

อเล็กซานเดอร์เทคนิคสำหรับนักดนตรี

The Alexander Technique for Musician

ชนิดา ตังเดชะหิรัญ¹
Chanida Tungdechahirun

บทคัดย่อ

อเล็กซานเดอร์เทคนิค (Alexander Technique) เป็นเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ใหม่ในการหลุดพ้นจากนิสัยที่พวกเราทำเป็นประจำ สามารถช่วยลดความตึงเครียดและอาการเกร็งของ กล้ามเนื้อจากการฝึกซ้อม หรือในการแสดง อีกทั้งช่วยพัฒนาทักษะการแสดงทั้งดนตรี นักร้อง หรือ ศิลปะแขนงต่าง ๆ เฟรดเดอริก มาเธียส อเล็กซานเดอร์ เป็นนักแสดงที่มีปัญหาเกี่ยวกับเสียงพูดของเขา เขาค้นพบหลักการพื้นฐานของการประสานงานของร่างกายมนุษย์ และพัฒนาเทคนิคของเขาเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพของตัวเอง การค้นพบของเขาสรุปได้ว่า “ลักษณะการกระทำ” ของเขาส่งผลต่อการทำงานของเข เขาเริ่มตระหนักว่าเราทำอะไรกับตัวเองบ้างเพื่อกำหนดคุณภาพชีวิตของตัวเอง เทคนิคนี้ได้รับการเผยแพร่อย่างมากในหมู่นักดนตรี นักร้อง นักแสดง และสถาบันการศึกษา หลักการเรียนรู้ คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติ ช่วยให้นักดนตรีปรับปรุงด้วยวิธีง่าย ๆ ในการเคลื่อนไหวของร่างกายกับการเล่นเครื่องดนตรีหรือการร้องเพลง Alexander Technique ช่วยให้นักดนตรี นักแสดง มีชีวิตชีวา มีความมั่นใจ และมีความเครียดน้อยลง มีหนังสือ งานวิจัย และบทความหลากหลาย ที่เกี่ยวข้องกับอเล็กซานเดอร์เทคนิคสำหรับนักดนตรี บทความนี้จะเสนอประโยชน์ต่อนักดนตรีในการเรียนรู้ร่างกายและจิตใจของตัวเอง

คำสำคัญ: ดนตรีศึกษา อเล็กซานเดอร์เทคนิค การปฏิบัติดนตรี

Abstract

The Alexander Technique is a technique involving new experience of freeing oneself from the domination of fixed habits. It can help people in several different ways. This technique will help reduce your stress and tension from practicing as well as will help develop your skills. Frederick Matthias Alexander was a performer who had problem with his voice. He discovered the basic principle of human coordination and applied his technique to improve his own performance. His discovery concluded that his “manner of doing” affect his functioning. He began to realize what we did with ourselves to determine the quality of our lives. The Alexander Technique has been widely spread among musicians, singer, actors and many educational institutions. The principle of learning this technique is a way to understand your body and mind. Helping musician improve the simple way of physical movements involved in playing instrument

¹อาจารย์ประจำสาขาวิชาดุริยางคศาสตร์สากล คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

or singings, the Alexander Technique makes possible to help performance more lively, more confident, and less tense. These are many books and research on Alexander Technique for musicians. This article will be beneficial to the musicians in both physical and mental skills.

Keywords: music education, Alexander technique, music skill

บทนำ

ศาสตร์ทางดนตรีเป็นหนึ่งในวิชาการสำคัญที่จำเป็นต่อมนุษย์ ซึ่งนอกเหนือจากการฝึกฝนการปฏิบัติดนตรีแล้ว วิชาการดนตรียังรวมไปถึงวิชาที่ว่าด้วยทฤษฎีดนตรี การประพันธ์เพลง ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาต่อยอดในแขนงต่าง ๆ ได้ วิธีการหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจและซาบซึ้งต่อการเรียนดนตรีได้ดีที่สุด คือ การให้ความรู้ความเข้าใจด้วยการให้ประสบการณ์การเรียนรู้จริง เช่น การเล่นดนตรี การทำกิจกรรมดนตรี การฟังดนตรี เป็นต้น ปัจจุบันดนตรีถือเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ที่ความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าศาสตร์แขนงอื่น ๆ สมควรจัดเข้าหลักสูตรให้เรียนกันตั้งแต่ปฐมวัย การเรียนดนตรีภาคปฏิบัติเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับเด็กทุกคน ดนตรีจึงถูกใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนมากกว่าเพียงแค่เป็นความบันเทิงเท่านั้น การศึกษาดนตรีในต่างประเทศเน้นความสนใจ ในการพัฒนาศักยภาพทางดนตรีโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนปฏิบัติเครื่องดนตรี ในระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นระดับการเรียนรู้ที่มีความเข้มข้นในเนื้อหาทั้งวิชาการทางทฤษฎี และวิชาการทางการปฏิบัติดนตรี

ในทางการปฏิบัติเครื่องดนตรีนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องศึกษาทั้งเทคนิคปฏิบัติเครื่องดนตรี บทประพันธ์เฉพาะเครื่องดนตรี การบรรเลงรวมวง การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการตีความทางดนตรี รวมถึงการแสดงออกต่อหน้าที่สาธารณชน ซึ่งต้องการอาศัยการฝึกฝน การวางแผนการซ้อม ระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมอย่างเคร่งครัด แต่ทั้งนี้ยังปรากฏอยู่เสมอว่า ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาแม้ว่าจะผ่านการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี แต่ยังขาดการฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่ให้เกิดความเครียด ความตื่นเต้น ความกังวลใจ ทำให้ประสิทธิภาพของการแสดงลดลง ดังนั้นครูผู้สอนจึงต้องถ่ายทอดวิธีการควบคุมตนเองไม่ให้เกิดอาการประหม่า หรือ ควบคุมร่างกายให้สามารถบรรเลงดนตรีต่อสาธารณชนได้อย่างดีแก่ผู้เรียนด้วย และหนึ่งในแนวทางการสอนที่ช่วยแก้ไขปัญหานั้นได้ คือ เทคนิคการสอนที่เรียกว่า “อเล็กซานเดอร์เทคนิค” (Alexander Technique)

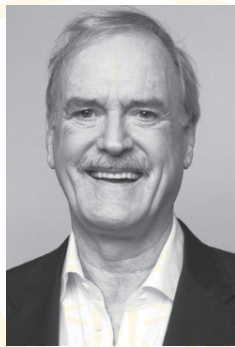


ภาพที่ 1 เฟรดเดอริก มาเธียส อเล็กซานเดอร์ (Frederick Matthias Alexander, 1869 - 1955)

