

learn *to* SPEAK DANCE

เรียนรู้ลีลา ภาษาลีลาศ

คู่มือเพื่อ การสร้างสรรค์, การลงมือปฏิบัติ & การส่งเสริมโฆษณา การเปลี่ยนแปลงพัฒนาของคุณ

WRITTEN BY ANN-MARIE WILLIAMS
DESIGN & ILLUSTRATIONS BY JEFF KULAK

learn *to* SPEAK DANCE

เรียนรู้ลีลา ภาษาลีลาศ



⇒ คู่มือเพื่อ การสร้างสรรค์, การลงมือปฏิบัติ & การส่งเสริมโฆษณา ⇨ การเปลี่ยนแปลงพัฒนาของคุณ ⇨ ⇨

เขียนโดย ANN-MARIE WILLIAMS

ออกแบบและจัดทำภาพประกอบโดย JEFF KULAK

ผู้แปล มณฑนา เกียรติพงษ์

For L.S.—A.M.W.



For my sister, Kara—J.K.

LEARN TO SPEAK DANCE

เรียนรู้ลีลาภาษาลีลาศ



6 Get a Move On!

รีบลงมือเถอะ!

คุณชอบท่าเต้นแบบไหน คุณมีอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเต้นรำพร้อมหมดหรือยัง

8 CHAPTER 1 Dance It Out!

บทที่ 1 เต้นออกมาเลย!

ตรวจสอบดูว่า ท่าไม่ว่าเต้นจึงเป็นแบบนั้น เราเต้นท่าไม่ว่า ท่าเต้นที่เราชอบมีอะไรอยู่เบื้องหลัง

20 CHAPTER 2 I Think I Can...

บทที่ 2 ฉันคิดว่าฉันทำได้...

พร้อมที่จะกระโดดออกมาหรือยัง? คิดให้ได้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร
หาสถานที่สอนเต้นรำหรือจะเริ่มต้นจากตัวคุณก่อน

36 CHAPTER 3 Making Dances

บทที่ 3 สร้างลีลาท่าเต้น

แปลงท่าเต้นในหัวสมองของคุณให้ลงมาที่เท้า หากคำแนะนำในการเลือกเพลง,
คิดประดิษฐ์ท่าเต้นจังหวะเจ๋งๆ จัดกลุ่มสอนการเต้น

52 **CHAPTER 4** Performing Live

บทที่ 4 เตรียมออกเวทีการแสดง

แจ้งเวลาการแสดง หางดนตรี (ป๊อป, ร็อก หรือแจ๊ส) จัดหาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย
ขจัดความกังวลทั้งหลายออกไปให้หมด

68 **CHAPTER 5** On the Scene

บทที่ 5 ขึ้นเวทีแสดง

โฆษณาการแสดงของคุณทางหน้าหนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต ทำโปสเตอร์ภาพทำเดิน
ถือลังการของคุณ ทำคลิปลิงวิดีโอ ถ้าคุณสร้างขึ้น พวกเขาจะดู

84 **The World Through Dance**

มองโลกผ่านการเต้นรำ

การเต้นทุกๆ วัน ที่ไหนจะครองใจคุณ?

86 **FIND YOUR STYLE**

สร้างลีลาเฉพาะตัวของคุณ

ศึกษาลีลาการเต้นรูปแบบต่างๆ แบบไหนที่ดีที่สุดสำหรับคุณ?





GET A MOVE ON!

ลงมือเถอะ!

คุณเคยดูนักลีลาศที่เต้นได้สวยงามมากๆ คล่องแคล่ว
มากๆ และทรงตัวได้ดีมาก จนเหมือนกับลอยอยู่
กลางอากาศและแทบจะพัดคุณกระเด็นไปบ้างไหม?
มันวิเศษจนทำให้คุณคิดว่านักลีลาศเป็นยอดมนุษย์
จริงๆ

ว้าว! ความสวยงามอันน่าตื่นตาตื่นใจเหล่านี้ เขาทำได้อย่างไรกัน! ก็นั่นแหละ
นักเต้นเหล่านั้น ต่างก็มีสรีระร่างกายแบบเดียวกับพวกเรา แต่ทำไมพวกเขา
จึงสร้างผลงานที่เจ๋งสุดๆ ขึ้นมาได้ และท่วงท่าลีลาที่เขาเต้นก็ดูง่าย ๆ
สบายๆ อีกด้วย มันช่างมหัศจรรย์จริงๆ และคุณรู้อะไรไหม? มันเป็นอย่างนี้



