

การเตรียมความพร้อมในการทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก

The Preparation of Classical Singing Recital

ลดาวัลย์ อากาศสุวรรณ¹

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งเน้นการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ของการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก เช่น การเลือกบทเพลง การเตรียมความพร้อมของเสียง การตีความและศึกษาบทเพลง การวางแผนการฝึกซ้อม และจัดทำารแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก การปฏิบัติตัวเองในการดูแลสุขภาพเสียง และการเตรียมความพร้อมสำหรับการอยู่บนเวที มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ที่ทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกได้มีเตรียมความพร้อมที่ดี รวมทั้งเพื่อเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับผู้สนใจทั่วไป ผู้ร้องที่ดีจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก เนื่องจากในการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกในแต่ละครั้งผู้ชมมักจะคาดหวังว่าจะต้องมีความประทับใจ ซาบซึ้งใจไปกับบทเพลงและการขับร้องของผู้ร้อง ผู้ชมบางส่วนอาจฟังพอใจในการแสดงออก ความไพเราะของน้ำเสียงและภาพรวม ในขณะที่ผู้ชมบางส่วนอาจต้องการฟังอย่างลึกซึ้งถึงเทคนิคต่าง ๆ ของการขับร้องในบทเพลงนั้น รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ อย่างไรก็ตามไม่ว่าผู้ฟังจะฟังแบบใด ผู้ฟังทุกคนล้วนคาดหวังให้การแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกจบลงไปด้วยสมบูรณ์ ซึ่งในการจัดการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกแต่ละครั้ง จะต้องมีกระบวนการขั้นตอน และสิ่งที่ต้องเตรียมมากมาย จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนและการจัดการที่ดี มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ จะช่วยให้การแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกนั้นราบรื่น

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อม/ การขับร้องเพลงคลาสสิก

¹อาจารย์ประจำสาขาวิชาดนตรี คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยวิทยาลัยบูรพา

Abstract

This paper concerns preparation for classical vocal performance, including repertoire selection, vocal warm up, rehearsal schedule, literature of lyrics and libretto, stage production, maintenance of the artists physical health and psychological preparation for stage performance. Good preparation is essential to meet audiences expectations. Some audiences may only expect to enjoy the beauty of the art, while other audiences may expect to perceive the technical details of the song and also the emotional interpretation. Moreover, the audience expects to see a thoroughly professional performance. Detailed preparation of all of these aspects will ensure a high standard of musical performance. To appreciate the song and the performance some audience may only expect to enjoy the beauty of the art, while some audience may expect to perceive the technical details of the song and also emotional interpretation. Moreover the audience expects to see a thoroughly professional performance. (Performers of these background preparations.)

Keywords: Preparation; Classical singing

ดนตรีเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์มาช้านานมีจุดกำเนิดจากความไม่รู้รู้จักต่อปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เช่น ฝนตกฟ้าร้อง มนุษย์มีความเชื่อว่าเทพเจ้าเป็นผู้บันดาลสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จึงต้องทำพิธีกรรมเพื่อบูชาเทพเจ้า เช่นการเคาะ การเต้นรำและการโห่ร้อง โขแสง สุขะวัณนะ (2554, น. 2) ได้กล่าวไว้ว่า “พวกเรามีความเข้าใจว่า ปรากฏการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้มีทั้งพระเจ้าที่ตีและร้ายอยู่ในตัวไม่เพียงแต่เท่านั้นมนุษย์ยังมีความเชื่อถึงความมอของพืชพันธุ์ธัญญาหารชาติการพลพยัคฆ์อันตรายจากสัตว์ร้าย การพินหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ ก็ล้วนเป็นความกรุณาปราณีที่ได้รับจากพระเจ้าทั้งสิ้น ฉะนั้น การที่จะเอาใจและตอบแทนบุญคุณพระเจ้าต่าง ๆ ก็จะทำให้ได้โดยการบวงสรวงการเต้นการร้องและการแสดงสิ่งที่เขาปรารถนาจะให้เกิดขึ้น”

ต่อมาเมื่อมนุษย์มีวิวัฒนาการในการดำรงชีวิตและการอยู่อาศัยดนตรีก็ถูกพัฒนาขึ้นด้วย และเมื่อมีศาสนาเกิดขึ้นดนตรีจึงกลายเป็นส่วนหนึ่งในพิธีกรรมทางศาสนาและมีการพัฒนาเจริญเติบโตขึ้นจากการเคาะ เปลี่ยนเป็นการบรรเลงดนตรี จากการสวดและโห่ร้องเปลี่ยนเป็นการขับร้องและพัฒนาควบคู่กันมาจนถึงปัจจุบัน

ดนตรีและการขับร้องมีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่เกิด มีชีวิตอยู่ และตายจากไป ซึ่งนอกเหนือจากพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ดนตรีเป็นส่วนประกอบแล้วผู้คนยังนำดนตรีและการขับร้องมาใช้ประกอบกิจกรรมการทำงาน เช่น บทเพลงเกี่ยวข้าว เป็นต้น หรือนำมาใช้เป็นกิจกรรมยามว่างที่สร้างความบันเทิงใจ เช่น บทเพลงระบำต่าง ๆ นอกจากนั้นแล้วยังมีบทเพลงกล่อมเด็กที่แม่ใช้ขับกล่อมลูกนอนหลับ ซึ่งสังเกตได้ว่าทุกชาติทุกภาษานั้นมีเพลงกล่อมเด็กเป็นของตัวเองเสมอ

เนื่องจากเสียงของแม่เป็นเสียงแรกที่ได้ยิน เมื่อเด็กทารกฟังแม่ขับกล่อม ก็คุ้นเคยกับเสียงร้องโดยไม่รู้ตัวความเคยชินต่อดนตรีประเภทขับร้องนั้น ทำให้มนุษย์มีความประทับใจต่อเสียงขับร้อง จึงไม่แปลกหากมนุษย์จะชอบร้องและฟังดนตรีที่มีเสียงร้อง เพราะสามารถเข้าใจความหมายและเข้าถึงความรู้สึกได้โดยง่าย ดังที่ โขแสง สุขะวัณนะ (2554, น. 40) ได้กล่าวไว้ว่า “เสียงของแม่ซึ่งไกวเปลห่มกล่อมเราจนกระทั่งหลับไปกับเสียงกล่อม น่าจะเป็นเสียงดนตรีเสียงแรกที่เราได้ยิน พอเราเติบโตขึ้น เราก้ยิ่งคุ้นมากขึ้น จนสามารถจับความรู้สึกของคนได้จากน้ำเสียง และนี่เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เสียงขับร้องสามารถเข้าไปประทับจิตใจของพวกเราได้อย่างง่ายดาย”

การขับร้องนั้นมีหลายประเภท ในส่วนของการขับร้องตะวันตกนั้น มีทั้งการขับร้องแบบเพลงพื้นบ้าน การขับร้องแบบเพลงแจ๊ส การขับร้องแบบเพลงสมัยนิยม และการขับร้องแบบเพลงคลาสสิก ในส่วนของการขับร้องในประเทศไทยนั้น มีทั้งการขับร้องแบบเพลงไทยเดิม การขับร้องแบบเพลงลูกกรุง การขับร้องแบบเพลงลูกทุ่ง และการขับร้องเพลงแบบเพลงพื้นบ้าน เป็นต้น

