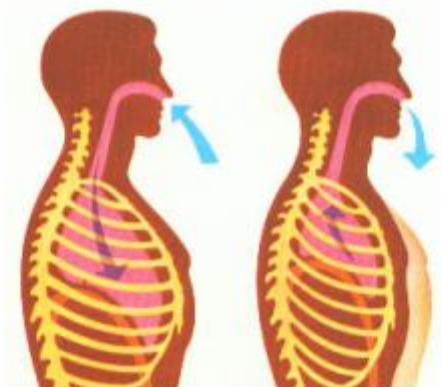


เอกสารประกอบการสอนรายวิชาทักษะดนตรีตะวันตก 1 MUS1306

สาขาวิชาดนตรี คณะศิลปกรรมศาสตร์ ม.ราชภัฏสวนสุนันทา

ผู้สอน อ.ดร.อวิสตากานต์ ภูมิ

การฝึกหายใจและการควบคุมลมในการร้องเพลง



เสียง

เสียงของคนเราเกิดจากการหายใจเอาลมมาทำการสั่นสะเทือนเส้นเสียงนั้น เราอาจกล่าวได้อีกทางหนึ่งว่าการหายใจที่มีคุณภาพ คือเคล็ดลับในการทำให้เราสามารถใช้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย เพราะการที่เราสามารถควบคุมการหายใจได้ ก็เท่ากับว่าเราสามารถควบคุมลมที่จะมากระทบเส้นเสียงของเรา ให้เกิดเสียงได้ตามต้องการ ถ้าสามารถควบคุมการหายใจได้ เราก็สามารถควบคุมการผลิตเสียงให้หนึ่ง เรียบสามารถควบคุมช่วงประโยคของเพลง และสามารถควบคุมความหนักเบาของเสียงได้ฉะนั้นหากเราได้รับการฝึกซ้อมในการหายใจอย่างถูกวิธีเป็นประจำแล้ว จะทำให้การขับร้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น อวัยวะที่สำคัญในการหายใจ ได้แก่

1. ปอด (Lungs) ภายในปอดจะมีถุงลมเล็กๆมากมาย มีหน้าที่ในการเก็บลมเพื่อนำมาใช้ในการหายใจ, ฟอกโลหิต ฯลฯ โดยปกติคนเราไม่สามารถหายใจเข้าไปในถุงลมได้ครบทุกถุง แต่การร้องเพลงจำเป็นที่จะต้องฝึกเพื่อให้สามารถหายใจเข้าไปในถุงลมได้มากที่สุด
2. กระบังลม (Diaphragm) กล้ามเนื้อแผ่นใหญ่ใต้ปอด ที่อยู่เหนือกระเพาะอาหารประกอบด้วยซี่โครง และกล้ามเนื้อส่วนของหน้าท้อง กระบังลมเป็นอวัยวะอีกชิ้นหนึ่งที่เราสามารถบังคับให้ช่วยปอดในการกักเก็บลมได้มากขึ้น เมื่อเราหายใจเข้าปอดซี่โครงจะขยายตัวเพราะถูกดึงโดนกล้ามเนื้อที่ติดอยู่กับหัวไหล่ เมื่ออากาศเข้าสู่ปอดกระบังลมต้องเคลื่อนตัวลงต่ำ และจะมีหน้าที่ดันอวัยวะภายในช่องท้องมิให้เคลื่อนตัวขึ้นตามการขยายตัวของซี่โครง เพื่อที่จะสามารถกักเก็บลมได้มากๆ

3. ซีโครง เมื่อเราหายใจเข้า ปอดจะขยายตัวออก และเมื่อปอดขยายตัวออกจะไปดันให้ซีโครงเกิดการขยายตัว โดยการขยายตัวของซีโครงนั้นจะขยายจากด้านล่างก่อน