ที่มา: <http://www.alexandercenter.com/pa/stringsii.html>

เนื้อหา ประวัติ

เฟรดเดอริก มาเธียส อเล็กซานเดอร์ (Frederick Matthias Alexander) เกิดในวินยาร์ด (Wynyard) ทาสมาเนีย (Tasmania) ประเทศออสเตรเลีย ในครอบครัวมีฐานะดี เขาได้ใช้เวลาในช่วงวัยเยาว์ในการฝึกควบคุมม้า ต่อมาได้เริ่มทำงานให้กับบริษัทเหมืองแร่แห่งหนึ่งเมื่ออายุ 17 ปี ในขณะนั้นเขาได้ฝึกฝนไวโอลินและการแสดงละครสมัครเล่นด้วยตนเอง ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นความสนใจหลักของเขา เขาเดินทางไปเมืองเมลเบิร์นเพื่อฝึกฝนการเป็นผู้บรรยายบทกวีเมื่ออายุ 20 ปี เขาได้ใช้เวลาในยามว่างด้วยการแสดงละครและเป็นผู้อำนวยการสร้างละครด้วยการฝึกฝนอย่างเอาใจจริงเอาจัง เขาได้ประสบความสำเร็จในอาชีพการเป็นนักบรรยายบทกวีของ เช็คสเปียร์ (Shakespearean orator) ในคืนวันหนึ่ง เสียงของเขาแห้งหายไปขณะที่ทำการแสดงอยู่บนเวที และปัญหาเรื่องเสียงนี้เป็นอุปสรรคสำคัญ ทำให้อาชีพของเขาพังทลาย เขาได้ไปปรึกษาแพทย์จำนวนมาก ได้รับความช่วยเหลือและวิธีบำบัดตามที่แพทย์บอก แต่ยังไม่ได้ผล ทำให้เขาต้องอำลาจากเวทีการแสดงไปในที่สุด



ภาพที่ 2 จอห์น คลีส (John Cleese) หนึ่งในนักแสดงที่ได้ศึกษาอเล็กซานเดอร์เทคนิค
ที่มา: <https://www.nangdee.com/name/f/3967/John-Cleese>

เมื่อไม่สามารถพึ่งพาการรักษาทางการแพทย์ด้วยการใช้ยา เขาจึงได้ใช้เวลา 10 ปีต่อจากนั้นเพื่อเยียวยาการไร้ความสามารถของตน โดยสังเกตและตรวจสอบอย่างพิถีพิถันเกี่ยวกับลักษณะการใช้ร่างกายระหว่างการพูดและการแสดงละคร เขาได้ค้นพบว่า การฝึกซ้อมและการแสดงท่าทางที่ไม่ถูกต้องนี้เอง ที่ก่อให้เกิดการสร้างความคิดเครียดขึ้นมาจนทำให้ศีรษะ คอและหลังประสานสัมพันธ์กันไม่ได้ถูกต้อง จากนั้นเขาได้สังเกตตัวเองที่หน้ากระจกโดยการแสดงตามบทบนเวที และได้เห็นว่าเมื่อเขาพูดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายโดยการย่อตัวลงโดยที่เขาไม่รู้สีกตัว และมีอาการติดขัดเมื่อหายใจด้วย ความพยายามที่จะจำบทพูด และพยายามเปลี่ยนเสียงไปถึงผู้ชมนี้เอง ทำให้เกิดการอาการหดคอกหรือก้มศีรษะลง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาธรรมชาติเมื่อเกิดความเครียดขึ้น และกริยาเหล่านี้ได้ส่งผลไปยังเส้นเสียง (Vocal cord) ทำให้คอตึง เกิดอาการหายใจไม่สะดวก และก่อให้เกิดความตึงหรือเกร็งตัวทั่วร่างกาย

อเล็กซานเดอร์ จึงสรุปว่า ร่างกายกับความคิดมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เขาได้เปลี่ยนลักษณะการคิดเกี่ยวกับงานของเขาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ปรับทัศนคติเกี่ยวกับการฝึกซ้อมการแสดง ในที่สุดสามารถเอาชนะสิ่งที่เขาเรียกว่า ลักษณะของการกระทำ (Manner of doing) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เสียงของเขาได้กลับคืนมา จนอยู่ในระดับที่มีประสิทธิภาพสามารถออกสู่เวทีการแสดงได้ ซึ่งในครั้งนั้นเขาได้ใช้ร่างกายอย่างที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น และด้วยจิตใจที่พร้อมต่อการแสดงอย่างยิ่ง

เขาสามารถกลับไปบรรยายต่อ และเล็งเห็นประโยชน์ที่ค้นพบจากการฝึกนี้ เขาจึงเริ่มการถ่ายทอดเทคนิคนี้ให้กับคนอื่น ๆ หลังจากที่เขาศึกษาตัวเองจนหายแล้ว เพื่อนของอเล็กซานเดอร์คนหนึ่งชื่อ ดร.แม็คเคย์ (J.W. Steward McKay) ได้เสนอให้เขาเดินทางไปลอนดอนเพื่อสอนเทคนิคนี้ และได้ถ่ายทอดสอนเทคนิคของเขาเรื่อยมาจนเป็นที่

แพร่หลาย เขาทำงานในฐานะครูที่เผยแพร่เทคนิคนี้จนถึงปี ค.ศ.1955 ก่อนจะถึงแก่กรรมลงเมื่ออายุได้ 86 ปี

ในบรรดาผู้ที่ได้ศึกษาอเล็กซานเดอร์เทคนิค เป็นคนที่มีชื่อเสียงเด่น ๆ มากมาย อาทิ จอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์ (George Bernard), อัลดัส ฮักซลีย์ (Aldous Leonard Huxley), พอล นิวแมน (Paul Newman), มอนตี ไพธอน (Monty Python), จอห์น คลีส (John Cleese) และนักวิทยาศาสตร์ผู้ได้รางวัลโนเบล นิโคลาส ทินเบอร์เกน (Nicholaas Tinbergen) มีการสอนเทคนิคนี้ในสถาบันการศึกษาชั้นนำมากมาย และเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนการสอนในสถาบันดนตรี จูเลียอาร์ต (The Julliard School) ในเมืองนิวยอร์ก ที่โรงละคร และ สถาบันการละครอเมริกัน คอนเซอร์เวทอรี เธียเตอร์ (American Conservatory Theater) ในซานฟรานซิสโก ที่มหาวิทยาลัยบอสตัน ที่สถาบันดนตรีเดอะรอยัล อคาเดมี ออฟ มิวสิก (The Royal Academy of Music) ในลอนดอน และสถาบันการศึกษาอื่น ๆ อีกมากมาย²

หลักการของอเล็กซานเดอร์เทคนิค

หลักการของการเรียนรู้่อเล็กซานเดอร์เทคนิค (Alexander Technique) เป็นวิธีการฝึกฝนเพื่อการปฏิบัติร่างกายอย่างง่าย มีส่วนช่วยส่งเสริมเรื่องความมีอิสระของการเคลื่อนไหวร่างกาย การรักษาความสมดุลของร่างกาย ความยืดหยุ่นต่อการทำกิจกรรม ช่วยในการสนับสนุนการทำงานที่สอดคล้องประสานกันของร่างกาย และช่วยพัฒนาทางด้านจิตใจ ช่วยทำให้การแสดงของผู้เรียนรู้สึกมีความมั่นใจในตนเอง และเข้าใจหลักการทำงานของร่างกายมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 3 แสดงท่าทางนั่งที่ผิดและถูกตามหลักของอเล็กซานเดอร์เทคนิค

