

ออกกำลังกายด้วยมวยโคราช : ศาสตร์และศิลป์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

ทुरย์ มีกุดเวียน^{1*} ฤทธิ เทพไธอานวย² กฤษณา จินดาสอน³

^{1*, 2, 3} ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความรู้เกี่ยวกับมวยโคราช การประยุกต์การออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยโคราช โดยการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ประกอบการเคลื่อนไหว ซึ่งมวยโคราชเป็นศาสตร์หนึ่งของมวยไทย การออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยโคราชเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีการเคลื่อนไหวประกอบด้วยท่าทางต่าง ๆ ได้แก่ การต่อยหมัดตรง การต่อยหมัดเหวี่ยง การศอก และการเตะ เป็นต้น นอกจากจะช่วยเสริมสร้างระบบหัวใจไหลเวียนเลือดแล้ว ยังสามารถช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัวที่ดี สร้างความมั่นใจ สภาพจิตใจที่มั่นคง มีสมาธิที่ดี ส่งผลให้การพักผ่อนนอนหลับได้อย่างสบาย ช่วยลดและควบคุมน้ำหนักตัวได้เป็นอย่างดี ซึ่งปัจจุบันคนส่วนใหญ่ตระหนักและให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้น มวยโคราช คือ ทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกาย และยังเป็นการส่งเสริมให้คนไทยได้ช่วยกันอนุรักษ์ศิลปะมวยโคราช มวยประจำถิ่นและประจำชาติไว้ให้รุ่นลูกหลานได้เรียนรู้ นอกจากนี้ สามารถฝึกทักษะเพื่อเป็นศิลปะในการต่อสู้และป้องกันตัวได้อีกด้วย

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย/ มวยโคราช/ ศาสตร์และศิลป์/ การส่งเสริมสุขภาพ

Exercising with Muay Korat: Science and Art for Health Promotion

Toon MeeKudwean^{1*} Ritthee Tepthaiumnuay² Kridsana Jindason³

^{1*, 2, 3} Asst. Prof., Department of Physical Education, Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

Abstract

This academic article aims to present knowledge, principles of exercise with Muay Korat, and application of exercise in Muay Korat art using fists, feet, knees, elbows, and movements. Muay Korat is one of the sciences of Muay Thai. Exercise with Muay Thai Korat art is a health promotion method in which movements consist of various postures, including straight punches, throw punches, elbow strikes, and kicks, etc. In addition to helping to strengthen the circulatory system, it can also help build muscle strength and good balance, build confidence, a stable state of mind, good concentration, resulting in restful sleep, as well as helps reduce and control body weight. Nowadays, most people are aware and pay attention to exercise for health. Therefore, Muay Korat is an alternative way of exercising and encourages Thai people to help preserve the art of Muay Korat, local and national boxing, for the next generation to learn. In addition, skills can be practiced for martial arts and self-defense as well.

Keywords: Exercise/ Muay Korat/ Science and art/ Health promotion

*Corresponding author: Toon MeeKudwean, E-mail: arjantoons5989nrru@gmail.com, Tel: 08 4830 1188

Received: March 3, 2023/ Revised: April 19, 2023/ Accepted: May 26, 2023

บทนำ

การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติเพื่อสุขภาพโดยตรง เช่น การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน เป็นต้น กีฬา ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย กล่าวคือ เป็นกิจกรรมทางกายที่เน้นการแข่งขัน มุ่งชัยชนะ และพัฒนาความสามารถทางด้านกีฬาเป็นส่วนใหญ่ หากนำกีฬามาใช้ในการออกกำลังกายสามารถทำได้โดยไม่เน้นการแข่งขันและชัยชนะ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละประเภทให้ผลต่อการส่งเสริมและดูแลสุขภาพของบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่ 1) การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษา (Exercise for Therapy) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคเครียด และ โรคหัวใจ เป็นต้น 2) การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างร่างกาย (Exercise for Conditioning) ซึ่งมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม ซึ่งในการออกกำลังกายตามที่ได้กล่าวมาข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งของประเภทของการออกกำลังกาย

ดังนั้น ผู้ที่จะออกกำลังกายควรตระหนักถึงการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ¹ สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ.2565-2570) ได้มีพันธกิจในการส่งเสริม สนับสนุน และสร้างกระแสความตื่นตัวของประชาชนในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และ การเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา และยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างทรัพยากรมนุษย์ ข้อ 4.5 การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี และข้อ 4.7 การเสริมสร้างศักยภาพทางกีฬาในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ^{2,3}

มวยไทย คือ ศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทย ปัจจุบันได้นำมวยไทยมาใช้เป็นกีฬา โดยมีการใช้นวมเพื่อป้องกันอันตราย มีกฎ กติกาที่ชัดเจน มวยไทยมีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย ในอดีตใช้เป็นการต่อสู้และป้องกันตัวโดยใช้หมัด เท้า เข่า ศอก เป็นอาวุธหลัก และได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมีการผสมผสานเข้ากับวัฒนธรรมพื้นบ้านในแต่ละภูมิภาคจนเกิดเป็นสายมวยมาตั้งแต่โบราณ ซึ่งแบ่งออกเป็นแต่ละสายตามท้องถิ่นๆ โดยมีสายสำคัญหลักๆ เช่น มวยท่าเสา (ภาคเหนือ) มวยโคราช (ภาคอีสาน) มวยไชยา (ภาคใต้) มวยลพบุรี และ มวยพระนคร (ภาคกลาง) โดยมวยโคราชซึ่งได้ถูกขนานนามตามความโดดเด่น และเป็นเอกลักษณ์ ดังคำกล่าวที่ว่า “หมัดหนักโคราช” คือ สายมวยโคราช ที่ได้กล่าวขานจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะหมัดเหวี่ยงควาย^{4,5}

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะก่อให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ต่อสุขภาพ ผู้ออกกำลังกายควรเลือกรูปแบบและกิจกรรมให้เหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งการออกกำลังกายแบ่งประเภทที่สำคัญได้ดังนี้¹

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) สามารถจำแนกได้ดังนี้

1.1 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างการทำงานของหัวใจ (Exercise for Cardio Respiratory) การออกกำลังกายประเภทนี้เป็นแบบแอโรบิก กิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การเดิน การวิ่งเหยาะ การปั่นจักรยาน การฝึกโยคะ การบริหารกายด้วยการรำไม้พลอง การเต้นแอโรบิก เป็นต้น การออกกำลังกายด้วยรูปแบบนี้จะช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ และ โรคเครียด ได้

1.2 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทน (Exercise for Strength and Endurance) กิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบนี้ ได้แก่ การบริหารกายด้วยยางยืดหรือให้มีแรงต้านมากระทำ การว่ายน้ำหรือการออกกำลังกายในน้ำ การฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นต้น การออกกำลังกายรูปแบบนี้จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและกระดูกสำหรับเด็กได้ดีแต่ควรทำอย่างเหมาะสม ส่วนในวัยผู้สูงอายุช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของโครงสร้างร่างกายได้

1.3 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวและความยืดหยุ่น (Exercise for Flexibility and Elasticity) การออกกำลังกายรูปแบบนี้จะช่วยผ่อนคลายลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อและข้อต่อเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหว กิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ หรือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว เป็นต้น

2. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหว (Exercise for Development Biomotor Abilities)

การออกกำลังกายประเภทนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาความก้าวหน้าในการฝึกและสนับสนุนให้การพัฒนาเทคนิคทักษะการเคลื่อนไหวเฉพาะด้านดีขึ้น และได้รับการปรับปรุงให้เหมาะสมกับทักษะการเคลื่อนไหวในแต่ละประเภทเพื่อเกิดประโยชน์ต่อการเคลื่อนไหวที่ดี เช่น การฝึกโยคะสำหรับผู้สูงอายุในท่ายืนแอ่นตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุปรับสภาพการเคลื่อนไหวพัฒนาความแข็งแรงพร้อมกับการทรงตัว

3. การออกกำลังกายเฉพาะเจาะจง (Specific Exercise)

การออกกำลังกายรูปแบบนี้มีความหลากหลายและสลับซับซ้อน มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับการพัฒนาส่งเสริมการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Co-ordination) ความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหว (Biomotor Abilities) ผลของการออกกำลังกายมีความถูกต้องชัดเจน ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมและปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในแต่ละส่วนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถคิดและจินตนาการในการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง แม่นยำ รวดเร็ว นำไปสู่การฝึกปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การออกกำลังกายตามวัตถุประสงค์ (Objectives of Exercise)

การออกกำลังกายรูปแบบนี้ช่วยดูแลรักษาทั้งร่างกายและจิตใจทุกช่วงอายุ ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

4.1 การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษา (Exercise for Therapy) จะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย ซึ่งส่วนใหญ่คือผู้ที่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคเครียด และโรคหัวใจ เป็นต้น

4.2 การออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย (Exercise for Rehabilitations) เพื่อช่วยกระตุ้นให้ร่างกายที่เสื่อมสภาพ หรือภายหลังการเจ็บป่วยสามารถกลับคืนสภาพปกติ เช่น การบาดเจ็บจากการกีฬา การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เป็นต้น การวางแผนการออกกำลังกายควรต้องมีการจัดโปรแกรมให้เหมาะสมของแต่ละบุคคล

4.3 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างร่างกาย (Exercise for Conditioning) วัตถุประสงค์สำคัญที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม เช่น พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พัฒนามอดทนของระบบหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ เป็นต้น หากทำเป็นประจำจะส่งผลให้ร่างกายสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ ไม่เหน็ดเหนื่อย อีกทั้งยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

5. การออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย (Exercise of Physical Fitness)

การออกกำลังกายรูปแบบนี้ต้องกำหนดความหนักให้อยู่ในระดับที่มากกว่าขณะพักและกระทำซ้ำๆ รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งอย่างเป็นระบบ ผู้ออกกำลังกายควรที่จะเลือกวิธีที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้จะช่วยพัฒนาเสริมสร้างทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

5.1 การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายทั่วไป ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายมีทั้งการใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น ยางยืด ตาราง 9 ช่อง รั้ว เชือกกระโดด ดัมเบลล์ บาร์เบลล์ เป็นต้น

5.2 การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬาในการเคลื่อนที่ออกแรงปฏิบัติเทคนิคทักษะได้อย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้เกิดความสามารถในการเล่นของนักกีฬาเต็มศักยภาพ ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะประกอบด้วย พลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle power) ความเร็ว (Speed) ความว่องไว (agility) การทรงตัวหรือความสมดุล (Balance) เวลาปฏิกิริยา (Reaction time) และความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ^{1,6}

ประวัติมวยโคราช

มวยโคราชเป็นศิลปะการต่อสู้ประจำถิ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และถือว่าเป็นศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยอีกสายหนึ่งของมวยไทย ซึ่งมีทั้งหมด 4 สาย ประกอบไปด้วย 1) มวยไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จากภาคใต้ 2) มวยท่าเสา จังหวัดอุตรดิตถ์ จากภาคเหนือ 3) มวยพระนคร หรือมวยลพบุรี จากภาคกลาง และ 4) มวยโคราช จังหวัดนครราชสีมา จากภาคอีสาน มวยโคราชมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นดังนี้^{7,8}

1. การแต่งกายของมวยโคราช

สวมกางเกงขาสั้นใช้ผ้าขาวม้ามัดผูกเป็นนวมทับอย่างแน่นหนาเพื่อป้องกันอวัยวะ ปกคลุมจนถึงด้านในของเอว ไม่สวมเสื้อ และปลายเท้าเปลือยเปล่า ต่อมาก็พัฒนามาเป็นท่าเบาेरูป 3 เหลี่ยม ใช้เชือกผูกข้อมือทั้ง 3 มุม ใช้แทนกระบังสวมมงคลแม้ขณะชกก็ยังสวมอยู่ มีผ้าประเจียดมัดไว้ที่ต้นแขนซ้ายและแขนขวา ใช้ด้ายดิบคาดหมัดและขมวดรอบแขนจรดข้อศอกด้วยวิธีพิเศษไม่เหมือนใคร

2. การพันหมัดแบบคาดเชือก

วิธีการคาดเชือกผู้ชกต้องได้รับการคาดเชือกจากพี่เลี้ยงหรือครูมวยก่อนด้วยการนั่งชันหัวเข้าไว้ทั้งสองข้างเพื่อรับแขนที่เหยียดออกไปข้างหน้าตรึงข้อศอก คว่ำมือ กางนิ้วทั้ง 5 ออกเต็มที่ แล้วเริ่มคาดด้วยด้ายดิบตรงข้อศอก จากนั้นพันรอบ ๆ หลังมือและข้อมือไปจนจดปลายนิ้วอย่างหลวม ๆ หันกลับมาทางข้อมืออีกครั้ง แล้วจึงสอดด้ายรวบรั้งจากปลายนิ้วเข้ามาจนเลื่องามมือให้ข้อมือนิ้วโป้ง ถึงระยะนี้หมัดที่คาดเชือกยังคงอ่อนนุ่มคล้ายนวม เมื่อด้ายดิบยังเหลืออยู่ประมาณ 1 เมตร ครูผู้คาดเชือกจะบิดด้ายดิบให้เป็นเกลียวแข็งเป็นกันหอย นักมวยจะต้องขยับนิ้วเพื่อป้องกันเหน็บขา สอดกันหอยเข้าที่ละตัวเรียงรายจนทั่วหลังหมัด ซึ่งจะมีความตึงเข้าทุกที เท้านี้ยังไม่พอเพราะกันหอยยังพลิกได้ยังใช้ด้ายเรียกว่าหางเชือกหรือสีกสอดตรึงให้กันหอยไม่เอียง ตั้งตรง เป็นลักษณะหนามทุเรียนขลิบเอาปลายแหลมออก เมื่อเริ่มจะชกจริงพี่เลี้ยงหรือครูจะอมน้ำพ่นลงไปทั่วหลังหมัด ด้ายดิบที่ถูกบิดตัวกลม ๆ เป็นกันหอยเมื่อถูกน้ำเข้าจะเป่งตัวแข็ง

3. การจดมวยตำรามวยโคราช

มวยโคราชนิยมจดมวยหันหน้าตรง ทั้งเท้าข้างนอกเล็กน้อยให้น้ำหนักเท้าอยู่ที่เท้าหน้า สันเท้าหลังเขย่ง เท้าไหนออกหน้าหมัดข้างนั้นจะต้องจดอยู่ด้านหน้า เท้าไหนอยู่ด้านหลังหมัดข้างนั้นจะต้องคุมอยู่เหนือราวนมหรือสูงกว่าเล็กน้อย ลำตัวหันเข้าหาคู่ต่อสู้เต็มตัว เมื่อจะเปลี่ยนทางการจดมวยให้สับเท้าหน้าไปข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อการช่วยจังหวะเท้าหลังก้าวไปข้างหน้า หมัดหลังที่คุมอยู่ม้วนเป็นวงช้า ๆ ข้ามหมัดที่จดอยู่ด้านหน้าไปเป็นหมัดจด และหมัดที่จดอยู่ด้านหน้ากลับมาเป็นหมัดคุมแทน ทั้งเท้าหลังช่วยจังหวะอีกเล็กน้อย พร้อมกับชักหมัดที่จะอยู่ข้างหน้า ม้วนเป็นวงช้า ๆ ออกหมัดที่อยู่ด้านหลังมาเป็นหมัดคุมและหมัดที่คุมข้ามไปเป็นหมัดจดแทน

4. การฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมในสมัยโบราณ ครูมวยจำเป็นต้องใช้ภูมิปัญญาคิดค้นวิธีการฝึกให้กับนักมวยด้วยการอาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งในคำกลอนครุบัว นิลาอาษา (วัดอัม) และตำราของพระหม่อมสมาหาร กล่าวไว้ว่า

4.1 เมื่อลุกจากที่นอนไม่ว่าเวลาใด ก่อนลุก ขณะนอนหงายเหยียดเท้าตรงไปทั้ง 2 ข้าง ให้ข้อมทั้งสองมือสุมขึ้นไปจนกระทั่งตั้งตัวตรง เป็นการยืดเหยียดร่างกายให้เส้นสายและมือสันทัดทั้งสองข้าง

4.2 เมื่อเวลาจะล้างหน้าให้เอามือวักน้ำมารอหน้า อย่าให้เอามือถูหน้าให้เอาน้ำมือเอากลอกไปจนล้างหน้าแล้วเป็นการทำให้ตาเราดีไม่เวียน ช่วยหลบลึก

4.3 เมื่อพระอาทิตย์ขึ้นให้นั่งผินหน้าไปทางตะวัน พังดูพระอาทิตย์ตั้งแต่เข้าไปจนสาย ทำให้แสงตากล้าถึงคู่ต่อสู้จะชกหรือเตะมา ตาเราก็ไม่หลับ สามารถพังดูได้

4.4 เมื่ออาบน้ำหรือลงเล่นน้ำให้ดำน้ำลึมน้ำ ทำให้แสงตากล้าขึ้นได้ ลงเล่นน้ำเพียงคอ ให้ถองน้ำทั้ง 2 ศอกจนตัวลอยตัวขึ้นได้ เป็นการฝึกความคล่องแคล่วกระบวนกรศอกบำรุงเส้นสายด้วย

4.5 เวลาเข้าและเย็น หรือกลางคืนให้ชกลม เตะถีบลม และโดดเข้าโดดออกเล่นตัวให้คล่องแคล่วทั้งคอกทั้งเข้า

5. การชกหมัดเหวี่ยงควาย

เอกลักษณ์มวยโคราช คือ “หมัดเหวี่ยงควาย” ซึ่งหมายถึง การชกด้วยหมัดของหมิ่นซังดเชิงซก หรือ นายแดง ไทยประเสริฐ ลูกศิษย์ของพระหม่อมสมาหาร นักมวยไทยโคราชในสมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งมีเอกลักษณ์ในการคาดเชือกตั้งแต่ส้นหมัด ขึ้นไปจนถึงข้อศอกทั้ง 2 ข้าง และมีวิธีการชกหมัด คือ ทำจดมวยให้ลดหมัดที่จะเหวี่ยงควายลงมาอยู่ในระดับเอว ด้านในของหมัดที่กำอยู่ติดเอว หลังจากนั้นให้หมุนหมัดเข้าด้านในเอวพร้อมกับเหวี่ยงแขนออกไปด้านหน้า ส่วนที่ถูกเป้าหมายคือ หลังมือหรือด้านในของมือ จะชกหมัดเดียวแล้วหยุดหรือชกหมัดขวาหรือซ้ายสลับกันไปก็ได้ คล้ายกับควายที่มีเขายาวโค้งกำลังใช้เขาทั้งสองข้างขวิดคู่ต่อสู้ทางขวาทางซ้ายสลับไปมาอย่างต่อเนื่อง หมัดเหวี่ยงควาย ครูมวยโคราชเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า หมัดขว้างควาย หรือ หมัดอีเล หรือ หมัดอีเป๋⁵

6. การรำมวย

การรำมวยโคราชมีอยู่ 2 ท่าด้วยกัน คือ

6.1 ท่ามวยบังคม มีวิธีการปฏิบัติประกอบด้วย ผู้ฝึกยืนอยู่ในท่าตรง นั่งคุกเข่า ปลายเท้าขวาทับเท้าซ้าย น้ำหนักตัวอยู่บนส้นเท้าทั้งสอง มือทั้งสองข้างวางอยู่บนเข่า พนมมือเสมอกัน แยกแขนทั้งสองข้างออกไปทางด้านหลัง แขนตึง วาดมือทั้งสองมาทางด้านหน้านิ้วมือเหยียดชิดติดกัน ปลายแขนเฉียงลงพื้นดิน โนมตัวตามมาข้างหน้า พร้อมกับเอามือทั้งสองที่วาดเข้ามาทางเบื้องหน้าพนมที่หน้าอก แล้วยกมือทั้งสองข้างที่พนมอยู่นั้นขึ้นนอกระหว่างคิ้วที่ศีรษะ หัวแม่มือจดหน้าผากกับ แอ่นอกงยหน้า เอนตัวไปทางด้านหลังเล็กน้อย กลับมาอยู่ในท่าพนมมือเสมอกันเหมือนเดิม ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง แล้วจึงลดมือทั้งสองข้างลงมาวางบนเข่า ต่อด้วยลุกขึ้นยืนตรง โดยการทรงตัวตั้งเข่าซ้ายขึ้นก่อนแล้วเอาเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายอยู่ในท่าตรง พร้อมทั้งจะรำมวยในลำดับต่อไป

6.2 ท่ารำมวยอย่างสามชুমและท่าเท้าแม่บทที่สำคัญของมวยโคราช มีวิธีการปฏิบัติประกอบด้วย ผู้ฝึกยืนอยู่ในท่ายืนตรง กำมือทั้งสองข้างชิดหน้าผาก ศอกทั้งสองข้างแบะออกพองาม สืบเท้าขวาเข้าไปหาชุมที่ 1 เลยกเข่าเฉียงไปทางชุมที่ 2 วาดมือซ้าย ให้มือซ้ายวางลงบนเข่าซ้าย มือข้างขวายู่ห่างจากหน้าผากหนึ่งฝ่ามือ สลับเปลี่ยนมือด้วยการลดมือขวาลงอยู่เสมอรระดับสะโพก มือข้างซ้ายกำอยู่ห่างจากหน้าผากหนึ่งฝ่ามือ สลับเปลี่ยนมือเป็นพิเศษเหมือนเดิม เท้าซ้ายพร้อมเก็บเท้าไปข้างหน้า 2 ครั้งเข้าหาชุมที่ 2 มือทั้งสอง อยู่ระดับคางที่ ยกเข่าขวาเฉียงไปทางชุมที่ 3 วาดมือซ้าย ให้มือซ้ายวางลงบนเข่าขวามือข้างซ้ายกำอยู่ห่างจากหน้าผากหนึ่งฝ่ามือ สลับเปลี่ยนมือซ้ายด้วยการลดมือซ้ายลงอยู่เสมอรระดับสะโพก มือข้างขวายู่ห่างจากหน้าผากหนึ่งฝ่ามือ สลับเปลี่ยนมือเป็นพิเศษเหมือนเดิม วางเท้าขวาพร้อมเก็บเท้าไปข้างหน้า 2 ครั้ง เข้าหาชุมที่ 3 มือทั้งสองอยู่คางที่ ยกเข่าซ้ายเฉียงไปทางชุมที่ 1 วาดมือซ้าย ให้มือซ้ายวางลงบนเข่าซ้าย มือข้างขวายกอยู่ห่างจากหน้าผากหนึ่งฝ่ามือ สลับเปลี่ยนมือด้วยการลดมือขวาลงอยู่เสมอรระดับสะโพก มือข้างซ้ายกำอยู่ห่างจากหน้าผากหนึ่งฝ่ามือ สลับเปลี่ยนมือเป็นพิเศษเหมือนเดิม วางเท้าซ้ายพร้อมเก็บเท้าไปข้างหน้า 2 ครั้งเข้าหาชุมที่ 1 มือทั้งสองคางที่ ยกเข่าขวาเฉียงไปทางชุมที่ 2 วางเท้าขวาและไปทางชุมที่ 2 และสลับทางขวามาทางชุมที่ 3 เลยกเข่าซ้ายเฉียงไปทางชุมที่ 2 วาดมือซ้าย ให้มือซ้ายวางลงบนเข่าซ้าย มือข้างขวายกอยู่ห่างจากหน้าผากหนึ่งฝ่ามือ พร้อมขยับเท้า ก้าวจตุรกรไปหาที่หมายข้างหน้าทางซ้าย จตุรกรทางขวา จตุรกรทางซ้าย และจตุรกรทางขวา ถึงที่หมาย คำนับ

