

# Living Trace

I  
(2022-2024)

NATTHAPHON CHAIWORAWAT



# Living Trace

I  
(2022-2024)

NATTAPHON CHAIWORAWAT

*Living Trace*, a long-term project that represents parts of life through a performative installation process that focuses on duration as the core element of the creative work. It portrays the linkage between humanity on both individual and collective levels through role-playing, performers, viewers, and objects by utilizing “Reaction Scores,” documentation of Natthaphon’s bodily reactions to stimuli such as people, animals, objects, and daily life events. He has been documenting these reactions since 2022 and will continue to do so.

For Natthapon, Reaction Scores represent traces of his existence that are linked to society. He transforms life experiences into artistic processes, serving as “Traces of Acts.” From the object perspective, Reaction Scores can be considered as Objects to Read and Objects to React, encouraging viewer participation and shaping their temporary experiences. This process becomes a sudden, unpredictable, performative occurrence, reflecting the collective human existence.

Living Trace is centered around a series of Reaction Scores in the form of book chapters, which serve as the foundation for creating various art forms such as sound performances, text-based art, live performances, and more. This transformation process imitates individual nurturing and collective embodiment, reflecting existence and the possibilities of life. It challenges traditional boundaries between performer and audience, objects and participants, and individuals and society.

In one lifetime, existence is a distance that traverses from one point to another, from one experience to the next, assuming various roles and emotions. It is the conveyance that initiates actions, which become causes that yield results. These results leave tangible traces, visible to the physical eyes and palpable through sensations.

The conveyance brings forth questions about existence, prompting a search for answers amidst self-doubt and pain, casting shadows over decision-making. Yet, one strives to stay on track, determined to overcome mid-life crisis, hoping to awaken each day with a renewed sense of self. It is crucial to remember that one’s significance is a whisper. Yet, this whisper adds depth to the symphony of society, enriching the collectivity with traces of individual existence.

These living traces witness an individual’s connection to society, bearing the entirety of one’s individuality. Amid societal expectations and interactions, navigating through waves of collective consciousness within the shared space of collective existence. understanding that the self is but a part of a larger social tapestry.

Amidst the hustle and rhythm of social life, one reflects on the choices made, the roads not taken, and the moments of regret that linger. All of these contribute to the mosaic of human experience. However, even within the shadows of regret, there lies a profound pleasure in simply existing—experiencing the rollercoaster of life, the connections, and disconnections, the fleeting moments that shape a lifetime. The journey marked by regret and pleasure is a testament to the complexity of life.

*Natthaphon Chaiworawat*  
2<sup>nd</sup> July 2024





Reaction Score\_01

ยืนแอ่นหน้าอกขึ้นพร้อมย่อขาลงเล็กน้อย  
เดินไปข้างหน้า แกว่งแขนไปมาระหว่างเดิน  
เอามือตบตรงบริเวณช่วงหลังระหว่างเอว  
ระหว่างเดินให้หันซ้ายหันขวาช้าๆ  
สุดทางแล้วให้กลับหลังหัน  
อย่าลืมลมหายใจของตัวเอง

Reaction Score\_01

Stand with your chest bent up with a slight squat.  
Walk forward while both of your arms swung.  
Slap your hand on your back between your waist.  
Turn your head slowly while walking.  
Turn around at the end of the way.  
Don't forget your own breath.

Reaction Score\_02

เงยหน้าขึ้น มองวัตถุด้านบน  
ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย  
ค่อยๆ ขยับร่างกาย

Reaction Score\_02

Look up and stare at an object.  
Lift your heels up Slightly.  
Move your body discretly.

Reaction Score\_03

ชูนิ้วโป้งขึ้น

ใช้เล็บของนิ้วโป้งขูดเล็บมือทีละนิ้ว

Reaction Score\_03

Raise your thumb up.

Scrape down each of your fingernails with thumbnail,  
once at a time.

Reaction Score\_04

ชูนิ้วก้อยและนิ้วชี้  
ขยับข้อนิ้วไปมา

Reaction Score\_04

Raise your index and little fingers.  
Jiggle your knuckles back and forth.

Reaction Score\_05

มองตา

พูดคำว่า “ขอบคุณ”

Reaction Score\_05

Look into the eyes.

Say "thank you".

Reaction Score\_06

เกาหลังมือ  
สะบัดข้อมือไปมา

Reaction Score\_06

Wipe the back of your hand gently.  
Move your wrist back and forth.

Reaction Score\_07

นั่งกอดเข่า  
ใช้เล็บเท้าแคะเล็บเท้า

Reaction Score\_07

Hug your knees while sitting down.  
Pick your toenails with your toenails.



