

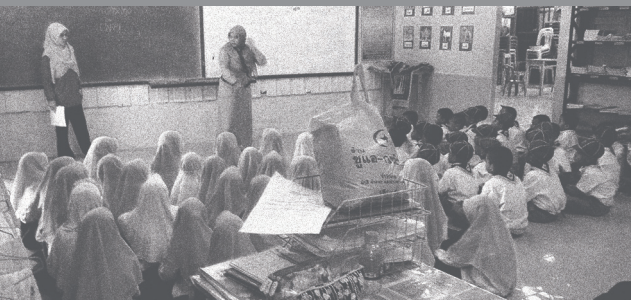


อวัยวะที่ใช้ในการร้องเพลง ประเภทของเสียงร้อง และการดูแลรักษาเสียง

The Vocal Organ for Singing,
Voice Classification and Voice Preservation

ดร.ณิ อนุกุล¹
Darunee Anukool¹

¹อ., สาขาวิชาดุริยางคศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา 90000



บทคัดย่อ

ความรู้เบื้องต้นและการทำความเข้าใจทางด้านกายภาพของเสียงที่ใช้ในการร้องเพลงถือเป็นสิ่งสำคัญที่นักร้องจะต้องตระหนักถึง เพื่อสามารถใช้เครื่องดนตรีที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดให้มีประสิทธิภาพสูงสุด อันได้แก่ ความเข้าใจกระบวนการทำงานของอวัยวะที่ใช้ในการร้องเพลงรวมถึงกล้ามเนื้อต่าง ๆ ในร่างกายที่ต้องทำงานสอดประสานกันอย่างเป็นธรรมชาติ มีความรู้เรื่องช่วงเสียงเพื่อสามารถเลือกบทเพลงและใช้เสียงได้อย่างเหมาะสม รวมไปถึงการดูแลรักษาเสียงคงไว้ซึ่งคุณภาพเสียงที่ดี เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการร้องในขั้นสูงต่อไป

คำสำคัญ : อวัยวะที่ใช้ในการร้องเพลง ประเภทของเสียงร้อง การดูแลรักษาเสียง

Abstract

Basic knowledge and understanding of the physical properties of voice used in singing are important for the singer to be able to utilize the natural inborn instrument for maximum efficiency. The procedure includes an understanding of the processes of the organs used for singing, including body muscles that work together naturally. Knowledge of the voice enables the singer to choose songs and use the sounds optimally. Most importantly, the signer has to maintain the quality of voice to serve as a basis for the development of more advanced singing.

Keywords : The Vocal Organ for Singing, Voice Classification, Voice Preservation

บทนำ

เสียงของมนุษย์เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ใช้แสดงอารมณ์ความรู้สึกสื่อความหมายได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็น รัก เศร้า สมหวัง ผิดหวัง โกรธ เป็นต้น การเปล่งเสียงของมนุษย์ แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ การเปล่งเสียงเพื่อพูด และการเปล่งเสียงเพื่อการร้องเพลง ณรุทธ์ สุทธจิตต์ [1] กล่าวไว้ว่า “เสียงร้องของมนุษย์จัดเป็นเครื่องดนตรีที่สามารถถ่ายทอดอารมณ์และสื่อความหมายได้ดีที่สุด ยากจะหาเครื่องดนตรีชนิดใด ๆ มาเทียบได้” เป็นที่ทราบกันดีว่าการร้องเพลงเป็นสิ่งอยู่คู่กับมนุษย์มาตั้งแต่ในสมัยอดีตจนถึงปัจจุบัน ช่วยกล่อมเกล่าจิตใจ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุข อดีตมนุษย์ร้องเพลงเพื่อบูชาเทพเจ้า สิ่งเร้นลับเหนือธรรมชาติ จนไปถึงเพื่อการบันเทิง ผ่อนคลายจากกิจกรรมการทำงาน การร้องเพลงจึงเป็นการใช้เครื่องดนตรีที่มนุษย์ทุก ๆ คนมีติดตัวมาโดยไม่ต้องลงทุนแม้แต่หน่วย

