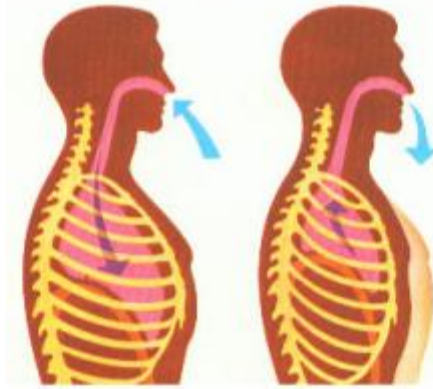


เอกสารประกอบการสอนรายวิชาทักษะดนตรีตะวันตก 1 MUS1306

สาขาวิชาดนตรี คณะศิลปกรรมศาสตร์ ม.ราชภัฏสวนสุนันทา

ผู้สอน อ.อวิสตากานต์ ภูมิ

การฝึกหายใจและการควบคุมลมในการร้องเพลง



เสียง

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

1. ปอด (Lungs) ภายในปอดจะมีถุงลมเล็กๆมากมาย มีหน้าที่ในการเก็บลมเพื่อนำมาใช้ในการหายใจ, พอกโลหิต 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 ไม่จำเป็นที่จะหายใจเข้าไปปริมาณมากๆจนเต็มจนเกินไป (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 ตัวโน้ตที่ใช้บันทึกในลักษณะต่างๆนั้นจะกลายเป็นโสตภาษาของผู้ฟัง

1.1 ตัวโน้ต

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

ส่วนประกอบของตัวโน้ต

การเปรียบเทียบลักษณะตัวโน้ต

- ◉ Whole Note โน้ตตัวกลม
- ◉ Half Note โน้ตตัวขาว
- ◉ Quarter Note โน้ตตัวดำ
- ◉ Eighth Note โน้ตตัวเข็บบีต 1 ชั้น
- ◉ 16th Note โน้ตตัวเข็บบีต 2 ชั้น
- ◉ 32nd Note โน้ตตัวเข็บบีต 3 ชั้น

จากภาพข้างต้นสามารถอธิบายได้ว่า

โน้ตตัวกลม 1 ตัว	ได้ตัวขาว 2 ตัว หรือได้ตัวดำ 4 ตัว
โน้ตตัวขาว 1 ตัว	ได้ตัวดำ 2 ตัว
โน้ตตัวดำ 1 ตัว	ได้ตัวเข็บบีตหนึ่งชั้น 2 ตัว
โน้ตตัวเข็บบีตหนึ่งชั้น 1 ตัว	ได้ตัวเข็บบีตสองชั้น 2 ตัว

1.2 ตัวหยุด

ตัวหยุด คือ สัญลักษณ์ที่ใช้บันทึกเพื่อให้เสียงดนตรีหรือเสียงขับร้องเงียบเสียงลงชั่วขณะตามอัตราของตัวหยุด ตัวโน้ตทุกลักษณะมีตัวหยุดที่มีลักษณะเฉพาะทุกตัวโน้ต ดังนั้นชื่อเรียกตัวหยุดและอัตราความยาวของตัวหยุดจึงมีลักษณะที่สัมพันธ์กับตัวโน้ต ดังตารางที่แสดงต่อไปนี้

ลักษณะตัวหยุด	ชื่อเรียกภาษาไทย	ชื่อเรียกภาษาอังกฤษ	เขียนและท่ากับฉัตรตัวโน้ต
	หยุดตัวกลม	Whole rest	
	หยุดตัวขอบ	Half rest	
	หยุดตัวท่ง	Quarter rest	
	หยุดตัวเขยียด 1 ชั้น	Eighth rest	
	หยุดตัวเขยียด 2 ชั้น	Sixteenth rest	
	หยุดตัวเขยียด 3 ชั้น	Thirty-second rest	
	หยุดตัวเขยียด 4 ชั้น	Sixty-fourth rest	