เมื่อโลกเจริญก้าวหน้าขึ้น มีการติดต่อสื่อสารและการเดินทางที่สะดวกสบายมากขึ้นทำให้อิทธิพลทางวัฒนธรรมตะวันตก ได้เข้ามามีบทบาทในประเทศไทย ในด้านดนตรี มีคอนเสิร์ตที่แสดงดนตรีและการขับร้องอยู่มากมายซึ่งมีผู้คนให้ความสนใจเป็นอย่างดี มีการเรียนการสอนดนตรีและการขับร้องแบบตะวันตกกันอย่างแพร่หลาย ถ้ากล่าวถึงการขับร้องแบบตะวันตกนั้น ประเภทการขับร้องเพลงแบบคลาสสิก ถือว่า

เป็นมาตรฐานในการเรียนการขับร้อง เนื่องจากการขับร้องเพลงแบบคลาสสิกเป็นการเรียนการขับร้องที่ถูกวิธีตั้งแต่เริ่มต้น และเป็นพื้นฐานในการต่อยอดการร้องเพลงประเภทอื่น ๆ ได้ต่อไป

การขับร้องตะวันตก เป็นหนึ่งในศิลปะที่มีผู้คนที่ให้ความสนใจอย่างมาก เนื่องจากการขับร้องตะวันตกหรือขับร้องเพลงแบบคลาสสิกนั้น เป็นศิลปะทางดนตรีที่เกี่ยวข้องกับท่วงทำนอง ภาษา เทคนิค การขับร้อง รวมถึง อารมณ์และความรู้สึก ผู้ฟังจะสัมผัสได้ถึง ความแข็งแรงของร่างกายและน้ำเสียง ความละเอียดอ่อนของความรู้สึกที่ส่งผ่านไปยังผู้ฟัง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ฟังประทับใจในการฟังการขับร้องเพลงแบบคลาสสิก

การเตรียมความพร้อมของผู้แสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกมีความสำคัญมาก เนื่องจากการแสดงสดนั้นมักจะเกิดสิ่งที่ไม่ดีจากการคาดการณ์ได้เสมอ ทั้งปัจจัยภายนอกในเรื่องขององค์ประกอบ หรือปัจจัยภายใน เช่น สุขภาพของร่างกาย สุขภาพเสียง ความเครียด ความกดดัน และความประหม่า เป็นต้น ผู้แสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก จึงควรที่จะรู้จักการเตรียมความพร้อมในการแสดงและรับมือกับปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้การแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกออกมาสมบูรณ์ที่สุด

จากการศึกษาค้นคว้าและประสบการณ์ของผู้เขียนในการทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก จึงได้สรุปวิธีการเตรียมความพร้อมในการทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกทั้งหมด 7 หัวข้อ ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมของเสียง
2. การเลือกบทเพลง
3. การตีความและการศึกษาบทเพลง
4. วิธีการฝึกซ้อม
5. การวางแผนและการจัดการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก
6. การเตรียมพร้อมสำหรับการอยู่บนเวที
7. การปฏิบัติตัวเองในการดูแลสุขภาพเสียง

1. การเตรียมความพร้อมของเสียง

ในการเตรียมความพร้อมสำหรับการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกนั้น ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจว่า การขับร้องเพลงคลาสสิกไม่นิยมใช้ไมค์โครโฟนเหมือนเพลงสมัยนิยมทั่วไป ที่ใช้เครื่องขยายเสียงทำให้เกิดเสียงดังขึ้น แต่เกิดจากการสั่นสะเทือนของเส้นเสียงที่สะท้อนไปมา ทำให้เกิดความก้องกังวานของเสียง และนอกจากนั้นยังมีเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในบทเพลง การทำเสียงสั่น การหายใจในบทเพลง การร้องในระดับความดัง-เบา เป็นต้น

ในการขับร้องเพลงคลาสสิกนั้น คุณภาพและความแข็งแรงของเสียงจึงมีความสำคัญอย่างมาก แต่เนื่องจากความสมบูรณ์และความคงทนของเสียงมนุษย์ไม่เท่ากันทุกวัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ต่าง ๆ สภาพทางร่างกายและจิตใจ อุดมภูมิ การพักผ่อน หรือความเจ็บป่วย เป็นต้น วิธีการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือ การฝึกเสียงให้แข็งแรงเคยชิน เพื่อให้ปัญหาต่างๆ มีผลกระทบต่อเสียงให้น้อยที่สุด ในด้านการเตรียมความพร้อมของเสียงนั้น ผู้เขียนจะแบ่ง เป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การยืดร่างกาย (Stretching)

การยืดร่างกายจะทำให้เลือดไหลเวียนในร่างกายและบริเวณทางเดินเสียง (vocal tract) โดยสามารถทำท่าผงกหัว แกว่งไหล่ หมุนคอ ขยับปากเหมือนเคี้ยวอาหาร เป็นต้น แต่ท่าขยับปากเคี้ยวอาหารไม่ควรทำนานจนเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

ภาพที่ 1 ดึงคางขึ้นลง เพื่อลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ



โดย : นางสาวดาววัลย์ อากาศสุวรรณ

ภาพที่ 2 ภาพถ่ายด้านข้าง ดึงคางขึ้นลง เพื่อลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ



โดย : นางสาวดาววัลย์ อากาศสุวรรณ

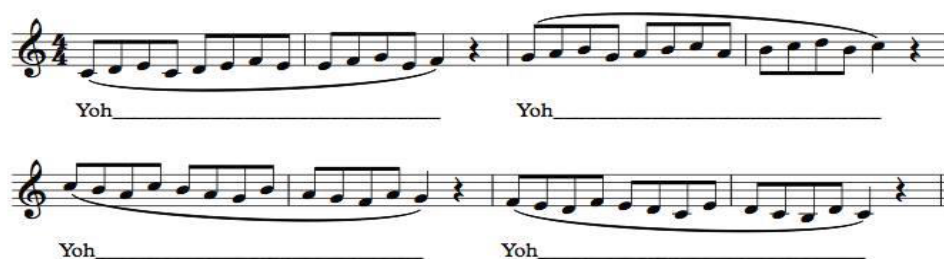
ภาพที่ 3 การยืดลิ้นออกมาจากปากให้ยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้



โดย : นางสาวดาววัลย์ อากาศสุวรรณ

1.2 การวอร์มเสียง (Warm Up) การวอร์มเสียง เป็นเรื่องที่สำคัญมาก โดยปกติหลังจากการตื่นนอน สังเกตได้ว่าเสียงจะแหบแห้ง การที่จะใช้เสียงอย่างหนักหรือร้องเพลงเลยนั้นคงเป็นเรื่องที่ไม่ดีนัก จึงควรที่จะวอร์มร่างกายเพื่อให้เลือดไหลเวียน ลดความเกร็งของกล้ามเนื้อ และวอร์มเสียงเพื่อให้เส้นเสียงยืดหยุ่นและกลับมาปกติก่อนที่จะร้องเพลงอย่างจริงจัง เวลาวอร์มเสียงนั้นควรพิจารณาเพลงที่จะฝึกซ้อมต้องใช้พื้นฐานอะไร หรือต้องใช้เทคนิคแบบไหนก็ควรที่จะวอร์มหรือร้องแบบฝึกหัดที่สอดคล้องกับบทเพลงนั้นด้วย สิ่งที่เราควรระมัดระวังคือ ไม่ควรขับร้องเพลงในระดับเสียงที่สูงกว่าการวอร์มเสียง เพราะจะมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บของเสียง และไม่สามารถร้องออกมาได้ดี ดังนั้นการวอร์มเสียงจึงควรดูความหนักเบา (Dynamics) ของเพลงและวอร์มเสียงให้ถึงความดังระดับสูงสุดของเพลงนั้น