มนุษย์เราใช้ทุกส่วนของร่างกายในการร้องเพลง ไม่ว่าจะเป็น สมอ อวัยวะ รวมไปถึงกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกาย ร่างกายของนักร้องเป็นสิ่งที่นักร้องจะต้องนำมาเป็นเครื่องดนตรี ดังนั้น นักร้องจึงจำเป็นต้องทราบและทำความเข้าใจถึงกระบวนการทำงานของเครื่องดนตรีของตัวเอง วิธีการดูแลรักษาไว้ซึ่งคุณภาพเสียงที่ดี เทคนิคต่าง ๆ รวมไปถึงวิธีการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง เพื่อพัฒนาเครื่องดนตรีที่มีติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดขึ้นนี้ให้มีคุณภาพเพื่อก้าวเข้าสู่การเป็นนักร้องมืออาชีพในอนาคตอย่างเต็มภาคภูมิ

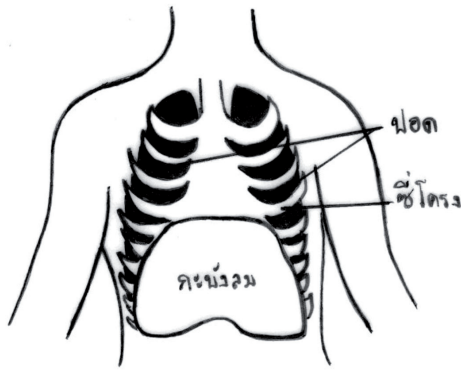
การร้องเพลงประเภทใด ๆ ทั้ง ไทยสากล สากล ลูกทุ่ง หรือเพลงคลาสสิก ล้วนต้องคำนึงถึงการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่ใช้ในการร้องเพลงด้วยกันทั้งสิ้น เพื่อสามารถขับร้องบทเพลงได้อย่างเป็นธรรมชาติ และพัฒนาคุณภาพเสียงได้อย่างเต็ม ประสิทธิภาพส่วนเรื่องลักษณะพิเศษเฉพาะของบทเพลงแต่ละประเภทร้องนั้น นักร้องควรจะ ต้องศึกษาเทคนิคและลักษณะพิเศษของบทเพลงแต่ละประเภทและปรับปรุงวิธีการร้องให้ เหมาะสมต่อไป บทความฉบับนี้ผู้เขียนขอกล่าวถึงความรู้เบื้องต้นสำหรับการร้องเพลง ได้แก่ อวัยวะที่ใช้ในการร้องเพลง ประเภทของเสียงร้อง และวิธีการดูแลรักษาเสียง

อวัยวะที่ใช้ในการร้องเพลง

มนุษย์เราใช้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายในการร้องเพลงแต่ในที่นี้ผู้เขียนขอกล่าวถึง อวัยวะที่ใช้ในการเปล่งเสียงเพื่อการร้องเพลงโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

1. อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ

แหล่งพลังงานเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่นักดนตรีทุกคนไม่ว่าจะเล่นเครื่อง ดนตรีประเภทใดจะต้องคำนึงถึงเป็นอย่างยิ่ง Andres Andrade [2] ได้กล่าวเกี่ยวกับแหล่ง พลังงานไว้ว่า “Source of energy: For singer, wind, and brass players, this would be the breath: for pianists and percussionists, the hands of the player.” สรุปได้ว่า สำหรับนักร้อง ผู้เล่นเครื่องลมไม้และเครื่องลมทองเหลือง แหล่งพลังงานที่สำคัญ ก็คือ ลมหายใจ สำหรับผู้เล่นเปียโนและเครื่องกำกับจังหวะ แหล่งพลังงานของเครื่อง ดนตรีประเภทนี้คือ มือของผู้เล่น การหายใจจึงถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการร้องเพลงที่ นักร้องจะต้องคำนึงถึง การร้องเพลงใช้ลมหายใจมากกว่าการเปล่งเสียงในการพูดปกติ ดังนั้น นักร้องควรมีวิธีการควบคุม ผ่อนลมหายใจ อย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อสามารถใช้ลม หายใจในการสร้างเสียงได้อย่างมีคุณภาพและสามารถปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ได้โดยง่าย อวัยวะสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการหายใจมีดังนี้

