graphic motion media through Youtube application that can simply reach the massive people in modern society in the online media form. The result of the satisfactory evaluation in designing the content of the story is an excellent level at GDP 4.41. The designing of illustration pictures is appropriate at the high level of GDP 4.47. This includes the dubbing voice that is suitable for the story at the high level of GDP 4.44.

Keywords: 2D motion design, Wisdom, Contorted Hermit (Ruesi Dutton in Thai), For health therapy, Thai Traditional Medicine

บทนำ

ชีวิตในเมืองใหญ่เป็นชีวิตที่แข่งกับเวลา เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ความกังวล การแก่งแย่ง ความเครียด เสียงดัง ฝุ่นควันและมลพิษหลายชนิดที่ล้วนแต่มีโอกาสนำให้คนเมืองใหญ่เจ็บป่วยได้มากขึ้นกว่าคนที่อาศัยอยู่ในชนบท จากการสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยพบว่า ในปี 2552 สุขภาพของคนไทยทุกภาคไม่ว่าจะเป็นอีสาน กลาง เหนือใต้ เพิ่มขึ้น แต่กรุงเทพมหานครที่คะแนนการสำรวจสุขภาพจิตลดลง (Thai Health Official, 2019) และสภาวะดังกล่าวทำให้เข้าถึงความสุขทางจิตใจได้น้อยลง กลายเป็นความทุกข์ทางใจมาแทนที่ จึงเกิดภาวะความเครียด วิตกกังวล คิดในเชิงลบหรือมองในแง่ร้าย จิตใจเป็นทุกข์ เศร้าหมอง และหดหู่ด้วยเรื่องต่าง ๆ มากมาย ความทุกข์ทางจิตใจเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทางกายตามมา ไม่จำเป็นที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคอันเนื่องจากวิถีชีวิตในสังคมสมัยใหม่ การเจ็บปวดทางกายและใจ รวมถึงการเข้าถึงความสุขทางใจได้ยาก จึงต้องศึกษาแนวทางที่จะส่งเสริมการสร้างสุขภาพที่ดีของคนในสังคมโดยแนวคิดการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อที่จะให้มีสุขภาพดีก็คือ

การออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายภาวะที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคมและทางปัญญา เป็นต้น (Akkayagorn, 2023)

ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาฤๅษีดัดตน ซึ่งเป็นรากฐานและแนวคิดที่ควรศึกษาและเป็นภูมิปัญญาดูแลสุขภาพไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าที่ได้รับการสืบทอดมายังอนุชนรุ่นหลังของไทย เป็นวิธีการบำบัดรักษาที่ได้รับการสืบทอดมาตั้งแต่โบราณกาลที่มีประโยชน์อย่างมากต่อการแพทย์แผนไทย เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการรักษาโรคต่าง ๆ และทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังยกระดับจิตใจ จิตวิญญาณ เป็นกลอุบายของคนไทยโบราณที่ฝึกให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว และเกิดสุขภาพที่ดี

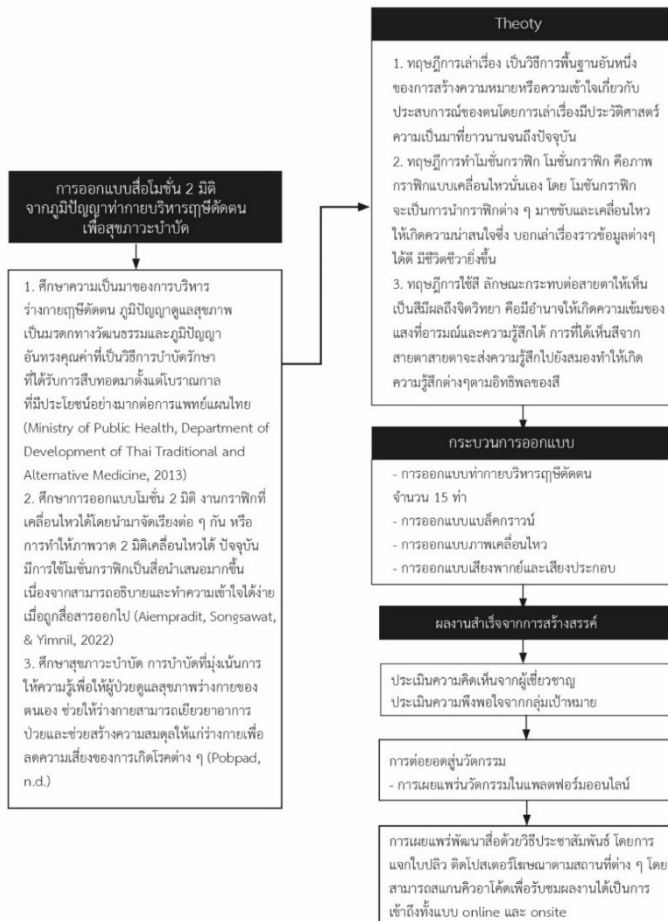
แนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างสื่อใหม่โมชันกราฟิกที่ผสมผสานองค์ความรู้และท่าทางฤๅษีดัดตนร่วมกันที่สามารถส่งเสริมและเข้าถึงกลุ่มสังคมรุ่นใหม่ รวมทั้งผู้ที่สนใจในการดูแลสุขภาพได้มีช่องทางในการรับรู้และเข้าถึงได้ง่ายขึ้น โดยโมชันกราฟิก (Motion Graphic) เป็นรูปแบบงานกราฟิกที่มีระบบการทำงานในรูปแบบ Animation หรือสร้าง Digital footage ที่สร้างภาพเคลื่อนไหวลงตาให้ปรากฏบนจอภาพ ซึ่งอาจจะประกอบด้วยการใส่เสียง และสื่อผสมต่าง ๆ โดยปัจจุบันนิยม และพัฒนาต่อยอดไปทั้งด้านของสื่อ และศิลปะร่วมสมัยอย่างหลากหลาย โดยสื่อโมชันกราฟิก 2 มิติ ยังเป็นอีกสื่อรูปแบบหนึ่งที่มีความสนใจ และยังเป็นสื่อทางเลือกหนึ่งที่สามารถสร้างแรงจูงใจได้เป็นอย่างดี เพราะสื่อโมชันกราฟิก 2 มิติ จะช่วยสร้างความสนุกสนานให้กับงานกราฟิก ที่เป็นภาพนิ่งและบอกเล่าเรื่องราวข้อมูลต่าง ๆ ได้ดี มีชีวิตชีวายิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลให้การสื่อสารเรื่องราวต่าง ๆ นั้นมีประสิทธิภาพดีมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

