

## แนะนำการดูแลเสียงสำหรับคนชอบร้องเพลง

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ค. 2552

## แนะนำการดูแลเสียงสำหรับคนชอบร้องเพลงครับ

ครูกบ-เสาวนิตย์ แนะนำเคล็ดลับการร้องเพลง (Voice Tips)

เคล็ดลับที่ 1: เคล็ดลับการดูแลเส้นเสียงให้แข็งแรง !!!

ต้องฝึกการใช้เส้นเสียงที่เหมาะสมกับปริมาณลมอย่างสม่ำเสมอเหมือนกับการออกกำลังกายที่ละนิดที่ละหน่อย จนกวาร่างกายคุ้นเคย

ฝึกวิธีการใช้เสียงตั้งแต่ตอนพูด ใช้ความกังวานของเสียงช่วยเพิ่มความดังกแทนการตะโกน ตะเบ็ง / ไม่พูดเสียงสูง-ต่ำเกินความเป็นจริงของธรรมชาติเสียงตัวเอง (ระดับเสียงที่พูดแล้วสบาย คือธรรมชาติ) หรือไม่พูดเสียงที่เป็นลมจนเกินไป

ออกกำลังกาย (กีฬาทุกประเภทใช้ได้ทั้งหมด ขอให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย) เพื่อช่วยเพิ่มพลังและผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ร่างกายโดยรวม และเพื่อช่วยความแข็งแรงให้ระบบหายใจ

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ (สังเกตตัวเองด้วยว่าต้องการกี่ชั่วโมงเพราะร่างกายแต่ละคนต้องการแตกต่างกัน)

ทานอาหารให้ครบหมู่ / ดื่มน้ำให้เพียงพอ หรือเกินต่อความต้องการของร่างกายเสมอ

หลีกเลี่ยงคาเฟอีน แอลกอฮอล์ทั้งหลาย / หากเกิดอาการตื้อน้ำน้อยไป หรือตื้อเครื่องตื้อที่มีคาเฟอีน-แอลกอฮอล์มากเกินไป เส้นเสียงก็จะพลอยแห้ง อ่อนแอไปด้วย / ดื่มน้ำอุณหภูมิห้องจะดีที่สุด / การดื่มน้ำเย็นไม่ได้มีผลต่อการใช้เสียงมากจนเกินควร หากไม่ป่วยหรือ มีน้ำมูก / แดงน้ำอุ่น-รอนเกินจะทำให้คอรู้สึกแห้งผาก ไม่ดี โดยเฉพาะก่อนใช้เสียง

ไม่เสพสารเสพติด เช่น บุหรี่ สารนิโคตินในบุหรี่จะทำให้เส้นเสียงอ่อนแอ เวลาใช้งาน จะเหนื่อย ต้องออกแรงมากกว่าปรกติ

หูฟังมากเกินไป  
หลีกเลี่ยงสภาวะอากาศที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายคอ หรือหายใจลำบาก เช่น มีความชื้นมากเกินไป

เคล็ดลับที่ 2: เคล็ดลับการควบคุมปริมาณลมที่พอดีกับการใช้เส้นเสียง !!!

วิธีที่ทำให้สามารถสัมผัสได้ มากกว่าการได้ยินเสียงคือ ใช้นิ้ว หรือ ฝ่ามือ มารองเสียงที่เราเปล่งออกมาจากปาก พยายามอย่าให้มีลมพุ่งออกมากับเสียงมาก เพราะ หากเสียงร้องมีลมออกมากพร้อมกัน แสดงว่าเส้นเสียงไม่ปิดเขาหากัน หรือมีการใช้ลมมากเกินไป (คือปริมาณลมไม่พอดีกับการปิดของเส้นเสียง ทำให้เส้นเสียงได้ไม่เต็มที่ เกิดข้อจำกัดในการใช้เสียง โดยเฉพาะการร้องเพลง)

เคล็ดลับที่ 3: เลือกครูสอนใช้เสียง-ร้องเพลงอย่างไร

ดูความต้องการของตนเองก่อนว่าอยากจะทำเรื่องอะไร ต้องการความช่วยเหลือด้านไหน

ดูว่าครูมีความรู้ และประสบการณ์ในการสอนเรื่องเหล่านั้นจริงหรือไม่

ดูเนื้อหาการสอน และวิธีการสอนของครูที่สอนอยู่ ว่าตอบโจทย์ที่เราต้องการไหม เป็นวิธีที่เราสามารถเรียนได้หรือไม่

หากไม่เคยมีประสบการณ์การเรียนใช้เสียง-ร้องเพลงมาก่อน ผู้เรียนควรจะได้คุยถึงวิธีการสอนของครู และเนื้อหาที่ตนเองอยากเรียนกับครูผู้สอนโดยตรงก่อนเริ่มเรียน

ถ้าชื่นชอบกันก็ไปดูต่อกันได้ที่ [\[url\]http://www.gobsaovanit.com\[/url\]](http://www.gobsaovanit.com) นะครับ