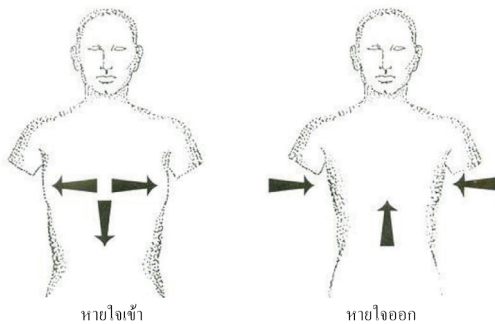


ปอด (Lungs) ทำหน้าที่กักเก็บลมเพื่อนำมาใช้ในการหายใจ นักร้องจึงจำเป็นจะต้องฝึกการหายใจให้เป็นธรรมชาติและเพียงพอเพื่อนำมาใช้ในการร้องเพลง

ซี่โครง (Ribs) ในขณะนี้นักร้องหายใจเข้า ซี่โครงก็จะขยายตัวออกกว้างขึ้นเพื่อให้ปอดมีเนื้อที่ในการขยายตัวได้มากขึ้นและสามารถทำงานในการกักเก็บลมได้เต็มที่

กะบังลม (Diaphragm) เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ใต้ปอด ทำหน้าที่ช่วยปอดในการกักเก็บลม เมื่อหายใจเข้ากะบังลมจะเคลื่อนตัวต่ำลง ทำให้พื้นที่ของกลางทรวงอกมีเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น นักร้องจึงสามารถเก็บลมได้มากขึ้น

กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง (Front Muscles) ทำหน้าที่ในการควบคุมการผ่อนลมหายใจให้พอดีกับการใช้งาน ช่วยในการควบคุมความตึง เบา ของเสียง และเพิ่มพลังในการเปล่งเสียง

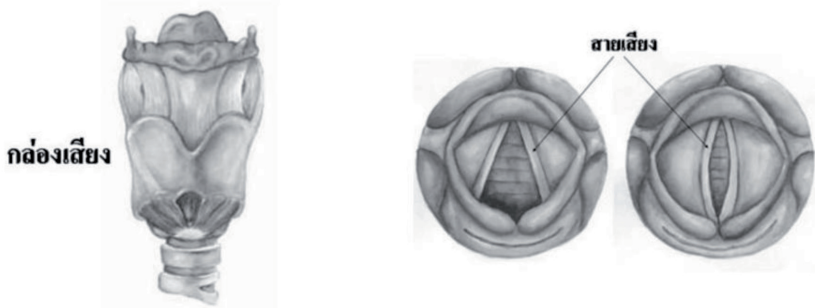


ที่มา : หนังสือสานฝันด้วยเสียงเพลง

การหายใจเพื่อการขับร้องที่ถูกต้องคือ หายใจเข้าอย่างเต็มที่ให้ลึกถึงปอดส่วนล่างจนปอดขยายตัวเต็มที่ ซึ่งทำให้ซีโครงขยายออกและกะบังลมขยายลง ดังนั้น ส่วนของลำตัวช่วงท้องจะขยายออกเมื่อมีการหายใจเข้า [3]

2. อวัยวะที่ใช้ในการสร้างเสียง

เสียง หรือ Tone ในที่นี้แตกต่างไปจาก Noise เนื่องจากการทำให้เกิด Tone เป็นไปในลักษณะของการสั่นสะเทือนของอากาศอย่างสม่ำเสมอ เสียงดนตรีที่เกิดจากการเป่า การร้อง การตี การสี เป็น Tone เพราะการสั่นสะเทือนเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ [1] เครื่องดนตรีแต่ละชนิดมีแหล่งกำเนิดเสียงที่แตกต่างกัน สำหรับนักร้องอวัยวะสำคัญที่ใช้ในการสร้างเสียงคือ กล่องเสียงและเส้นเสียง



ที่มา : http://www.rcot.org/data_detail.php?op=knowledge&id=146 [4]

กล่องเสียง (Larynx) เป็นอวัยวะที่อยู่บริเวณภายในลำคอ ภายในก็จะมีเส้นเสียงหรือสายเสียง (Vocal Cords หรือ Vocal Folds) ซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญในการสร้างเสียง เส้นเสียงมีลักษณะเป็นกล้ามเนื้อบาง ๆ ขนาดเล็กที่มีความยืดหยุ่นขวางอยู่เหนือหลอดลม และเมื่อลมหายใจผ่านจากปอดออกมายังกล่องเสียงและมีลมหายใจผ่านมายังเส้นเสียง เส้นเสียงก็จะเกิดการสั่นสะเทือนในลักษณะต่าง ๆ ทำให้เกิดเสียงขึ้นมา สามารถแบ่งออกเป็น 3 ช่วงเสียง (Register) ดังนี้