ดังนั้นการออกแบบสื่อโมชัน 2 มิติ จากภูมิปัญญาท่ากายบริหารฤๅษีดัดตนเพื่อสุขภาพะบำบัด จึงเป็นการศึกษารูปแบบ เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ รวมถึงขั้นตอนและกระบวนการในการสร้างสรรค์สื่อโมชันกราฟิก 2 มิติ เพื่อการออกแบบสื่อโมชัน 2 มิติ จากภูมิปัญญาท่ากายบริหารฤๅษีดัดตนเพื่อสุขภาพะบำบัด โดยมีเนื้อหาการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน เป็นเวลา 15-20 นาที จำนวน 1 เรื่อง เพื่อให้คนในสังคมเกิดสุขภาพะบำบัดที่ดี และเป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคมที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาภูมิปัญญาการบริหารร่างกายแบบฤๅษีดัตตนของไทย
2. เพื่อสร้างสรรค์ผลงานฤๅษีดัตตนในรูปแบบสื่อโมชัน 2 มิติ
3. เพื่อสืบทอดภูมิปัญญาการบริหารดัตตน

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

Figure 1. Conceptual Framework

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลการออกแบบสื่อโมชัน 2 มิติ ฤๅษีตัดตน โดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม สถิติร้อยละ และค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา สรุปผลการวิจัย เริ่มจากผลการวิเคราะห์ค่าสถิติ และสรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพจากการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการสัมภาษณ์ โดยมีกระบวนการดังนี้

1. ขั้นตอนการผลิต (Pre-production)

1.1 ศึกษาความเป็นมาของกายบริหารฤๅษีตัดตนในพื้นที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์)

1.2 ทบทวนเอกสารเกี่ยวกับฤๅษีแนวคิดและผลงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น ข้อมูลด้านกายบริหารฤๅษีตัดตน ข้อมูลด้านสื่อโมชันกราฟิก 2 มิติ ที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียด ดังนี้

ท่าฤๅษีตัดตน ตามแบบดั้งเดิมมีประมาณ 127 ท่า แต่ในปัจจุบันนี้มีหลายสถาบันที่นำองค์ความรู้นี้มาพัฒนาเป็นท่าออกกำลังกาย เช่น สถาบันการแพทย์แผนไทย โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพน (วัดโพธิ์) เป็นต้น ซึ่งแต่ละสถาบันจะมีรูปแบบและสไตล์ที่ต่างกัน

คำว่า "ตัดตน" หมายถึงการทำให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายนุ่มไปตามต้องการ เช่น ให้อยัด ให้อัด ให้อ่อน ให้อึด ฯลฯ ได้ตามต้องการแล้วแต่ความชำนาญที่ได้ฝึกฝนมาจนเกิดความคล่องตัว

ที่เรียกว่า "ฤๅษีตัดตน" คือ การพักผ่อนอิริยาบถ แก้มือๆ แก้มขบ ระบบตามร่างกายของเหล่าฤๅษี ซีไพร ผู้ได้บำเพ็ญพรต เจริญภาวนามานานวันละหลายชั่วโมง

"การตัดตน" เป็นการบริหารร่างกาย หรือกายกรรม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งมีผลพลอยได้คือ เพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น แก้กโรคลม ทั้งสรรพางค์กาย แก้มือๆ แก้มขบ เป็นต้น

ท่าฤๅษีตัดตนตามแบบดั้งเดิม มีประมาณ 127 ท่า ในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 3) ระบุว่า มี 80 ท่า แต่ในปัจจุบันนี้คงเหลือเพียง 24 ท่า

25 คน เหตุเพราะมีหลายสถาบันที่น่าองค์ความรู้นี้มาพัฒนาเป็นท่าออกกำลังกาย เช่น สถาบันการแพทย์แผนไทย โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพน (วัดโพธิ์)

สถาบันการแพทย์แผนไทย ได้คัดเลือกท่าฤาษีจาก 127 ท่า มาประยุกต์ให้เกิดความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว ซึ่งปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยถึงประโยชน์ของท่าต่าง ๆ ในการบำบัดรักษาโรคข้อกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบไหลเวียนโลหิต กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยสถาบันการแพทย์แผนไทยและคณะผู้เชี่ยวชาญจากสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพ จึงร่วมกันคัดเลือกท่าฤาษีดัดตนดั้งเดิมของวัดโพธิ์ทั้ง 127 ท่า ดัดแปลงประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพและปรับสมดุลเป็นท่าหลัก ๆ 15 ท่า ซึ่งทั้ง 15 ท่า จะมีประโยชน์ในการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายเกือบทุกส่วน มีทั้งท่ายืน ท่านอน ท่านั่ง และปัจจุบันได้เผยแพร่ให้หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนนำไปเป็นท่าการ ออกกำลังกายสำหรับประชาชนทั่วไป (Yes Spa Thailand, 2011)

