ANNE PECKHAM

PHƯƠNG PHÁP
LUYỆN GIỌNG
ĐỂ TRỞ THÀNH CA SĨ



NHÀ XUẤT BẢN ÂM NHẠC
http://thuvienhoctap.blogspot.com

ANNE PECKHAM

PHƯƠNG PHÁP
LUYỆN GIỌNG
để trở thành ca sĩ

Người dịch: NGUYỄN VĂN VĨNH

NHÀ XUẤT BẢN ÂM NHẠC

http://thuvienhoctap.blogspot.com

78 - 781
1222/2-2002
AN - 2002

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Lời mở đầu

Cuốn "PHƯƠNG PHÁP LUYỆN GIỌNG ĐỂ TRỞ THÀNH CA SĨ" nêu bật các yếu tố của thanh nhạc mà một ca sĩ cần trang bị. Cuốn sách này được soạn cho những ca sĩ muốn cải thiện thế lực, nâng cao trình độ, tự tạo một giọng ca hay và tăng cường âm lượng cho giọng của mình.

Kinh qua việc dạy thanh nhạc ở Trường Âm Nhạc Berklee từ năm 1987, tác giả đã biên soạn cuốn sách này. Nó đúc kết mọi nỗ lực và kinh nghiệm dạy thanh nhạc của tác giả trong những năm qua.

Mặc dù cố gắng rất nhiều trong quá trình biên dịch nhưng chắc chắn không tránh khỏi những sai sót. Mong quý độc giả thông cảm và góp ý kiến để lần in sau được hoàn thiện hơn.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

SƠ LƯỢC VỀ TÁC GIẢ

ANNE *PECKHAM là một ca sĩ, giáo viên dạy giọng, y sĩ, và chỉ huy hợp xướng. Là giáo viên trưởng bộ môn giọng tại Trường Âm Nhạc Berklee từ năm 1987, Anne giảng dạy cách luyện giọng và điều hành phòng thí nghiệm giọng, chỉ huy đội hợp xướng Berklee, và triển khai chương trình giảng dạy cho phòng thí nghiệm "Các Yếu Tố Của Kỹ Thuật Giọng" theo yêu cầu của các sinh viên. Bà cũng là đồng sáng lập viên Phòng Nhạc Kịch Berlkee. Anne là thành viên của Hiệp Hội Quốc Gia Các Giảng Viên Thanh Nhạc Boston.*

http://thuvienhoctap.blogspot.com

PHẦN 1

KIẾN THỨC CƠ BẢN

- TÌM HIỂU VỀ GIỌNG
- ĐIỀU KHIỂN HƠI THỞ
- THANH QUẢN
- NÂNG CAO CHẤT GIỌNG
- ÂM VỰC VÀ PHA TRỘN
- PHÁT ÂM

http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 1

TÌM HIỂU VỀ GIỌNG

Giọng nói là một cơ quan phức tạp, có một tầm phát âm thật rộng lớn. Nhiều ca sĩ không qua trường lớp vẫn có một giọng ca tự nhiên tuyệt vời. Tuy nhiên những ca sĩ có kiến thức về cách phát âm và hiểu rõ bộ máy này còn gặt hái những kết quả tốt hơn. Sau nhiều năm ca hát, bạn có thể phát triển và duy trì thanh giọng, học cách phòng tránh và sửa chữa những khó khăn của mình.

Cuốn sách này sẽ giúp chăm sóc và nâng cấp chất giọng của bạn lên một mức cao hơn. Sách sẽ giúp hiểu rõ những yếu tố cơ bản của bộ máy phát âm, hỗ trợ nắm vững kỹ thuật tập luyện, phân biệt được từng thành phần giọng ca. Nó cũng giúp bạn nắm vững chúng và mở rộng ưu thế từng chi tiết để giúp bạn đạt một giọng ca hoàn hảo.

Qua kinh nghiệm dạy thanh nhạc, tôi đã từng gặp những chuyện hoang đường về luyện giọng. Một trong những chuyện hoang đường ấy là ca sĩ hát nhạc phổ thông không qua trường lớp. Nhiều ca sĩ trẻ đã ngạc nhiên thấy rằng không ít ca sĩ không luyện giọng đã phải sớm rời bỏ sự nghiệp sau một thời gian ngắn chỉ vì bộ máy phát âm của họ bị thương tổn. Ngay cả những ca sĩ dày dạn, có những thói quen không đúng, đôi khi cũng phải tập hát trở lại vì không muốn bộ máy phát âm của họ bị hư hỏng vĩnh viễn.

Thể loại nhạc pop, rock, thánh ca, đồng quê và ca kịch đòi hỏi phải hát lớn trong một thời gian dài sẽ làm cho giọng ca mệt mỏi. Bạn sẽ gặp thêm vấn đề nếu địa điểm trình diễn khô khan, bụi bặm, đầy khói, và một đám đông náo nhiệt.

Hiểu rõ giọng mình, bạn phát triển và kiểm soát cách thở đúng, xướng âm đúng cách và cải tiến giọng ca qua việc nâng cao thể lực và âm lực. Bạn sẽ được hướng dẫn phương pháp làm giảm thiểu độ căng của âm giọng, hiểu rõ môi trường chung quanh ảnh hưởng như thế nào đến giọng ca. Hiểu rõ giọng của mình sẽ giúp loại bỏ thói quen phát âm sai, ngăn chặn bước tiến của bạn.

Giọng ca chịu tác dụng của cảm xúc, thói quen ăn uống, ngủ nghê, sử dụng dược phẩm, chất kích thích, và nói năng. Giọng ca còn tùy thuộc vào thể lực và sinh lực của bạn. Học cách chăm sóc giọng ca và phát triển thói quen luyện tập tốt có thể giúp bạn bảo toàn giọng ca suốt đời.

Một câu chuyện khác nữa là do thiếu luyện giọng, nhiều ca sĩ đã đánh mất chất

http://thuvienhoctap.blogspot.com

giọng độc đáo, tự nhiên của mình. Ngược lại, luyện giọng sẽ giúp bạn giữ vững bộ máy phát âm và nâng chất giọng tự nhiên của mình lên mức tốt nhất. Làm chủ được các thành phần của giọng hát, như là điều khiển hơi thở, sẽ giúp bạn xây dựng một giọng ca tự nhiên hay nhất. Sự chủ động này còn giúp bạn hiểu rõ những khu vực cần cải tiến, những thói quen có hại cho sự lâu bền của giọng mình. Thật vậy, nhiều ca sĩ pop chuyên nghiệp thành đạt đã theo học cách phát triển và đã bảo quản được giọng ca của họ. Những bài học này chẳng những không làm bạn đánh mất chất giọng độc đáo của mình mà còn giúp bạn nắm vững cách điều khiển và nâng cao nó.

Phương pháp phát âm nào là tốt nhất? Mọi ca sĩ giải thích qui trình phức tạp hát ca theo một cách khác nhau, sử dụng những thuật ngữ riêng và nói nhiều đến các thành phần cơ thể cũng như các khái niệm sư phạm. Phương pháp thanh nhạc tốt là phương pháp thực tiễn, thích hợp, có cơ sở khoa học, sử dụng những bài tập có mục tiêu rõ ràng phù hợp với ca sĩ.

Đừng quá lo ngại bởi các chi tiết kỹ thuật khi học hát. Những kiến thức về cơ thể và giọng ca sẽ giúp bạn trở thành một ca sĩ tài ba, biết vận dụng tối đa giọng ca tự nhiên của mình.

I. TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU

1. Đặt mục tiêu lâu dài

Khi tìm hiểu giọng của mình, hãy xác định mục tiêu lâu dài. Học hát là một quá trình vừa lao động trí óc vừa lao động thể xác. Luyện tập cơ bắp để chúng "nhớ" cách phản ứng khi đến gần một chỗ ngắt hoặc khi cần kéo dài một câu. Bạn cần luyện cơ bắp bằng cách luyện mãi một động tác chính xác và nhiều lần cho đến khi bộ máy phát âm đạt hiệu quả khi bạn biểu diễn.

Ca sĩ cần hiểu rõ những khái niệm kỹ thuật trước khi biểu diễn tài năng của mình, cho nên luyện tập là rất quan trọng.

Trong suốt quá trình luyện tập, phải nhớ rằng hát hay luôn đòi hỏi kỹ năng. Bạn chỉ có thể phát triển nó bằng luyện tập và kiên nhẫn. Hãy suy nghĩ tích cực và khẳng định mình sẽ thành công.

2. Cẩn thận chọn tiết mục

Ca sĩ cần phải xây dựng cho mình một kinh nghiệm cơ bản về biểu diễn để tạo tự tin cho bản thân. Ngay từ khi bắt đầu luyện giọng, nên tránh chọn những bài hát tạo nên những điểm yếu của mình. Tốt nhất là nên hát thật hay những bài đơn giản thay vì hát dở những bài khó. Dĩ nhiên phải thách thức bản thân nhưng cũng phải biết sẵn sàng loại một bài hát sang một bên, chờ đợi giọng ca của mình có đủ thời gian phát triển.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

3. Hát là niềm vui

Hãy hát thường xuyên. Vì bạn luyện tập để cải tiến giọng ca, nên cần có một nơi nào đó mà bạn có thể biểu diễn chỉ vì niềm vui mà thôi. Hát nhóm có thể tăng thêm niềm vui chơi nhạc, vậy thì hãy tìm bạn bè lập ra nhóm nhạc, gia nhập vào một nhóm đồng ca. Biểu diễn mang lại sự thích thú, ngay cả khi tập luyện để đạt đến một tiềm năng cao nhất.

Phần sơ lược tiếp theo trình bày ngắn gọn nguyên tắc giọng của bạn hoạt động. Từng bộ phận trong thành phần này của giọng ca được trình bày chi tiết và những bài tập kết hợp sẽ giúp phát triển từng bộ phận ấy.

II. SƠ LƯỢC VỀ QUI TRÌNH HÁT

Mọi nhạc cụ đều gồm có ba phần: bộ phát, bộ rung và bộ cộng hưởng. Chẳng hạn, giọng của bạn lấy năng lượng từ hơi thở ở phổi (bộ phát) làm cho thanh đới của bạn (bộ rung) chuyển động. Âm thanh do thanh đới tạo ra sẽ được tô điểm và khuếch đại do cộng hưởng với cổ họng, miệng và hốc mũi (bộ cộng hưởng).

Ngoài ba thành phần này, người ca sĩ còn có những bộ phận tạo ngôn từ như miệng, răng, lưỡi, môi, má và vòm miệng mang lại khả năng kết hợp ca từ vào âm nhạc. Ngôn từ phát ra rõ và tốt là nhờ biết sử dụng kỹ thuật phát âm.

1. Hơi thở (bộ phát)

Không khí cung cấp năng lượng cho bạn hát. Cho nên khi thở ra và hít vào, phải biết sử dụng tốt các cơ bắp và các bộ phận kiểm soát hít thở. Các bộ phận này gồm có khí quản, phổi, cơ hoành, xương sườn (và các cơ bắp của chúng), và các cơ bụng.

Nhiều phát âm lúc đầu trở ngại là do hai nguyên nhân sau đây: thở không đủ và/hoặc cơ bắp quá căng. Cần phải bảo đảm được sự cân bằng giữa năng lượng và thư giãn. Đó là điều chủ yếu để có thể hát hay.

Khi kiểm soát hơi thở tốt đạt với sự cân bằng ấy và thư giãn, bạn sẽ nhận ra ngay hiệu quả tích cực của nó khi hát. Kiểm soát được hơi thở là một trong những môn phải luyện khi học phát âm. Nó ảnh hưởng đến âm chuẩn, âm chất, âm lực kéo dài, âm vực, động lực, diễn cảm, linh hoạt, câu từ, và phong cách biểu diễn. Điều này cho biết tại sao kiểm soát tốt hơi thở là mục tiêu chính yếu khi bắt đầu học thanh nhạc.

2. Bộ phận tạo âm (bộ rung)

Thanh quản gồm có phần sụn, dây chằng, cơ bắp, dây thần kinh và màng nhầy. Các thanh đới trong thanh quản gồm có những sụn phễu, cơ bắp âm thanh, dây chằng và màng. Khi được não bộ kích hoạt nói hoặc hát, dây thần kinh điều khiển các cơ bắp sụn phễu khép lại kéo các thanh đới lại gần nhau. Sự khép lại này ngăn cản

http://thuvienhoctap.blogspot.com

luồng không khí, tạo ra tiếng "o, o", đó là cơ sở chủ yếu của bộ phận tạo âm.

Bạn có thể cảm nhận thanh đới rung lên khi đặt nhẹ ngón tay nhẹ lên phần lồi trước cổ họng mình (thường gọi quả táo của Adam). Hãy nói "hô" ở một cao độ vừa phải, bạn sẽ nhận thấy có một chút rung động ở đầu ngón tay. Thanh đới nằm ở vị trí ấy.

Các thanh đới không có dây thần kinh báo cho biết lúc nào chúng cần nghỉ ngơi hoặc khi chúng bị viêm hay thương tổn. Khi đau họng vì bệnh hay vì lạm dụng giọng, bạn cảm thấy các mô hay các cơ bắp bao quanh họng bị viêm nhiễm và nóng lên. Tốt nhất là hãy vâng lời cơ thể và nghỉ hát ngay trước khi giọng trở nên khàn hoặc mất hẳn.

Nhiều năm trước, tôi có một học viên đang chuẩn bị một buổi biểu diễn theo lịch thì đột nhiên cô ấy bị đau họng. Cô vẫn còn phát âm được nhưng giọng đã khàn. Lo ngại vì đây là buổi biểu diễn tốt nghiệp để mong nhận một công việc ca hát kế đó, cô quyết tâm biểu diễn mặc cho bác sĩ và tôi đã khuyên can. Vài tuần sau, cô gọi tôi đến nhà cho biết cuống họng cô có những nốt u nhỏ do đã hát khi đang đau họng. Mất hợp đồng vì không thể hát được, cô đành phải nghỉ không hát một thời gian để chữa chạy và luyện tập, sau đó giọng cô mới dần dần hồi phục. Lẽ ra cô có thể tránh các nốt u cổ họng phát triển gây hại cho sự nghiệp ca hát nếu cô chịu nghỉ hát khi còn đau họng.

3. Tăng âm (bộ cộng hưởng)

Cổ họng, miệng, và hốc mũi là những thành phần của bộ máy phát âm.

Tiếng ồ ồ do thanh đới tạo ra (âm thanh cơ bản) dội vào các bộ phận cộng hưởng làm khuếch đại âm thanh. Sự cộng hưởng tô điểm và khuếch đại âm thanh lên.

Một số các bạn trẻ hát nhạc rock thường muốn có một chất giọng thật mạnh mẽ ở những nốt cao. Muốn có một chất giọng mạnh mẽ, cần phải có một hơi thở mạnh mẽ và một kiến thức về cộng hưởng, và điều này có liên quan đến tuổi tác và loại giọng. Các ca sĩ trẻ thường không kiên nhẫn chờ cho mình đủ lớn để có được giọng thích hợp, tuy nhiên họ vẫn có thể đạt được bằng luyện tập thể lực. Vận động viên chạy ma-ra-tông không chỉ luyện tập trong một tuần lễ hay vài tháng là đủ. Học hát cũng vậy, cần kiên trì lâu dài mới đạt được như ý muốn.

4. Ngôn từ

Lưỡi, hàm, má, răng, môi và vòm miệng kết hợp nhau tạo ra lời. Đó là một nhạc cụ độc đáo đưa lời vào nhạc.

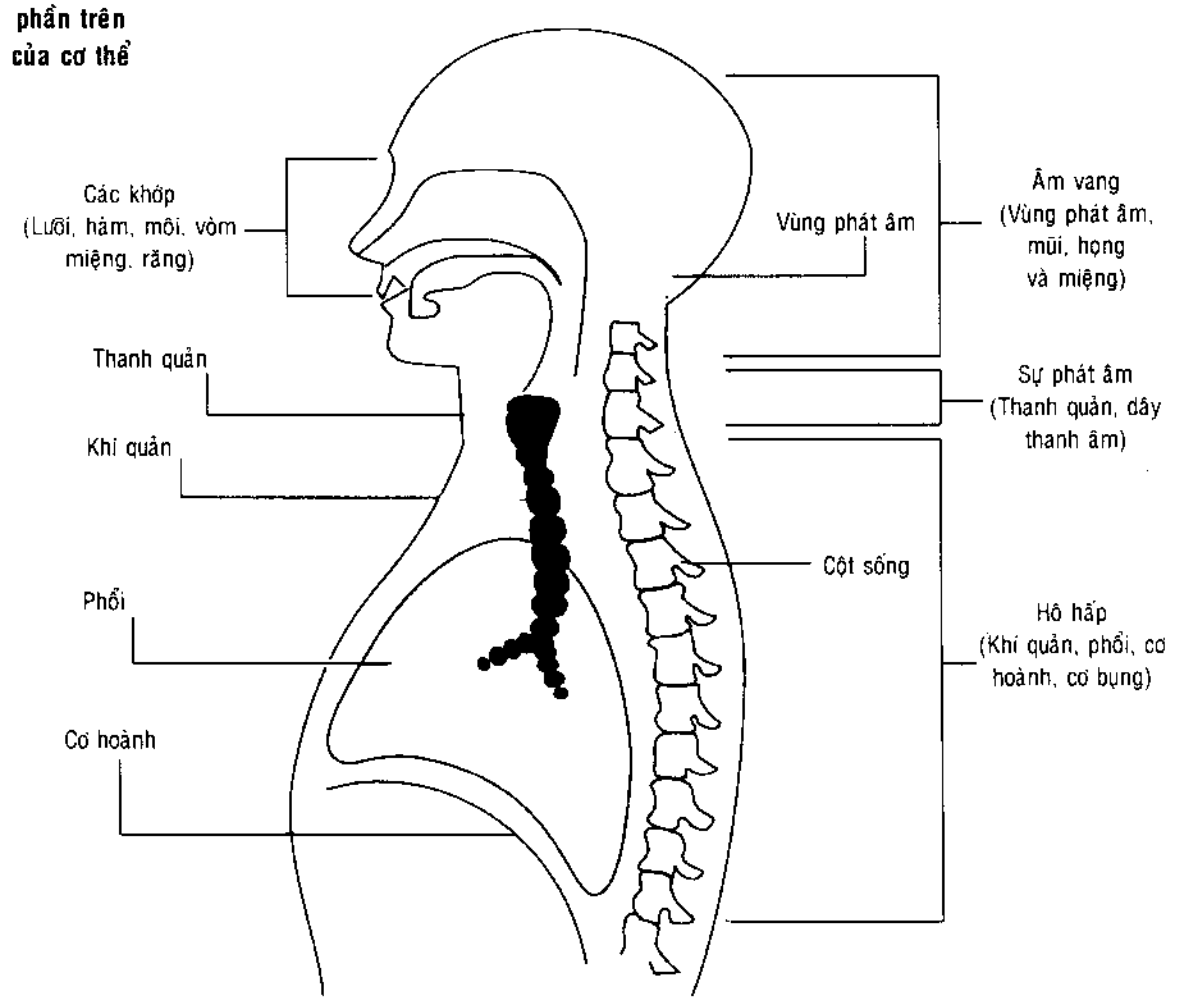
Ca sĩ không sinh ra ở những nước nói tiếng Anh, lại cần phải tập luyện nhiều hơn để phát âm đúng tiếng Anh. Khi đã phát âm thuần thục và rõ ràng, giọng ca sẽ trở nên tự nhiên và thoải mái hơn.

Tất cả mọi thành phần tạo chất giọng đều liên quan chặt chẽ với nhau. Điều

http://thuvienhoctap.blogspot.com

khiển được chúng, giọng ca sẽ tự nhiên và như vậy có nghĩa bạn đã hiểu rõ qui trình ca hát.

Các bộ phận phần trên của cơ thể



http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 2

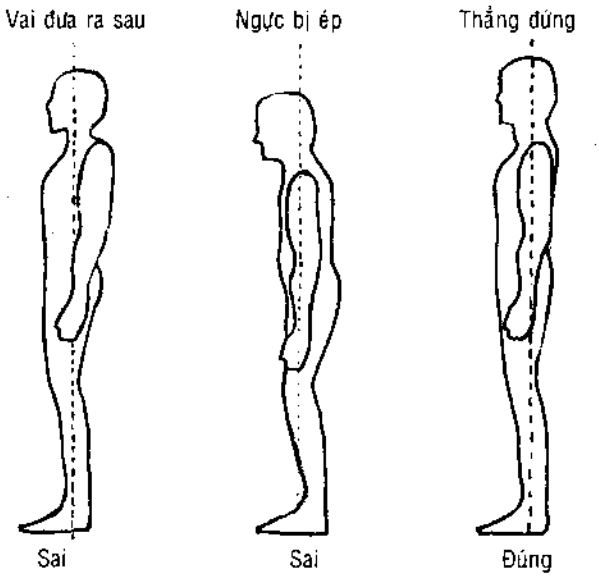
LÀM CHỦ HƠI THỞ

Giọng nói là một nhạc cụ hơi nên có hơi thở để tạo âm thanh. Phải tập thể lực và trí óc để làm chủ hơi thở mới hát được những câu dài, những nốt trầm và nốt cao và đạt được âm lực tốt hơn.

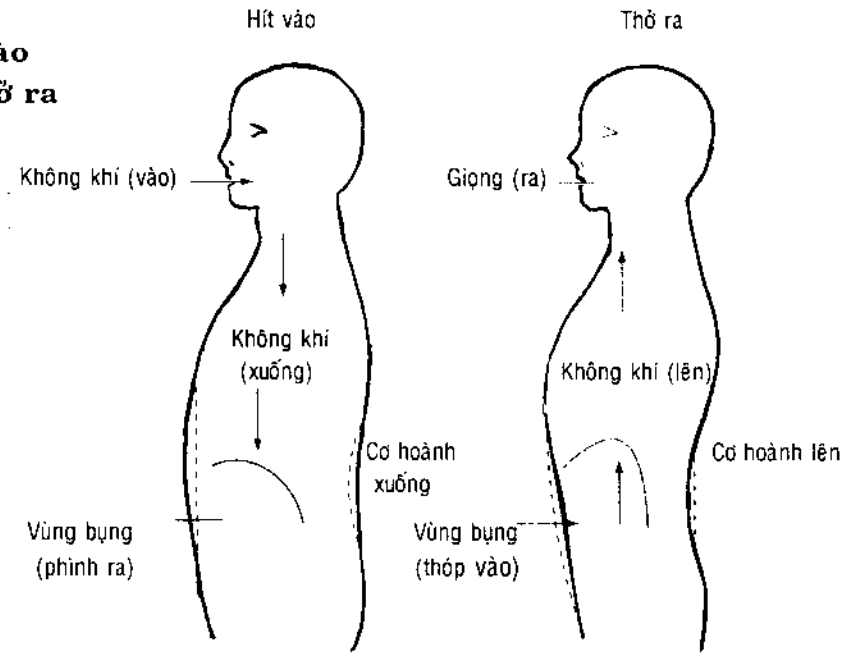
I. THẾ ĐỨNG

Bước đầu tiên phải học tập là thế đứng. Thế đứng đúng làm tăng dung tích phổi và giảm căng thẳng. Thế đứng tự nhiên, thoải mái không hẳn là đưa ngực lên cao. Thế đứng ép ngực sẽ khó kiểm soát hơi thở khi hát và làm giảm khả năng thở.

Thế đứng đúng và không đúng



Hít vào và thở ra



http://thuvienhoctap.blogspot.com

Để có một thế đứng tốt, bắt đầu với ngực nâng cao thoải mái, đầu gối buông lỏng, chân dang ra ngang hông. Khi đã quen với thế đứng đúng, bạn sẽ cảm thấy tự nhiên hơn. Khi hát, phải giữ cho ngực cao thoải mái. Phải bắt đầu tập thế đứng trước gương để dễ quan sát hơn. Những ca sĩ rock và pop đôi khi bỏ qua thói quen về thế đứng vì cho rằng như vậy là quá nghiêm nghị và "cổ điển". Nhưng hát nhạc hiện đại đòi hỏi giọng ca mạnh, nên những ca sĩ này cần phải có thế đứng đúng mới có thể giảm căng thẳng và tăng dung tích thở. Nếu không tạo điều kiện cho cơ thể hỗ trợ hơi thở, thanh đới sẽ có thể dễ dàng căng thẳng và tổn thương.

1. Di chuyển khi hát

Ca sĩ cần phải tự động kiểm soát hơi thở mới có thể tập trung sức lực khi biểu diễn. Nhiều ca sĩ kinh nghiệm vừa hát vừa múa mạnh mẽ ở bất cứ tư thế nào kể cả nằm dài ra. Trong khi luyện giọng, tư thế đúng luôn luôn cho phép quản lý tốt hơi thở và phát âm thoải mái.

Hãy bắt đầu tập quản lý hơi thở bằng cách đứng yên nhìn vào gương soi. Một khi đã hiểu rõ các khái niệm và phối hợp được cơ thể, các động tác sẽ không ảnh hưởng đến biểu diễn. Tập luyện sẽ giúp thở tự nhiên thành phản xạ không còn phải quan tâm đến nó nữa. Dĩ nhiên, muốn vừa hát vừa làm các động tác mà không bị đứt hơi, bạn phải tập luyện đều đặn để có một thể lực tốt.

2. Thở bình thường và thở khi hát.

Thở là một chức năng tự động, tự nhiên, ít khi bạn quan tâm đến. Tuy vậy khi hát phải biết thở sâu và thoải mái nhằm giảm đến tối thiểu sự căng thẳng và nâng hiệu quả đến mức tối đa. Hiểu rõ cơ chế và hoạt động hô hấp sẽ giúp bạn làm chủ hơi thở của mình.

II. BỐN BƯỚC ĐỂ THỞ CÓ HIỆU QUẢ.

Hãy thử tập bài tập thở đơn giản gồm bốn bước này:

- Đứng thẳng người, hai chân dang ra ngang hông, ngực nâng lên thoải mái.

- Hít sâu vào bằng mũi và miệng cho bụng phình ra mà vẫn giữ cho bắp thịt bụng không căng.

- Để cho bắp thịt bụng co rút nhẹ khi bắt đầu xướng một âm dài ở cao độ vừa phải.

- Vẫn giữ ngực cao và cố giữ cho khung sườn nở ra khi xướng âm. Đừng để cho ngực bị ép.

Khi hít vào, đừng hít vào quá đầy phổi. Hít đầy phổi sẽ làm cho cuống họng và hàm căng cứng ngay trước khi phát được âm. Hít vào sâu làm nở khoang bụng và bụng dưới ra. Cố đừng nâng đôi vai lên, vì sẽ tạo căng thẳng.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

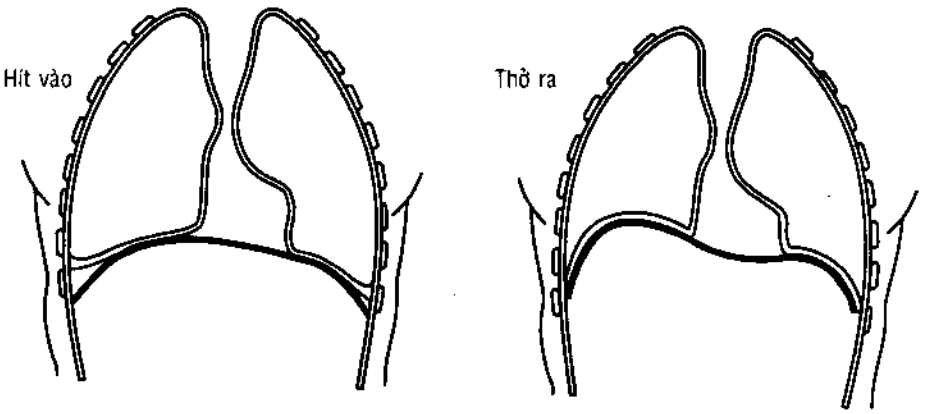
1. Luyện tập sẽ hoàn thiện

Cũng như vận động viên, ca sĩ phải tập thể lực mới biểu diễn tốt. Ai cũng có thể chạy nhưng chỉ có vận động viên mới chạy maratông được. Bạn cũng vậy, phải tập sử dụng hơi thở nhiều hơn là người bình thường. Kiểm soát hơi thở và chất lượng âm thanh liên quan với nhau, cho nên muốn hoàn thiện chất lượng âm thanh phải học cách kiểm soát hơi thở.

♦ Cơ hoành

Cơ hoành là một cơ dẹp uốn cong thành hình vòm kép ngăn khoang ngực với khoang bụng. Nó nối liền phần đáy khung sườn và được xem như là nền của khung sườn.

Cơ hoành khi hít vào và thở ra



Cơ hoành hạ xuống thấp nhất kéo không khí vào phổi

Cơ hoành nâng lên cao nhất đẩy không khí ra khỏi phổi

Ở vị trí thư giãn, cơ hoành hơi cong lên trên. Khi bạn phình phần thân giữa bằng cách thả lỏng các cơ bụng, cơ hoành đi xuống đến vị trí ít cong hơn, tạo ra một khoảng trống ở phổi kéo không khí đi vào. Khi thở ra, cơ bụng căng lại đẩy cơ hoành cong lên thành hình vòm kép, đẩy không khí ra. Khi hát, bạn không chủ động kiểm chế cơ hoành mà nó tự kết hợp với khung sườn và cơ bụng để tự động lên xuống.

Nhiều người có ý nghĩ sai lầm rằng cơ hoành nằm cùng vị trí với cơ bụng xuyên qua phần trước bụng. Lời khuyên "hát bằng cơ hoành" kèm theo một cái vỗ nhẹ lên bụng chỉ cho bạn biết vùng nó hiện diện, nhưng thật ra cách chỉ dẫn ấy sai. Cơ hoành nằm ngang bên trong bụng và không thể đặt tay lên bụng để cảm thấy được nó. Có thể tìm vị trí của nó bằng cách cảm thấy nó ở đáy khung sườn và tưởng tượng nó ở bên trong thân thể, bên dưới xương sườn, như một cái tô nằm úp vậy.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

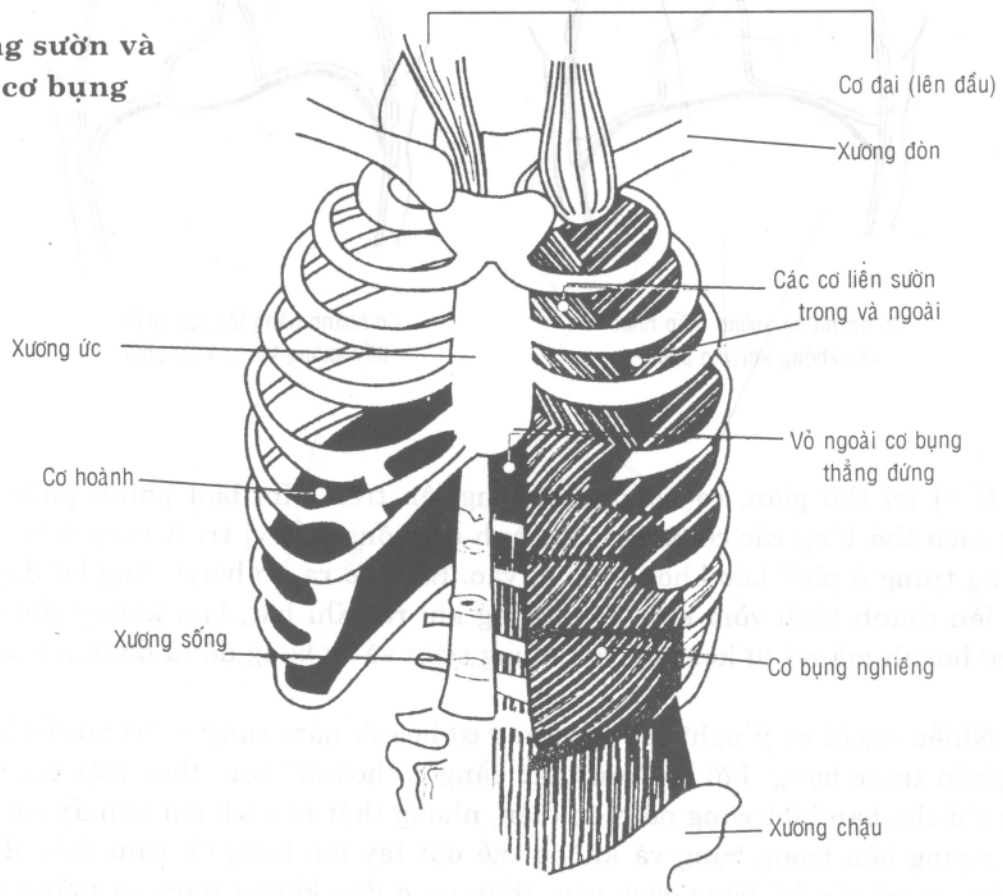
2. Xương sườn và phổi

Khung sườn gồm xương và sụn. Khi thở, các cơ bắp liên sườn mở và khép khung sườn, làm đầy hay làm rỗng phổi. Các cơ bắp liên sườn ngoài mở khung sườn ra khi hít vào thật đầy, còn các cơ bắp liên sườn trong ép không khí ra khi thở ra. Các ca sĩ tìm cách nhịn được sự co rút của các cơ liên sườn trong để giữ không cho không khí ra ngoài. Khi hát, luồng không khí đều đặn đi lên thanh đới bằng cách mở sườn ra và ép nhẹ cơ bụng.

Bài tập này giúp bạn biết sự giãn nở của khung sườn.

- Đặt nắm tay bạn lên hai bên hông bên trên bụng.
- Hít vào thật đầy và cảm nhận sự giãn nở của khung sườn.
- Thở ra và cảm nhận khung sườn trở nên hẹp hơn.
- Hít một lần nữa, mở rộng khung sườn càng to càng tốt. Đừng nâng vai lên.
- Ngưng thở nhưng vẫn giữ cuống họng mở ra. Chầm chậm đếm đến bốn. Giữ khung sườn mở trong khi ngưng thở. Bạn sẽ cảm thấy các cơ bắp xương sườn hoạt động để giữ khung sườn mở ra.
- Thở ra để cho khung sườn thu hẹp trở lại.

Khung sườn và các cơ bụng

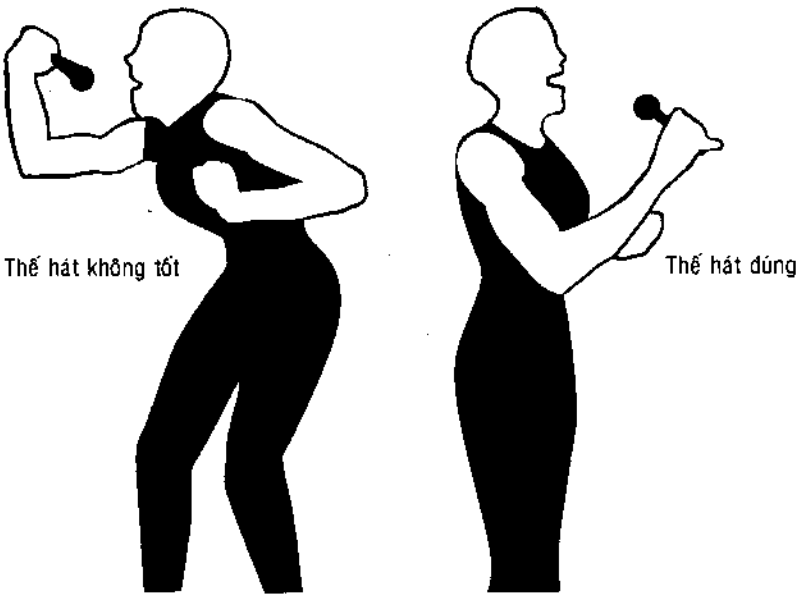


http://thuvienhoctap.blogspot.com

3. Cơ bụng

Đây là những cơ rất mạnh phủ toàn vùng bụng thẳng đứng và chéo. Các cơ bắp bụng dưới nở ra ngoài khi hít vào và co vào trong khi thở ra.

Ngực mở và ngực bị ép



Khi hát, khung sườn phải mở ra trong khi cơ bụng co nhẹ vào. Sự hỗ trợ này làm cơ hoành nâng lên chầm chậm đến vị trí cao nhất, giúp bạn duy trì những câu hát dài và kiểm soát được cao độ. Nếu sườn xuống quá nhanh, không khí sẽ thoát ra ngoài nhanh chóng, không thể hát câu dài hoặc chỉ phát ra giọng thở. Sườn xẹp và ngực nhỏ lại sẽ làm cổ và cơ cổ hẹp lại, không cho thanh quản hoạt động tốt và như vậy sẽ làm cho giọng ca của bạn như bị siết lại.

III. CÁC PHƯƠNG PHÁP THỞ

Ca sĩ thường có ba cách thở, nhưng chỉ có một cách được số đông xem là hiệu quả. Những cách khác cho bạn chất giọng nghèo nàn (hát lạc giọng), thiếu lực bền, âm sắc nghèo nàn và có thể gây khó khăn phát âm nữa. Thật vậy, nhiều vấn đề phát âm phát sinh do thiếu hơi hoặc do cơ bắp quá căng cứng do thở bằng ngực và bằng sườn.

1. Thở bằng ngực (hiệu quả rất hạn chế)

Thở bằng ngực buộc phải nâng vai và ngực lên để hít vào và hạ xuống để thở ra. Bằng cách này, không khí ra vào rất nhanh. Không nên dùng cách này vì khó kiểm soát luồng không khí để hát nguyên câu, và hoạt động bơm không khí của ngực và vai gây ra sự căng thẳng. Khi cơ cổ và cơ vai căng, các cơ bắp bên trong thanh quản không thể tự do hoạt động được. Cách thở này tạo ra âm có quá nhiều hơi, bị gồ ép, yếu và không âm sắc.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

2. Thở bằng sườn (hiệu quả có phần hạn chế)

Cách này buộc phải nở rộng sườn nhưng không làm nở cơ bụng. Vài ca sĩ có khuynh hướng thở theo cách này để được sung sức hoặc theo lời chỉ dẫn của múa ba lê (ballet) để giữ rốn không phình ra. Nhiều người không biết rõ là cần phải thả lỏng cơ bụng. Ca sĩ có cơ bụng quá phát triển sẽ gặp khó khăn thả lỏng cơ bụng khi hít vào. Do cơ bụng co lại hạn chế việc hít đầy vào, không nên sử dụng thở bằng sườn để hát. Thở bằng sườn có thể gây thiếu hơi bền và căng thẳng cho họng và dễ quay về với thở bằng ức.

3. Thở bằng sườn và cơ bụng (hiệu quả nhất)

Cách thở hiệu quả nhất được hầu hết ca sĩ sử dụng là thở bằng sườn kết hợp với việc thả lỏng cơ bụng dưới khi hít vào. Cơ bụng thả lỏng cho phép hít đầy không khí và giảm căng thẳng cho cổ và họng khi thở ra. Khi thở ra, các cơ bụng dưới co nhẹ, tác động ngược lại với cơ hoành bị khống chế để khung sườn nở rộng. Khi cơ sườn, cơ hoành và cơ bụng trợ giúp vào việc thở, thanh quản có thể hoạt động tốt mà không liên quan gì đến các cơ chung quanh.

IV. BÀI TẬP THỞ

1. Quan sát việc thở

Bài tập này rất hữu ích cho bụng hoạt động đúng khi hát. Hãy quan sát cử động tự nhiên của thân thể và đừng cố làm một điều gì ảnh hưởng đến việc thở trôi chảy.

- Nằm dài trên nền nhà và kê một vật cao khoảng 3-4cm dưới đầu để toàn bộ cơ thể thẳng hàng.
- Tập trung chú ý vào qui trình thở tự nhiên. Khi hít vào, các cơ bụng dưới khung sườn nhô lên, và khi thở ra chúng xẹp xuống.

