



ภาคผนวก ก

คู่มือ
โปรแกรมการเรียนดนตรีพื้นเมืองล้านนา
เพื่อพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของผู้สูงอายุ

โปรแกรมการเรียนดนตรีพื้นเมืองล้านนาฯ มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุเรียนดนตรีอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นการสร้างเสริมอารมณ์เชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ สำหรับโปรแกรมการเรียนดนตรีพื้นเมืองล้านนาฯ เป็นการสร้างวิธีการเรียนดนตรีพื้นเมืองล้านนาอย่างง่าย ๆ ให้กับผู้สูงอายุ

สำหรับโปรแกรมการเรียนดนตรีพื้นเมืองฯ ที่เป็นคู่มือนี้ประกอบด้วยเครื่องดนตรี 2 ประเภทคือ สะล้อและซึง เครื่องดนตรีทั้ง 2 เครื่องนี้ ผู้สูงอายุมิมีความคุ้นเคยถึงแม้ว่าจะไม่เคยเล่นก็ตาม

โปรแกรมการเรียนดนตรีพื้นเมืองล้านนาฯประกอบด้วย

- 1 ซึง
- 2 บทฝึกการดีดซึง
- 3 สะล้อ
- 4 บทฝึกการสีสะล้อ
- 5 การบรรเลงบทเพลงพื้นเมือง

ซึง

ซึงเป็นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องตีของล้านนามีวิธีการบรรเลงโดยการตี ซึงมีส่วนประกอบ 2 อย่าง คือ ตัวซึงและไม้ตี



ภาพซึง



ภาพไม้ตี

วิธีจับซิง

ผู้เล่นซิงวางพาดบนตัก ดังภาพ



ภาพการนั่งบรรเลงซิงบนเก้าอี้



ภาพการนั่งบรรเลงซิงกับพื้น

วิธีการจับไม้ดีด

การจับไม้ดีดซิง โดยใช้หักข้อมือเข้าหาลำตัว ให้โคนไม้ดีดวางบนขอบนิ้วชี้และใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกดลงบนไม้ดีดต้องเป็นแนวเดียวกับนิ้วชี้ ดังภาพ