1.3 กำหนดกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มประชากร คือ กลุ่มคนวัยทำงานอายุ 30-60 ปี เพราะกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่เข้ามาใช้บริการนวดที่วัดโพธิ์มากที่สุด เนื่องจากการนวดแผนโบราณวัดโพธิ์เป็นสถานที่ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักอย่างมากอีกทั้งยังเป็นแหล่งกำเนิดฤาษีดัดตน กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจงจากผู้เข้ามาใช้บริการใน 1 วัน จำนวน 150 คน

1.4 นำข้อมูลที่สืบค้นมาวิเคราะห์เพื่อวางแผนการจัดทำ Story Board

1.5 จัดทำ Story Board

2. ขั้นตอนการผลิต (Production)

2.1 วิเคราะห์ท่าการบริหารฤาษีดัดตนทั้ง 15 ท่า พร้อมทั้งบอกประโยชน์และข้อควรระวังของแต่ละท่า

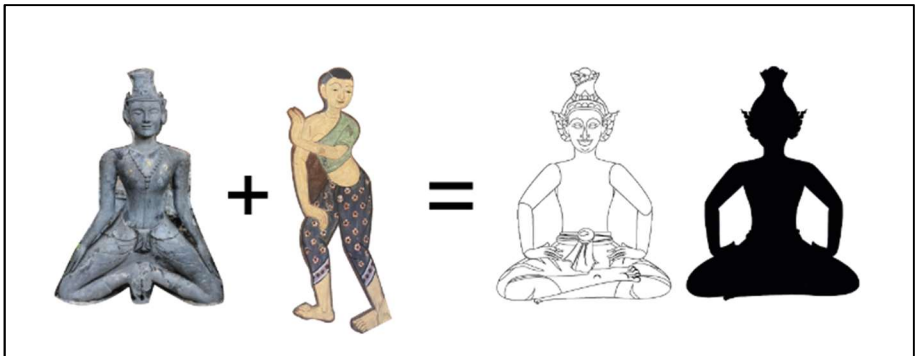
2.2 วิเคราะห์รูปแบบคาแรคเตอร์เพื่อนำมาสร้างเป็นคาแรคเตอร์ฤาษี โดยดึงคาแรคเตอร์มาจากฤาษีดัดตนต้นแบบในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 วิเคราะห์ประติมากรรมฤๅษีคดตนวัดโพธิ์

Figure 2. Analysis of Contorted hermit sculpture at Wat Pho

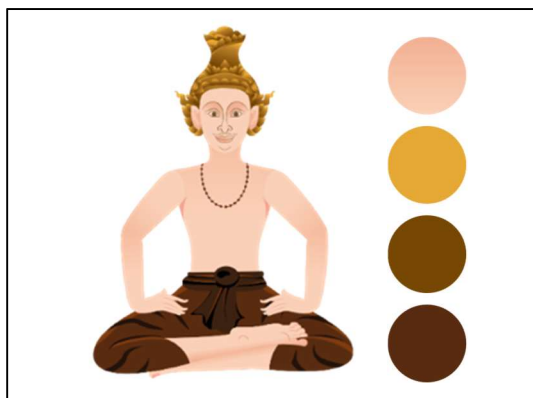
วิเคราะห์เครื่องแต่งกายในแต่ละส่วนที่แสดงถึงอัตลักษณ์ของฤๅษีคดตนวัดโพธิ์สร้างคาแรคเตอร์ฤๅษี โดยดึงคาแรคเตอร์จากประติมากรรมฤๅษีคดตนภายในวัดโพธิ์เป็นงานที่มีการคิดสร้างขึ้น ยังเน้นถึงลักษณะเฉพาะของความเป็นฤๅษี ทั้งในเรื่องการแต่งกาย โดยเฉพาะการใส่หมวกทรงดอกลำโพง ถือเป็นสิ่งที่แสดงความเป็นเพศนักบวชอย่างแท้จริง นำมารวมกับจิตรกรรมฝาผนังซึ่งเป็นคาแรคเตอร์ 2 มิติในยุคนั้นออกมาเป็นภาพร่างและภาพซีลูเอท ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 การสร้างลักษณะท่าทางฤๅษีคดตนสู่ภาพประกอบโมชันกราฟิก

Figure 3. Creating a hermit posture into a motion graphics image

เครื่องแต่งกายเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงตัวตน ถาชีมักใช้เครื่องนุ่งห่มที่ทำมาจาก
 ขนสัตว์ ใช้สีโดยอิงจากการแต่งกายของถาชีในสมัยก่อน โดยยึดหลักความเป็นจริง ผิวขาว
 เพื่อให้องค์ประกอบโดยรวมดูสง่า ตัดกับผ้าถุงขนสัตว์สีน้ำตาลเข้มขับผิวดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 การใช้สีคารแคเตอร์ถาชีตัดตน

Figure 4. Using color the Contorted hermit

2.3 การออกแบบฉากหลัง

ถาชีเป็นนักบวชพวกหนึ่ง มีมาก่อนพุทธกาล สละบ้านเรือนออกไปบำเพ็ญ
 พรตแสวงหาความสงบ ตามสถานที่ศักดิ์ต่าง ๆ ในป่าเขาหรือถ้ำ ฉากหลังจึงเป็นป่า เพื่อแสดง
 ถึงอัตลักษณ์ของถาชีโดยออกแบบ ฉากหลัง 3 แบบเพื่อให้เหมาะสมกับอิริยาบถการบริหาร
 ร่างกายในแต่ละท่าดังตารางที่ 1

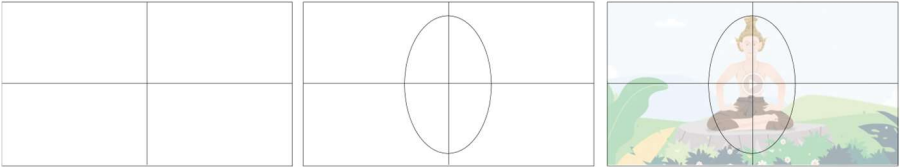
ตารางที่ 1 การออกแบบฉากหลังสำหรับฤาษีตัดตน

