

คุณร้องเพลงเป็นรีเปล่า?

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ย. 2551

วิธีการฝึกร้องเพลงให้ถูกต้อง



โดย นายพงศ์ หาญไชยพิบูลย์กุล



ปัจจุบันการร้องเพลงให้ถูกต้องตามหลักทฤษฎีเป็นสิ่งจำเป็นในการออกงานสังคมมาก เช่น ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่มักถูกเชิญขึ้นไปร้องเพลงในงานเลี้ยงที่เป็นทางการของหน่วยงานต่าง ๆ หรือแม้แต่ในงานเลี้ยงสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูง ซึ่งมักจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ การร้องเพลงเป็นจะช่วยไม่ให้มีอายผู้อื่น นอกจากนั้นยังก่อให้เกิดประโยชน์เป็นอย่างมากในด้านการผ่อนคลายอารมณ์ตึงเครียดจากการงาน และยังเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่งด้วย และหากร้องเพลงได้ไพเราะยังสามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างรายได้ให้แก่ตนเอง ดังนั้นการฝึกร้องเพลงจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลักทฤษฎีดังนี้

1. **ท่าทาง** การปฏิบัติที่ถูกต้องควรจะให้ยืนไปโดยอัตโนมัติ คือยืนตรง เท้าวางห่างกันประมาณ 1 ฟุต เท้าขวาอยู่หน้าเล็กน้อย ให้รู้สึกว่าการสะกดหลังรับน้ำหนักทั้งหมด ฝึกหัดยกหัว เชิดหน้า ไหล่ตรง เขม่วท้อง หดสะโพก หลังตรง ไม่เกร็งตัว วางตัวตามสบายแต่ให้อยู่ในลักษณะที่ถูกต้อง ควรยืนห่างจากไมโครโฟนประมาณ 12 - 15 นิ้ว ออกเสียงแต่พอควรไม่เบาหรือดังจนเกินไป สำหรับผู้ใช้เสียงจากลำคอต้องยืนใกล้ไมโครโฟนมากเพราะเสียงจะออกกังวานต่ำและเบาแผ่ว จึงจำเป็นต้องยืนใกล้ไมโครโฟนเหมือน

ผู้ใช้เสียงจากนาสิก
สำหรับผู้ใช้เสียงจากท้องเสียงจะดังมากไม่ต้องอยู่ใกล้ไมโครโฟนเกินไป

การฝึกหัดกับกระจกเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะได้เห็นและแก้ไขสิ่งบกพร่องต่าง ๆ ให้ดีขึ้น และช่วยให้มีอายุได้

2. **การหายใจ** การร้องเพลงให้เสียงดีขึ้นขึ้นอยู่กับวิธีการหายใจที่ถูกต้อง ขณะหายใจลมจะผ่านหลอดเสียงเกิดเป็นเสียงต่าง ๆ ขึ้น ถ้าการหายใจสม่ำเสมอเสียงร้องเพลงก็สม่ำเสมอด้วย

ส่วนของร่างกายที่ช่วยบังคับลมหรือการหายใจเรียกว่ากระบังลม กระบังลมเป็นกล้ามเนื้อใหญ่อยู่ใต้ปอด และอยู่เหนือกระเพาะอาหารทางด้านหน้า

ถ้าปอดแฟบแสดงว่าไม่มีอากาศ กระบังลมจะมีลักษณะเหมือนซามคว่ำ
ขณะที่หายใจออกกระบังลมจะดึงขึ้นไปดันปอดทำให้อากาศกลับออกมาผ่านไปตามลำคอกระทบ
กับหลอดเสียงทำให้เกิดเสียงขึ้น นอกจากการขยายกระบังลมแล้ว
ผู้ร้องยังใช้อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยขยายโพรงอกคือการพองตัวทำให้ซี่โครงกางออก