Reaction Score\_08

ยืดตัวตรง  
เอียงคอไปทางด้านขวา  
โยกศีรษะลง 3 ครั้ง

Reaction Score\_08

Straighten your body up.  
Turn your neck to the right side.  
Swing your head down 3 times.

Reaction Score\_09

เอาลิ้นแตะฟันหน้าด้านล่าง

ก้มหน้าลง

โค้งตัว

เงยหน้าขึ้น

Reaction Score\_09

Put your tongue to the back of the front teeth.

Low your head downward.

Bend your body.

Look up.

Reaction Score\_10

ขยับฝ่ามือทั้งสองข้างให้ตรง

เอี้ยวตัวไปทางด้านซ้าย

ยกมือทั้งสองข้างขึ้น

วางมือไว้ตรงบริเวณคิ้ว และสันจมูก

Reaction Score\_10

Straighten your palms.

Lean to the left.

Raise both hands.

Place your hands on the brows and the bridge of your nose.

Reaction Score\_11

ยกไหล่ขึ้นทั้งสองข้าง

ดันศอกออกไปด้านข้าง

สะบัดข้อศอกไปมา

Reaction Score\_11

Raise both of your shoulders.

Extend your elbows to the sides.

Move your elbows back and forth.

Reaction Score\_12

ยกหัวไหล่ขึ้น

ยกข้อศอกทั้งสองข้างออกไปด้านข้าง

Reaction Score\_12

Lift your shoulders.

Raise both elbows to the sides.

Reaction Score\_13

กางข้อศอกทั้งสองข้างออกไปด้านข้าง

เดินไปข้างหน้า

บิดเอวซ้ายขวา

Reaction Score\_13

Raise both elbows to the sides.

Proceed onward.

Twist your waist to the left and right.

Reaction Score\_14

นั่งตัวตรง

เอาปลายนิ้วมือประสานกันไว้บนนตัก

โยกคอไปมา

Reaction Score\_14

Take a straight seat.

Put your fingers together and rest them in your lap.

Tilt your neck over left to right side.

Reaction Score\_15

ยืนทิ้งแขนทั้งสองข้าง  
ขยับหน้าอกไปมาแบบไร้ทิศทางอย่างรวดเร็ว

Reaction Score\_15

Stand with both arms apart.  
Make random movements with your chest rapidly.



Reaction Score\_16

ยกหัวไหล่ขึ้นพร้อมทั้งแขนทั้งสองข้าง  
สะบัดข้อศอกและศีรษะไปมาอย่างรวดเร็ว

Reaction Score\_16

Raise shoulders and lower both arms.  
Give a rapid shake of your head and elbows.

Reaction Score\_17

ใช้มือขวาจับตรงบริเวณโหนกราชวา

ย่อเข่าขวาลง

เดินไปด้านหน้า

Reaction Score\_17

Hold your collarbone with your right hand.

Bend your right knee.

Walk forward.

Reaction Score\_18

ยกมือซ้ายขึ้นข้อศอกทำมุมจากข้างลำตัว  
ข้อศอกทำมุมจากข้างลำตัว  
กำมือพร้อมบิดข้อมือขึ้น  
โยกตัวไปมา

Reaction Score\_18

Raise your left hand up.  
keeping your elbow square at your side.  
Twist your wrist while holding your fist.  
Move your body back and forth.

Reaction Score\_19

ยกมือซ้ายขึ้น  
ชี้นิ้วโป้งด้านหน้า  
ขยับมือและข้อศอกไปมา  
โยกตัวไปมา

Reaction Score\_19

Lift your left hand.  
Put your finger forward.  
Move your elbow and hand back and forth.  
Move your body back and forth.

Reaction Score\_20

ยกปลายนิ้วโป้งมือขวา  
แตะตรงข้อนิ้วชี้  
เขย่าข้อมือ

Reaction Score\_20

Lift your right hand's thumb tip.  
Contact with your index finger's knuckle.  
Keep your wrist shaking.

Reaction Score\_21

ยกนิ้วโป้งขึ้น  
ถึนิ้วขำมโหล่

Reaction Score\_21

Thumb up.  
Slide a finger over your shoulder.

Reaction Score\_22

กำมือขวา  
ยกมือขวามาไว้ตรงบริเวณข้างอก  
แกว่งมือไปมาทางด้านซ้ายและขวา  
ย่อตัวลง

Reaction Score\_22

Form your right hand a fist.  
Bring the fist to the side of your chest.  
Move your hand left and right in a swing motion.  
Lower yourself.

Reaction Score\_23

กำมือขวา  
ยกมือขวามาไว้ตรงบริเวณข้างอก  
แกว่งมือเป็นรูปวงกลมอย่างรวดเร็ว

Reaction Score\_23

Form your right hand a fist.  
Bring the fist to the side of your chest.  
Move your hand in a circle motion Rapidly.