ฉากหลัง	วิเคราะห์การจัดองค์ประกอบ	วิเคราะห์การใช้สี
	ทำนงบริหารบนโขดหิน จัดองค์ประกอบ โดยใช้กึ่งกลาง มีฉากหลังเป็นวิวต้นหญ้าและ ท้องฟ้าเพื่อให้ภาพดูสบายตา	 โทนสีเขียวฟ้า ให้ดูเป็นธรรมชาติ
	ทำนงบริหารแบบยิตซา จัดองค์ประกอบโดยใช้กึ่งกลาง มีที่สำหรับนั่งบนพื้นเพื่อให้ เหมาะสมแก่การบริหารในท่าที่ ต้องยิตซา	 ใช้สีเขียวเป็นสีที่เชื่อมให้แต่ละฉาก หลังไปในทางเดียวกัน สีเหลืองของ ผ้านอนช่วยให้งามของภาพโดดเด่น
	ทำนอนบริหาร ใช้มุมกล้องแบบ Bird eye view เพื่อให้เห็นอริยาบถในมุมสูง ของ ทำนอน ช่วยให้ เห็น รายละเอียดได้ครบถ้วน	 ที่รองนั่งสีเหลืองเพื่อเพิ่มความอบอุ่น ให้แก่ภาพ โดยใช้สีเขียวเป็นสีที่เชื่อม ให้แต่ละฉากหลังไปในทางเดียวกัน

Note. Background design for Contorted hermit

2.4 การจัดองค์ประกอบภาพ

สื่อโมชันกราฟิกฤาษีตัดตน จัดองค์ประกอบแบบใช้กึ่งกลาง การจัดดวง
อยู่กึ่งกลางเฟรมภาพมักให้น้ำหนักทางสายตามากกว่า และเมื่อตัวแบบหลักอยู่กึ่งกลางภาพ
จะได้จุดมุ่งหมายของช่างภาพชัดเจนและไม่มีสิ่งอื่นใดมาหันเหความสนใจถึงภาพที่ 5

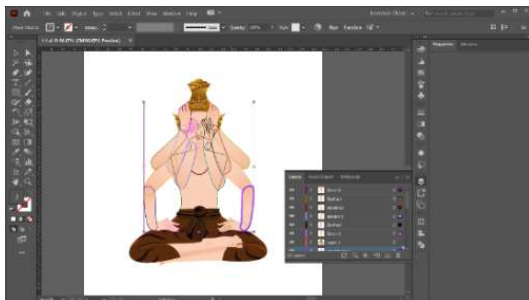


ภาพที่ 5 การจัดองค์ประกอบภาพ

Figure 5. composition

2.5 การวาดและลงสี

หลังจากได้ภาพร่าง จึงนำมาวาดและลงสีในโปรแกรม Adobe Illustrator แยก Layer ในแต่ละส่วนเพื่อนำไปสู่กระบวนการ Animated (เคลื่อนไหว) ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 การสร้างคาแรคเตอร์ในโปรแกรม Adobe Illustrator

Figure 6. Creating characters in Adobe Illustrator

2.6 การสร้างภาพเคลื่อนไหว

Animate เป็นขั้นตอนการทำให้ภาพกราฟิกสามารถเคลื่อนไหวได้ โดยจะวาดภาพกราฟิกใน Adobe Illustrator แล้วนำมาแยก Layer ในแต่ละส่วนและทำให้เคลื่อนไหวใน Adobe After Effect ดังภาพที่ 7

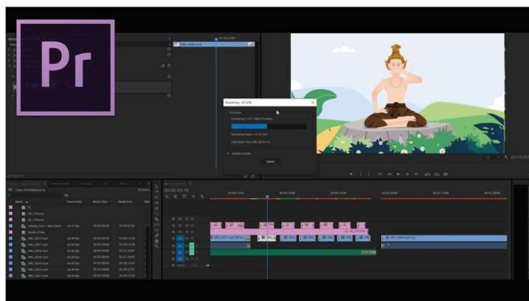


ภาพที่ 7 การสร้างภาพเคลื่อนไหว ด้วยโปรแกรม Adobe After Effect

Figure 7. Creating animations with Adobe After Effects

2.7 ขั้นตอนการทำ Mix sound

การ Mix sound เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการทำ Motion Graphic โดยการใส่เสียง หรือซาวด์ต่าง ๆ ลงไป เพื่อให้ Motion Graphic สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยจะใช้โปรแกรม Adobe Premiere Pro ดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 การทำ Mix sound โดยโปรแกรม Adobe Premiere Pro

Figure 8. Making Mixed Sound using Adobe Premiere Pro

3. ขั้นตอนหลังการผลิต (Post-production)

3.1 นำเสนอผลงานต่ออาจารย์ที่ปรึกษา และปรับปรุงแก้ไขผลงานตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

3.2 นำสื่อโมชัน 2 มิติ จากภูมิปัญญาท่ากายบริหารฤาษีตัดตนเพื่อสุขภาพะบบำบัด เผยแพร่ลง YouTube

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 แบบสัมภาษณ์ความเป็นมาของกายบริหารฤาษีตัดตน

4.2 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อสื่อโมชัน 2 มิติ จากภูมิปัญญาท่ากายบริหารฤาษีตัดตน เพื่อสุขภาพะบบำบัด

4.3 สถิติร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัยเชิงสังเคราะห์

การวิจัยเรื่องการออกแบบสื่อโมชัน 2 มิติ จากภูมิปัญญาท่ากายบริหารฤาษีดัดตน เพื่อสุขภาพะบ่าบัด ผลการวิจัยพบดังนี้