ภาพที่ 4 แบบฝึกหัดการวอร์มเสียง



ที่มา : แบบฝึกหัดการวอร์มเสียง. จาก It's never too late to sing (น. 64),
โดย Heidi Pegler & Pam wedgwood, 2011 london: Faber Ltd

2. การเลือกบทเพลง

ในการเลือกบทเพลงนั้นมีความสำคัญเป็นลำดับต้น ๆ เพราะบทเพลงที่ดีจะทำให้ผู้ร้องแสดงศักยภาพได้เต็มที่ การเลือกบทเพลงควรเลือกให้เหมาะกับผู้ร้อง หากผู้ร้องมีช่วงเสียงที่สูง การนำเอาบทเพลงที่มีโน้ตในระดับเสียงต่ำเยอะ ๆ ก็คงไม่เหมาะ หรือหากผู้ร้องมีช่วงเสียงที่กว้างและหนา หากให้ร้องบทเพลงที่มีโน้ตสูง เพื่อโชว์พลังและความใสของเสียงก็คงจะไม่เข้ากันนัก แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นไม่ได้หมายความว่า จะเป็นเรื่องต้องห้ามเลยทีเดียว เพียงแค่ต้องดูความเหมาะสมของน้ำเสียงผู้ร้องด้วย การเลือกบทเพลงที่ดีและเหมาะสมจะแสดงศักยภาพของผู้ร้องออกมาได้ดีเช่นกัน

จากประสบการณ์ในการศึกษาดนตรีของผู้เขียนจึงได้สรุปวิธีการเลือกเพลงไว้ดังนี้

2.1 พิจารณาศัพท์ที่เหมาะสมกับเสียงของผู้ร้อง โดยฟังจากคุณภาพเสียงของการร้องโน้ตที่สูงที่สุด และโน้ตที่ต่ำที่สุดของบทเพลง การเลือกศัพท์ที่เหมาะสม จะดึงศักยภาพของผู้ร้องออกมาได้เต็มที่

2.2 พิจารณาความเร็วของบทเพลง เช่น บทเพลงที่มีจังหวะเร็วหรือบทเพลงที่มีจังหวะช้า ในระดับเริ่มต้น ผู้ร้องควรเลือกบทเพลงที่จังหวะช้า หรือบทเพลงที่เนื้อร้องมีสัดส่วนคำต่อจังหวะไม่ยาก

2.3 พิจารณารูปแบบของเพลงที่เหมาะสมกับตัวเอง ผู้ร้องจำเป็นต้องรู้ว่า บทเพลงประเภทใดที่สามารถขับร้องออกมาได้ดี การเลือกรูปแบบของเพลงที่เหมาะสมกับเสียงร้อง จะแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของผู้ร้อง

2.4 พิจารณาถึงข้อดีหรือสิ่งที่ทำได้ดีในเทคนิคและน้ำเสียงของผู้ร้อง แล้วเลือกบทเพลงที่สอดคล้องกับข้อดีของผู้ร้อง

2.5 พิจารณาจากเรื่องราวบทเพลง ที่สามารถเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง เช่น อาจจะเป็นเรื่องราวใกล้ตัว เคยเกิดขึ้นจริง หรือ สามารถทำความเข้าใจได้ง่าย

3. การตีความและการศึกษาบทเพลง

การตีความบทเพลงเป็นสิ่งสำคัญของผู้ร้องที่ควรปฏิบัติ การที่จะขับร้องเพลงให้เกิดความไพเราะและสมบูรณ์ได้นั้น จะต้องศึกษาค้นคว้าข้อมูลของบทเพลงในทุกองค์ประกอบ เช่น ที่มาและความหมายของบทเพลง อารมณ์และความรู้สึก ประเภทหรือรูปแบบของบทเพลง ภาษาที่ใช้ และวิธีหรือเทคนิคที่ใช้ในการขับร้อง การตีความบทเพลงคือ การดึงในแต่ละส่วนที่ประกอบกันเป็นบทเพลง เพื่อนำมาวิเคราะห์และศึกษา เพื่อให้เข้าใจเหตุผลในบทเพลงรวมถึงเข้าใจวิธีการขับร้อง และในท้ายที่สุดเพื่อความเข้าใจในอารมณ์ของบทเพลงและสามารถส่งความรู้สึกไปถึงผู้ฟัง

ณัชชา โสคติยานุรักษ์ (2543, น. 91) ได้กล่าวไว้ว่า “การตีความบทเพลงเป็นกระบวนการคิดวิเคราะห์ถึงเหตุผล เพื่อให้ได้มาซึ่งการตีความบทเพลง ทั้งในแง่ของลีลา น้ำเสียง ลักษณะเสียง ทำนองจังหวะเสียงประสานตลอดจนประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง”

ณรุทธิ์ สุทธิจิตต์ (2545, น. 94) ได้อธิบายไว้ว่า “การแปลความหมายของบทเพลง (Interpretation) เป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องกับการแสดงความรู้สึก โดยการเน้นความเข้าใจในเรื่องการตีความหมายของบทเพลง ทั้งในด้านองค์ประกอบดนตรีไม่ว่าจะเป็นเรื่องของรูปแบบดนตรี ซึ่งทำให้ผู้ขับร้องเห็นความสำคัญ

ของท่วงทำนองแต่ละช่วงแต่ละตอน สามารถแสดงออกถึงความต่อเนื่อง และจุดเด่นของบทเพลงได้ หรือในเรื่องสไตล์ของเพลง ที่ผู้ขับร้องควรทราบและสื่อความหมายให้ถูกต้องเป็นต้น”

การตีความได้สมบูรณ์นั้นผู้ร้องจำเป็นจะต้องศึกษาข้อมูลต่าง ๆ โดยในบทความนี้ ผู้เขียนได้แบ่งหัวข้อที่จะต้องใช้ศึกษา ดังนี้

3.1 การศึกษาประเภทหรือลักษณะของบทเพลง

การศึกษาประเภทหรือลักษณะของบทเพลง เพื่อให้ผู้ร้องได้เข้าใจถึงลักษณะของบทเพลง เพราะบทเพลงในแต่ละประเภท ก็มีสำเนียงหรือวิธีการที่ต่างกันไป หรือบทเพลงในแต่ละยุคสมัยก็มีวิธีการใช้เสียงในการขับร้องที่ไม่เหมือนกัน

3.2 การศึกษาที่มาและความหมายของบทเพลง

การศึกษาที่มาและความหมายของบทเพลงจะทำให้ผู้ร้องเข้าใจถึงจุดประสงค์ของผู้ประพันธ์ที่ประพันธ์บทเพลงนั้น บางบทเพลงประพันธ์เพื่อสรรเสริญพระเจ้า บางบทเพลงประพันธ์เพื่ออุทิศแด่คนที่ตนเองรัก บางบทเพลงประพันธ์เพื่อชื่นชมธรรมชาติ และบางบทเพลงประพันธ์เพื่อใช้ในการแสดงอุปการเป็นต้น หากผู้ร้องทราบถึงความหมายของบทเพลง จะทำให้เข้าใจและสามารถสื่อสารไปถึงผู้ฟังได้

3.3 การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก

หลังจากที่ผู้ร้องศึกษาข้อมูลและเข้าใจถึงความหมายของบทเพลงแล้ว สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือการเข้าถึงอารมณ์และการแสดงออกให้ผู้ฟังเข้าใจในสิ่งที่ผู้ร้องต้องการสื่อสาร

การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกคือการที่ผู้ร้องเข้าใจในบทเพลงอย่างถ่องแท้ ซึ่งจะต้องมีการศึกษาในข้อที่ผ่านมาเสียก่อนจึงจะสามารถเข้าใจในบทเพลงได้เป็นอย่างดี นอกเหนือจากนั้นคือ การใช้เทคนิคและวิธีการขับร้องให้สอดคล้องกับบทเพลง และให้ความรู้สึกในบทเพลงเพื่อส่งต่อให้ผู้ฟังได้รับความรู้สึกร่วมกัน

ณรุทธิ์ สุทธิจิตต์ (2545, น. 94) ได้กล่าวไว้ว่า “การแสดงความรู้สึก (expression) การแสดงความรู้สึกคือ ความหลากหลายของเสียงร้องที่สื่อความรู้สึกอารมณ์ตามเนื้อหาของบทเพลง การแสดงความรู้สึกเกี่ยวข้องกับความดังค่อย สีสันของเสียง ความเร็วจังหวะ และการออกเสียงในแต่ละภาษา นอกจากนี้เกี่ยวข้องกับความเข้าใจในบทเพลงทั้งในด้านองค์ประกอบดนตรีและบทร้องด้วย”

ในบทเพลงส่วนใหญ่ ผู้ประพันธ์มักกำหนดสัญลักษณ์ที่แสดงออกถึงอารมณ์ไว้ในบทเพลง โดยปกติมักจะเป็นภาษาอิตาเลียน ได้ระบุไว้ในตอนต้นของบทเพลง เช่น

con brio	แปลว่า	ด้วยความมีพลังหรือมีชีวิตจิตใจ
dolce	แปลว่า	ไพเราะอ่อนหวานและแผ่วเบา
Tranquillo	แปลว่า	สงบ

หากเปรียบเทียบดนตรีเป็นภาษาชนิดหนึ่ง และโน้ตเพลงคือภาษาเขียน ซึ่งมีสัญลักษณ์ไว้ให้อ่านและทำความเข้าใจ ผู้ร้องก็คือผู้ที่ถ่ายทอดหรือแปลภาษานั้นให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจและรู้สึกตาม ซึ่งผู้ร้องแต่ละคนอาจจะมีการสื่อสารหรือแสดงออกที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

3.4 ภาษาของเพลง

แม้ว่าบทเพลงบรรเลงและบทเพลงร้องนั้นมีย่อคำประกอบที่เหมือนกัน มีการสื่อสารแสดงออกไปถึงผู้ฟังเช่นเดียวกัน แต่สิ่งที่ต่างคือ บทเพลงร้องนั้นมีการร้อยเรียงถ้อยคำใส่ในบทเพลง บ้างก็นำบทกวีมาใส่ทำนอง และเมื่อมีเรื่องของเนื้อเพลงแล้ว ย่อมต้องเกี่ยวข้องกับภาษา ซึ่งภาษาที่ใช้ในบทเพลงคลาสสิก มีการใช้ภาษาหลายภาษา เช่น ภาษาอิตาลี ภาษาเยอรมัน ภาษาฝรั่งเศส เป็นต้น ซึ่งในแต่ละภาษาจะมีหลักการอ่านและการสะกดคำที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิงทำให้สำเนียงที่ออกมานั้นมีความแตกต่างกัน ผู้ร้องจึงควรใส่ใจกับภาษาและการอ่านออกเสียงในบทเพลงนั้นด้วยเช่นกัน ในการขับร้องเพลงนั้นสำเนียงและภาษาเป็นส่วนประกอบสำคัญ ที่จะทำให้บทเพลงนั้นมีความไพเราะ ผู้ร้องจึงควรใส่ใจในการออกเสียงและสำเนียงของแต่ละภาษา โดยปกติแล้วผู้ร้องควรฝึกการอ่าน “สัทอักษรสากล” (International phonetics alphabet) เพื่อความเข้าใจในการออกเสียงภาษาต่าง ๆ

ภาพที่ 5 แผนผัง การออกเสียง สัทอักษรสากล

ɪ READ	ɪ SIT	ʊ BOOK	u: TOO	ɪə HERE	eɪ DAY	John B. Sarah Free Materials 1996	
e MEN	ə AMERICA	ɜ: WORD	ɔ: SOFT	ʊə TOUR	ɔɪ BOY	əʊ GO	
æ CAT	ʌ BUT	ɑ: PART	ɒ NOT	eə WEAR	aɪ MY	aʊ HOW	
p PIG	b BED	t TIME	d DO	tʃ CHURCH	dʒ JUDGE	k KILO	g GO
f FIVE	v VERY	θ THINK	ð THE	s SIX	z ZOO	ʃ SHORT	ʒ CASUAL
m MILK	n NO	ŋ SING	h HELLO	l LIVE	r READ	w WINDOW	j YES

ที่มา : สุอารีญา เสนาคี. (13 กุมภาพันธ์ 2557). สัทอักษรสากล [เว็บบล็อก].
สืบค้นจาก <http://pc54504eng2aoy5.blogspot.com/2014/02/blog-post.html?m=1>

4. วิธีการฝึกซ้อม

สำหรับการฝึกซ้อมนั้นควรมีแผนการฝึกซ้อมที่ดี เพราะว่าการขับร้องที่ดีนั้นไม่สามารถฝึกซ้อมได้ในเวลาเพียงไม่กี่วัน ต้องผ่านการเรียนรู้โน้ตเพลงในกรณีของบทเพลงที่ไม่รู้จัก การฝึกซ้อมในเรื่องของเทคนิคต่าง ๆ และการทำความเข้าใจในเนื้อหา และความหมายของบทเพลง เพื่อที่จะสื่ออารมณ์ออกมาได้ชัดเจน นอกจากนั้นแล้ว ยังต้องฝึกซ้อมร่วมกับนักเปียโน หรือเครื่องดนตรีอื่น ๆ ที่มาร่วมบรรเลงด้วย เช่น ไวโอลิน (Violin) ฟลูท (Flute) กีตาร์ (Guitar) หรือการร้องคู่ (Duet) เป็นต้น

ทักษะและความชำนาญต่าง ๆ จะเกิดขึ้นจากการฝึกซ้อม การฝึกซ้อมอย่างเป็นประจำและสม่ำเสมอทุกครั้ง จะมีประโยชน์กว่าการหัดโหมการฝึกซ้อมในคราวเดียวกัน ซึ่งนอกจากจะเป็นการทำลายสุขภาพเสียงแล้ว ยังไม่เกิดประโยชน์ในด้านการฝึกซ้อมแต่อย่างใด เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมผิดวิธี หรือการฝึกซ้อมไม่ตรงจุด การวางแผนการฝึกซ้อมจึงเป็นเรื่องที่ผู้ร้องต้องให้ความสำคัญอย่างมาก การวางแผนการแสดงคอนเสิร์ต สามารถแบ่งเป็น การวางแผนการฝึกซ้อมและการวางแผนในเรื่องทั่วไป ดังที่ อภิชัย เลี่ยมทอง (2555, น. 27) นักวิชาการที่สำคัญได้ให้แนวทางในการวางแผนการฝึกซ้อมและการวางแผนในเรื่องทั่วไป ดังนี้

- (1) วางเป้าหมาย วางแผนเวลา
- (2) ต้องรู้ตัวเสมอว่ากำลังจะฝึกซ้อมอะไร
- (3) นำช่วงที่ยากของบทเพลงออกมาฝึกซ้อมเฉพาะจุด
- (4) แบ่งปัญหาที่พบบอกเป็นปัญหาย่อย และแก้ไขทีละปัญหา
- (5) ย้ำการฝึกซ้อมที่ถูกต้องตั้งแต่แรกโดยไม่ให้เกิดความผิดพลาด
- (6) การฝึกซ้อมด้วยจังหวะที่เร็วโดยไม่ละเลยการฝึกซ้อมในจังหวะช้า
- (7) ให้ความสำคัญกับคุณภาพเสียงระหว่างการฝึกซ้อม
- (8) ไม่ละเลยการฝึกซ้อมช่วงง่ายของบทเพลง
- (9) การฝึกซ้อมโดยไม่ใช่เครื่องดนตรี
- (10) การฝึกซ้อมการแสดงดนตรีก่อนการแสดงจริง