Reaction Score\_24

กำมือขวา  
ยกมือขวาмаไว้ตรงบริเวณข้างอก  
แกว่งมือเป็นรูปกากบาท  
ขยับขาทั้งสองข้าง

Reaction Score\_24

Form your right hand a fist.  
Bring the fist to the side of your chest.  
Move your hand in a cross motion.  
Move your both back and forth.

Reaction Score\_25

แอนหน้าอก  
กระดกกัน

Reaction Score\_25

Raise your chest up.  
Wriggle your butt.

Reaction Score\_26

แอนด์หน้าอก  
สะบัดข้อมือทั้ง2 ข้าง

Reaction Score\_26

Raise your chest up.  
Shake both wrists.

Reaction Score\_27

เอี้ยวตัวไปด้านข้าง  
เงยหน้าขึ้น

Reaction Score\_27

Tilt your body to the side.  
Look up.

Reaction Score\_28

กางนิ้วมือทั้งสองข้างให้กว้าง  
ประกบปลายนิ้วไปมา

Reaction Score\_28

Expand your both hands' fingers widely.  
Put apart the tips of your fingers back and forth.

Reaction Score\_29

กางแขนทั้งสองข้าง  
หมุนข้อศอกไปด้านหลัง

Reaction Score\_29

Spread your both arms.  
Rotate your elbows backwards.

Reaction Score\_30

ยกมือซ้ายขึ้น

ดันศอกไปด้านหน้า

Reaction Score\_30

Lift your left hand up.

Push your elbow forward.

Reaction Score\_31

เอาฝ่ามือประสานกัน  
วางนิ้วชี้ไว้ตรงริมฝีปาก  
ขยับข้อนิ้วไปมา

Reaction Score\_31

Place your hands together.  
Press your index finger to your mouth.  
Jiggle Your knuckles back and forth.



Reaction Score\_32

ยกมือขวาขึ้น  
เอาฝ่ามือวางไว้ตรงกลางหน้าอก โดยไม่แตะ  
สะบัดมือไปด้านข้างอย่างรวดเร็วและแรง

Reaction Score\_32

Raise your right palm.  
Without touching,  
Place your palms in the middle of your chest.  
Flick your hand to the side with your speed and force.

Reaction Score\_33

ชูมือซ้ายขึ้น  
บิดข้อมือ  
นำสันมือ ลูบตรงบริเวณคาง ซ้ายๆ

Reaction Score\_33

Put up your left hand.  
Turn your wrist around.  
Touch your chin carefully by using your hand ridge.

Reaction Score\_34

กางข้อศอกทั้ง2 ข้าง  
สะบัดศอกไปมาอย่างรวดเร็ว

Reaction Score\_34

Widen your both elbows.  
Swing your elbows back and forth quickly.

Reaction Score\_35

ชูมือขวาขึ้น  
บิดข้อมือ  
นำสันมือ ลูบตรงบริเวณคาง ช้ำๆ

Reaction Score\_35

Put up your right hand.  
Turn your wrist around.  
Touch your chin carefully by using your hand ridge.

Reaction Score\_36

สอดนิ้วทั้งสองมือเข้าหากัน  
ใช้นิ้วบีบข้อนิ้ว  
สะบัดข้อมือไปมา

Reaction Score\_36

Put your two hands's fingers together.  
Squeeze your knuckles with your fingers.  
Move your wrist back and forth.

Reaction Score\_37

กางมือขวาแล้วเกร็งไว้  
ดันมือขวาไปข้างหน้า

Reaction Score\_37

Stretch and grip your right hand.  
Move your right hand forward.

Reaction Score\_38

โยกเอวไปทางขวา  
ยกมือทั้งสองข้าง  
กางมือออก

Reaction Score\_38

Move your waist to the right.  
Raise both hands.  
Spread your both hands.

Reaction Score\_39

งอข้อมือทั้งสองข้างพร้อมกำมือหลวมๆ  
ยกมือทั้งสองข้างไว้ในระดับที่ต่างกัน  
ขยับข้อศอกทั้ง 2 ข้างเข้าออกจากลำตัว  
โยกเอวไปมา

Reaction Score\_39

Make a loose fist with both your wrists bent.  
Lift each hand to a different height.  
Swing your both elbows in and out the body.  
Move your waist back and forth.



Reaction Score\_40

ตีดนิ้วด้วยมือขวาแล้วยกขึ้น  
ตีดนิ้วซ้ายๆ แต่ยกให้สูงขึ้นกว่าเดิม

Reaction Score\_40

Raise your right hand and snap your fingers.  
Snap your fingers repeatedly  
at the higher level.