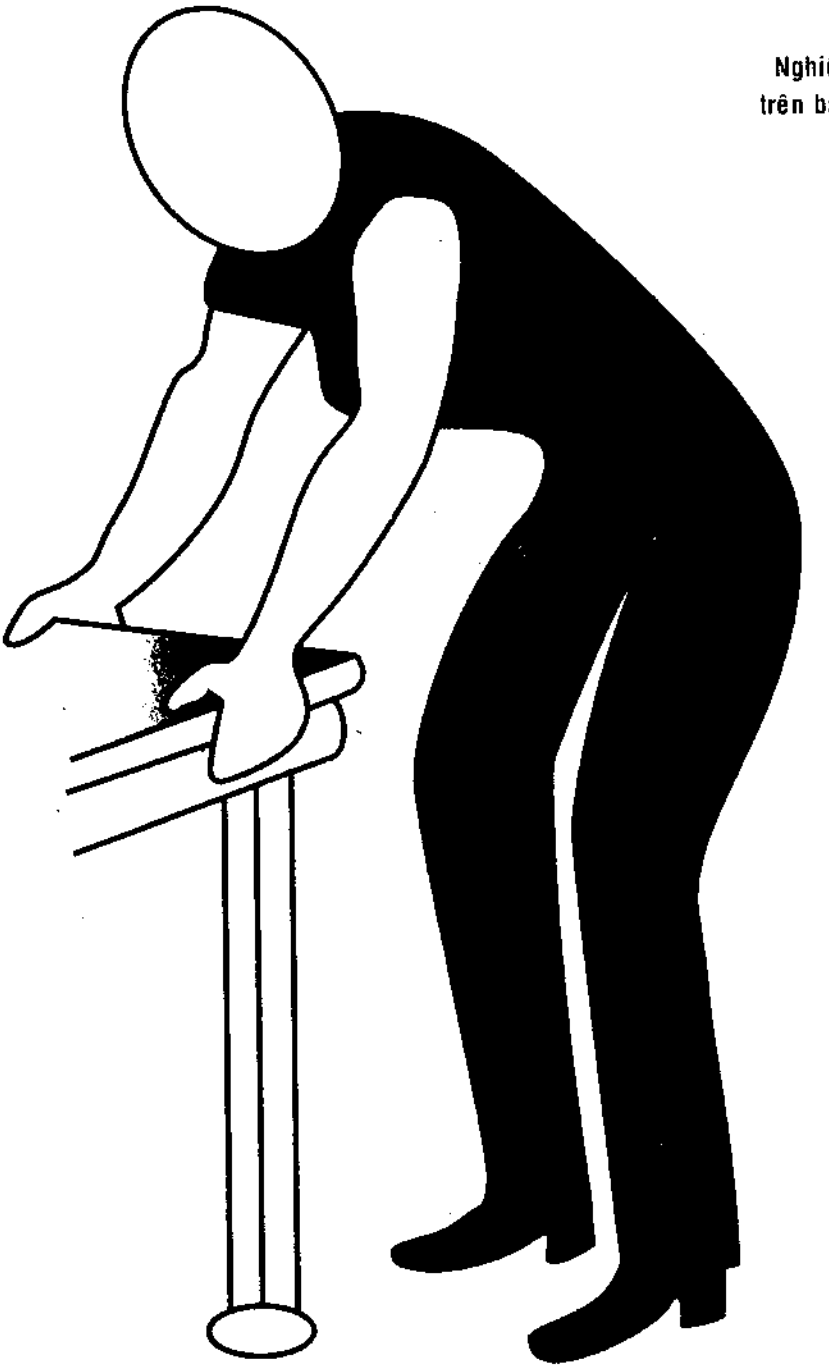
  Theo dõi sự nở ra của xương sườn chung quanh hông và ghi nhớ cảm giác này.
- Đặt tay lên bụng và thở bình thường, quan sát bụng lên xuống.
- Đứng lên và làm lại hành động này, nở bụng ra khi hít vào.

2. Thả lỏng cơ bụng

Rất có ích cho ca sĩ muốn biết cách thả lỏng cơ bụng dưới để hít đầy.

- Đứng cách bàn hoặc lưng ghế khoảng 45-50cm.
- Đặt hai bàn tay lên mép bàn như thể đang nhìn vật gì trên ấy.
- Hít một hơi thật sâu, để cho bụng cảm nhận như thể nó sắp rơi xuống nền nhà. Đừng kéo bắp thịt bụng vào mà để chúng hạ xuống theo trọng lực.

http://thuvienhoctap.blogspot.com



Nghiêng người
trên bàn hay ghế

http://thuvienhoctap.blogspot.com

- Thở ra với bụng căng cứng lại.
- Hít vào trở lại, cảm nhận sự nở ra của cơ bắp phía sau và thả lỏng cơ bụng xuống sàn.
- Hãy hát vài đoạn dễ, để cho cơ bụng hạ xuống khi hít vào giữa các câu hát.
- Đứng thẳng người lên để có cùng cảm nhận thả lỏng các cơ bụng khi hít vào (xem hình trang 17).

3. Tăng thêm hơi thở

Bài tập này có thể giúp phối hợp và tăng cường thở. Tập bước một cho đến khi cảm thấy dễ chịu, rồi đến bước hai và bước ba. Nhớ đừng hít vào quá nhanh hoặc nâng ngực lên khi hít vào. Ở giai đoạn thở ra của mỗi bước, cố giữ cho sườn nở ra trong suốt thời gian hít vào. Khi thực hiện liên tục cả ba bước mà không ngừng, tăng thêm thở ra bằng cách đếm đến 25 hay 30. Đặt máy đếm nhịp ở 80/phút.

Bước Một

1. Hít vào đếm đến 10, cứ mỗi nhịp hít hai lần ngắn, nở các cơ bụng dưới và sườn.

   Thở ra trong 20 nhịp bằng những đợt thở ngắn, hai đợt mỗi nhịp.

   Sau 20 nhịp, bắt đầu đợt hít vào kế tiếp.

2. Hít vào trở lại cho đến 10, bằng hai đợt hít ngắn mỗi nhịp.

   Thở ra trong 20 nhịp bằng một đợt thở dài liên tục.

3. Hít vào trở lại đến 10, với hai đợt hít ngắn mỗi nhịp.

Hát "aa" ở độ cao vừa phải trong 20 nhịp. Tiếp tục cảm nhận sự nở ra của sườn trong khi thở ra. (Tiếp tục không ngừng bước một cho đến khi thành công mà không gặp khó khăn).

Bước Hai

1. Hít vào đếm đến 10, bằng một lần hít dài liên tục.

   Thở ra trong 20 nhịp bằng những đợt ngắn, hai đợt mỗi nhịp.

2. Hít vào lại trong 10 nhịp bằng một hơi liên tục và nhẹ.

   Thở ra bằng một hơi liên tục trong 20 nhịp.

3. Hít vào lại cho đến 10 bằng một hơi chậm và dài.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Hát "aa' thoải mái trong 20 nhịp. Cố duy trì cảm nhận sự nở ra của sườn trong suốt thời gian thở ra. (Tiếp tục không ngừng sang bước ba sau khi thành công hai bước trước.

Bước Ba

1. Hít vào thật nhanh một lần.

   Thở ra trong 20 nhịp bằng những đợt ngắn, hai đợt mỗi nhịp.

2. Hít vào thật nhanh một lần

   Thở ra liên tục trong 20 nhịp.

3. Hít vào thật nhanh một lần.

   Hát "aa" trong 20 nhịp.

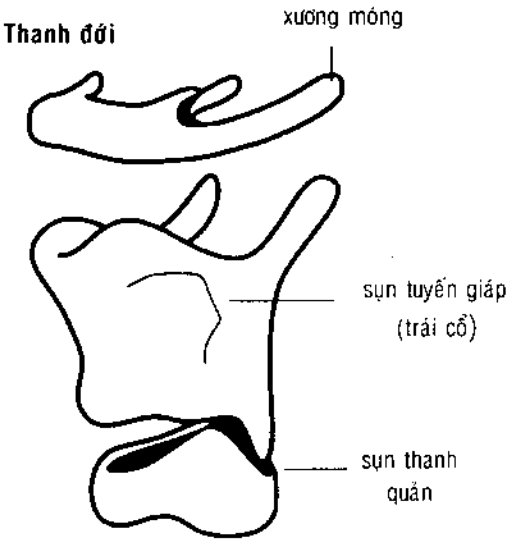
http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 3

THANH QUẢN

Khi thở, thanh đới mở ra để cho không khí đi qua tự do. Khi hát, thanh đới đóng lại, chặn không cho không khí tuôn ra, buộc nó rung như trong ống sáo khi thổi. Đây là khởi đầu qui trình tạo âm thanh.

Để chứng minh hoạt động này của thanh đới trong khi hát, hãy rung đôi môi. Bắt đầu thổi không khí ra tạo ra tiếng bbbb ở môi. Sau đó thêm một âm thanh cho môi đang rung. Nếu hàm lơi ra, môi hơi ướt và hơi thở đều đặn, môi có thể rung mãi. Bây giờ hãy suy nghĩ về hoạt động của thanh đới. Nếu các cơ chung quanh không căng, thanh đới trơn tru và luồng hơi thở đều đặn, bạn có thể phát được âm vực của bạn.



Thanh đới nằm trong thanh quản (hộp phát âm), gồm có các cơ trong, các cơ ngoài, sụn và xương. Thanh quản nằm trên đầu một ống sụn gọi là cuống phổi (khí quản), trong đó không khí ra vào phổi.

Thanh quản ở trong cổ được neo giữ bởi một hệ cơ phức tạp gọi là cơ đai. Các cơ này có thể ảnh hưởng đến âm thanh bằng cách nâng thanh quản lên hoặc hạ xuống. Sức căng không thích ứng của các cơ do kỹ thuật phát âm sai có thể tác động ngược lại với chất lượng âm sắc.

Hệ thống thần kinh kiểm soát tất cả các cơ bắp của thanh quản ở đây là một hệ thống phức tạp nhất trong cơ thể người ta. Não bộ tự động kiểm soát hành động của hệ thống phức tạp này. Suy nghĩ về nói hay hát đều kết hợp tất cả các dây thần kinh và các cơ trong thanh quản để chúng phản hồi một cách thích đáng. Kế đó, với áp suất không khí do hệ thống hô hấp tạo ra, thanh đới sẽ rung và tạo ra âm thanh.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

I. GIẢI PHẪU HỌC

Cấu trúc bên ngoài của thanh quản gồm có ba phần chính: xương móng, sụn tuyến giáp và sụn thanh quản.

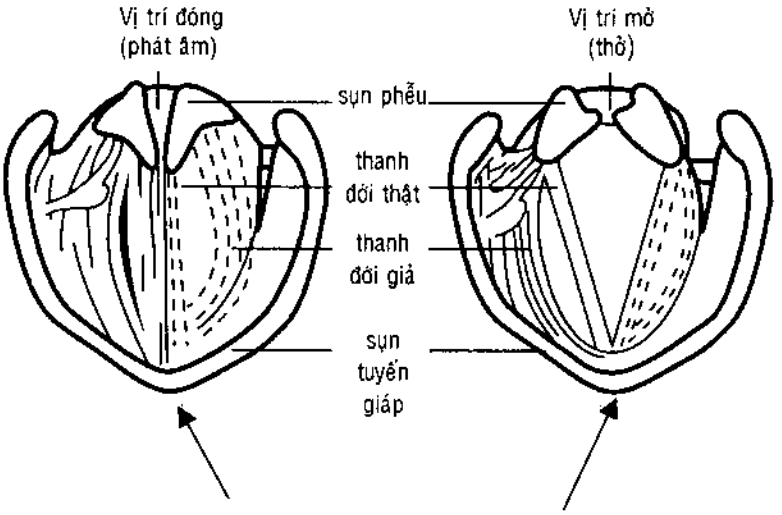
Xương móng, nằm trên đỉnh thanh quản, đúng là một xương. Phần nhô trước họng (trái táo của Adam) là phần trước của sụn tuyến giáp. *Sụn tuyến giáp* lớn và nhô ra ở đàn ông nhiều hơn ở đàn bà. *Sụn thanh quản* ở dưới cùng thanh quản, nối liền hộp phát âm với cuống phổi.

Trên đầu thanh quản là một sụn có hình nắp gọi là *nắp thanh quản*, chặn không cho thực phẩm và chất lỏng đi xuống cuống phổi vào phổi.

Sụn phễu nằm trên đầu phía sau sụn thanh quản, có một khớp nối mềm giúp tạo ra những chuyển động phức tạp. Sụn phễu mở và đóng trong quá trình thở và phát âm và có liên quan đến sự thay đổi độ cao thấp của âm thanh.

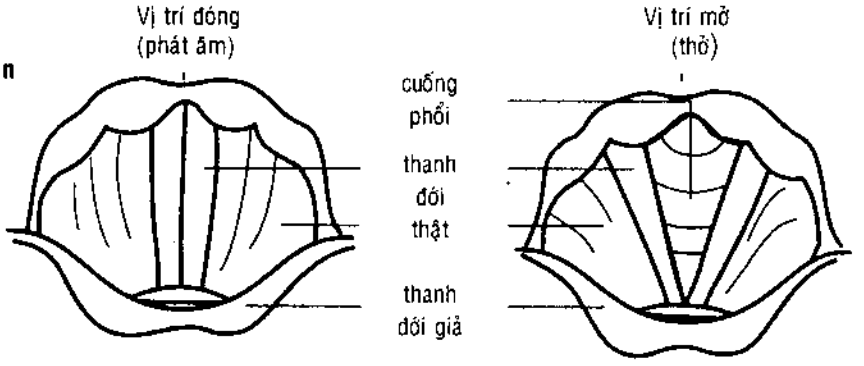
Thanh đới tương đối nhỏ, giăng ngang qua một lỗ hở lớn cỡ một đồng hào ở đàn ông và một đồng xu ở đàn bà. Điều này giúp hiểu rõ ràng bản chất bộ máy phát âm của mình.

Cấu trúc ngoài của thanh quản nhìn từ bên trên



Mặt trước của sụn tuyến giáp (trái táo của Adam)

Thanh quản nhìn từ bên trên



http://thuvienhoctap.blogspot.com

II. ÂM BẮT ĐẦU

Có nhiều cách để bắt đầu một âm, đúng phong cách, diễn tả cảm xúc, và trữ tình. Tất cả đều đóng một vai trò làm sao để hoàn thành nó. Nếu một câu bắt đầu bằng một nguyên âm, hoặc một bài ca buồn khởi sự bằng bật hơi, ca sĩ có thể bắt đầu bằng một âm từ thanh hầu (cứng). Các cách diễn tả khác có thể bắt đầu bằng âm bật hơi. Nhưng hầu hết khi hát, cách hiệu quả nhất để bắt đầu một giọng là một bắt đầu kết hợp.

Bắt *giọng thanh quản* là một khởi đầu bật hơi của giọng tạo ra khi không khí bị nén bên dưới thanh đới đóng lại và đột xuất mở ra với một âm vang. Trong tiếng Anh, điều này thường xảy ra ở những từ bắt đầu bằng nguyên âm. Hãy nói câu, "I ate an apple", tách rời mỗi từ với một tiếng vang nhẹ. Bây giờ đối chiếu bắt giọng thanh hầu với cách nối phần cuối mỗi từ với phần đầu từ kế tiếp, và kéo dài các âm của nguyên âm ra. Điều này nghe giống như là "I yea ta napple".
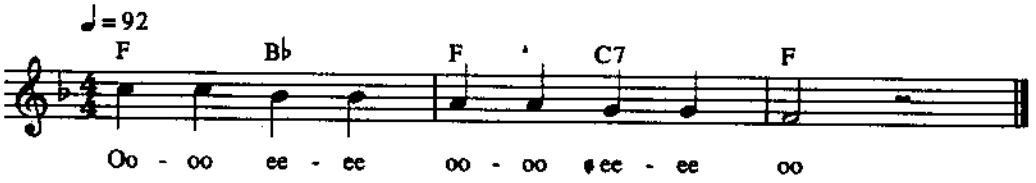
Nói chung, lạm dụng giọng thanh quản sẽ làm cho thanh đới mệt mỏi, do vậy nên tránh trừ khi cần phát âm rõ. Ca sĩ muốn sử dụng giọng thanh quản có thể làm nhẹ bằng cách đưa thêm âm H nhẹ vào đầu các từ bắt đầu bằng nguyên âm và như vậy âm bắt đầu mềm mại hơn(*).

Bật hơi hay *phát âm có hơi thở* thường có âm H lúc bắt đầu phát âm những từ nguyên âm đứng trước. Phát âm có hơi thở nghe như là (h)i, (h)ate (h)an, (h)apple. Tuy cách phát âm này không mấy khó khăn, nhưng đó cũng không phải là cách sử dụng hơi thở có hiệu quả mà ngược lại có thể làm cho lời ca trở nên khó hiểu.

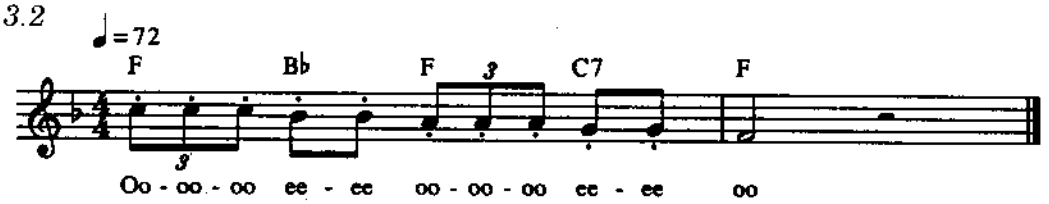
Trong *phát âm kết hợp*, ca sĩ bắt giọng một cách hài hòa, bắt đầu cùng lúc vừa bằng hơi thở và giọng, nhưng không khàn khàn hoặc không kèm hơi thở. Bài tập sau đây có thể giúp ca sĩ học cách phối hợp, cách bắt đầu và cách chấm dứt hơi thở và giọng. Lặp lại mỗi bài tập bằng cách tăng lên nửa cung.

Bài tập khởi đầu cân bằng

Ví dụ 3.1



Ví dụ 3.2



** Đây là cách hướng dẫn phát âm tiếng ngoại quốc, ở đây là tiếng Anh. Tuy nhiên, chúng ta có thể vận dụng vào tiếng Việt vẫn có kết quả.*

http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 4

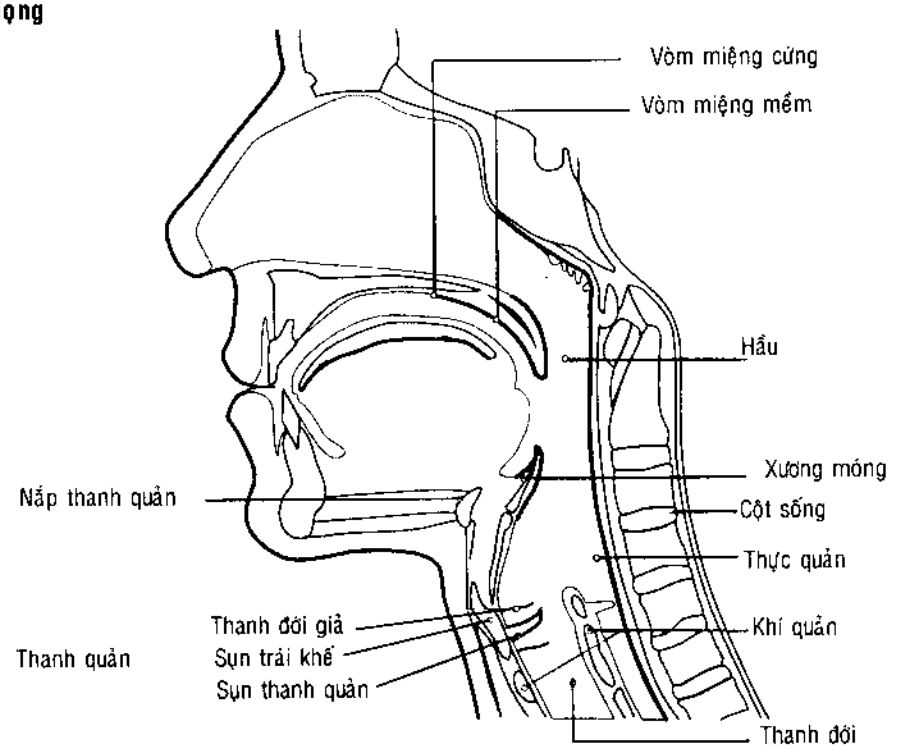
NÂNG CAO CHẤT GIỌNG

Âm sắc là chất giọng trong âm nhạc. Về mặt âm học, chất giọng gồm có hai phần: giọng cơ bản (tần số thấp nhất của một giọng) và tần số cao hơn của những âm bồi hòa âm. Bộ rung (thanh đới) tạo ra giọng cơ bản. Bồi hòa âm được tạo ra khi bộ rung làm cho các phân tử không khí chuyển động trong bộ cộng hưởng. Giọng vang lên vì các âm bồi hòa âm trong bộ cộng hưởng tô điểm và khuếch đại giọng cơ bản.

Chất lượng giọng có thể được mô tả bằng từ ngữ "âm sắc" như là sáng, tối, trong, rõ hoặc chói. *Chiaroscuro* là một từ Ý mô tả âm sắc vừa tối và sáng. Vì nó vừa phong phú lẫn chói sáng, loại giọng này được xem là rất cân bằng.

Hệ thống cộng hưởng của giọng người chứa một loạt phức tạp các hốc hay khoang không khí trong đầu và trong cổ gọi là vùng giọng. Kích thước, hình thể và kẽ hở mỗi hốc ấy cũng như kết cấu của bộ cộng hưởng đều có ảnh hưởng đến chất giọng. Hiểu cách thức các bộ cộng hưởng hoạt động sẽ giúp mở rộng giới hạn của âm sắc, giọng hát diễn cảm hơn, sự phát âm dễ dàng hơn.

Vùng giọng



http://thuvienhoctap.blogspot.com

I. CÁC BỘ CỘNG HƯỞNG

Chất giọng được tạo ra do nhiều yếu tố kết hợp lại, bao gồm các ảnh hưởng gia đình, xã hội, vùng, cũng như tùy thuộc vào kích thước và hình dạng của thanh quản và vùng giọng. Vì cơ thể của mỗi người có cấu tạo đặc điểm sinh lý riêng nên chất giọng của mỗi người cũng khác biệt. Các bộ cộng hưởng tạo ra chất giọng riêng của mỗi người gồm:

1. Yết hầu và miệng

Yết hầu thường được gọi là họng, gồm có vùng nằm phía sau hốc mũi, hốc miệng và thanh quản. Hốc mũi là lối đi từ phía sau hốc mũi đến cổ họng. Hốc miệng là phần sau của cổ họng bạn thấy khi mở miệng trước kiếng. Thanh quản là cửa vào thực quản, dẫn đến dạ dày. Thực quản và miệng đều có thể co giãn là những vùng cộng hưởng lớn nhất. Bạn có thể tác động đến chất giọng bằng cách dùng hàm, má, môi, và lưỡi làm thay đổi kích cỡ và hình dạng của miệng. Yết hầu cũng có thể tác động đến chất giọng vì có cơ bắp và co giãn được.

2. Ngực

Ngực không phải là bộ cộng hưởng hiệu quả vì nó chứa nhiều bộ phận, và thành phần gồm thớ sợi của nó hấp thu âm thanh. Những rung động bạn cảm nhận khi hát ở âm vực thấp hoặc hát lớn, thật ra là những rung động kết hợp của thanh quản và thực quản.

3. Thanh quản

Ngay bên trên thanh đới là hai nếp gấp nhỏ gọi là thanh đới giả. Khi hát và nói bình thường, các thanh quản giả không rung để tạo âm. Có một khoang nhỏ giữa các thanh đới giả và thật gọi là "thất" (như tâm thất chẳng hạn) được coi là nhỏ nhưng đó mới là một bộ rung quan trọng.

4. Hốc mũi

Hốc mũi tạo ra một cảm giác rung rất rõ ràng khi giọng được phát ra một cách tự nhiên. Các rung động cảm nhận được ở hốc mũi thật sự phát sinh từ nơi tiếp giáp giữa hốc mũi và yết hầu.

II. KHÁM PHÁ CỘNG HƯỞNG

Giọng cộng hưởng mang theo năng lượng và âm rung rõ ràng. Trong nhạc pop, bạn có thể nghe được nhiều loại âm sắc như là sáng sủa, ấm áp, có hơi thở, hoặc trong sáng. Hát được các loại âm sắc như trong nhạc pop rất là có ích. Học rung tối đa sẽ giúp bạn phát hiện âm sắc. Khi đã hát lên được với âm sắc rõ ràng, bạn vẫn không nhất thiết luôn luôn sử dụng nó, Nhưng nêu phát triển nó trước tiên, sau này đôi lúc cần bạn sẽ sử dụng nó một cách dễ dàng.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Nhớ rằng bạn không thể tự nghe mình hát như người khác nghe bạn. Bạn nghe giọng của bạn rung bên trong đầu bạn, trong khi người khác nghe giọng của bạn lan truyền trong không khí. Bạn có thể phát triển giọng rung bằng cách dùng băng ghi âm để tăng hiểu biết cách nó rung.

1. Cảm nhận giọng bạn rung

Để cảm nhận được giọng bạn rung, hãy hát một nốt cao vừa phải và ghi nhận những rung động của nó phía sau mắt, má, và vòm miệng cứng. Bạn cũng có thể cảm nhận những rung động này ở ngực hoặc ở các phần khác của cơ thể, tùy vào độ lớn, độ cao và âm của nguyên âm bạn hát.

Giọng rung tốt bạn sẽ cảm thấy thoải mái. Mọi cảm giác nhột nhạt, căng hoặc đau đớn trong họng cho biết có gì đó không ổn. Sức căng quá mức sẽ giao thoa với giọng và không cho phép nó rung thoải mái. Không rung được một cách hiệu quả, bạn cần phải nỗ lực nhiều hơn để rung. Sự cố sức này sẽ gây căng thẳng như vậy hát sẽ trở nên khó khăn và mệt mỏi.

Nếu giọng rung tốt, bạn có cảm giác dễ chịu. Giọng rung tốt phải gần giống giọng tự nhiên trong **mặt nạ** (*) của ta. Giọng phải được cảm nhận ngay khi lên cao hay xuống thấp, to hay nhỏ hoặc đổi, từ âm sắc sáng hơn hay tối hơn. Nếu bạn thấy trở ngại ở một nốt, hay cổ họng bạn đóng lại, sự căng có thể đã gây trở ngại cho cộng hưởng. Các phụ âm khi phát âm như *Z*, *M* hoặc *N* hoặc những nguyên âm khép miệng như *ee* và *eh*, thường cho bạn một cảm giác rung ở môi, mũi và **mặt nạ** một cách rõ rệt. Những nguyên âm há miệng như *ah* và *oh* có thể phải tập nhiều mới phát hiện ra cách cảm nhận đúng sự rung của chúng.

2. Nghe giọng bạn rung

Cách tốt nhất để nghe giọng mình rung hay hoặc không hay là phải thu âm khi hát. Khi thu âm mình hát, bạn có thể ghi nhận tiếng như chuông rung hoặc tính chất rung trong giọng ở cao độ nào đó hoặc ở các nguyên âm.

Sự trong sáng của của một giọng rung có thể tăng thêm âm sắc và có thể dùng để chuyển tải những cảm xúc mạnh mẽ.

Một giọng rung có thể phát ra như thể nó tuôn chảy trong cơ bắp họng và cổ. Việc sử dụng rung có hiệu quả có thể giúp tăng âm lượng mà không phải cố gắng nhiều. Nói một cách khác, nếu giọng rung tốt, bạn không cần dùng sức để tạo âm lượng.

Một giọng phát ra đúng âm vực. Khả năng đạt cao độ chính xác tùy thuộc vào sự rung. Một giọng rung không tốt có thể lạc giọng, làm cao độ bị thiếu.

** thuật ngữ riêng trong cuốn sách này có nghĩa: vùng mắt, mũi, cằm, môi trên, và răng mà có thể cảm nhận được sự rung khi đang hát.*

http://thuvienhoctap.blogspot.com

3. Tưởng tượng

'"Tạo âm giọng" là một ý niệm trừu tượng trong đó bạn tưởng tượng giọng bạn rung, thường là về vị trí phía trước **mặt nạ**. Hãy hết sức tránh nắn nót giọng khi đang cố rung tốt hơn. Điều này có thể gây căng thẳng không cần thiết, cản lại độ rung bạn muốn tăng lên.

Khám phá độ rung có nghĩa thí nghiệm bằng hình ảnh giúp bạn hiểu và hướng dẫn bạn đạt tiến bộ. Hãy thử nghiệm như dưới đây:

1. Tưởng tượng rằng giọng rung liên tục ở răng cửa. Điều này sẽ giúp bạn khám phá cách tạo ra âm giọng sáng mà không cần vận dụng kỹ thuật.

2. Tập trung suy nghĩ về lời ca để chuyển tải cảm xúc. Nếu bạn tập trung diễn tả ý nghĩa bài ca và nắm vững ý nghĩa, bạn có thể loại bỏ các rào cản cảm xúc. Vật cản cảm xúc có thể tạo ra căng thẳng vật lý che giấu giọng rung.

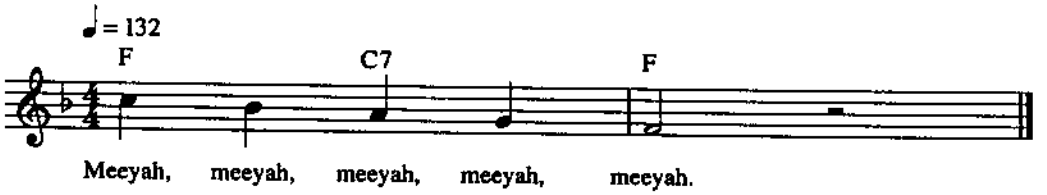
3. Tưởng tượng bạn đang cười trong miệng. "Nụ cười nội tâm" là một hình ảnh thường dùng để giúp ca sĩ nâng vòm miệng mềm lên, giúp mở rộng nhiều hơn khoảng trống bên trong thực quản nơi giọng rung.

Các bài tập sau đây nhằm mục đích tăng sự hiểu biết về độ rung. Tập liên tục các bài này, mỗi lần tăng nửa cung.

Bài tập rung 1

Lướt nhanh từ âm *mee* đến âm *yah* để cảm nhận giọng rung ở phía trước trong miệng. Nếu đang hát, âm của nó sẽ phát *"meow'* giống tiếng mèo kêu.
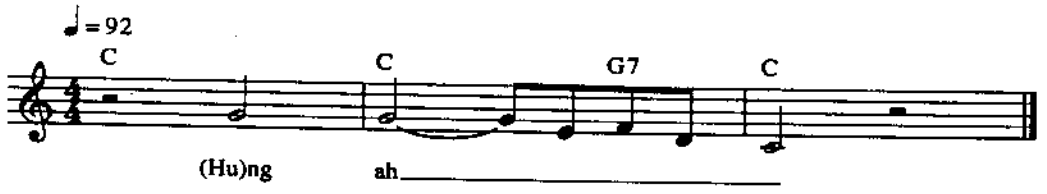
Ví dụ 4.1



Bài tập rung 2

Hát âm *ng* với cuống lưỡi sát với vòm mềm, miệng mở ra. Cảm nhận giọng rung ở âm ng và mở ra ở âm ah. Tưởng tượng rằng giọng mình rung ở cùng một vị trí.

Ví dụ 4.2



http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 5

ÂM VỰC VÀ PHA TRỘN

Âm vực là một dãy các cao độ liên tục có cùng một chất âm và được phát ra bởi các chuyển động như nhau của cơ bắp trong cơ chế phát âm. Vài ca sĩ có giọng tự nhiên liền lạc với một ít hay chẳng hề có sự thay đổi âm vực rõ rệt, trong khi một số khác lại có những thay đổi chất âm lớn trong mỗi âm vực.
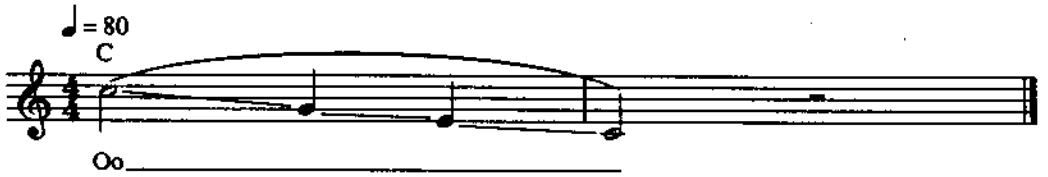
Có thể so sánh âm vực với bộ truyền động (hộp số) trong xe hơi. Số một là âm vực thấp nhất. Khi hát một thang âm tăng, bạn sẽ có thể lên đến điểm mà ở chỗ đó phải sang số hay chuyển âm vực. Sang số trong giọng là điều chỉnh hoạt động cơ bắp, thường tự động xảy ra nếu nó không bị ép buộc. Khi chuyển âm vực, bạn có thể thấy ngay chất âm thay đổi rõ rệt: sự chuyển giọng của bạn không thật trơn tru cho dù bạn không cố sức. Cũng như muốn sang số xe êm nhẹ, bạn phải tập phối hợp và luyện tập, thì muốn thay đổi âm vực êm ái khi hát, bạn cũng cần luyện tập và phối hợp cơ bắp.

Pha trộn là phương pháp phối hợp hoạt động cơ bắp khi hát được dùng để làm mờ đi sự rõ ràng giữa các âm vực khác nhau cho sự chuyển giọng được liền lạc. Pha trộn tiêu biểu tốt nhất là từ cao xuống. Chuyển giọng từ cao xuống thấp sẽ dễ hơn. Còn khi chuyển giọng từ thấp lên cao mà cơ bắp không được tập trước cho quen phải hết sức cẩn thận. Hãy thử các bài tập xuống giọng này để có kinh nghiệm về pha âm vực.

Bài tập pha trộn
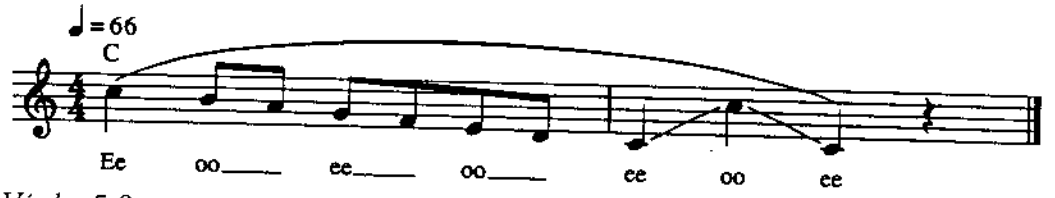
Ở mỗi bài tập, hãy chuyển nhẹ nhàng từ nốt này sang nốt kia khi xuống giọng làm cho nhẹ và trở nên êm ái hơn khi xuống. Lặp lại bài tập nhiều lần, mỗi lần nâng lên nửa cung.

Ví dụ 5.1
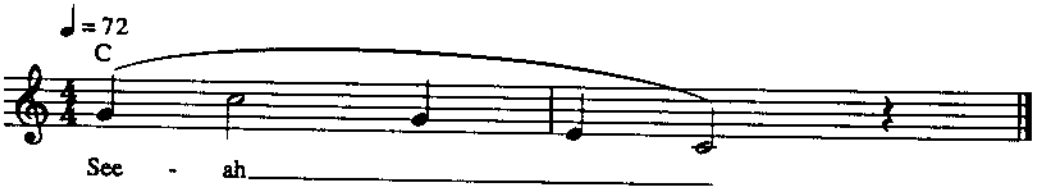


http://thuvienhoctap.blogspot.com
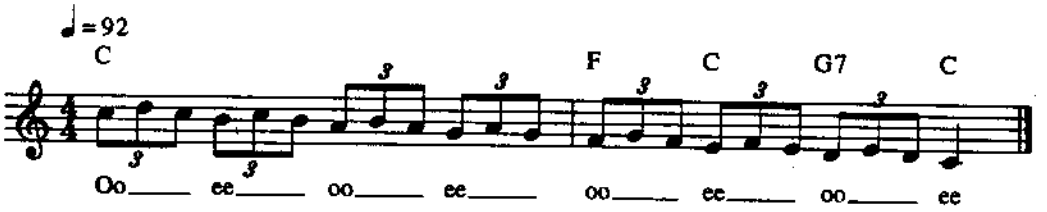
Ví dụ 5.2



Ví dụ 5.3



Ví dụ 5.4



Hát quá gò ép ở các vùng chuyển giọng sẽ làm cho chuyển giọng trở nên khó khăn hơn. Khi giọng bị gò ép, không đủ hơi thở hoặc cơ bắp không kết hợp tốt, thanh đới buộc phải điều chỉnh đột ngột nên mất kiểm soát khiến giọng bị vỡ. Để giữ cho giọng không vỡ khi đổi âm vực, quan trọng là phải cân bằng sự thở với sự thư giản cơ bắp ở họng, cổ, mặt và vai. Tự quan sát trong gương có thể giúp nhận ra những cơ bắp bị căng một cách không cần thiết.

Ca sĩ có giọng kết hợp tốt không cần phải suy nghĩ nhiều về chuyển giọng khi trình diễn. Họ xử lý giọng của họ như một hệ thống hợp nhất, mọi chuyển giọng xảy ra là kết quả tập luyện phối hợp cơ bắp.

Một giọng phối hợp cũng giúp ca sĩ chọn âm sắc và âm thanh một cách thoải mái và diễn cảm. Mục đích hiểu âm vực không phải để tách rời chúng, mà để pha trộn chúng lại nhằm cân bằng toàn bộ giọng của mình.

Có bao nhiêu âm vực?

Vì không thể thấy được các thanh đới, nên có nhiều lý thuyết được đưa ra về cách làm thế nào tiếp xúc âm vực và tập luyện. Vài người tin rằng chỉ nên luyện tập hệ thống một âm vực nhằm trợ giúp cho khái niệm giọng hợp nhất không tách rời. Lý thuyết này cũng cho rằng việc thảo luận âm vực có thể làm cho các sinh viên lẫn lộn. Những người khác tin rằng có hai âm vực, âm vực đầu (cao) và âm vực ngực (thấp) giúp nhận ra cảm giác rung rõ rệt xảy ra khi hát.

Lý thuyết ba âm vực có vẻ được nhiều người chấp nhận vì nó giải thích tại sao

http://thuvienhoctap.blogspot.com

giọng đầu và giọng ngực có thể hợp làm một và liên kết một cách êm ái. Có ba âm vực chính, đó là ngực (thấp), phần giữa (trung) và đầu (cao).

Ngoài ngực, phần giữa và đầu, còn có một âm vực cao khác ở các giọng nam và giọng nữ. Âm vực cao ở nam giới gọi *là falsetto*. Falsetto là một âm vực ở bên trên giọng đầu. Vài phụ nữ có một âm vực cao hơn bên trên giọng đầu gọi là giọng sáo (flute). Đó là giọng cao nhất mà Mariah Carey đã thể hiện trong một vài bản nhạc thu âm của cô ấy (bên trên nốt Do cao và âm chất gần giống như tiếng sáo).

Những thuật ngữ bạn dùng để mô tả các vấn đề âm giọng ảnh hưởng đến cách thức tiếp cận chúng khi hát. Đôi khi vùng chuyển tiếp giữa các âm vực được gọi là ngắt, có nghĩa là giọng bị đứt đoạn hoặc bị ngắt ngang hay ngừng lại đột xuất. Nhiều người thích dùng từ *passaggio*, tiếng Ý gọi là chuyển qua, vì nó mang lại một hình ảnh rất ấn tượng để làm dịu những chuyển tiếp khi tập chuyển âm vực.

I. ÂM VỰC - CỘNG HƯỞNG - PHẠM VI.

Các thuật ngữ âm vực, cộng hưởng và phạm vi thường hay bị lẫn lộn. *Âm vực đầu* nói đến một dãy âm thanh các nốt, nhẹ hơn ở phạm vi cao hơn trên. *Cộng hưởng đầu* là cảm nhận sự rung động phía trước miệng, mặt và đầu (xem chương 4). *Phạm vi giọng* là toàn thể độ cao, từ thấp nhất đến cao nhất trong một bài hát hay ở giọng một ca sĩ.

