

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา ทักษะดนตรี 2 MUS1307

การหายใจที่ถูกต้องกับการร้องเพลง

เมื่อลมหายใจออก ผ่านกล่องเสียงที่อยู่บริเวณลาคอ จะทำให้อากาศสั่นเกิดเสียงในระดับต่างๆ ขึ้น ยิ่งเมื่อได้โพรงในลาคอและจมูกช่วยการสะท้อนเสียงด้วยแล้วเสียง จะยิ่งมีกังวานมากขึ้น เสียงสูงๆ ต่ำๆ ที่เปล่งออกมาอย่างได้จังหวะนี้จัดเป็นเครื่องดนตรีพิเศษชนิดหนึ่ง ที่มนุษย์สามารถบรรเลงได้โดยตัวเอง เสียงที่เปล่งออกมาได้อย่างแจ่มใส ตรงโน้ต มีกังวานชวนฟังนั้นย่อมมาจากลมหายใจในช่องท้องจำนวนมากพอเหมาะที่จะทำให้อากาศสั่นในเวลาที่ต้องการในทางตรงข้ามถ้าลมไม่พอ เสียงที่ออกมาจะไม่สดใส บางทีอาจเพี้ยนไป การหายใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ ไม่เพียงเป็นผู้ให้ชีวิตเท่านั้นแต่ยังเป็นขุมพลังมหาศาลแก่เครื่องดนตรีพิเศษชนิดนี้ อีกด้วย

การหายใจแบ่งอย่างคร่าวๆ ได้เป็น 2 ช่วง ช่วงแรก หายใจก่อนร้องเพลง เอาลมไปเก็บไว้ในช่องท้อง และปอดเพื่อเป็นแรงสาคัญในการร้อง วรรคแรกของเพลงให้จับใจผู้ฟังขณะร้องเพลงไปก็ผ่อนลมหายใจออกมาจนลมที่เก็บไว้หมดไปทุกทีทำให้ต้องหายใจเอาลมครั้งใหม่เข้าไปอีก อีกประการหนึ่งแม้ว่าลมจะยังไม่หมดแต่เราคงกลืนลมหายใจนานๆไม่ได้เพราะใน ช่วงนี้ร่างกายขาดออกซิเจน การหายใจขณะร้องเพลงจึงเป็นเรื่องที่ไม่พ้นจัดเป็น การหายใจที่สาคัญอีกประการหนึ่งที่ต้องกระทำ กำน

การฝึกการหายใจ แบ่งได้เป็น 3 จังหวะ จังหวะที่หนึ่ง สูดลมหายใจเข้า ให้ตรงดิ่งไปที่ช่องท้องก่อน แล้วค่อยขยายขึ้นสู่ปอด ออกและหลังจะขยายกว้างขึ้น

จังหวะที่สอง เป็นการอัดลมในช่องท้องโดยการเกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าท้องหรือโดยใช้การ บังคับของกล้ามเนื้อกระบังลมเพื่อให้เกิดความดันเพียงพอให้อากาศสั่นได้นอก จากนี้ยังทำให้อากาศขยายตัวสูงขึ้นพลอยให้โพรงในลาคอกว้างขึ้นยิ่ง เมื่อได้ริมฝีปากช่วยจะยิ่งได้เสียงที่ออกมาจากคอโดยตรงและมีกังวานใส เพราะ มีการสะท้อนในลาคอช่วยอีกแรงหนึ่ง

จังหวะที่สาม เป็นการผ่อนลมหายใจ (ถ้าเป็นในขณะร้องเพลง จังหวะนี้จะเป็นจังหวะที่เสียงออกมา) ต้องควบคุม ด้วยกล้ามเนื้อกระบังลม อย่างสม่ำเสมอ ให้ลมออกมาน้อยตามความดังค่อย ของเสียงที่ต้องการ ต้องคอยระวังไม่ให้ปล่อยมากเกินไปมิฉะนั้นจะทำให้อึด หมดเสียงก่อน หรือไม่มีเหลืออีกเกินกว่าจะสามารถประคองเสียงอยู่ได้จนจบประโยคปัญหาที่มักพบกันก็คือปัญหาลมมาอัดอยู่ในคอจนเกิดอาการเกร็งร้องไม่ออกวิธีแก้ คือ ให้หมุนคอไปมา ลมจะออกมาบ้าง ช่วยให้สบายขึ้น

การฝึกฝนการหายใจทั้ง 3 จังหวะนี้ ควรทำเป็นประจำ ทุกวันโดยเริ่มทำ ช้าๆ ก่อน แล้วค่อยเร็วขึ้น อาจรู้สึกหน้ามืด เป็นเพราะมีเลือดฉีดขึ้นไปเลี้ยงสมองมากเกินไปถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ให้พักเสีย การฝึกหายใจ

อย่างสม่ าเสมอ เท่ากับเป็นการบริหารอย่างหนึ่งช่วย ให้กล้ามเนื้อกระบังลมแข็งแรงและมีพลังในการร้องเพลง

เราควรเลือกหายใจตรงไหนดี

บางคนเลือกหายใจทุกระยะที่รู้สึกติด ขัด คือลมหมดเมื่อไรก็หายใจเมื่อนั้นวิธีนี้เสียงหน่อย ถ้าหยุดไม่ถูกที่ อาจท าให้เพลงขาดหายไปเฉยๆผู้ฟังหมดอารมณ์ต่อเนื่องไป อย่างน่าเสียดายบางคนเลือกหายใจเอาที่ระยะหมดประโยคในเพลงซึ่งพอจะแก้ไข ข้อเสียของรายแรกได้แต่ก็ไม่วายมีข้อดี คือ ถ้าผู้ร้องผ่อนลมหายใจตอนแรกมากเกินไปพอถึงตอนท้ายประโยคลมจะไม่พอ ท าสียงเพี้ยนหรือเสียงแกว่ง หรือขาดหายไป ท าสให้ไม่เพราะ

นักร้องที่ฉลาด จะ หาจุดหายใจในเพลงของตัวก่อนอย่างอื่น และซักซ้อมไว้ให้ติจนคนฟังจับไม่ได้ บางท่านหยุดหายใจพวกคาคายต่างๆที่ต้องลงท้ายด้วยแม่ กก กค กบเพราะสระ พวกนี้มีเสียงสั้นไม่ต้องเอื้อนอีกทีหนึ่ง ได้แก่บริเวณท้ายประโยคแต่ละตอนของเพลงเราอาจหยุดหายใจสั้นๆก่อนตัวสุดท้าย เพื่อจะได้มีพลังไว้ยึดโน้ตตัวสุดท้ายนั้นท าสให้เสียงฟังนุ่มนวลขึ้น

การฝึกหายใจเป็นหลักส าคัญ ในการร้องเพลง เพราะลมที่ได้จากการหายใจแต่ละครั้ง หมายถึง ชีวิต และพลังควรที่ผู้สนใจทางด้านนี้จะฝึกฝนไว้จนเกิดความเคยชินนอกจากนี้การร้องเพลงให้ได้ดี ยังต้องอาศัยองค์ประกอบอื่นอีกมากเช่น ส าเนียงร้องที่ชัด การใช้ปากกับการออกเสียง อารมณ์ตลอดจนการท าสเสียงให้ไพเราะโดยอาศัยการ เคลื่อนไหวของกราม การท าสเสียงรัว ฯลฯ เป็นต้น