4. กล้ามเนื้อหน้าท้อง (Front Muscles) มีหน้าที่บังคับลมเข้าออกในปริมาณน้อยไปหามาก ดังนั้นการออกเสียงในลักษณะ จากเสียงค่อยไปหาเสียงดัง หรือเสียงแคบไปหากว้างนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะใช้อวัยวะส่วนนี้เป็นอย่างยิ่ง เมื่อเราหายใจเข้ากล้ามเนื้อหน้าท้องจะขยายตัวออกมาทางด้านหน้า การหายใจออกจะเกิดจากการที่ปอดหดตัวลง ซีโครงกลับคืนสู่ตำแหน่งปกติ กระบังลมยกตัวขึ้นกลับเข้าที่ กล้ามเนื้อหน้าท้องหดตัวลง

การฝึกหายใจในลักษณะลึกถึงกระบังลม

ยืนตัวตรง หลัง ไหล่และศรีษะ ตั้งตรง แยกเท้าออกจากกันเล็กน้อยพอสบายมือเท้าสะเอวไว้ ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านหลัง นิ้วที่เหลือวางอยู่ที่กล้ามเนื้อบริเวณซีโครงซี่ล่างๆ หายใจเข้าลึกๆ (ทางปาก 80 % จมูก 20 %) พยายามให้รู้สึกว่าการลมลงไปถึงฐานของปอด จากนั้นค่อยๆผ่อนลมอย่างช้าๆเป็นเสียง ตัวเอส (S)เมื่อลมออกหมด กระบังลมจะคลายตัว กล้ามเนื้อหน้าท้องจะค่อยๆหดตัวแฟบลง ก่อนปฏิบัติซ้ำให้หยุดรอให้กล้ามเนื้อรู้สึกผ่อนคลาย แล้วปฏิบัติซ้ำไปเรื่อยๆ เน้นการควบคุมลมให้ค่อยๆผ่อนไปอย่างช้าๆและสม่ำเสมอ การฝึกในลักษณะเช่นนี้มีผลโดยตรงต่อผู้ที่ต้องการลากเสียงร้องให้ได้ยาว นิ่ง ไม่แกว่งไปมา

ข้อสังเกต : กระบังลมจะมีการขยับตัวเล็กน้อย ในขณะที่กล้ามเนื้อหน้าท้อง(Front muscles) ทำงานอยู่นั้น อาจเกิดอาการ เกร็ง ตึง หรือเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อส่วนหลังบ้าง เพราะกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Front muscles) กับกล้ามเนื้อส่วนหลัง (Back muscles) เป็นกล้ามเนื้อผืนเดียวกันการฝึกหายใจด้วยวิธีดังกล่าวเป็นประจำจะทำให้เราสามารถกักเก็บลมไว้ในส่วนของBack muscles ได้อีกด้วย การหายใจด้วยวิธีดังกล่าว ไม่จำเป็นที่จะต้องหายใจเข้าไปปริมาณมากๆจนเต็มจนเกินไป (Force) โดยหวังว่าจะเป็นการให้กระบังลมขยายตัวมากๆเพราะวิธีที่ถูกคือการหายใจเข้าไปอย่างพอดี แล้วฝึกฝนทักษะการหายใจเป็นประจำเพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