Reaction Score\_41

แอ่นสะโพกไปด้านหลัง  
ทิ้งแขนทั้งสองข้าง  
สับัดสะโพกไปมา

Reaction Score\_41

Bend your hip backward.  
Lay down your both arms.  
Move your hip back and forth.

Reaction Score\_42

ก้มตัวลง  
กางศอกทั้งสองข้าง  
เหยียดฝ่ามือทั้งสองข้างให้ตรง  
ยืดแขนทั้งสองข้าง  
เดินไปข้างหน้า

Reaction Score\_42

Bow down  
Widen both of your elbows  
Put both of your hands in a straight posture.  
Stretch your both arms.  
Move ahead.

Reaction Score\_43

ยกฝ่ามือขึ้น

เกร็งข้อมือ

ย่อขาข้างนี้ง

ยกฝ่ามือขึ้นลง

Reaction Score\_43

Raise your hand.

Tense your wrist.

Bend one of your legs.

Raise the palm of your hand up and down.

Reaction Score\_44

เอนตัวไปด้านหลัง  
ยกมือทั้ง 2 ข้าง  
ตะโกน เสียง "อ้าว" เป็นเสียงสูง

Reaction Score\_44

Bend your back to the rear.  
Raise up your hands.  
Shouting "aw" in the high-pitched.

Reaction Score\_45

นั่งยองๆ  
ยกส้นเท้าขึ้น  
ทรงตัว  
โดยไม่ให้ส้นเท้าแตะพื้น

Reaction Score\_45

Squat yourself down.  
Raise your heels.  
Balance yourself,  
keep your heels off the ground.

Reaction Score\_46

ชูมือขึ้นทั้งสองข้าง  
งอข้อศอก  
แอ่นหน้าอกขึ้น  
ยืดตัว

Reaction Score\_46

Raise your hands.  
Bend your elbows.  
Bend your chest.  
Stretch yourself.

Reaction Score\_47

ยืนกางขา  
กำมือทั้งสองข้าง  
ยื่นมือทั้งสองข้างไปด้านหน้าเล็กน้อย  
สะบัดมือลงแรงๆ

Reaction Score\_47

Stand with your legs wide spread.  
Raise both hands into a fist.  
Extend both hands forward gently.  
Shake your hands hard and firmly.



Reaction Score\_48

ยืนกางขา  
กำมือทั้งสองข้าง  
ยืนมือทั้งสองข้างไปด้านหน้าเล็กน้อย  
สะบัดมือลงแรงๆ

Reaction Score\_48

Gaze away.  
Wrinkle your forehead.  
Make a small bow with your head.

Reaction Score\_49

กำมือหลวมๆทั้งสองข้าง ยกวันนิ้วชี้  
บิดเอวไปมา  
แกว่งแขนไปตามเอว

Reaction Score\_49

Keep both hands loose excluding the middle finger.  
Turn your waist around.  
Swing your arms along with your waist.

Reaction Score\_50

กระดิกเอว  
กระดิกศอกทั้ง 2 ข้าง

Reaction Score\_50

Wiggle around your waist.  
Move your elbows on both sides.

Reaction Score\_51

ยื่นมือขึ้นไปข้างหน้า  
ค่อยๆ สะบัดมือขึ้นไปข้างบน

Reaction Score\_51

Raise your hands forward.  
Lift your hands slowly upwards.

Reaction Score\_52

ยกมือขวาขึ้น

สับติดออกด้านข้าง

Reaction Score\_52

Raise your right hand.

Shake it off to the side.

Reaction Score\_53

ยืนแอ่นหน้าอกขึ้น  
เงยหน้าขึ้นและยืดคอไปด้านหน้า  
นำหลังมือทั้งสองข้างพาดเอว  
โค้งกันไปด้านหลัง  
กั้นหายใจชั่วคราว  
ค่อยๆหายใจเข้า

Reaction Score\_53

Raise your chest while standing.  
Lift your head up and stretch your neck forward.  
Put both hands' backs on your waist.  
Fold your rear end in an arc.  
Stop breathing for a little while.  
Inhale gradually.

Reaction Score\_54

ยืนทั้งแขน  
กางนิ้วมือ  
สะบัดข้อมือทั้งสองข้างไปมาอย่างรวดเร็ว

Reaction Score\_54

Stand with your arms lowered.  
Stretch fingers.  
Flick your both wrists back and forth quickly.

Reaction Score\_55

ปล่อยแขนทั้งสองข้าง  
แกว่งแขนไปมา  
ย่อตัวลง  
แอ่นสะโพกและหน้าอก  
ยกมือทั้งสองข้างไปด้านหน้า

Reaction Score\_55

Release your arms.  
Swing your arms back and forth.  
Squat down.  
Bend your chest and hip.  
Raise your hands forward.