Phạm vi giọng của một ca sĩ rộng đến đâu? Khi thăm dò giọng của mình ở mức đầy đủ nhất kể cả âm vực đầu, phạm vi của bạn có thể có ít nhất hai quãng tám. Ca sĩ có phạm vi ít hơn một quãng tám có thể đã không khảo sát hết toàn bộ giọng của mình, hoặc có vấn đề về chuyển giọng cho biết có một âm vực đầu yếu kém. Ngay cả nếu không thích giọng âm vực đầu, cũng nên luyện tập để giọng mạnh mẽ và tốt hơn. Cần có thời gian và kiên nhẫn. Đánh giá giọng đầu sẽ mang lại một tầm chọn lựa rộng rãi về biểu diễn và mang lại một giọng đầy màu sắc và diễn cảm hơn (xem sơ đồ phạm vi, chương 9)

Hãy mở rộng phạm vi để đạt khả năng cao nhất, nhưng nhớ rằng diễn cảm và âm sắc được hầu hết thính giả thích hơn là những lối trình diễn kiểu cách các nốt cao và thấp. Lối "trình diễn kiểu cách" có thể trở nên thô kệch, phi âm nhạc và làm cho người bạn không còn chú ý đến âm nhạc nữa. Những đoạn lặp lại với những hoa mỹ làn điệu gây được kích động nhưng chỉ khi nào bạn thể hiện chúng một cách mỹ cảm làm tăng nét đẹp và diễn cảm cho bài ca.

II. ĐỔI GIỌNG

Cường điệu điểm ngắt âm vực khi chuyển từ giọng ngực sang giọng đầu là một kiểu tô điểm giọng gọi là đổi từ giọng trầm sang giọng cao (yodeling) lâu nay rất phổ biến ở nhạc đồng quê và bây giờ cũng được sử dụng trong nhạc pop. Ca sĩ đổi giọng đổi thật nhanh từ giọng ngực sang giọng đầu (ví dụ nghe bài ca Blue của Leann Rimes

http://thuvienhoctap.blogspot.com

trong album 1966)

Các chuyển giọng nhẹ nhàng được dùng cho hầu hết phong cách âm nhạc, bao gồm nhạc pop, jazz, và nhạc kịch. Nếu bạn có một chất giọng liền lạc tự nhiên, đổi giọng sẽ không hợp với ta. Hãy bằng lòng với giọng của mình vì nó có lợi thế chuyển âm vực dễ dàng. Nhiều ca sĩ thấy khó khăn đổi giọng lẫn chuyển âm vực êm ái. Có thể luyện tập cơ bắp của mình để chuyển giữa các âm vực bằng bất cứ cách nào, và khi đã tập được, cơ bắp sẽ khó quên các chuyển tiếp nhẹ nhàng này.

Dùng âm đầu thường được xem như là một cách tạo âm cao tốt nhất. Có thể có ca sĩ bẩm sinh đã có một chuyển âm vực liền lạc tùy theo thể chất, tuy nhiên hầu hết ca sĩ vẫn phải học cách luyện tập để chuyển sang âm đầu mà không bị vỡ.

Tập chuyển dịch âm vực là một công việc lâu dài. Phương pháp học vội để chuyển giọng êm ái nhẹ nhàng thường là tạm bợ ộp và không thể đem lại một kỹ thuật chắc chắn để có thể biểu diễn được.

III. LỜI KHUYÊN VỀ TẬP LUYỆN CHUYỂN ÂM VỰC.

1. Dùng giọng đầu cho dù chuyển giọng không êm ái. Chuyển giọng êm ái chỉ đạt được nếu luyện tập. Giọng đầu phần lớn là phạm vi của nữ giới và ở nam giới ít hơn nhưng cả hai đều quan trọng ngang nhau. Gia tăng và làm khỏe thêm giọng đầu giúp bạn đạt được nhiều âm sắc và phạm vi lớn hơn.

2. Những bài tập với cao độ xuống dần có thể giúp làm mờ các ranh giới giữa các âm vực. Chúng cũng giúp chuyển sang âm vực thấp dễ dàng.

3. Tập âm vực đầu có thể giúp cải thiện chất lượng của giọng trung và thấp bằng cách tăng sự uyển chuyển và tạo một cảm giác không e ngại các nốt cao.

4. Các bài tập lướt có thể giúp đem lại sự thoải mái cho thanh quản làm cho việc chuyển giọng trở nên dễ dàng hơn.

5. Các nốt cao: sử dụng hay mất chúng. Cũng như vận động cơ thể, nếu không luyện tập đều đặn, bạn có thể mất đi các vẻ đẹp cơ bắp. Điều này cũng đúng với việc hát các âm vực cao. Giọng có trở nên thấp hơn, nặng nề hơn và uể oải nếu không tập giọng ở toàn bộ phạm vi giọng.

6. Bắt giọng ít nhất ở mức cao hơn một nốt so với chương trình biểu diễn trước công chúng. Về mặt tâm lý, nó tạo ra một cảm giác tự tin và một thái độ tích cực để biết bạn có thể hát một mức cao hơn nếu bạn muốn. Về kỹ thuật, các nốt cao cần phải bồi âm để làm cho chúng đúng giọng, không gượng ép hoặc gào rú. Các nốt cao khi trình diễn sẽ rung với các âm bồi, vang lên thoải mái hơn và đúng giọng, nếu tập giọng cao hơn giọng dự định trình diễn.

IV. GÀO (BELTING)

Là một phong cách hát với âm thanh bị dồn nén bởi âm ngực khiến chúng lớn, đầy đủ và đầy cảm xúc. Đặc điểm của gào là mở rộng âm vực ngực cao hơn về độ cao bên dưới điểm mà bạn thường chuyển sang giọng đầu. Phong cách hát này được dùng

http://thuvienhoctap.blogspot.com

trong nhạc kịch, thánh ca, rock, blues,và nhạc r&b. Từ "belting", theo nghĩa đen, mô tả một cách hát đầy năng lực, mạnh mẽ mà nam hay nữ đều sử dụng được. "Hắn thực sự gào bài ca ấy."

Có hai quan điểm về gào. Thuyết thứ nhất ủng hộ cho việc pha trộn cộng hưởng ngực với âm vực trung. Thuyết thứ nhì cho rằng không pha trộn âm vực ngực mà giãn rộng ra dần dần về kích thước qua luyện tập. Trong nhạc pop, gào được xem là phương pháp hát chính thống. Gào khóc chỉ có thể đạt được nếu các ca sĩ thận trọng duy trì sức khỏe giọng, tránh lạm dụng và cảnh giác khi hát.

Tại sao phải thận trọng khi gào?

1. Gào là hát cao, lớn trong một thời hạn dài.

2. Ca sĩ có khuynh hướng đưa thêm áp lực không cần thiết vào họng và cơ chế phát âm kế cận do bài ca nhiều cảm xúc, phải hát lớn. Đặc biệt giọng nữ có khuynh hướng nhấn mạnh giọng trung thay vì để tự nhiên, vậy nên cần phải cẩn thận đừng ép quá mức.

3. Các ca sĩ đôi khi thường bỏ qua những nguyên tắc cơ bản về việc chăm sóc sức khỏe và vệ sinh giọng. Điều này có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng cho giọng khi vừa gắng sức hát vừa sai kỹ thuật.

4. Nhiều ca sĩ mất cảnh giác, về sự mỏng manh tự nhiên của bộ máy phát âm và tỏ vẻ chủ quan với các sự cố xảy ra cho giọng của mình.

Giọng ngực mở tương tự như hét và có thể mô tả là cách hát mà âm vực thấp bị buộc tăng lên càng cao càng tốt. Cách này có khả năng gây tổn hại vì ép giọng ngực lên những nốt cao. Trong khi đó, gào lại tiếp cận các nốt cao với chất lượng hát hoặc bằng cách trộn các nốt cao hoặc mở rộng dần dần âm vực ngực. Có nhiều phương pháp khác nhau về gào. Tuy nhiên, đừng nghe theo lời bất kỳ ai nói rằng mình thét hay hét lên là cách để đạt các nốt cao.

Nếu luôn luôn pha trộn phần lớn giọng đầu rung trong suốt âm vực trung, hãy duy trì sức hơi và giữ mình thật khỏe mạnh, như vậy thanh đới sẽ không bị thương tổn. Tuy nhiên không có gì gọi là tuyệt đối đảm bảo. Nhạc kịch cũng giống như nhạc pop, có thể ca mà không cần dùng nhiều sức. Ca sĩ gào nên tham khảo một thầy giáo để nhờ giúp giảm thiểu sự căng thẳng và theo sát sức khỏe của giọng.

HƯỚNG DẪN VỀ GÀO

Cảm giác của người có kỹ năng gào:

- Dễ chịu trong họng
- Có vẻ như có ít không khí thoát ra ngoài
- Có vẻ như có thể chuyển đến các cao độ dễ dàng
- Cộng hưởng trong **mặt nạ**

http://thuvienluctap.blogspot.com

Âm thanh của người có kỹ năng gào:

- Đầy đủ nhưng không gượng ép
- Trong trẻo và ngân
- Như thể dễ dàng phát âm giọng

Dáng vẻ của người có kỹ năng gào:

- Thoải mái ở miệng, hàm và họng
- Diễn đạt cảm xúc của bản nhạc
- Mãnh liệt

Ca sĩ gào rất được mến mộ trong âm nhạc đương đại hơn bao giờ hết. Nhưng nếu làm hư giọng thì nghề ca hát có thể chấm dứt trước khi đạt đến vinh quang. Ca sĩ cần phải tập luyện toàn bộ phạm vi giọng của mình, dù không bao giờ định hát giọng đầu trước công chúng. Luyện tập giọng đầu để có thể lên đến nốt cao một cách nhẹ nhàng cũng mang lại một sự cân bằng cho ca sĩ gào để cải tiến chất lượng thể hiện hát gào.

Hát gào rất kích động, một phong cách đầy cảm xúc nhưng sử dụng phải thận trọng. Nếu cảm thấy căng thẳng và ngứa ngáy trong họng khi hát, như vậy có nghĩa là đã quá giới hạn. Trong khi vài ca sĩ có thể hát với một giọng gào dễ dàng không gò ép, không căng thẳng, thì những ca sĩ khác có vẻ không thể mở rộng phạm vi gào với âm thanh tốt mà không cố gắng hay như thể tiếng muốn bị nghẹn. Gò ép giọng không chỉ làm giảm bớt đi cảm xúc của phần nhạc, mà còn làm cho giọng trở nên căng thẳng và tổn hại nghiêm trọng. *Những ca sĩ không đủ sức khỏe hát gào nên chọn những phong cách hát khác.*

http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 6

PHÁT ÂM

Phát âm tốt có nghĩa là hát rõ các phụ âm, nguyên âm, vần và từ phù hợp với phong cách bản nhạc đang hát. Phát âm đúng rất là quan trọng để chuyển tải tâm trạng, cảm xúc và nội dung bài ca.

I. PHÁT ÂM TRANG TRỌNG VÀ BÌNH DÂN

Trong ngôn ngữ, có nhiều kiểu cách nói. Phát âm trang trọng khi nói chuyện với các chức sắc quyền cao chức trọng hoặc trong một tình huống trang trọng. Ca từ ở nhạc cổ điển do các nhà soạn nhạc Anh như Aaron Copland hoặc Benjamin Britten, còn được phát âm một cách điệu đàng hơn nữa. Phát âm trang trọng, kể cả nói bật các nguyên âm, cả chữ R, có thể giúp ca sĩ hát lớn hơn cả dàn nhạc trong một thính đường rộng, mà không cần đến thiết bị khuếch đại điện tử.

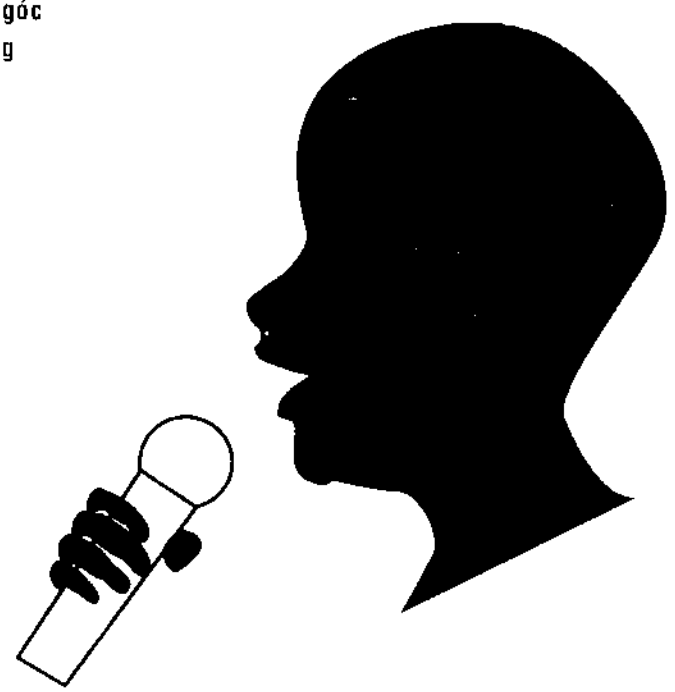
Nhạc pop ngày nay có cách phát âm thông tục, bình dân, theo cách nói tiếng Anh bình thường. Phát âm bình dân có nghĩa là không nêu bật chữ R, và như vài kiểu, ca sĩ có thể thay đổi nhịp, nhấn từ và câu vô tư như nói chuyện bình thường. Dĩ nhiên, ca sĩ nhạc ngày nay vẫn cần phải truyền đạt tâm tư của mình với khán giả. Cho nên, điều chính yếu là phải hiểu rõ sự cân bằng giữa tính trong sáng và sự tinh tế khi phát âm.

II. MICRÔ

Hầu hết các ca sĩ sử dụng micrô, và điều này ảnh hưởng đến phát âm. Họ đứng trước thách thức là phải phát âm rõ ràng nhưng không quá kiểu cách. Các nguyên âm có thể tạo tiếng động không muốn có nếu hát thẳng vào micrô. Để tránh điều này, ca sĩ cầm micrô theo một góc so với miệng, hát chữ R và T trên đầu micrô thay vì thẳng vào chúng.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Máy micrô theo một góc
để tránh tiếng động
không muốn



III. PHÁT ÂM HÁT VÀ KHÔNG HÁT

Phát âm tốt khi hát cần một số kỹ năng khác với khi nói. Trước tiên, khi hát, phải kéo dài các nguyên âm nhiều hơn là khi nói. Một nguyên âm không được phát ra rõ ràng lại phải kéo dài theo nốt nhạc, sẽ khó nghe và khó hiểu.

Thứ đến, không phải nhấn mạnh tất cả các vần như nhau. Để dễ hiểu các ca từ hát lên phải có những âm tiết khi mạnh khi yếu như lời nói. Cần phải tránh nhấn mạnh các âm tiết không cần nhấn mạnh, cho dù âm tiết yếu ấy nằm ở một nốt kéo dài.

Cuối cùng, các từ thường phải hát lên cao hơn là khi nói. Những điều chỉnh nguyên âm nhẹ nhàng và tự nhiên cao khi hát trong phạm vi giọng của mình gọi là *biến âm sắc nguyên âm*. Điều này sẽ xuất hiện tự nhiên nếu giọng rung có hiệu quả, có đủ hơi thở yểm trợ và lưỡi, hàm, cổ được thư giãn. Ca sĩ phải chú ý đến các nguyên âm thật, miệng và phần họng sau mở ra để giọng tuôn ra tự do không bị gò bó.(xem phần biến âm sắc nguyên âm).

Các nguyên âm có thể sáng, tối, hoặc không màu. Các màu sắc này thường xuất hiện tự nhiên khi phát âm một cách chính xác.

NĂM NGUYÊN ÂM CHÍNH

ah (a) aisle
ay (ê) mate
ee (i) meet
oh (ô) obey
oo (u) flute

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Năm nguyên âm chính này là tất cả các nguyên âm cơ bản của tiếng Anh. Khi phát âm các nguyên âm này, bạn có thể nghe âm thanh cơ bản của chúng. Việc hát các gam, arpeggios và các bài tập nguyên âm chính sẽ giúp bạn nghe giọng của bạn rõ ràng và sẽ giúp cảm nhận được sự cộng hưởng đều đặn trên một phạm vi rất lớn của nốt. Nó cũng sẽ giúp biết được khi nào giọng cần tăng sự rõ ràng hoặc sức sống. Trong tiếng Anh - Mỹ chuẩn, năm nguyên âm chính được thấy trong dạng âm kết hợp, một số mở rộng hơn, một số khép chặt hơn (ee và eh, oh và aw) và kết hợp lại thành những nguyên âm kép.

IV. NGUYÊN ÂM KÉP (NGUYÊN ÂM ĐÔI VÀ NGUYÊN ÂM BA)

Một nguyên âm kép có số nguyên âm nhiều hơn một, phát ra thành một âm tiết đơn, như là *my = mah + ee,* chúng cũng được gọi là nguyên âm đôi hay nguyên âm ba (2 hay 3 nguyên âm trong 1 âm tiết). Đối với hầu hết các thể loại nhạc, nguyên âm đầu tiên hay là nguyên âm chính, có thể kéo dài ra với những nốt dài, còn các nguyên âm phụ chỉ nên cộng thêm ở cuối từ mà thôi. Trong nhạc đồng quê, nguyên âm phụ của một nguyên âm đôi có thể kéo dài để âm phát ra có chút giọng mũi. Nếu không có giọng nói lè nhè miền Nam (nước Mỹ), âm mũi này sẽ không mấy tự nhiên.

NGUYÊN ÂM ĐÔI

ear	*ih (uh)* (chữ R phát ra không nhấn, tròn nhẹ giống như chữ uh)
day	*deh (ee)*
air	*eh (uh)*
sigh	*sah (ee)*
ow	*na (oo)*
oar	*oh (uh)*
boy	*bo (ee)*
no	*no (oo*

Chữ "r" cuối cùng như ở ear, your, và sure thường rất nhẹ hoặc đôi khi bị loại bỏ trong tiếng Anh-Mỹ chuẩn. Điều này cũng đúng ở các nguyên âm ba.

NGUYÊN ÂM BA

Fire	*fah (ee uh)*
Our	*ah (oo uh)*

V. BIẾN THỂ NGUYÊN ÂM Ở PHẠM VI CAO

Khi hát ở phần trên đỉnh phạm vi cao thứ ba, có lẽ cần phải biến đổi nguyên âm đang hát để âm giọng phát ra được thoải mái. Sơ đồ sau đây cho biết làm cách nào để biến đổi bốn trong năm nguyên âm chính (Âm *ah* không cần biến đổi).

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Biến đổi nguyên âm

ee biến đổi bằng cách đưa thêm *ih* như trong từ "hit"
ay biến đổi bằng cách đưa thêm *ih* (như trên)
oo biến đổi bằng cách đưa thêm *oo* như trong từ "put".
oh biến đổi bằng cách đưa thêm *aw* như trong từ "saw"

VI. BA CÁCH BẬT HƠI

Các giọng hát ngực, hát hơi, và hát kết hợp tác động lên phát âm theo cách khác nhau.

Hát ngực gắt bắt đầu âm với luồng hơi thở tuôn ra mạnh. Hát cách này dễ làm cho thanh đới mau mệt mỏi và có thể làm cho ca từ đứt đoạn quá mức, vậy nếu được, nên tránh nối vào các từ trước.
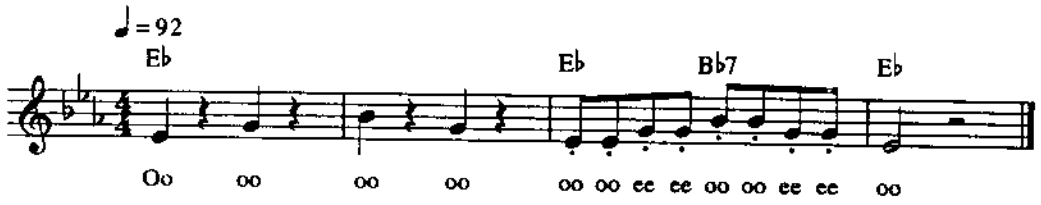
Hãy thử xướng "I am on an airplane" đều ở một nốt, mỗi từ tách ra riêng rẽ, bạn chỉ thấy hơi thở tuôn ra ít ở thanh đới. Bây giờ nối các từ vào nhau để tạo thành một hơi liền lạc, bạn sẽ thấy phát âm như sau: "Ahee yeah maw na neh ruhplane". Cách phát âm thứ nhì làm cho câu ca từ êm nhẹ hơn. Kỹ năng nối từ thuần thục thật ra là cách phát âm bình thường và làm cho lời ca mượt mà. Nó giúp bạn hát được dài hơi, giai điệu được kết nối và ca từ dễ hiểu. Đôi khi, nếu cần, có thể dùng giọng ngực để tách rời các từ nhằm làm rõ ý nghĩa. Bắt đầu bài ca bằng giọng ngực nhẹ nhàng có thể rất có ích. Như với câu "Lend me your ear", nếu nối từ sẽ trở thành "Lend me your rear".

Một thói quen phát âm yếu khác là bắt đầu bài ca bằng giọng có hơi ở đầu các từ, khi hơi thở tuôn ra trước khi các thanh đới rung lên. Kết quả là sẽ nghe rõ chữ H ở đầu từ bắt đầu bằng một nguyên âm. Nếu hát "I love you" đều trên một cao độ, với hơi thở tuôn ra trước khi phát ra từ, câu này sẽ nghe như là "Hi love you". Điều này thường xảy đến một cách vô ý. Có thể tập luyện để loại bỏ H bằng những bài tập sau đây.

Bài tập
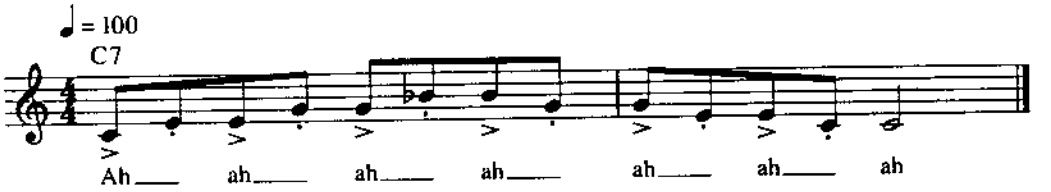
Tập thật chậm rãi, lưu ý đến sự phối hợp khi bắt đầu giọng để tránh giọng ngực hoặc giọng hơi. Lặp lại nhiều lần, mỗi lần tăng nửa cung.

Ví dụ 6.1



http://thuvienhoctap.blogspot.com

Ví dụ 6.2



Loại thứ ba là bắt đầu bằng giọng phối hợp, hơi thở và giọng cùng bắt đầu. Cách này vừa làm cho các từ bắt đầu bằng nguyên âm trở nên rõ ràng và dễ hiểu mà vừa không làm cho thanh đới bị khàn.

VII. PHỤ ÂM

Các phụ âm có thể phát ra có âm hay không có âm. Các phụ âm có âm vang lên nhờ thanh đới rung. Các phụ âm câm không làm rung thanh đới (xem thí dụ dưới đây).

Có nhiều cặp phụ âm có âm hay câm, có cùng một hình dáng miệng. Để phân biệt các phụ âm này, hãy chạm nhẹ vào trái táo của Adam trước cổ (thanh quản), bạn sẽ cảm thấy sự rung lên khi phát ra phụ âm. Chú ý đến hình dạng giống nhau của miệng đối với mỗi cặp dưới đây.

Phụ âm có âm		**Phụ âm câm**	
v	victory, lover	*f*	feeling, life
th	these, wither	*th*	with, thesis, thing
b	biscuit, robber	*p*	pencil, whimper
z	because, does, zoo	*s*	safe, house, whiskers
d	dog, riddle, load	*t*	toe, root, counter

VIII. KIỂM TRA PHÁT ÂM

1. Những chữ R như ở free, river và very không bao giờ rung trong tiếng Anh hay tiếng Ý.

2. Những chữ R ở cuối từ hoặc trước một phụ âm thường được giảm thiểu hoặc bỏ qua, và các nguyên âm ở trước lại được kéo dài ra (ví dụ charm, harm, word, earth, girl, heart, apart). Làm nhẹ và hơi tròn những R ở các từ như helper, lover, chair, more, và your.

3. Hãy nối các phụ âm cuối từ vào từ kết tiếp, nếu việc nối không làm sai nghĩa ca từ. Cũng có thể tránh giọng ngực bằng kỹ năng nối. Hãy thử nói: "Emily and Alan argued every other afternoon."

4. Hãy thận trọng đừng đảo ngược R và L. L nói ra với đầu lưỡi chạm nhẹ phía sau hàm răng trên (xem trang 40). Khi phát âm R trong tiếng Mỹ đầu lưỡi không chạm vào răng cửa mà hai bên lưỡi nâng lên đến răng như trong "Cry rivers and streams" L của tiếng Mỹ chạm nhẹ phía sau răng trên như trong "William, will you lift the yellow lamp".

5. Nhiều từ được đánh vần với S câm được phát ra với âm chữ Z, như wings,

http://thuvienhoctap.blogspot.com

charms, arms, roses. Cũng thế trong từ "of" chữ F được phát ra như chữ V như trong "I think of you. Of course I do."

6. Kéo dài các nguyên âm và phát nhanh các phụ âm ở cuối mỗi từ.

7. Phụ âm kép TH đòi hỏi lưỡi ở phía ngoài gần như qua khỏi răng trên. TH có thể có âm như "the" hoặc câm như "with" và "thought". Hãy thử nói "The thoughtless old thing withered away all these months"

8. Những nguyên âm đôi hát với giọng dài, phải kéo dài nguyên âm đầu tiên và lướt nhẹ sang nguyên âm thứ hai, mà không phải nhấn mạnh.

"Goodbye " hát là *goodbaaaee*
"Yesterday" hát là *yestuhrdaaaee*

9. Chữ R nào đứng trước một phụ âm trong một từ hoặc trong một từ dính liền có thể phát ra tối thiểu hoặc hầu như bị bỏ qua khi hát.

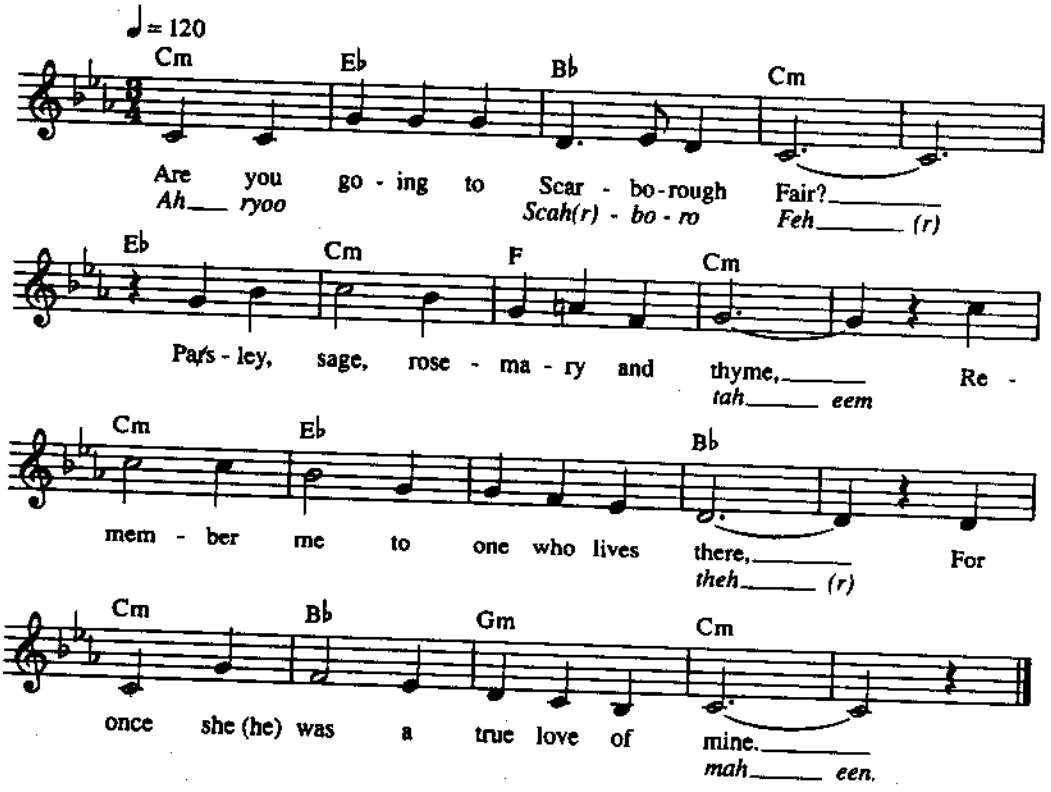
"Heart"	hát là *hahh-rt*
"Charm"	hát là *chahh-rm*
"Yesterday"	hát là *ye-stuhr-daaee*
"for me"	hát là *fohh-rme*
"I never saw"	hát là *ahee-neh-vuhr saw*

10. Chữ R đi trước dấu lặng hoặc trước một chỗ nghỉ lâu có thể hơi câm hoặc bỏ qua.

"Scarborough Fair"

Thử đưa phát âm không kiểu cách vào bài ca này, kể cả kéo dài các nguyên âm và phát nhẹ các chữ R đứng trước các phụ âm.

Ví dụ 6.3
Dân ca truyền thống Anh
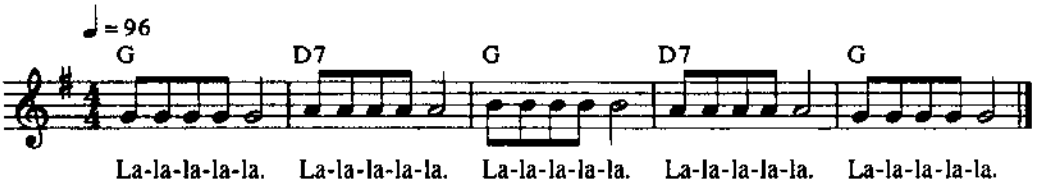


http://thuvienhoctap.blogspot.com

Bài tập chuyển động lưỡi riêng rẽ

Dùng bài này để giúp lưỡi phát triển chuyển động dễ dàng để phát âm rõ các chữ L.

Đặt một ngón tay lên cằm và mở miệng (đủ rộng cho hai ngón tay đưa vào). Đưa dài lên đến đầu răng trên, không chuyển động cằm hay khép miệng và đọc nhẹ nhàng "la,la,la,la,la,la,la" ở cùng một cao độ. Khởi đầu chậm rãi, để cho lưỡi thoải mái ở đáy miệng mỗi lần phát âm phụ âm. Nâng cao độ lên nửa cung, nhưng vẫn giữ ở giữa phạm vị giọng của mình và hát nhẹ. Thử với các nguyên âm như lee hoặc loo.
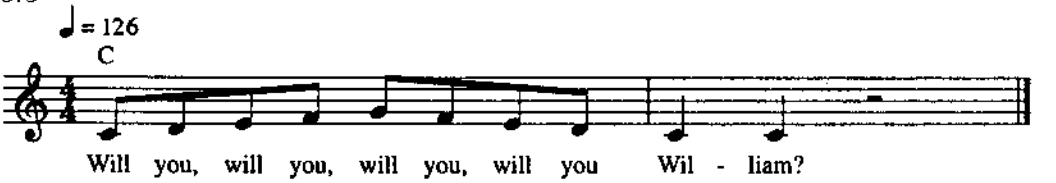
Ví dụ 6.4



Bài tập phát âm.

Bài tập này có ích cho phát triển kỹ năng nối với việc phát âm của W, L, và Y. Lặp lại và mỗi lần tăng nửa cung.

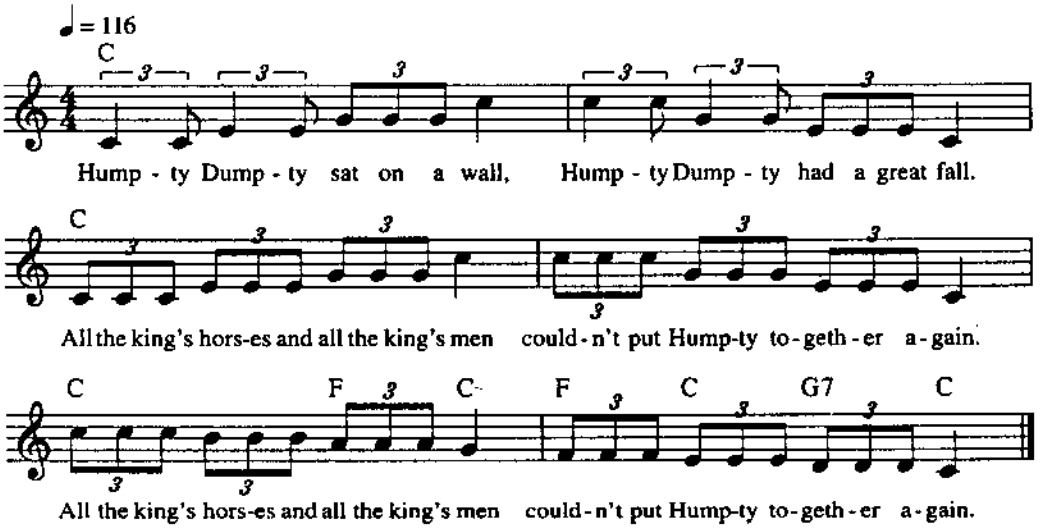
Ví dụ 6.5



Bài tập Humpty-dumpty

Điệu ru trong nhà trẻ cổ điển này giúp phát âm tốt. Lặp lại và nâng lên nửa cung.

Ví dụ 6.6



http://thuvienhoctap.blogspot.com

PHẦN 2

TRAU GIỒI KỸ NĂNG

- LUYỆN TẬP
- DUY TRÌ SỨC KHỎE CỦA GIỌNG
- PHẦN NÂNG CAO
- BIỂU DIỄN

http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 7

LUYỆN TẬP

Luyện tập sẽ giúp nhập tâm và hoàn thiện kỹ thuật. Có thể xem các buổi luyện tập là dịp để học giai điệu mới, làm giọng khỏe hơn, tăng cường hơi thở, phát âm rõ ràng, và trau chuốt mọi khía cạnh ca hát của bạn.

Các buổi học tập không nên kéo dài quá một giờ. Các nhạc sĩ ghi ta, dương cầm dường như có khả năng luyện tập hàng giờ mà không có vấn đề gì. Tuy nhiên thanh đới dễ bị mệt mỏi hơn, đặc biệt ở ca sĩ trẻ chưa có kinh nghiệm. Tập luyện bất chợt trong thời gian dài, làm tăng các thói quen xấu và gây nhiều khó khăn mới. Vì thế, ca sĩ nên tập bốn hoặc sáu ngày một tuần, mỗi lần khoảng ba mươi đến sáu mươi phút.

Nếu lỡ bỏ qua vài buổi tập, cũng không nên chán nản mà bỏ tập hẳn. Cố gắng trở lại với thói quen tập thường lệ. Cải thiện và đổi mới lại thói quen tập luyện để khỏi buồn nản. Khi đang tập, tốt nhất là nên kiên trì, đừng nản chí nếu phải tập lại. Hãy tiến tới và củng cố lại quyết tâm của mình.

Lên kế hoạch tập vài lần cho kỹ trước khi biểu diễn. Cách này giúp bạn có thể tránh hư giọng và hoàn toàn thoải mái với bản nhạc trước khi biểu diễn. Nó cũng giúp đạt mức dễ chịu, cảm thấy đã sẵn sàng hơn và không mấy lo lắng về buổi biểu diễn. Khi đã yên tâm chuẩn bị kỹ sẽ tự tin và giải tỏa sự hồi hộp khi bước lên sân khấu.

I. LUYỆN TẬP CÓ HIỆU QUẢ

1. Địa điểm

Nếu tập ở nhà, quan trọng là phải chọn nơi nào cảm thấy thoải mái và không lo âu. Cần có cảm giác thanh thản nếu bị sai và cũng đừng bận tâm vì sợ làm phiền hàng xóm hay gia đình. Điều này có nghĩa nên lập thời biểu luyện tập khi những người chung quanh không có mặt. Nếu không có nơi nào ở nhà để tập, tìm một nơi yên tĩnh và cách biệt để các nhà xung quanh không bị ảnh hưởng.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

2. Keyboard

Bất kỳ tập ở đâu cũng cần có một keyboard để kiểm chứng cao độ.

3. Kiếng

Đôi khi ca sĩ e thẹn bối rối nhìn thấy mình trong kiếng, hoặc bị sao lãng và không hài lòng với dáng vẻ của mình. Đừng quan tâm đến tóc tai, mặt mũi của mình nhưng hãy nhìn cơ thể, tư thế và diễn cảm một cách khách quan, xem như là một công cụ của mình. Khi tập diễn, bạn không thấy được nội tâm nhưng vẫn có thể quan sát sự căng thẳng trên gương mặt, cổ và hàm, và nếu có thì bạn đang có vấn đề. Điều quan trọng sử dụng kiếng là có thể giúp sửa chữa những động tác vụng về hay căng thẳng. Các cơ ở cổ họng có thể co lại để bù trừ vào thế đứng ép ngực. Hãy đứng thẳng người để cơ cổ hoạt động tự do.

4. Máy ghi âm

Khi nghe giọng nói của mình trong băng ghi âm, bạn có thể nghĩ: "Đây là giọng của mình sao?" Bởi vì lâu nay bạn chỉ nghe giọng mình qua những xung động trong đầu ta, trong khi khán giả nghe bạn qua không khí. Để nghe được giọng nói thực của mình (dù không hoàn hảo), nên dùng một máy ghi âm để tập những bài luyện giọng. Ngoài hướng dẫn của thầy giáo, bạn còn có thể kiểm tra bản thân hát ra sao. Cố gắng nghe một cách khách quan và đừng xa rời mục tiêu tối quan trọng của mình.

5. Máy đếm nhịp

Máy đếm nhịp giúp bạn giữ nhịp khi tập hát và tránh khỏi hát nhanh khi tập gam.

II. TẠO THÓI QUEN

Tổ chức một thói quen luyện tập hàng ngày sẽ giúp đạt nhiều kết quả hơn vì bạn luôn luôn tập trung tinh thần nên ít lãng phí thời gian. Nếu giữ được thói quen này hàng ngày, bạn có thể thấy bạn chờ đón buổi tập một cách vui thú và luyện giọng hàng ngày có kết quả.

THÓI QUEN TẬP LUYỆN

1. Bắt đầu khởi động
   a. Thư giãn cơ thể *(2-3 phút)*
   b. Khởi động giọng *(3-5 phút)*
2. Kỹ thuật giọng *(10-20 phút)*
3. Hát ca khúc *(15-20 phút)*
4. Thư giãn *(2-5 phút)*

http://thuvienhoctap.blogspot.com

III. BẮT ĐẦU KHỞI ĐỘNG

Không thể chạy vài cây số mà chưa khởi động cơ thể. Cũng vậy, nên khởi động giọng trước khi tập kỹ thuật giọng hoặc hát. Cũng như việc thư giãn đôi chân trước khi chạy, việc hâm nóng giọng làm tăng lượng máu vào cơ bắp và dần dần giải tỏa sự căng thẳng để chuẩn bị cho cơ thể hoạt động. Vài phút tập luyện có mục đích chuẩn bị giọng làm việc tốt hơn, nhưng thường là không đủ để khởi động toàn cơ thể. Hãy tiến hành khởi động toàn diện và kỹ thuật giọng như đề nghị.

A. Thư giãn cơ thể (2-3 phút)

Cơ thể thoải mái trước khi bắt đầu hát là điều quan trọng vì bạn hát và biểu diễn bằng toàn bộ cơ thể. Nên việc chuẩn bị cơ thể là cần thiết.

LƯU Ý VỀ KHỞI ĐỘNG

1. Dừng lại ngay khi thấy đau.
2. Đừng ngưng thở khi thư giãn.
3. Cơ bắp khi duỗi là ở vị trí yếu đuối.
   Không nên buộc nó căng thẳng và ép nó.
4. Đọc thuộc các hướng dẫn cho mỗi bài tập trước khi tập.
5. Chọn vài cách thư giãn sau đây. Chỉ làm những gì mà cảm thấy khỏe và lợi cho cơ thể. Cảm nhận cơ thể mình và sử dụng các giác quan.
6. Thay đổi cách thư giãn cho phù hợp với nhu cầu và hạn chế của bản thân.

1. Xoay nhẹ đầu

Mục đích: làm giãn các cơ mạnh của cổ và giảm căng thẳng.

Để hàm mở thư thái suốt thời gian tập thư giãn. Bước đi bình thường, liên tục xoay đầu sang hai phía. Nếu thấy hơi choáng, mở mắt ra.