การฝึกหายใจ เริ่มด้วยการยืดอกและยืนตัวตรงให้แขนแนบลำตัว ไม่ควรยกไหล่
หายใจเข้าทางปากครึ่งหนึ่ง จมูกครึ่งหนึ่งพร้อม ๆ กันจะทำให้ไม่เกิดเสียงดัง
โดยกระบังลมจะทำหน้าที่ชะลอลมหายใจให้ออกช้าๆ คล้ายกับคาบวเรเตอร์ของเครื่องยนต์
ผู้ร้องจะต้องฝึกหัดหายใจเข้าออกอย่างรวดเร็วแล้วปล่อยออกช้าๆ ให้ได้นานที่สุด

ข้อสำคัญก็คือ การหายใจเข้า ท้องจะป่องเพื่อเก็บลมและ
การหายใจเข้าจะต้องหายใจก่อนเริ่มร้องพอดี พยายามรักษาสุขภาพอย่าให้เป็นหวัด
เจ็บคอหรือตอมทอมซินอักเสบ อย่าขากเสมหะแรงๆ หรือสั่งน้ำมูกแรงๆ
อย่าดื่มสุราหรือสูบบุหรี่จัดจะทำให้ปอดและหลอดลมอักเสบ

3. การจับเสียงและเข้าจังหวะ ต้องปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

3.1 นึกเสียงที่จะร้องในใจ หมายถึงระดับเสียง เสียงสระ

ความดังเบา

3.2 หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ เตรียมพร้อมที่จะเปล่งเสียงออกมา

3.3 ริมฝีปาก แก้ม และขากรรไกรปล่อยตามสบาย

3.4 ลิ้นไม่กระดกหรือเกร็ง ปล่อยตามสบาย ให้ปลายลิ้น

แตะกับฐานฟันล่างเล็กน้อย

- 3 -

3.5 การส่งลม การปรับหลอดเสียง การบังคับปากและ

การร้องจะเกิดขึ้นวินาทีเดียวกัน

4. คุณภาพของเสียง ขึ้นอยู่กับหลอดเสียง กล่องเสียง ลำคอ กระพุ้งปาก
ลิ้นและศรีษะ เมื่อสูดอากาศออก อากาศจะผ่านหลอดเสียงทำให้หลอดเสียงสั่นเกิดเป็นเสียงขึ้นมา
และเสียงก็จะผ่านลำคอและปาก ดังนั้นทั้งในปากและในศรีษะจะทำหน้าที่เป็นช่องขยายเสียง

ในขณะที่ร้องเพลงจะรู้สึกเสียงพุ่งไปข้างหน้า และมี “จุด”
ที่เสียงรวมกันอยู่ที่หนึ่งที่โอบนโอบหนา พยายามให้ “จุด” นี้ อยู่ที่แถวฟันเหนือปลายลิ้น
ไม่ควรให้ “จุด” นี้อยู่ในลำคอหรือโคนลิ้น
เพราะจะทำให้กลามเนื้อแถวนั้นเกร็งและเสียงที่ออกมาจะไม่น่าฟัง
การร้องเพลงควรคิดถึงบรรยากาศที่สวยงามเบิกบานใจ อย่าเกร็งคอหรือหน้า
อย่าเกร็งลิ้นหรือกระดกลิ้นขึ้นเพราะจะไปบังลำคอ ทำให้เสียงที่ออกมาเกร็ง ฟังไม่ชัดและ

ไม่ไพเราะ คือเสียงไม่มีคุณภาพนั่นเอง

5. การออกเสียงของสระและพยัญชนะ ในการร้องเพลง

ผู้ร้องต้องคำนึงถึงองค์ประกอบทั้งสอง คือการออกเสียงสระและพยัญชนะ ถ้าปราศจากอันหนึ่งอันใดจะร้องเพลงไม่ได้ดีถึงแม้จะมีเสียงไพเราะก็ตาม