จากตัวอย่างข้างต้นที่เป็นแนวทางในการวางแผนการฝึกซ้อมและการวางแผนในเรื่องทั่วไป ประกอบกับประสบการณ์ของผู้เขียนที่ศึกษาและปฏิบัติจึงสรุปการฝึกซ้อมได้ ดังนี้

- (1) ศึกษาประวัติของบทเพลงรวมทั้งแปลความหมายของเนื้อร้อง
- (2) การฝึกซ้อมในส่วนของจังหวะ
- (3) การฝึกซ้อมการอ่านคำร้อง
- (4) การฝึกซ้อมการอ่านคำร้องกับจังหวะของบทเพลง
- (5) การฝึกซ้อมในส่วนของท่านองด้วยเปียโนโดยการร้องโน้ต หรือออกเสียงสระ แล้วร้องโดยคำนึงถึงคุณภาพเสียง

- (6) การฝึกซ้อมท่านองร่วมกับเนื้อร้อง โดยคำนึงถึงวิธีการและคุณภาพของเสียง

(7) ทำนองในท่อนไหนหรือเทคนิคใดที่ไม่ได้ ให้ฝึกซ้อมเฉพาะจุด

(8) มีวิธีการแบ่งเวลาการฝึกซ้อมที่ดี ไม่หักโหมจนเกินไปและรู้ว่าควรฝึกซ้อมอะไรบ้างในแต่ละครั้ง หากผู้ร้องมีการฝึกซ้อมที่ดีและสม่ำเสมอ จะทำให้เสียงมีความคงทน และมีการพัฒนาในเรื่องของเทคนิคต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่ความเป็นมืออาชีพได้อย่างสมบูรณ์

5. การวางแผนและการจัดการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก

5.1 การวางแผนกำหนดการฝึกซ้อม

ผู้ร้องควรมีการวางแผนในเรื่องการฝึกซ้อม การวางแผนในเรื่องของการฝึกซ้อมไม่ได้หมายความว่า จะฝึกซ้อมเพลงนั้นอย่างไร แต่เป็นการดูภาพรวมทั้งหมด แล้ววางแผนในการจัดตารางการฝึกซ้อม

จากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนที่เคยเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยมหิดล สาขาคณตรีปฏิบัติ ได้จัดทำขั้นตอนการเตรียมตัวสำหรับการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกดังนี้

5.1.1 ปรึกษาบทเพลงกับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อเลือกความเหมาะสมของบทเพลงที่จะใช้ทำการแสดงขับร้องเพลงคลาสสิก

5.1.2 เมื่อได้ทำการเลือกบทเพลงเรียบร้อยแล้ว จึงได้ปรึกษาเวลาเรียน กับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยกำหนดเวลาเรียน สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง

5.1.3 นำโน้ตเพลงที่จะใช้ในการทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกทั้งหมดให้กับนักเปียโนประกอบ

5.1.4 จัดตารางการฝึกซ้อม วันและเวลา กับนักเล่นเปียโนประกอบ

5.1.5 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับประวัติของบทเพลง เพื่อที่จะเข้าใจถึงความเป็นมา รูปแบบ และเทคนิคของบทเพลง

5.1.6 วางแผนการฝึกซ้อมในแต่ละวัน โดยกำหนดว่า ในแต่ละวันจะฝึกซ้อมเพลงอะไร และฝึกซ้อมอย่างไรบ้าง

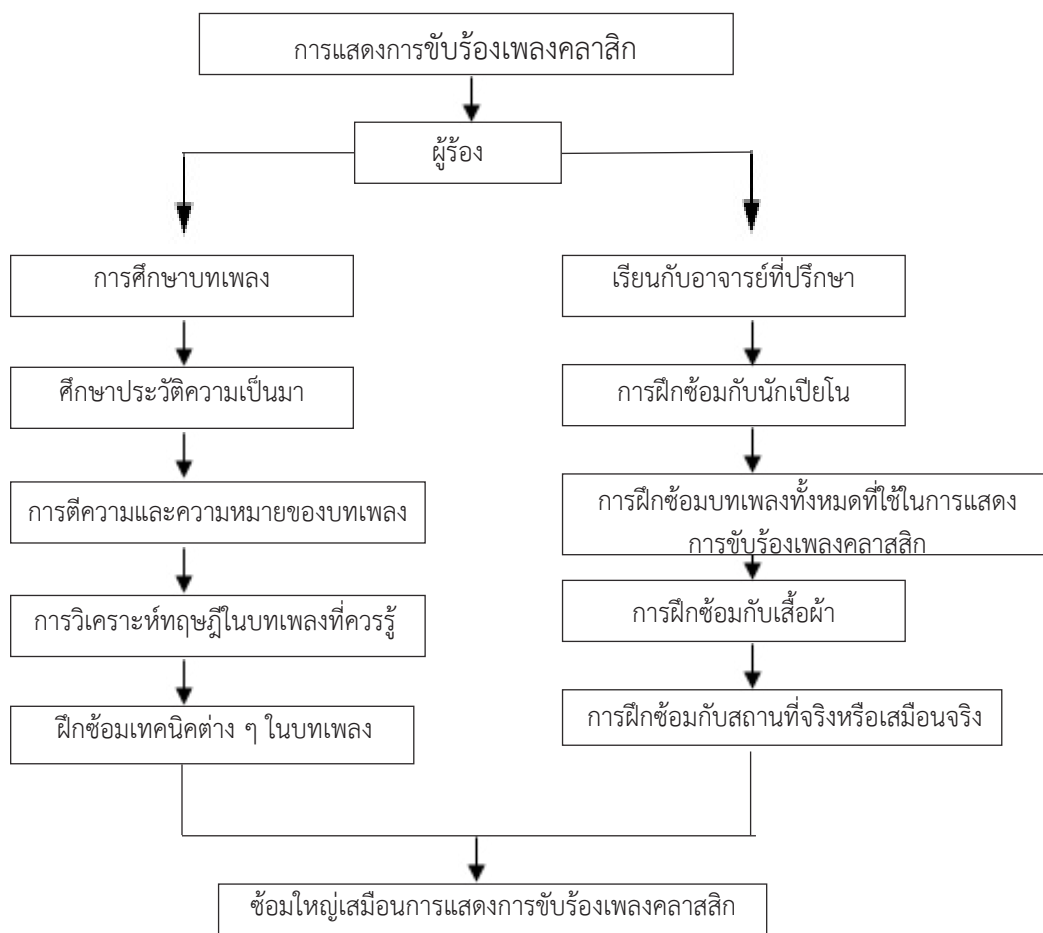
5.1.7 ตรวจสอบวันเวลา สำหรับการทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก กับผู้จัดการสถานที่หรือผู้ดูแลสถานที่

5.1.8 ทำการสอบก่อนการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกเพื่อที่จะได้จำลองสถานการณ์จริง

5.1.9 จัดเตรียมสูจิบัตร และโปสเตอร์ เพื่อประชาสัมพันธ์ การแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก

5.1.10 ทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก โดยบันทึกทั้งภาพและเสียง