Reaction Score\_56

กางฝ่ามือซ้ายให้กว้างที่สุด  
แบบฝ่ามือในแนวตั้ง  
สะบัดมือขึ้น

Reaction Score\_56

Spread your left hand as widely as you can.  
palm upwards.  
Raise your hand back and forth in the air.

Reaction Score\_57

กางฝ่ามือมั้ง 2 ข้าง  
ถูมือทั้งสองข้างเป็นวงกลมจนรู้สึกร้อน

Reaction Score\_57

Spread out your two palms.  
Circularly massage your palms until they are warm.

Reaction Score\_58

เดินเหยาะๆ  
ยกไหล่ทั้งสองข้างไปมา

Reaction Score\_58

Jogging.  
Lift your shoulders back and forth.

Reaction Score\_59

เอียงตัวไปทางขวาเล็กน้อย  
แล้วเหลือบตามองไปด้านข้าง

Reaction Score\_59

Lean your body slightly to the right.  
Glance your eyes to the side.

Reaction Score\_60

เอียงตัวไปทางขวาเล็กน้อย  
เหลือบตามองไปด้านข้าง

Reaction Score\_60

Tilt your body slightly to the right.  
Casting a sidelong glance.

Reaction Score\_61

กางนิ้วมือทั้งสองข้างให้กว้างๆ  
วางนิ้วชี้ไว้ตรงบริเวณปาก  
ขยับนิ้วมือไปมา

Reaction Score\_61

Widen your fingers on both hands.  
Put your index finger over your mouth.  
Move your fingers back and forth.

Reaction Score\_62

ยืดมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ  
วางต้นแขนแนบชิดหู  
จับมือทั้งสองข้าง  
ลูบข้อนิ้วโป้งด้วยนิ้วนาง

Reaction Score\_62

Stretch both hands above your head.  
Place your upper arms nearby your ears.  
Hold both your hands.  
Touch your thumb's knuckle with your ring finger.

Reaction Score\_63

ยืดนิ้วชี้ทั้ง 2 ข้าง  
ยกมือขึ้นไปด้านหน้า  
ชี้นิ้วเข้าหากัน  
ขยับนิ้วไปมา

Reaction Score\_63

Stretch both index fingers.  
Raise your hands in in front of your body.  
Point your fingers together.  
Move your fingers back and forth.



Reaction Score\_64

วางนิ้วชี้และนิ้วโป้งตรงขมับด้านขวา  
สะบัดศีรษะไปมา

Reaction Score\_64

Put your index finger and thumb  
on the right of your head.  
Shake your head back and forth.

Reaction Score\_65

มือขวาแตะแก้ม  
วางนิ้วก้อยไว้ที่ปาก  
ยื่นจมูกทำขวา  
กึ่งน้ำหนักตัวทั้งหมดไปที่เท้าซ้าย  
กดแรงไปที่นิ้วโป้งขวา  
สลับน้ำหนักไปมา

Reaction Score\_65

Place your right hand to touch your cheek.  
Place your pinky finger over your mouth.  
Point your right foot.  
Put all of your body weight  
on your left foot.  
Press hard with your right thumb.  
Alternate your weights.

Reaction Score\_66

ชี้นิ้วทั้งสองข้างไปด้านหน้า  
ยืนลำตัวตรงแอ่นหน้าอกเล็กน้อย  
ขยับลำตัวไปมา

Reaction Score\_66

Point both fingers forward.  
Stand still  
while your chest was slightly arched.  
Shift your body back and forth.

Reaction Score\_67

กางนิ้วโป้งและนิ้วชี้เป็นมุมจากทั้งสองข้าง  
ยกมือขึ้นสูงถึงระดับลำคอ  
เกร็งข้อศอกและสะบัดไปด้านข้างสลับซ้ายขวา  
ตะโกนออกเสียง “เอ๋ เอ๋”

Reaction Score\_67

Spread your thumb and index finger  
at a right angle on both sides.  
Raise your hands to neck level.  
Tighten your elbows and alternate left and right.  
Shout out "Ae Ae"

Reaction Score\_68

โพล่มือขวาไปด้านหลัง  
กางมือขวา  
พับนิ้วนางลง  
ขยับนิ้วนางเร็วๆ

Reaction Score\_68

Clasp your right hand behind your back.  
Open your right hand.  
Fold your ring finger down.  
Move your ring finger quickly.

Reaction Score\_69

เอี้ยวตัวไปด้านขวา

พ้อยท์เท้าซ้าย

กำมือซ้ายแน่นๆ

ยกมือขึ้นอย่างรวดเร็ว

Reaction Score\_69

Lean your body to the right.