เรื่องก็คือ โลกของการลีลาศไม่ถึงกับเป็นเรื่องการศึกษาที่น่าอึดอัดหรือเป็นโลกของชนชั้นสูง ขนาดที่พวกเราเข้าไม่ถึงหรอกนะ มันเป็นสถานที่ธรรมดาๆ ซึ่งใครๆ ไม่ว่าจะเป็นคุณหรือฉันก็เข้าไปอยู่ได้ แล้วทำเดินต่างๆ เช่น ท่าหมุนศีรษะตัวจนน่าจะเป็นลมก็ดี, ท่าใส่เท้าสลับกันไปมาอย่างคล่องแคล่วจนน่ากลัวจะลื่นล้ม และทำยืนเขย่งหมุนตัวจนปลายเท้าในการเต้นบัลเลต์อย่างสง่างามนั้นอีกล่ะ? เหล่านี้คุณสามารถทำได้ทั้งนั้น

แน่ล่ะ คุณจะไม่มีทางเป็นนักเต้นผู้ยิ่งใหญ่ได้ ถ้าคุณไม่รีบทุ่มเทเวลาและความสามารถ และจะต้องไม่มีสิ่งใดมาทำให้คุณชะงัก คุณรู้ดีว่านักฟุตบอลจะเล่นได้เก่งกาจก็เพราะลูกฟุตบอล เช่นเดียวกับการเต้นรำ คุณก็ต้องมีเครื่องมือพร้อมที่จะลงฝึก อะไรล่ะ? ก็ร่างกายของคุณนั่นไง! ดังนั้นไม่ว่าคุณอยากจะเริ่มตันเข้าสู่โลกลีลาศด้วยความระมัดระวังตัว หรือจะกระโจนเข้ามาอย่างกระตือรือร้นและฝึกซ้อมอย่างไรก็ตาม... **เชิญเลย!**

นี่ใครล่ะ ซึ่งอ้างตัวว่าเป็นราชินีลีลาศ หรืออะไรก็เถอะ

เอาล่ะ เป็นอันว่าคุณรับรู้ว่าคุณสนใจเรื่องการเต้นรำจริงๆ ตั้งแต่เป็นเด็ก ฉันทุ่มเทเวลาเรียนการเต้นรำ เพราะฉันคิดว่ามันน่าจะสนุกกว่าทำอย่างอื่น ฉันชอบจัดให้มีการแสดงต่างๆ ที่สนามหลังบ้าน และใช้ชีวิตสนุกสนานกับการจัดงานรื่นเริงเต้นรำ จนในที่สุดความที่ฉันชอบมันมาก ฉันจึงตัดสินใจเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย และฝึกหัดมากมายจนกระทั่งได้รับปริญญาและเพื่อให้ความรู้แน่นยิ่งขึ้นฉันและเพื่อนๆ ก็ร่วมกันจัดงานรื่นเริงและงานเต้นรำกันหลายครั้ง ปัจจุบันฉันได้ตั้งโรงเรียนสอนลีลาศ เรียกว่าฉันมีโอกาสดำรงสิ่งที่ฉันชอบมากที่สุด เกี่ยวกับการถ่ายทอดความรู้ทุกอย่างไปสู่ชนรุ่นหลัง ซึ่งก็คือพวกคุณ!

CHAPTER 1



Dance It Out!

เต้นออกมาเลย!

ขณะที่คุณกำลังนั่งเครียดอยู่ที่โต๊ะเรียน และพยายามยัดเยียดความรู้ต่างๆ เข้าไปในหัวสมองจนถึงนาทีสุดท้ายนั่นเอง คุณครูก็เข้ามาประกาศว่า “งดสอบ” แน่ละ! คุณโล่งใจสุดๆ อัดไม่ได้ที่จะลุกพรวดออกจากที่นั่ง กระโดดโลดเต้นไปด้วยความตื่นเต้น วิเศษจังเลย!

คุณอาจจะไม่รู้ตัวหรอกว่า ขณะที่คุณกระโดดไปมานั้น คุณกำลังทำอะไรอยู่ นั่นละ คุณกำลังเต้นรำอยู่ไงล่ะ ความจริง ความสุขหรือความสนุกที่คุณแสดงออกมาทางร่างกายนั้น เป็นรูปแบบหนึ่งของการเต้นรำอย่างแท้จริง มันเป็นเวลาเดียวเท่านั้น ที่มนุษย์เราโลดเต้นไปมาเพราะความรู้สึกสบายใจ ซึ่งแทนที่จะเอาความรู้สึกสบายใจนั้นมานึกถึงจุดหมายใดก็ตาม และหาทางที่จะไปถึงจุดหมายนั้นๆ เรากลับรู้สึกอยากแต่จะกระโดดโลดเต้น ไม่คำนึงว่าจะมีความคิดอะไรอยู่ในหัวหรือไม่