เครื่องหมายและสัญลักษณ์ทางดนตรีสากล

1. เครื่องหมายและสัญลักษณ์ทางดนตรีสากล

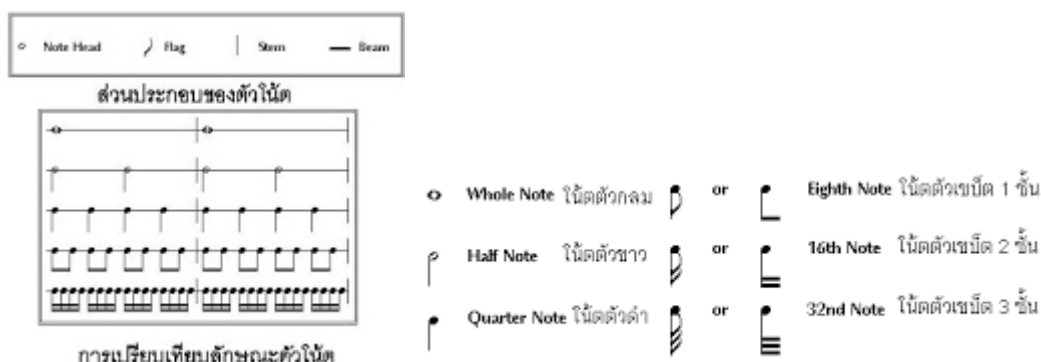
การอ่านโน้ตดนตรีหรือบทเพลงต่างๆ ก็แยกเช่นเดียวกับการอ่านหนังสือโดยทั่วไป กล่าวคือผู้เรียนหรือผู้อ่านจะต้องจดจำสัญลักษณ์หรือพยัญชนะเบื้องต้นที่ใช้แทนเสียง เช่น ก,ข,ค,.....ฮ. หรือสระต่าง ๆ แล้วจึง

นำสิ่งเหล่านั้นมารวมกันแล้วสะกดเป็นคำๆ จึงจะมีความหมาย ที่เราสามารถเขียนเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดต่างๆ และเป็นการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

ในทางดนตรีก็เช่นกันความคิดของผู้ประพันธ์เพลง(Composer) ที่แต่งเพลงออกมาจะถูกบันทึกไว้ด้วยตัวโน้ต เพื่อให้นักดนตรีได้เล่นและถ่ายทอดอารมณ์ออกมาให้ผู้ฟังได้โดยที่นักดนตรีผู้นั้นไม่เคยรู้จักมาก่อนได้ ตัวโน้ตที่ใช้บันทึกในลักษณะต่างๆนั้นจะกลายเป็นไสตทภาษาของผู้ฟัง

1.1 ตัวโน้ต

เป็นระบบการบันทึกแทนเสียงดนตรีที่มีมาตั้งแต่ศตวรรษที่11 โดย กีโด เดอ อเรซิโอต่อมาได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งสมบูรณ์อย่างที่เราได้พบเห็นและใช้ กันในปัจจุบัน ตัวโน้ตสามารถบอกหรือสื่อให้นักดนตรีทราบถึงความสั้น – ยาว, สูง – ต่ำ ของระดับเสียงได้ เราจึงควรมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับลักษณะของตัวโน้ตดนตรี (Music Notation) พอสังเขปดังนี้



จากภาพข้างต้นสามารถอธิบายได้ว่า

โน้ตตัวกลม 1 ตัว	ได้ตัวขาว 2 ตัว หรือได้ตัวดำ 4 ตัว
โน้ตตัวขาว 1 ตัว	ได้ตัวดำ 2 ตัว
โน้ตตัวดำ 1 ตัว	ได้ตัวเข็มนิดหนึ่งชั้น 2 ตัว
โน้ตตัวเข็มนิดหนึ่งชั้น 1 ตัว	ได้ตัวเข็มนิดสองชั้น 2 ตัว

1.2 ตัวหยุด

ตัวหยุด คือ สัญลักษณ์ที่ใช้บันทึกเพื่อให้เสียงดนตรีหรือเสียงขับร้องเงียบเสียงลงชั่วขณะตามอัตราของตัวหยุด ตัวโน้ตทุกลักษณะมีตัวหยุดที่มีลักษณะเฉพาะทุกตัวโน้ต ดังนั้นชื่อเรียกตัวหยุดและอัตราความยาวของตัวหยุดจึงมีลักษณะที่สัมพันธ์กับตัวโน้ต ดังตารางที่แสดงต่อไปนี้

ลักษณะตัวหยุด	ชื่อเรียกภาษาไทย	ชื่อเรียกภาษาอังกฤษ	เขียนเสียงเท่ากับจักรกลี่โน้ต
	หยุดเต็มกลม	Whole rest	
	หยุดครึ่งวง	Half rest	
	หยุดควอเตอร์	Quarter rest	
	หยุดครึ่งซีก 1 ซีก	Eighth rest	
	หยุดครึ่งซีก 2 ซีก	Sixteenth rest	
	หยุดครึ่งซีก 3 ซีก	Thirty-second rest	
	หยุดครึ่งซีก 4 ซีก	Sixty-fourth rest	