Point your left foot.

Tighten your left hand.

Raise your hand swiftly.

Reaction Score\_70

กำมือทั้งสองข้างหลวมๆ  
ยกมือขึ้นตรงบริเวณอก  
ดันศอกขึ้นไปด้านหน้า

Reaction Score\_70

Grasp both hands loosely  
Raise your hand towards your chest.  
Push your elbows up and forward.

Reaction Score\_71

ดันศอกขวาไปด้านหลัง  
เขย่าแขนไปมา

Reaction Score\_71

Push your right elbow backward.  
Shake your arms back and forth.



Reaction Score\_72

ย่อตัวลง  
กางนิ้วมือขวา  
ดันแขนขวาไปด้านหน้า  
ยกตัวขึ้น  
ดันแขนขวาไปด้านหลัง  
ย่อตัวลง  
กางนิ้วมือซ้าย  
ดันแขนซ้ายไปด้านหน้า  
ยกตัวขึ้น  
ดันแขนขวาไปด้านหลัง

Reaction Score\_72

Crouch your body down.  
Spread the fingers of your right hand.  
Push your right arm forward.  
Lift yourself.  
Push your right arm backward.  
Crouch your body down.  
Spread the fingers of your left hand.  
Push your left arm forward.  
Lift yourself.  
Push your right left arm backward.

Reaction Score\_73

หงายฝ่ามือทั้งสองข้าง  
ยกฝ่ามือขึ้นบริเวณอก  
ย่นฝ่ามือไปด้านหน้า

Reaction Score\_73

Face up your both palms.  
Lift your palms up to your chest.  
Move your palm forward.

Reaction Score\_74

บิดเอวไปทางซ้าย  
บิดเอวไปทางขวา  
ยกมือทั้งสองข้างไปทางซ้าย  
ยกมือทั้งสองข้างไปทางขวา

Reaction Score\_74

Twist your waist to the left.  
Twist your waist to the right.  
Raise your both hands to the left.  
Raise your both hands to the right.

Reaction Score\_75

กางมือนิ้วทั้งสองข้าง  
กางศอกทั้งสองข้าง  
ยกแขนสูงขึ้นระดับอก  
ขยับศีรษะไปมา

Reaction Score\_75

Spread the fingers of your both hands.  
Spread your both elbows.  
Lift your arms up to chest level.  
Move your head back and forth.

Reaction Score\_76

เอียงศรีษะไปมา  
กรอกตาไปมา  
โยกตัวไปมา

Reaction Score\_76

Tilt your head back and forth.  
Roll your eyes.  
Move your body back and forth.

Reaction Score\_77

ย่อตัวลง  
เอามือขวาสับน่องขาขวา

Reaction Score\_77

Squat down.  
Chop the calf of your right leg  
with your right hand.

Reaction Score\_78

ยกนิ้วชี้ของมือซ้ายขึ้น  
วางนิ้วชี้ไว้ตรงบริเวณหู  
ลูบสันหูลงอย่างเดียว

Reaction Score\_78

Raise your left hand's index finger.  
Press your index finger near your ear.  
Rub your ear's crest downward.

Reaction Score\_79

กางแขนทั้งสองข้างออกไปด้านข้าง  
ห่อฝ่ามือทั้งสองข้าง  
ขยับศอกซ้ายและไหล่ขวาไปมา

Reaction Score\_79

Spread your arms wide apart.  
Circle your hands  
Swing your right shoulder and your left elbow  
back and forth.



Reaction Score\_80

กางศอกทั้งสองข้าง  
ให้ฝ่ามืออยู่ตรงระดับอก  
สะบัดมือไปด้านหน้า

Reaction Score\_80

Spread your elbows.  
Keep your palms at your chest height.  
Put your hands out.

Reaction Score\_81

เอนตัวไปด้านหลัง  
ยกขาขวาไปด้านหน้า  
ขยับขาขวาไปมาอย่างรวดเร็ว

Reaction Score\_81

Lean yourself backward.  
Raise your right leg forward.  
Move your right leg back and forth quickly.

Reaction Score\_82

ยกข้อศอกขวาขึ้นมากลางอก  
เกร็งข้อมือ  
สะบัดมือไปมา

Reaction Score\_82

Raise your right elbow  
to the center of your chest.  
Tighten your wrists.  
Shake your hand back and forth.