1. ผลการศึกษาพบว่าภูมิปัญญาการบริหารร่างกายแบบฤาษีดัดไทยในปัจจุบันนี้มีหลายสถาบันที่นำองค์ความรู้นี้มาพัฒนาเป็นท่าออกกำลังกาย เช่น สถาบันการแพทย์แผนไทย โรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพน (วัดโพธิ์) เป็นต้น ซึ่งแต่ละสถาบันจะมีรูปแบบและสไตล์ที่ต่างกัน โดยสถาบันการแพทย์แผนไทยได้คัดเลือกท่าฤาษีจาก 127 ท่า มาประยุกต์ให้เกิดความต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว เป็นท่าหลัก ๆ 15 ท่า ซึ่งทั้ง 15 ท่าจะมีประโยชน์ในการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายเกือบทุกส่วน มีทั้งท่ายืน ท่านอน ท่านั่ง และปัจจุบันได้เผยแพร่ให้หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนนำไปเป็นท่าการ ออกกำลังกายสำหรับประชาชนทั่วไป ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 วิเคราะห์ท่ากายบริหารฤาษีดัดตน 15 ท่า

ที่	คาแรคเตอร์ ฤาษีดัดตนต้นฉบับ	คาแรคเตอร์ ฤาษีดัดตน เพื่อสุขภาพะบ่าบัด	ลักษณะ	ประโยชน์	ข้อควร ระวัง
1		 ท่านวดบริเวณกล้ามเนื้อ ใบหน้า 7 ท่า	ท่าฤาษีดัดตน ท่า ที่ 1 เป็นการ บริหารกล้ามเนื้อ ใบหน้าต่อเนื่อง 7 ท่า ประกอบด้วย ท่าเสยผม ท่าทา แป้ง ท่าเช็ดปาก ท่าเช็ดคาง ท่า กดใต้คาง ท่าถู หน้าหูละหลังหู และท่าบ ้ายทยอย	นวดบริหาร บริเวณ กล้ามเนื้อ ใบหน้า การส่งเสริม เลี้ยงที่บริเวณ ใบหน้า รวมทั้งช่วย บำรุงสายตา และส่งเสริม ไปเลี้ยงสมอง	-

ที่	คาแรคเตอร์ ภาษาตัดตนต้นฉบับ	คาแรคเตอร์ ภาษาตัดตน เพื่อสภาวะบำบัด	ลักษณะ	ประโยชน์	ข้อควร ระวัง
2		 ท่าเทพพนม	เป็นท่าเริ่มต้น เตรียมความ พร้อมของ ร่างกายและฝึก สมาธิใจ ได้ผล ทั้ง 2 ทาง คือ เป็นการบริหาร ข้อมือและเมื่อ เพิ่มการขมิบก้น เป็นการบริหาร บริเวณฝีเย็บ	การส่งเสริม และลมไปตาม แขน เพื่อแก้ โรคลมในข้อ แขน แก้ม ข้อมือและแก้ ลมในลำไส้	-
3		 ท่าชูหัตถ์วาดหลัง	เมื่อฝึกอย่าง ต่อเนื่อง ทำให้ เกิดการ เคลื่อนไหวของ ข้อไหล่เป็นไป ด้วยดี และเมื่อ ฝึกได้ครบชุด เป็นการบริหาร ไหล่ คอ ออก ท้อง และกระตุ้นการ ไหลเวียนของ โลหิตที่ศีรษะ และแขน	แก้ปวดท้อง และข้อเท้า และแก้ลม ปวดศีรษะ	ไม่ควรหยาย หน้ามาก เกินไปจะ ทำให้เป็น ตะคริวที่ น่องได้

ที่	คาแรคเตอร์ ฤาษีตัดตนต้นฉบับ	คาแรคเตอร์ ฤาษีตัดตน เพื่อสภาวะบำบัด	ลักษณะ	ประโยชน์	ข้อควร ระวัง
4		 ท่าแก้เกียจ	เป็นท่าที่ใช้กัน บ่อย คือ บิดขี้ เกียจ โดย ประยुคต์ให้ เคลื่อนไหวครบ ทุกด้าน ทั้ง ซ้าย ขวา หน้า และ ยกสูงขึ้นเหนือ ศีรษะ เป็นการ ยืดบริหารส่วน แขน	แก้ลมเจ็บ ศีรษะและตา มัว และแก้ขี้ เกียจช่วยให้ เลือดไปเลี้ยง ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยแก้ อาการปวด ศีรษะได้	-
5		 ท่าดึงศอกไล่คาง	เป็นการบริหาร บริเวณหัวไหล่ ช่วยลดอาการ แขนขัด ซึ่งพบได้ บ่อย	แก้แขนขัด แก่ ขัดแขน	-
6		 ท่านั่งนวดขา	เป็นการบริหาร บริเวณเข่า หลัง เอว การนั่ง เหยียดขา แล้ว นำมือทั้งสอง ข้างมาจับ บริเวณหน้าขา จากนั้นเลื่อนไป จับบริเวณปลาย เท้า แล้วค่อย ๆ เลื่อนมาจับ บริเวณหน้าขา	แก้กลอน และ แก้เข่าขัด	-