ในส่วนของการทำแผนการศึกษาบทเพลงและการซ้อมบทเพลงนั้น ผู้เขียน ได้จัดทำไว้ดังนี้



5.2 การวางแผนในเรื่องทั่วไป

นอกจากเรื่องการซ้อมแล้วยังมีสิ่งจำเป็นอื่น ๆ ที่ผู้แสดงจะต้องคำนึงถึงคือ

5.2.1 เวลาที่ใช้ในการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก

เวลาที่ใช้นั้นควรดูความเหมาะสมของการจัดการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก และควรดูจากความแข็งแรงหรือความทนทานต่อการใช้เสียงของผู้ร้อง

5.2.2 การเรียงลำดับเพลง

ในการจัดลำดับบทเพลงควรมีการเรียงลำดับบทเพลงให้มีความน่าสนใจ ให้การแสดงดำเนินไปอย่างไม่น่าเบื่อ แต่ต้องดูที่ความทนทานของเสียงผู้แสดงเป็นหลักด้วย เช่น การวางบทเพลงโดยเลือกจากบทเพลงที่ถนัดอมเส้นเสียง ซึ่งนำมาใช้เป็นบทเพลงวอร์มอัพ โดยอาจจะเลือกจากบทเพลงที่มันใจประมาณ 1 - 2 บทเพลง หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ จัดลำดับให้ขึ้นไปสู่บทเพลงที่มีความหวิหรือหวาหรือต้องใช้

พลังมากขึ้น หลังจากนั้นจึงกลับมาสู่บทเพลงที่สามารถใช้ในการพักเสียง แล้วจึงกลับไปหาบทเพลงที่ต้องใช้พลังอีกครั้ง นอกจากนี้สมควรหาช่วงพักระหว่างการแสดงขับร้องเพลงคลาสสิกด้วย ในกรณีที่ต้องเรียงบทเพลงตามยุคดนตรี หรือตามประเภทของบทเพลง ก็สามารถหาบทเพลงที่ใช้ในการถนอมเสียงขึ้นก่อน และค่อยสลับโดยไม่ให้เสียรอบการเรียงบทเพลงตามยุคของบทเพลงที่วางไว้

การเรียงลำดับบทเพลงในลักษณะนี้นอกจากจะสร้างสีสันในการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกแล้วยังสามารถถนอมเสียง และพลังของผู้ร้องให้สามารถรักษาคุณภาพของเสียงไว้ได้จนจบบทเพลงสุดท้ายของการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก

5.2.3 นักเล่นเปียโนประกอบ

นักเล่นเปียโนประกอบมีความสำคัญอย่างมากและส่งผลโดยตรงต่อผู้ร้อง นักเล่นเปียโนประกอบที่ดีจะทำให้ผู้ร้องขับร้องได้ดียิ่งขึ้น นักเล่นเปียโนประกอบที่เป็นกันเอง ก็จะทำให้การฝึกซ้อมและการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกของผู้ร้องลื่นไหล และมีความเพลิดเพลินมากยิ่งขึ้น

John Glenn Paton John (1990) ได้กล่าวไว้ว่าสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อผู้เล่นเปียโนประกอบว่า

5.2.3.1 ให้นักร้องเพลงที่ดีและสมบูรณ์กับผู้เล่นเปียโนประกอบ

5.2.3.2 ให้นักเปียโนประกอบมีเวลาที่เพียงพอแก่การฝึกซ้อมและการทำความเข้าใจบทเพลง

5.2.3.3 ทำการฝึกซ้อมอย่างจริงจัง และรับฟังความคิดเห็นของนักเปียโนประกอบ นักเปียโนประกอบที่ดีจะช่วยพยุงผู้ร้องและฟังการขับร้อง เพื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับบทเพลง

5.2.4 สูจิบัตร (Program note)

ถ้าผู้ร้องต้องการจะให้ผู้ชมได้เข้าใจและมีส่วนร่วมไปกับการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก สูจิบัตร (Program Note) เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ผู้ชมเข้าใจได้ดีที่สุด สูจิบัตรที่ดีจะต้องมีข้อมูลที่ถูกต้องและครบถ้วนเพื่อให้ข้อมูลความรู้ที่ดีแก่ผู้ชม

ในการเขียนสูจิบัตรจะต้องเริ่มด้วย ชื่อเรื่อง หรือชื่อการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก ชื่อบทเพลงและชื่อผู้ประพันธ์ โดยเรียงจากบทเพลงแรกถึงบทเพลงสุดท้าย มีประวัติและความเป็นมาของบทเพลง แนะนำตัวผู้ร้อง นักเปียโน และผู้ที่มาร่วมเล่นด้วย รวมถึงกล่าวขอบคุณถึงผู้ที่มีส่วนในการจัดทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกครั้งนี้

5.2.4.1 ในการทำโปรแกรมของบทเพลง มีข้อควรระมัดระวังในเรื่องการเขียนชื่อบทเพลงดังนี้

(1) ในส่วนของชื่อบทเพลงและชื่อผู้ประพันธ์ ให้ตรวจสอบการสะกดชื่อที่ถูกต้อง สามารถตรวจสอบได้จาก พจนานุกรม New Grove

(2) ควรระบุปีที่เกิดและปีที่เสียชีวิตของผู้ประพันธ์โดยเขียนไว้ใต้ชื่อผู้ประพันธ์ ในกรณีที่ยังมีชีวิตอยู่ให้ใส่เฉพาะปีเกิด

(3) ชื่อบทเพลง ควรเขียนด้วยภาษาต้นฉบับ หากบทเพลงนั้นผู้ร้อง ร้องด้วยภาษาที่แปล ให้เขียนชื่อบทเพลงด้วยภาษาต้นฉบับ แล้ววงเล็บว่าร้องเป็นภาษาอังกฤษ

(4) หากบทเพลงนั้นมาจากผลงานใหญ่ ๆ หรือโอเปร่า ควรเขียนชื่อบทเพลงด้วยภาษาต้นฉบับแล้วตามด้วยชื่อของผลงานนั้น โดยเขียนเป็นตัวเอียง เช่น Signore ascolta (From Turandot)

(5) หากเลือกบทเพลงหลาย ๆ เพลงมาจากผลงานใหญ่ ๆ ขึ้นเดียวกัน ให้เขียนชื่อของผลงานนั้นก่อนแล้วตามด้วยชื่อบทเพลง (ดังตัวอย่างที่ 1)

ตัวอย่างที่ 1 การเขียนชื่อเพลงในกรณีที่มาจากผลงานชิ้นเดียวกัน

From Dichterliebe:

ImwundershönenMonat Mai

AusmeinenTränenspiessen

Die Rose, die Lilie, die Taube, die Sonne

ภาพที่ 6 โปรแกรมเพลง

Kelly High School		
Vocal Solo Recital		
Thursday, February 24, 2011		
Miria Johnson, Accompanist		
Wilson Cao	Linden Lea	Ralph Vaughan Williams (1872-1958)
Julian Benavola	At the River	Aaron Copland (1896-1990)
Estela Garcia	O cocco di pigarmi	Alessandro Scarlatti (1660-1725)
Daisy Rivera	Non lo dirò col father	George Frideric Handel (1685-1759)
Carlos Villalpando	Como Agón, Secret Love	John Dowland (1593-1626)
Andres Betancos	Que me lea	Giuseppe Verdi (1791-1893)
Kenya Ramirez	Ridete la luna	Wolfgang Mozart (1756-1791)
Nick Wilhoite	Shenandoah	Traditional Folk Song
Karina Calerico	Nel cor più non mi sento	Claudio Monteverdi (1567-1634)
Kassandra Reuter	Selva crudele	Antonio Vivaldi (1678-1741)
Liliana Arroyo	Con que le levant	Traditional Folk Song
Hanca Hernandez	Vienna, City of Dreams	Rudolf Smetana (1824-1884)
Jackie Lamas	I Attempt from Love's Sickness to Fly	Henry Purcell (1629-1695)