ที่มา: <https://www.alexander-technique.london/>

หลักการอเล็กซานเดอร์เทคนิค (Alexander Technique) ยังช่วยเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของผู้เรียนดนตรีในการพัฒนาการปฏิบัติเครื่องดนตรี การฝึกซ้อมดนตรี หรือการแสดงดนตรีได้อย่างดี ด้วยการเข้าใจในหลักการ และฝึกปฏิบัติการใช้ร่างกายอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ประโยชน์ของอเล็กซานเดอร์เทคนิค คือ ความสำเร็จของผู้ฝึกที่ได้รับประสบการณ์ตรง ดังที่เฟรดเดอริก มาเจียส อเล็กซานเดอร์ เรียกสิ่งนั้นว่า การควบคุมสติอย่างสร้างสรรค์ (Constructive Conscious Control) การควบคุมสติอย่างสร้างสรรค์ คือ วิธีการสำรวจ สังเกต การเคลื่อนไหวของร่างกาย และวิเคราะห์ตัวเองในเรื่องของอุปนิสัยของตนเอง สังเกตการเกร็งตัวและพันนาการกล้ามเนื้อในทางที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งส่วนใหญ่เราคิดว่าถูกต้อง แต่ในทางตรงกันข้าม กลับเป็นท่าทางการใช้ร่างกายของเราอย่างไม่เป็นธรรมชาติ การสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติควรจะต้องเริ่มต้นจากความเข้าใจและเรียนรู้ของการทรงตัว และการมีอยู่ของร่างกายทั้งหมด (Primary Control) ท่าทางที่เป็นธรรมชาติสัมพันธ์กับความยาวของกระดูกสันหลังและศีรษะของแต่ละคน³

²สุวิทย์ ปรัชญาปารมิตา, “เทคนิคอเล็กซานเดอร์,” สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2560, <http://www.healthcarethai.com>.

³Michael Gelb, Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique (Great Britain: Aurum Press, 1994), 9-13.



ภาพที่ 4 ผู้เชี่ยวชาญอเล็กซานเดอร์เทคนิคกำลังอธิบายหลักทางสรีระแก่ผู้เรียนที่เป็นนักดนตรี
ที่มา: <https://denison.edu/academics/music/the-alexander-technique>

หลักการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคในทางดนตรี

หลักการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิค (Alexander Technique) มีความสำคัญและได้ช่วยให้นักดนตรี และ นักร้องในการลดความเสี่ยงที่จะเกิดในการแสดงด้วยความเครียดและความเป็นไปได้ที่จะเกิดการบาดเจ็บ นักดนตรี จัดเป็นบุคคลที่ใช้ร่างกายในการทำกิจกรรมของการเคลื่อนไหวทางกายภาพที่ซับซ้อนยิ่ง และอาจจะใช้ทักษะด้าน ร่างกายมากที่สุดกว่าอาชีพใด ๆ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาคำว่า RSI (Repetitive Strain Injury) ได้ถูกนำมาใช้กันอย่าง แพร่หลาย แต่นักดนตรีมักต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายในกระบวนการทำงานของกล้ามเนื้อที่ซับซ้อนกันไปเรื่อย ๆ ด้วยการช่วยให้นักดนตรีพัฒนาคุณภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเครื่องดนตรี หรือการร้อง เพลง หลักการสอน อเล็กซานเดอร์เทคนิคยังช่วยปรับปรุงคุณภาพของการบรรเลงบทเพลงอีกด้วย ช่วยให้ไหล่และ แขนของนักไวโอลินเป็นไปอย่างธรรมชาติ คอ หรือ ขากรรไกรของนักร้องจะทำให้เสียงร้องดังกังวาลโดยไม่ต้อง ออกแรงมากนัก ด้วยเทคนิคนี้ช่วยให้นักดนตรีสามารถปลดปล่อยความเครียดที่ไม่พึงประสงค์ออกจากการฝึกซ้อม และการแสดงได้อย่างดียิ่ง

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา นักดนตรีที่มีชื่อดังหลายคนได้ให้การรับรองการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิค และนำไปปฏิบัติและถ่ายทอด อาทิ เยฮูดี เมนูฮิน (Yehudi Menuhin) พอล แมคคาทนี (Paul McCartney) สตรีง จูเลียน บีม (Sting Julian Bream) เจมส์ การ์เว (James Galway) และ ผู้กำกับ เซอร์เอเดรียน โบท (Sir Adrian Boult) ซึ่งทำให้หลักการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคมีความน่าเชื่อถือเป็นที่ยอมรับและแพร่หลายมากขึ้น และมีการนำเทคนิคการสอนนี้ไปสู่สถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับศิลปะการแสดงและดนตรีอีกหลายที่ เช่น Juilliard School of Performing Arts ในกรุงนิวยอร์ก Royal College of Music ในลอนดอน Boston Conservatory of Music Royal Conservatory of Music ในโตรอนโต และที่อื่น ๆ อีกมากมาย ทั้งโรงเรียนดนตรี และมหาวิทยาลัย ในหลายประเทศ

แม้ว่านักดนตรีจะเป็นผู้สร้างสรรค์ความสุข ความบันเทิงใจให้ผู้ชม แต่นักดนตรีไม่ได้มีความสุขในการแสดง ทุกครั้ง ผู้ที่ประสบความสำเร็จทางอาชีพนักดนตรีเป็นผู้ที่ใช้ตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นมืออาชีพ โดยที่ทั้งใช้ การฝึกฝนอย่างหนักและพรสวรรค์ช่วยประกอบเท่านั้น ถ้าหากเกิดปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการใช้ร่างกาย ไม่สอดคล้องแล้วนั้น จะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ หรือบางครั้งเป็นอันตรายต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ หาก เราเข้าใจและฝึกฝนความเป็นธรรมชาติของการฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ผ่านคลายทางด้านจิตใจเหล่านี้ จะช่วยให้การ ฝึกซ้อมและการแสดงออกมามีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จ



ภาพที่ 5 ผู้เชี่ยวชาญเล็กซานเดอร์เทคนิคกำลังจัดทำทางที่ถูกต้องให้นักดนตรี
ที่มา: <http://www.alexandertechnique.org.nz/index.php?page=musicians>

เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่ชัดเจน จะขอยกกรณีศึกษานักเล่นเบสคนหนึ่งที่เขาค้นหาการควบคุมการบรรเลงที่เขาต้องการ ทำให้สร้างความตึงเครียดผิดพลาดมากขึ้นในการฝึก แขนของเขาเกร็งและล้าซึ่งทำให้เขาไม่สามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ขับรถได้อย่างคล่องตัว นอกจากนี้เขายังสร้างความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในส่วนอื่นของร่างกายได้แก่ หลัง คอและขา กิจกรรมที่ผิดจากธรรมชาตินี้ ถ้าดำเนินต่อไปลักษณะนี้จะเสี่ยงต่อความบาดเจ็บกล้ามเนื้อมากขึ้น และการสูญเสียประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของเขา ถ้าเขาตระหนักถึงปัญหาและความพยายามในการแก้ไข ปัญหา ด้วยการผ่อนคลายจะเป็นการดีที่สุด นักเปียโนที่ประสบความสำเร็จทุกคน ได้รับอิสรภาพเกือบสมบูรณ์ในการใช้ร่างกายเพื่อให้นิ้วมือแสดงถึงความไวและพลังแห่งการเคลื่อนไหวที่โดดเด่นอย่างแท้จริง แต่ในกระบวนการที่นักดนตรีที่พัฒนาการเล่นจำนวนมากมีความตึงเครียดที่คอ ที่หลังและที่ขา โดยที่ผู้ปฏิบัติคิดถึงเฉพาะกับมือและแขนเท่านั้น ซึ่งทำให้สิ่งที่เขากระทำอยู่นั้นส่งผลให้ร่างกายได้รับความเหนื่อยล้า

ในกรณีส่วนใหญ่ นักดนตรีเชื่อว่าไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านี้ได้โดยตรง เพราะการใช้มือหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับลักษณะที่ร่างกายใช้ทั้งหมด แต่ถ้าคนสามารถรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อของเขาโดยรวม และเรียนรู้ที่จะแยกแยะรูปแบบทั่วไปของพวกเขา เขาสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์และการแก้ไขบนพื้นฐานของความรู้ พลังแห่งความรู้นี้นักดนตรีสามารถกลายเป็น “ผู้เชี่ยวชาญ” ของตัวเองได้



ภาพที่ 6 ภายหลังการฝึกฝนอเล็กซานเดอร์เทคนิค นักดนตรีสามารถปฏิบัติด้วยท่าทางที่ถูกต้อง
ที่มา: <http://www.alexandertechnique.org.nz/index.php?page=musicians>

เฟรดเดอริก มาเธียส อเล็กซานเดอร์ ได้กล่าวถึงแนวทางใหม่ในการแก้ไขปัญหานี้โดยการค้นพบที่สำคัญ อเล็กซานเดอร์เป็นผู้เชี่ยวชาญคนแรกที่ทำางร่วมกับมนุษย์ในกิจกรรมสามัญของชีวิต เพื่อแสดงและพิสูจน์ว่ามี สิ่งที่เขาเรียกว่า “การควบคุมหลัก” (Primary Control) ในแต่ละบุคคลโดยที่เขาให้ความหมายตัวควบคุมหลักว่าเป็น “การความสัมพันธ์ของศีรษะ คอ และลำตัว ที่จะควบคุมหรือจัดการการเคลื่อนไหวและความตื่นตัวของมนุษย์”

โดยการสังเกตและการทดลองตัวเอง จอห์น ดิวอี้ กล่าวถึงวิธีนี้ว่า “วิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่เข้มงวด” เขาได้เรียนรู้ว่ากลไกที่กำหนดลักษณะของการดำเนินกิจกรรมของร่างกาย ทั้งหมดสะท้อนอยู่ในการตอบสนองว่าด้วยความสัมพันธ์ของหัว ลำคอ ซึ่งท่าทางที่ผิดปรกตินั้นจะแสดงอาการปรากฏในรูปแบบของความอึดอัดความเมื่อยล้า ดังที่ วิลเฟรด บาร์โลว์ (Dr. Wilfred Barlow) แพทย์ลอนดอนและลูกศิษย์ของอเล็กซานเดอร์ เรียกว่า “ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ maldistribution” หรือ over tension

จอร์จ อิลเลทท์ คอคฮิล (George Ellett Coghill) นักชีววิทยาชาวอเมริกัน ได้ชี้ให้เห็นว่าการค้นพบของอเล็กซานเดอร์ สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของสัตว์โดยให้ความสำคัญของหัวมาก่อน



ภาพที่ 7 จอร์จ อิลเลทท์ คอคฮิล (George Ellett Coghill ,1872 –1941)

ที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/George_E._Coghill



ภาพที่ 8 ภาพจากการวิจัยเรื่องเคลื่อนไหวของสัตว์โดย จอร์จ อิลเลทท์ คอคฮิล (George Ellett Coghill)

ที่มา: <http://isabelgabel.com/research/>

หลักการทั่วไปที่อเล็กซานเดอร์ค้นพบ สามารถนำไปประยุกต์ใช้อย่างไม่จำกัด โดยเฉพาะปัญหาของนักดนตรีที่ต้องแสดงในบทเพลงที่มีความรวดเร็ว ซึ่งถ้าฝึกไม่ถูกต้องจะเกิดอาการอ่อนล้า เกร็งตามร่างกาย แต่เมื่อนักดนตรีได้รับการฝึกฝนเทคนิคนี้ด้วยการปฏิบัติซ้ำ ๆ ให้ความเข้าใจและพัฒนาการกระทำที่เราอาจจะเคยไป ให้ใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด ผู้ฝึกฝนจะได้รับประสบการณ์ที่ดีและมีความมั่นใจในการแสดงของตัวเอง

ในการสอนหลักการให้นักดนตรี (หรือคนอื่น ๆ สำหรับเรื่องนั้น) แฟรงค์ โจน (Frank Pierce Jones)⁴ ได้ให้ความเห็นว่า จุดมุ่งหมายของหลักการสอนเทคนิคคือเล็กซานเดอร์ คือ การเพิ่มความตระหนักรู้ของตัวเองในภาพรวม จนกระทั่งเขาสามารถตรวจการแทรกแซงของความสัมพันธ์ระหว่างศีรษะซึ่งเป็นการเชื่อมต่อ (link) แรกและส่วนอื่น ๆ ที่เชื่อมต่อในการตั้งค่าของกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ตระหนักถึงความรู้สึกเบาและมีอิสระในการเคลื่อนไหว เมื่อการควบคุมหลักทำงานได้ตามปกติ จากประสบการณ์ที่ผ่านมาซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผู้เรียนจะค่อย ๆ เข้าใจและสร้างพื้นฐานในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ด้วยพื้นฐานนี้ผู้เรียนจะรับรู้ถึงอิสระภาพของทุกสิ่งที่อยู่ในการควบคุม ซึ่งในหลักการของเทคนิคนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ฝึกฝน โดยผ่านการใช้ชีวิตประจำวัน ลดความเหนื่อยล้า และมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติเครื่องดนตรี

