

กระบวนการแบบดวงใจ: งานวิจัยสร้างสรรค์เพื่อสร้างเสริมเทคนิคการขับร้องระดับอาชีพ

Duangjai Technique: Creative Research for Professional
Singing-Technique Enhancementดวงใจ ทิวทอง^{*1}

บทคัดย่อ

การวิจัยสร้างสรรค์นี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อสร้างเสริมศักยภาพด้านการแสดงการขับร้องให้กับนิสิตวิชาเอกขับร้อง สาขาวิชาดุริยางคศิลป์ตะวันตก ภาควิชาดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเพื่อสร้างสรรค์กระบวนการแบบและนวัตกรรมการขับร้อง ซึ่งประกอบด้วยอธิบายในกระบวนการแบบดวงใจและแบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นพื้นฐานและขั้นก้าวหน้า โดยอธิบายในกระบวนการแบบดวงใจประกอบด้วย อรรถบทรสสำคัญของการขับร้อง ซึ่งเน้นการทำงานของอวัยวะแกนนำสำหรับการเปล่งเสียงขับร้อง เนื่องจากนักร้องนั้นใช้ร่างกายเป็นเครื่องดนตรี เพื่อสร้างเสียงการขับร้องในกระบวนการแบบคลาสสิกตะวันตก ซึ่งมีมาตรฐานของการใช้เสียงด้วยเนื้อเสียงที่มีความแข็งแรง มีแก้วเสียงที่ก้องกังวาน และมีน้ำเสียงที่ไพเราะ ผู้วิจัยได้สร้างสรรค์กระบวนการขับร้องที่เหมาะสมกับโครงสร้างร่างกายของคนไทย ทั้งนี้เพื่อความชัดเจน กระชับ และชวนให้จดจำ จึงจัดกลุ่มอธิบายกระบวนการแบบดวงใจเป็น 6 หัวข้อประกอบด้วย เปิด ปล่อย ห่อ ยืน เก็บ และวาง ส่วนแบบฝึกเสียงบูรณาการในกระบวนการแบบดวงใจประกอบด้วย แบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นพื้นฐาน 10 แบบฝึก และแบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นก้าวหน้า 12 แบบฝึก โดยผลของการฝึกการขับร้อง ได้เห็นผลของการฝึกเป็นรูปธรรมอย่างสัมฤทธิ์ผล เกิดพัฒนาการในกระบวนการขับร้องอย่างเป็นธรรมชาติจากพิมพ์เสียงอันเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล

คำสำคัญ: การขับร้อง, กระบวนการแบบดวงใจ, แบบฝึกเสียงบูรณาการ

^{*} Corresponding author, email: jlab_duangjai@hotmail.com

¹ รองศาสตราจารย์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Abstract

This creative research aims to enhance the performing capacity of students majoring in Vocal Performance within the Western Music Programme, Department of Music, Faculty of Fine and Applied Arts, Chulalongkorn University, as well as to create vocal innovations. The research comprises descriptions of Duangjai Technique and Integrated Vocal Exercise for both basic and advanced levels. The description of Duangjai Technique includes the essence of singing, with an emphasis on the key organs for voice productions, because singers use their bodies as instrument to create sounds. As Western classical singing standards focus on a beautiful, full-bodied voice with the ability to project, the researcher creates a singing technique appropriate for Thai singers' anatomy. To be precise, concise, and memorable, the researcher has arranged the description of Duangjai Technique into six parts, namely, "open, release, embouchure, protrude, drop, and place." The integrated vocal exercises for Duangjai Technique comprise 10 basic exercises and 12 advanced exercises. Duangjai Technique along with the integrated vocal exercises are shown to be effective. The students show improvement in vocal ability while retaining their unique natural voice.