1. ช่วงเสียงเต็ม (Chest Register) เป็นเสียงต่ำที่สร้างจากช่วงอก ในขณะที่นักร้องเปล่งเสียงร้องในระดับนี้ เส้นเสียงจะสั่นสะเทือนเต็มที่ เกิดความรู้สึกสั่นสะเทือนบริเวณทรวงอก เรียกว่า Chest Voice หรือ Chest Tone

2. ช่วงเสียงกลาง (Middle Register) เป็นเสียงกลางที่สร้างจากวงหน้า ในขณะที่นักร้องเปล่งเสียงร้องในระดับนี้ เส้นเสียงสั้นสะเทือนเพียงครั้งเดียว เกิดความรู้สึกสั้นสะเทือนบริเวณโพรงปากและจมูก เรียกว่า Middle Voice หรือ Middle Tone บางคนอาจเรียกว่า Mix voice หรือ Mix Tone

3. ช่วงเสียงสูง (Head Register) เป็นเสียงสูงที่สร้างจากศีรษะ ในขณะที่นักร้องเปล่งเสียงร้องในระดับนี้ เส้นเสียงจะสั้นสะเทือนในลักษณะบางและแคบ ทำให้เกิดเสียงสะท้อนบริเวณศีรษะและหน้าผาก เรียกว่า Head Voice หรือ Head Tone

จะเห็นได้ว่ากล่องเสียงและเส้นเสียงเป็นอวัยวะสำคัญในการผลิตเสียงร้องในระดับต่าง ๆ ดังนั้น นักร้อง ควรใช้งานอย่างระมัดระวัง และไม่ใช้เสียงผิดวิธี

3. อวัยวะที่ช่วยในการสร้างเสียงกังวาน

นักร้องทุกคนย่อมต้องการให้เสียงของตนเองมีความไพเราะ สดใส น่าฟัง เสียงที่มีความก้องกังวานเป็นที่ปรารถนาของนักร้องทุกคน ดวงใจ อมาตยกุล [3] ได้กล่าวถึงเสียงกังวาน ไว้ว่า

“เสียงกังวานเกิดจากการที่ลมหายใจผ่านเส้นเสียง และพาเสียงที่เกิดขึ้นนั้นไปก้องกังวานในโพรงหน้า ในคอ ในศีรษะ และในอก การทำงานของทุกส่วนในร่างกายควรทำอย่างผ่อนคลาย เพื่อให้เสียงมีอิสระ และก้องกังวานอย่างไพเราะ”

ดุष्ฎี พนมยงค์ บุญพิศนกุล [5] ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการสร้างเสียงสะท้อนไว้ว่า “จุดประสงค์ของการสร้างเสียงสะท้อน คือ การทำให้เสียงไพเราะสมบูรณ์สดใส ชัดเจนมีกังวานทุกเมื่อ อีกทั้งทำให้เสียงขึ้นลงต่อเนื่อง หากสร้างเสียงสะท้อนได้ถูกต้อง เสียงจะกังวานใสไปไกล เสียงที่ไม่มีเสียงสะท้อนจะไม่ไพเราะและดิ่งไม่นาน เสียงสะท้อนเป็นปรากฏการณ์ทางฟิสิกส์อย่างหนึ่ง เครื่องดนตรีทุกชนิดล้วนมีกล่องที่ทำให้เกิดเสียงสะท้อน ไม่เช่นนั้นเสียงจะเบาและไม่ได้ยิน ดูตัวอย่างได้จากกีตาร์ ขอให้ลองนึกภาพดูว่า ถ้าเราใช้กีตาร์ที่ไม่มีกล่องไม้มีแต่สายหูกเส้น เมื่อเราดีดลงไป เสียงจะเป็นอย่างไร คงจะแหบแห้ง เสียงดูไม่กังวาน”