1.3 วิธีเพิ่มค่าตัวโน้ตและตัวหยุด

หากต้องการเพิ่มค่าให้กับตัวโน้ตและตัวหยุด สามารถกระทำได้ 2 วิธี คือ

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

2.โน้ตประจุด คือโน้ตสากลที่มีความยาวเป็น $3/2$ เท่าของโน้ตปกติ หรือเรียกได้ว่ามีความยาวมากขึ้นอีกครึ่งหนึ่งของค่าตัวโน้ตเดิม เขียนโดยกำกับจุดไว้ข้างๆ หัวโน้ต ตัวอย่างเช่น โน้ตตัวกลมเมื่อประจุด whole note. จะมีค่าเท่ากับโน้ตตัวกลมบวกโน้ตตัวขาว whole note+half note ซึ่งจุดนั้นมีค่าเท่ากับโน้ตตัวขาวซึ่งมีค่าเป็นครึ่งหนึ่งของโน้ตตัวกลม ส่วนเขยียดหนึ่งชั้นประจุด eighth note. จะมีค่าเท่ากับโน้ตเขยียดหนึ่งชั้นบวกโน้ตเขยียดสองชั้น eighth note+sixteenth note เป็นต้น นอกจากตัวโน้ตแล้ว ตัวหยุดก็สามารถประจุดได้เช่นกันโดยใช้หลักการเดียวกันกับข้างต้น เช่น quarter rest. มีความหมายเหมือนกับ quarter rest+eighth rest เป็นอาทิ

การประจุดอาจกระทำได้มากกว่า 1 จุด โดยแต่ละจุดจะมีค่าเป็นครึ่งหนึ่งของจุดก่อนหน้านั้น ตัวอย่างเช่น โน้ตตัวกลมประจุด 3 จุด whole note... จะมีค่าเท่ากับโน้ตตัวกลมบวกโน้ตตัวขาวบวกโน้ตตัวดำและบวกโน้ตเขยียดหนึ่งชั้น whole note+half note+quarter note+eighth note ในทำนองเดียวกัน ตัวหยุดก็สามารถประจุดมากกว่า 1 จุดได้เช่นเดียวกัน

1.4 บรรทัด 5 เส้น

บรรทัด 5 เส้น

ประกอบด้วย 5 เส้น 4 ช่อง

The diagram shows a standard five-line musical staff. The top line is labeled with the number '5', and the lines below it are labeled '4', '3', '2', and '1' from top to bottom. Below the staff, the text 'ประกอบด้วย 5 เส้น 4 ช่อง' (composed of 5 lines and 4 spaces) is written. A second staff below shows the bottom four lines labeled '1', '2', '3', and '4' from bottom to top.

1.5 กุญแจประจำหลัก

ตัวโน้ตที่อยู่ในช่อง ตัวโน้ตที่ตามบนเส้น

ดา โด ที ซอล ที เร ฟา ลา

ฟา ซอล ลา ที โด เร มี ฟา ซอล ลา ที โด เร มี ฟา

The image shows two musical staves. The top staff is labeled 'ตัวโน้ตที่อยู่ในช่อง' (notes in the space) and contains the notes 'ดา โด ที ซอล' (D, E, F, G) with Thai lyrics 'ดา โด ที ซอล' below. The bottom staff is labeled 'ตัวโน้ตที่ตามบนเส้น' (notes on the line) and contains the notes 'ที เร ฟา ลา' (E, F, G, A) with Thai lyrics 'ที เร ฟา ลา' below. Below the bottom staff, there is a longer sequence of notes and lyrics: 'ฟา ซอล ลา ที โด เร มี ฟา ซอล ลา ที โด เร มี ฟา'.

1.6 เครื่องหมายแปลงเสียง

ชาร์ป	แฟล็ต	เนเจอร์ลัล
#	b	♮
Sharp	Flat	Natural
×	♭♭	
Double Sharp	Double Flat	
ดับเบิลชาร์ป	ดับเบิลแฟล็ต	