Keywords: Singing, Duangjai Technique, Integrated Vocal Exercise

บทนำ

ศิลปะการขับร้องเป็นศาสตร์ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะ เนื่องเพราะนักร้องนั้นใช้ร่างกายเป็นเครื่องดนตรีและเป็นผู้ใช้เครื่องดนตรีในร่างกายของตนเองทั้งในส่วนภายนอกและภายในร่างกายเพื่อเปล่งเสียงขับร้อง กระบวนการขับร้องจึงต้องอาศัยแก่นความรู้ความเข้าใจทั้งในศาสตร์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ใช้ศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์และด้านศิลปะควบคู่กันเป็นสำคัญ

หลักการทางวิทยาศาสตร์ได้แก่ การศึกษาสรีรวิทยาของร่างกายส่วนที่ใช้เปล่งเสียง ในเรื่องของธรรมชาติการทำงานของอวัยวะและกล้ามเนื้อในร่างกายซึ่งใช้เป็นเครื่องดนตรีของนักร้อง

สำหรับหลักการใช้เสียงได้แก่ การศึกษาศิลปะวิธีการของการขับร้อง ทั้งในกระบวนการแบบการเปล่งเสียง และกระบวนการของเทคนิคการขับร้อง เพื่อให้ขับร้องได้อย่างไพเราะและสามารถแสดงอารมณ์เพลงได้อย่างมีความหมาย ตรงตามอารมณ์ของบทเพลงที่คีตกวีได้ประพันธ์ไว้

นอกจากนี้นักร้องควรฝึกความสามารถด้านการตอบสนองด้วยการรับรู้ทางความรู้สึก (Kinesthetic Response) รวมทั้งฝึกการตระหนักรู้ในจิตใจและร่างกายตนเอง (Mind/Body Awareness) เพื่อกำกับการขับร้องของตนเองให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การขับร้องตามศาสตร์ตะวันตกนั้น มีมาตรฐานในการใช้เสียงด้วยเนื้อเสียงที่มีความแข็งแรง มีแก้วเสียงที่ก้องกังวานและมีน้ำเสียงที่ไพเราะอย่างประณีตและสละสลวย จากการใช้อวัยวะแกนนำสำหรับการเปล่งเสียงขับร้องหรืออวัยวะออกเสียง (Vocal Organ) ทุกส่วนให้ทำงานร่วมกันเพื่อสร้างเสียงขับร้องอย่างมีคุณภาพ

สำหรับนักร้องคนไทยนั้นมีลักษณะของร่างกายแบบชาวเอเชีย โดยเฉพาะลักษณะของกะโหลกศีรษะ (Skull) ซึ่งเป็นพื้นที่สำคัญสำหรับการก้องกังวานของเสียง

ความแตกต่างของลักษณะกะโหลกศีรษะตามลักษณะชาติพันธุ์ (Ethnicity) นั้นมีความแตกต่างกันในส่วนขนาด รูปร่าง และลักษณะเฉพาะ จำแนกได้เป็น 3 ประเภทคือ

1. กะโหลกศีรษะชาวยุโรป ซึ่งชาวยุโรป (Caucasoid) มีลักษณะของกะโหลกศีรษะยาวและแคบ กระดูกโหนกแก้มแคบ คางยาว เบ้าตากว้างลึกอย่างมีมิติ โฟรงจมูกกว้างและลึก และมีสันจมูกยาวและโด่ง

2. กะโหลกศีรษะชาวเอเชีย ซึ่งชาวเอเชีย (Mongoloid) มีลักษณะของกะโหลกศีรษะสั้นและกว้างแบน กระดูกโหนกแก้มกว้าง เบ้าตากลมอย่างมีมิติน้อย และมีสันจมูกสั้นและแบนกว่าชาวยุโรป

3. กะโหลกศีรษะชาวแอฟริกัน ซึ่งชาวแอฟริกัน (Negroid) มีลักษณะของกะโหลกศีรษะลึกไปด้านหลังและเฉียงมาด้านหน้าในลักษณะคางยื่น เบ้าตาเหลี่ยมและตาห่าง และมีสันจมูกกว้างและแบนกว่าอีก 2 ประเภท