วิธีการฝึกทักษะแม่ไม้มวยโคราช

การฝึกทักษะมวยโคราช มีแนวทางการฝึกอยู่ 3 ขั้นตอน ทั้งหมด 47 ท่า ประกอบด้วย 1) ท่าการใช้อาวุธเบื้องต้น มีท่าอยู่กับที่ มีทั้งหมด 5 ท่า และท่าเคลื่อนที่ มีทั้งหมด 5 ท่า 2) ท่าการฝึกลูกไม้แก่ทางมวย มี 11 ท่า และ 3) ท่าการฝึกแม่ไม้มวยโคราช ได้แก่ ท่าแม่ไม้มวย มี 5 ท่า และ ท่าแม่ไม้มวยแบบโบราณ มี 21 ท่า ในบทความนี้จะขอลำถึงเพียงท่าทักษะพื้นฐาน ศิลปะมวยโคราช และ ท่าการใช้อาวุธเบื้องต้น เพื่อให้ผู้ที่สนใจนำไปใช้ในการฝึกออกกำลังกาย ดังนี้

1. ทักษะพื้นฐานศิลปะมวยโคราช

1.1 การยืน เริ่มจากยืนเท้าชิดก้ำหมัดทั้งสองข้างอยู่ระดับจุมก หมัดซ้ายอยู่ด้านใน หมัดขวาอยู่ด้านนอกต่อด้วย ถอยเท้าขวาไปด้านหลัง 1 ก้าว ควงหมัดเป็นวงให้หมัดซ้ายไปอยู่ด้านหน้า น้ำหนักตัวอยู่เท้าหน้า ขาเหยียดตึง เข่าหลังงอเล็กน้อย เปิดส้นเท้าหลังขึ้นต่อไปจะเรียกว่าท่าคุม 1

1.2 การกำหมัดและตำแหน่งของหมัด ให้หมัดนำอยู่สูงระดับคาง แขนงอเล็กน้อย หมัดตามอยู่ต่ำลงไประดับข้าง ข้อศอกของหมัดนำ ข้อศอกเกือบแนบชิดซี่โครงเพื่อป้องกันลำตัวด้านข้าง สายตามองตรงผ่านหมัดไปตรงหน้า

1.3 การยืนในท่าจุมมวยไทยโคราช เท้าใดอยู่ด้านหน้า มือด้านนั้นอยู่ด้านหน้าเสมอ

1.4 การเคลื่อนไหวในท่าจุมมวยไปด้านหน้าและด้านหลัง มีขั้นตอนดังนี้

1.4.1 การจตุรกร ผู้ฝึกยืนในท่าจุมมวย ก้าวเท้าหลังไปด้านหน้า 1 ก้าว พร้อมกับควงหมัดด้านหลังเป็นวงขึ้น ด้านบนไปด้านหน้าครึ่งรอบ เมื่อวางเท้าหลังลงด้านหน้าแล้ว ขยับเท้าหน้าตามไปประมาณ 1 คืบ เพื่อสร้างจังหวะหมัดและเท้าที่เคยอยู่ด้านหลังให้ไปด้านหน้า การวางหมัดและระดับสายตาเหมือนกับการยืนในท่าจุมมวยปกติเรียกว่า ท่าคุม 2 (จตุรกร 1) ต่อด้วยก้าวเท้าหลังไปด้านหน้า 1 ก้าว พร้อมกับควงหมัดด้านหลังเป็นวงขึ้นด้านบนไปด้านหน้าครึ่งรอบ เมื่อวางเท้าหลังลงด้านหน้าแล้ว ขยับเท้าหน้าตามไปประมาณ 1 คืบ เพื่อสร้างจังหวะ หมัดและเท้าที่เคยอยู่ด้านหลังจะไปอยู่ด้านหน้า การวางหมัดและระดับสายตาเหมือนกับการยืนในท่าจุมมวยปกติ ท่าคุม 1 (จตุรกร 2)

1.4.2 การจตุรกร ผู้ฝึกยืนในท่าจุมมวย ถอยเท้าหน้าไปด้านหลัง 1 ก้าวพร้อมกับควงหมัดด้านหน้าเป็นวงขึ้น ด้านบนไปด้านหลังครึ่งรอบ ขยับเท้าหลังตามไปประมาณ 1 คืบ เพื่อสร้างจังหวะ หมัดและเท้าที่เคยอยู่ด้านหน้าจะไปอยู่ด้านหลัง การวางหมัดระดับและสายตาเหมือนกับการยืนในท่าจุมมวยท่าคุม 2 ต่อด้วยถอยเท้าหน้าไปด้านหลัง 1 ก้าวพร้อมกับควงหมัดด้านหน้าเป็นวงขึ้นด้านบนขึ้นด้านหลังไปครึ่งรอบ ขยับเท้าหลังตามไปประมาณ 1 คืบ เพื่อสร้างจังหวะหมัดและเท้าที่เคยอยู่ด้านหน้าให้ไปด้านหลัง การวางหมัดระดับและสายตาเหมือนกับการยืนในท่าจุมมวยปกติ

2. ท่าการใช้อาวุธเบื้องต้น

แบ่งออกได้ 2 แบบ ดังนี้

2.1 ท่าทำอยู่กับที่ 5 ท่า ประกอบด้วย

2.1.1 ท่าต่อตรงอยู่กับที่ วิธีการปฏิบัติอยู่ในท่าคุม 1 มีการปฏิบัติดังนี้

ผู้ฝึกยืนอยู่ในท่าจุมมวยควงแขนซ้ายเล็กน้อยเข้ามาป้องกันที่ใบหน้า เอนตัว ย่อมาทางด้านหลังทางขวาเล็กน้อย ถีบเท้าขวาส่งตัวพุ่งหมัดขวาที่หมายบริเวณปากครึ่งจุมกครึ่งของคู่ต่อสู้ โดยมุ่งหมัดทั้งทั้งไหล่แรงๆ เข้าจังหวะหนึ่งหมัดที่พุ่งออกไปนั้นให้พุ่งตรงๆ ไม่คว่ำมือและไม่หงายมือ ควงแขนขวาเล็กน้อยเข้ามาป้องกันที่ใบหน้า เอนตัวย่อมาทางด้านหลังทางซ้ายเล็กน้อย ต่อด้วยถีบเท้าขวาส่งตัวพุ่งหมัดซ้ายที่หมายบริเวณปากครึ่งจุมกครึ่งของคู่ต่อสู้ โดยพุ่งหมัดทั้งทั้งไหล่แรงๆ เข้าจังหวะ 2