ที่	คาแรคเตอร์ ฤาษีตัดตนต้นฉบับ	คาแรคเตอร์ ฤาษีตัดตน เพื่อสுகาวะบำบัด	ลักษณะ	ประโยชน์	ข้อควร ระวัง
7		 ทำยิธรู	การนั่งโดย เหยียดขาข้าง ซ้ายออก ส่วนขา ข้างขวานั้นพับงอ ไว้ มือทั้งสองข้าง ทำท่าเหมือนการ ยิธรู	แก้กลอน ปวดตาม แก้ว เส้นมหาสนุก ระงับ	-
8		 ทำอวดแหวนเพชร	การนั่งชันเข่า เหยียดแขนทั้ง สองข้างให้ตรง และกางฝ่ามือ ซ้ายขึ้น แล้วใช้ มือขวาตัดที่ บริเวณฝ่ามือซ้าย จากนั้นกางมือ ซ้ายออกแล้ว ค่อย ๆ พับนิ้วทั้ง 5 ลงทีละนิ้วจน ครบ	ป้องกันใน เรื่องของการ เกิดโรคนิ้ว ล็อกได้	-
9		 ทำดำรงค์กายอายุยืน	ลุกขึ้นยืนพร้อมกับ กำมือทั้งสองข้าง โดยให้มือข้างซ้าย อยู่บนมือข้างขวา จากนั้นย่อเข่าลง พร้อม ๆ กับการ ขมิบท้องและ เขม่วกัน จากนั้น จึงค่อย ๆ ผ่อน คลายลง และทำ อย่างนี้ต่อไป เรื่อย ๆ	เป็นการ บริหารส่วนขา มีการยืด ร่างกายตาม แนวตั้ง	-

ที่	คาแรคเตอร์ ฤาษีตัดตนตันฉบับ	คาแรคเตอร์ ฤาษีตัดตน เพื่อสฤททวาระบำบัต	ลักษณะ	ประโยชน์	ข้อควร ระวัง
10		 ท่านางแบบ	การลุกขึ้นยืน จากนั้นใช้มือข้าง ขวาจับด้านหลัง มือข้างซ้ายจับที่ ต้นขา แล้วเอียง คอไปทางด้าน ขวามือ เช่นเดียวกับมือที่ จับข้างหลัง หลังจากนั้นหัน คอกลับมาที่เดิม	ช่วยในเรื่อง ของการปวด เมื่อยบริเวณ สะโพกได้เป็น อย่างดี	-
11		 ท่านองหงายผายปอด	เริ่มจากนอน หงายแล้วยังแขน ขึ้น จากนั้น เหยียดแขนให้ ตรงและแนบกับ ศีรษะ จากนั้นยก แขนกลับมาแนบ บริเวณข้างลำตัว	เป็นการผาย ปอด บริหาร ส่วนอก ไหล่ แก่โรคในอก	-
12		 ท่าเดินโขน	การยืนกางขาทั้ง สองข้างออก แล้วใช้มือทั้งสอง ข้างวางลงบน หน้าขาทั้งสอง ข้าง จากนั้นยก ขาซ้ายขึ้น แล้ว วางขาซ้ายลง กลับมาสู่ท่าเดิม	ช่วยเรื่องการ ทรงตัวแก่ ตะคริวมือ ตะคริวเท้า	-

ที่	คาแรคเตอร์ ฤาษีตัดตนต้นฉบับ	คาแรคเตอร์ ฤาษีตัดตน เพื่อสภาวะบำบัด	ลักษณะ	ประโยชน์	ข้อควร ระวัง
13		 ทำยืนนวดขา	หากมีหน้าเป็น การบริหารไหล่ สะโพกและหลัง	แก้ตะโพกหลัก เพชร และแก้ ไหล่ตะโพกขัด	ผู้ที่มีอาการ ปวดหลัง ปวดร้าว ขา ลงไปตามขา เสียวแปลบ ที่หลัง ควร หลีกเลี่ยง ทำนี้
14		 ทำนอนคว่ำทับหัตถ์	ทำนอนคว่ำเป็น การบริหารส่วน คอ ขา และ หน้าอก	แก้ลมเลือด นัยน์ตามัว และแก้ลมอัน รัดทั้งตัว	ผู้ที่มีอาการ เวียนศีรษะ ปวดต้นคอ หรือขาแขน ควร หลีกเลี่ยง ทำนี้
15		 ทำองค์แอ่นแขนงนพัตถ์	เริ่มจากการนอน ตะแคง จากนั้น ยกขาข้างขวาขึ้น และใช้มือจับ บริเวณข้อเท้า จากนั้นเปลี่ยน ทำสลับข้างกัน และทำต่อไป เรื่อย ๆ	แก้เมื่อย ปลายมือ ปลายเท้า	-

ที่มา: กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก. (2556). ฤาษีตัดตน. หน้า 36-71. กรุงเทพฯ: โพสต์พับลิชชิง.

Note. Adapted from *Contorted hermit* (pp. 36-71), By Ministry of Public Health, Department of Development of Thai Traditional and Alternative Medicine, 2013, Bangkok: Post Publishing.

2. การสร้างสรรค์ผลงานภาษาซีดัตตนในรูปแบบสื่อโมชัน 2 มิติ พบว่าการบริหารร่างกายแบบภาษาซีดัตตนสามารถสร้างความสนใจจากผู้บริโภคได้มากขึ้น เนื่องจากการพัฒนารูปแบบจากหนังสือสื่อโมชัน 2 มิติ ทำให้ดูทันสมัยเข้าถึงง่าย และยังสามารถสื่อสารให้ผู้รับชมเข้าใจและปฏิบัติตามได้ การออกแบบเนื้อเรื่องสามารถสื่อสารสร้างความเข้าใจได้ในระดับมาก การออกแบบภาพประกอบเหมาะสมในระดับมาก การเคลื่อนไหวสอดคล้องกับเนื้อเรื่องในระดับมาก เสียงพากย์เหมาะสมกับเนื้อเรื่องในระดับมาก ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจจากกลุ่มเป้าหมาย