จากความแตกต่างกันของลักษณะกะโหลกศีรษะนี้ จึงเป็นประเด็นสำคัญของปัญหาในการวิจัยนี้ โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของโครงสร้างกะโหลกกับกระบวนการเปล่งเสียง การขับร้อง และสร้างสรรค์กระบวนการแบบการเปล่งเสียงการขับร้องสำหรับนักร้องคนไทยที่มีลักษณะกะโหลกศีรษะแบบชาวเอเชีย ด้วยการสังเกตทดลองใช้กระบวนการแบบการขับร้องและแบบฝึกเสียง บุรณการที่สร้างสรรค์ขึ้นมาเป็นเวลากว่าสิบปี จนนำพาเข้าสู่กระบวนการวิจัยนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างเสริมศักยภาพด้านการแสดงการขับร้องให้กับนิสิตวิชาเอกขับร้อง สาขาวิชาดุริยางคศิลป์ตะวันตก ภาควิชาดุริยางคศิลป์ เพื่อให้จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นที่หนึ่งของกลุ่มประเทศอาเซียนในศาสตร์ด้านการขับร้อง
2. เพื่อพัฒนาส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมและให้บริการทางวิชาการแก่สาธารณชนและชุมชนในระดับชาติและอาเซียน
3. เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในผลการประเมินคุณภาพการศึกษาของมหาวิทยาลัย

ขอบเขตของการวิจัย

1. ศึกษาและวิเคราะห์การสร้างอรรถาธิบายกระบวนการขับร้องเพื่อเป็นแบบแผนสำหรับฝึกการขับร้อง
2. ศึกษาและวิเคราะห์การสร้างแบบฝึกเสียงบูรณาการ เป็นนวัตกรรมสร้างสรรค์การฝึกการขับร้องแบบบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลด้านกระบวนการขับร้องและแบบฝึกเสียงจากแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างนวัตกรรมใหม่ในกระบวนการดัดแปลงอรรถาธิบายอย่างกระชับและชัดเจนและสร้างแบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นพื้นฐานและขั้นก้าวหน้า
3. นำไปใช้ทดลองฝึกกับกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยนิสิตวิชาเอกขับร้องระดับปริญญาตรีจำนวน 16 คนและระดับปริญญาโทจำนวน 4 คน
4. ปรับปรุงแก้ไขอรรถาธิบายและแบบฝึกเสียงบูรณาการให้มีมาตรฐานสูงและใช้ฝึกได้อย่างสัมฤทธิ์ผล
5. รวบรวมและเรียบเรียงลำดับของกระบวนการดัดแปลงทั้งหมดให้ใช้งานได้อย่างมีขั้นตอนที่เหมาะสมกับการเกิดพัฒนาการหลังการฝึก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. องค์ความรู้ใหม่ด้านอรรถาธิบายกระบวนการแบบการขับร้องสำหรับนักร้องไทย
2. นวัตกรรมสร้างสรรค์แบบฝึกเสียงบูรณาการสำหรับฝึกเทคนิคการขับร้องมาตรฐานสากลให้กับนักร้องไทย
3. กระบวนการและนวัตกรรมการขับร้องนี้จะเกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนขับร้องด้านพัฒนาการสู่การขับร้องระดับอาชีพ
4. ครูผู้สอนและผู้เรียนขับร้องสามารถนำองค์ความรู้และนวัตกรรมนี้ไปใช้เป็นมาตรฐานเพื่อพัฒนาผู้เรียนขับร้องภายนอกมหาวิทยาลัยได้อย่างสัมฤทธิ์ผล

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

- | | |
|----------|---|
| ตอนที่ 1 | อรรถาธิบายกระบวนการแบบดวงใจ |
| ตอนที่ 2 | แบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นพื้นฐานและขั้นก้าวหน้า |

ผลการวิจัยตอนที่ 1 อรรถาธิบายกระบวนการแบบดวงใจ

อรรถาธิบายกระบวนการแบบดวงใจประกอบด้วยอรรถบทยสำคัญของการขับร้อง โดยเน้นการทำงานของอวัยวะแกนนำสำหรับการเปล่งเสียงขับร้องหรืออวัยวะออกเสียง

ทั้งนี้เพื่อความชัดเจน กระชับและชวนให้จดจำ ผู้วิจัยจึงจัดกลุ่มอรรถาธิบายกระบวนการแบบดวงใจเป็น 6 หัวข้อ ประกอบด้วย เปิด ปล่อย ห่อ ยืน เก็บ และวาง ดังนี้