อวัยวะที่ช่วยในการสร้างความกังวานให้กับเสียงร้องของมนุษย์ ได้แก่ ทรวงอก ช่องคอ โพรงจมูก โพรงปาก และโพรงศีรษะ นอกเหนือจากนี้ ยังมีอวัยวะภายในโพรงต่าง ๆ ของร่างกายข้างต้นที่อาศัยการทำงานสอดประสานร่วมกันอีกมากมายซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดเสียงที่ก้องกังวาน ไพเราะ สดใส อย่างที่นักร้องต้องการ เช่น

- เพดานอ่อนเป็นตัวปรับความสูงต่ำของเสียงสะท้อน ขณะที่ร้องเสียงระดับสูง เพดานอ่อนจะยกขึ้นสูงตามระดับเสียง ขณะที่เพดานอ่อนปรับเสียงสูงต่ำอยู่ก็จะเกิดจุดสะท้อนของเสียง ขณะที่ร้องเสียงระดับต่ำจุดสะท้อนเสียงจะอยู่ข้างหน้า ถ้าร้องเสียงระดับกลางจุดนั้นก็อยู่ตรงกลาง ถ้าร้องเสียงสูง จุดนั้นจะอยู่ด้านหลังเพดานอ่อน สามารถทำให้เสียงมีพลังขึ้น [5]

- ริมฝีปาก ลิ้น และฟัน มีการปรับเปลี่ยนไปตามพยัญชนะ และสระที่แตกต่างกัน เช่น เสียง v เกิดจากฟันบนและริมฝีปากล่าง โดยใช้โพรงจมูกในการก้องกังวานของเสียง เสียง m เกิดจากริมฝีปากบนและล่าง โดยใช้ช่องปากในการก้องกังวานของเสียงที่เกิดขึ้น เสียง ng เกิดจากการใช้โคนลิ้นในการช่วยสร้างเสียง โดยใช้โพรงจมูกด้านในในการก้องกังวาน เป็นต้น

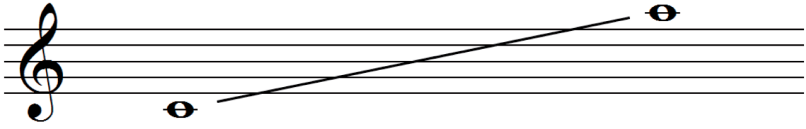
- ขากรรไกร นักร้องจะต้องไม่เกร็งขากรรไกรขณะร้องเพลงและขยับขากรรไกรเพื่อช่วยในการเปล่งเสียงให้ชัดเจน

การร้องเพลงให้ไพเราะ สดใสและน่าฟังนั้น สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่นักร้องจะต้องคำนึงถึง คือทักษะในการสร้างความก้องกังวานให้เสียงของตัวเอง ซึ่งต้องอาศัยการมีวินัยในการฝึกแบบฝึกหัดสร้างเสียงสะท้อนแบบต่าง ๆ อย่างจริงจัง มีการหายใจที่ถูกต้อง ฝึกเพิ่มพื้นที่ในโพรงหน้า ในปาก และในคอ เพื่อช่วยเพิ่มเนื้อที่ในการก้องกังวานของเสียง ขากรรไกร ปากคอ ไม่เกร็ง รวมไปถึงการทำงานที่สอดประสานกันของกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย โดยปราศจากอาการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อสามารถที่จะสร้างเสียงก้องกังวาน และใช้สีสันของเสียงได้หลากหลายตามอารมณ์ของบทเพลงที่ต้องการ

ประเภทของเสียงร้อง

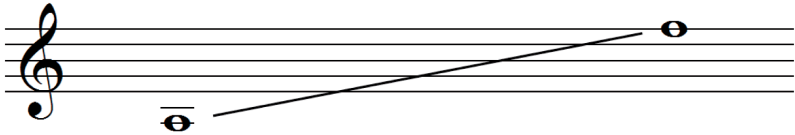
มนุษย์ทุกคนมีเสียงที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว อันเนื่องมาจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความแตกต่างของโครงสร้าง อวัยวะภายในร่างกาย เพศ เชื้อชาติและเผ่าพันธุ์ที่แตกต่างกัน การจัดแบ่งเสียงขับร้องของมนุษย์ (Voice Classification) โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ คือ โซปราโน (Soprano) เสียงสูงของผู้หญิง อัลโต (Alto) เสียงต่ำของผู้หญิง เทเนอร์ (Tenor) เสียงสูงของผู้ชาย และเบส (Bass) เสียงต่ำของผู้ชาย นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งเสียงขับร้องของมนุษย์ย่อยออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. โซปราโน เป็นเสียงนักร้องผู้หญิงที่มีเสียงสูงสุด มีช่วงกว้างของเสียงจากโน้ต C – A