ที่มา : TemplateFans. (2012, January 05). Re: Photos of Recital Program Template [Web blog message]. Retrieved From

http://www.sawyoo.com/post_recital-program-template_181786/

5.2.4.2 ในส่วนของประวัติและเรื่องราวของบทเพลง ควรใส่ข้อมูลเช่น

(1) ประวัติของผู้ประพันธ์ควรใส่ประวัติโดยย่อของผู้ประพันธ์และข้อมูลที่สำคัญ

(2) ประวัติและที่มาของบทเพลง ข้อมูลสำคัญที่ควรใส่ในที่มาของบทเพลง ได้แก่ ลำดับที่ของผลงาน หรือหากเป็นบทเพลง แอเรีย (Aria) ก็ควรบอกวามาจากอุปรากรเรื่องอะไร ฉากที่เท่าไรขององก์ (Act) แรงบันดาลใจในการประพันธ์ จุดมุ่งหมายในการประพันธ์ เป็นต้น

(3) ความหมายและการตีความ ควรเขียนอธิบายพอสังเขป เกี่ยวกับความหมายและการตีความของบทเพลงนั้น เพื่อให้ผู้ชมเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันกับผู้ร้อง หากเนื้อเพลงเป็นภาษาอื่นเช่น เยอรมัน อิตาลี ก็ควรแปลเป็นภาษาอังกฤษให้ผู้ชมเข้าใจ (ดังตัวอย่างที่ 2)

ตัวอย่างที่ 2 การเขียนอธิบายความหมายของบทเพลง

Tuche di gel seicinta(FromTurandot)	Giacomo Puccini (1858-1924)
Italian	English translation
Tuche di gel seicinta	You who are covered with frost
Da tantafiammavinta	Vanquished by so many flames
L' ameraianchetu!	You too will love him!
L' ameraianchetu!	You too will love him!
Prima di quest' aurora	Before this dawn
lo chiudostancagli	yes, tired
Percheeglinvincaancora	So he wins once more
eglinvincaancora	Wins once more...
Per non	So I don't
per non vederlopiu!	So I don't see him anymore
Prima di quest' aurora	Before this dawn
di quest' aurora	This dawn
lo chiudostancagliocchi	I close my eyes, tired
Per non vederlopiu!	So I don't see him anymore

ที่มา : Athena. (2010, November 19). Re: Lyrics Translate [Web blog]

หากผู้จับตรมีข้อมูลที่ครบถ้วนและเป็นประโยชน์ ผู้ชมจะสามารถเข้าใจในสิ่งที่ผู้ร้องต้องการจะสื่อสาร และยังได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์อีกด้วย

5.2.5 เครื่องแต่งกาย

เครื่องแต่งกายสำหรับผู้ร้อง นอกจากจะต้องเป็นชุดที่สวยงาม เหมาะสมกับบทเพลงและสถานที่แล้ว ยังต้องคำนึงความสบายเมื่อสวมใส่ เช่น ไม่ควรรัดจนเกินไป เพราะจะส่งผลถึงการหายใจทำให้ไม่สามารถร้องเพลงได้ หรือบางคนอาจจะแพ้เนื้อผ้าบางชนิด ก็อาจทำให้ไม่สบายตัวเมื่อต้องขับร้อง เช่นเดียวกับรองเท้า ควรเลือกรองเท้าที่สามารถสวมใส่ได้ถนัด ไม่สูงจนเกินไป เพราะว่าผู้แสดงต้องยืนร้องเพลง หากการยืนไม่มั่นคง ก็จะส่งผลกับการร้องเพลงได้เช่นกัน

6. การเตรียมพร้อมสำหรับการอยู่บนเวที

ผู้ร้องส่วนใหญ่ล้วนเคยมีประสบการณ์การขึ้นเวทีมาแล้วทั้งนั้น แต่เราสามารถเรียนรู้ที่จะลดความกลัว และสนุกกับการขับร้องต่อหน้าผู้ชมให้มากขึ้น เป็นเรื่องปกติที่จะต้องมีความรู้สึกกังวลใจเป็นพิเศษเมื่อต้องร้องเพลงให้ติดต่อหน้าสาธารณชน ผู้ร้องบางคนมักจะกดดันตัวเองจนเกินไป หรือมีความตั้งใจที่จะทำให้ดีมากเกินไป สุดท้ายจะเกิดความกังวลหรือความเครียด บางคนอาจเกิดอาการตื่นกลัว ซึ่งส่งผลต่อระบบการหายใจของร่างกาย ทำให้การขับร้องไม่เกิดความต่อเนื่อง เมื่อเราสูญเสียการควบคุมตัวเอง จะทำให้ไม่มีสมาธิ และไม่สามารถขับร้องอย่างที่ต้องการได้ เทคนิคต่าง ๆ ที่ฝึกซ้อมมานั้นก็อาจจะมีความผิดพลาดได้ เพราะสิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับระบบการหายใจ นอกจากนั้นผู้ร้องก็จะต้องไม่มีสมาธิกับบทเพลงและความรู้สึกที่ส่งออกไป

การสร้างความมั่นใจจะทำให้ผู้ร้องสามารถร้องออกมาได้ดี มีสมาธิกับปัจจุบันและสิ่งที่ต้องการจะสื่อ หากผ่านความรู้สึกการตื่นเวทีไปได้ ผู้ร้องจะรับรู้ถึงสิ่งที่ดีในการแสดง และคุณค่าของผู้ร้องเอง

สิ่งที่จำเป็นในการสร้างความมั่นใจ คือการเตรียมตัวให้พร้อม หากผู้ร้องสามารถฝึกซ้อมร้องเพลงได้ดีในทุกวัน ก็ไม่ควรที่จะวิตกกังวลถึงการขับร้องในวันที่ทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก หากมีบางบทเพลงที่ไม่มั่นใจให้เก็บความกังวลใจนั้นไว้แค่ในการฝึกซ้อม ควรทำให้สบาย ผ่อนคลาย และมีความเชื่อมั่นในบทเพลงนั้น เมื่อถึงเวลาที่ทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก

สิ่งที่ควรเตรียมตัวเพื่อสร้างความมั่นใจก่อนการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก

- (1) การฝึกซ้อมในสถานที่ที่ใช้ทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก
- (2) การเตรียมตัวแนะนำตัวเองกับผู้เล่นเปียโน
- (3) การกล่าวต้อนรับผู้ชมที่มาดูการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก
- (4) การกล่าวคำแนะนำบทเพลง
- (5) วิธีการออกเสียงชื่อบทเพลงและชื่อผู้ประพันธ์
- (6) การจัดเตรียมเครื่องแต่งกายที่สามารถหายใจได้สะดวกในเวลาทำการแสดงการขับร้องเพลง

คลาสสิก

มีหลายสิ่งที่จะต้องทำและไม่ควรทำก่อนการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก เพราะจะทำให้เกิดผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพของเสียงและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลต่อการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกที่กำลังจะเกิดขึ้น

สิ่งที่ควรปฏิบัติก่อนการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก

- (1) ก่อนขึ้นแสดงควรสำรวจตัวเองให้พร้อม เช่น เครื่องแต่งกาย ทรงผม เป็นต้น
- (2) ตั้งสมาธิอยู่กับตัวเองและบทเพลงที่จะนำเสนอ
- (3) หายใจเข้าออกลึก ๆ ปรับการหายใจให้เป็นปกติ
- (4) ปล่อยวางทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นความกังวลใจเรื่องใด
- (5) ไม่กดดันหรือตั้งใจมากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะเครียด
- (6) ยืดเส้นสายวอร์มร่างกาย
- (7) วอร์มเสียง