- Nhẹ nhàng hạ đầu xuống, cằm chạm vào ngực, để cho trọng lượng đầu kéo giãn các cơ mạnh của cổ. Đừng kéo đầu xuống mà để đầu hạ xuống tự nhiên.
- Từ vị trí này, chầm chậm xoay tròn đầu cho đến khi tai phải gần sát với vai phải.
- Tiếp tục xoay đầu cho đến khi nhìn lên trên, kéo giãn xương sống, để miệng và hàm mở, chú ý tránh hạ đầu xuống trên đường quay ra sau để khỏi làm căng cơ cổ.
- Tiếp tục xoay đầu cho đến khi tai trái sát với vai trái. Dừng lại để giãn cổ.

Bằng một động tác chậm, xoay đầu qua lại các vị trí này: cằm chạm ngực, tai sát vai, mắt hướng lên, tai sát vai. Nếu thấy căng, ở vị trí nào đó, dừng lại và để trọng lượng đầu kéo giãn trước khi tiếp tục. Thực hiện trọn vẹn hai hay ba vòng trước khi

http://thuvienhoctap.blogspot.com

xoay ngược chiều.

2. Giảm căng cổ

Mục đích: làm giãn cơ cổ để thanh quản tự do hoạt động khi hát.

Các cơ cổ rất phức tạp và dễ bị tổn thương nếu bạn ép đầu về bất kỳ phía nào. Hãy tập nhẹ nhàng bài tập này.

- Nghiêng tai phải đến vai phải và để trọng lượng đầu kéo giãn cơ cổ bên.
- Đưa tay phải lên chạm đỉnh đầu và dừng bàn tay trên tai trái, để trọng lượng tay tăng kéo giãn cơ cổ. Đừng kéo đầu.
- Sau khi giãn khoảng 10-30 giây, hạ tay xuống và để đầu ở nguyên vị trí trong vai giây.
- Kế tiếp, bàn tay phải nâng đầu lên đưa về vị trí thẳng. Để tránh làm căng cơ đã giãn, đừng chỉ dùng đến cơ cổ để nâng đầu lên. Lặp lại với phía bên trái.

3. Xoay vai

Mục đích: giảm căng lưng trên và vai.

Nhiều người hay đau vai. Việc làm giảm căng vai sẽ giúp hát thoải mái hơn.

Tiến hành chậm rãi từng bước một bằng cách chuyển từ vị trí này sang vị trí kia mà không được ngừng lại. Hãy nhớ thở bình thường.

- Nâng cả hai vai lên đến tai rồi xoay ra sau cho đến khi hai xương bả vai gần chạm nhau.
- Đưa hai vai trở về vị trí ban đầu rồi xoay phần lưng trên lên.
- Đảo hướng và tiếp tục xoay.

4. Giãn sườn

Mục đích: kéo giãn và cải tiến hô hấp đầy đủ.

Sườn giãn làm giảm căng thẳng và chuẩn bị cơ thể để có thể thở được dài hơi khi hát.

- Đứng hai chân dang ra ngang vai.
- Nâng cao tay phải, lòng bàn tay ngửa lên trên và kéo lên trên đỉnh đầu, đầu nghiêng nhẹ về phía trái.
- Để tăng giãn, xếp đầu gối phải đồng thời duỗi tay phải lên (Chân trái vẫn giữ thẳng). Sẽ cảm thấy một chút thư giãn dễ chịu các cơ bên sườn phải.
- Lặp lại với phía bên trái.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

5. Uốn người xuống

Mục đích: giúp hiểu rõ sự nở bụng và xương sườn trong khi thở và làm giãn lưng, chân và cơ bắp lưng để giảm căng.

Khi cong người xuống quá bụng, thả lỏng hai chân và chỉ uốn cho đến khi còn cảm thấy dễ chịu. Không cần phải ép hai bàn tay chạm sàn nhà.

♦ Đứng hai chân ngang hông, chậm rãi hạ đầu xuống ngực. Tiếp tục uốn đầu xuống, làm giãn từng đốt xương sống một cho đến khi uốn cong mình xuống quá bụng.

♦ Từ vị trí này, hít thật sâu làm phình bụng và sườn (bụng phình ra sẽ nâng người lên một chút), thở ra. Kiểm tra phần sau cổ để biết là không ngẩng đầu lên, mà ngược lại để đầu cúi xuống.

♦ Cũng ở vị trí cúi xuống này, thở bình thường trong khi cúi và thẳng đầu gối vài lần, cảm nhận sự giãn phần sau chân.

♦ Bây giờ chuyển người lên chậm rãi, mông trở về trên đôi chân. Đầu gối hơi cong, hít vào lần nữa, thở ra và chậm rãi uốn từng đốt sống một để cảm thấy chân mình đè nặng lên sàn nhà. Điều này sẽ giúp bạn dùng chân để đứng lên thay vì phải duỗi các cơ bắp phía sau.

6. Nhai

Mục đích: tạo thư giãn cho cơ mặt và thả lỏng hàm.

Đứng hay ngồi một cách thoải mái và tưởng tượng ra một cảm giác đầu mình bồng bềnh lên tận trần nhà.

♦ Tưởng tượng có hai miếng kẹo cao su lớn trong miệng, mỗi bên miệng một miếng. Nhai thật mạnh mẽ với miệng há ra, nói "mum- mum-mum".

♦ Nhai vài giây rồi ngừng. Tập như vậy ba, bốn lần rồi ngừng.

♦ Hát hoặc nói một dòng bài ca trong khi vẫn chuyển động mạnh môi, hàm, và má. Nên tập bài này từng đợt ngắn suốt ngày.

7. Tự xoa bóp

Mục đích: giảm sức căng ở cổ và cơ mặt và hàm.

Thói quen tự xoa bóp giúp cơ bắp giảm căng.

♦ Đứng hay ngồi thoải mái mặt nhìn ngang, dùng các ngón tay xoa theo vòng tròn phía sau và hai bên cổ.

♦ Xoa các ngón tay lên các cơ phía trước tai và dọc hai bên hàm.

♦ Mở miệng và xoa các điểm mềm dưới má.

♦ Tiếp tục xoa nhẹ nhàng từ phía sau cổ lên đến đầu rồi đặt các ngón tay lên da đầu, tay chà sát theo hình tròn. Tưởng tượng không khí sẽ len vào giữa sọ và da đầu.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

♦ Ngừng xoa bằng cách vừa di chuyển các ngón tay vừa đập nhẹ dọc theo chân mày từ phía trong ra ngoài.

B. Khởi động giọng (3-5 phút)

Thở dài, ầm ừ, luyến và rung môi để loại những "chất bẩn" ra ngoài và làm tăng lượng máu đến thanh đới. Lướt giọng và các cách phát âm khác như đề xuất ở đây sẽ giúp giọng hoạt động thoải mái nhằm chuẩn bị cho các hoạt động mạnh bạo hơn.

1. Lướt

Mục đích: để bắt đầu tập xướng giọng; rất có ích cho những ca sĩ bị căng thẳng.

Trong quá trình tập, kiểm tra sự căng thẳng của hàm, cổ và ráng giải tỏa. Kiểm tra âm vực trung, giọng phải tuôn ra thoải mái và có chất âm đều đặn. Đứng trước kiếng, xướng giọng lên xuống.

♦ Bắt đầu ở hoặc hơi cao hơn âm vực nói bình thường và nói: "hoo", hạ giọng xuống dần dần. Tưởng tượng đang để mặc cho giọng tuôn ra khỏi cơ thể, không phải kềm chế hay uốn nắn gì cả.

♦ Bắt đầu ở âm vực cao hơn và lặp lại.

♦ Tiếp tục ở một độ cao hơn nhưng vẫn thoải mái rồi hạ xuống dần

2. Rung môi

Mục đích: để tạo âm ban đầu với hơi thở ổn định và hàm thư giãn.

♦ Môi rung có thể có ích vào lúc đầu giai đoạn khởi động một phần vì lúc này giọng yếu và giúp loại bỏ ức chế trước khi hát. Tập làm đều đều cho môi và cho chất giọng. Đừng chán nản nếu lúc đầu không thể làm cho môi rung đều. Nhiều ca sĩ thấy rằng có thể xướng giọng với môi rung dễ hơn với bất cứ âm tiết nào. Nếu làm được việc này, kiểm tra việc xướng giọng, thế đứng, và cảm giác trong họng và cổ khi rung. Đánh giá giọng ra sao và xem bằng cách nào phát triển được cảm giác ấy khi xướng các nguyên âm.

♦ Trước tiên, cố xướng ra âm như động cơ nổ bằng cách rung môi mà không có cao độ. Hãy để lỏng hàm nếu không thể điều khiển cơ bắp miệng và lưỡi. Bắt đầu bằng thổi không khí lên môi và mặc chúng rung.

♦ Khi môi đã rung đều, thêm cao độ vào lướt tự nhiên ở âm vực trung và hạ xuống dần.

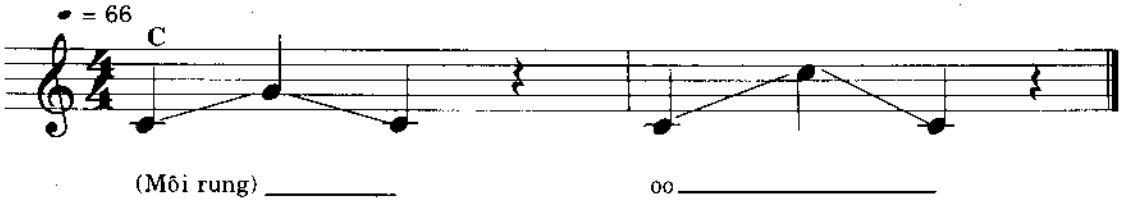
♦ Nếu không thể làm cho môi rung, đặt ngón trỏ nhẹ nhàng ở hai khóe miệng. Nếu với trợ giúp này, xướng âm môi rung với ngón tay ở nguyên vị trí. Cẩn thận khi đưa tay lên miệng đừng kéo xệ xuống. Nếu vẫn không rung môi được, thay bằng bài tập ầm ừ.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

3. Khởi động lướt

Kết hợp lướt giúp tạo thoải mái cho thanh quản và rung môi, duy trì luồng không khí đều đặn, nhờ đó khởi động có kết quả. Tập lại bài tập mỗi lần tăng nửa cung.

Ví dụ 7.1



4. Ầm ừ

Mục đích: tạo âm ban đầu trong khi tăng hiểu biết rung về phía trước.

Ầm ừ nhẹ là một cách bắt đầu xướng giọng lý tưởng vì cảm giác môi miệng, mũi rung nhẹ đảm bảo xướng giọng chính xác.

- Hãy hít thở thoải mái và hừm với đôi mím chặt. Mép trong của môi sẽ phải rung nhẹ.

- Trong khi tiếp tục phát âm, đầu tiên lướt xuống rồi với giảm xuống năm cao độ ở keyboard, cố cảm thấy sự rung trong "mặt nạ".

Hừm nhẹ xuống/ Lướt

Ví dụ 7.2



IV. KỸ THUẬT GIỌNG (10 – 20 PHÚT)

Phần tập luyện này sẽ kết thúc việc khởi động và giúp tập giọng. Trong quá trình tập kỹ thuật, hãy nhận ra những gì cần làm để nâng cao việc hát (tăng âm vực, nhanh nhẹn, chủ động hơi thở, cải tiến chất giọng). Tập đều đặn kỹ thuật giọng sẽ giữ giọng tốt, sẵn sàng cho việc hát. Mục đích của kỹ thuật giọng là phát triển những kỹ năng mới và tăng cường trí nhớ cho cơ bắp. Khi hát, bạn tìm hiểu những khái niệm vừa luyện tập trí óc vừa luyện các cơ. Hát là một qui trình học vừa bằng trí óc vừa bằng luyện tập các cơ.

Nếu bạn bỏ qua khởi động, đề nghị làm lại và hoàn thành trong 2-3 phút xướng
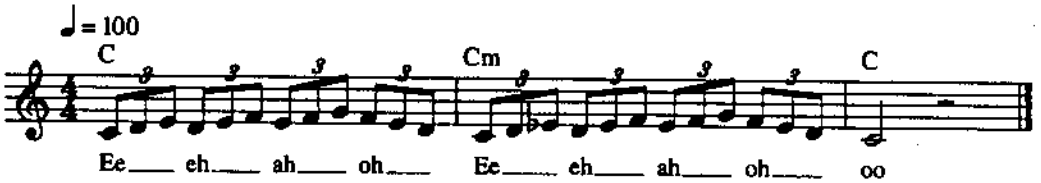
http://thuvienhoctap.blogspot.com

giọng nhẹ. Tuy nhiều ca sĩ khởi đầu bằng cách xướng các thang giọng, nhưng tập kỹ thuật giọng và khởi động với việc làm thư giãn cơ thể và lướt giọng xuống dễ dàng lại rất quan trọng. Nếu tập xướng giọng nhanh nhậy và linh động chẳng hạn, mà không khởi động trước, có thể sẽ cảm thấy giọng mình uể oải, không nhanh nhậy. Nếu đã hoàn thành giai đoạn khởi động, có thể sẽ tập luyện nhanh nhẹn, thoải mái ngay, tránh được thất vọng hát sai vì giọng đã trơn tru và cơ thể thoải mái.

Hãy xác định mục tiêu luyện tập kỹ thuật giọng. Mỗi một bài tập hay thang âm phải có một mục đích. Có thể chọn những bài tập thích hợp với yêu cầu của mình hoặc có thể tự viết bài tập riêng cho mình. Lặp lại bài mỗi lần tăng nửa cung.
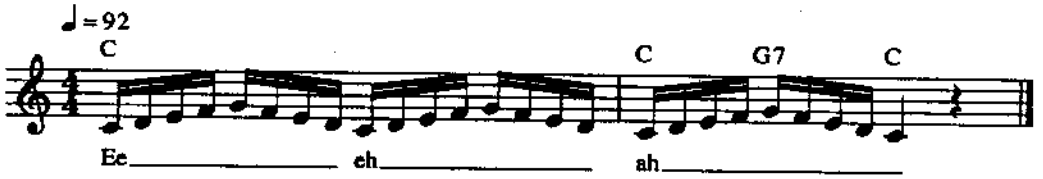
Liên ba trưởng/thứ để tập linh hoạt.

Ví dụ 7.3
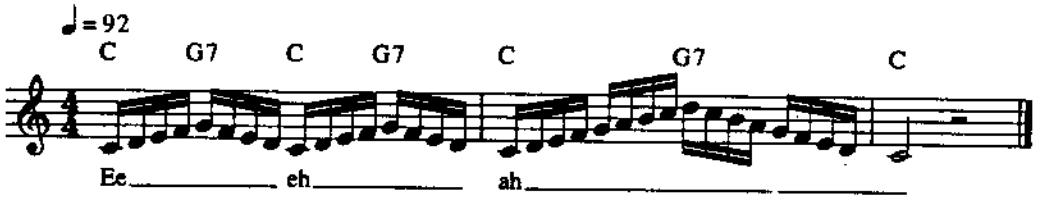


Năm nốt mở rộng để tập linh hoạt và hơi thở.

Ví dụ 7.4



Hai nhóm 5 nốt và 9 nốt (nói về cao độ chứ không phải trường độ) cho linh hoạt, âm vực và hơi thở.
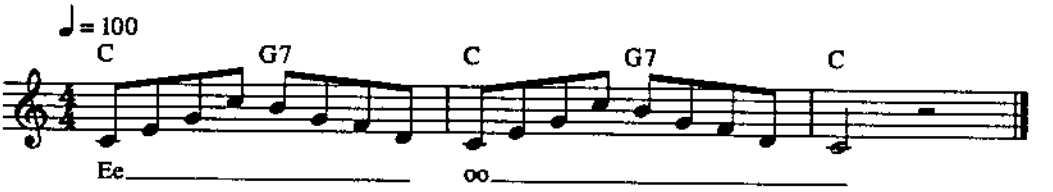
Ví dụ 7.5



http://thuvienhoctap.blogspot.com

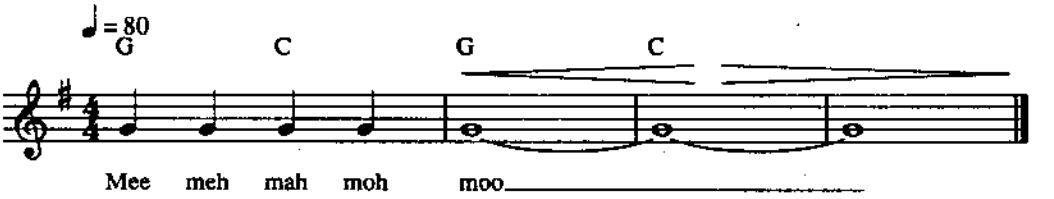
Bài tập Legato linh hoạt

Ví dụ 7.6
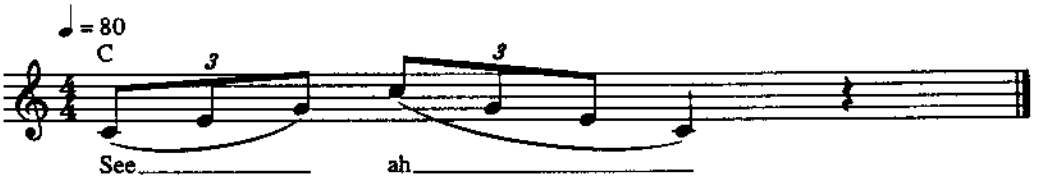


Âm dài cho nguyên âm và hơi thở

Ví dụ 7.7



Arpegio quãng tám để mở rộng âm vực và linh hoạt

Ví dụ 7.8



http://thuvienhoctap.blogspot.com

V. HỌC HÁT (15-20 PHÚT)

Để kết hợp được ca từ và giai điệu với nhau đòi hỏi nhiều uyển chuyển. Sau khi khởi động xong, giọng phải sẵn sàng cho yêu cầu khó khăn hơn là hát. Phần luyện tập thói quen này được dành riêng để hoàn thiện các nốt và nhịp điệu, nghiên cứu lời ca, đưa phong cách vào trình diễn và kết hợp toàn bộ các chi tiết này vào kỹ thuật và âm nhạc.

Bảy bước để học một bài hát:

1. Tiết tấu

Điều quan trọng là trước tiên phải học các nốt và tiết tấu các bài hát. Dành thời gian đọc hết bài hát một cách nhịp nhàng, hoặc vỗ tay hoặc nói "tah" theo nhịp. Dùng một máy đếm nhịp để giữ nhịp ổn định và đừng bỏ qua bước này chỉ vì đã biết bài hát này qua băng ghi âm. Các nghệ sĩ ghi âm đều thoải mái với các nốt và tiết tấu. Cần phải biết những nốt và tiết tấu gốc để thấy ý tưởng của tác giả – và từ đó tự mình tìm ra phong cách riêng cho mình. Trong vài phong cách, bạn có thể diễn tả tự do với tiết tấu, nhưng trong vài phong cách khác, sự tự do ấy lại không thích hợp.

2. Giai điệu

Sau khi học xong tiết tấu, hãy đàn giai điệu trên keyboard. Học hình thành giai điệu và đàn lại những quãng phức tạp, không cần giữ tiết tấu. Giai điệu này có nằm trong phạm vi giọng mình không? Có hát được hết bài mà không bị căng thẳng không?

Nếu cảm thấy bài hát quá cao hay quá thấp, thử hát theo những "tông" khác nhau. Một khi đã có quyết định về "tông", cần phải viết lại bài ca theo "tông" ấy. Đừng yêu cầu nhạc công đệm đàn chuyển "tông" bằng mắt ngay trong buổi biểu diễn. Các chương trình máy tính có thể chuyển tông và rất dễ đọc. Thí dụ chương trình "Band-in-a-Box" có những phần đệm nhiều tông và giúp chuyển tông dễ dàng. Phần kết và khúc dạo đầu đòi hỏi nhiều kỹ năng nhưng có thể soạn hay hơn, tinh tế hơn.

Jazz tiêu chuẩn và điệu pop thường được chuyển tông cho phù hợp với giọng của ca sĩ. Một vài bản nhạc kịch, như bài do Cole Porter ca, đã trở thành Jazz tiêu chuẩn nên cũng có thể chuyển. Những aria trong nhạc kịch lại thường được biểu diễn ở tông đã được viết. Các nhạc kịch cổ điển như *Oklahoma, Carousel, The King and I*, và những bản nhạc cùng loại cũng thường được viết cho các loại giọng ca riêng.

3. Tiết tấu và giai điệu không lời

Đứng xa dương cầm hoặc keyboard xướng theo tiết tấu một nguyên âm thích hợp nhưng không hát lời ca. Để cho giai điệu tuôn theo từng nốt một, theo dõi những dấu hoa mỹ, kiểm tra nhịp và quãng phức tạp. Xác định nơi nào cần phải thở và đánh dấu (') trong bản nhạc. Công việc cơ bản này sẽ giúp tiết kiệm thời giờ về lâu dài. Nếu đánh dấu kỹ, bạn sẽ không còn gặp khó khăn khi thở giữa một từ hoặc đứt hơi ở cuối câu.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

4. Viết thêm nhạc đệm cơ bản

Không nên bỏ qua giai đoạn hát giai điệu theo nhịp với một nguyên âm thích hợp cùng với nhạc đệm hay hợp âm đã chuyển đổi. Không bao giờ biểu diễn một bài ca mà không thực hiện trước phần nhạc đệm. Điều này có thể làm thay đổi toàn bộ ý niệm giai điệu và làm mất cân bằng trước áp lực lúc biểu diễn. Nếu đang hát trên một bản nhạc gốc, có nhiều cách để hòa âm hoặc chơi bài ca ấy theo những cảm hứng tiết tấu khác nhau. Điều này tùy thuộc vào người đệm đàn và cách thức bạn diễn tả cảm xúc tiết tấu và nhịp điệu theo ý riêng của mình.

5. Nghiên cứu ca từ

Tìm những từ không hiểu nghĩa, và tìm ý chính của ca từ. Kết hợp lại để tìm ra ý nghĩa đúng. Không nhất thiết là phải sống với câu chuyện của bài ca mới có thể hát được, nhưng vẫn có thể có đủ khả năng nhấn mạnh để làm nổi bật ý nghĩa của bài ca. Hãy xem mình như một diễn viên diễn tả một tâm trạng trước khán giả.

6. Lắng nghe các bài hát đã ghi âm

Hãy nghe những ghi âm của các ca sĩ khác và đưa ra những nhận xét vì chúng giúp có khái niệm của mình về bài hát. Bắt chước giọng của các ca sĩ khác là điều không nên. Tuy nhiên có thể học được nhiều điều từ một bài hát đã ghi âm bằng cách theo dõi chỗ ngắt câu, nhịp độ, cảm xúc tiết tấu, ý nghĩa diễn tả. Người ca sĩ trong băng ghi âm đã diễn tả giai điệu, tiết tấu và hòa âm như thế nào? Tông của bài ca cao hơn hay thấp hơn tông của bạn đang hát? Ghi nhận chất giọng của ca sĩ. Có thích chất giọng ấy không? Cảm xúc tiết tấu hoặc phong cách hòa âm của ca sĩ ấy có giống như của mình tưởng tượng ra không? Có thích nó không? Chúng khác với bản gốc như thế nào? Thể loại của bài hát là gì? Trả lời được các câu hỏi ấy khi nghe ghi âm, bạn sẽ tìm được một khái niệm riêng cho mình.

7. Diễn tả bài hát

Diễn tả có nghĩa là đưa thêm diễn cảm của riêng mình vào bài hát. Đó có thể là cách trình bày lời ca, phong cách riêng, thay đổi giai điệu hoặc tiết tấu. Đó cũng là thêm những thay đổi các dấu hoa mỹ riêng, hòa âm khác, đưa thêm vào hay bỏ bớt giọng rung, thêm bớt những âm sắc. Diễn tả chỉ nên thực hiện sau khi đã hoàn thành những công việc cơ bản ấy trên bản nhạc.

Cách tốt nhất là khởi đầu bằng việc nghiên cứu bản nhạc. Hãy quan tâm đến ca từ, những thứ còn lại sẽ đến với luyện tập và kinh nghiệm. Phải hiểu những gì đang hát và cố gắng diễn tả cảm xúc và cảm nghĩ của lời ca với khán giả. Nhìn mình trong gương, những cảm xúc nhỏ nhặt hiện ra trong đôi mắt sẽ giúp bạn tăng sức truyền cảm của bài hát. Người ca sĩ còn có thể bổ sung cách diễn tả bằng cách học hát những bài hát chuẩn và chuyển biên các giai điệu các ca sĩ tiếng tăm đã hát. Việc học hỏi ở các ca sĩ lớn có thể tạo ra phong cách của riêng mình.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

VI. XẢ HƠI (2-5 PHÚT)

Việc xả hơi giọng sau khi tập cũng quan trọng không kém như sự thư giãn sau buổi tập thể dục. Mục đích là dần dần đưa thanh đới trở về điều kiện giảm hoạt động hơn, để giọng nói không bị thay đổi. Khi nhẹ nhàng chuyển cơ chế giọng từ một hoạt động này đến một hoạt động khác, giọng sẽ ít bị sốc. Đặc biệt quan trọng là phải xả hơi giọng trước khi ra ngoài trời lạnh hoặc đã hát liên tục những nốt cao khá lâu.

Để xả hơi, tập lại cơ thể và giọng bằng các động tác như khi khởi động ở phần tập đầu tiên. Vai và các phần cơ thể bạn có đau nhức sau khi tập không? Tập thư giãn cơ thể, chú trọng vào những điểm căng thẳng trên cơ thể.

Thư giãn nhẹ nhàng có thể kết hợp với ầm ừ nhè nhẹ hoặc với thở dài. Cũng nên lặp lại vài bài tập kỹ thuật nhẹ.

1. Luyện tập bằng trí óc

Luyện tập bằng trí óc là diễn tập không dùng lời. Có thể dùng khi giọng đã mệt mỏi, khi đau ốm, hoặc khi vẫn mạnh khỏe nhưng không tập trung tinh thần nhiều vào công việc đang làm. Tập bằng trí óc không chỉ giúp cho giọng nghỉ ngơi mà còn làm cho tinh thần nhanh nhẹn trở lại với buổi tập. Đây cũng là một phương pháp hiệu quả giải quyết những khó khăn. Nó cũng giúp nghỉ ngơi để duy trì giọng tốt.

Khi tích cực tập bằng trí óc một bài hát, bạn thực sự có thể học mà không cần hát. Các vận động viên biết rằng tập bằng trí óc có thể giúp khắc phục những khó khăn cũng như điều chỉnh tốt thành tích. Khi bạn ngồi trên ghế tập bằng trí óc, cơ bắp cũng co giãn (cho dù rất nhỏ khó cảm nhận được) như khi bạn biểu diễn. Hãy giữ lại hình ảnh bài tập này để phát triển tập trung tư tưởng.

2. Bài tập dùng chỉ đạo bằng tưởng tượng

Thư giãn trong một ghế thoải mái và theo dõi sự hô hấp. Hơi thở phải sâu và thư thái. Tưởng tượng mình đang ở một nơi thường hay tập hoặc biểu diễn. Tưởng tượng rằng chung quanh bạn rất yên tĩnh và êm ả. Bây giờ tưởng tượng các chi tiết: sàn nhà, độ cao của trần nhà, hương thơm trong phòng, nhiệt độ, âm thanh và cảm xúc về nơi ấy. Tưởng tượng mình di chuyển đến vị trí trong phòng để hát. Ghi nhận cảm giác của cơ bắp khi chuẩn bị hát. Kiểm soát lại toàn bộ tư thế cơ thể trong không gian tưởng tượng ấy, cảm nhận mình sắp biểu diễn. Tưởng tượng mình hít một hơi thật sâu và bắt đầu bài ca, hát hết mỗi câu một cách hoàn hảo. Trong tưởng tượng ấy, bạn sẽ luôn luôn thở đúng chỗ và hát theo cách bạn mong muốn. Thực hiện hết bài ca từng câu một, không bỏ sót, nhưng hát hết bài ca trong trí óc. Hát hết bài với cảm giác đang biểu diễn một cách tốt nhất.

Lặp lại bài tập này, chú trọng nhận thức của mình về âm thanh và cảm xúc. Quan trọng là thấy mình thành công. Tưởng tượng cảm nhận niềm kiêu hãnh đã hoàn thành vào cuối lần tập trí óc này. Cảm nhận cảm xúc, âm thanh và sinh lực của đám đông khán giả. Tưởng tượng phản ứng của đám đông khán giả và cảm giác mình đã thành công.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Những cảm xúc mạnh được đưa vào luyện tập bằng trí óc sẽ hoàn thiện kỹ năng ca hát. Trong khi đang chỉ đạo tưởng tượng những hình ảnh như vậy, nếu có những suy nghĩ tiêu cực hoặc sai sót len vào trong tư tưởng của mình, ngừng tưởng tượng, quay trở lại lúc ban đầu như khi bạn quay ngược cuộn băng video, và khởi đầu lại chậm rãi, xem xét từng khung hình một để thấy mình thực hiện trơn tru các đoạn rắc rối, không vấp váp. Giải tỏa hết mọi ý nghĩ tiêu cực để biến chúng thành những tưởng tượng tích cực.

3. Thở để thư giãn

Hô hấp là điều chính yếu để tạo thanh cho hát. Tập trung thở sâu trước khi tập và biểu diễn sẽ giúp thư giãn cơ bắp và tập trung tư tưởng. Với một tư tưởng tập trung và một cơ thể thư giãn, bạn đã sẵn sàng cho ca hát. Nếu không dành thời gian để thư giãn, bạn sẽ thấy hát là một công việc cực nhọc. Bạn có thể sẽ phải chiến đấu chống lại sự căng thẳng và những tư tưởng tiêu cực cản trở sự kết hợp đồng bộ của các cơ bắp.

Hít một hơi thật sâu, trước tiên tưởng tượng không khí tràn đầy phổi. Để bụng thư thái và bộ sườn nở ra. Cơ hoành sẽ hạ xuống và bụng sẽ giãn phình ra cho phép phổi nở rộng. Để cho bộ sườn thư giãn và thở ra hết không khí. Co các cơ bụng vào để làm cho phổi hoàn toàn trống rỗng. Nhớ hít vào để suy nghĩ về thư giãn, thở ra để giải tỏa căng thẳng.

Lặp lại nhiều lần trong ngày để giải tỏa căng thẳng và tăng sinh lực cho cơ thể và trí óc. Bài tập này để giảm căng thẳng và cải thiện tập trung tư tưởng. Tương tự như hô hấp trong ca hát, nhưng các bài tập thư giãn, cơ sườn không được cản trở hoạt động của cơ hoành khi thở ra.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 8

DUY TRÌ SỨC KHỎE CỦA GIỌNG

Nếu ca sĩ chỉ hát khi nào thấy dồi dào sức khỏe và không bị căng thẳng thì rất hiếu người trong chúng ta không bao giờ có thể thực hiện được các buổi nhạc sống. Do vậy điều quan trọng là làm sao phòng tránh những khó khăn ấy bằng cách biết mình, biết giọng của mình, biết những nhược điểm của mình và cách tự chăm sóc bản thân mình.

I. HƯỚNG DẪN SỨC KHỎE CỦA GIỌNG

NẾU HÁT THẤY ĐAU, ĐỪNG HÁT

Đây là điều đơn giản, lúc cơ thể đang mệt mỏi thì ca sĩ nên nghỉ đừng hát. Bất chấp sức khỏe của giọng mình và diễn dưới áp lực của những người quản lý, ca sĩ sẽ dễ bị mệt mỏi và khàn giọng.

Cổ họng đau có thể là dấu hiệu của sự cố. Các ca sĩ có kinh nghiệm về bệnh khi phát hiện giọng bị lạc hay khàn, mất đi âm vực cao, nên đến khám ở bác sĩ chuyên khoa về cổ họng.

Ca sĩ nên theo dõi các dấu hiệu viêm nhiễm thanh đới, qua sự khàn, cổ ngứa nhẹ, giọng nói hơi lớn hơn và khan hơn bình thường. Chất giọng trở nên ồ ề không trong trẻo, thông thường mất âm vực cao, chuyển giọng lên cao không ổn định, cần phải thở nhiều hơn bình thường. Tất cả những dấu hiệu ấy là do thanh quản rung không hiệu quả vì đã bị viêm. Vi trùng và việc lạm dụng giọng đều có thể gây ra những sự cố như vậy.

NẾU BẠN THẤY KHÔNG CHỈ ĐƠN THUẦN LÀ CẢM LẠNH, HÃY ĐẾN MỘT CHUYÊN KHOA GIỎI ĐỂ ĐƯỢC HƯỚNG DẪN VÀ ĐIỀU TRỊ

Đôi khi ca sĩ nghi ngờ mình không chỉ bị cảm lạnh đơn thuần, nhưng vẫn không đến bác sĩ sớm vì sợ sẽ được báo là giọng bị tổn thương nghiêm trọng. Đừng chần chừ, hãy đến ngay với chuyên gia để chữa trị. Một chuyên gia có kinh nghiệm rất tinh tế với suy nghĩ của bạn trong nghề ca hát. Họ có thể đưa ra lời khuyên liên quan đến những hợp đồng biểu diễn sắp tới.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

HÁT KHI CẢM LẠNH

Có những lúc bạn có thể hát khi cảm lạnh và có những lúc bạn phải cho giọng nghỉ ngơi tuyệt đối. Khi cơn cảm lạnh đến bất ngờ, bạn có thể nhờ sự hỗ trợ hơi thở và tình trạng cơ thể để thực hiện hết buổi hát mà không để quá mệt mỏi hoặc gây thương tổn lâu dài.

Bạn có thể hát trong khi cảm nếu chỉ bị nghẹt mũi nhưng không có triệu chứng về cổ họng. Có thể giọng hơi bị nghẹt một chút nhưng nói chung, bạn có thể hát khi nghẹt mũi. Cách điều trị đầu tiên cho giọng hát là hơi ẩm. Uống thật nhiều nước để cổ họng giữ được chất nhầy. Hít hơi nước vào cũng tốt. Các giọt thuốc ho giữ cho bạn không ho đến độ khàn tiếng, nhưng đường và bạc hà trong đó có thể làm khô cổ. Nên tránh cà phê, rượu và thuốc lá vì chúng làm khô giọng và cơ thể. Trà (không có caphêin) cũng có thể làm dịu và tăng độ ẩm cho cơ thể.

Ca sĩ không nên dùng thuốc xịt làm tê cơn đau họng. Đau họng cho biết bạn không nên hát. Việc hát trong khi bạn làm tê họng bằng thuốc xịt, aspirin, acetaminophen hoặc bất kỳ loại nào khác chỉ có thể tăng thêm bệnh. Hãy sử dụng thuốc với sự chỉ định của bác sĩ.

Khi bị cảm, tập trung vào hơi thở hỗ trợ và chú ý kỹ mọi dấu hiệu mệt mỏi của giọng.

CẨN THẬN CHỌN TIẾT MỤC, TRÁNH LOẠI NHẠC CÓ NHỮNG ÂM VỰC BẤT THƯỜNG VÀ QUÁ MẠNH

Nếu cần chuyển tông hãy chuyển. Không có gì ép buộc nghệ sĩ chuyển nhạc pop về một âm vực thích hợp. Nhiều ca sĩ đương thời là những người có âm vực cao bất thường như là Stevie Wonder và Sting, hay bên nữ giới như Whitney Houston và Celine Dion.

Tập mở rộng âm vực bằng các mẫu gam và các bài tập. Nhưng nhớ rằng vẫn có vài bài ca không hợp với giọng mình, cho dù bạn rất thích chúng.

PHÁT TRIỂN GIỌNG CA ĐỘC ĐÁO CỦA MÌNH

Nên lắng nghe những ca sĩ nổi tiếng, học hỏi ở họ cách chuyển biên và hát những bài đơn ca nổi tiếng, lắng nghe cách ngắt câu, và tìm ra những gì đã làm cho họ trở nên độc đáo. Nhưng nhớ rằng liên tục bắt chước những người khác mà quên tạo nét độc đáo cho riêng giọng mình là một điều không nên. Những giọng ca thường chỉ hoàn thiện khi ca sĩ ở khoảng giữa tuổi hai mươi hay thậm chí hơn ba mươi, vì vậy cần phải kiên nhẫn đừng ép giọng mình quá mức.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

QUAN TÂM ĐẾN CÁCH NÓI

Trong một ngày, mỗi người trong chúng ta nói nhiều hơn hát. Là ca sĩ, bạn cần phải biết cách sử dụng giọng nói. Giọng nói của bạn, ngoài việc dùng vào giao tiếp, còn là một phần thiết yếu thể hiện nhân cách và tâm hồn, bạn phải sử dụng thận trọng.

Ca sĩ thường thích giao du, hướng ngoại và nhạy cảm. Vì bộ phận phát âm của bạn vừa dùng để nói và hát cho nên giọng hát sẽ bị ảnh hưởng xấu bởi thói quen nói sai. Để tránh điều này, chỉ nói chuyện với những ai ở gần, trong tầm với. Như vậy sẽ giúp tránh không phải nói lớn làm cho giọng khan không cần thiết.

Những ca sĩ có thói quen nói giọng quá thấp có thể gặp hậu quả xấu trong việc phát âm. Khuynh hướng nói giọng quá thấp có thể làm cho ca sĩ e ngại khi hát những nốt cao. Sẽ có lợi cho bạn khi tự quan sát mình và thói quen nói chuyện của mình để tìm ra kiểu nói nào làm giọng mệt mỏi.

Kiểm tra xem bạn thường bắt đầu giọng ở cao độ nào bằng cách nói một câu và tìm cao độ tương đương trên dương cầm. Thử kéo dài một âm tiết và tìm xem nó nằm ở âm vực nào. Nếu bạn nói thấp hơn hát, hãy tưởng tượng rằng bạn đang tập trung nâng tiếng nói từ giọng ngực lên giọng mũi thay vì nâng giọng lên. Bạn sẽ nhận thấy rằng điều này làm thay đổi nhẹ cao độ, nhưng lại cảm thấy dễ chịu và tự nhiên hơn thay vì cố nói cao hơn. Nhớ rằng phải phát âm rõ ràng. Ngoài ra, hãy hỗ trợ giọng nói của mình như thể khi hát, bằng một luồng hơi ổn định. Tránh tạo những âm thanh bất thường.

Nói thì thầm cũng làm mệt thanh đới, nên đừng phạm sai lầm khi cho rằng nó giúp bảo quản giọng mình. Bạn có thể khan giọng do nói thì thầm trong lúc bạn nên cho giọng nghỉ ngơi.

TRÁNH NÓI LÂU Ở NƠI ỒN ÀO, BỤI VÀ KHÓI

Những môi trường biểu diễn như là nhà hát, câu lạc bộ và quán rượu thường đầy bụi, khói và ồn ào - những thứ mà ca sĩ phải tránh. Vì điều này vượt ra ngoài tầm kiểm soát, nhưng bạn cũng có thể làm vài điều để tránh cho giọng hỏng đi.

1. Tránh nơi có khói

Cố tránh những phòng đầy khói và khi nghỉ ngơi đừng ở lâu trong những nơi ấy.

2. Giữ yên lặng khi nghỉ ngơi

Nơi có nhạc nền và có những tiếng ồn khác bạn phải nói lớn hơn bình thường, có thể làm bạn khan giọng.

3. Tránh uống rượu và cà phê trong khi biểu diễn

Thanh đới phải được bôi trơn tốt để giọng hoạt động tốt nhất. Rượu và cà phê

http://thuvienhoctap.blogspot.com

làm khô cơ thể và cơ chế giọng, tốt nhất là nên tránh khi đang biểu diễn. Rượu cũng giới hạn việc phán đoán bạn đang hát lớn đến cỡ nào, làm bạn không thể hát đúng âm điệu và dẫn đến khan cổ. Uống những chất có cồn và cà phê cũng có thể làm đau cuống họng.

ĐI LẠI

Trong xe hơi, máy bay, tàu và các loại khác, tiếng ồn buộc bạn nói lớn hơn bình thường, nên có hại cho giọng.

1. Máy bay

Không khí trên máy bay đặc biệt rất khô và được tái sinh, làm cho khô cơ chế giọng và cơ thể. Trả lời với người đồng hành ham nói trong chuyến bay dài sẽ làm hỏng giọng. Uống rượu sẽ làm hư giọng nhanh.

Trước khi lên đường, chuẩn bị cơ thể thật thừa nước bằng cách uống tám đến mười ly nước mỗi ngày trong nhiều ngày trước đó.