สำหรับแนวทางการแก้ปัญหาท่าทางด้วยอเล็กซานเดอร์เทคนิค โจแอน อาโนน และ โฮป กิลแมน (Joan Arnold and Hope Gillerman) กล่าวว่า⁵ เมื่อเราพิจารณาท่าทางตัวเองในกระจก และรู้สึกมีความผิดปกติที่ไม่น่าพอใจ ให้เราคิดถึงวิธีการแก้ไขโดยจัดทำทางพื้นฐาน ที่เริ่มจากศีรษะนำทิศทางการเคลื่อนไหวทุกครั้ง และดูอาการของศีรษะที่ทำงานติดตามมา เช่น หัวไหล่ และส่วนอื่น ๆ เพราะวิธีการเคลื่อนที่ของคุณส่งผลต่อรูปลักษณ์ที่คุณมอง แม้ว่าคุณอาจจะไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่คุณทำ แต่วิธีการที่คุณทำมันส่งผลกระทบต่อรูปร่างเสียงและความรู้สึกของร่างกายของคุณ เราเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะที่นั่งและท่าทางเหมือนภาพนิ่ง ทุกกิจกรรมที่คุณทำให้ใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิคนำท่าทางของคุณเสมอ และคุณจะดีขึ้นโดยธรรมชาติ ซึ่งมาจากกระบวนการภายในของคุณเอง เราสามารถเปลี่ยนแปลงท่าทางได้โดยการปรับแต่งการรับรู้ของร่างกาย โดยรวมด้วยอเล็กซานเดอร์เทคนิค เมื่อใดที่เริ่มตระหนักว่าการจัดตำแหน่งไม่สมดุล คุณจะต้องเรียนรู้วิธีที่สามารถจัดการได้ และจะดียิ่งถ้ามีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ และช่วยนำท่าทางของคุณด้วยความอ่อนโยน ปลอบโยนให้ความตึงเครียดของคอและไหล่ของคุณหายไป คุณต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ง่ายระหว่างหัวคอและกระดูกสันหลังเสมอ ในขณะที่คุณปฏิบัติด้วยความถูกต้องตามธรรมชาติ คุณจะพบความมั่นคง และความสมดุลที่ดีขึ้น ท่าทางที่ดี คือ รูปร่างของการทำงานที่ดีขึ้น คุณจะเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียด และการทำงานของของคุณมีความมั่นใจมากขึ้น



ภาพที่ 9 การได้รับการนำท่าทางโดยผู้เชี่ยวชาญมีความสำคัญมากในการเรียนรู้เล็กซานเดอร์เทคนิค
ที่มา: <http://www.markjosefsberg.com/dropbox-guitar-86/>

⁴Frank Pierce Jones, "A Technique for Musicians," Alexandertechnique, accessed July 10, 2016, <http://www.alexandertechnique.com/articles/jones2>

⁵Joan Arnold and Hope Gillerman, "Posture and the Alexander Technique," Alexandertechnique, accessed July 10, 2016, <http://www.alexandertechnique.com/articles/posture>

ตำราที่เกี่ยวข้องกับอเล็กซานเดอร์เทคนิค

ผู้เขียนขอแนะนำตำราที่เกี่ยวข้องกับอเล็กซานเดอร์เทคนิค เพื่อการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมดังนี้

(1) Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique (The Integrated Musician) โดย Pedro de Alcantara เนื้อหาของหนังสือกล่าวว่า ชีวิตของนักดนตรีเต็มไปด้วยสถานการณ์ตึงเครียดมากมาย ซึ่งผ่านการทดสอบ ผิดข้อ และ การแสดงที่ยากลำบาก ความกดดันในการก้าวขึ้นไปบนเวทีเพื่อเผชิญหน้ากับผู้ชมในเวทีขนาดใหญ่และขนาดเล็ก ซึ่งนักดนตรีสามารถเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้ด้วยความสง่างามและสมดุล การฝึกฝนอเล็กซานเดอร์เทคนิคเพื่อค้นหาความพึงพอใจและความสามารถทางด้านศิลปะในดนตรีของพวกเขา และสร้างอาชีพที่มีประสิทธิผลและยั่งยืน อันเป็นขั้นตอนทางลัด จะนำคุณสู่กับอุปสรรคเหล่านี้และไปสู่เส้นทางที่จะกลายเป็นักดนตรีที่มีความสมดุลและประสบความสำเร็จ

จากผลงานของ Frederick Matthias Alexander หนังสือเล่มนี้เป็นแนวทางที่ละเอียดและเป็นประโยชน์สำหรับปัญหาด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ของนักดนตรี ผู้แต่ง Pedro de Alcantara แนะนำแนวคิด และการออกกำลังกายสำหรับนักดนตรีที่จะปล่อยความตึงเครียดที่มากเกินไป มุ่งเน้นและควบคุมพลังของพวกเขา ขณะที่พวกเขาจัดการกับความท้าทายในการฝึกซ้อมและการแสดง ประกอบไปด้วยเว็บไซต์ที่ง่ายต่อการใช้งานและการทำงานควบคู่ไปกับ ขั้นตอนทางลัดแบบใหม่นี้เป็นหนทางที่ล้ำค่า และจำเป็นสำหรับนักดนตรีในปัจจุบันที่จะเรียนรู้ที่จะร้องเพลงและดำเนินการด้วยความพยายามน้อยลงและผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น

(2) How to Learn the Alexander Technique: A Manual for Students โดย Barbara Conable เนื้อหาของหนังสือกล่าวว่า วิธีการฝึกฝนสำหรับนักเรียนอเล็กซานเดอร์เทคนิค ซึ่งเป็นวิธีการที่รู้จักกันดีในการพัฒนาเสรีภาพและความยืดหยุ่นในการเคลื่อนไหว และการประสานงานทางกายภาพ หนังสือเล่มนี้เป็นบทแรกของแนวคิด William Conable, Body Mapping การศึกษาว่า ความคิดของเราเกี่ยวกับร่างกายของเราส่งผลต่อประสบการณ์และการเคลื่อนไหวของเราอย่างไร แนวคิดนี้ถูกรวมเข้ากับคำอธิบายที่กระชับชัดเจนของ Alexander Technique ซึ่งช่วยให้เข้าใจง่ายและลดความยุ่งยากในการสอนและการเรียนรู้อเล็กซานเดอร์เทคนิค