Reaction Score\_83

กำมือทั้งสองข้างหลวมๆ  
บิดเอวไปทางขวา  
ขยับเอวพร้อมยกมือขึ้น  
ขยับเอวพร้อมยกมือลง  
ขยับเอวพร้อมยกมือขึ้น  
ขยับเอวพร้อมยกมือลง

Reaction Score\_83

Clench your both hands loosely.  
Twist your waist to the right.  
Move your waist and raise your hands.  
Move your waist and lower your hands down.  
Move your waist and raise your hands.  
Move your waist and lower your hands down.  
Move your waist and raise your hands.  
Move your waist and lower your hands down.

Reaction Score\_84

เอาปลายนิ้วมือทั้งสองข้างประกบกัน  
ยกมือขึ้นระดับคอ  
ดึงฝ่ามือเข้าหาตัว  
ผลักฝ่ามือออกจากตัว

Reaction Score\_84

Bring the fingertips of your hand together.  
Raise your hands to neck level.  
Pull your palms towards you.  
Push your palms out from your body.

Reaction Score\_85

ยืนตัวตรงเกร็งหน้าท้อง  
ขยับหน้าท้องไปมา

Reaction Score\_85

Stand yourself straight  
and tighten your stomach.  
Move your stomach back and forth.

Reaction Score\_86

ยกมือซ้ายขึ้น  
ลูบแก้มซ้ายช้าๆ

ยกมือซ้ายขึ้น  
ลูบแก้มซ้ายช้าๆ

ยกมือซ้ายขึ้น  
ลูบแก้มซ้ายช้าๆ

Reaction Score\_86

Raise your left hand,  
Touch your left cheek gently.

Raise your left hand,  
Touch your left cheek gently.

Raise your left hand,  
Touch your left cheek gently.

Reaction Score\_87

อ้าปากกว้างๆ  
ขยับขากรรไกรล่างไปมา

Reaction Score\_87

Widen your mouth.  
Move your lower jaw back and forth.



Reaction Score\_88

กางขาออกทั้งสองข้าง  
ย่อเข่าลงเล็กน้อย  
ประกบฝ่ามือไว้ที่ระดับสะดือ  
แอ่นสะโพก  
ขยับตัวไปมา

Reaction Score\_88

Spread your legs apart.  
Bend your knees gently.  
Put your palms together at the navel level.  
Bend your hips.  
Move your body back and forth.

Reaction Score\_89

เกร็งข้อศอกทั้งสองข้าง  
เขย่ามือแรงๆ

Reaction Score\_89

Flex your elbows.  
Shake your hands aggressively.

Reaction Score\_90

ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ  
กางฝ่ามือ  
ใช้มือข้างหนึ่งเกามืออีกข้าง  
กางฝ่ามือ  
ใช้มือข้างหนึ่งเกามืออีกข้าง  
กางฝ่ามือ  
ใช้มือข้างหนึ่งเกามืออีกข้าง  
กางฝ่ามือ  
ใช้มือข้างหนึ่งเกามืออีกข้าง

Reaction Score\_90

Raise your hands over your head.  
Spread your palms,  
Use one of your hands to itch the other.  
Spread your palms,  
Use one of your hands to itch the other.  
Spread your palms,  
Use one of your hands to itch the other.  
Spread your palms,  
Use one of your hands to itch the other.

Reaction Score\_91

ยืนตัวตรง  
แอ่นหน้าอกขึ้น  
เอนตัวไปด้านหลังพร้อมยกมือขึ้น

Reaction Score\_91

Stand yourself straight.  
Stretch your chest up.  
Lean yourself back and lift your hands.

Reaction Score\_92

อ้าปากกว้าง  
กัดฟันให้เกิดเสียงตามจังหวะของตัวเอง

Reaction Score\_92

Open your mouth widely.  
Grind your teeth to produce your noises  
at your own pace.

Reaction Score\_93

กางศอกทั้งสองข้าง  
วางปลายนิ้วไว้ตรงบริเวณหลังคอ  
ลากปลายนิ้วไปยังบริเวณหลังศีรษะ

Reaction Score\_93

Spread both elbows.  
Place your fingertips to the back of your neck.  
Drag your fingertips to the back of your head.

Reaction Score\_94

งอข้อศอกขวา  
ดันศอกขวามาด้านซ้ายจนรู้สึกตึงและเกร็ง

Reaction Score\_94

Bend your right elbow.  
Move your right elbow to the left  
until you feel tight and tough.

Reaction Score\_95

ทรงตัวให้ตรง  
ปล่อยแขน  
ย่อตัวลง  
แกว่งแขนทั้งสองข้างไปมารอบตัว  
ยืดตัวขึ้น

Reaction Score\_95

Keep yourself in balance.  
Let go of your arms.  
Crouch yourself down.  
Swing your both arms around yourself.  
Lift yourself up.