2. Xe hơi

Chỉ có mỗi việc là bạn có thể hát theo radio trong khi lái xe, và hoàn toàn chẳng còn cách tập luyện nào khác. Tiếng ồn chung quanh buộc bạn phải hát lớn hơn mới tự nghe được. Tư thế trong xe không tốt do ghế ngồi, nên không thể hỗ trợ giọng một cách trọn vẹn. Tốt nhất là nên tập ở một nơi bạn có thể nghe mình hát và tập trung vào công việc được.

TRÁNH LÀM SẠCH CỔ HỌNG

Khó tránh việc làm sạch cổ họng khi họng bị đóng nhầy mà lại đang cố gắng hát. Khi làm sạch cổ họng, không những bạn đẩy chất nhầy ra ngoài mà còn làm các mép thanh quản bị ngứa ngáy. Điều này khiến cơ thể của bạn tiết ra thêm chất nhầy để bảo vệ nó. Đây là một vòng lẩn quẩn, cho nên ho và làm sạch họng là việc nên tránh. Khi đang tập, cố gắng hát cho đàm ra ngoài. Nếu phải tằng hắng, hãy làm nhè nhẹ và tránh thói quen tằng hắng.

Nếu có những cơn ho trầm trọng do khí quản ngứa ngáy, hãy đến bác sĩ khám. Uống thuốc để giảm ho, bằng cách đó sẽ làm giảm ngứa thanh đới. Việc điều trị có thể cần đến kháng sinh, hoặc long đàm. Nhưng phải lưu ý rằng các loại thuốc làm thông cổ cũng làm khô thanh đới.

PHÁT TRIỂN NHỮNG THÓI QUEN DIỄN TẬP TỐT

Làm ấm người trước khi diễn giúp tránh khàn giọng. Nếu buổi diễn tập dài, phải có những thời gian nghỉ ngơi, uống thật nhiều nước, dùng một máy nghe và kiểm tra chất lượng tốt để nghe mình hát với một bản nhạc có ampli, và giữ giọng bằng cách đánh dấu (trang.....) khi cần. Để giữ giọng, đừng diễn tập quá lâu vào đêm trước khi diễn hay vào ngày diễn.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

GIỮ CƠ THỂ KHỎE MẠNH

Cơ thể cũng là một thiết bị. Những gì bạn làm để cải thiện thể lực và tinh thần sẽ chứng tỏ qua giọng nói sống động và đầy sinh lực. Hát đòi hỏi phải có thể lực, nên giữ sức khỏe tốt là điều thiết yếu để thành công trong nghề. Tập thể dục giúp cơ thể khỏe mạnh và đầu óc minh mẫn, cũng như mang lại nhiều sinh lực hơn.

UỐNG NƯỚC

Phải uống hai lít nước mỗi ngày. Uống nhiều nước làm giọng hoạt động tốt hơn vì thanh đới cần được bôi trơn để rung mà không bị cọ xát. Nước uống vào không đến thanh đới ngay, tuy rằng thấy cổ dễ chịu. Nước đến dạ dày, và đi qua toàn bộ các cơ quan trước khi đến làm ướt thanh đới. Phải có thời gian để điều này xảy ra, và phải uống nước trước khi thấy khát.

Hai cách tốt nhất để tăng lượng nước trong cơ thể:

1. Mang theo một bình 4 lít nước, thường xuyên uống từng ngụm và làm đầy bình ba bốn lần trong ngày.

2. Uống 2 lít trong ngày, trước bữa ăn và trước khi đi ngủ.

Bạn sẽ phải đi tiểu thường xuyên khi mới bắt đầu uống. Một thời gian sau cơ thể sẽ quen dần và sẽ bớt đi tiểu. Cà-phê và rượu có chứa nước nhưng không nên xem đó là lượng nước uống trong ngày vì chúng sẽ làm khô cơ thể bạn.

Bữa ăn cân bằng

Ăn nhẹ và đủ dinh dưỡng trước khi biểu diễn. Số lượng lớn thức ăn và chất lỏng chiếm chỗ nhiều trong cơ thể bạn và có thể gây trở ngại đến việc điều khiển hơi thở. Các sản phẩm sữa có thể gây ra nhiều chất nhầy và nên tránh dùng trước khi hát nếu chúng gây ra như vậy cho bạn.

Ói xảy ra khi mọi thứ trong dạ dày đi ngược lên cuống họng và cổ họng gây ra thương tổn. Ca sĩ nhạy cảm với ói thường bị phản ứng với một số thức ăn và thức uống làm ảnh hưởng đến giọng và hát. Cá biệt có một số ca sĩ dễ bị ói do khoang bụng bị ép khi áp dụng phương pháp hỗ trợ hơi thở.

Bác sĩ Steven Zeltels, giám đốc của bộ phận họng ở bệnh viện mắt và tai Massachusetts ở Boston, ghi nhận rằng khi ói, thanh quản không bị ợ nóng như mọi người thường nghĩ. Ói làm tăng lượng đàm và thường liên quan đến tằng hắng tạo ra cảm giác đầy họng khó tả và có thể gây ra khàn, ho kinh niên và khó nuốt. Uống soda, sirô, ăn thức ăn cay và rượu, cà phê, có thể làm tăng ói và làm cho ói trở nên nghiêm trọng. Ca sĩ nên khám ở bác sĩ chuyên khoa về họng nếu có nghi ngờ về căn bệnh này.

Ăn không điều độ như háu ăn hay biếng ăn đều tai hại cho nhiều người, đặc biệt là phụ nữ, và có thể gây tổn hại đến giọng và sức khỏe. Trong nghề ca hát, ngoại hình được xem là rất quan trọng và ca sĩ thường dùng mọi biện pháp để làm cho

http://thuvienhoctap.blogspot.com

mình gầy. Lạm dụng thuốc nhuận trường, nhậu nhẹt và thuốc xổ, nhịn ăn, và lạm dụng thuốc giảm cân làm cạn sinh lực và sức mạnh. Ói mửa liên tục bào mòn miệng và họng và làm ngứa họng. Vì tình huống này có thể nghiêm trọng và mất kiểm soát làm ảnh hưởng đến sức khỏe, nên nếu cảm thấy đang có rối loạn về ăn uống, nên đến bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn.

Nghỉ ngơi thật nhiều

Mỗi người có nhu cầu ngủ khác nhau. Phải biết mình cần ngủ bao nhiêu để có sinh hoạt tốt nhất và duy trì một thời biểu ngủ đúng giờ. Hãy để giọng mình nghỉ ngơi khi cần. Hãy lên thời biểu nghỉ ngơi mỗi ngày để giúp tái tạo năng lượng cần thiết. Đừng chờ cho đến khi bạn kiệt sức mới xa lánh những hoạt động gây căng thẳng thần kinh và lên thời biểu nghỉ ngơi.

Nếu bạn hát với một ban nhạc có ampli, luôn luôn sử dụng micrô

Ca sĩ không nghe được giọng mình có khuynh hướng hát quá lớn. Đây chắc chắn là cách làm hỏng giọng mình. Hãy dùng một micrô khi hát cùng với ban nhạc có ampli. Đứng nơi nào đó để có thể nghe được giọng mình từ ampli.

Giữ micrô của mình trong một túi xách riêng để dễ dàng tìm thấy ở nơi hát nhạc sống. Đây là một túi riêng của bạn, sẵn sàng tìm ra khi cần. Tất cả những gì phải làm là chụp lấy nó và sử dụng. Ngoài micrô, còn có một dây nối và một biến điện để cắm vào ampli của ghi bạn hay keyboard và những thiết bị khác ở nơi biểu diễn. Hãy tìm hiểu về hệ thống âm thanh, bộ phận điều chỉnh tiếng (mixer) và tất cả những thiết bị khác ở nơi biểu diễn để bạn có thể biết bạn nên mang theo những thứ gì.

Quan tâm đến các loại thuốc thông dụng kể cả thuốc ngừa thai

Chỉ có bác sĩ kinh nghiệm hoặc chuyên gia giọng mới chỉ định thuốc theo yêu cầu. Tư vấn bác sĩ về các loại thuốc có kê toa và không kê toa về tác dụng của chúng lên giọng. Những antihistamine, aspirin và các loại thông dụng khác đều có thể ảnh hưởng đến giọng bạn.

Ở vài phụ nữ các viên thuốc ngừa thai ảnh hưởng đến cả khối thanh đới, làm mất tính linh hoạt và mất âm vực cao. Các hoocmôn trong thuốc này khác nhau tùy theo hiệu và liều lượng cũng khác nhau nên cũng tác dụng lên giọng phụ nữ một cách khác nhau. Nếu bạn đã uống thuốc ngừa thai và thấy giọng mình thay đổi, hãy đến bác sĩ. Tuy nhiên tốt nhất là tham khảo chuyên gia mũi họng trước khi bắt đầu uống các loại thuốc này.

Đừng hút thuốc

Ca sĩ nghiêm chỉnh đối với nghề nghiệp mình không nên hút thuốc lá.

Từ lâu đã biết thuốc lá gây ra khí thủng và ung thư miệng và cuống họng. Nó làm ngứa màng cuống họng và thanh đới. Khói thuốc làm màng bị khô, và bị ngứa, cơ

http://thuvienhoctap.blogspot.com

thể bạn sẽ cố gắng tiết ra những chất chống lại. Việc này buộc bạn phải làm sạch cổ họng và như vậy gây ngứa thêm.

Chăm sóc bản thân

Nhiều ca sĩ than phiền hay đau ốm, cảm sốt quanh năm. Nhưng nếu họ quan tâm đến việc sử dụng giọng hàng ngày, những thói quen tập luyện và vệ sinh giọng, là những yếu tố cơ bản để duy trì sức khỏe thì sẽ không còn bận tâm nữa.

LỜI KHUYÊN VỀ MỘT NẾP SỐNG LÀNH MẠNH

- Ăn những thực phẩm tốt cho sức khỏe như các loại hạt, trái cây và rau.
- Ngủ đầy đủ vào giờ qui định.
- Giữ thói quen tập thể dục.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm thường xuyên.
- Uống một lít rưỡi đến hai lít nước mỗi ngày.

Bạn chỉ có mỗi một giọng

Vài ca sĩ có vẻ như có khả năng hét liên tục mà vẫn thành công hát nhạc rock. Những người khác chỉ cần lạm dụng giọng một chút là thanh đới bị viêm. Phạm vi an toàn về sử dụng giọng khác nhau giữa người này với người kia. Cách bạn chăm sóc bản thân, kể cả sức khỏe, sinh lực và thái độ, sẽ có một ảnh hưởng lớn trên đường ca hát của bạn.

Học làm cách nào để giọng bạn luôn sung mãn và sẵn sàng hát. Học biết điều gì gây căng thẳng thần kinh cho bạn, làm mất hết sinh lực và dễ đau ốm. Hiểu biết khuynh hướng của bạn về nói nhiều, ăn nhậu và những thái quá khác. Tự biết mình là một trong những chìa khóa duy trì giọng.

Vài ca sĩ tìm cách làm giọng của mình khàn bằng cách hét, hút thuốc hoặc ăn nhậu vì cho rằng hát nhạc rock là phải như vậy. Những ca sĩ ấy cuối cùng có thể sẽ không còn giọng nữa. Làm hỏng giọng mình không phải là cách làm tăng tính cách của mình. Ngược lại tạo dựng giọng bằng cách học cách hát và khám phá mọi tiềm năng của cơ thể mình. Hãy thu thập kinh nghiệm biểu diễn và diễn tả các bài ca với một cảm xúc chân thành, hơn là cố sửa giọng mình với cách làm hư hỏng và hạn chế những tiềm năng của nó.

Giọng và cơ thể bị lạm dụng lâu dài sẽ bị hư hỏng. Không phải ai cũng có thể phục hồi lại để tiếp tục hát sau khi gặp sự cố.

Nguyên nhân của mụn nhọt, polip và đau họng kinh niên

Nhiều yếu tố gây ra sự phát triển các mụn nhọt, polip và đau họng kinh niên ở

http://thuvienhoctap.blogspot.com

thanh đới. Bản liệt kê dưới đây cho biết vài nguyên nhân gây ra và làm trầm trọng thêm các bệnh nguy hiểm về giọng.

CÁC YẾU TỐ KHÔNG DO HÁT

- La, hét, rú.
- Thói quen xấu về nói chuyện.
- Liên tục căng thẳng như thể nâng vật nặng.
- Nói chuyện khi chung quanh ồn ào ở các nơi hòa nhạc, câu lạc bộ. Hay trên máy bay và trên xe.
- Tạo ra tiếng ồn không hay với giọng mình.
- Ói.
- Hút thuốc lá.
- Ho nhiều và thói quen tằng hắng.
- Để cho cổ họng quá khô do môi trường, thiếu ẩm, thuốc men, hoặc uống rượu, cà phê quá độ.

CÁC YẾU TỐ DO HÁT

- Không khởi động trước.
- Hát quá âm vực của mình trong thời gian dài.
- Bắt chước các ca sĩ khác không phát triển giọng riêng của mình.
- Hát không tăng âm đủ.
- Không đủ hơi thở hỗ trợ.
- Ép giọng quá mức khi quá mệt hoặc bệnh.
- Quá lạm dụng giọng.

II. ĐÁNH DẤU ĐỂ BẢO TOÀN GIỌNG

Đánh dấu là cách hát giúp tiết kiệm giọng trong khi diễn tập. Để đánh dấu một giai điệu, chỉ cần hát vài nốt đầu tiên của một câu, và kế tiếp hát thầm trong đầu các nốt khác. Nâng các nốt thấp nhất và hạ những nốt cao nhất của bài ca một quãng tám (dịch giọng quãng tám) để tránh những nốt cực cao hay cực thấp cho âm vực của mình. Nam ca sĩ có thể dùng falsetto để lên các nốt cao. Nên hát nhẹ nhàng khi đánh dấu.

Đánh dấu là tiết kiệm giọng bởi dùng nó ở mức tối thiểu. Nên dùng phương pháp này khi cảm thấy không khỏe, hoặc khi phải diễn tập ngay trước khi biểu diễn. Tập quá nhiều trước khi biểu diễn có thể làm cho giọng mất tươi mát. Trong nhạc kịch, ca sĩ đánh dấu trong các buổi tập nhẹ và tập kỹ thuật vì không cần thiết phải hát hết cỡ.

Ca sĩ thường cảm xúc mạnh khi biểu diễn và thường bị cuốn hút vào lúc hát, mất tự chủ và hát hết giọng trong khi đáng lẽ nên nghỉ ngơi. Cho nên phải biết cảm nhận cơ thể của mình.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Các ví dụ đánh dấu giúp ca sĩ có một khái niệm bảo toàn giọng như thế nào. Ghi nhớ bằng cách nào loại bỏ các nốt cao, đưa giai điệu vào âm vực nhỏ và bỏ qua những câu khác.

Những giai điệu sửa đổi do đánh dấu có thể quá thấp đối với giọng tenor và cao đối với giọng soprano. Điều chỉnh đánh dấu và chuyển tông cho hợp với giọng mình. Không có một qui luật nào đặt ra cho việc này. Đánh dấu xem là thành công nếu nó giúp bạn bảo toàn giọng khi diễn tập.

LỜI KHUYÊN VỀ ĐÁNH DẤU

Làm gì khi đánh dấu

1. Hãy khởi động nhẹ trước tiên.
2. Duy trì sự hỗ trợ bằng hơi thở khỏe.
3. Chỉ hát vài từ đầu của câu và hát thầm phần còn lại.
4. Chuyển những nốt quá cao và thấp của âm vực khoảng một quãng tám để tránh khan cổ. Lên kế hoạch trước việc này.
5. Nam ca sĩ có thể hát nốt cao bằng falsetto khi đánh dấu.
6. Luôn luôn hát nhẹ khi đánh dấu.

Phải tránh gì khi đánh dấu

1. Đừng hát tất cả dưới một quãng tám.
2. Đừng thì thầm hay hãm hơi thở hỗ trợ lại.
3. Đừng mất tập trung.
4. Đừng nhượng bộ đồng nghiệp hay các quản lý mà hát hết giọng, trái với lời khuyên của bác sĩ.
5. Đừng đánh dấu tất cả. Nên hát nhiều lần ở buổi hòa nhạc, đơn ca hoặc các buổi biểu diễn dài với giọng đầy đủ một số lần trong vài tuần lễ hay lâu hơn để quen với ngắt câu và nhịp thở giúp thể lực ổn định.

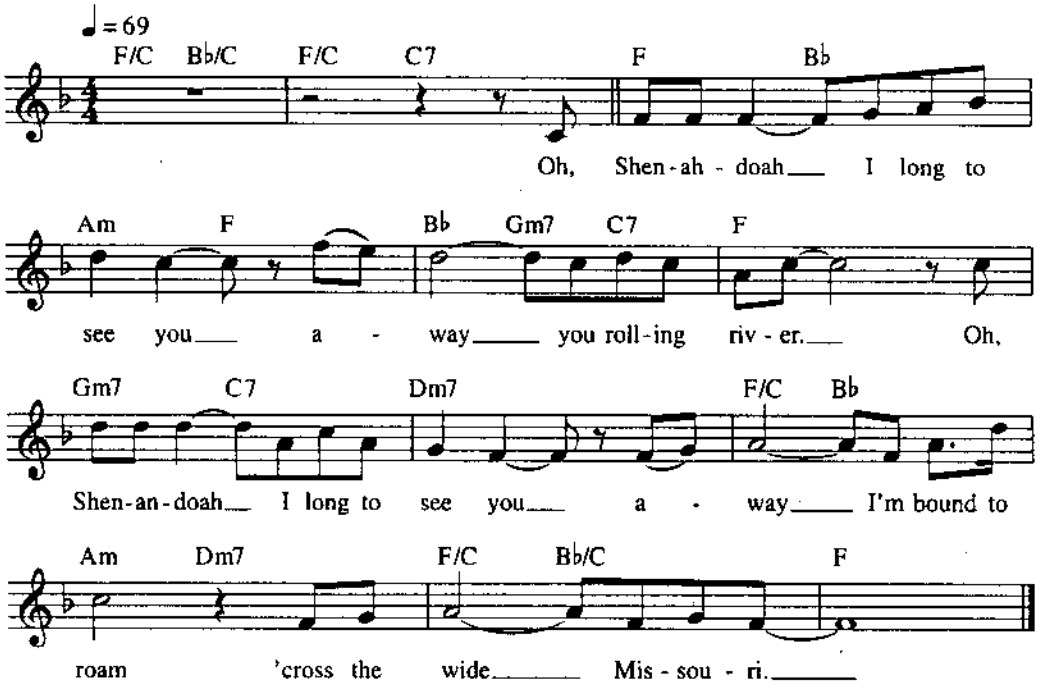
Ví dụ về đánh dấu: "Shenandoah"

Giai điệu "Shenandoah" có âm vực một quãng tám và quãng bốn và việc đánh dấu giảm nó xuống còn quãng sáu. Van Morisson ghi âm bài "Shenandoah" từ The long Road home là một phiên bản pop của bài ca truyền thống này.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

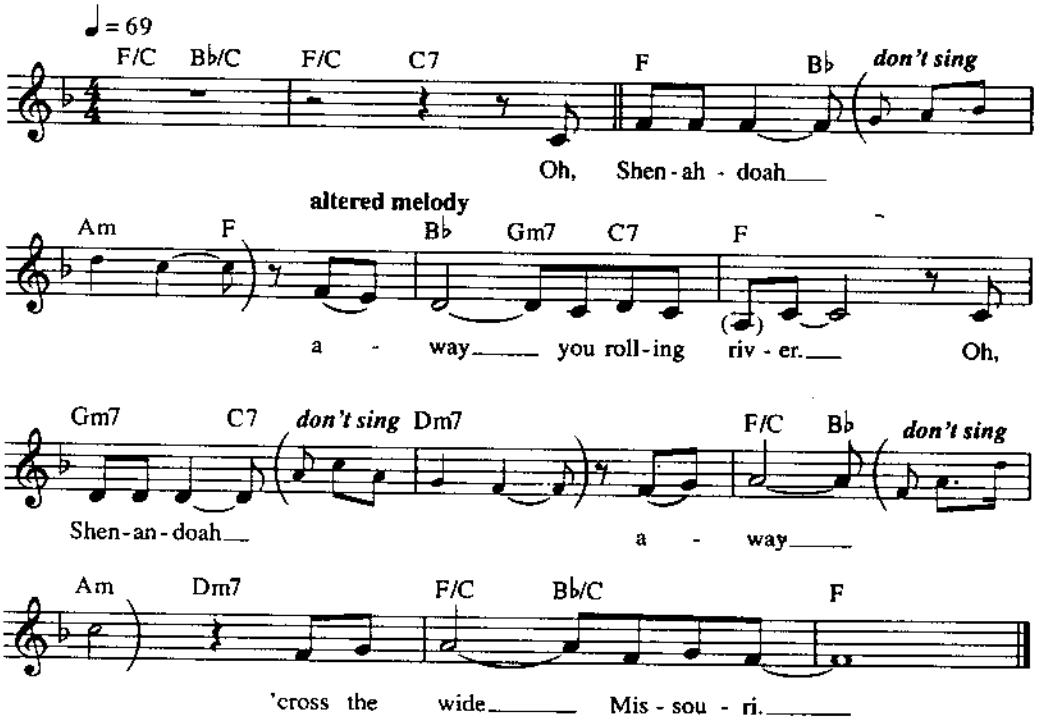
Ví dụ 8.1

Dân ca Mỹ



Ví dụ 8.2

Dân ca Mỹ
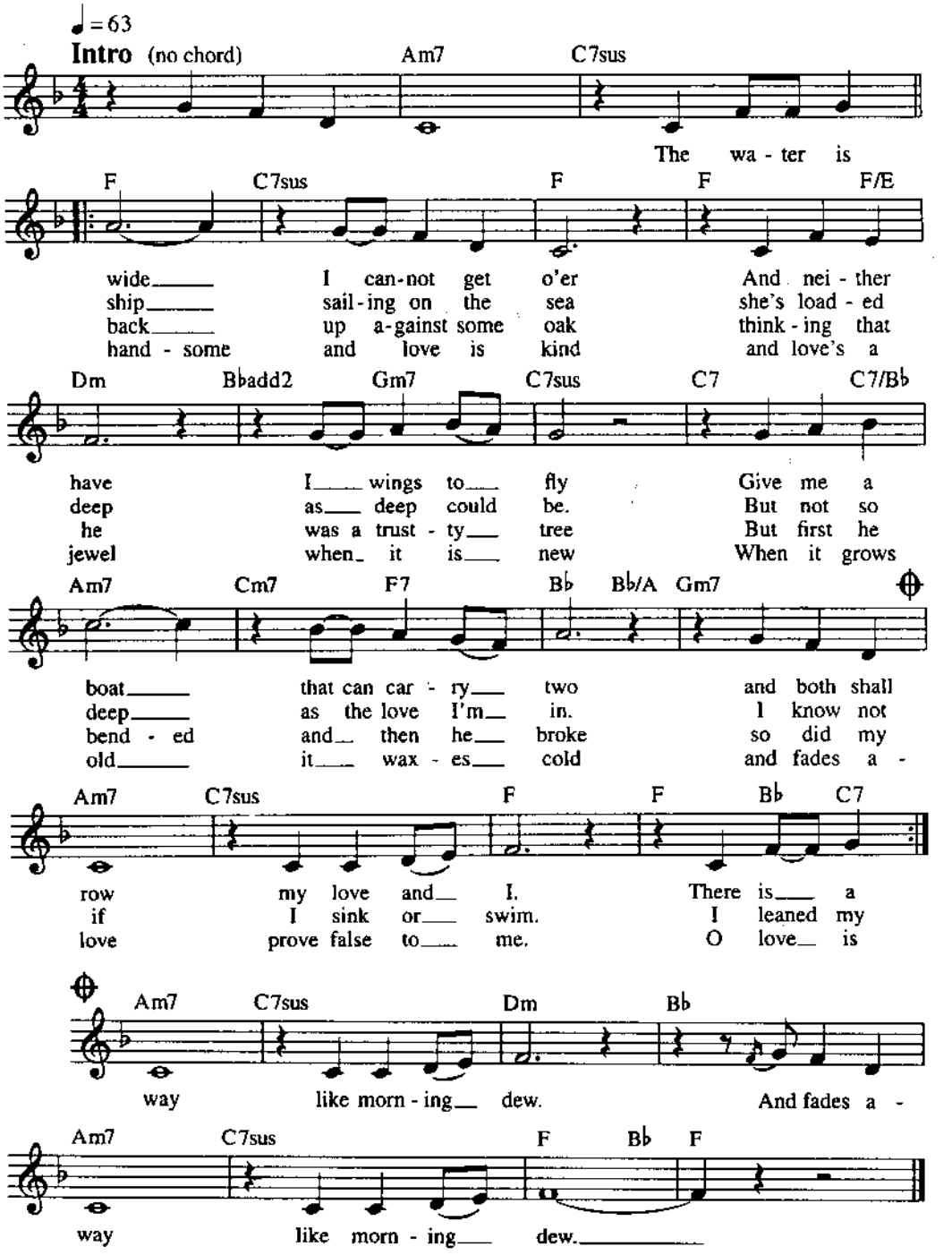


http://thuvienhoctap.blogspot.com

Ví dụ đánh dấu: "The Water is Wide"

"The Water is Wide" có một âm vực một quãng tám và đánh dấu giảm nó xuống còn quãng sáu. James Taylor ghi âm bài này từ New Moon Shine có thể làm bạn thích thú. Hãy đặc biệt quan tâm đến cách ông ta tô điểm tiết tấu bài ca này. Ghi âm này là một nghiên cứu hay về giọng hoa mỹ theo phong cách pop.

Ví dụ 8.3

Truyền thống

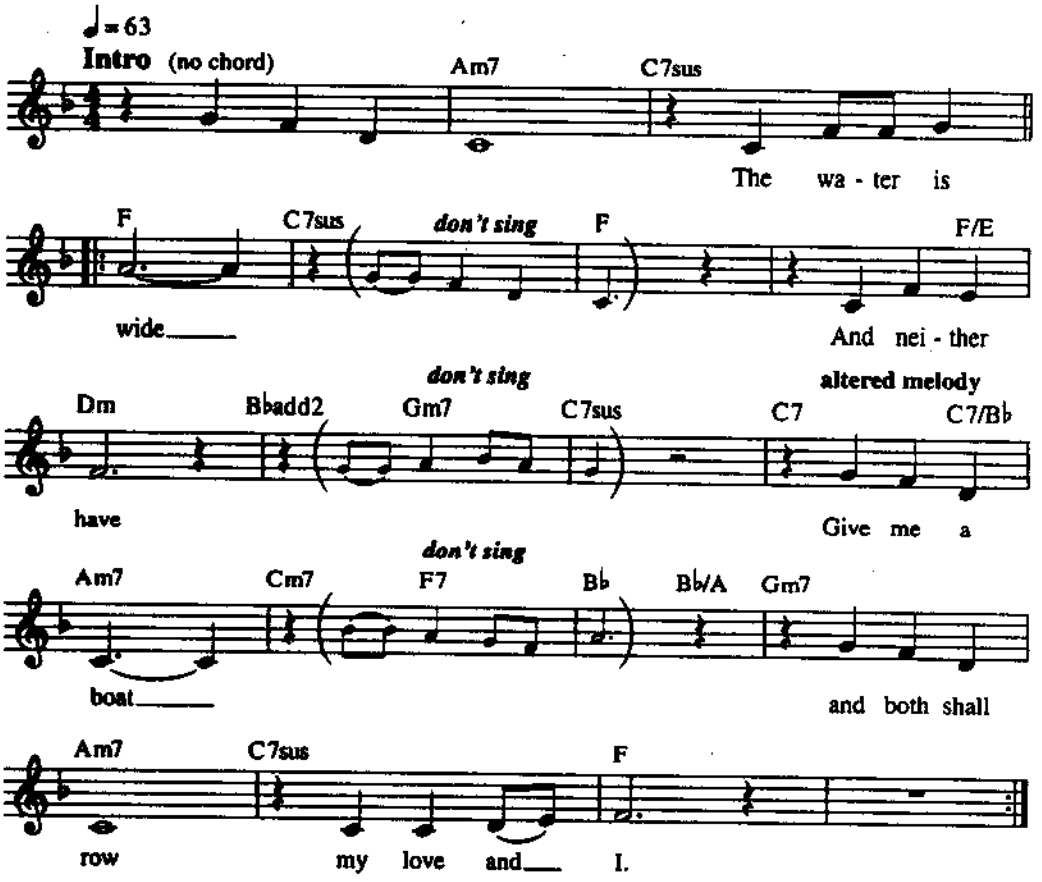


http://thuvienhoctap.blogspot.com

"The Water Is Wide"

Ví dụ 8.4

Dân ca truyền thống Anh



Học tập giữ giọng mình khỏe mạnh là một phần quan trọng của bạn. Nếu bạn chăm sóc cơ thể bạn và theo những thói quen thông thường, bạn sẽ trở nên khỏe mạnh và hát hay.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 9

PHẦN NÂNG CAO

Quản lý hơi thở, giọng cộng hưởng, âm vực và phát âm là những yếu tố tương quan nhau trong suốt qui trình hát. Một cuộc biểu diễn lớn là sự kết hợp hầu như đồng bộ của các động tác này. Tập luyện để biến chúng thành tự động là mục tiêu của ca sĩ muốn tiến bộ.

CÁC YẾU TỐ CỦA HÁT HAY

1. Hít và kiểm soát không khí
2. Phát giọng
3. Phát âm
4. Diễn tả ý tưởng và cảm xúc

Rung (vibrato)

Rung là sự rung động đều đặn hay sự dao động của một cao độ bằng cách chuyển đổi xung động thần kinh vào cơ bắp của thanh quản. Kết hợp với quản lý thở có hiệu quả và cảm giác thư thái trong cổ, hàm và cơ lưỡi, các xung động thần kinh này sẽ tạo rung.

Một vài biến đổi về vận tốc và độ rộng của rung được xem là bình thường. Vận tốc bình thường là trong khoảng từ sáu đến tám xung động mỗi giây, nhanh hơn nhiều so với dao động (tremolo) gây ra bởi sức căng quá mức hay vận dụng các cơ thanh quản. Các dao động rộng, chậm hơn, của nửa cung hay nhiều hơn trong cao độ tạo ra sự run run do hụt hơi hay do xung động của cơ bụng tạo ra. Xung động rung không đều có thể do mệt mỏi, hụt hơi, thêm sức ép không cần thiết khi hát hoặc do thanh đới bị tổn thương.

Giọng thẳng, không rung, được sử dụng trong nhiều phong cách nhạc. Vì rung có thể thêm kích thước, màu sắc và được xem là một dấu hiệu tạo giọng tự do, có thể thêm hay bớt rung có được cho là một nguồn vốn lớn trong việc hát nhạc pop.

Nếu không rung được và muốn phát triển, phải bảo đảm đừng gượng ép. Đa số các ca sĩ sẽ phát triển rung nếu các lĩnh vực khác của việc hát hoạt động tốt. Rung tốt tùy thuộc vào sự cân bằng năng lượng và sự thoải mái trong qui trình điều khiển
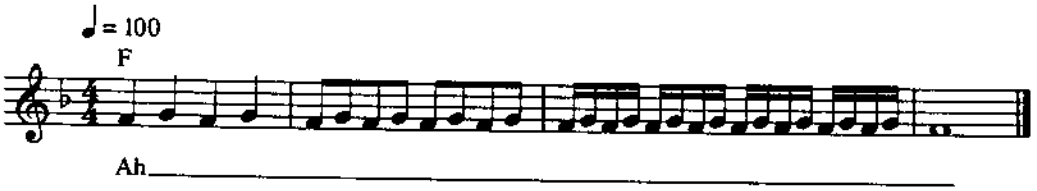
http://thuvienhoctap.blogspot.com

hơi thở. Rung sẽ phát triển khi giọng bạn đã sẵn sàng, đôi khi ngay cả trước tuổi dậy thì hoặc một thời gian sau đó và đừng nên gượng ép.

Bạn hiếu kỳ muốn biết rung như thế nào? Hãy tập những bài tập nhẹ tạo ra chuyển động nhẹ và linh hoạt. Bạn có thể thử nghiệm bằng cách nói một câu hơi kịch tính với một cao độ vừa phải: "I'm a ghost!" (Tôi là ma đây!).

Kéo dài từ ghost và để cho giọng run một chút. Hãy nhớ lấy cảm giác để giọng tự nhiên và tìm hiểu xem liệu cảm giác thư thả ấy có thể nào được truyền những từ ấy vào việc hát ở cao độ không. Bạn cũng có thể thử một chút láy, một thay đổi nhanh giữa hai cao độ cách nhau khoảng nửa cung. Lặp lại bằng cách tăng thêm nửa cung.

Ví dụ 9.1
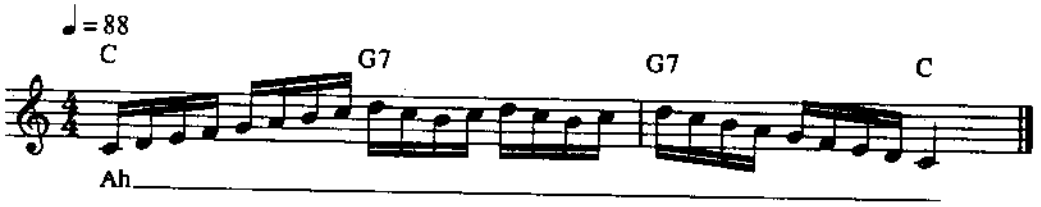


Duy trì năng lượng

Khả năng duy trì một dòng nhạc sẽ giúp bạn chọn lựa cách diễn cảm và chọn câu. Nói cách khác, bạn phải có khả năng chọn lựa câu phù hợp với ca từ và hình thái của dòng nhạc, hơn là bị chi phối bởi việc hụt hơi. Tập để giữ mình có đủ năng lượng cho đến cuối dòng nhạc và đừng để cho cạn năng lượng ở những câu xuống giọng. Trong bài tập sau đây, lặp lại bằng cách tăng thêm nửa cung.

Bài tập về linh hoạt và kéo dài

Ví dụ 9.2



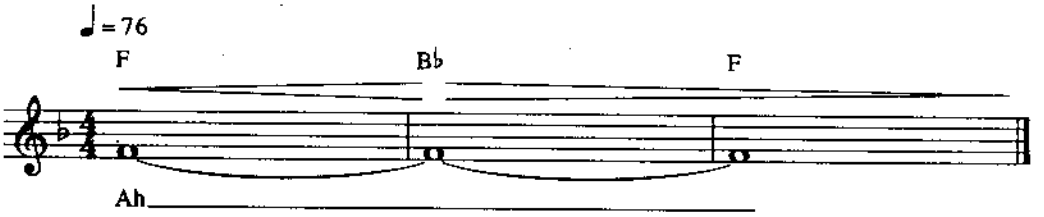
Sắc thái

Có thể dùng âm lượng để thay đổi cường độ của bài ca và tăng phần diễn cảm. Để có thể hát hay, ở những âm lượng lớn và êm, bạn phải có một hơi thở hỗ trợ tốt. Hát nhẹ ở giữa phạm vi giọng của bạn trong bài tập kế tiếp và lặp lại bằng cách tăng nửa cung.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Sắc thái linh hoạt và điều khiển

Ví dụ 9.3



Âm điệu
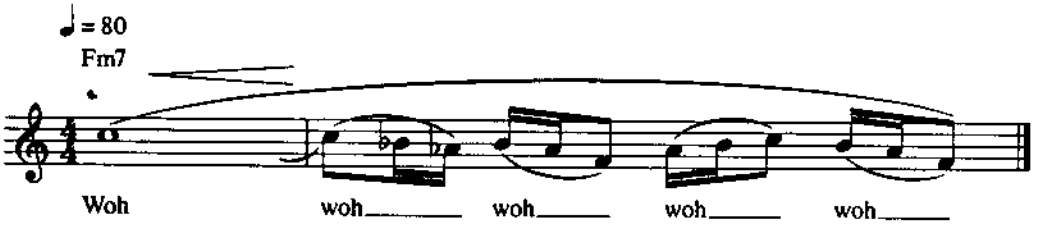
Hát đúng âm điệu rất quan trọng. Các sự cố cao độ thường liên quan đến sự căng thẳng thái quá và/hoặc vấn đề điều khiển hơi thở. Chẳng hạn một ca sĩ đang hát thấp có thể mất đi nguồn năng lượng hơi thở hoặc có thể đã sử dụng quá mức áp suất không khí và phà hơi quá nhiều. Ca sĩ hát the thé có thể do quá căng cơ bắp. Các nguyên âm phát ra không rõ ràng cũng ảnh hưởng đến âm điệu. Khi qui trình hát được đồng bộ - với đầy đủ hơi thở, âm vực đúng, nguyên âm phát ra rõ ràng và năng lượng cảm xúc tốt - bạn sẽ dễ dàng hát đúng âm điệu.

Nhanh nhẹn

Nhanh nhẹn là yếu tố quan trọng tô điểm giai điệu trong thánh ca và nhiều hơn nữa trong nhạc pop. Hãy suy gẫm về những biểu diễn của Aretha Franklin, Stevie Wonder và các ca sĩ nhạc pop khác. Nhanh nhẹn đòi hỏi phải thoát ra khỏi căng thẳng cơ bắp và có một áp suất không khí ổn định. Tập nhiều giai điệu mẫu có thể giúp bạn phát triển khả năng phát âm ở những đoạn nhanh. Lặp lại bằng cách tăng nửa cung các bài tập sau đây.