(3) What Every Singer Needs to Know About the Body โดย Melissa Malde เนื้อหาของหนังสือกล่าวถึง การรู้จักร่างกาย วิธีการและการใช้เครื่องมือในที่นี้ คือ เสียงร้อง สำหรับนักร้องที่จะต้องเข้าใจและตระหนักถึงการใช้อวัยวะของร่างกาย โครงสร้างและการเคลื่อนไหว การหายใจ เพื่อพัฒนาคุณภาพของการร้องอย่างมีประสิทธิภาพ ในหนังสือเล่มนี้จะมีภาพประกอบมากมายและการสนับสนุนในเรื่องของการออกกำลังกาย โดยผู้เขียนทั้งสามคน Malde, Allen และ Zeller ได้รับใบอนุญาต Andover Educators สอนหลักสูตรที่น่าตื่นตาตื่นใจและเป็นประโยชน์ นักดนตรีทุกคนต้องการรู้เกี่ยวกับร่างกาย Barbara Conable ผู้ซึ่งสร้างหลักสูตรและ นักการศึกษาแอนโดเวอร์ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับหนังสือและผู้แต่ง Malde จะให้วิธีการใช้หนังสือเล่มนี้ ในฐานะที่เป็นครูที่มีชื่อเสียงที่มีประสบการณ์และ Andover Educators ผู้แต่งทั้งสามคนนำเสนอข้อมูลมากมายในหนังสือเล่มนี้ บทรวมถึงการทำแผนที่ร่างกายการรับรู้ความรู้สึกและการให้ความรู้แบบรวมหลักของร่างกายอ้างอิงโดย Barbara Conable และ The Scientific Basis of Body Mapping โดย T. Richard Nichols

(4) Voice and the Alexander Technique โดย Jane Heirich เนื้อหาของหนังสือกล่าวถึง ปัญหาการแสดงที่สูญเสียเสียงเป็นประจำในการแสดง ในฐานะที่เป็นนักเรียนที่เคร่งครัดในการร้องเพลง ต้องการความกล้าที่จะร้องเพลง ในหนังสือเล่มนี้ได้รับการออกแบบมาสำหรับทั้งครูและนักเรียนในด้านเสียงพูดและการร้องเพลง Jane Heirich ได้กล่าวถึงประเด็นปัญหาที่พบได้บ่อย ๆ ในโลกการสอนด้วยเสียง การจัดการลมหายใจ การเปล่งเสียง (Project Sound) การสร้างเสียงสะท้อน การหยุดพัก และความเกี่ยวข้องของการทรงตัวโดยรวมต่อการจัดการปัญหาด้านเสียงร้อง วิธีการที่ละเอียดขั้นตอนซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านสามารถพัฒนาทักษะใหม่ ๆ สำหรับทั้งนักเรียนที่เริ่มต้นเรียน และนักแสดงที่มีประสบการณ์ นอกนั้นยังแนะนำการฝึกซ้อมสองวิธีที่จะมีผลกระทบอย่างมากต่อเสียง

คือ วิธีการร้องเพลงของ bel canto จากอิตาลีและอเล็กซานเดอร์เทคนิค

(5) Pianist's Talent: A New Approach to Piano Playing Based on the Principles of F. Matthias Alexander and Raymond Thiberge โดย Harold Taylor เนื้อหาของหนังสือกล่าวถึง การอธิบายคำสอนของเรย์มอนด์ ทรีเบอร์เก้ (Raymond Thiberge, 2423-2511) ซึ่งเป็นครูสอนเปียโนที่ประสบความสำเร็จและเป็นคนตาบอด หลังจากหลายปีของการสอน Thiberge สรุปได้ว่าวิธีการสอนของเขามีผลน้อยมากต่อผลลัพธ์ของนักเรียน การค้นหาของเขาสำหรับหลักการที่ส่งเสริมการเล่นที่ดี ทำให้เขาได้ข้อสรุปที่คล้ายคลึงกันกับอเล็กซานเดอร์เทคนิค เกี่ยวกับการวาดท่าทางที่กว้างขึ้น และการสร้างเงื่อนไขสำหรับการใช้งาน การประสานงานที่ดีของร่างกาย โดยมีประเด็นสำคัญ คือ การมุ่งสู่นิยามของพรสวรรค์ บทนี้เริ่มต้นด้วยการพูดถึงปรากฏการณ์ของทาร์กัจฉริยะ พรสวรรค์ อาจถูกกำหนดไว้โดยสังเขปว่าเป็น “ความสามารถในการดำเนินการโดยไม่มีการฝึกอบรม” บทพื้นฐานทางกายภาพ ซึ่งเป็นทำงานของความสมดุลของร่างกาย กล้ามเนื้อ พิจารณาสถานการณ์ที่คุ้นเคยของบุคคลที่ดูเหมือนอาจจะไม่สามารถปรับปรุงได้ แต่ผู้แต่งหนังสือได้นำเสนออเล็กซานเดอร์เทคนิค เช่น การสำรวจท่าทางการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทำน่องในการบรรเลงเปียโน โดยมีการยกตัวอย่างอ้างอิงการบันทึกทางเทคนิคเกี่ยวกับการศึกษาการบรรเลงใน บทเพลงของโชแปง (Chopin) และตัวอย่างของการศึกษาผลงานการแสดงละครของบุคคลที่ได้รับการฝึกฝนอเล็กซานเดอร์เทคนิค

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอเล็กซานเดอร์เทคนิค

มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำอเล็กซานเดอร์เทคนิคไปใช้กับการดนตรี ดังต่อไปนี้

The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials อเล็กซานเดอร์เทคนิค และนักดนตรี: การตรวจสอบอย่างเป็นระบบของการทดลองแบบควบคุม ผู้วิจัย Sabine D Klein and Claudine Bayard (2013) Institute of Complementary Medicine, University of Bern, CH-3010 Bern, Switzerland สรุปผลการวิจัยได้ว่า

ความผิดปกติของระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ ก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการบรรเลงดนตรี ดังนั้นบางคนใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิค (AT) ซึ่งเป็นวิธีทางจิตใจและทางร่างกายที่ช่วยในการปลดปล่อยความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่ไม่จำเป็น และรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ช่วยยับยั้งไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินหลักฐานที่มีประสิทธิผลของการใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิคเกี่ยวกับผลการปฏิบัติงานของนักดนตรีที่เกี่ยวข้องความวิตกกังวลการทำงานของระบบทางเดินหายใจและท่าทาง ฐานข้อมูลอเล็กทรอนิกส์ต่อไปนี้ถูกค้นหขึ้นในเดือนกุมภาพันธ์ปี 2014 สำหรับสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง: PUBMED, Google Scholar, CINAHL, EMBASE, AMED, PsycINFO และ RILM การอ้างอิงถูกค้นคว้ารวมทั้งผู้เชี่ยวชาญและสมาคมอเล็กซานเดอร์เทคนิค ผลการศึกษาได้รับการประเมิน 237 รายการ 12 การศึกษาประสิทธิภาพการทำงานของระบบทางเดินหายใจที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านประสิทธิภาพการใช้ร่างกายและท่าทาง ประสิทธิภาพของนักดนตรีถูกตัดสินโดยผู้เชี่ยวชาญภายนอก สรุปผลการวิจัยว่า ความหลากหลายของมาตรการผลลัพธ์ ได้ถูกนำมาใช้เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของการใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิคในนักดนตรี หลักฐาน แสดงให้เห็น อเล็กซานเดอร์เทคนิคช่วยลดความวิตกกังวลในการทำงานของนักดนตรี มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพการบรรเลง การทำงานของระบบทางเดินหายใจ และท่าทาง การทดลองในอนาคตจะมีการออกแบบการศึกษาที่ดีขึ้น มีการรับประกันว่าจะสามารถค้นพบศักยภาพของอเล็กซานเดอร์เทคนิคต่อไปได้มากขึ้นและเป็นประโยชน์ต่อนักดนตรี