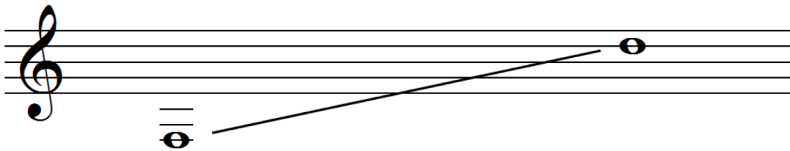
ช่วงกว้างของเสียง (Range) โซปราโน

2. เมสโซ โซปราโน (Mezzo-Soprano) เป็นเสียงนักร้องผู้หญิงที่มีเสียงสูงปานกลาง มีช่วงกว้างของเสียง จากโน้ต A - F



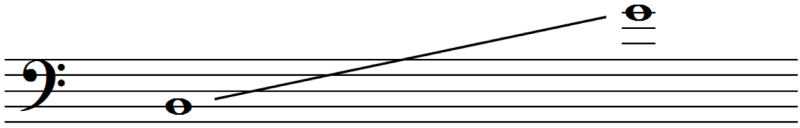
ช่วงกว้างของเสียงเมสโซโซปราโน

3. อัลโต หรือ คอนทราลโต (Contralto) เป็นเสียงนักร้องผู้หญิงที่มีเสียงต่ำมีช่วงกว้างของเสียงจากโน้ต F - D



ช่วงกว้างของเสียงอัลโต

4. เทเนอร์ เป็นเสียงนักร้องผู้ชายที่มีเสียงสูงสุด มีช่วงกว้างของเสียงจากโน้ต B – G



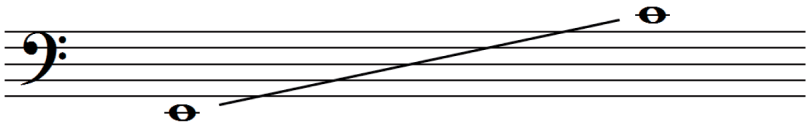
ช่วงกว้างของเสียงเทเนอร์

5. บาริโตน (Baritone) เป็นเสียงนักร้องผู้ชายที่มีเสียงสูงปานกลาง มีช่วงกว้างของเสียงจากโน้ต G – E



ช่วงกว้างของเสียงบาริโตน

6. เบส เป็นเสียงนักร้องผู้ชายที่มีเสียงต่ำสุด มีช่วงกว้างของเสียงจากโน้ต E – C



ช่วงกว้างของเสียงเบส

เนื่องจากธรรมชาติของเสียงนักร้องแต่ละคนมีความแตกต่างกัน จึงทำให้นักร้องแต่ละคนมีช่วงกว้างของเสียงที่ไม่เท่ากัน ดังนั้น นักร้องควรทราบและทำความเข้าใจกับช่วงกว้างของเสียงของตนเอง เพราะจะทำให้เลือกคีย์เพลงได้พอดีเหมาะสมกับตนเอง สามารถใช้เสียงและโซ่การร้องที่ไพเราะได้อย่างเหมาะสมไม่ฝืนธรรมชาติของเสียง

การดูแลรักษาเสียง

กว่าที่นักร้องจะสามารถร้องเพลงอย่างได้ไพเราะ สามารถใช้จินตนาการ และถ่ายทอดอารมณ์เพลงให้ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งในบทเพลงนั้น ๆ ได้ จะต้องใช้ความมานะพยายาม ในการเรียนรู้ทั้งศาสตร์และศิลป์ ผ่านกระบวนการฝึกทักษะทางด้านเทคนิคต่าง ๆ เพื่อก้าวเข้าสู่ขั้นร้องที่มีคุณภาพเสียงที่ดี ดังนั้น สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ นักร้องจะต้องคงไว้ซึ่งประสิทธิภาพและคุณภาพของเครื่องดนตรีที่ติดตัวเราชิ้นนี้ โดยมีสิ่งที่ควรปฏิบัติ และหลีกเลี่ยง ดังนี้ คือ