2.1.2 ท่าต่อเยื้องอยู่กับที่ มีการปฏิบัติดังนี้

ผู้ฝึกยืนอยู่ในท่าจุมมวย ควงแขนซ้ายเล็กน้อยเข้ามาป้องกันที่ใบหน้า เอนตัวย่อมาทางด้านหลังทางขวาเล็กน้อย พร้อมถีบเท้าขวาส่งตัวเหวี่ยงหมัดขวาออกไปทั้งไหล่แรงๆ ที่หมายบริเวณขากรรไกรหรือช่องอกของคู่ต่อสู้จังหวะ 1 หมัดที่เหวี่ยงออกไปนั้นจะให้หน้าหมัดหรือหลังหมัดไปกระทบเป้าก็ได้ทั้งสองอย่าง ควงแขนขวาเล็กน้อยเข้ามาป้องกันที่ใบหน้า เอนตัวย่อมาทางด้านหลังทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมถีบเท้าขวาส่งตัวเหวี่ยงหมัดซ้ายออกไปทั้งไหล่แรงๆ ที่หมายบริเวณขากรรไกรหรือช่องอกของคู่ต่อสู้ เข้าจังหวะ 1

2.1.3 ท่าต่อขึ้นอยู่กับที่ มีการปฏิบัติดังนี้

ผู้ฝึกยืนอยู่ในท่าจุมมวย โยกตัวย่อมาทางด้านหลังทางขวาเล็กน้อยพร้อมชักหมัดลำตัว (ชายโคราช)

พร้อมถีบเท้าขวาส่งตัว ต่อยหมัดขวาพุ่งขึ้นในลักษณะเสยหมัดเฉียงไปทางซ้ายทั้งตัวที่หมายบริเวณปลายคางคู่ต่อสู้เข้าจังหวะ 1 (หน้าอยู่ในวงแขน) โยกตัวย่อมาทางด้านหลังทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมชักหมัดซ้ายเข้าหาลำตัว (ซ้ายโคร่งซ้าย) พร้อมถีบเท้าขวาส่งตัวต่อยหมัดซ้ายพุ่งขึ้นในลักษณะเสยหมัดเฉียงไปทางขวาทั้งตัวที่หมายบริเวณปลายคางของคู่ต่อสู้ เข้าจังหวะ 2 (หน้าอยู่ในวงแขน)

2.1.4 ท่าต่อยด้วยศอกอยู่กับที่ มีการปฏิบัติดังนี้

ผู้ฝึกยืนอยู่ในท่าจดมวย โยกตัวย่อมาทางด้านหลังทางขวาเล็กน้อยพร้อมชักหมัดขวาเข้าหาลำตัว (ซ้ายโคร่งขวา) ยืนพร้อมถีบเท้าขวาส่งตัวต่อยด้วยศอกขวาพุ่งขึ้นในลักษณะเฉียงไปทางซ้ายทั้งตัวที่หมายบริเวณปลายคางของคู่ต่อสู้เข้าจังหวะ 1 (หน้าอยู่ในวงแขน) โยกตัวย่อมาทางด้านหลังทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมชักหมัดซ้ายเข้าหาลำตัว (ซ้ายโคร่งซ้าย) ยืน พร้อมถีบเท้าขวาส่งตัวต่อยด้วยศอกขวาพุ่งขึ้นในลักษณะเฉียงไปทางขวาทั้งตัวที่หมายบริเวณปลายคางของคู่ต่อสู้เข้าจังหวะ 2 (หน้าอยู่ในวงแขน)

2.1.5 ท่าถองลงอยู่กับที่ มีการปฏิบัติดังนี้

ผู้ฝึกยืนอยู่ในท่าจดมวย โยกตัวพร้อมยืดตัวเอนมาทางด้านหลังทางขวาเล็กน้อย เงื้อศอกขวาขึ้นเหนือศีรษะ ใช้กำลัที่หัวไหล่กดศอกถองลงมาเฉียงๆ ทางด้านซ้ายใช้แรงกดมาทั้งตัว (ลักษณะของศอกคล้ายฝ่ามือ) ที่หมายบริเวณกลางหลังหรือศีรษะของคู่ต่อสู้ เข้าจังหวะ 1 (หน้าอยู่ในวงแขน) โยกตัวพร้อมยืดตัวเอนมาทางด้านหลังทางซ้ายเล็กน้อย เงื้อศอกซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมใช้กำลัที่หัวไหล่กดศอกถองลงมาเฉียงๆ ทางด้านขวาใช้แรงกดมาทั้งตัว (ลักษณะของศอกคล้ายฝ่ามือ) ที่หมายบริเวณกลางหลังหรือศีรษะของคู่ต่อสู้ เข้าจังหวะ 2 (หน้าอยู่ในวงแขน)

2.2 ท่าเคลื่อนที่ 5 ท่า ประกอบด้วย

2.2.1 ท่าต่อยตรงสลับกับการเคลื่อนที่ มีการปฏิบัติดังนี้

ผู้ฝึก ยืนอยู่ในท่าจดมวย ควางแขนซ้ายเล็กน้อยเข้ามาป้องกันที่ใบหน้าเอนตัวย่อมาทางด้านหลังทางขวาเล็กน้อยพร้อมถีบเท้าขวาส่งตัวพุ่งหมัดขวาที่หมายบริเวณปากครึ่งจุมครึ่งของคู่ต่อสู้โดยมุ่งหมัดทั้งทั้งไหล่แรงๆ เข้าจังหวะ 1 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ควางแขนขวาเล็กน้อยเข้ามาป้องกันที่ใบหน้าเอนตัวย่อมาทางด้านหลังทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมถีบเท้าขวาส่งตัวพุ่งหมัดซ้ายที่หมายบริเวณปากครึ่งจุมครึ่งของคู่ต่อสู้ โดยพุ่งหมัดทั้งทั้งไหล่แรงๆ เข้าจังหวะ 2

2.2.2 ท่าเตะเหวี่ยงกลับด้วยศอกเคลื่อนที่ หรือเรียกว่า “ท่าตลบนกกลางเวหา” มีการปฏิบัติดังนี้

ผู้ฝึกยืนในท่าจดมวย สืบเท้าหน้า (เท้าซ้าย) ช่วยจังหวะเล็กน้อยใช้เท้าขวาหลอกเตะก้านคอคู่ต่อสู้ ขั้นตอนที่ 2 เมื่อพลาดเป้าหมายไม่ต้องยังให้เลยไปวางเท้าไว้ทางซ้ายพร้อมย่อตัวทั้งน้ำหนักลงสู่เท้าซ้ายซึ่งเป็นเท้าหลัง โดยลักษณะหันด้านหลังซึ่งเป็นส่วนหนาให้คู่ต่อสู้ เมื่อคู่ต่อสู้เห็นเราเสียหลักเข้าเตะซ้ำทางด้านหลังซึ่งเปิดช่องอยู่ก็ให้ใช้แรงที่คู่ต่อสู้เข้าทำนั้นเป็นแรงบวก ถีบเท้าซ้ายพลัดตัวทางข้างซ้ายใช้ศอกขวาพุ่งเข้าหาใบหน้าคู่ต่อสู้แรงและเร็วแล้วกลับมาอยู่ในท่าคุม 2