1.3 วิธีเพิ่มค่าตัวโน้ตและตัวหยุด

หากต้องการเพิ่มค่าให้กับตัวโน้ตและตัวหยุด สามารถกระทำได้ 2 วิธี คือ

1.เส้นโยงเสียง (Ties) คือ การเพิ่มอัตราจังหวะโดยการใช้เสียงโยงเสียงที่มีลักษณะเป็นเส้นโค้ง ใช้กับตัวโน้ตที่มีระดับเสียงเดียวกันเดียวกันเท่านั้น ใช้ได้ 2 กรณี คือ ใช้โยงเสียงตัวโน้ตภายในห้องเดียวกันหรือโยงเสียงต่างห้องก็ได้ มีความหมายคล้ายกับเครื่องหมายบวก (+) การเขียนเส้นโยงเสียงให้เขียนเส้นโยงที่ตำแหน่งหัวตัวโน้ต ส่วนตัวหยุดไม่ต้องใช้เครื่องหมายโยงเสียง เช่น มีเครื่องหมายอีกลักษณะหนึ่งที่คล้ายกับการโยงเสียง คือ เครื่องหมายสเลอ (Slur) เครื่องหมายสเลอเป็นเส้นโค้งมีไว้สำหรับเชื่อมกลุ่มตัวโน้ตที่ต่างระดับกันหรือคนละเสียงเพียงเพื่อต้องการให้เล่นโน้ตที่มีเครื่องหมายสเลอนี้ คล่อมอยู่ให้เสียงต่อเนื่องกัน โดยการเล่นแบบลากเสียงยาว

2.โน้ตประจุ คือ โน้ตสากลที่มีความยาวเป็น $3/2$ เท่าของโน้ตปกติ หรือเรียกได้ว่ามีความยาวมากขึ้นอีกครึ่งหนึ่งของค่าตัวโน้ตเดิม เขียนโดยกำกับจุดไว้ข้างๆ หัวโน้ต ตัวอย่างเช่น โน้ตตัวกลมเมื่อประจุจุด whole note. จะมีค่าเท่ากับโน้ตตัวกลมบวกโน้ตตัวขาว whole note+half note ซึ่งจุดนั้นมีค่าเท่ากับโน้ตตัวขาวซึ่งมีค่าเป็นครึ่งหนึ่งของโน้ตตัวกลม ส่วนเข้บัตหนึ่งชั้นประจุ eighth note. จะมีค่าเท่ากับโน้ตเข้บัตหนึ่งชั้นบวกโน้ตเข้บัตสองชั้น eighth note+sixteenth note เป็นต้น นอกจากตัวโน้ตแล้ว ตัวหยุดก็สามารถประจุได้เช่นกันโดยใช้หลักการเดียวกันกับข้างต้น เช่น quarter rest. มีความหมายเหมือนกับ quarter rest+eighth rest เป็นอาทิ

การประจุอาจกระทำได้มากกว่า 1 จุด โดยแต่ละจุดจะมีค่าเป็นครึ่งหนึ่งของจุดก่อนหน้านั้น ตัวอย่างเช่น โน้ตตัวกลมประจุ 3 จุด whole note... จะมีค่าเท่ากับโน้ตตัวกลมบวกโน้ตตัวขาวบวกโน้ตตัวดำและบวกโน้ตเข้บัตหนึ่งชั้น whole note+half note+quarter note+eighth note ในทำนองเดียวกัน ตัวหยุดก็สามารถประจุมากกว่า 1 จุดได้เช่นเดียวกัน

1.4 บรรทัด 5 เส้น



1.5 กฎประจำหลัก



1.6 เครื่องหมายแปลงเสียง