เปิด

การ “เปิด” สำหรับการขับร้องปฏิบัติด้วยการเปิด 2 ลักษณะประกอบด้วย

1. การเปิดการวางท่าทางร่างกาย
2. การเปิดการวางท่าทางใบหน้า

การเปิดการวางท่าทางร่างกายประกอบด้วย

1. ยืนให้กระดูกสันหลังตรงโดยหย่อนหัวเข่าไม่ให้ตึงตรง
2. ปรับเชิงกรานให้อยู่ในตำแหน่งคล้ายนั่งโดยหย่อนต้นขาไม่ให้ตึงตรง

3. เปิดหัวไหล่ ขยายซี่โครงและขยายกระดูกสันอก (Sternum) โดยโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
4. การยืนในลักษณะนี้เป็นการยืนด้วยความรู้สึกนั่ง
5. ใช้หลังส่วนล่าง (Lower Back) เป็นฐานสำคัญของการทำงานทุกส่วน
6. ใช้ข้อวัยวะและกล้ามเนื้อในร่างกายทุกส่วนอย่างผ่อนคลาย

ขณะที่ร่างกายอยู่ในตำแหน่งที่พร้อม การใช้ข้อวัยวะและกล้ามเนื้อในร่างกายจะมีประสิทธิภาพด้วยการหายใจเข้าอย่างเป็นธรรมชาติและหายใจออกด้วยการควบแน่นลม ส่งเป็นแรงพยุงเสียงด้วยลมน้อยอย่างมีจุดรวมเสียงไปผ่านสายเสียงอย่างนุ่มนวลและเรียบเนียน เมื่อกำลังลมผ่านสายเสียงและสร้างเสียงจากกล่องเสียง จะส่งต่อไปก้องกังวานในอวัยวะส่วนก้องกังวานเสียงทุกส่วน โดยผู้ฝึกควรเตรียมส่วนของการวางท่าทางใบหน้าไว้ให้พร้อม

การเปิดการวางท่าทางใบหน้าประกอบด้วย

1. เปิดทุกส่วนของใบหน้าให้ยกขึ้นเพื่อเปิดโพรงหน้าให้มีเนื้อที่สำหรับก้องกังวานเสียง โดยผู้ฝึกชาวไทยจะต้องใช้การเปิดให้มากขึ้นกว่ามาตรฐานของชาวตะวันตก เนื่องจากโครงสร้างของร่างกายที่แตกต่างกัน
2. ยึดภายในโดยการยึดด้วยหางตา
3. ยกลูกแก้มโดยยกส่วนโหนกแก้มขึ้นด้วยกล้ามเนื้อบนใบหน้า (Zygomaticus Muscle) ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อหลักที่พาดตรงจากโหนกแก้ม (Cheekbone หรือ Zygomatic Bone) มาที่มุมปาก เป็นการทำงานร่วมกันกับการยึดด้วยหางตา

การเปิดด้วยการวางท่าทางร่างกายและเปิดใบหน้าในลักษณะนี้จะเป็นพื้นฐานที่ดีในการเตรียมพร้อมเครื่องดนตรีในร่างกายทุกส่วนก่อนจะเข้าสู่กระบวนการต่อไป

ปล่อย

การ “ปล่อย” สำหรับการขับร้องปฏิบัติโดย

1. ปล่อยขากรรไกรล่างลงด้วยข้อต่อขากรรไกร (Temporomandibular Joint) ให้ลงอย่างพอดี

2. ปรับขั้นตอนของการปล่อยอย่างพอดีได้โดยใช้ลักษณะของการหาวนอนในช่วงเริ่มต้นและช่วงกลาง

3. การปล่อยขากรรไกรล่างลงนี้จะเกิดขึ้นพร้อมกับการเปิดปากบนขึ้นในขั้นตอนแรก

ห่อ

การ “ห่อ” สำหรับการขับร้องปฏิบัติโดย

1. ใช้ยวงปากในการห่อปาก (ผู้วิจัยสร้างคำเรียกกล่อมเนื้อที่เป็นวงอยู่รอบปาก ทำหน้าที่เม้มริมฝีปากหรือทำปากยื่นที่ภาษาแพทย์เรียกว่า Orbicularis Oris ว่า ยวงปาก)