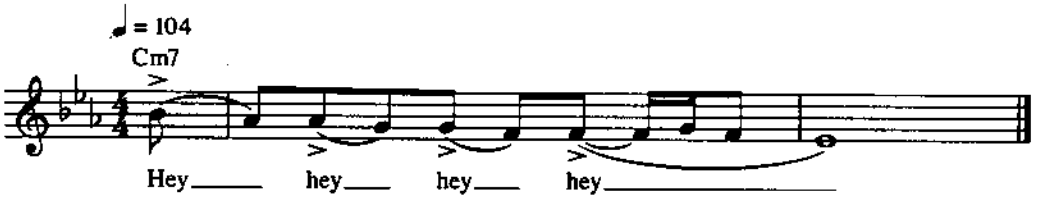
Mẫu thứ 1

Ví dụ 9.4



Mẫu thứ 2
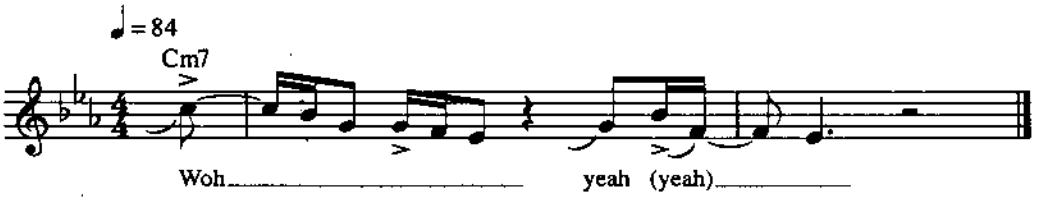
Ví dụ 9.5



http://thuvienhoctap.blogspot.com
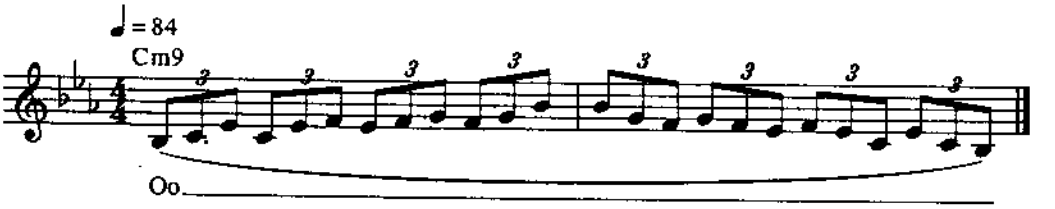
Mẫu ngũ âm thứ

Ví dụ 9.6
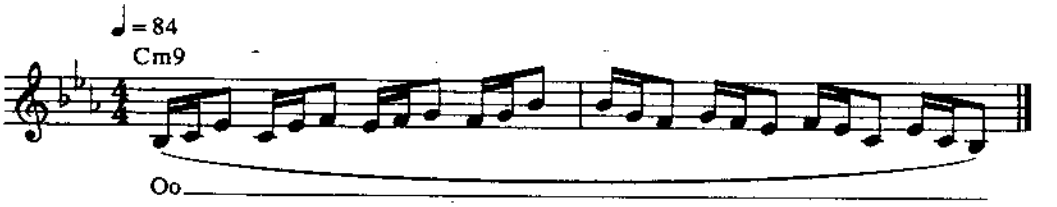


Liên ba ngũ âm

Ví dụ 9.7a
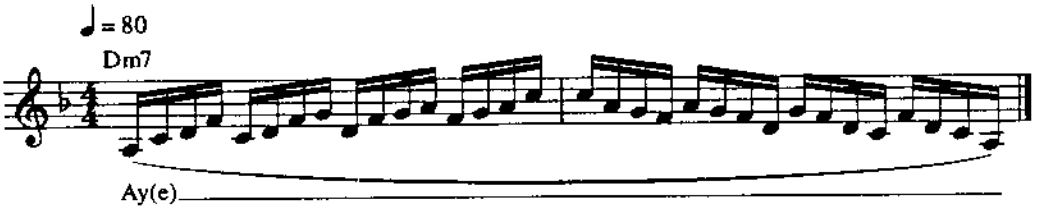


Xen kẽ ngũ âm và liên ba

Ví dụ 9.7b
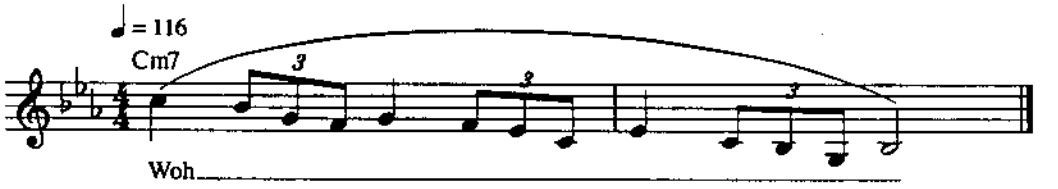


Ngũ âm móc kép

Ví dụ 9.8



Ngũ âm thứ giảm
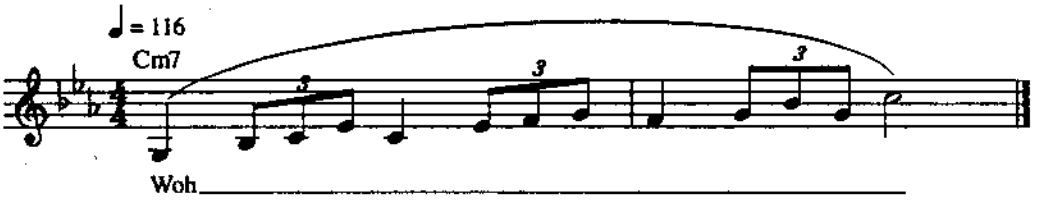
Ví dụ 9.9a



http://thuvienhoctap.blogspot.com

Ngũ âm thứ tăng

Ví dụ 9.9b



Phân loại giọng

Giọng có thể phân loại theo nhiều yếu tố: âm chất, vị trí chuyển tiếp âm vực, phạm vi giọng, và phần phạm vi giọng thoải mái nhất.

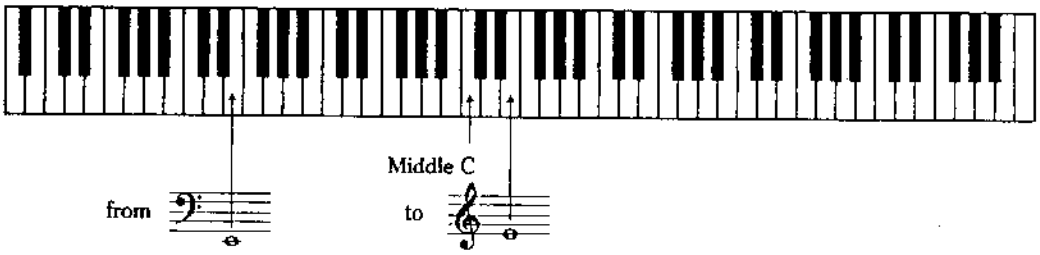
Có sáu loại giọng cơ bản: soprano, mezzo soprano, alto, tenor, baritone và bass. Hầu hết ca sĩ thích hợp với một trong sáu giọng này, nhưng phổ biến nhất là loại soprano và baritone. Điều quan trọng cần chú ý là phạm vi giọng trong sơ đồ phân loại giọng chỉ là gần đúng và sẽ phụ thuộc vào bộ máy phát âm và trình độ kỹ thuật của mỗi người.

Giọng nữ thấp nhất là contralto, còn gọi là alto. Từ "alto" thường được dùng trong hợp xướng, mô tả phần giọng bên dưới soprano và bên trên tenor. Trong hợp xướng kết hợp nam và nữ, giọng nữ thấp nhất là alto. Trong hợp xướng nam và trẻ em, phần alto do giọng tenor của nam thanh niên và các trẻ em hát. Tenor cao là phân loại dùng cho hát cổ điển để nhận ra giọng nữ thấp nhất.

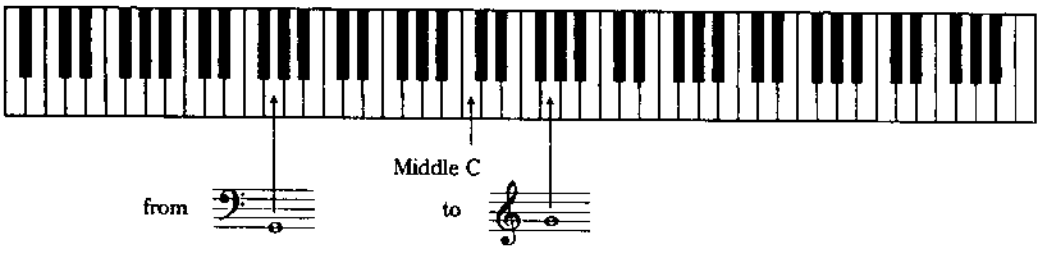
Gào không phải là một loại giọng mà là một phong cách hát của nữ mà âm vực biểu diễn chính là giọng ngực. Những người hát gào thường được xếp vào soprano hoặc mezzo-soprano, nhưng phong cách hát chính là giọng ngực. Âm vực của gào được đưa vào bảng phân loại giọng chỉ có tính tham khảo mà thôi.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

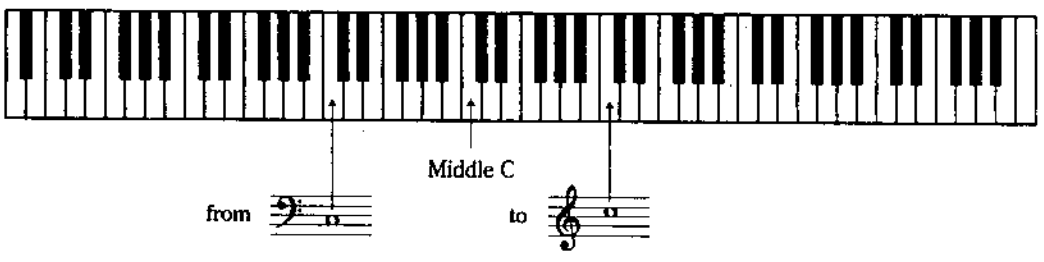
Bass



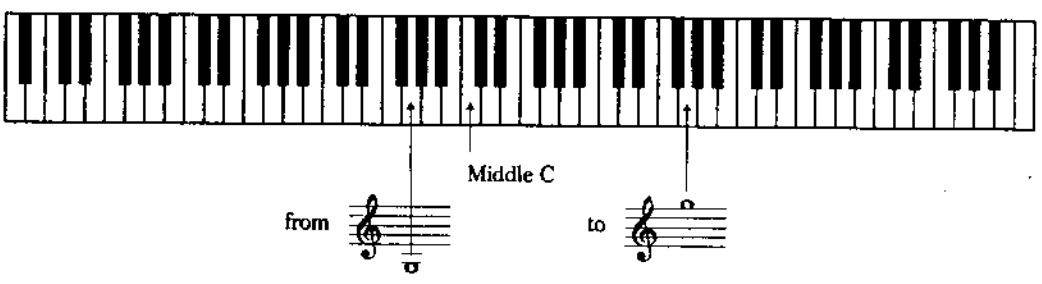
Baritone



Tenor

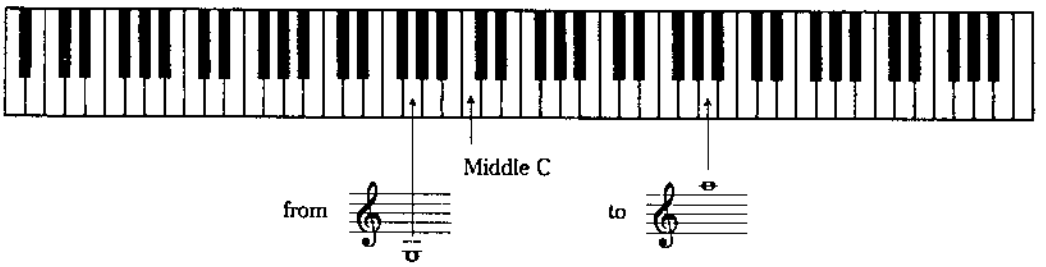


Alto (Contralto)

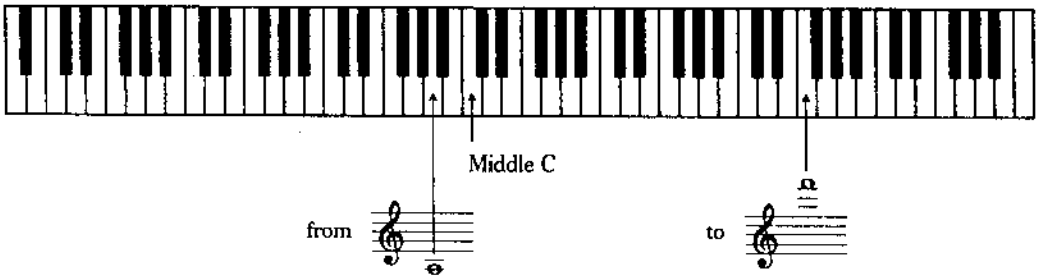


http://thuvienhoctap.blogspot.com

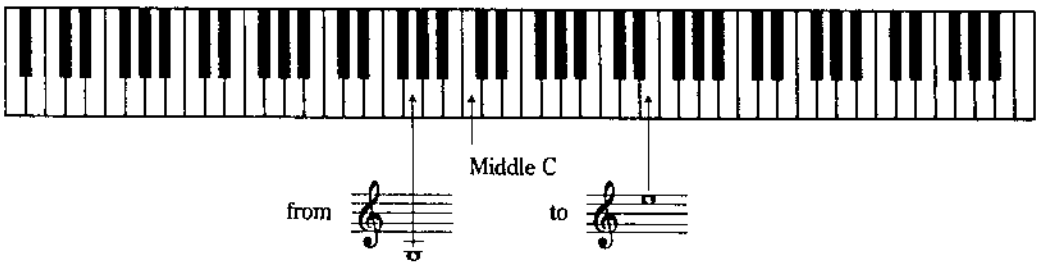
Mezzo - Soprano



Soprano



Belter Range



http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 10

BIỂU DIỄN

Làm thế nào để phát triển kỹ năng biểu diễn

Việc diễn tập trước bạn bè, gia đình và bạn học giúp bạn nhận thức để tập cách điều khiển năng lượng. Bạn sẽ có thêm kinh nghiệm và tự tin khi biểu diễn trước công chúng.

Tầm cỡ địa điểm biểu diễn và thể loại nhạc bạn trình diễn sẽ quyết định động tác và diễn cảm của bạn. Trong một thính phòng lớn bạn có thể có những động tác thoải mái, di chuyển nhiều hơn và phát huy tất cả năng lượng bạn có. Ở sàn diễn nhỏ hơn, bạn có thể giảm bớt các động tác, nhưng vẫn thể hiện cảm xúc cao.

Trong phong cách và lệ thuộc sàn diễn, các bài nhạc kịch thường buộc ca sĩ hát đúng nội dung để nhập vai bài hát. Các bản Jazz có thể mang một nội dung có kịch tính nhưng phong cách biểu diễn đòi hỏi một biểu diễn tinh tế hơn. Bạn có thể học được nhiều về kỹ thuật biểu diễn bằng cách xem phong cách của các ca sĩ khác. Điều này sẽ giúp bạn tạo phong cách riêng cho bạn.

Hiểu rõ ca từ và tìm cách diễn tả để truyền đạt nội dung bản nhạc. Hãy đọc nội dung. Nếu gặp khó khăn trong việc truyền đạt với khán giả, thử theo những hướng dẫn sau đây sẽ giúp bạn chuyển trọng tâm từ nhận thức của bạn sang âm nhạc.

I. TẠO NỔI BẬT SỰ BIỂU DIỄN

1. Mắt

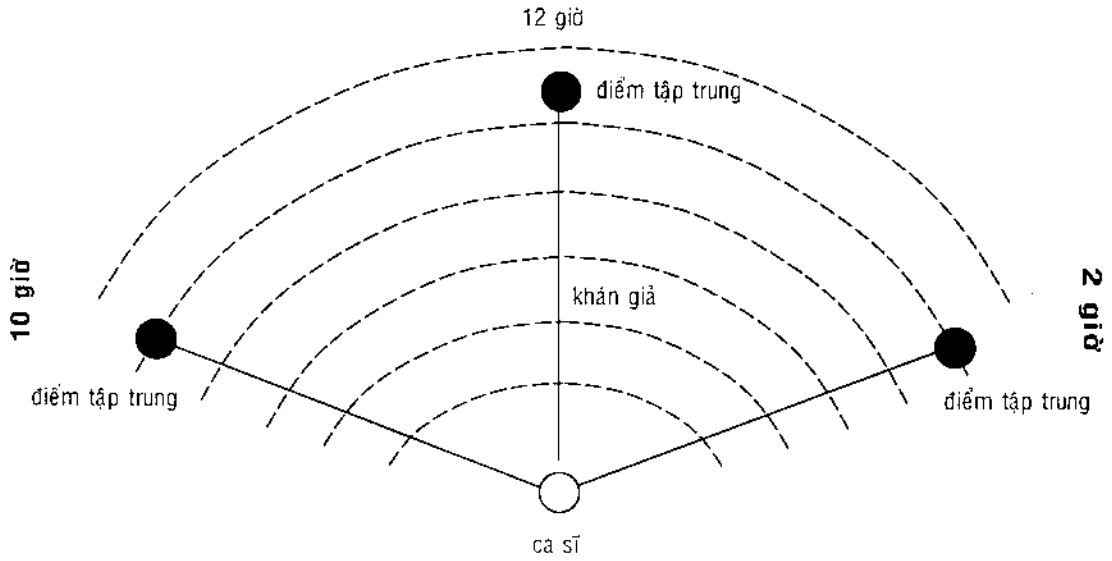
Nhiều ca sĩ cảm thấy dễ hát trước một lượng lớn khán giả lạ trong một phòng hòa nhạc hơn là hát trước một số nhỏ khán giả ở nơi quen thuộc. Sự ngượng ngập sẽ tăng khi ca sĩ gặp phải là không gian biểu diễn nhỏ, gần gũi hơn với khán giả luôn quan sát bạn. Mặc dù bạn có thể nhắm mắt để dễ tập trung và thoát ra khỏi sự mất tự tin, nhưng như vậy sẽ không giúp bạn truyền đạt đến khán giả. Hãy mở mắt và tập trung vào việc diễn tả bài hát.

Ở nơi nhỏ hẹp, hãy gắng nhìn vào trán hay tai khán giả để họ tưởng bạn đang

http://thuvienhoctap.blogspot.com

nhìn vào họ tuy rằng bạn không nhìn thẳng vào mắt họ. Đừng nhìn quá cao về phía cuối phòng. Điều này giúp bạn truyền đạt bản nhạc.

Một kỹ thuật khác là tìm ra ba mục tiêu trong phòng. Nhìn thẳng về phía giữa phòng, hướng 12 giờ, phía sau khán giả. Hai điểm khác là nhìn về hướng 10 giờ bên trái và hướng 2 giờ bên phải. Luôn luôn tránh nhìn quét khắp phòng trong khi biểu diễn. Thay vào đó chuyển hướng nhìn tùy theo lời ca hoặc khi có thay đổi giai điệu.



Ba điểm tập trung biểu diễn

2. Tay

Diễn tả tay khi cảm thấy muốn thể hiện. Vài ca sĩ tự nhiên cứng đơ người lại và buông thõng tay giữa chừng khi đột nhiên mất tự chủ. Hãy diễn đạt hết điệu bộ tay một khi đã bắt đầu. Hãy nhớ cách sử dụng tay khi nói chuyện như thế nào. Cử động tay phải là điệu bộ tự nhiên diễn tả tâm trạng của mình. Quay phim cảnh mình biểu diễn sẽ giúp bạn thấy điệu bộ nào đúng với mình.

Kỹ thuật sử dụng micrô cũng quan trọng trong việc giúp bạn có được một giọng ca tốt nhất.

Nó cũng giúp tay bạn đỡ thừa thãi nhưng đừng táy máy với dây micrô hay đong đưa nó qua lại trước miệng mình. Sử dụng sai kỹ thuật micrô sẽ làm hỏng cuộc biểu diễn.

Nếu bạn tự đệm cho mình hát, đừng để cho việc đàn cuốn hút bạn ra khỏi bài ca. Nếu không bạn sẽ chỉ giỏi đệm đàn chứ không phải là ca sĩ. Tóm lại, khi phải làm hai việc cùng một lúc, bạn phải thành thạo cả hai. Ca sĩ tự đàn đệm nên hiểu rõ tư thế để giảm thiểu sự căng thẳng và tăng tối đa khả năng thở.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

II. CHUYỂN ĐỔI TỪ CỔ ĐIỂN SANG POP

Sau đây là vài cách ca sĩ chuyên hát nhạc cổ điển chuyển sang hát nhạc pop.

1. Rung

Ca sĩ thường ít sử dụng rung trong nhạc pop hơn ở nhạc cổ điển, mặc dù thánh ca và nhạc blues sử dụng nó nhiều. Hãy lắng nghe ca sĩ hát nhạc pop mà bạn thích nhất, để ý xem họ sử dụng rung nhiều hay ít như thế nào và vào khi nào. Hãy hiểu rõ mình rung như thế nào và thử hát với giọng thẳng hơn.

2. Phát âm

Hãy thay đổi cách phát âm trang trọng sang thông thường hơn. Giọng tốt nhất để hát nhạc pop là bạn phải nâng cao kỹ thuật hơi và phát âm chuẩn.

3. Chất lượng giọng

Đặc trưng của từng người được đánh giá cao trong nhạc Pop. Giọng hay nhất để hát nhạc pop là dùng giọng tự nhiên được tăng cường thêm bằng việc lấy hơi thành thạo và phát âm tốt. Nhớ đừng làm giọng của mình mờ đục đi và giọng phải có đủ cộng hưởng để có một âm thanh hài hòa.

4. Độ lớn của giọng

Hầu hết ca sĩ nhạc Pop dùng micrô để tăng độ lớn giọng để cân bằng với các thiết bị qua ampli. Micrô giúp bạn hát nhỏ mà giọng vẫn nghe được rõ ràng. Micrô cũng có thể tạo một phong cách gần gũi với hát thể loại ballad. Ca sĩ hát cổ điển có thể cần điều chỉnh lại âm lượng để hát nhạc pop. Hãy sàng lọc kinh nghiệm dùng micrô thế nào để cảm thấy thoải mái.

III. KỸ THUẬT SỬ DỤNG MICRÔ

Micrô rất có ích cho ca sĩ. Nhưng nó cũng làm cho những ai không biết cách sử dụng sợ nó, vì vậy có vài người tránh dùng micrô cùng những thiết bị hỗ trợ âm thanh.

Trong âm nhạc hiện đại, cần phải học cách tạo ra một âm giọng tốt với micrô. Làm cách nào hoàn thiện điều này khác nhau tùy vào địa điểm biểu diễn, và đó là một thách thức cho ca sĩ. Âm thanh được khuếch đại là một phần của nhiều phong cách, và ca sĩ nhạc Pop cần có riêng một micrô và biết cách sử dụng nó cách nào có lợi nhất cho mình. Nó cũng quan trọng cho sức khỏe giọng khi cố hát lớn với một ban nhạc có sử dụng ampli hoặc với một đàn dương cầm trong câu lạc bộ. Nếu bạn không nghe được giọng của mình do không có ampli, bạn sẽ phải hát thật lớn và cuối cùng bị lạc giọng.

Micrô làm cho giọng bạn đầy đặn và lớn hơn tự nhiên; tuy nhiên nó không thể thay thế kỹ thuật phát âm. Học phát âm giúp bạn cải tiến chất lượng âm thanh, linh

http://thuvienhoctap.blogspot.com

hoạt, nhả chữ, diễn tả và nhiều hơn thế nữa. Micrô nhận và truyền tải tất cả mọi thứ, tốt lẫn xấu.

Do đó, điều quan trọng là bạn nên phát triển giọng của bạn đến mức độ cao nhất như vậy micrô phục vụ như một công cụ chứ không phải một bửu bối.

Trong việc chọn micrô để mua, hãy lưu ý đến địa điểm biểu diễn. Bạn sẽ hát trong câu lạc bộ đã có sẵn hệ thống âm thanh và chỉ cần gắn micrô vào là xong? Bạn có chuẩn bị đến một Studio thu âm, nơi mọi thứ đã được sẵn sàng? Trong những chỗ biểu diễn ấy, bạn cần biết rõ các điều cơ bản sau đây:

- Micrô trở kháng thấp
- dây micrô
- Biến trở XLR-to-1/4 inch

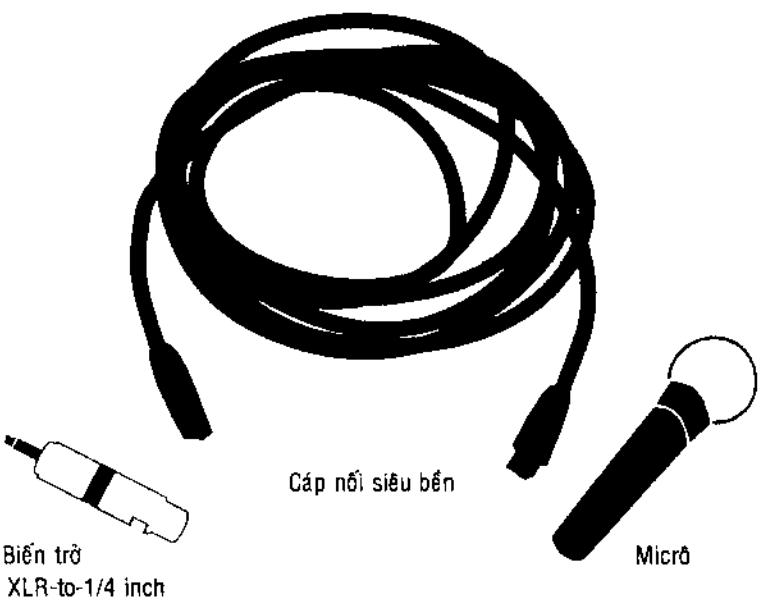
Các bộ phận phức tạp hơn có thể gồm có

- Ampli nhỏ với loa 10 inch đến 12 inch
- thiết bị reverb kỹ thuật số.

Kiểu micrô cơ bản Shure SM58, bạn cần mua trước tiên. Nó có thể dùng trong mọi điều kiện biểu diễn nhạc sống. Các Studio thu âm cũng có các micrô cho bạn sử dụng, nhưng bạn nên có một micrô riêng để có thể biểu diễn bất kỳ ở đâu.

Bạn cũng cần một dây nối siêu bền để nối micrô vào hệ thống âm thanh. Các bảng mạch thường được thiết kế để cho phép gắn micrô trở kháng thấp (có ba chấu ở đuôi micrô) nhưng bạn cũng nên mua một biến trở XLR-to-1/4 inch. Biến trở này giúp nối một micrô trở kháng thấp với một ghi bạn hay keyboard khuếch đại có đầu cắm ¼ inch.

Thiết bị micrô cơ bản



http://thuvienhoctap.blogspot.com

Sau khi gắn micrô vào rồi, tìm vị trí đứng để có thể nghe mình hát. Tùy vào vị trí biểu diễn, bạn sẽ cần phải nghe giọng mình từ một máy theo dõi chất lượng giọng, thường được đặt trên sàn theo góc nghiêng hướng về phía bạn. Điều này giúp bạn biết mình hát lớn như thế nào và không cần hát hết giọng.

Một vấn đề của khuếch đại là sự hồi âm, là tiếng rít chói tai thường hay gặp khi sử dụng micrô. Phản âm là do khi đường hút âm của micrô giao thoa với âm thanh khuếch đại của loa. Để tránh điều này, đừng hướng micrô vào loa và để ý đến vùng hồi âm.

Trong những phòng có mặt phẳng cứng như vách tường gạch, linoleum hoặc gỗ cứng, giọng bạn sẽ nhảy quanh phòng hoặc dội lại, giúp bạn dễ nghe mình hát. Loại phòng này được gọi là "trực tiếp". Ca sĩ thường thích vì chúng phản hồi và giúp nghe được. Trong phòng biểu diễn, giọng bạn hát hay vì đó là một phòng dội âm tốt. Ngược lại, phòng đầy đồ đạc, thảm và màn, lại hút âm thanh. Nếu hát trong loại phòng "chết" này, bạn cảm thấy giọng bị nghẹn lại, không nghe được mình hát hoặc giọng không có hơi.

Bạn có thể thêm hiệu quả bằng thiết bị điện tử. Hiệu quả cơ bản nhất là dội âm, mà ampli sẽ làm cho giọng của bạn vang khắp trong phòng biểu diễn. Nhờ vậy bạn không phải hát hết cỡ. Một thiết bị tốt nhất trong phòng biểu diễn "trực tiếp" là tăng hồi âm bằng thiết bị hồi âm (reverb) kỹ thuật số. Tuy nhiên quá nhiều hồi âm sẽ khiến giọng của bạn mất hết trong hang động, vì vậy nên sử dụng một cách thận trọng.

Hầu hết các phòng biểu diễn đều có hệ thống âm thanh có thể giúp hồi âm giọng ca của bạn. Nếu bạn muốn có một ampli riêng cho mình, một bộ nho nhỏ với loa cỡ 25cm – 30cm và bộ hồi âm lắp trong bạn có thể mua với giá khoảng 250$. Một ampli cỡ nhỏ rất có ích cho ca sĩ thường xuyên tập luyện với ban nhạc. Bạn nên nối nó vào hệ thống âm thanh chính của ban nhạc, như thế giúp bạn có thể nghe được chính giọng của bạn. Thậm chí nó còn tốt hơn bộ hồi âm được lắp trong ampli của bạn nối với bộ hồi âm kỹ thuật số bên ngoài. Nó giúp bạn kiểm soát nhiều hơn về số lượng và chất lượng âm thanh bạn muốn.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

LỜI KHUYÊN CỦA MỘT CHUYÊN GIA



DONNA MCELROY, giáo sư về khoa giọng ở Đại học Âm Nhạc BERKLEE ở BOSTON, là một ca sĩ chuyên nghiệp có nhiều năm kinh nghiệm về các thể loại âm nhạc đã đưa ra những lời khuyên sau đây:

Khi dùng micrô, nên hát lớn cỡ nào?

Đối với các bản ballad và thánh ca, hãy xem micrô như là cái tai của một người thân, một người lớn tuổi tuyệt vời đang góp ý cho bạn. Âm thanh phát ra sẽ khác so với khi bạn nói với một em bé đang đùa nghịch trong siêu thị. Bạn vẫn nên cách xa micrô một khoảng tương ứng, nhưng âm lượng và sự đẩy hơi ra phải khác hẳn, tùy theo bạn nói nhỏ dịu dàng hay lớn giọng vì giận dữ hay khóc tuyệt vọng. Một micrô được chọn lựa và điều chỉnh tốt sẽ làm nổi bật cường độ âm thanh mà ca sĩ phát ra.

Micrô có làm mạnh thêm cho giọng yếu không?

Mirô bị mất chức năng khi là công cụ chỉ đem lại nhiều cho điệu bộ ca sĩ. Theo quan điểm của tôi, mirô không được xem là một chỗ dựa để đem lại những phẩm chất đó. Nó chỉ hiện diện với mục đích tăng thêm chức năng ca sĩ muốn ở thiết bị của họ. Chương trình giáo viên giọng đã bổ khuyết cho kỹ thuật của ca sĩ giúp họ lên đến độ cao hết mức mọi lúc họ hát nên kỹ thuật viên âm thanh phải chỉnh sao cho giọng họ cân bằng.

Nên cầm micrô gần và nghiêng như thế nào?

Cầm micrô xa hay gần tùy vào bài ca, không gian sàn diễn, nhãn hiệu micrô. Có quá nhiều yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả sử dụng micrô. Không ai có thể trả lời câu hỏi này. Chỉ có thời gian sử dụng mới có câu giải đáp. Để sử dụng tốt, bạn phải có khả năng và sự co giãn để có những chọn lựa tối ưu. Không nên e ngại đặt câu hỏi này với các chuyên gia âm thanh để thử các mức độ của micrô. Người thành thạo cần đổi một micrô khác, hoặc đề nghị hai, ba nhãn hiệu micrô khác nhau cho đến khi đạt được âm thanh mình thích.

Theo ý kiến của bà, ca sĩ nên có thiết bị cơ bản nào?

Cho đến khi bạn có một dĩa hát bán ra hoặc có một âm giọng sử dụng đều đặn, ca sĩ chỉ cần có môt micrô, một dây nối, một biến trở XLR để cắm vào bộ ampli của

http://thuvienhoctap.blogspot.com

đàn ghita hay keyboard. Tốt nhất là nên mang theo bộ khuếch đại của riêng mình, nhưng phần lớn trường hợp, trong hợp đồng nên kèm theo một bộ ampli. Trước khi ký hợp đồng hãy hỏi những gì cần phải có. Nếu không, nên mang theo trọn bộ micrô-dây nối-XLR.

MỐI BĂN KHOĂN KHI BIỂU DIỄN

Nhiều ca sĩ trở nên hồi hộp hay sợ hãi khi biểu diễn. Sự băn khoăn này biểu lộ theo nhiều cách: lòng bàn tay ẩm ướt, miệng khô khốc, nhiều nước bọt và đầu gối run. Sự lo ngại và thiếu tự tin biểu thị bằng băn khoăn này là có thực ở nhiều ca sĩ. Sau đây là vài góp ý giúp bạn chống lại sự suy nhược thần kinh hay giảm thiểu triệu chứng để giúp bạn hát tốt nhất.

Chuẩn bị trước

Sự chuẩn bị đầy đủ có thể giúp bạn bổ sung kinh nghiệm về lo âu. Nếu biết rằng mình chưa đủ thời gian để học ca từ hay thuộc giai điệu, bạn sẽ phá hỏng buổi biểu diễn của mình. Cần nhiều tuần lễ hay nhiều tháng để bài ca thấm vào giọng, trí nhớ và thể xác của bạn đến mức bạn không cần phải liên tục tập trung để nhớ câu hay dòng kế tiếp. Để giảm bớt ngượng ngùng và thiếu tự tin, hãy dành đủ thời gian tập bản nhạc định biểu diễn.

Tránh uống rượu để thư giãn

Rượu có thể giúp không bị ức chế, nhưng tốt hơn là nên xử lý sự hồi hộp theo hướng tích cực hơn xác định sự hồi hộp của bạn. Nhiều ca sĩ cảm thấy họ bớt lo âu sau khi có kinh nghiệm biểu diễn. Một vài người cần đến sự trợ giúp của các chuyên gia thường nghiên cứu với các nhạc sĩ về lo âu khi biểu diễn. Nếu bạn chỉ có thể biểu diễn sau khi uống rượu, bạn nên tìm chuyên gia giúp đỡ.

Luyện tập tinh thần

Để chống lại lo âu biểu diễn, nên loại bỏ suy nghĩ tiêu cực về biểu diễn.

Ca sĩ có thể tập luyện tinh thần để phát triển tự tin, nắm vững điều gì sẽ xảy ra và đưa các sự kiện theo hướng tích cực. Điều này sẽ giúp bạn kiểm soát hay loại bỏ ý nghĩ tiêu cực về biểu diễn. Trong mỗi ba lần tập biểu diễn thực sự, hãy tiến hành tập luyện tinh thần một lần, bạn sẽ có thể duy trì năng lượng giọng, khắc phục những khuyết điểm, và hát với ít hồi hộp hơn (xem chương 7).

Xây dựng một cơ sở tích cực về kinh nghiệm biểu diễn

Trong suốt thời gian nhiều tháng, lên kế hoạch biểu diễn nhiều lần trước bạn bè, với phần nhạc chuẩn bị kỹ, tại một nơi thoải mái. Nếu thực hiện liên tục điều này, bạn sẽ có kinh nghiệm có thể thấy mình tự tin hơn và sẵn sàng thể hiện ở những địa điểm khác.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Thở để thư giãn

Vì bộ phát âm của bạn là một bộ hơi, bạn cần không khí để làm cho giọng vang lên. Động tác thở cũng trợ giúp chúng ta mang thêm oxy đến não bộ và các cơ bắp để tạo thư giãn. Sự hồi hộp làm cho bạn thở kém và thở kém có thể tạo ra hoang mang. Điều này lại làm bạn thở gấp và mọi chuyện trở thành một vòng lẩn quẩn.

Hít một vào hơi sâu, thư thả để chuẩn bị biểu diễn rất là có ích. Đừng nén hơi thở khi nhạc vừa bắt giọng hoặc vào phần nhạc giữa bài ca. Kết hợp thở sâu, thư thả trong lúc tập tinh thần càng tốt.

Phát âm chuẩn

Đôi khi, nhiều ca sĩ bị thôi thúc mong muốn phát âm chuẩn. Mong muốn này khiến ca sĩ phải tập trung điều khiển các cơ bắp khiến khó hoặc không thể hiện được nội dung bản nhạc. Sự điều khiển nhỏ nhặt này là tai hại chết người khiến bạn quên mất toàn cảnh. Nếu ý muốn chủ động này đã được điều khiển trong lúc tập, bạn sẽ chẳng cần để ý đến nó nữa và có thể biểu diễn thoải mái. Nhà dương cầm nhạc jazz Kenny Wesner viết trong cuốn Effortless Mastery là: nắm vững kỹ thuật tạo sự thoải mái.

Luyện tập thường xuyên với tập trung cao độ rất quan trọng. Hãy luyện tập bền bỉ, có thể sau nhiều tháng hay lâu hơn cho đến khi bạn thuần thục. Hãy đa dạng hóa thói quen luyện tập và tìm những cách khác để đạt được yêu cầu. Bạn hãy dành thời gian để học và nâng cao.

Hãy tư duy khi tập luyện, tự gạt bỏ mọi ý nghĩ và chỉ hát. Lặp lại mãi sẽ huấn luyện cơ bắp nhớ cần làm những gì phải làm khi đang tập cho đến khi thành công.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

PHỤ LỤC A

THỬ GIỌNG (thi hát)

Có nhiều cách thử giọng, mỗi cách có những yêu cầu riêng. Bài này không bàn luận hết tất cả các cách mà chỉ đưa ra những hướng dẫn chung giúp bạn thành công thử giọng.

HƯỚNG DẪN THỬ GIỌNG

1. Theo sát chỉ dẫn

Nếu việc thử giọng đề ra một danh sách các bài ca yêu cầu, phải đảm bảo rằng bạn có khả năng đáp ứng. Nhiều cuộc thử giọng buộc bạn chọn ít nhất hai bài ca có tốc độ tương phản nhưng luôn luôn kiểm tra. Nếu không có yêu cầu đặc biệt, hãy hát những bài giúp bạn đạt được kết quả tốt nhất và chứng tỏ bạn là một ca sĩ độc đáo. Điều này sẽ khiến bạn nổi trội hơn mọi người và mang lại cho bạn ưu thế thành công.

2. Chuẩn bị

Thử giọng không còn là lúc để bạn thử nghiệm khả năng mới của bạn. Hãy thực hiện nhiều lần một thử giọng nhái để kiểm tra khả năng của bạn. Nhờ bạn bè quay video để tự điều chỉnh trước buổi thử giọng thật. Càng biết nhiều về những yêu cầu, bạn sẽ cảm thấy tự chủ, không bỡ ngỡ, hồi hộp và lúng túng.

3. Ghi nhớ

Đảm bảo phải nhớ những gì đã dự định cho cuộc thử giọng. Không có gì ngoại lệ cả. Bạn phải biểu diễn theo trí nhớ.

4. Khởi động

Luôn luôn khởi động trước khi thử giọng. Mục đích là thể hiện mình một cách hoàn hảo. Giọng tốt nhất đạt được sau một buổi sáng sảng khoái và bộ máy của bạn hoạt động đều đặn êm ái. Trước buổi sáng thử giọng, hãy ngủ một đêm thật ngon, sáng dậy sớm, và khởi động để có thể hát thoải mái ngay khi bắt đầu thử giọng. Khởi động mất nhiều thời gian. Nếu buổi thử giọng vào lúc 8 giờ sáng, phải thức dậy lúc sáu giờ và hát nhè nhẹ hay hát nhẹ.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Nếu không thể khởi động trước khi đến vì đường xa hoặc nếu không biết địa điểm thử giọng, hãy gọi điện thoại hỏi họ chỉ cho nơi nào bạn có thể khởi động trước khi thử giọng.

5. Đến sớm

Đến sớm để có đủ thì giờ tìm ra phòng thử giọng, để ổn định và tập trung vào bài ca của mình. Đến trễ là điều tệ hại. Luôn luôn dự trù thời gian dư dả cho việc đến nơi thử giọng.

6. Nhạc đệm

Đừng chắc chắn sẽ có sẵn một người đệm đàn. Hỏi thử xem bạn có được mang theo băng hay dĩa nhạc đệm không và mang theo máy phát trong trường hợp phòng thử không có.

Nếu có người đệm đàn, hãy lịch sự với họ. Cư xử tệ với họ sẽ không có lợi cho bạn. Dán dính các tờ nhạc rời vào nhau để giúp cho người đệm dễ đọc và các tờ nhạc sẽ không mất thứ tự hoặc rơi khỏi đàn dương cầm

Hãy chuẩn bị vào nhịp cho người đàn đệm. Hãy tập việc này. Nếu khi bắt đầu vào bài mà bị lạc nhịp, đừng nhìn với vẻ trách móc người đệm đàn. Hãy tiếp tục trừ trường hợp lạc nhịp nghiêm trọng. Và nếu vậy thì dừng lại, thở một hơi thật sâu, đếm nhịp và bắt đầu lại. Hãy dẫn dắt một cách tự tin và người đệm đàn sẽ theo, cho dù bạn có sai đi nữa. Nếu có điều gì không đúng như dự kiến, hãy xem đó như là một bài học kinh nghiệm. Hãy nhận trách nhiệm đối với tất cả những gì xảy ra trong cuộc thử giọng.

Hãy đảm bảo là bản nhạc đã được dịch giọng thích hợp. Tuy vài nhạc sĩ dương cầm có thể tự dịch giọng khi nhìn vào bản nhạc, nhưng vẫn có thể họ sẽ sai sót làm hỏng cuộc thử giọng. Nhiệm vụ của bạn là trình diễn một cách tốt nhất. Đừng để bất kỳ ai có dịp làm hỏng cuộc thử giọng của mình.

Đừng bao giờ yêu cầu nhạc sĩ dương cầm dịch thẳng bài ca của mình sang một giọng khác trong buổi thử giọng hay trong bất kỳ buổi biểu diễn nào khác.

Việc chuẩn bị tốt sẽ giúp người đệm đàn hỗ trợ mình tốt hơn, để cuộc thử giọng của mình thành công. Nếu cần, nên hỏi xem mình có được mang theo bản nhạc đã được soạn phần đệm hoặc đã thay đổi các hợp âm không.

7. Chọn nhạc

Chọn nhạc đáp ứng yêu cầu thử giọng, chọn bản nhạc hoặc phần hợp âm dễ đọc, tìm những bản tương đối dễ hát, đừng quá dài, để trình diễn hết chất giọng tốt nhất của mình.