ภาพการจับไม้ดีด



ภาพการจับไม้ดีดหันเข้าหาตัว

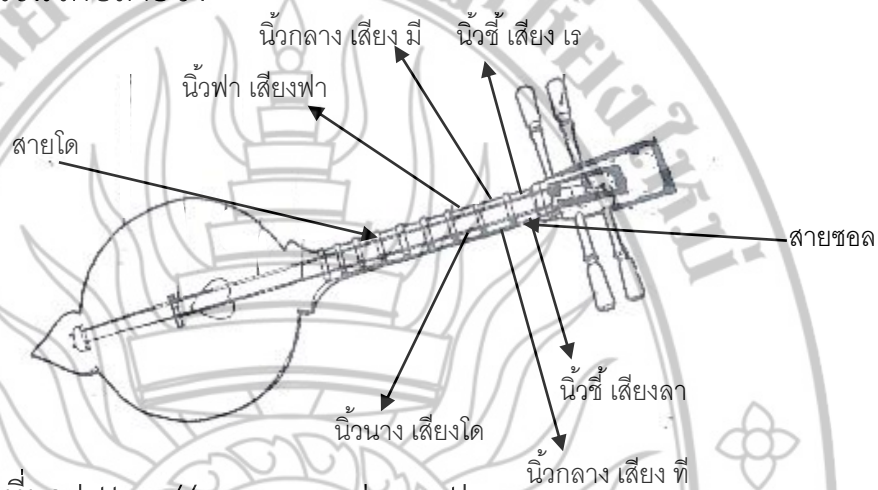
เครื่องหมายการดีดซึ่ง ดังนี้

ดีดลง ใช้เครื่องหมาย

ดีดขึ้น ใช้เครื่องหมาย



การใช้นิ้วกับสายซึ่ง



ที่มา <https://www.google.co.th>

แบบฝึกหัดที่ 1.1

ให้ดีดลงตัวละ 1 จังหวะ ดังนี้

▼▼▼

ดดด	รรร	มมม	ฟฟฟ	ซซซ	ลลล	ททท	ดัดัด
ดัดัด	ททท	ลลล	ซซซ	ฟฟฟ	มมม	รรร	ดดด

ดดร	ดดม	ดดฟ	ดดซ	ดดล	ดดท	ดดัด	ดัดท
ดัดล	ดัดซ	ดัดฟ	ดดร	ดดม	ดดซ	ดดฟ	ดดด

ดรม	รมฟ	มฟซ	ฟซล	ลทล	ลทด	ทดรี	ดัท
ทลล	ลฟฟ	ฟมฟ	ฟมม	มรด	ซมร		

แบบฝึกหัดที่ 2

ให้ดีขึ้นและดีดลง



ดดดด	รรรร	มมมม	ฟฟฟฟ	ซซซซ	ลลลล	ทททท	ดัดัด
ดัดัด	ทททท	ลลลล	ซซซซ	ฟฟฟฟ	มมมม	รรรร	ดดดด

ดดรร	ดดมม	ดดฟฟ	ดดซซ	ดดลล	ดดทท	ดดัด	ดัดท
ดัดล	ดัดซ	ดัดฟ	ดดรร	ดดมม	ดดซซ	ดดฟฟ	ดดด

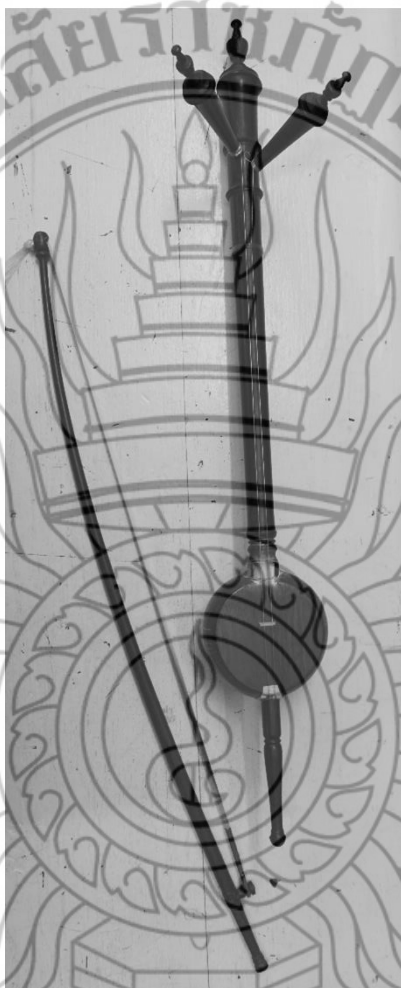
ดรมร	รมฟม	มฟซฟ	ฟซลซ	ซลทล	ลทัด	ทัดร	ัดลท
ทลซล	ลซฟซ	ซฟมฟ	ฟมรม	มรดร	ซมรด		