2. ห่อปากกลมด้วยการจิบปากกลมเล็ก

3. ใช้ความรู้สึกว่า มุมปากทั้งสองข้างจิบเข้าหากัน

4. จะเกิดเป็นลักษณะปากกลม ลักษณะเดียวกับที่ใช้เปล่ง “สระอุ”

5. ตำแหน่งปากกลมนี้จะส่งผลให้ผู้ฝึกสามารถเปิดช่องคอหอยเพิ่มโดยเพดานอ่อนจะแผ่ออกและยกขึ้น ทั้งนี้จะส่งผลให้เกิดพื้นที่ก้องกังวานเสียงในโพรงก้องกังวานเสียงทุกส่วนเพิ่มมากขึ้น

6. การห่อปากกลมนี้จะเกิดขึ้นพร้อมกับการปล่อยขากรรไกรล่างลง

สืบเนื่องมาจากการห่อปากกลมนี้ สายเสียงจะทำงานในการดัดแปลงกระแสลมผ่านเป็นเสียงขับร้องได้อย่างนุ่มนวล และยังส่งผลให้สามารถเชื่อมระยะเสียงให้เป็นหนึ่งเดียว (One Register) ได้อย่างราบรื่น โดยการฝึกด้วยปากกลมนี้เป็นการนวดสายเสียงอย่างช้าวนไปด้วยตลอดระยะเวลาการฝึก ดังนั้นผู้ที่ฝึกด้วยกระบวนแบบนี้จะมีสายเสียงที่แข็งแรงและแข็งแกร่ง ส่งผลให้มีกระบวนแบบการขับร้องและมีสุขลักษณะเสียงที่ดีอีกด้วย

ยื่น

การ “ยื่น” สำหรับการขับร้องปฏิบัติโดย

1. ยื่นริมฝีปากบนออกจากฟันบน ให้ยื่นออกให้มากที่สุดโดยใช้ยวงปากกำกับ

2. การยื่นริมฝีปากบนจะทำให้เกิดพื้นที่โพรงหน้าเพิ่มมากขึ้น

3. นักร้องชาวไทยจะต้องใช้การยื่นริมฝีปากบนให้มากกว่าในมาตรฐานการขับร้องของชาวตะวันตก

4. ทั้งนี้ระหว่างขับร้องไม่ควรให้มือมองเห็นพื้นล่าง โดยให้ปล่อยริมฝีปากล่างโดยไม่ต้องกำหนดรูปแบบและให้ปรับตัวอย่างเป็นธรรมชาติไปรวมกับการทำงานของริมฝีปากบน
5. การย่นริมฝีปากบนออกจากพื้นบนนี้จะเกิดขึ้นพร้อมกับการห่อปากกลม

เมื่อสามารถย่นริมฝีปากบนได้พร้อมกับการห่อปากกลมด้วยนั้น จะเห็นพัฒนาการของเสียงขับร้องได้อย่างชัดเจน ทั้งในลักษณะความไพเราะของเสียงและในกระบวนการส่งเสียงก้องกังวานออกภายนอกร่างกาย

เก็บ

การ “เก็บ” สำหรับการขับร้องปฏิบัติโดย

1. ปล่อยขากรรไกรล่างลงให้นานกับขากรรไกรบน
2. เก็บคางเข้าหาลำตัวโดยไม่ยื่นคาง
3. การยื่นคางจะส่งผลเสียโดยกล่องเสียงถูกกดตันและขัดขวางการก้องกังวานของเสียง
4. การขยับขากรรไกรและคางหรือใช้ลักษณะของการเคี้ยวมากเกินไปเป็นวิธีที่ไม่ควรปฏิบัติ
5. การเก็บคางนี้จะเกิดขึ้นพร้อมกับการปล่อยขากรรไกรล่างลง