รายการประเมิน	N=30		
	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น/ ระดับความพึงพอใจ
1. การออกแบบเนื้อเรื่อง			
1.1 เนื้อเรื่องสามารถสร้างความเข้าใจได้หรือไม่	4.56	0.57	มากที่สุด
1.2 เนื้อเรื่องสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายหรือไม่	4.34	0.62	มาก
1.3 เนื้อเรื่องมีความกระชับและระยะเวลาเหมาะสมหรือไม่	4.36	0.67	มาก
1.4 เนื้อเรื่องบรรยายถึงจุดประสงค์ได้ชัดเจนหรือไม่	4.43	0.71	มาก
1.5 หลังจากรับชมแล้วได้รับความรู้เพิ่มเติมหรือไม่	4.36	0.69	มาก
ผลรวม	4.41	0.65	มาก
2. ด้านการออกแบบภาพประกอบ			
2.1 หากมีความเหมาะสมหรือไม่	4.43	0.72	มาก
2.2 หากมีการออกแบบให้เหมาะสมกับช่วงเวลาของเหตุการณ์หรือไม่	4.57	0.74	มากที่สุด
2.3 ลายเส้นของงานเหมาะกับกลุ่มเป้าหมายหรือไม่	4.50	0.62	มากที่สุด
2.4 สีของฉากเหมาะสมหรือไม่	4.50	0.67	มากที่สุด
2.5 โทนสีที่ใช้สามารถดึงดูดความสนใจให้กับผู้ชมได้หรือไม่	4.36	0.54	มาก
ผลรวม	4.47	0.66	มาก
3. ด้านการเคลื่อนไหว			
3.1 การเคลื่อนไหวสอดคล้องกับเนื้อเรื่องหรือไม่	4.56	0.57	มากที่สุด
3.2 การเคลื่อนไหวต่อเนื่องตามเนื้อเรื่องได้ดีหรือไม่	4.34	0.62	มาก
3.3 การเคลื่อนไหวสร้างความเข้าใจได้ง่ายหรือไม่	4.50	0.72	มากที่สุด
ผลรวม	4.47	0.64	มาก

รายการประเมิน	N=30		
	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น/ ระดับความพึงพอใจ
4. ด้านเสียงพากย์			
4.1 เสียงพากย์เหมาะสมกับเนื้อเรื่องหรือไม่	4.42	0.70	มาก
4.2 เสียงพากย์สามารถสร้างอารมณ์ร่วมได้ดีหรือไม่	4.52	0.75	มากที่สุด
4.3 เสียงพากย์กระชับและเข้าใจง่ายหรือไม่	4.38	0.69	มาก
4.4 เสียงประกอบมีความน่าสนใจหรือไม่	4.56	0.57	มากที่สุด
4.5 เสียงประกอบสามารถสร้างอารมณ์ร่วมได้ดี	4.34	0.62	มาก
ผลรวม	4.44	0.67	มาก

Note. Results of target groups' satisfaction evaluations

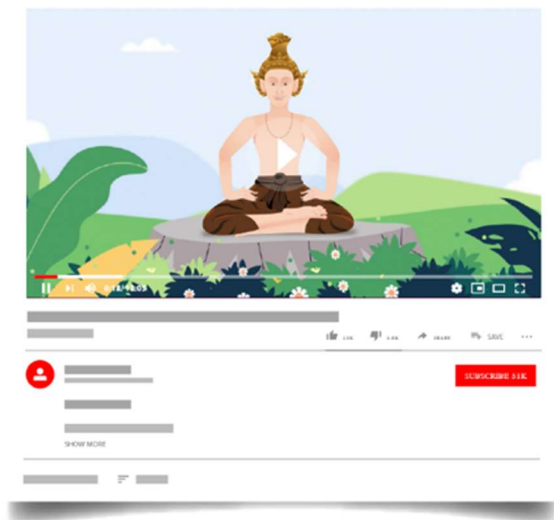


ภาพที่ 9 คิวอาร์โค้ดสำหรับดูสื่อโมชัน 2 มิติทำกายบริหารฤๅษีติดตน

Figure 9. QR code for viewing 2D motion media of contorted hermit physical exercise

3. เพื่อสืบทอดภูมิปัญญาการบริหารติดตน พบว่านวัตกรรมการสร้างสรรค์ผลงาน เมื่อผลงานสำเร็จแล้วนำเข้าสู่กระบวนการอัปโหลดลงแอปพลิเคชัน Youtube เป็นแหล่งเรียนรู้ ที่

ให้อินโฟมูลต่าง ๆ ซึ่งถือเป็นวิธีสืบทอดและถ่ายทอดภูมิปัญญาการบริหารจัดการที่ดินที่เข้าถึงง่ายและสร้างสรรค์ที่สุดสำหรับสังคมสมัยใหม่ การศึกษาจาก youtube เราสามารถทำความเข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถเข้าถึงได้ง่ายทุกที่ทุกเวลาและมีการถ่ายทอดองค์ความรู้ท่ากายบริหารฤๅษีตัดตนในรูปแบบสื่อออนไลน์ เพียงแค่ใช้โทรศัพท์มือถือถ่ายภาพที่ 10



ภาพที่ 10 กระบวนการอัปโหลดลงแพลตฟอร์ม Youtube

Figure 10. The process of uploading to the Youtube platform

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาภูมิปัญญาการบริหารร่างกายแบบฤๅษีตัดตนของไทย เป็นการนำความรู้มาพัฒนาเป็นท่าออกกำลังกายผ่านสื่อโมชันกราฟิกท่ากายบริหารฤๅษีตัดตน เพื่อป้องกันการเกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย โดยดำเนินการคัดเลือกท่าฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า จากท่าฤๅษีตัดตนที่ไดรวรรวบรวมไว้ทั้งหมด 127 ท่า โดยการแพทย์แผนไทยมีความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยในมนุษย์ จึงทำให้ร่างกายเสียสมดุล ปัญหาสุขภาพที่มาจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก เป็นสิ่งที่ประชากรวัยทำงานหลายคนได้รับผลกระทบ เนื่องจากการทำงานจะต้องทำแบบเดิมซ้ำ ๆ จำเจ เป็นระยะเวลานาน หลักกายศาสตร์บำบัดโดยใช้วิทยาศาสตร์เชื่อมโยงสัมพันธ์กับเนื้องาน บุคลากร สภาพแวดล้อม เพื่อกออกแบบ