เพลงส้อยเวียงพิงค์

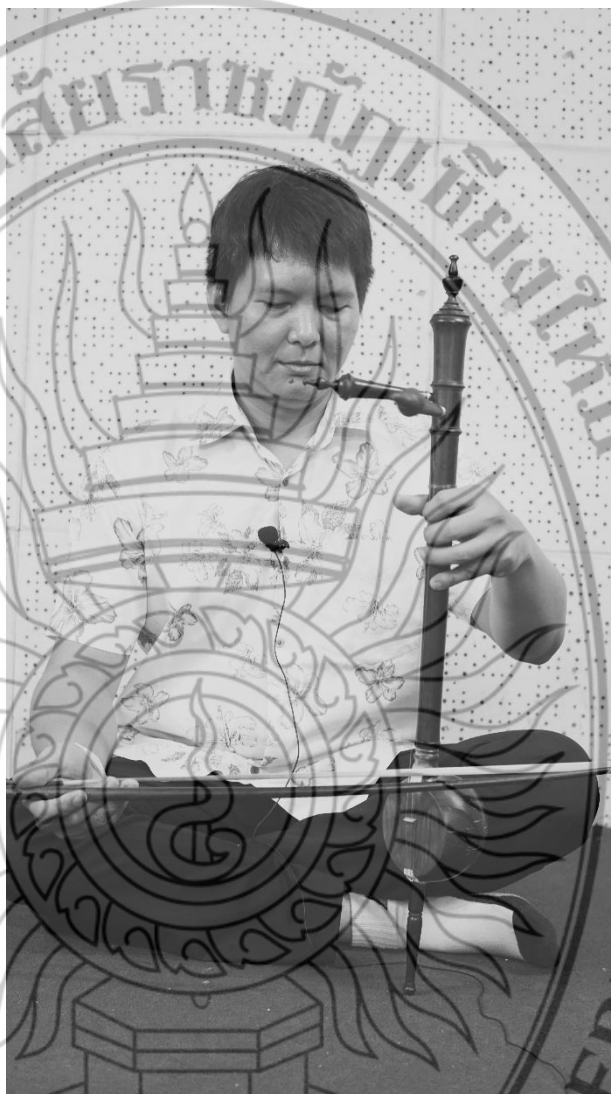
---	ซลซด	ซลซด	มรซม	---	ซลซด	ซลซด	มรซม
ซซซซ	ลซมร	มรดร	มรมซ	---	มมมซ	มมมซ	ลซดล
--ด	มรดล	ซซซซ	ดลซม	---	ดรมซ	ลซดล	ซมซ
มรดล	ซลด	มรซม	-ร-ด				

สะล้อ

สะล้อเป็นเครื่องดนตรีประเภทสี มี 3 ขนาด คือขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก



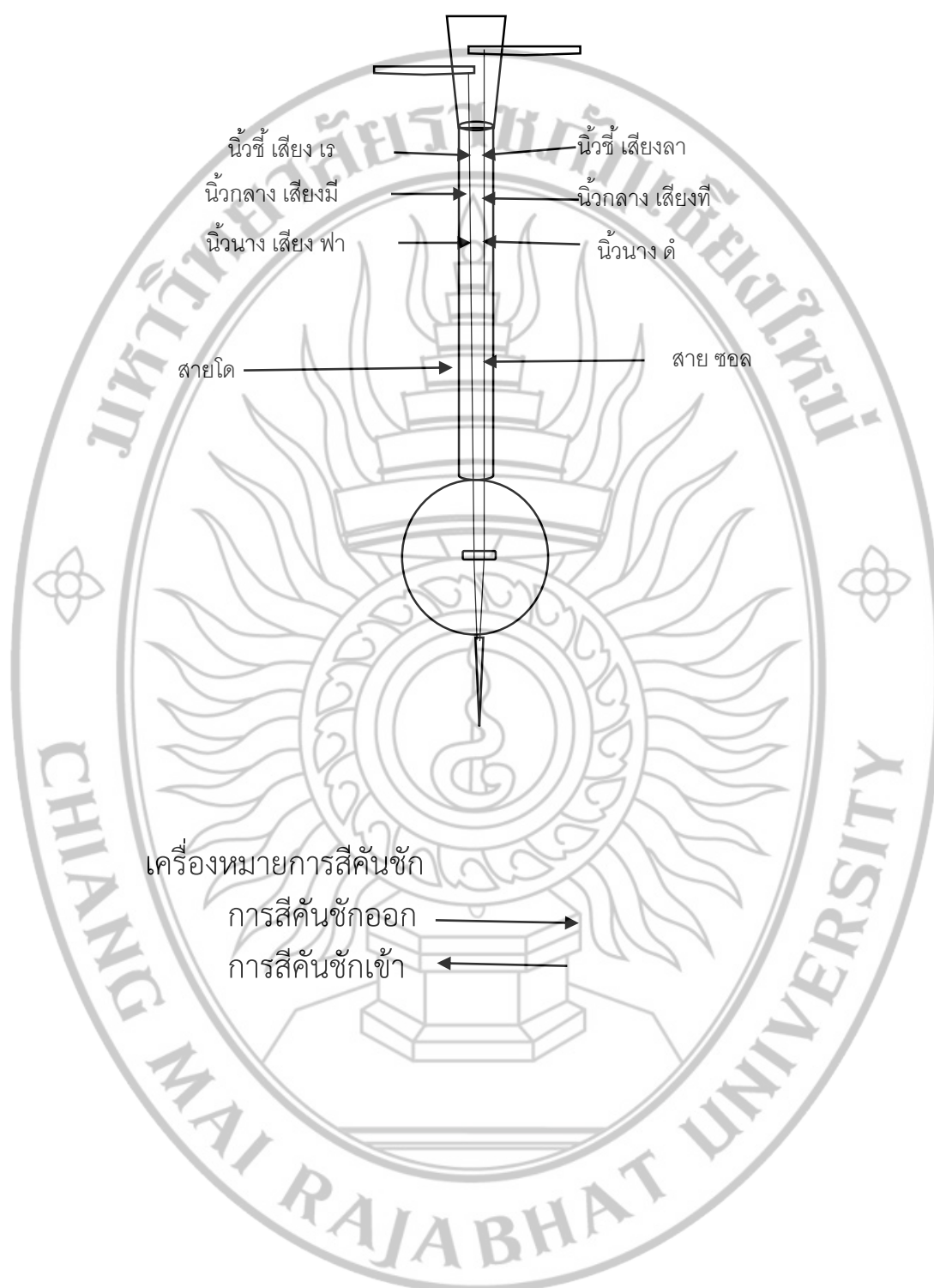
วิธีการบรรเลงสละต้องให้ปลายสละตั้งตรงกับพื้นเป็นมุม 90 องศา ให้
คันทวนอยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้