วาง

การ “วาง” สำหรับการขับร้องปฏิบัติโดย

1. วางลิ้นอย่างอ่อนหลวมและอ่อนโคนลิ้นไม่ให้เกร็ง
2. พึงระวังการกดลิ้นแบนอย่างแข็งเกร็ง
3. การวางตำแหน่งลิ้นอย่างเป็นอิสระจะส่งผลให้เสียงก้องกังวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. การวางตำแหน่งปลายลิ้นผิดที่จะส่งผลเสียต่อตำแหน่งของกล่องเสียง
5. การวางลิ้นนี้จะเกิดขึ้นพร้อมกับทุกกระบวนการที่ได้กล่าวมาแล้ว

ผู้วิจัยได้อธิบายการทำงานของกระบวนการ “เปิด” “ปล่อย” “ห่อ” “ย่น” “เก็บ” และ “วาง” โดยแยกการอธิบายเพื่อความเข้าใจละเอียด แต่สำหรับในทางปฏิบัตินั้น ทุกกระบวนการจะเกิดขึ้นไปพร้อม ๆ กันตามกระบวนการแบบขึ้นก้าวน้ำ

ผลการวิจัยตอนที่ 2 แบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นพื้นฐานและขั้นก้าวหน้า

แบบฝึกเสียงบูรณาการ (Integrated Vocal Exercise) ใน “กระบวนแบบดวงใจ” นี้เกิดขึ้นจากความคิดสร้างสรรค์ที่ประสงค์จะสร้างนวัตกรรมแบบฝึกเสียงขึ้นเพื่อใช้ให้เกิดผลแบบบูรณาการ

หลักการที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นนี้ ใช้ฝึกบูรณาการประกอบด้วย

1. การวางท่าทางและการใช้กล้ามเนื้อบนใบหน้าด้วยการเปิดใบหน้า
2. การเปิด ปล่อย ห่อ ยืน เก็บและวาง
3. การเปิดพื้นที่ของช่องปากด้านบนเพิ่ม
4. การวางตำแหน่งลิ้นหลังจากการเปล่งเสียงพยัญชนะ
5. การฝึกการเปล่งเสียงพยัญชนะอย่างคมชัด
6. การฝึกการเคลื่อนเสียงสระอย่างเรียบเนียน
7. การฝึกขยายช่วงเสียงให้สูงขึ้นได้อย่างเห็นผลเร็ว

แบบฝึกเสียงบูรณาการประกอบด้วย

1. แบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นพื้นฐาน 10 แบบฝึก
2. แบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นก้าวหน้า 12 แบบฝึก

แบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นพื้นฐาน

แบบฝึกเสียงขั้นพื้นฐาน ใช้ฝึกกับนักเรียนหัดใหม่ขั้นพื้นฐาน โดยสามารถใช้เป็นแบบฝึกการอบอุ่นเสียงประจำวันได้ด้วย

ตัวอย่างที่ 1 ตัวอย่างแบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นพื้นฐาน



วัตถุประสงค์ของการฝึก

1. ฝึกแบบบูรณาการด้วยการฝึกการเปิดช่องคอหอยทั้ง 3 ส่วนในแนวกรวยยาวเพื่อเป็นพื้นที่ก้องกังวานเสียง ด้วยการใช้ “สระอุ” เป็นสระนำด้วยการยกเพดานอ่อนและไม่กดตันกล่องเสียงไปพร้อมกับการฝึกการเปล่งเสียงแรกด้วยพยัญชนะ “ง” เพื่อวางตำแหน่งลิ้นอย่างถูกวิธี และพยัญชนะ “ว” เพื่อฝึกกล้ามเนื้อยวงปากให้มีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น

2. ฝึกการเปล่งเสียงขับร้องอย่างประณีต
3. ฝึกการเปล่งเสียงสระและเคลื่อนเสียงสระทุกตัวอย่างสละสลวย