Không nên chọn những bài A cappella trừ phi giọng của bạn có cao độ phù hợp.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Tuy vậy, đó không phải là những bài nên chọn để thử giọng ngay cả khi ban giám khảo thích thú nghe bạn hát với ban nhạc đệm. Nếu nó thích hợp với thể loại nhạc bạn hát, loại bỏ phần nhạc dạo dài ở giữa bản nhạc của bạn.

Ở nước ngoài, vài cuộc thử giọng yêu cầu bạn trình diễn một trích đoạn nhạc dài 16 ô nhịp. Điều này chỉ xảy ra ở nơi biểu diễn rộng ngoài trời tại đó có hàng trăm thí sinh dự thi, cho một vài chỗ làm và chỉ được nghe trong một thời gian ngắn. Bạn nên hát thật hay 16 ô nhịp của mình trong phạm vi giọng cao của mình. Phải tập dượt việc này trước khi thử giọng.

8. Y phục

Hãy ăn mặc phù hợp với hoàn cảnh. Nếu là một thử giọng trang trọng, nên ăn mặc phù hợp nhưng khá thoải mái để thở. Nó cũng quan trọng để tạo thoải mái với buổi thử giọng không mấy trang trọng, nhưng nó tạo ấn tượng cho người ta thấy bạn đã quan tâm đến vẻ ngoài của mình. Nhiều ca sĩ chỉ biểu diễn tốt nếu ăn mặc đẹp vì họ cảm thấy dễ chịu hơn với vẻ ngoài của mình. Tập thử giọng trong y phục bạn dự kiến mặc như vậy khi thi hát bạn sẽ quen với y phục mới và không bị phân tâm vì nó.

9. Biểu diễn kỹ năng

Điệu bộ và cử chỉ của bạn phải thích hợp với không gian địa điểm thử giọng và thể loại bản nhạc. Các phòng nhỏ yêu cầu ít di chuyển hơn là các phòng lớn. Luôn luôn kiên định và giữ tính cách riêng của mình. Mắt phải nhìn vào trán hoặc tai những người nghe thử giọng để họ khỏi phải nhìn thẳng vào mắt bạn. Điều này có thể làm bạn hoặc những giám khảo không thoải mái.

10. Hát xong

Sau khi hát xong, nếu không biết bạn có thể hỏi khi nào được biết kết quả. Nhưng tốt hơn nên rời khỏi sàn diễn một cách tự nhiên. Hãy nói "cám ơn", mỉm cười, cầm lấy bản nhạc và rời khỏi sàn diễn. Không nên hỏi các giám khảo là bạn hát như thế nào. Những giám khảo thường có một ngày dài để tiếp tục lịch thử giọng. Họ cần có thời gian, vì họ còn phải thảo luận nhận xét của họ trước khi cho điểm của họ lên giấy.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

PHỤ LỤC B

NHỮNG BÀI HÁT NÊN TẬP

Ba bài hát kinh điển sau đây đã được chọn để bạn tập ca: một bản ballad pop, một bản jazz medium-swing, và một bản Motown tốc độ từ trung bình lên cao.

Bài *YESTERDAY*

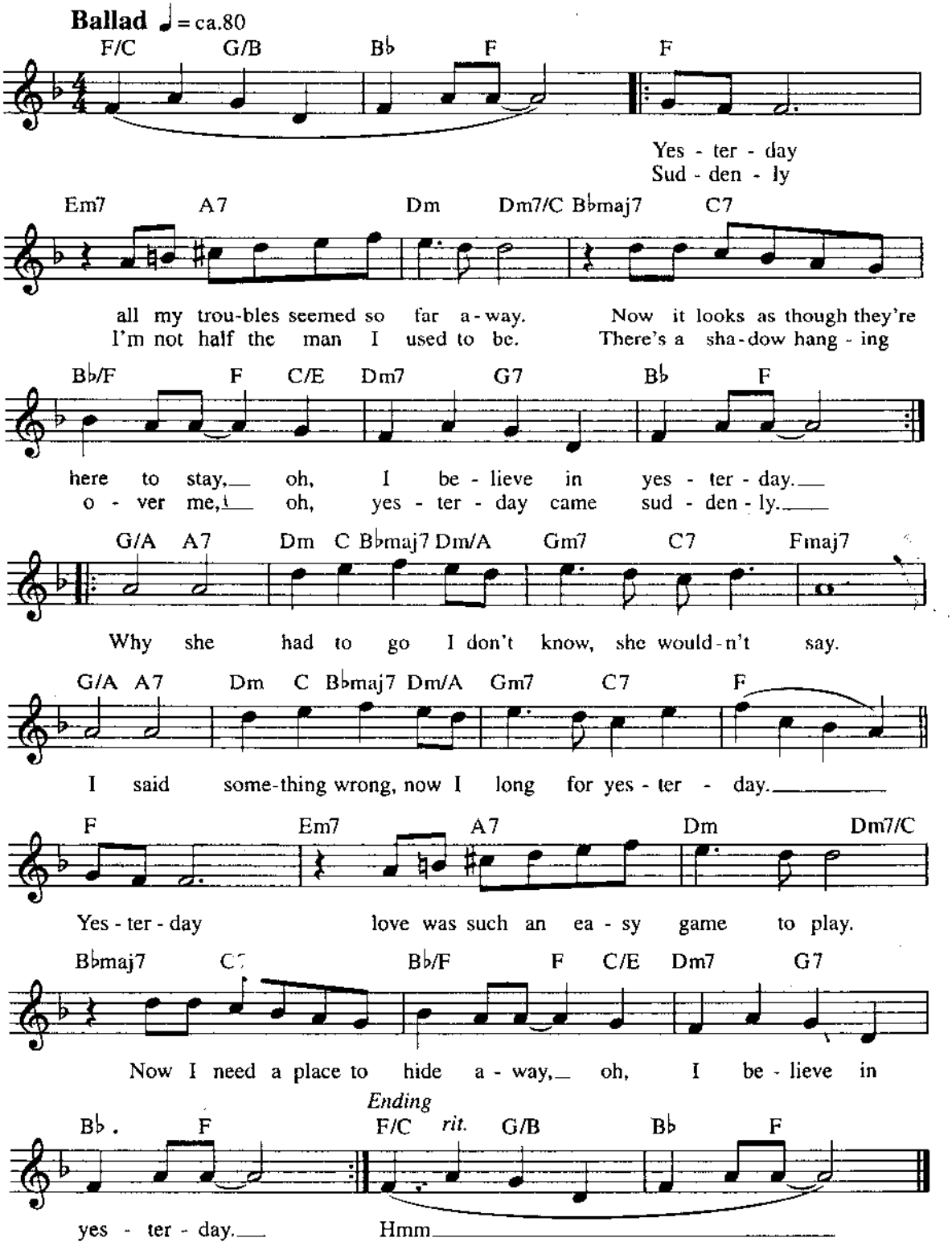
Nhiều ca sĩ, kể cả Ray Charles, En Vogue, Boyz II Men, và Michael Bolton đã thu âm bản ballad pop kinh điển này mà Paul McCartney là ca sĩ đã hát trước tiên. Giọng nguyên thủy của bài ca thích hợp với ca sĩ giọng nam cao. Nam ca sĩ hát bài này ở giọng nguyên thủy phải lên được đến nốt Fa cao một cách dễ dàng thì mới hát đoạn giữa một cách thoải mái. Nữ ca sĩ và nam giọng thấp muốn hát bản này có thể chọn tông thấp hơn là nốt Do để có được giọng pop hay. Nốt Mi và Fa ở giọng cao sẽ bị khó cho vài nữ ca sĩ khi hát nhẹ và không rung. Nếu có khó khăn khi hát giọng đúng, nên chọn một tông thấp hơn.

Bài ca có một âm vực rộng mười nốt và là một thách thức về âm vực và diễn tả. Khi thể hiện những bản pop, hãy tập để tạo cân đối giữa hát có diễn tả và tinh tế. Diễn tả bằng tay quá nhiều hay quá cường điệu ở nét mặt sẽ không làm cho bài ca hay hơn. Cố gắng giữ sự chân thật và lấy hết kinh nghiệm diễn tả của mình để làm cho bài ca được thể hiện một cảm xúc chân thật.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Yesterday (Giọng Fa trưởng)

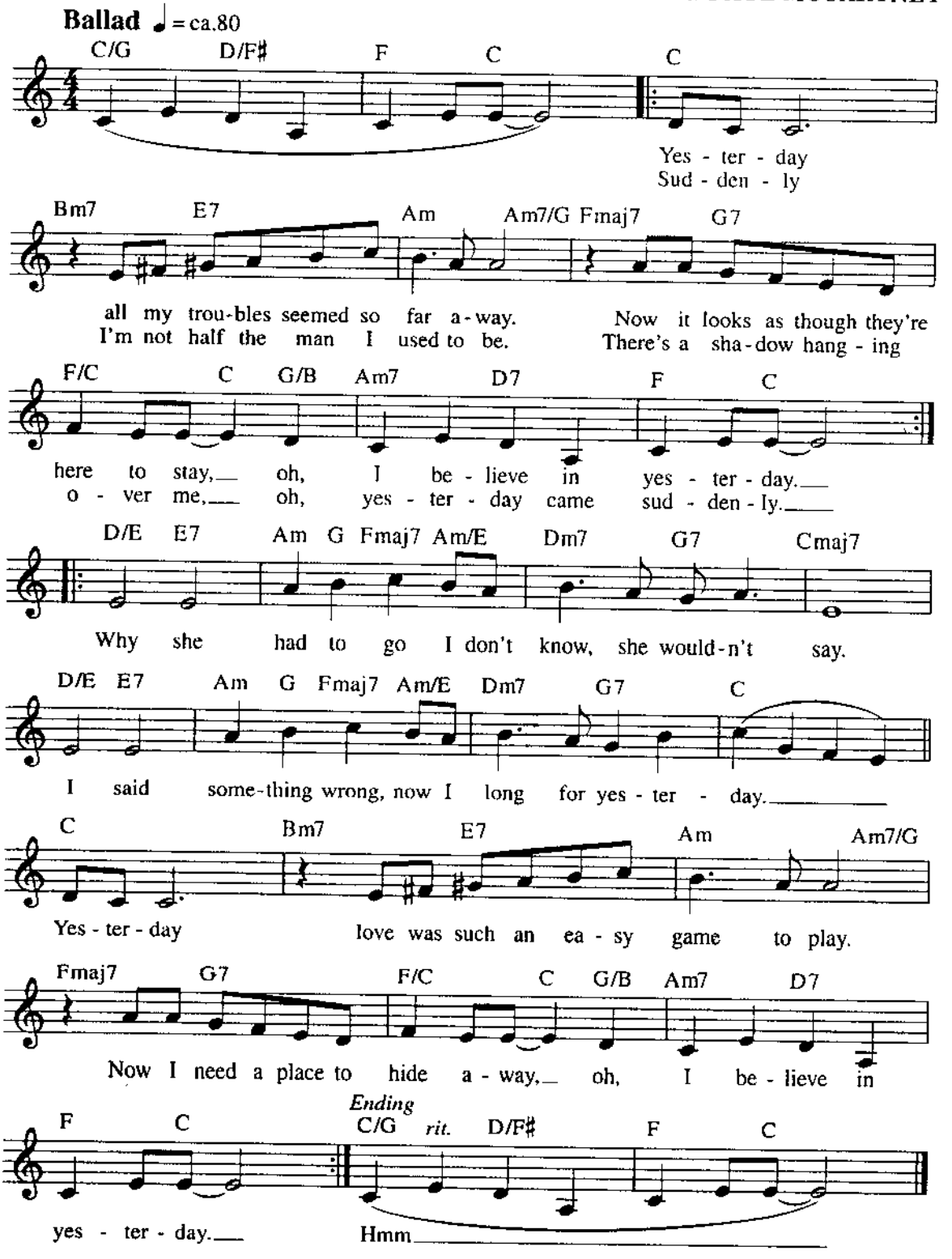
Lời và nhạc: JOHN LENNON
và PAUL MCCARTNEY



http://thuvienhoctap.blogspot.com

Yesterday (Giọng Do trưởng)

Lời và nhạc: JOHN LENNON
và PAUL MCCARTNEY



http://thuvienhoctap.blogspot.com

Bài *I'M BEGINNING TO SEE THE LIGHT* *(Tôi bắt đầu thấy ánh sáng)*

Dĩa ghi âm tôi thích của bài ca này được Ella Fitzgerald trình bày trong Duke Ellington Songbook của cô Ella hát ở giọng Do trưởng được xem là khá thấp đối với giọng nữ. Nhưng sau khi cô ấy hát hết bài một lần, cô ấy đã chủ động tô điểm để tạo ra một biến thể của bài nâng giọng lên khá cao. Nếu ca sĩ bắt đầu giai điệu quá cao, sẽ không còn chỗ cho sự tô điểm như trên.
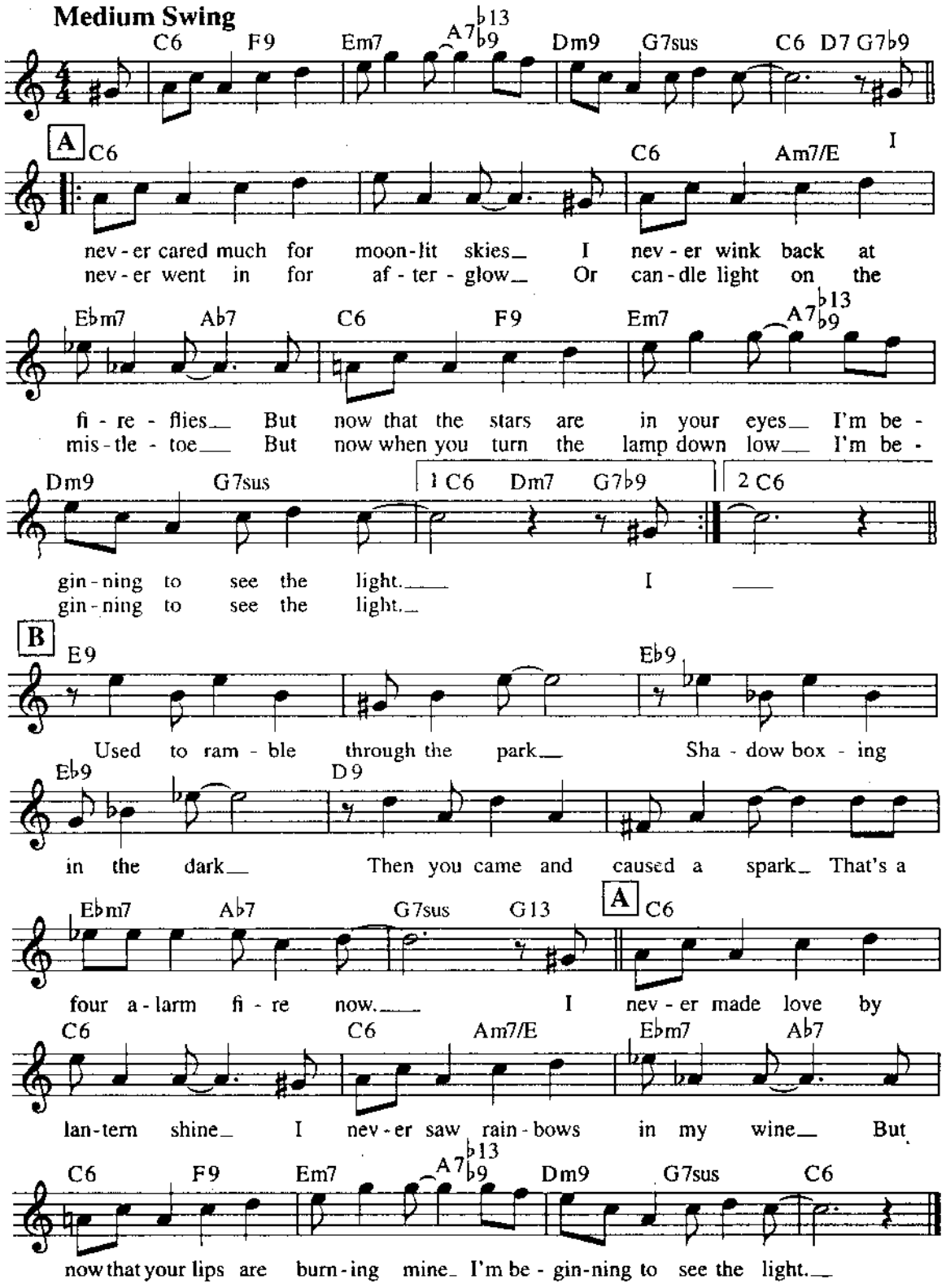
Giọng nữ ca bài này ở tông Do trưởng sẽ hát một quãng tám thấp hơn so với bản nhạc khi viết ra. Nếu giai điệu được viết theo như khi hát, tất cả các nốt sẽ cần những dòng phụ. Thực tế, nên ghi chú điều này lên khuông nhạc.

Ca sĩ sẽ cảm thấy thoải mái hát cao hơn, có thể chọn giọng Sol trưởng, hát những nốt như đã viết trong khuông.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

I'm Beginning To See The Light (Do trưởng)

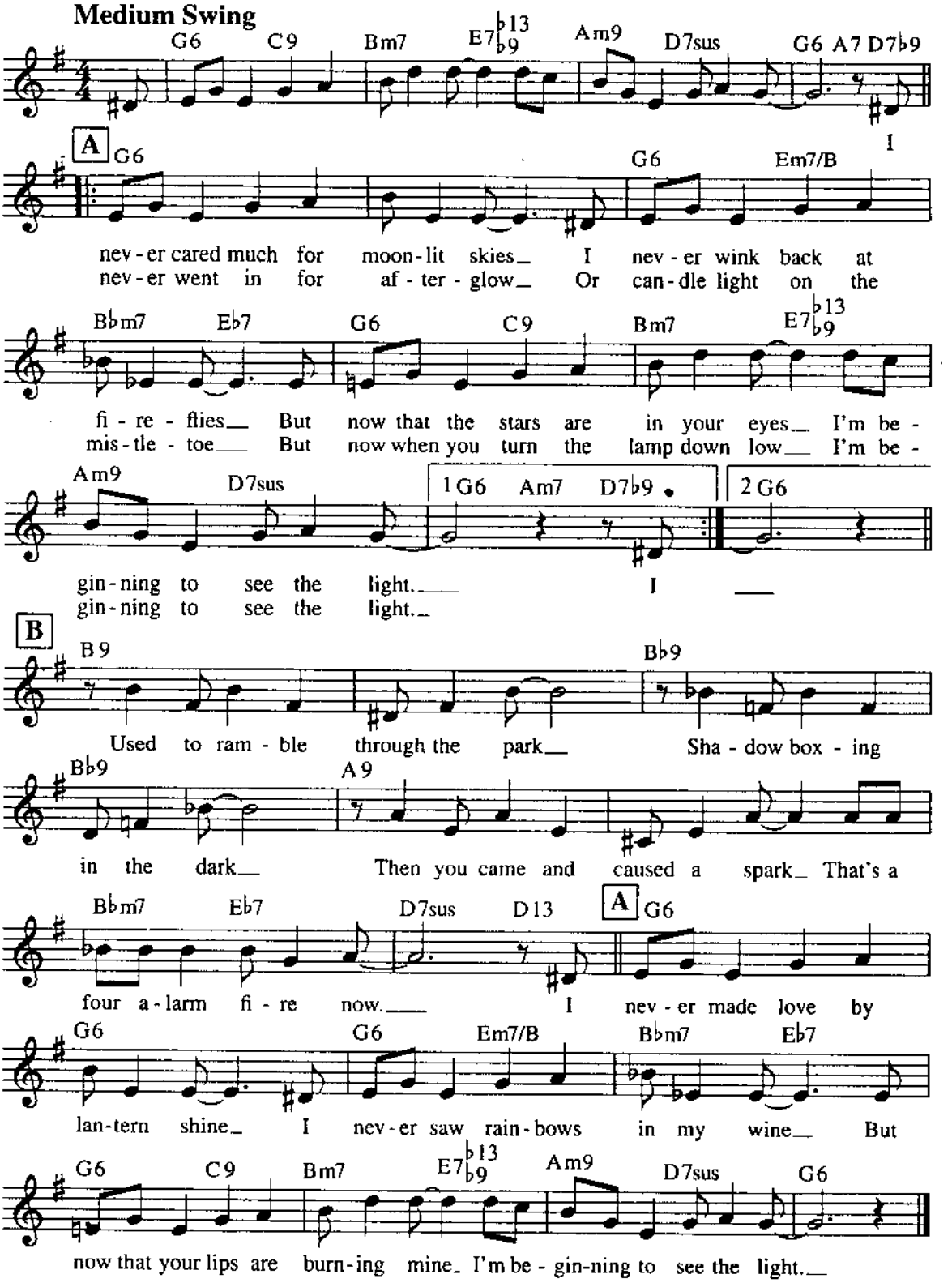
Lời và nhạc: DON GEORGE, JOHNNY HODGES,
DUKE ELLINGTON VÀ HARRY JAMES



http://thuvienhoctap.blogspot.com

I'm Beginning To See The Light (Sol trưởng)

Lời và nhạc: DON GEORGE, JOHNNY HODGES,
DUKE ELLINGTON VÀ HARRY JAMES



http://thuvienhoctap.blogspot.com

Bài *I HEARD IT THROUGH THE GRAPEVINE*
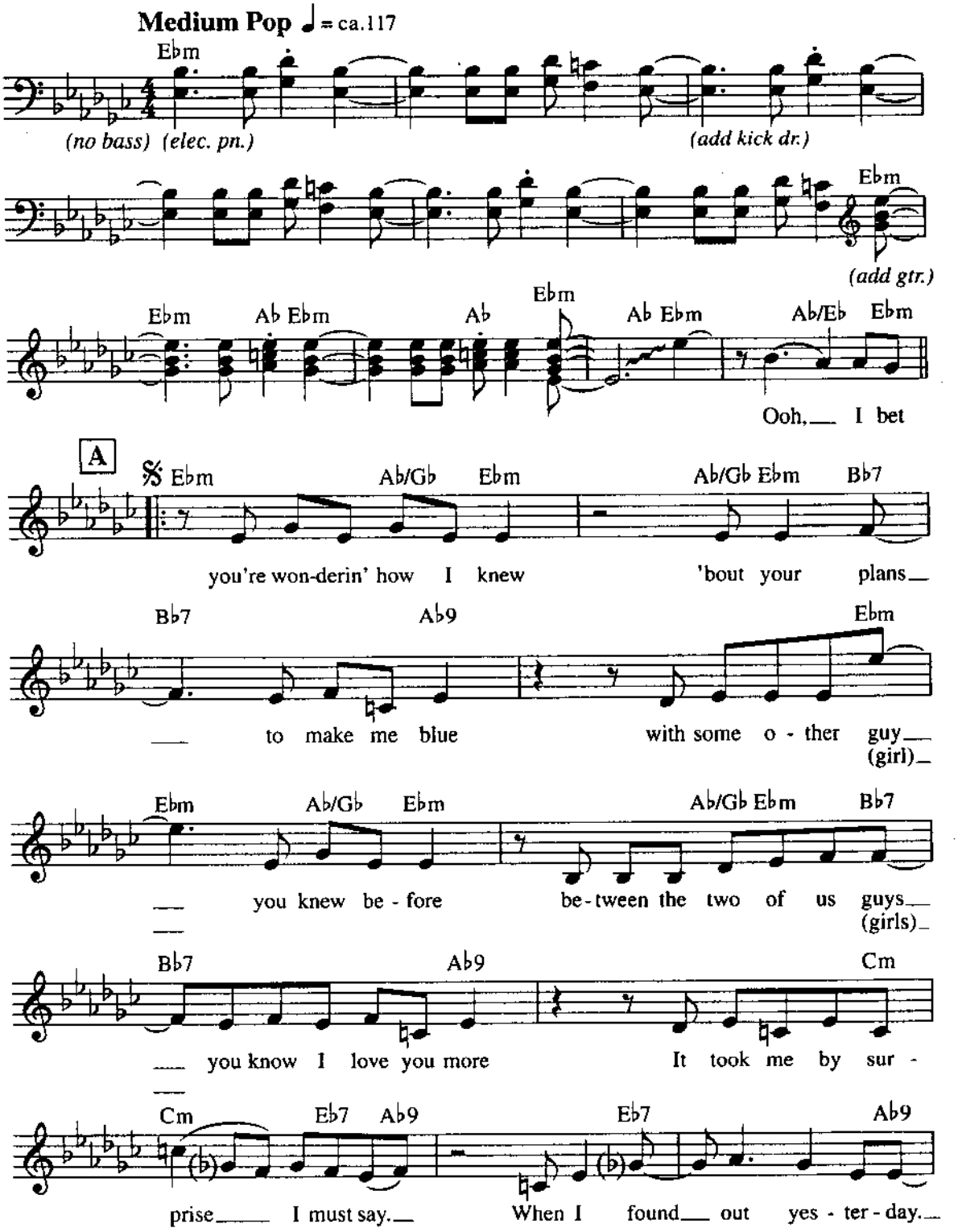
Marvin Gaye hát phần cải biên được ưa chuộng nhất của bài này, tuy rằng Gladys Knight and the Pips và vài người khác cũng đã ghi âm bài này. Điểm đặc trưng trong cải biên của Glady Knight and the Pips là giai điệu khác và chú ý giữ lại những thay đổi ca từ của cô. Phần cải biên của Morvin Gayo được dùng ở đây ở phần thêm ca từ được thay đổi cho giọng nữ.

Giọng nam có thể dùng falsetto trong thu âm của Marvin Gaye và thử hát nó. Hiệu quả của Falsetto có thể được đưa vào tập luyện khiến giọng bạn nhẹ hơn.

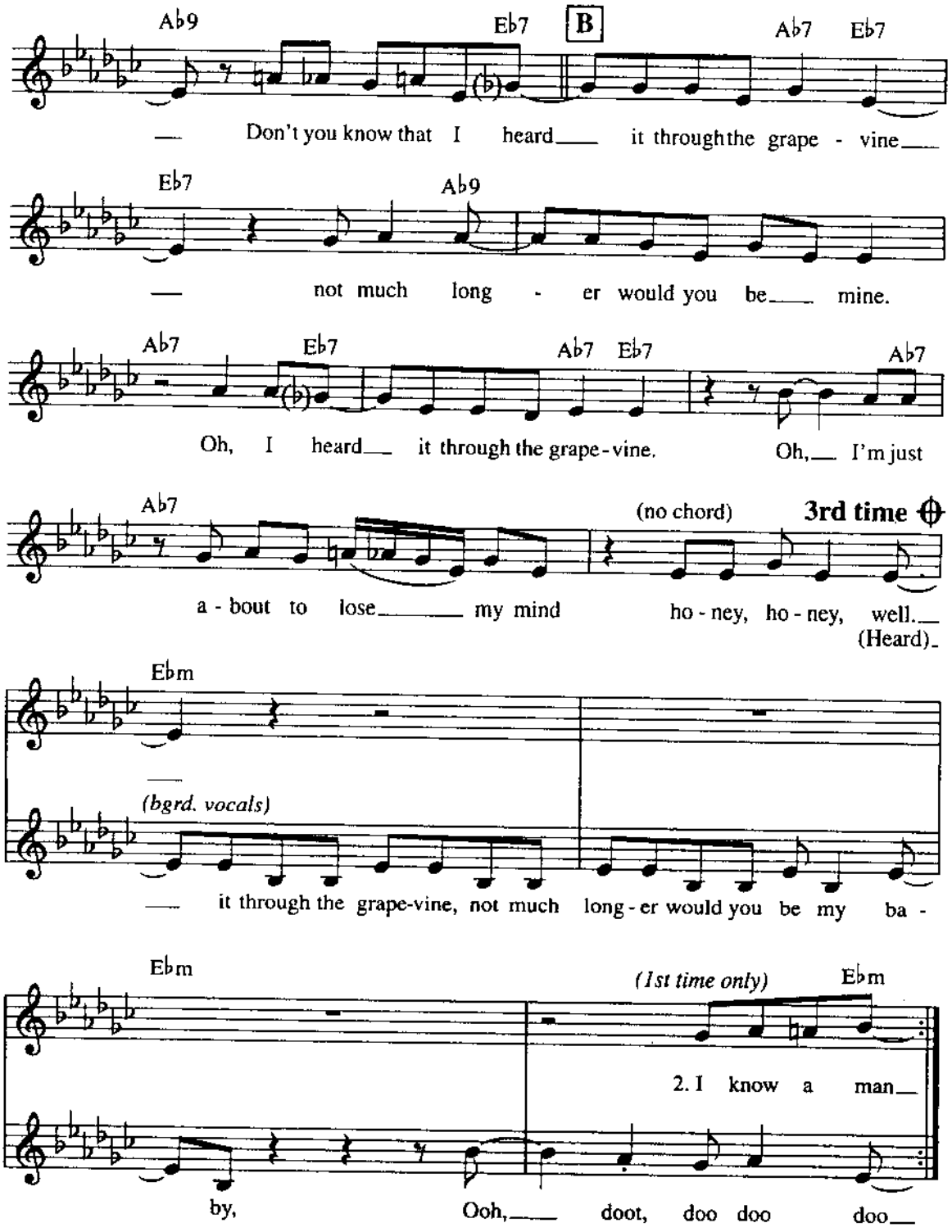
http://thuvienhoctap.blogspot.com

I heard It Through The Grapevine (Giọng Mi giáng thứ)
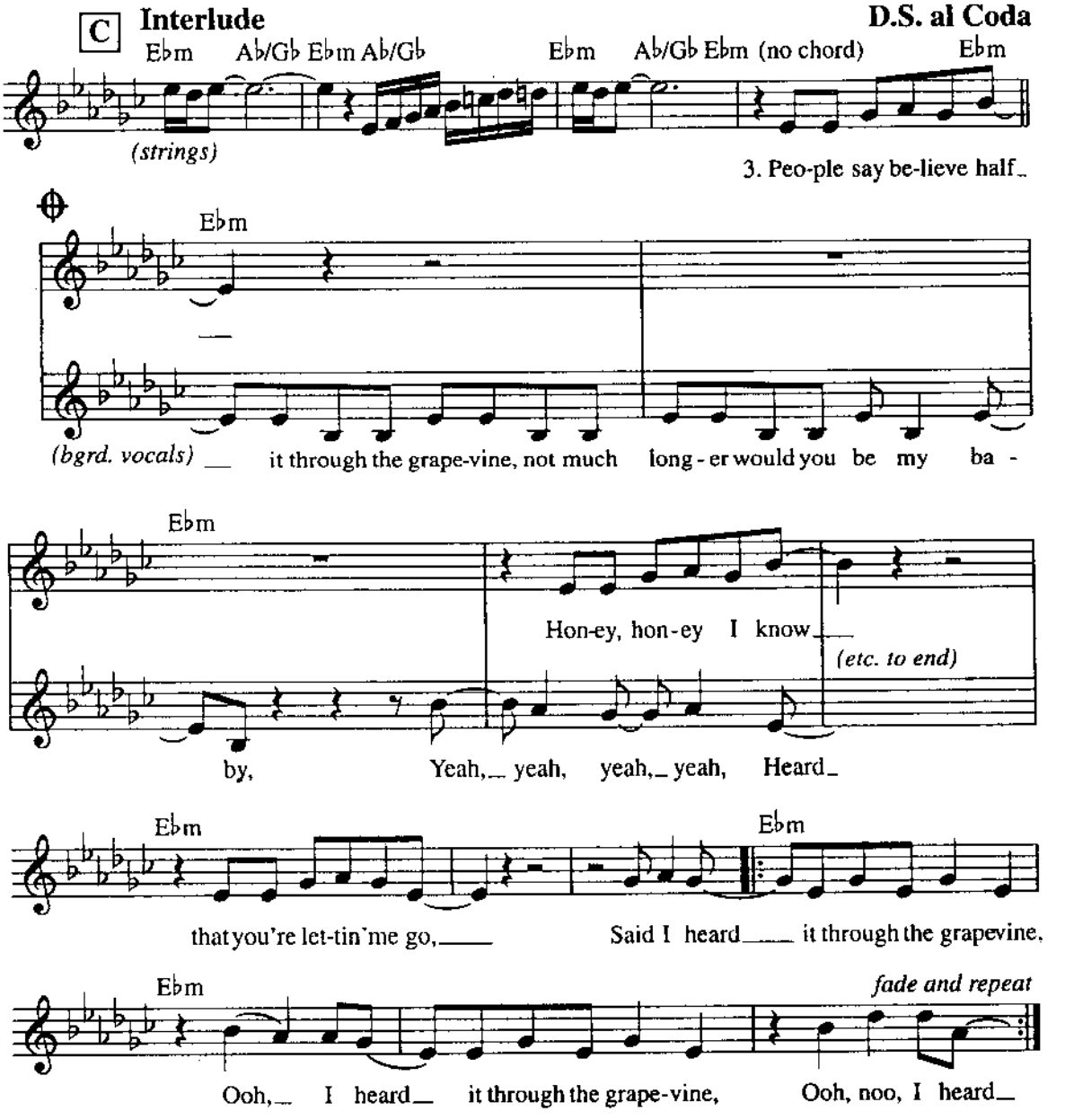
Nhạc và lời: NORMAN J. WHITFIELD
VÀ BARRETT STRONG



http://thuvienhoctap.blogspot.com



http://thuvienhoctap.blogspot.com
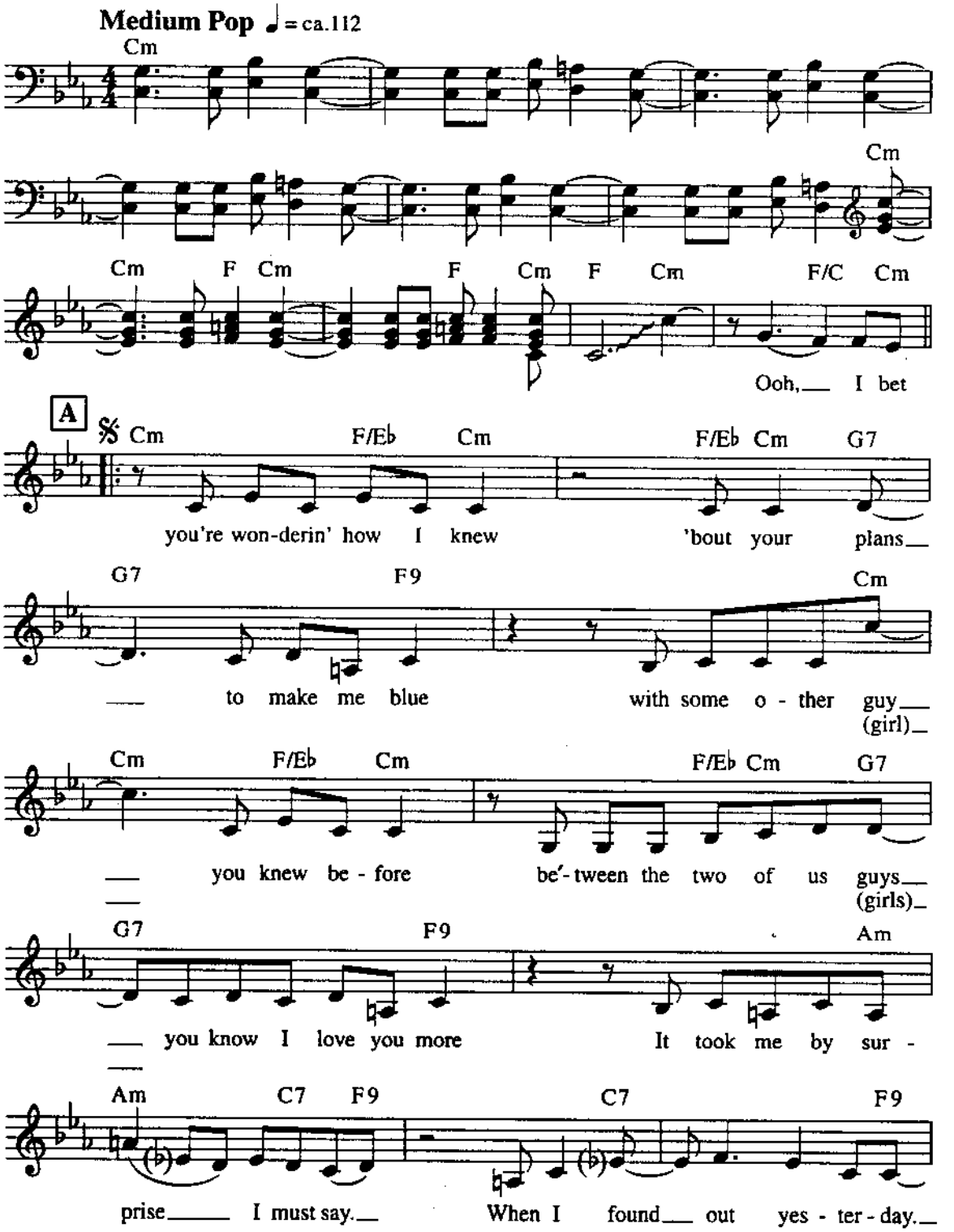


2. I know a man ain't supposed to cry,
Take a good look at these tears in my eyes
Baby, but these tears I can't hold inside.
Losin' you would end my life, you see,
'Cause you mean that much to me.
You could have told me yourself
That you loved someone else.
Instead, I heard it through the grapevine *(etc.)*

3. People say believe half of what you see,
Son, and none of what you hear,
But I can't help bein' confused.
If it's true please tell me, dear.
Do you plan to let me go
For the other guy (girl) you loved before?
Don't you know,
I heard it through the grapevine *(etc.)*
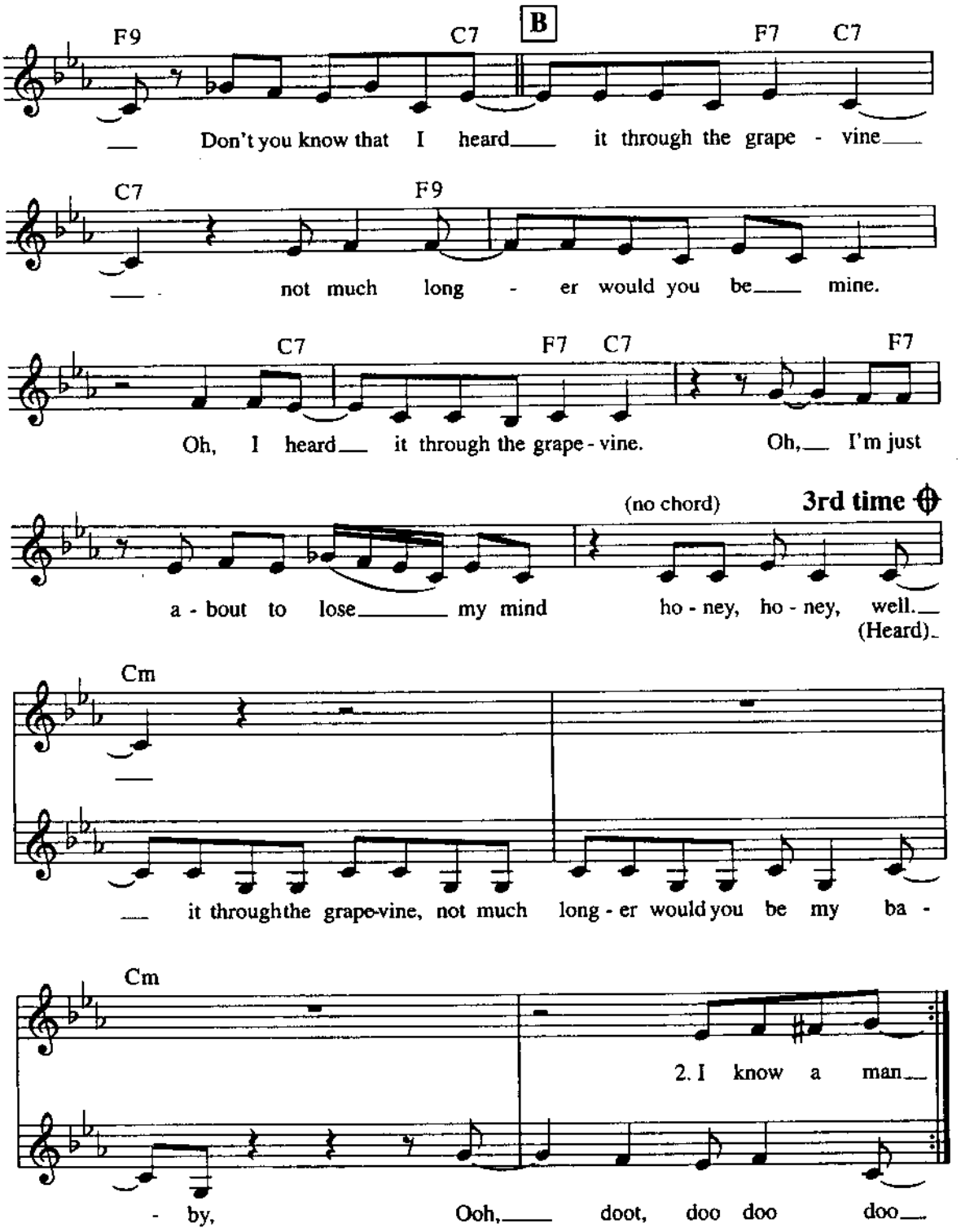
http://thuvienhoctap.blogspot.com