2.2.3 ท่าต่อยด้วยศอกและเข้าเคลื่อนที่ มีการปฏิบัติดังนี้

ผู้ฝึกยืนในท่าจดมวย ลดมือซ้ายซึ่งจดยู่ข้างหน้าเข้าแนบชายโครงด้านซ้ายพร้อมย่อตัวเอี้ยวขึ้นไปทางซ้ายพอเหมาะ ให้สืบเท้าหน้าเล็กน้อยพร้อมถีบเท้าขวาอย่างแรง พุ่งตัวโยนเข้าขวาพร้อมฟันศอกซ้ายประสานเข้าหาที่หมายปลายศอกและเข้าที่พุ่งออกไปนั้นเป็นมุมแหลม เข้าจังหวะ 1 ลดมือขวาซึ่งจดยู่ข้างหน้าเข้าแนบชายโครงด้านขวาพร้อมย่อตัวเอี้ยวขึ้นไปทางขวาพอเหมาะ ให้สืบเท้าหน้าเล็กน้อยพร้อมถีบเท้าซ้ายอย่างแรงพุ่งตัวโยนเข้าซ้ายพร้อมกับฟันศอกขวาประสานเข้าหาที่หมายปลายศอกและเข้าที่พุ่งออกไปนั้นเป็นมุมแหลมเข้าจังหวะ 2

2.2.4 ท่าเตะสลับกันเคลื่อนที่ มีการปฏิบัติดังนี้

ผู้ฝึกยืนในท่าจดมวย สืบเท้าหน้าเล็กน้อยพร้อมเตะเท้าขวาเข้าหาที่หมาย (บริเวณชายโครงด้านซ้ายหรือก้านคอของคู่ต่อสู้) ลำตัวตรงไว้ ดึงหมัดขวาที่คุมไว้เข้าหาชายโครงด้านขวา วางเท้าขวาข้างหน้า เข้าจังหวะที่ 1 วางเท้า

ด้านหน้า สืบเท้าหน้าเล็กน้อยพร้อมเตะซ้ายเข้าหาที่หมาย (บริเวณชายโครงด้านขวาหรือก้นคอของคู่ต่อสู้) ถ้าตัวให้ตรงไว้ ดึงหมัดซ้ายที่ค้มไว้นั้นเข้าหาชายโครงด้านซ้าย วางเท้าซ้ายด้านหน้า เข้าจังหวะที่ 2

2.2.5 ท่าเตะแล้วตอยตามพลิก มีการปฏิบัติดังนี้

ผู้ฝึกยืนท่าจดมวย สืบเท้าหน้าเล็กน้อยพร้อมใช้เท้าซ้ายเตะเข้าหาที่หมาย (บริเวณชายโครงด้านซ้ายหรือก้นคอของคู่ต่อสู้) ให้หันลำตัวให้ตรง ดึงหมัดขวาที่ค้มไว้เข้าหาชายโครงด้านขวา พร้อมกับฟุ้งหมัดซ้ายเข้าหาที่หมาย บริเวณปลายคางของคู่ต่อสู้เข้าจังหวะ 1 แล้วชักหมัดขวาเข้ามาป้องกันใบหน้าหมัดซ้ายดึงเข้าหาชายโครงด้านซ้ายพร้อมฟุ้งหมัดขวาเข้าหาเป้าหมายบริเวณปลายคางของคู่ต่อสู้ เข้าจังหวะ 2 พลิกตัววางเท้าขวาขวางไว้ข้างหน้าพร้อมก้มตัวโน้มไปทางข้างหน้าด้านขวา หมัดซ้ายควงขึ้นมาขวางใบหน้าไว้ หมัดขวาชักเข้ามาอยู่แนบชายโครงด้านขวาอยู่ในลักษณะเดียวกันพร้อมพลิกตัวขึ้นไปจดอยู่ในท่าคุม 2 ต่อไป

การออกกำลังกายด้วยมวยโคราช

การออกกำลังกายด้วยมวยโคราช คือ การผสมผสานท่าทางต่อสู้ไม่ว่าจะเป็นอาวุธมือ ด้วยการชก ศอก ผลัด ตบ ดัน ดึง กระชาก อาวุธเท้า เข้า ด้วยการเข้า เตะ ชัด เคลื่อนไหว โดยมีการออกแบบท่าทางเหมือนการต่อสู้ แบบไม่มีการปะทะ เป็นเพียงการเคลื่อนไหวตามทักะนั้น ๆ ซึ่งการออกกำลังกายด้วยมวยโคราช ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอีกประเภทหนึ่งที่แปลกใหม่ทำให้ไม่น่าเบื่อ และสามารถนำเสียงเพลงมาประกอบจังหวะท่าทางให้ผู้ออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานมากขึ้นได้ด้วย

แนวทางการออกกำลังกายด้วยมวยโคราช

สำหรับผู้สนใจหรือต้องการเริ่มต้นออกกำลังกาย ควรเตรียมตัวและปฏิบัติตน ดังต่อไปนี้

1. ให้เริ่มจากการทำซ้ำๆ ก่อน เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัวและป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
2. กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน เช่น เพื่อต้องการลดน้ำหนัก เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย เพื่อความสนุกสนาน หรือเพื่อเพิ่มทักษะในการป้องกันตัว ควรออกกำลังกายให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ อย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30-60 นาที
3. เตรียมร่างกายให้พร้อม ดื่มน้ำปริมาณที่เหมาะสมทั้งก่อน ระหว่าง และหลังออกกำลังกายทุกครั้ง
4. ชุดที่สวมใส่ควรเป็นชุดที่เคลื่อนไหวได้สะดวก ปลอดภัยและสร้างความมั่นใจ
5. เตรียมอุปกรณ์เพิ่มเติม เช่น นวมหรือผ้าพันมือ เครื่องป้องกันในกรณีที่มีคูฝึกซ้อม

การออกกำลังกายด้วยมวยโคราช ถือได้ว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพซึ่งเหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ขึ้นอยู่กับการวางแผน การกำหนดความหนัก ระยะเวลา ความถี่ ที่ปฏิบัติ เป็นต้น ดังตัวอย่างภาพที่ 1 และ 2

ตัวอย่าง การออกกำลังกายด้วยมวยโคราช และการส่งเสริมศิลปะแม่ไม้มวยไทย (มวยโคราช)



ภาพที่ 1 แสดงการออกกำลังกายด้วยมวยโคราช

ที่มา : ถ่ายเมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2565 ณ โรงแรมโกลเด้นแลนด์รีสอร์ท จังหวัดนครราชสีมา



ภาพที่ 2 แสดงการส่งเสริมศิลปะแม่ไม้มวยไทย (มวยโคราช)

ที่มา : ถ่ายเมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2565 ณ โรงเรียนตำบลบ้านโพธิ์ จังหวัดนครราชสีมา

ฝึกปฏิบัติด้วยท่าอยู่กับที่ 5 ท่า

การฝึกปฏิบัติมีดังนี้

1. ท่าที่ 1 ยืนท่าจคมวยไทยโคราช ต่อยตรงอยู่กับที่ ปฏิบัติจำนวน 8 จังหวะ ตามภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แสดงท่าจคมวยและท่าต่อยตรงอยู่กับที่

ที่มา : บันทึกภาพเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2564 ณ อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย จ.นครราชสีมา

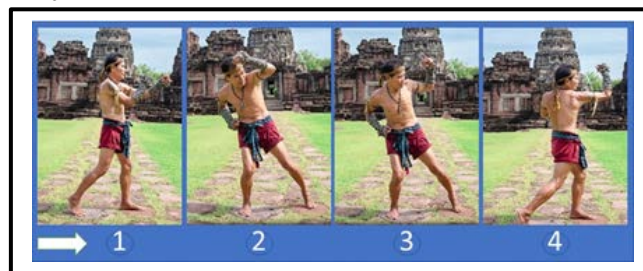
2. ท่าที่ 2 ท่าต่อยเหวี่ยงอยู่กับที่ ปฏิบัติจำนวน 8 จังหวะ ตามภาพที่ 4