วิธีการฝึก

1. วางท่าทางร่างกายและใบหน้าอย่างถูกวิธี
2. หายใจเข้าโดยใช้ลำตัวส่วนล่างและส่วนบนทำงานร่วมกัน
3. ใช้แรงพยุงเสียงที่ควบแน่นด้วยลมน้อยอย่างมีจุดศูนย์รวม
4. ยืนริมฝีปากบนขณะเปล่งเสียงแรกพร้อมกับปล่อยขากรรไกรล่างลงและเก็บคางเข้าหาลำตัว
5. เคลื่อนเสียงโดยรักษาตำแหน่งของอวัยวะออกเสียงขณะเปล่งเสียง “สระอุ” ไว้ในการเปล่งเสียงทุกสระ
6. ฝึกด้วยเสียงค่อยและเล็งเสียงให้นิ่ง
7. เริ่มฝึกในระดับเสียงกลาง จากนั้นให้ฝึกซ้ำด้วยเสียงสูงขึ้นครึ่งละครึ่งเสียง ขึ้นจนสุดช่วงเสียงของผู้ฝึก และฝึกซ้ำในเสียงต่ำลงครึ่งละครึ่งเสียง ลงต่ำจนสุดช่วงเสียงของผู้ฝึก

ข้อควรระวังในการฝึก

1. ระวังการเกร็งขากรรไกร ยืนคางและเกร็งลิ้น
2. ระวังการเกร็งยวงปาก
3. ระวังการเคลื่อนสระไม่เรียบเนียน

ผลที่ได้รับจากการฝึก

1. มีเสียงก้องกังวานที่โพรงก้องกังวานเสียงส่วนแรกในช่องคอหอยอย่างสมบูรณ์
2. ใช้เสียงการขับร้องได้อย่างประณีต

3. เปล่งเสียงและเคลื่อนเสียงสระได้อย่างสละสลวย

แบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นก้าวหน้า

แบบฝึกเสียงขั้นก้าวหน้า ใช้ฝึกกับนักเรียนที่มีพื้นฐานของเทคนิคการขับร้องอย่างมั่นคงแล้วในระดับหนึ่ง

ตัวอย่างที่ 2 ตัวอย่างแบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นก้าวหน้า



วัตถุประสงค์ของการฝึก

1. ฝึกแบบบูรณาการด้วยการฝึกการเปล่งเสียงพยัญชนะ “ย” และ “พร” ไปพร้อมกับการฝึกเสียงสระ ซึ่งช่วยสร้างเสียงขับร้องอย่างนุ่มนวลและชัดเจนไปพร้อมกับการฝึกเสียงสระทุกตัวโดยเชื่อมทุกสระเข้ากับ “สระอุ” โดยใช้ “สระอุ” เป็นแกนนำพาให้เสียงสระทุกตัวมีความสละสลวย
2. ขยายช่วงเสียงให้กว้างขึ้นโดยเฉพาะในเสียงสูง
3. ฝึกกล่อมเนื้อใบหน้าไปในขณะเดียวกันกับการฝึกเสียง
4. ฝึกการวางตำแหน่งลิ้นให้กลับมาวางที่หลังพินล่างทันทีหลังจากการเปล่งเสียงพยัญชนะ

วิธีการฝึก

1. เปิด ปล่อย ห่อ ยืน เก็บ และวาง ตามกระบวนแบบดวงใจ
2. ทำรูปปากกลมขณะเปล่งเสียง “ยู” และเปล่งเสียง “ย” อย่างนุ่มนวล
3. เปิดพื้นที่ด้านในของช่องปากด้านบนเพิ่มขณะเปล่งเสียง “โพร” “พร่า” “เฟร” และ “ฟรี”
 4. เปล่งเสียง “พร” อย่างชัดเจน และวางลิ้นกลับมาตำแหน่งหลังพินล่างทันทีหลังจากเปล่งเสียงพยัญชนะ
 5. เริ่มฝึกในระดับเสียงกลาง จากนั้นให้ฝึกซ้ำด้วยเสียงสูงขึ้นครึ่งละครึ่งเสียง ขึ้นจนสุดช่วงเสียงของผู้ฝึก และฝึกซ้ำในเสียงต่ำลงครึ่งละครึ่งเสียง ลงต่ำจนสุดช่วงเสียงของผู้ฝึก

6. เริ่มฝึกอย่างช้ามากและค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้นเป็นลำดับ

ข้อควรระวังในการฝึก

1. ระวังการควบคุมแรงพุงเสียงให้มีกำลังลมเพียงพอตลอดทั้งแบบฝึก
2. ระวังการเคลื่อนเสียงคำให้เรียบเนียน
3. ระวังเสียงแบนใน สระเอ และสระอี
4. ระวังเสียงตกคอกในเสียงต่ำ
5. ระวังการควบคุมรูปปากให้กลมและให้ยื่นริมฝีปากบนตลอดทั้งแบบฝึก