Reaction Score\_96

ยืนตัวตรง  
ยกส้นเท้าขวา  
ขยับข้อเท้าขวาออกไปด้านข้าง

Reaction Score\_96

Stand yourself up straight.  
Lift your right heel.  
Move your right ankle out to the side.

Reaction Score\_97

ยกมือขึ้นสูงเหนือศีรษะ  
กางนิ้วมือออก  
ใช้ปลายนิ้วเกาศีรษะของตัวเอง

Reaction Score\_97

Raise your hands over your head.  
Spread your fingers.  
Use your fingers to scratch your head.

Reaction Score\_98

กดกล้ามเนื้อบริเวณแขนใกล้ข้อศอก  
กดจนรู้สึกถึงกล้ามเนื้อ  
หมุนข้อมือไปมา

Reaction Score\_98

Press on the muscle of your arm near the elbow.  
Press until you feel the muscle.  
Swing your wrist back and forth.

Reaction Score\_99

ยืนยกส้นเท้าตั้งตรงให้ตรง  
วางมือขวาทับมือซ้ายแล้วทำไว้  
โน้มตัวไปด้านหน้า  
ทรงตัวไม่ให้ล้ม

Reaction Score\_99

Stand with your heels up and straight.  
Put your right hand over your left  
Lean yourself forward.  
Balance yourself and make sure that you don't fall.

Reaction Score\_100

กางนิ้วมือทั้งสองข้าง  
ประกบฝ่ามือเข้าหากัน  
หมุนปลายนิ้วลงพื้น  
สะบัดข้อมือไปมา

Reaction Score\_100

Spread the fingers of your hands.  
Put your palms together.  
Turn your fingertips to the floor.  
Swing your wrist back and forth.

Reaction Score\_101

ยืนกอดอก  
หัวไหล่ลงเล็กน้อย  
เอียงคอไปทางขวา  
ก้มหน้าลง

Reaction Score\_101

Stand still with your arms crossed.  
Fall your shoulders slightly.  
Tilt your neck to the right.  
Keep your head down.

Reaction Score\_102

ยืดตัวตรง  
เอียงคอไปทางขวา  
เอียงคอไปทางซ้าย  
เอียงคอไปทางขวา  
เอียงคอไปทางซ้าย  
เอียงคอไปทางขวา  
เอียงคอไปทางซ้าย

Reaction Score\_102

Straight yourself up  
Tilt your neck to the right.  
Tilt your neck to the left.  
Tilt your neck to the right.  
Tilt your neck to the left.  
Tilt your neck to the right.  
Tilt your neck to the left.

Reaction Score\_103

เขย่งเท้าทั้งสองข้าง  
กางขาออก  
ทิ้งแขน  
แกว่งแขนไปมา

Reaction Score\_103

Move your feet on tiptoe.  
Spread your legs  
Release your arms.  
Swing your arms back and forth.



Reaction Score\_104

ยืนหลังค่อมกับหน้าเล็กน้อย  
เดินไปด้านหน้า  
กางศอกทั้งสองข้าง  
ทิ้งแขน

Reaction Score\_104

Stand with your back hunched,  
bow your head slightly.  
Walked to the front.  
Spread both elbows.  
Leave your arms.

Reaction Score\_105

Turn your palms up.

Lift your left hand and scratch your right palm.

Lift your right hand and scratch your left palm.

Turn your palms down.

Reaction Score\_105

หงายฝ่ามือ

ยกฝ่ามือซ้ายเกาฝ่ามือขวา

ยกฝ่ามือขวาเกาฝ่ามือซ้าย

คว่ำฝ่ามือ

Reaction Score\_106

ยืนตัวตรงด้วยสันเท้าทั้งสองข้าง  
เดินไปด้านหน้า  
เดินถอยหลัง

Reaction Score\_106

Stand up straight on the ridges of your feet.  
Stand with both feet to your side.  
Walk towards.  
Walk backwards.

Reaction Score\_107

กางศอกขวา  
ยกศอกไปตรงบริเวณคอ  
เอียงคอแนบหัวไหล่  
ทิ้งแขน

Reaction Score\_107

Spread your right elbow.  
Raise your elbow to your neck.  
Tilt your neck to your shoulder.  
Leave your arms.

Reaction Score\_108

เงยหน้าขึ้นกรอกตาลงต่ำ  
ก้มหน้าลงกรอกตาขึ้น  
เอียงคอไปทางซ้ายกรอกตาไปทางขวา  
เอียงคอไปทางขวากรอกตาไปทางซ้าย

Reaction Score\_108

Lift your head up,  
roll your eyes down.  
Lower your head down,  
roll your eyes up.  
Tilt your neck to the left,  
roll your eyes to the right.  
Tilt your head to the right,  
roll your eyes to the left.