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติก่อนการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก

- (1) ไม่ควรเดินแอโรบิก หรือออกกำลังกายหนัก ๆ
- (2) ไม่ควรดื่มชา กาแฟ และน้ำอัดลม ก่อนทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก
- (3) ไม่ควรยกของหนักก่อนการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก เพราะการที่ร่างกายมีการสร้างแรงดันที่ปอดมากขึ้น จะไปกระทบที่เส้นเสียง จะทำให้เส้นเสียงไม่อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ปกติ

7. การปฏิบัติตัวเองในการดูแลสุขภาพเสียง

เสียงของผู้ร้องมีความสำคัญอย่างมาก เปรียบเสมือนเครื่องดนตรีชนิดหนึ่ง นับเป็นพรสวรรค์ที่ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน เสียงมนุษย์มีความพิเศษกว่าเครื่องดนตรีอื่นๆ สามารถขับร้องและทำเสียงต่างๆ ที่เครื่องดนตรีไม่สามารถทำได้ แต่ในความพิเศษที่ได้มานั้น หากไม่รู้จักการรักษาก็อาจจะอยู่ได้ไม่นาน แม้เสียงของมนุษย์จะติดตัวมาตั้งแต่เกิด ไม่ต้องหาซื้อหรือพกพาเหมือนเครื่องดนตรี แต่หากเกิดอาการบาดเจ็บของเสียงก็ไม่อาจหาซื้อ เปลี่ยนใหม่หรือซ่อมแซมได้ เพราะฉะนั้น ควรที่จะรู้จักวิธีการดูแลรักษาสุขภาพเสียง เพื่อให้เสียงมีคุณภาพที่ดีอยู่ตลอดไป

จากการศึกษาข้อมูล และสัมภาษณ์นักศึกษา อาจารย์ นักร้องเพลงคลาสสิก เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเองในการดูแลสุขภาพเสียง ผู้เขียนจึงได้นำมาสรุป ดังนี้

การดูแลรักษาสุขภาพเสียงและข้อควรระวังในการใช้เสียง

- (1) พักเสียงอย่างน้อย 72 ชั่วโมง หลังจากการใช้เสียงอย่างหนัก
- (2) หลีกเลี้ยงการนอนหลับหลังจากการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกทันที เนื่องจากเส้นเสียงจะเกิดภาวะบวมหลังจากการใช้เสียงในปริมาณมาก การนอนหลับพักผ่อนในทันทีจะทำให้เส้นเสียงทรุดลงได้
- (3) ไม่ควรใช้เสียงเยอะเมื่อมีประจำเดือน
- (4) ไม่ควรบริโภคน้ำนม หรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบจากน้ำนมสัตว์ก่อนร้องเพลง เพราะน้ำนมจากสัตว์จะมีสารชื่อคาเซอีน ซึ่งมีผลทำให้เกิดเสมหะ
- (5) การทานลูกอมบางชนิดจะทำให้เกิดภาวะน้ำลายแห้ง

- (6) การรับประทานวิตามินเอ วิตามินอี แมกนีเซียม จะช่วยบำรุงเยื่อเมือกน้ำลาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของเส้นเสียง
- (7) ทานน้ำมันมะกอกจะช่วยเพิ่มน้ำเมือกหล่อลื่น
- (8) หลีกเลี่ยงการร้องเพลงในเวลาเสียงล้า หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้วิธีการลดคีย์ของบทเพลง
- (9) ไม่ควรใช้เสียงในสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดัง
- (10) ไม่ขากเสมหะหรือบีบเสียงกระซิบ เพราะจะทำให้เกิดอาการบีบของเส้นเสียง และจะทำให้เส้นเสียงบาดเจ็บ
- (11) ออกกำลังกายและทานอาหารที่มีประโยชน์
- (12) หมั่นล้างมืออย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันจากการเป็นหวัด
- (13) จิบน้ำบ่อย ๆ ทุกชั่วโมง
- (14) ตัมน้ำเกลือเพื่อสมดุลไอน้ำของน้ำเกลือเมื่อร่างกายขาดน้ำ
- (15) ใช้เครื่องทำความชื้นในห้องนอนเมื่ออากาศหนาว หรืออากาศแห้ง หรืออาจจะใช้การเปิดน้ำร้อนในห้องน้ำ เพื่อใช้ไอน้ำมาสร้างความชื้นแทน
- (16) หมั่นล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ เพื่อป้องกันอาการหวัด

บทสรุป

บทความนี้เป็นการนำเสนอการเตรียมความพร้อม ในการทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก เพื่อให้ผู้ที่สนใจในการขับร้องเพลงคลาสสิกได้มีการเตรียมตัวที่ดี เพราะการเตรียมความพร้อมที่ดี จะนำมาสู่การแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากวิธีการเตรียมความพร้อมในการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิกข้างต้นผู้เขียนได้ทดลองใช้กับตนเองและนักเรียนที่ผู้เขียนได้สอน ซึ่งพิสูจน์แล้วว่า การเตรียมความพร้อมที่ดีนั้นจะทำให้ผู้ร้องลดความกังวล ความประหม่าและความกดดันได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพเสียงที่แข็งแรง มีภาวะจิตใจที่ดี ไม่ตึงเครียด สามารถทำการแสดงการขับร้องเพลงคลาสสิก ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประทับใจต่อผู้ชมเป็นอย่างยิ่ง

บรรณานุกรม

- โกวิทย์ ชันธศิริ. (2550). *ดุริยางคศิลป์ตะวันตก (เบื้องต้น)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไชแสง ศุขะวัฒนนะ. (2554). *สังคีตนิยม ว่าด้วยดนตรีตะวันตก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2545). *ดนตรีคลาสสิก...บทเพลงและการขับร้อง*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- ดวงใจ อมาตยกุล. (2545). *วรรณคดีเพลงร้อง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิชัย เลี่ยมทอง. (2555). *หลักสำคัญสำหรับการฝึกซ้อมดนตรีเพื่อประสิทธิภาพสูงสุด.วารสารดนตรี มหาวิทยาลัยรังสิต, 7(1) , 29-38.*
- Christy, Van A. (1990). *Foundations in singing*. 2 nd ed. USA : WM. C. Brown publishers.
- Coffin, Berton. (2002). *Coffin's sounds of singing*. 2 nd ed. USA : Scarecrow press.
- Miller, Richard. *The structure of singing*, USA :Schirmer books
- NatttidaGumchai. (2014). *Graduate voice recital by NatttidaGumchai*. (Master's Thesis). Mahidol University, College of Music, Music Performance
- Pamelia S. Phillips. (2011). *Singing For DUMMIES*. Indiana: Wiley Publihing, inc.
- Pegler, Heidi.,&wedgwood Pam (2011). *It's never too late to sing*. london: Faber Ltd.
- SalithDechsangworn.(2013). *Graduate voice recital by SalithDechsangworn*. (Master's Thesis). Mahidol University, College of Music, Music Performance
- SiriwaranyaSupranee.(2007). *Graduate voice recital by SiriwaranyaSupranee*. (Master's Thesis). Mahidol University, College of Music, Music Performance
- ThanisSankloe.(2011). *Graduate voice recital by ThanisSankloe*. (Master's Thesis). Mahidol University, College of Music, Music Performance