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ ประมาณ 1.5-2 ลิตรต่อวัน น้ำที่ดื่มควรเป็นน้ำเปล่าบริสุทธิ์ ในอุณหภูมิห้องปกติเพื่อความชุ่มชื้นของเส้นเสียง

2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เมื่อร่างกายแข็งแรง เครื่องดนตรีชิ้นนี้ของเรา ก็จะพร้อมสำหรับการใช้เสียง

3. พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เสียงมีคุณภาพ

4. การฝึกซ้อม ควรใช้เสียงฝึกซ้อมพอประมาณในช่วงสั้น ๆ ไม่ควรหักโหมและใช้เวลาซ้อมนานจนเกินไป การใช้เสียงมากเกินไปทำให้เสียงเหนียวล้า เป็นการทำให้เสียงทางตรง

5. หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมก่อนร้องเพลง เพราะจะทำให้ลำคอเหนียวหรือเกิดเสมหะในลำคอ ซึ่งไปรบกวนการผลิตเสียงที่ชัดเจน

6. หลีกเลี่ยงการตะโกน เนื่องจากการตะโกนจะทำให้เส้นเสียงอ่อนล้าโดยไม่จำเป็น เป็นการฝืนเส้นเสียงใช้เสียงไม่เป็นไปตามธรรมชาติ

7. หลีกเลี่ยงการร้องเพลงในขณะที่กำลังป่วย เมื่อพบว่าตัวเองไม่สบาย เป็นหวัด เสียงแหบหรือมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับเสียง ควรหยุดใช้เสียงเพราะจะยิ่งเป็นการทำลายเส้นเสียงและควรไปพบแพทย์โดยทันที

8. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เพราะควันบุหรี่จะทำให้เส้นเสียงเกิดการระคายเคือง และยังลดภูมิคุ้มกันต้านทานในระบบหายใจอีกด้วย

9. หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากจะทำให้คอและเส้นเสียงแห้ง ถูกทำลายโดยง่าย

10. ก่อนและหลังการร้องเพลงควรมีการอบอุ่นร่างกายและเสียงทุกครั้งเพื่อป้องกันอาการเจ็บปวดและเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อต่าง ๆ

สรุป

บทความฉบับนี้เป็นกรนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอวัยวะที่ใช้ในการร้องเพลง ประเภทของเสียงร้องและวิธีการดูแลรักษาเสียงที่นักร้องควรทำความเข้าใจให้ลึกซึ้ง และควรตระหนักอยู่เสมอว่า คุณภาพเสียงที่ดีนั้นเกิดจากการทำงานของอวัยวะรวมไปถึงกล้ามเนื้อต่าง ๆ ในร่างกายที่สอดประสานกันอย่างเป็นธรรมชาติและมีประสิทธิภาพ อันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดการพัฒนาอย่างเต็มที่ การทราบและเข้าใจช่วงเสียงของตนเองซึ่งจะทำให้สามารถเลือกบทเพลงได้อย่างเหมาะสมและใช้เสียงได้อย่างเป็นธรรมชาติ รวมไปถึงการดูแลรักษาเสียงเพื่อคงไว้ซึ่งคุณภาพเสียงที่ดีอันเป็นรากฐานในการพัฒนาการร้องต่อไปในขั้นสูง อันจะนำไปสู่เป้าหมายการเป็นนักร้องมืออาชีพได้อย่างมั่นคงและเต็มภาคภูมิ

เอกสารอ้างอิง

- [1] ณรุทธ์ สุทธิจิตต์. (2546). **สังคีตนิยมความซาบซึ้งในดนตรีตะวันตก** (พิมพ์ครั้งที่4). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [2] Andres Andrade. (2008). **Absolute Beginners Voice**. United States of America : Amsco Publications.
- [3] ดวงใจ อมาตยกุล. (2545). **การขับร้องประสานเสียง**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [4] ปารยะ อาคนะเสน. (2554). **สายเสียงอักเสบและวิธีถนอมเสียง**. สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2557,จาก http://www.rcot.org/data_detail.php?op=knowledge&id=146.
- [5] ดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศน์กุล. (2547). **สานฝันด้วยเสียงเพลง** (พิมพ์ครั้งที่4). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บ้านเพลง.