ลักษณะของการทำงานให้มีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงผลกระทบต่อสุขภาพหรืออันตรายจากอุบัติเหตุ การบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน นอกจากใช้เป็นท่าในการบริหารร่างกายแล้วทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อน ท่าต่าง ๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้น นับเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย

การสร้างสรรคผลงาน ฤๅษีตัดตน ในรูปแบบสื่อโมชัน 2 มิติออกแบบเป็นสื่อโมชันกราฟิกซึ่งสอดคล้องกับ Taessana (2017) ภาพกราฟิกแบบเคลื่อนไหวนั่นเอง โดยโมชันกราฟิกจะเป็นการนำกราฟิกต่าง ๆ มาขยับและเคลื่อนไหวให้เกิดความน่าสนใจซึ่งจะช่วยสร้างความสนุกสนานให้กับงานกราฟิก ที่เป็นภาพนิ่งและบอกเล่าเรื่องราวข้อมูลต่าง ๆ ได้มีชีวิตชีวายิ่งขึ้นงาน Motion Graphic เป็นงานที่ต้องมีหลาย ๆ ทักษะในตัวเองสอดคล้องกับงานวิจัยของ Srithabut and Inthiruk (2016) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสื่ออินโฟกราฟิก เรื่อง เพราะอะไรทำไมถึงอ้วน ผลการศึกษาพบว่า การออกแบบรูปภาพสัญลักษณ์ การเลือกสีและการใช้เสียงบรรยายประกอบเข้าด้วยกันทำให้สื่ออินโฟกราฟิกเข้าใจง่ายและสื่อความหมายชัดเจนมากขึ้น เนื้อหาข้อมูลที่มีความเพลิดเพลิน กระชับเข้าใจง่าย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Saenchandaeng and Sahaphong (2016) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโมชันกราฟิก เรื่อง การเลิกทาสในสมัยรัชกาลที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า การออกแบบตัวละครเน้นการวาดภาพแบบสีโทนน้ำตาล ให้เข้ากับเนื้อเรื่อง การดำเนินเรื่องต่อเนื่อง การพากษ์เสียงการใส่เสียงประกอบที่เหมาะสมและฉากสวยงามช่วยให้ดึงดูดความสนใจของผู้ชม

การสืบทอดภูมิปัญญาการบริหารตัดตน ในปัจจุบันนี้ขาดคนที่มีความรู้และความสนใจมาสืบทอดต่อ ทั้งในเรื่องของรูปแบบในการสืบทอดเดิม ๆ ที่เข้าถึงยากและต้องใช้เวลาเป็นอย่างมาก จึงจัดทำวิธีถ่ายทอดโดยให้เรียนรู้จากสื่อด้วยตนเอง เป็นวิธีที่จัดเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ภูมิปัญญาในรูปของสื่อประสมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และทำความเข้าใจด้วยตนเองมากที่สุด ซึ่งในสังคมยุคปัจจุบันเต็มไปด้วยความเร่งรีบ รีบตื่นนอน รีบไปทำงานให้ทันเวลา รถติด รีบกิน รีบทำงาน งานวิจัยเรื่องนี้ ต้องการที่จะนำเสนอท่าการบริหารร่างกายฤๅษีตัดตน โดยใช้สื่อโมชัน 2 มิติ และเผยแพร่ผ่านแอปพลิเคชัน ตอบโจทย์สังคมเร่งรีบในปัจจุบันที่ต้องทำทุกอย่างแข่งกับเวลา สอดคล้องกับ Huedhun (2017) กล่าวว่าโซเชียลเน็ตเวิร์คหรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ ได้เข้ามามีอิทธิพลและบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้นในเรื่องการติดต่อสื่อสาร ตลอดจนแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารในการทำงาน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานสูงสุด อย่างในเรื่องของความสะดวกรวดเร็ว จึงถือเป็นการเผยแพร่อนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาไทยที่ง่าย สะดวก และรวดเร็วที่สุดในสังคมปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

คลิปวิดีโอควรตัดลงทีละทำเพื่อไม่ให้ยาวจนเกินไปและเพิ่มช่องทางการเผยแพร่
หลาย ๆ แพลตฟอร์ม เช่น Tiktok Facebook

เอกสารอ้างอิง

- Akkayagorn, L. (2023). *Taking care of your physical and mental health in balance*. Retrieved October 12, 2023, from https://www.manarom.com/blog/Balance_mind_and_body.html
- Huedhun, K. (2017). The influence of Line Application in the Present Communication. *Journal of Arts Management*, 1(2), 75-88.
- Ministry of Public Health, Department of Development of Thai Traditional and Alternative Medicine. (2013). *Contorted hermit*. Bangkok: Post Publishing.
- Saenchandaeng, S., & Sahaphong, T. (2016). *Development of motion graphics on the topic of the abolition of slavery in the reign of King Rama V* (Bachelor's Thesis). Maha Sarakham Rajabhat University, Maha Sarakham.
- Srithabut, P., & Inthiruk, N. (2016, March). Development of infographic media on the topic "Why are you fat?". In *The 2 National Conference on Technology and Innovation Management NCTIM*, Maha Sarakham Rajabhat University, Maha Sarakham.
- Taessana, J. (2017). *Theory of Motion Graphic*. Retrieved January 12, 2023, from http://www.krujongrak.com/infographics/infographics_information.pdf
- Thai Health Official. (2019). *Exploring Thai family happiness*. Retrieved October 12, 2023, from <https://shorturl.at/chsDK>
- Yes Spa Thailand. (2011). *History of Thai Hermit Exercise*. Retrieved October 12, 2023, from <https://shorturl.at/def34>