หลักการร้องสระ แบ่งออกเป็น 4 ข้อคือ

(1) ออกเสียงสระให้ตรงตัว อย่าทำเสียงอื่นปนหรืออย่า

ออกเสียงผิดๆ

(2) ในการขับร้องหมู่ ผู้ร้องทุกคนควรออกเสียงสระให้เหมือนกัน

- 4 -

(3) สำหรับคำที่มีสระผสม (เช่น คำว่า “เดียว” มีสระ

2 ตัว คือ สระอี และสระอุ) ควรร้องสระเอา (ตัวหน้า) ตามค่าของตัวโน้ตไม่เน้นสระโอ (ตัวหลัง) จนเกินไป (ในกรณีนี้ไม่เน้นสระอุ จะร้องสระอีจนกว่าหมดค่าของโน้ตและสรุปคำด้วยสระอุ)

(4) ร้องต่อสระคำหนึ่งไปยังอีกคำหนึ่งให้ต่อเนื่องกัน อย่าร้องขาดเป็นห่วงๆ

สำหรับการออกเสียงพยัญชนะ ผู้ร้องอาจจะปฏิบัติดังนี้คือ พยายามร้องสระให้ยาวที่สุดและร้องพยัญชนะให้สั้นที่สุดแต่ชัดเจน

หลักการร้องพยัญชนะ แบ่งออกเป็น 5 ข้อคือ

(1) ถ้าคำใดขึ้นต้นด้วยพยัญชนะ ควรร้องพยัญชนะตรงจังหวะ อย่าร้องช้ากว่าจังหวะ

(2) ควรจะเปล่งเสียงพยัญชนะ เช่น เชอะ พัก ก่อนจังหวะของมันเล็กน้อย เมื่อจังหวะของมันมาถึงเสียงที่ร้องจะได้ตรงจังหวะพอดี แล้วร้องสระของคำนั้นที่หลัง (พยัญชนะจะออกเสียงจากไรฟันและช่องข้างลิ้น)

(3) เนื่องจากสระเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการร้องเพลง ควรร้องพยัญชนะแต่ละตัวให้สั้น

(4) เปล่งเสียงพยัญชนะทางส่วนหน้าของปาก เพราะสะดวกในการเปล่งเสียงมากกว่าที่อื่น และเพื่อให้ชัดเจนอย่าออกเสียงพยัญชนะจากโคนลิ้น

(5) ออกเสียงพยัญชนะทุกตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่พยัญชนะเป็นตัวเดียวกันสองตัว เช่น หนักแน่น

- 5 -

หลักการร้องเพลงเสียงต่ำ แบ่งออกเป็น 6 ข้อคือ

- (1) ใช้เลียนแบบเช่นเดียวกับการพูด เสียงจะอยู่ที่ริมฝีปาก พยัญชนะและสระอยู่ที่ริมฝีปากไม่ใช่อยู่ในคอ
- (2) เมื่อจะเริ่มร้องเสียงต่ำจะต้องเริ่มคิดเสียงสูงไว้
- (3) ยิ่งเสียงลงต่ำช่องในปากจะเล็กลง ถ้าปากกว้างไปเสียงจะไม่มีกำลัง
- (4) เวลาร้องเสียงต่ำไม่ควรร้องเสียงดัง
- (5) บังคับลมและกำลังไว้ไม่ให้พลังออกมามากพร้อมกับเสียง เพราะจะทำให้เสียงหนักเกินไป
- (6) ให้เสียงต่ำมีลักษณะก้องหรือสะท้อนกังวานออกมามากลายเสียงอัม

หลักการร้องเพลงเสียงสูง แบ่งออกเป็น 5 ข้อคือ

- (1) ใช้สมองหรือใช้ความคิดช่วยในการร้องเสียงสูง เช่น จะร้องเสียงซอลสูง ให้สมองคิดว่าจะร้องเสียงสูงเท่ากับที่เคยร้องมาก่อน
- (2) การร้องเสียงสูงต้องใช้พยัญชนะเร็วและชัด โดยใช้พลังของลมจากพยัญชนะถึงสระ
- (3) การร้องเสียงสูงให้ปล่อยเสียงออกมาตามสบายโดยไม่ต้องบังคับ
- (4) เมื่อร้องเสียงสูงให้ปล่อยขากรรไกร ปล่อยลิ้นตามสบาย อาปากกว้างไม่ต้องเกร็งหน้าและไมเกร็ง
- (5) ใช้พลังของลมจากกล้ามเนื้อที่หน้าท้อง เอวและสะโพก แต่ใช้กล้ามเนื้อที่คอเปล่งหรือบังคับเสียง