หากคุณมีความคิดเช่นนั้น นั่นหมายความว่า คุณรู้จักวิธีเต้นรำแล้ว เอาละ คุณอาจจะไม่สามารถเต้นรำได้เหมือนพวกเต้นเบรกแดนซ์ที่คุณเคยดูในทีวี แต่ฟังฉันให้จบก่อน การเต้นรำก็เหมือนการปรุงอาหาร การบดอาหาร ผสมกับการใช้จินตนาการ นักดนตรีอาจต้องเรียนรู้การเล่น เปียโนหรือกีตาร์ แต่นักลีลาศหรือนักเต้นรำต้องเรียนรู้การใช้ร่างกายของเขา ทั้งหมดที่คุณต้องทำคือการค้นหาความสามารถทางศิลปะเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้นในร่างกายของคุณเอง

ถ้าฉันมาจัดงานฉลองโดยการเต้นรำคนเดียวกันเถอะ เอ้า! ปิดประตูห้องนอนซะ เร่งเครื่องเสียง เปิดเพลงโปรดของคุณให้ดังขึ้น แล้วเขย่าตัวโยกตัวไปตามเสียงเพลง ไม่ต้องกังวลว่าจะก้าวเท้าไปทางไหนหรืออย่างไร และอย่าตัดสินตัวเองว่าทำถูกต้องหรือเปล่า ขอให้คุณรู้สึกสนุกเท่านั้น!

เห็นไหม? คุณเต้นได้แล้ว



WHY WE *DANCE*

ทำไมเราต้องเต้นรำ

แม้ว่าคุณจะรู้สึกเครียดเพียงเล็กน้อย มันก็อาจดีขึ้น หากคุณชวนเพื่อนๆ กระโดดกระแทกพื้นห้องในโรงเรียนสอนเต้นรำ นั่นล่ะคือเหตุผลว่าทำไมเราถึงเต้นรำ การเต้นรำจะสั่งให้สมองหลั่งสารเคมีที่เรียกว่า

เอ็นโดรฟิน ออกมา และทำให้คุณรู้สึกมีความสุขขึ้น เอ็นโดรฟิน จะช่วยยกระดับอารมณ์ เช่นเดียวกับที่มันจะทำงานเมื่อคุณได้หัวเราะเต็มที่ หรือเมื่อได้กินของที่คุณชอบ เช่น ช็อกโกแลต

INSPIRATION *to* MOVE & GROOVE!



แรงบันดาลใจให้ขยับเขยื้อนอย่างสนุก

“เรียนรู้ลีลาภาษาลีลาศ” ได้แยกให้เห็นเป็นขั้นตอนเกี่ยวกับความเข้าใจและชื่นชมในเรื่องของการเต้น การเต้นรำเป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติ มันเกิดขึ้นได้อย่างไร เหตุใดเราจึงหลงใหลมัน? ไม่ว่าคุณจะเป็นนักเต้นมืออาชีพหรือเป็นผู้ดูด้วยความอยากรู้ ก็สามารถเข้าถึงการเต้นได้ดีกว่าที่คุณคิด ถ้าฉันเรามาชื่นเวทีกันเถอะ!

ANN-MARIE WILLIAMS, BFA, MA,

เป็นผู้อำนวยการแห่ง Movement Lab ซึ่งเป็นโรงเรียนสอนเต้นรำสำหรับเด็ก เธอได้รับประกาศนียบัตรครูบัลเล่ต์จาก Royal Academy of Dance

JEFF KULAK

เป็นที่รู้จักกันใน Montreal ว่าผลงานออกแบบและภาพประกอบหนังสือ หรือภาพปกอัลบั้มของเขา ยอดเยี่ยมพอๆ กับหนังสือ Learn to Speak Music

หาซื้อได้ทั่วไป:

LEARN TO SPEAK MUSIC
BY JOHN CROSSINGHAM



“เป็นหนังสือที่จะให้ความประทับใจและความกระตือรือร้นแก่ผู้อ่านที่พร้อมจะยอมรับความคิดที่สร้างสรรค์”

— SCHOOL LIBRARY
JOURNAL, STARRED
REVIEW

ข้อมูลที่ Crossingham เรียบเรียงมาเต็มไปด้วยสำนวนที่เรียบง่าย แม้ไม่ใช่ผู้ที่เป็นักดนตรีก็สามารถเข้าใจได้

— BOOKLIST