การนั่งบรรเลงสละ

วิธีการจับคันชัก ปลายคันชักวางอยู่บนระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือ ส่วน
นิ้วกลางและนิ้วนางไว้ประคองเส้นเอ็นหรือหางม้าของคันชัก

ระบบเสียงและการวางนิ้ว



แบบฝึกหัดที่ 1

ให้ค้นซึกออกและเข้าที่ลง 4 จังหวะ ดังนี้

--- ด	--- ร	--- ม	--- ฟ	--- ซ	--- ล	--- ท	--- ดั
--- ดั	--- ท	--- ล	--- ซ	--- ฟ	--- ม	--- ร	--- ด

ให้ค้นซึกเข้าออกทีละ 1 จังหวะ

-ด-ด	-ร-ร	-ม-ม	-ฟ-ฟ	-ซ-ซ	-ล-ล	-ท-ท	-ดั-ดั
-ดั-ดั	-ท-ท	-ล-ล	-ซ-ซ	-ฟ-ฟ	-ม-ม	-ร-ร	-ด-ด

ให้สัค้นซึกออกและเข้าทีละ 1 จังหวะและการลากจังหวะยาว

ด ร ม ร	----	รมฟม	----	มฟซฟ	----	ฟซลซ	----
ซลทล	----	ลทดัท	----	ทดัรดั	----		
ดัทลท	----	ทลซล	----	ลซฟซ	----	ซฟมฟ	----
ฟมรม	----	มรดร	----	รดมด	----		

เพลงสัร้อยเวียงพิงค์

----	ซลซดั	ซลซดั	มรซม	----	ซลซดั	ซลซดั	มรซม
ซซซซ	ลซมร	มรดร	มรมซ	----	มมมซ	มมมซ	ลซดัล
-- ดร	มรดล	ซซซซ	ดัลซม	----	ดรมซ	ลซดัล	ซมซร
มรดล	ซลดร	มรซม	-ร-ด				

ก่อนจะเริ่มบรรเลงควรทบทวนด้วยการท่องโน้ตทุกครั้ง