ภาพที่ 4 แสดงท่าจคมวยและท่าต่อยเหวี่ยงอยู่กับที่

ที่มา : บันทึกภาพเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2564 ณ อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย จ.นครราชสีมา

3. ท่าที่ 3 ทำต่อขึ้นอยู่กับที่ ปฏิบัติจำนวน 8 จังหวะ ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 แสดงท่าจดมวยและท่าต่อขึ้นอยู่กับที่

ที่มา : บันทึกภาพเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2564 ณ อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย จ.นครราชสีมา

4. ท่าที่ 4 ทำต่อด้วยศอกอยู่กับที่ ปฏิบัติจำนวน 8 จังหวะ ตามภาพที่ 6



ภาพที่ 6 แสดงท่าจดมวยและท่าต่อด้วยศอกอยู่กับที่

ที่มา : บันทึกภาพเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2564 ณ อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย จ.นครราชสีมา

5. ท่าที่ 5 ท่าถองลง อยู่กับที่ ปฏิบัติจำนวน 8 จังหวะ ดังภาพที่ 7

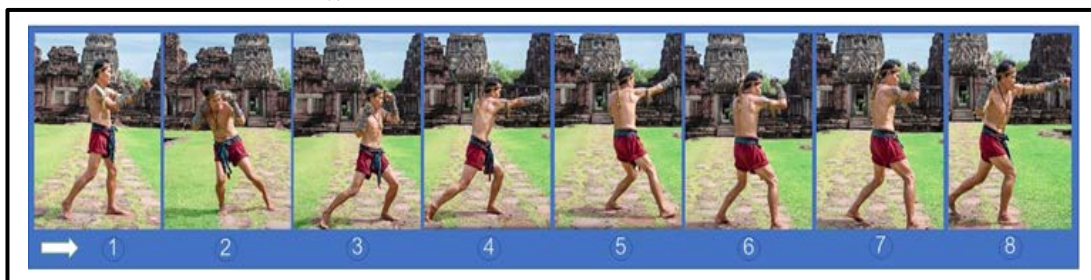


ภาพที่ 7 แสดงท่าจดมวยและท่าถองลงอยู่กับที่

ที่มา : บันทึกภาพเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2564 ณ อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย จ.นครราชสีมา

ฝึกปฏิบัติด้วยท่าเคลื่อนไหวที่ 5 ท่า

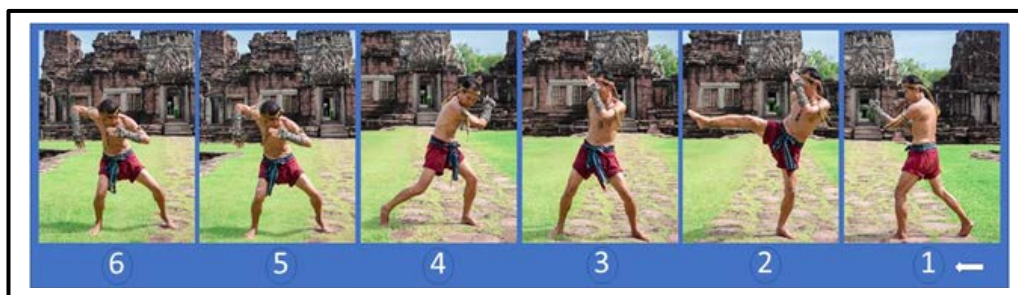
1. ท่าต่อตรงสลับเคลื่อนไหวที่ ปฏิบัติ ข้างละ 8 จังหวะ จะเคลื่อนที่ต่อเนื่องหรือเคลื่อนที่ไปกลับก็ได้ ตามภาพที่ 8



ภาพที่ 8 แสดงท่าจดมวยและท่าต่อตรงสลับกัน เคลื่อนที่

ที่มา : บันทึกภาพเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2564 ณ อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย จ.นครราชสีมา

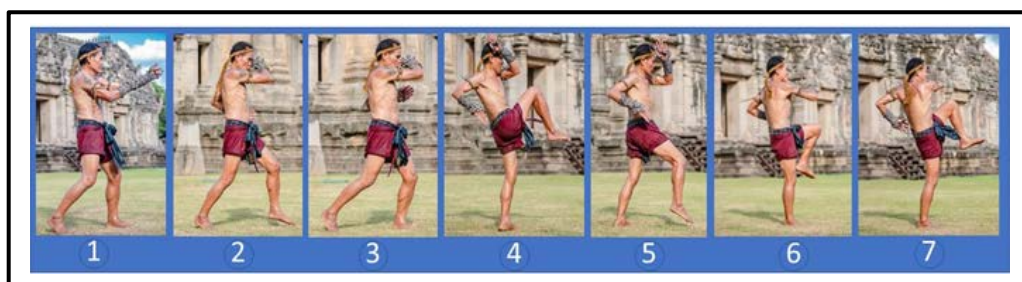
2. ท่าเตะเหวี่ยงกลับด้วยศอกเคลื่อนไหวที่หรือ เรียกขานกันว่า “ท่าตลบนกกลางเวหา” ตามภาพที่ 9



ภาพที่ 9 แสดงท่าจดมวยและท่าเตะเหวี่ยงกลับด้วยศอกเคลื่อนไหวที่

ที่มา : บันทึกภาพเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2564 ณ อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย จ.นครราชสีมา

3. ท่าต่อด้วยศอกและเข้าเคลื่อนไหวที่ ตามภาพที่ 10



ภาพที่ 10 แสดงท่าจดมวยและท่าต่อด้วยศอกและเข้าเคลื่อนไหวที่

ที่มา : บันทึกภาพเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2564 ณ อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย จ.นครราชสีมา

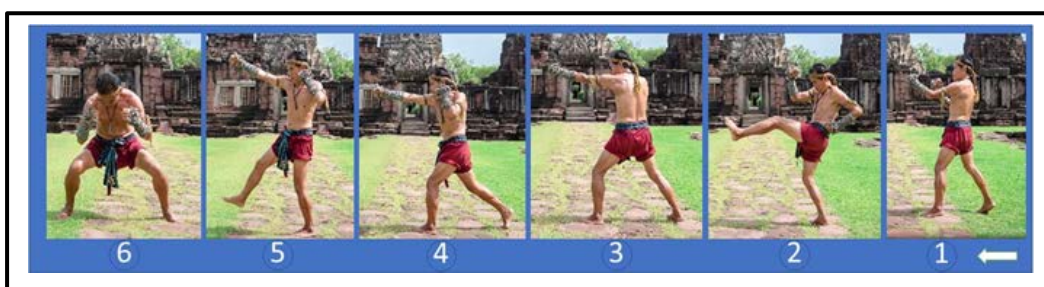
4. ท่าเตะสลับกันเคลื่อนที่ ตามภาพที่ 11



ภาพที่ 11 แสดงท่าจดมวยและท่าเตะสลับกันเคลื่อนที่

ที่มา : บันทึกภาพเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2564 ณ อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย จ.นครราชสีมา

5. ท่าเตะแล้วต้อยตามพลิกตัวไปกัน ตามภาพที่ 12



ภาพที่ 12 แสดงท่าจดมวยและท่าเตะแล้วต้อยตามพลิกตัวไปกันเคลื่อนที่

ที่มา : บันทึกภาพเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2564 ณ อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย จ.นครราชสีมา