ผลที่ได้รับจากการฝึก

1. การขับร้องพยางค์มีความนุ่มนวลและชัดเจน รวมทั้งมีเสียงสระที่สละสลวย
2. มีช่วงเสียงการขับร้องที่กว้างขึ้นและเปล่งเสียงสูงได้อย่างไม่บีบเค้น
3. ได้ฝึกบริหารกล้ามเนื้อใบหน้าไปพร้อมกับการฝึกเสียงด้วย
4. ได้ฝึกการวางตำแหน่งลิ้นอย่างถูกวิธี

บทสรุป

ผลการวิจัยตอนที่ 1 อรรถาธิบายกระบวนการแบบดวงใจ ซึ่งประกอบด้วยการ เปิด ปล่อย ห่อ ยื่น เก็บ และวาง สามารถใช้เป็นต้นแบบในการฝึกการใช้อวัยวะออกเสียงสำหรับคนไทยได้อย่างสัมฤทธิ์ผล ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากความแตกต่างของลักษณะกะโหลกศีรษะตามลักษณะชาติพันธุ์ โดยคนไทยมีลักษณะกะโหลกศีรษะแบบชาวเอเชีย จึงต้องปรับวิธีการใช้อวัยวะออกเสียงให้เหมาะสมเพื่อเปล่งเสียงการขับร้องให้ได้ตามมาตรฐานของการขับร้องแบบคลาสสิกตะวันตก

ผลการวิจัยตอนที่ 2 แบบฝึกเสียงบูรณาการในกระบวนการแบบดวงใจ ประกอบด้วย แบบฝึกเสียงบูรณาการขั้นพื้นฐานและขั้นก้าวหน้า สามารถใช้ฝึกเสียงการขับร้องทั้งในผู้ฝึกขั้นพื้นฐานและขั้นก้าวหน้าได้อย่างสัมฤทธิ์ผล โดยสามารถใช้ฝึกให้กับผู้หัดใหม่ ใช้แก้ไขเสียงการขับร้องของผู้ที่ฝึกมาอย่างผิดวิธี แก้ไขผู้ที่เสียงเสีย และป้องกันไม่ให้เสียงเสีย รวมทั้งใช้เป็นแบบฝึกการอบอุ่นเสียงประจำวันได้อีกด้วย

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยสร้างสรรค์ กระบวนแบบดวงใจ: การวิจัยสร้างสรรค์เพื่อสร้างเสริมเทคนิคการขับร้องระดับอาชีพ (Duangjai Technique: Creative Research for Professional Singing-Technique Enhancement) ได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัยจาก คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559

บรรณานุกรม

- ดวงใจ อมาตยกุล. *การขับร้องประสานเสียง*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- . *วรรณคดีเพลงร้อง*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- . *เอกสารคำสอนวิชาการสอนขับร้อง*. คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- Brown, Oren L. *Discover Your Voice*. San Diego: Singular Publishing Group, Inc., 1996.
- Falkner, Keith. *Voice*. London: Kahn & Averill, 1994.
- Houseman, Barbara. *Finding Your Voice*. New York: Routledge, 2002.
- Kagen, Sergius. *On Studying Singing*. New York: Dover Publications, 1960.
- Lehmann, Lilli. *How to Sing*. New York: Dover Publications, 1993.
- Marafioti, Mario P. *Caruso's Method of Voice Production*. New York: Dover Publications, 1949.
- Monahan, Brent. *The Singer's Companion*. East Brunswick, NJ: Pompton Plains, 2006.
- Netter, Frank H. *Atlas of Human Anatomy*. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders, 2000.

วารสารดนตรีรังสิต

RANGSIT MUSIC JOURNAL

วิทยาลัยดนตรี มหาวิทยาลัยรังสิต

ISSN 1905-2707Vol.13 No.2 July-December 2018

บทความสร้างสรรค์

บทความวิจัย และบทความวิชาการ