- 6 -

6. อักษร เป็นสิ่งสำคัญในการร้องเพลง โดยเฉพาะ

คำควบกล้ำ คำสั้นยาว แต่ละคำล้วนมีความหมาย

เพราะบทเพลงแต่ละเพลงที่ถ่ายทอดจากจินตนาการของ **นักแต่งเพลง**

ล้วนมีความหมายและอารมณ์อยู่ในตัวของมันเอง

ผู้ร้องคือผู้ถ่ายทอดจินตนาการของบทเพลงนั้นๆ

ถ้าไม่พิถีพิถันด้านอักษรจะทำให้เพลงนั้นหมดความหมายและอารมณ์ทันที เช่น **ฉันรักเธอ** เป็น **ฉันลักเธอ** **ชีควายชมจันทร์** เป็น **ชีฟายชมจันทร์** **หนัก** เป็น **หนาก** หรือ **เพลง** เป็น **เพง**

ความรู้เรื่องการร้องเพลงที่กล่าวมานี้เป็นเพียงหลักที่

ต้องนำไปฝึกหัดและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น

ยังมีความรู้ในด้านอื่นๆ อีกเป็นส่วนประกอบ เช่น
สัดส่วนของคำควรจะรองอย่างไรสำหรับจังหวะนั้น ๆ การฝึกเอื้อน ฝึกลูกคอ การโหนเสียง
ความรู้ในการรักษาเสียง ความรู้ในการใช้ไมโครโฟน วิธีการถือไมโครโฟนเป็นอย่างไร
การเลือกเพลงที่เหมาะสมกับสถานการณ์ สถานที่ และบุคลิกของตัวเอง
รวมทั้งควรมีความเชื่อมั่นในตัวเอง

สิ่งเหล่านี้จำเป็นที่จะต้องศึกษาไว้ด้วย

อีกเรื่องหนึ่งที่ผู้ร้องควรคำนึงก็คือการวางอิริยาบถในเวลาร้องเพลงบนเวที
สำหรับผู้ร้องที่ไม่ประกอบแอ็คชั่นหรือออกท่าทาง

ในเวลาร้องเพลง ต้องอยู่ในลักษณะสงบ ไม่เอียงหน้าไปมาในขณะร้อง
ไม่เอามือไขว่หลังหรือประสานมือไว้ข้างหน้า

ผู้ที่ยังออกท่าทางไม่ได้ก็ควรออกความรู้สึกของบทเพลงบางตอนทางใบหน้าและสายตา
เท่านั้นก็พอ

หากบางเพลงจำเป็นต้องมีแอ็คชั่นก็ควรฝึกจากผู้สอนที่มีหลักวิธีจะทำให้ความหมายในบทเพลงดีขึ้น

- 7 -

เรื่องมารยาทของผู้ร้องก็เช่นกัน ขณะอยู่บนเวทีสิ่งที่ควรปฏิบัติคือ
ยิ้มและราเร้งทันทีเมื่ออยู่บนเวที (นอกเหนือจากการแสดงที่มีการกำกับไว้ตายตัว)

ต้องเคารพต่อผู้ฟังผู้ชมทุกครั้ง อย่าปล่อยอารมณ์ที่ไม่พอใจเมื่อได้รับสิ่งที่ไม่พอใจ
ตรงต่อเวลาโดยเคร่งครัด

นายพงศ์ หาญไชยพิบูลย์กุล

งานดนตรีสากล กองนันทนาการ

สำนักสวัสดิการสังคม

ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร 2

ถนนมิตรไมตรี เขตดินแดง

กรุงเทพมหานคร 10320

โทร.2460287, 6406425,6436121,มือถือ 01-9125797

ขอขอบคุณอย่างสูงสำหรับความร้ขออนุญาตเผยแพร่nsupaporn@yahoo.com..