การส่งเสริมสุขภาพด้วยมวยโคราช

การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การหาทางส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การมีสุขนิสัยที่ดี การบริโภคอาหารที่เหมาะสม การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การคลายเครียด เป็นต้น การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพที่ดีในระยะยาว ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะเพื่อสุขภาพจึงมีรูปแบบที่สามารถเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสนใจของแต่ละบุคคล ดังนั้น มวยโคราชสามารถนำมาใช้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ^{1,10}

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การปฏิบัติจะกำหนดความหนักระดับปานกลาง คือ ร้อยละ 54-65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ระยะเวลาควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที และความถี่กระทำอย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ หากต้องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักให้ปฏิบัติ ด้วยความหนักระดับปานกลาง ร้อยละ 64-76 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ระยะเวลาควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพิ่มเวลาเป็น 50-60 นาที ในการวางแผนการออกกำลังกายด้วยมวยโคราชสามารถกำหนด ความหนัก ระยะเวลา และความถี่ เพื่อวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายที่ต้องการได้ เช่น เพื่อสุขภาพ เพื่อลดน้ำหนัก เพื่อความอดทนของกล้ามเนื้อ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นต้น ¹¹ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างแนวทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยมวยโคราช

สัปดาห์	ความหนัก	ระยะเวลา	ความถี่	ทำอยู่กับที่ 5 ท่า	ทำเคลื่อนที่ 5 ท่า
1	ความหนักปานกลาง	30 นาที	2-3 วันต่อสัปดาห์	ปฏิบัติท่าละ 8 จังหวะ ครั้งจำนวน 4 เซต	ปฏิบัติท่าละ 16 จังหวะ ครั้งจำนวน 4 เซต
2	ความหนักปานกลาง	40 นาที	3-4 วันต่อสัปดาห์	ปฏิบัติท่าละ 8 จังหวะ ครั้งจำนวน 6 เซต	ปฏิบัติท่าละ 16 จังหวะ ครั้งจำนวน 6 เซต
3	ความหนักปานกลาง	50 นาที	4-5 วันต่อสัปดาห์	ปฏิบัติท่าละ 8 จังหวะ ครั้งจำนวน 8 เซต	ปฏิบัติท่าละ 16 จังหวะ ครั้งจำนวน 8 เซต
4	ความหนักปานกลาง	60 นาที	5 วันต่อสัปดาห์	ปฏิบัติท่าละ 8 จังหวะ ครั้งจำนวน 10 เซต	ปฏิบัติท่าละ 16 จังหวะ ครั้งจำนวน 10 เซต

ที่มา : ปรับปรุงจาก สนธยา สีสมาด. 2557 : 211-212.

จากแนวทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยมวยโคราช (ดังตารางที่ 1) โดยมีปฏิบัติด้วยท่าอยู่กับที่ 5 ท่า และท่าเคลื่อนที่ 5 ท่า รวมทั้งหมด 10 ท่า จากการวิเคราะห์แต่ละท่าการฝึกปฏิบัติตามจังหวะที่กำหนด (ความเร็วการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับปานกลาง) พบว่าใช้เวลาไปในแต่ละเซต (10 ท่า) เซตละ 5 นาที ดังนั้น การปฏิบัติในสัปดาห์แรกกำหนดเวลาประมาณ 30 นาที จะใช้การปฏิบัติจำนวน 4 เซต (อาจจะมีการพักระหว่างเซต ๆ ละ 1-2 นาที) บวกกับเวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) และการคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) อย่างละ 5 นาที

อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายด้วยมวยโคราช สามารถปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย เพราะไม่มีการปะทะ โอกาสเกิดการบาดเจ็บมีน้อย สิ่งที่ต้องพิจารณา คือ ความสามารถของแต่ละบุคคล ความหนักของการฝึก ระยะเวลาและความถี่ในวัยเด็ก 10-14 ปี เหมาะในการพัฒนาการเคลื่อนไหว วัยผู้สูงอายุเหมาะสำหรับเน้นไปที่การส่งเสริมสุขภาพ และควรให้ผู้ออกกำลังกายปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความยืดหยุ่นและการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น สามารถพัฒนาการทรงตัว ความอ่อนตัวของผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกวริน สุขมี, สุรสา โค้งประเสริฐ และ รุจน์ เลหาภักดี¹²

สรุป

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ต้องมีแบบแผนอย่างเป็นระบบ และมีการปฏิบัติอย่างเหมาะสมตามจุดมุ่งหมายและปฏิบัติต่อเนื่อง จะส่งผลให้ผู้ออกกำลังกายมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การออกกำลังกายด้วยมวยโคราช ถือว่าเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวอีกชนิดหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมวยโคราช ช่วยทำให้อวัยวะทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว เช่น หมด ศอก เท้า เข่า เป็นต้น เมื่อมีการเคลื่อนไหวร่างกายเกิดขึ้นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก็ทำงานและมีการใช้พลังงานมากกว่าขณะพักหากปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความยืดหยุ่น และการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น การฝึกปฏิบัติอย่างมีแบบแผนต่อเนื่อง สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการทรงตัวและความอ่อนตัว

ดังนั้นมวยโคราชถือว่าเป็นศาสตร์และศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวประจำถิ่น และประจำชาติไทย ซึ่งถือว่าเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของคนไทย การส่งเสริมสุขภาพโดยให้คนไทยได้นำทักษะมวยโคราชมาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายอย่างถูกหลักและมีแบบแผนจนเป็นวิถีชีวิตย่อมจะส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและเป็นการอนุรักษ์ศิลปะแม่ไม้มวยโคราชไว้สืบไป

เอกสารอ้างอิง

1. กริชเพชร นนทโคตร. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. บุรีรัมย์ : คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์; 2557.
2. การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนยุทธศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย (2565-2570). [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 27 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก <https://www.sat.or.th/wp-content/uploads/2021/11>.
3. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2661-2580. [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 27 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก <http://library.nhrc.or.th/ulib/dublin.php?ID=10506>.
4. ฤทธิ เทพไทอานวย และคณะ. ศิลปะมวยไทยโคราช. นครราชสีมา : สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา; 2560.
5. สถาบันอนุรักษ์ศิลปะมวยไทย กรมพลศึกษา. ศิลปะมวยไทย. [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อ 27 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก <http://digital.nlt.go.th/items/show/9059>.
6. ถาวร กุมทศรี. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม : หจก.มีเดีย เพรส; 2560.
7. เข้า วาทยโยธา. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมศิลปะมวยไทยโคราช เพื่อสร้างเสริมเอกลักษณ์ของชาติ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาวิชามวยไทยศึกษา). ราชบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง, 2557.
8. สำนักวัฒนธรรม นครราชสีมา. มวยไทยโคราช. [อินเทอร์เน็ต]. 21 กรกฎาคม 2563. [เข้าถึงเมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก <https://www.google.com>.
9. ชลชัย อานามนารถ. การออกกำลังกายด้วยมวยไทย เพิ่มพิต มั่นใจ รู้ไว้ป้องกันตัว. [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 21 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก <http://healthy-org.com/libraries/content/80>
10. ธนิตา ผาติเสนะ. พฤติกรรมศาสตร์สุขภาพชุมชน. นครราชสีมา : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา; 2557.
11. สนธยา สีละมอด. กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (Physical Activities for Wellness). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
12. เกรวีน สุขมี, สุรสา โค้งประเสริฐ และรุจน์ เลาหะภักดี. ผลของการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัวในผู้สูงอายุไทย. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, [อินเทอร์เน็ต]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2566] : 21(3) เข้าถึงได้จาก https://he02.tci-thaijo.org/index.php/spsc_journal/article/download/248395/168841.