The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations. ผลของบทเรียนในอเล็กซานเดอร์เทคนิคเกี่ยวกับการแสดงดนตรีในสถานการณ์ความเครียดสูงและต่ำ ผู้วิจัย Valentine E, Fitzgerald D, Gorton T, Hudson J, Symonds Psychology of Music, Vol. 23, No. 2, 129-141 (1995) สรุปผลการวิจัยได้ว่า

การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่เรียนด้วยบทเรียนอเล็กซานเดอร์เทคนิค จำนวน 15 คน มีผลการทำงานที่ดีขึ้นเมื่อเทียบกับนักเรียนที่ไม่ได้เรียน เมื่อได้รับการประเมินในห้องเรียน ประสิทธิภาพได้รับการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญอิสระ มีการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจและความวิตกกังวลลดลงในนักเรียนที่เคยเรียน นักเรียนได้รับการประเมินในสถานการณ์การแสดงสด มีเพียงความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจที่น้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญในนักเรียนที่ได้รับบทเรียน อเล็กซานเดอร์เทคนิค เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ควบคุม ผู้วิจัยคาดการณ์ว่าอาจต้องใช้บทเรียนมากกว่า 15 บทเพื่อให้เห็นผลอย่างมีนัยสำคัญต่อนักดนตรีเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียดและประสิทธิภาพสูง

นักเรียนดนตรีจำนวน 25 คนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติงานได้รับการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มทดลองที่ได้รับบทเรียน 15 คาบในอเล็กซานเดอร์เทคนิคหรือควบคุม ได้รับการทดลองในสถานการณ์ความเครียดสูงและต่ำ ทั้งก่อนและหลังการเรียน กลุ่มทดลองมีพัฒนาการเมื่อเทียบกับการควบคุมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านดนตรี และคุณภาพทางเทคนิคตามผู้เชี่ยวชาญอิสระประเมินผล โดยพิจารณาจากความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ความวิตกกังวล และทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน

A Way of Doing Things: Exploring and Applying the Alexander Technique for Choral Conductors วิธีแห่งการทำให้ต่าง ๆ : การสำรวจและใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิคสำหรับนักร้องประสานเสียง ผู้วิจัย Jeshua Switzer Franklin. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Musical Arts University of Washington 2016 สรุปผลการวิจัยได้ว่า

การรู้จักบทบาทของจิตใจและร่างกายในการบรรเลงดนตรี ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการแสดงของศิลปินงานวิจัยนี้ มีวิธีการตรวจสอบเชิงประจักษ์ของการเรียนการสอนแบบครบวงจรสมรรถภาพทางกายวิภาคของนักดนตรี สำหรับปัญหาในการร้องเพลงเป็นสำคัญ โดยอาศัยการสื่อสารด้วยวาจาเพื่อถ่ายทอดความตั้งใจทางดนตรีของพวกเขาและความเข้าใจในงานที่กำหนด อย่างไรก็ตามประสบการณ์ในการฝึกของผู้เรียนจะส่งผลต่อร่างกายมากที่สุดและเป็นเสรีภาพในการแสดงออก

วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าคือการแนะนำนักร้องเพลงประสานเสียงกับอเล็กซานเดอร์เทคนิค และการประยุกต์ใช้ที่แนะนำในการร้องเพลงการร้องเพลง ด้วยเทคนิคนี้พวกเขาสามารถเริ่มต้นการฝึกซ้อมในทางเลือกที่ดีกว่าเกี่ยวกับการผสมผสานอเล็กซานเดอร์เทคนิค เป็นท่าทางการดำเนินกิจกรรมของพวกเขา และยังสร้างทักษะในการทำงาน การศึกษาอื่น ๆ และแม้กระทั่งนิสัยการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของพวกเขา

การศึกษานักร้องประสานเสียง ได้สะท้อนภาพที่ชัดเจนของวิธีการฝึกอเล็กซานเดอร์เทคนิคจากวิธีการอื่น ๆ ที่นิยมในการฝึกแบบเดิม การศึกษานี้ได้สร้างแรงบันดาลใจในการนำความสามารถในการร้องเพลงเพื่อฝึกฝนเทคนิค และแสดงออกทางดนตรีอย่างเป็นธรรมชาติ

Body Conscious: A Comparative Study of Body Awareness and Body Alignment Methods for Singers and for Teachers Integrating Them into their Teaching. การศึกษาเปรียบเทียบความตระหนักรู้และกายของร่างกาย วิธีการจัดทำทางสำหรับนักร้องเพลงและการบูรณาการในการสอน ผู้วิจัย Dawn Wells Neely. The University of Alabama, 2012 สรุปผลการวิจัยได้ว่า

วัตถุประสงค์ของการวิจัยฉบับนี้ คือ การวิจัยและอภิปรายเกี่ยวกับความจำเป็นในการจัดตำแหน่งท่าทางของร่างกาย และความรู้ที่จำเป็นในการเพิ่มเทคนิคการร้องของนักร้อง วิทยาศาสตร์ที่ช่วยสนับสนุนการจัดตำแหน่งและการรับรู้ เป็นหลักฐานสำหรับความสำคัญของการฝึกอบรมนี้ การวิจัย ที่นำเสนอในเอกสารนี้ เปรียบเทียบการรับรู้และการจัดตำแหน่งท่าทางที่ได้รับความนิยมมากที่สุด วิธีการเหล่านี้รวมถึงโยคะ อเล็กซานเดอร์เทคนิค หลักการพื้นฐานของแต่ละวิธีและการประยุกต์ใช้กับนักร้องถูกสำรวจทุกวิธีที่เลือกมีลักษณะที่เสริมการฝึกอบรมของนักร้อง อย่างไรก็ตามก็คือ ยากที่จะหาข้อสรุปใด ๆ เกี่ยวกับประสิทธิภาพของวิธีการเหล่านี้ เนื่องจากทางการแพทย์การวิจัยมีข้อจำกัด มีการเพิ่มการรับรู้ของประชาชนเกี่ยวกับการฝึกร่างกายแบบใหม่ มีวิธีการและเทคนิคเพิ่มขึ้นที่มุ่งเน้นความต้องการพิเศษของศิลปินที่มีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามมีการรับรองในรายงานการวิจัยในการจัดตำแหน่งท่าทางร่างกายและวิธีการรับรู้สำหรับนักดนตรีด้วยการใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิคว่าส่งผลดีต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

จากการศึกษาผลงานการวิจัยข้างต้นที่กล่าวมานี้ ทำให้ทราบว่าอเล็กซานเดอร์เทคนิคมีประโยชน์อย่างยิ่งในการสนับสนุนการเล่นดนตรี ซึ่งช่วยลดอาการวิตกกังวล ความเครียดอันเกิดจากจิตใจของนักดนตรี และยังช่วยจัดระเบียบท่าทางในการบรรเลงดนตรีที่ถูกต้อง อันเป็นการลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการขาดความรู้ทางสรีรศาสตร์อย่างถูกต้อง จึงนับว่า อเล็กซานเดอร์เทคนิคเป็นแนวทางหนึ่งที่นักดนตรี ครูผู้สอนดนตรีควรศึกษาและให้ความสำคัญ เรียนรู้และฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ก็จะได้รับประโยชน์จากการฝึกฝนอย่างยิ่ง

บทสรุป

วิธีการของอเล็กซานเดอร์เทคนิคนับได้ว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับนักดนตรี เนื่องจากช่วยในพัฒนาการการฝึกฝนทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย แนวทางการซ้อมดนตรี และความสามารถทางด้านการแสดงดนตรี โดยในทางจิตใจ เทคนิคนี้ช่วยจัดการปัญหาทางด้านความเครียด มีสมาธิในการบรรเลงที่สูงขึ้น มีความตั้งใจแน่วแน่ในการฝึกซ้อมมากขึ้น มีความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกเพลง และสามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกในการบรรเลงได้ดีมากขึ้น ทางด้านร่างกาย ช่วยในทางด้านทักษะร่างกายในการเล่นดนตรีได้อย่างดีขึ้นมาก คือ สามารถควบคุมการบรรเลงได้ดี การทำงานของมือทั้งสองข้างทำงานอย่างสัมพันธ์กัน มีท่าทางการเล่นเครื่องดนตรีที่ผ่อนคลาย บรรเลงได้อย่างเป็นธรรมชาติ มีบุคลิกภาพของการเล่นที่ดีขึ้น มีการใช้สรีระที่ดีมากขึ้น ทางด้านการซ้อมดนตรี ทำให้การบรรเลงเป็นไปตามธรรมชาติ สามารถเก็บรายละเอียดในการซ้อมได้ชัดเจนและมีคุณภาพเสียงในการบรรเลงดีขึ้น แสดงออกทางอารมณ์เพลงได้อย่างมีความเข้าใจมากขึ้น มีความสบายในการซ้อมดนตรีมากขึ้น และทางด้านการแสดงดนตรี มีความผ่อนคลาย มีความเครียดที่ลดลง สามารถควบคุมอาการประหม่าเมื่อต้องแสดงดนตรีต่อหน้าผู้อื่นได้ดีขึ้น

ดังนั้นอเล็กซานเดอร์เทคนิคจึงประยุกต์ใช้ประโยชน์ได้อย่างดีเยี่ยมกับการดนตรี คือ การช่วยในการผ่อนคลายจิตใจ การนำทักษะปฏิบัติไปใช้ในการออกแสดงดนตรีได้ การช่วยผ่อนคลายร่างกาย สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติเครื่องดนตรีได้จริง ความสามารถควบคุมร่างกายในการบรรเลงดนตรีได้ดีขึ้น ช่วยในการวางแผน

การซ้อมดนตรีอย่างมีเป้าหมาย และช่วยทำให้มั่นใจในการบรรเลง และลดความเครียด ทั้งนี้ก่อให้เกิดความสนใจในการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคอย่างมาก ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรมีการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคควบคู่ไปกับการสอนปฏิบัติเครื่องดนตรี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wendy Nuttall (1999)⁶ เรื่อง หลักการขออเล็กซานเดอร์: พิจารณาความเกี่ยวข้องกับการศึกษาปฐมวัยในอังกฤษในทุกวันนี้ ซึ่งสนับสนุนให้มีหลักการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคอย่างแพร่หลาย โดยควรมีการสอนเข้าไปในหลักสูตรสำหรับเด็กเล็ก มีความตระหนักถึงสำคัญที่ครูจำเป็นต้องมีความรู้ในการสอนเรื่องอเล็กซานเดอร์เทคนิค เพื่อให้เด็ก ๆ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการใช้ร่างกาย และการใช้เสียงอย่างเหมาะสม และมีพื้นฐานที่ดีต่อไปในอนาคต ดังนั้น การสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคจึงควรบูรณาการให้เข้ากับการปฏิบัติดนตรีตั้งแต่ขั้นพื้นฐานถึงขั้นสูง จะช่วยให้ประโยชน์กับผู้ฝึกฝนทั้งร่างกาย จิตใจ และการฝึกทักษะทางดนตรีไม่ว่าจะเป็นการซ้อม หรือ การแสดง และยังช่วยส่งผลในเรื่องความมั่นใจ การลดความวิตกกังวล ลดความเครียด อันส่งผลต่อบุคลิกภาพ และสุขภาพของผู้ฝึก ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ทั้งการประกอบอาชีพทางดนตรี และด้านอื่น ๆ

⁶Wendy Nuttall, The Alexander principle: A consideration of its relevance to early childhood education in England today (England: Leeds Metropolitan University), 1994.

บรรณานุกรม

- ปรัชญาปารมิตา, สุวิชัย. เทคนิคอเล็กซานเดอร์. Healthcarethai.com. Accessed July 10, 2017. <http://www.healthcarethai.com>.
- Alcantara, Pedro de. *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique (The Integrated Musician)*. New York: Oxford University Press, 2013.
- Arnold, Joan, and Hope Gillerman. "Posture and the Alexander Technique." Accessed July 10, 2017. [Alexandertechnique.com](http://www.alexandertechnique.com/articles/posture). <http://www.alexandertechnique.com/articles/posture>.
- Conable, Barbara. *How to Learn the Alexander Technique: A Manual for Students*. Portland: Andover Press, 1995.
- Gelb, Michael. *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*. Great Britain: Aurum Press, 1994.
- Heirich, Jane. *Voice and the Alexander Technique*. Berkeley: Mornum Time Press, 2011.
- Klein, Sabine D and Claudine Bayard. *The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials*. Institute of Complementary Medicine, University of Bern, Switzerland, 2013.
- Malde, Melissa. *What Every Singer Needs to Know About the Body*. Oklahoma: Plural Publishing, 2012.
- Nuttall, Wendy. *The Alexander principle: A consideration of its relevance to early childhood education in England today*. Leeds Metropolitan University, England, 1999.
- Pierce Jones, Frank. "A Technique for Musicians." [Alexandertechnique.com](http://www.alexandertechnique.com/articles/jones2). Accessed July 10, 2017, <http://www.alexandertechnique.com/articles/jones2>.
- Switzer Franklin, Jeshua. *A Way of Doing Things: Exploring and Applying the Alexander Technique for Choral Conductors*. A dissertation submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Musical Arts University of Washington, 2016.
- Valentine E, Fitzgerald D, Gorton T, Hudson J, *The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations*. Psychology of Music, Vol. 23, No. 2, (1995): 129-141.