I Heard It Through The Grapevine (Giọng Do thứ)
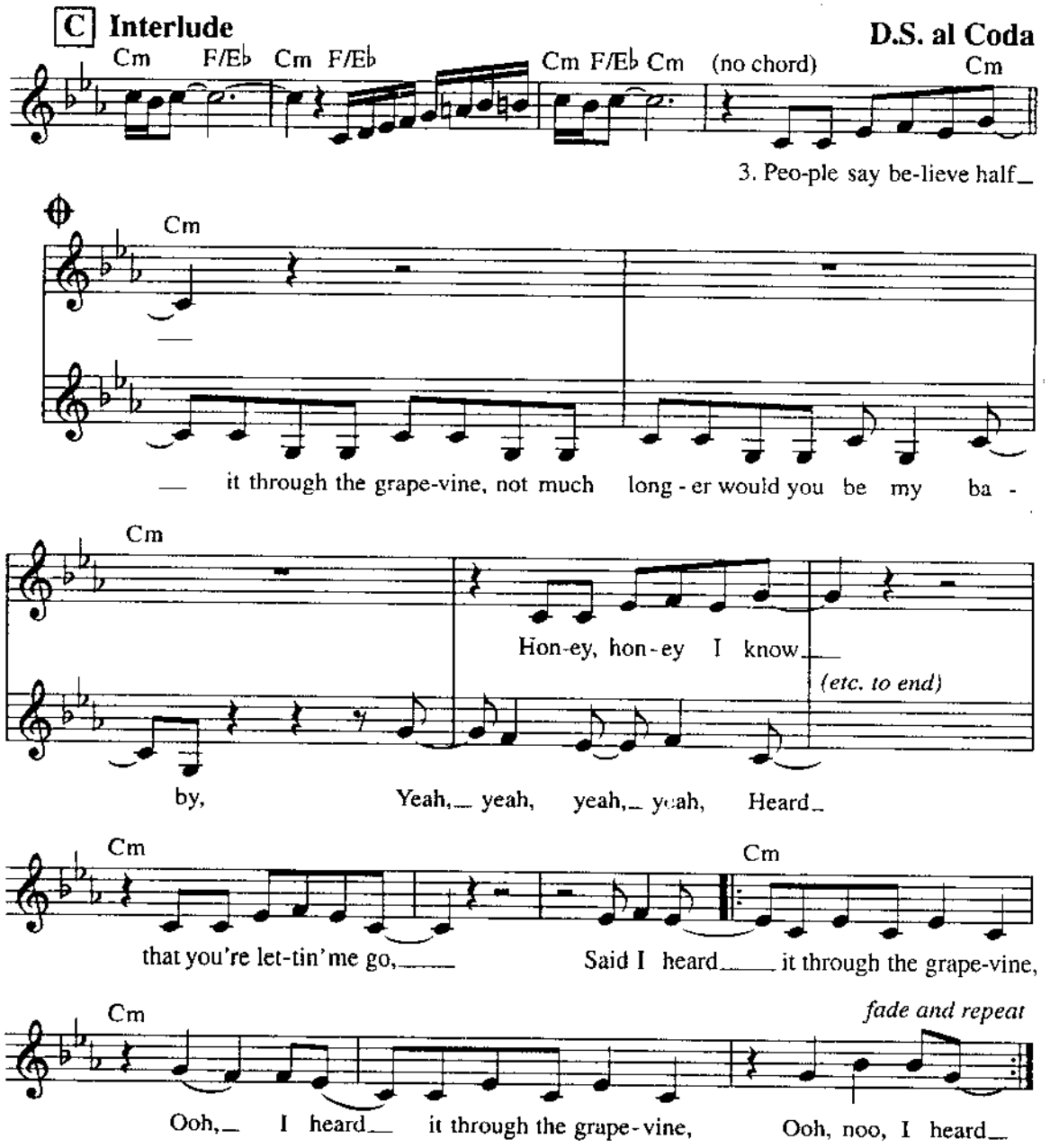
Nhạc và lời: NORMAN J. WHITFIELD
và BARRETT STRONG



http://thuvienhoctap.blogspot.com



http://thuvienhoctap.blogspot.com
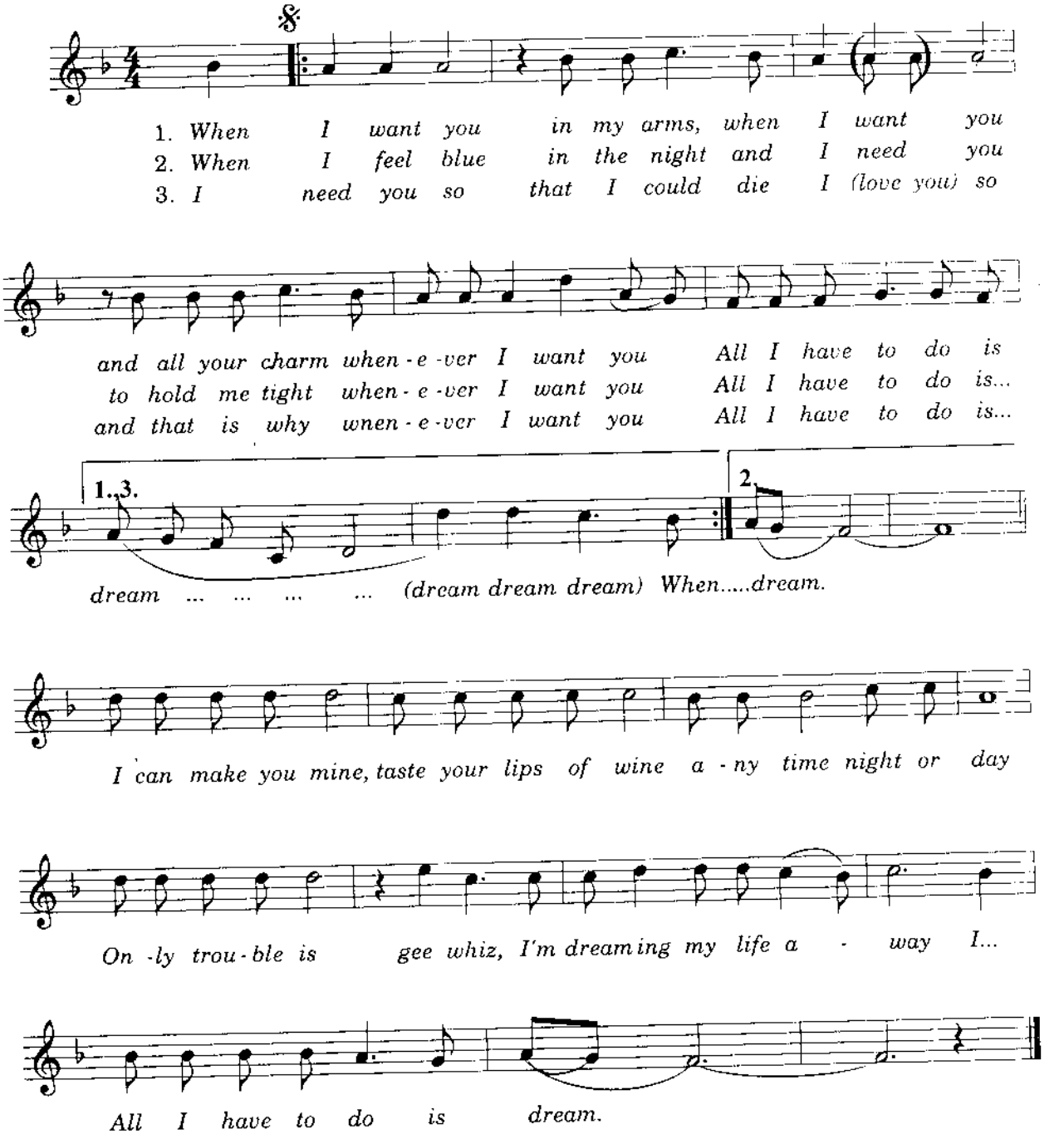


2. I know a man ain't supposed to cry,
Take a good look at these tears in my eyes
Baby, but these tears I can't hold inside.
Losin' you would end my life, you see,
'Cause you mean that much to me.
You could have told me yourself
That you loved someone else.
Instead, I heard it through the grapevine *(etc.)*

3. People say believe half of what you see,
Son, and none of what you hear,
But I can't help bein' confused.
If it's true please tell me, dear.
Do you plan to let me go
For the other guy (girl) you loved before?
Don't you know,
I heard it through the grapevine *(etc.)*

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Bài *All I have to do is a dream* thuộc cung Fa trưởng (F) vì bài có 1 dấu Si giáng ở đầu khuông nhạc và kết ở nốt Fa.

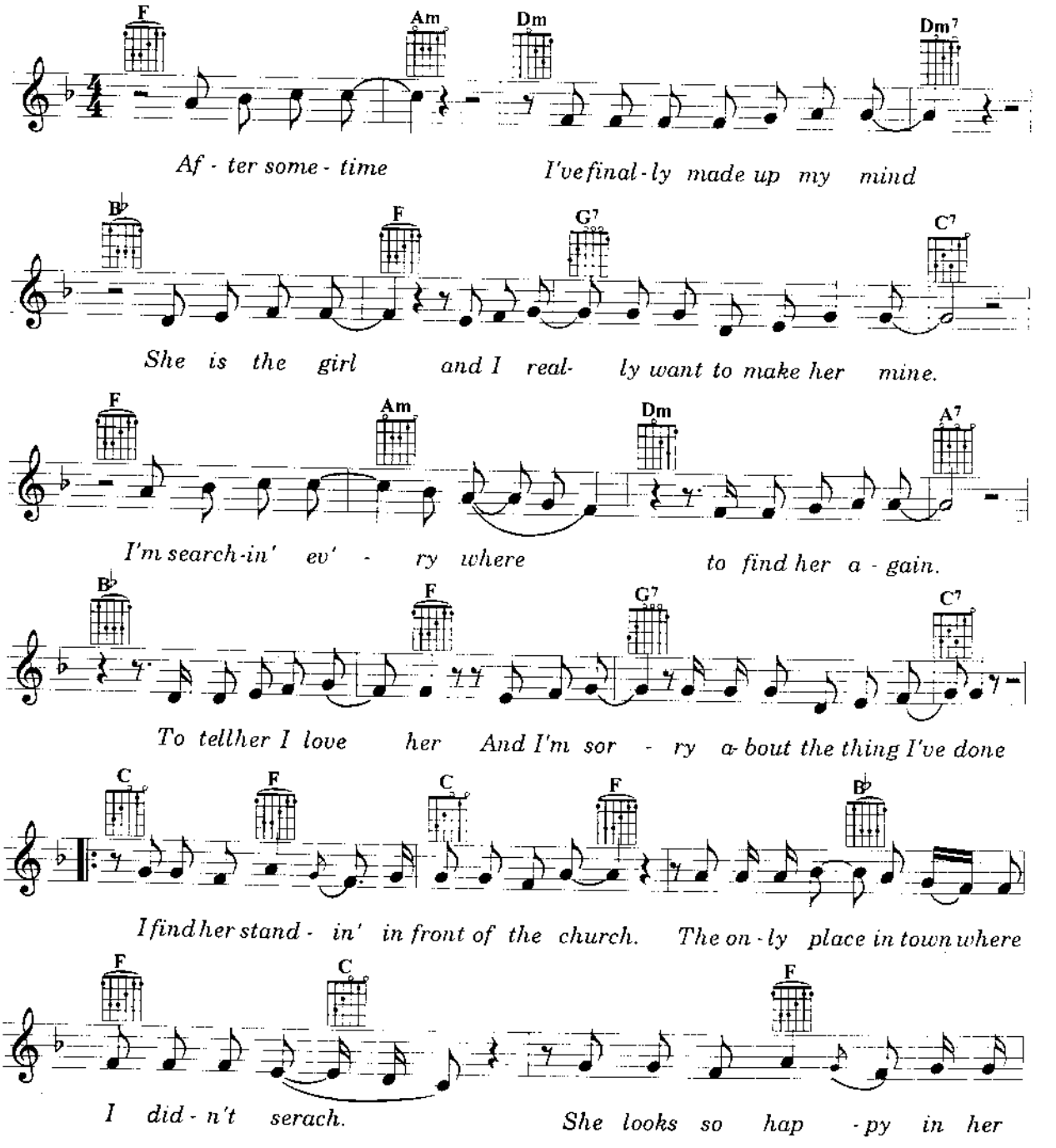
All I have to do is dream
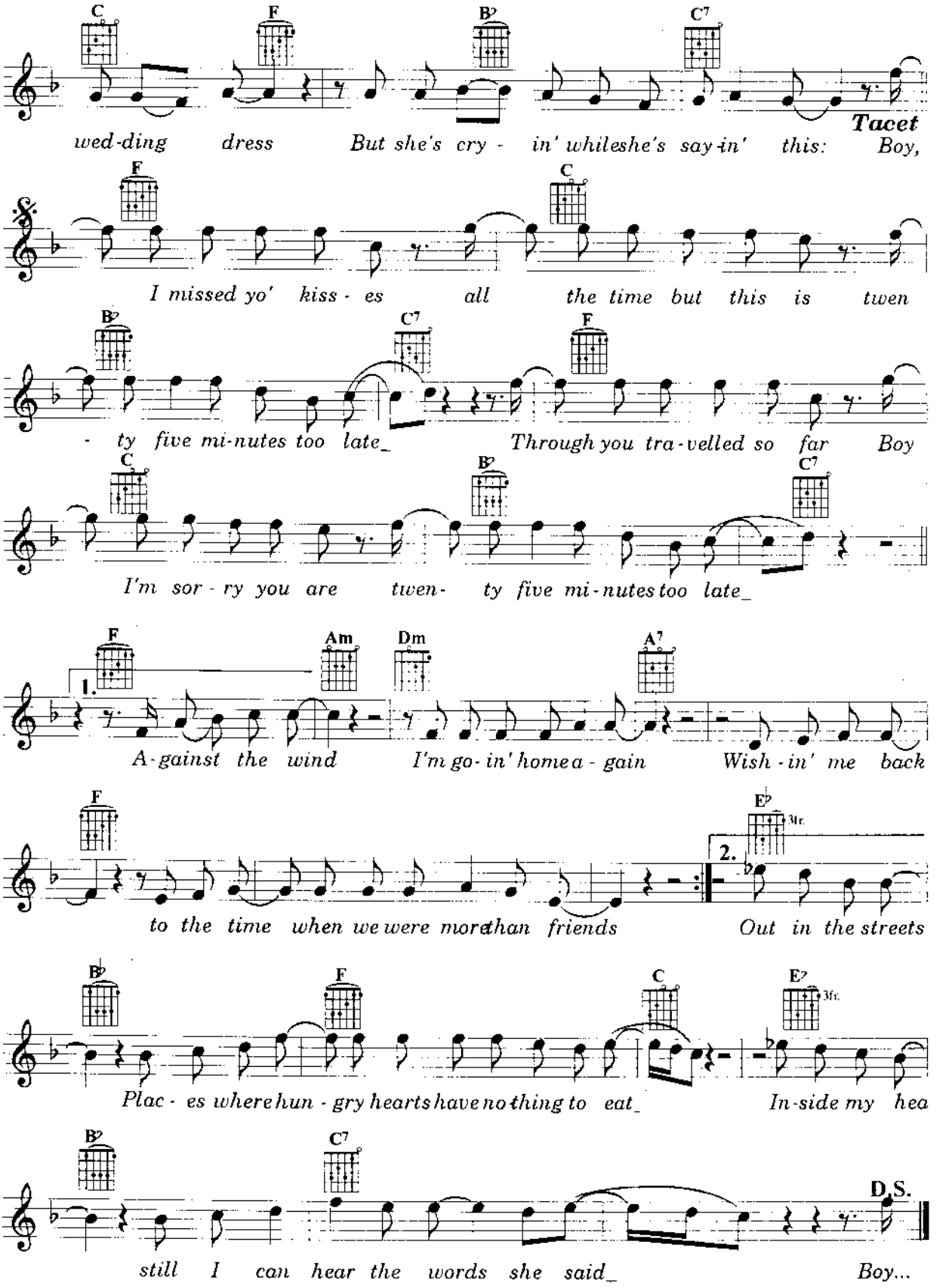


http://thuvienhoctap.blogspot.com

25 MINUTES

Moderatel **JASCHA RICHTER**

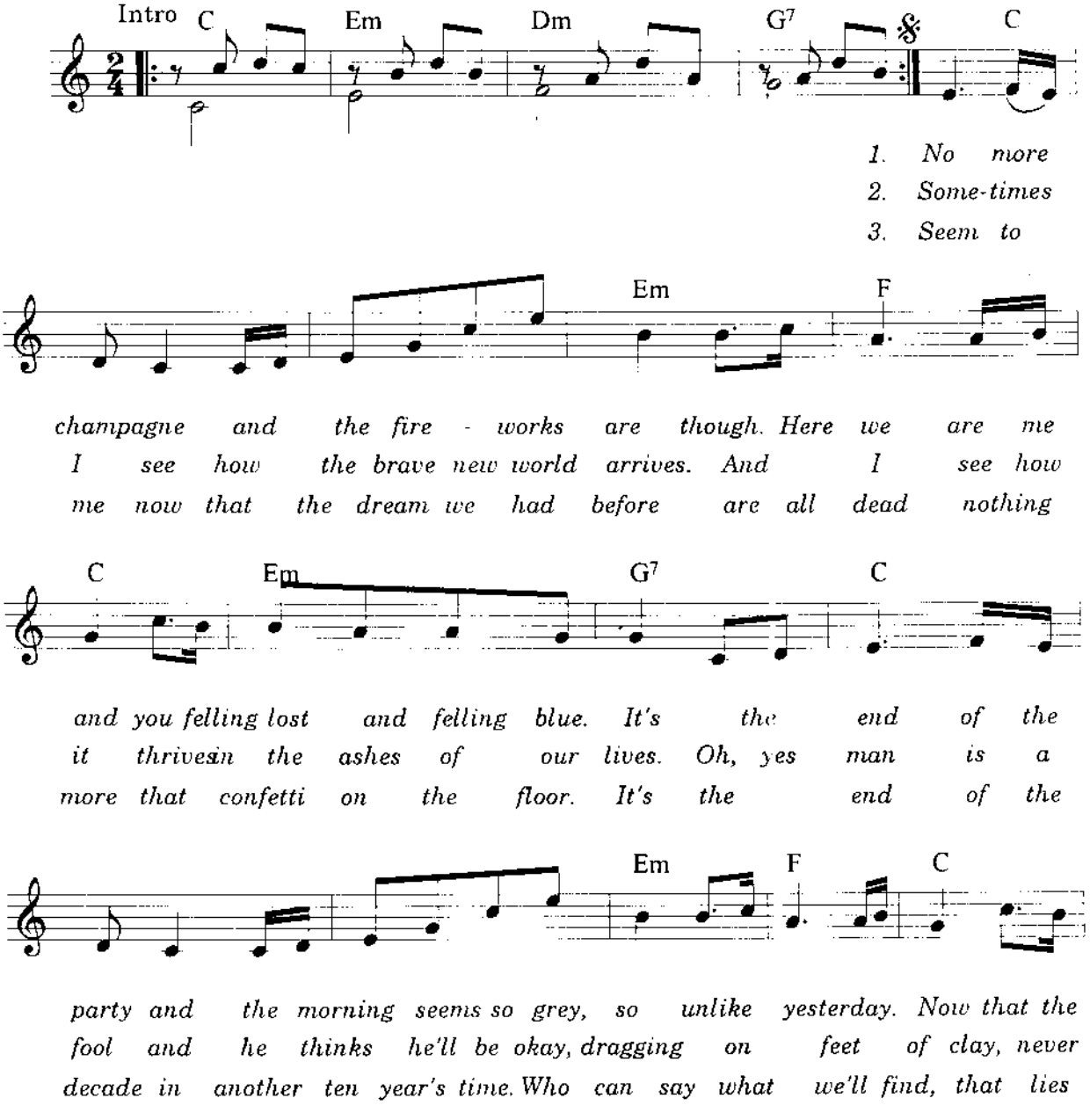


http://thuvienhoctap.blogspot.com

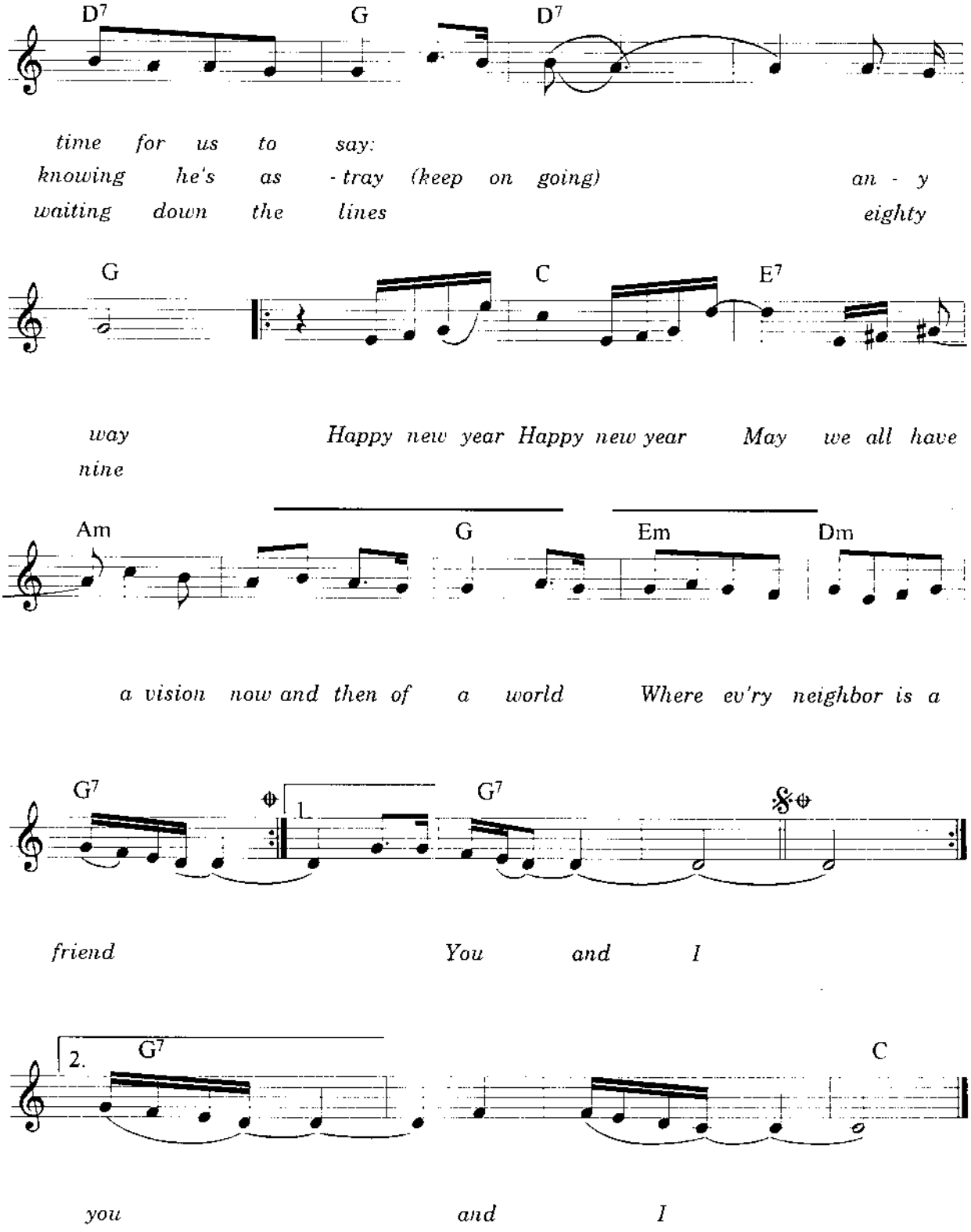


http://thuviennhoctap.blogspot.com

HAPPY NEW YEAR
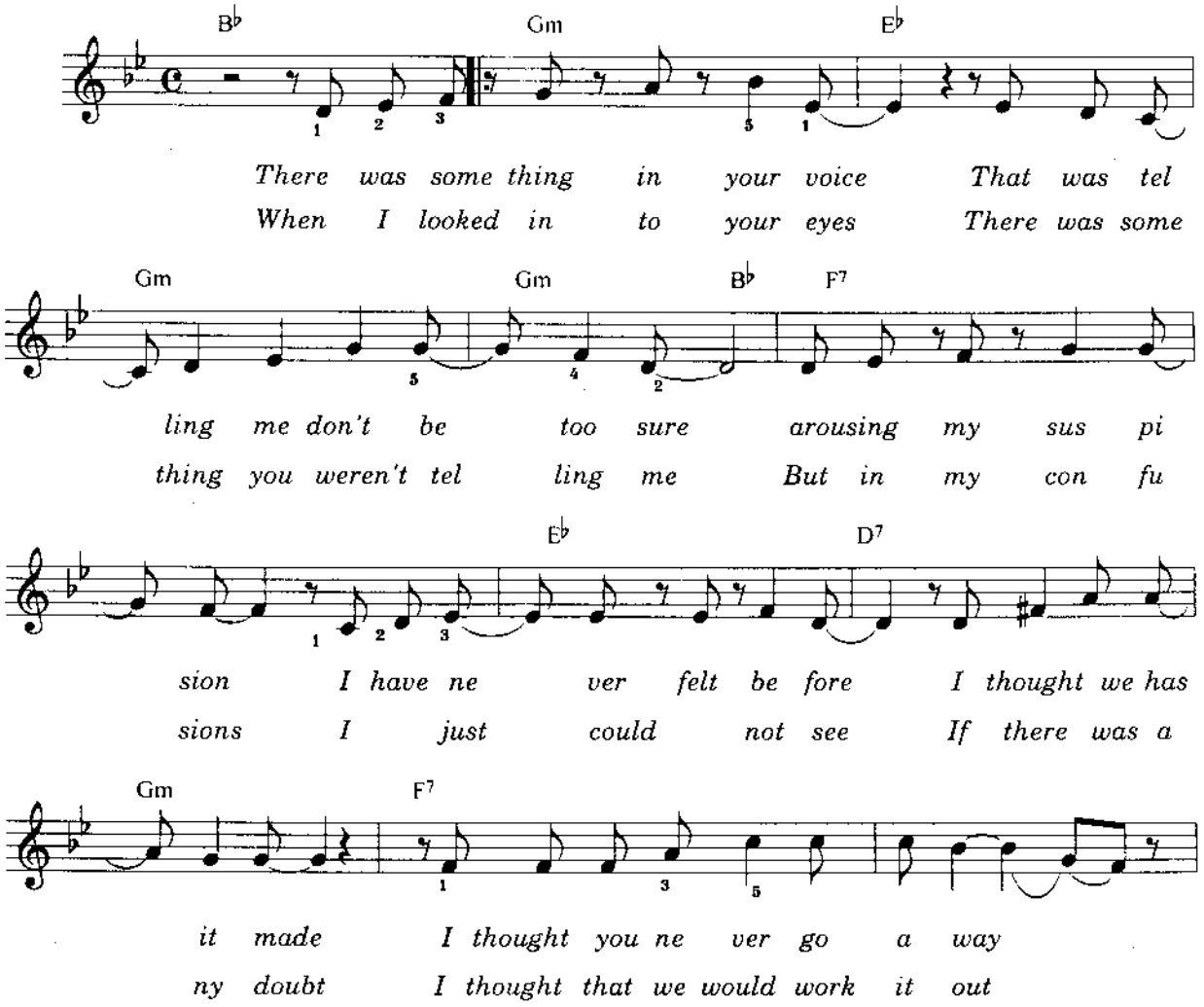


http://thuvienhoctap.blogspot.com
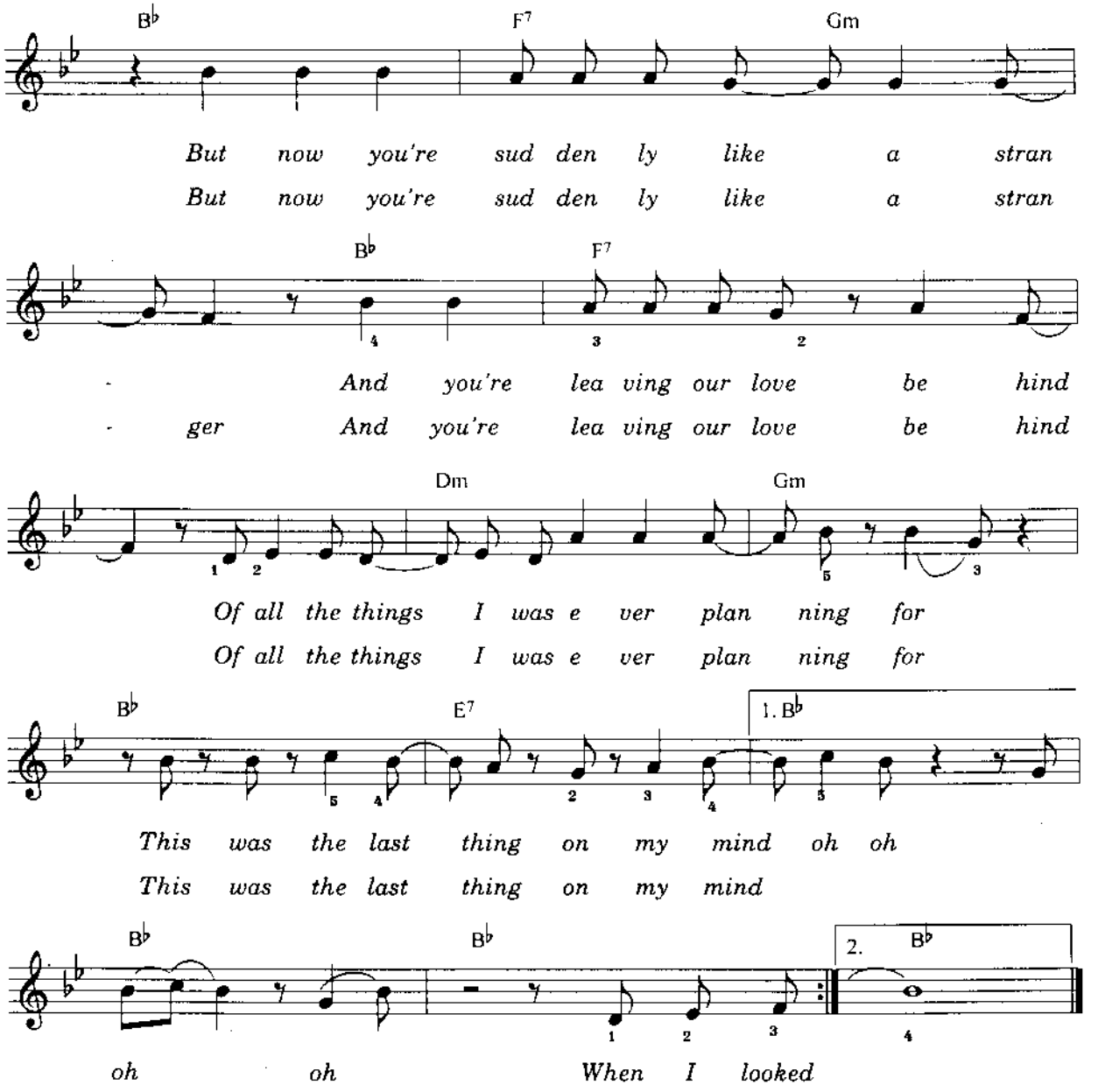


http://thuvienhoctap.blogspot.com

LAST THING ON MY MIND
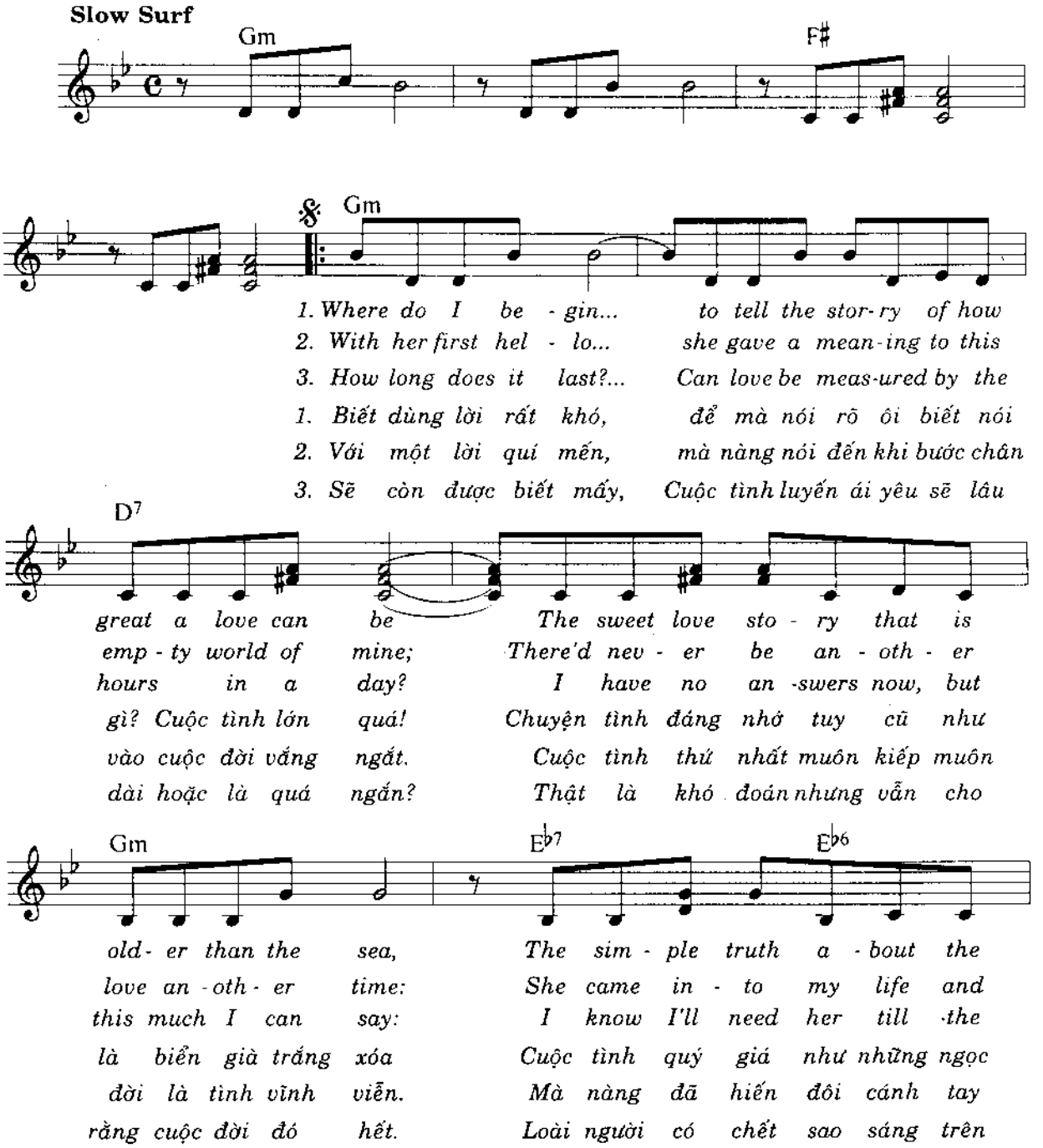


http://thuvienhoctap.blogspot.com

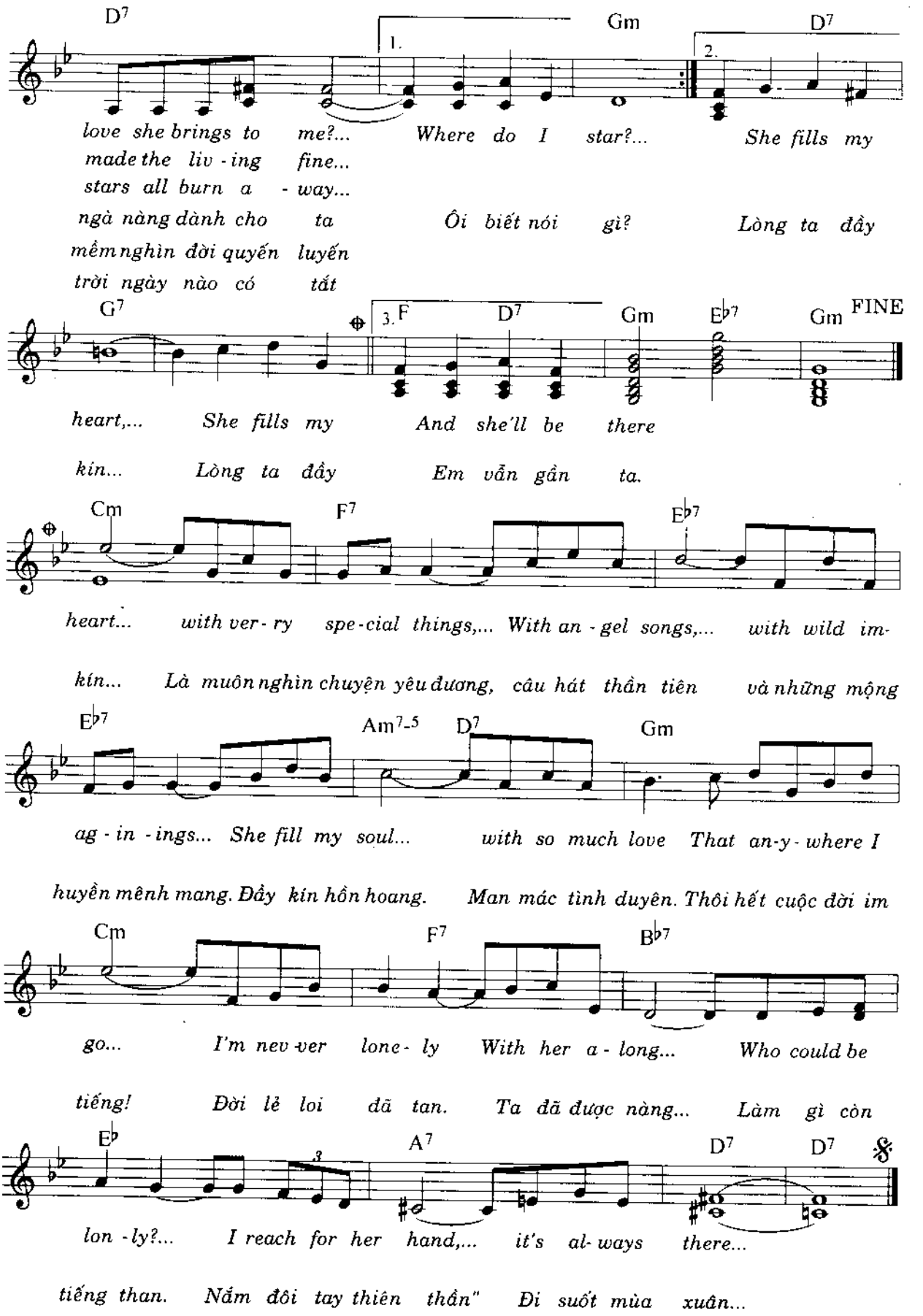


http://thuvienhoctap.blogspot.com

LOVE STORY
(Chuyện tình)
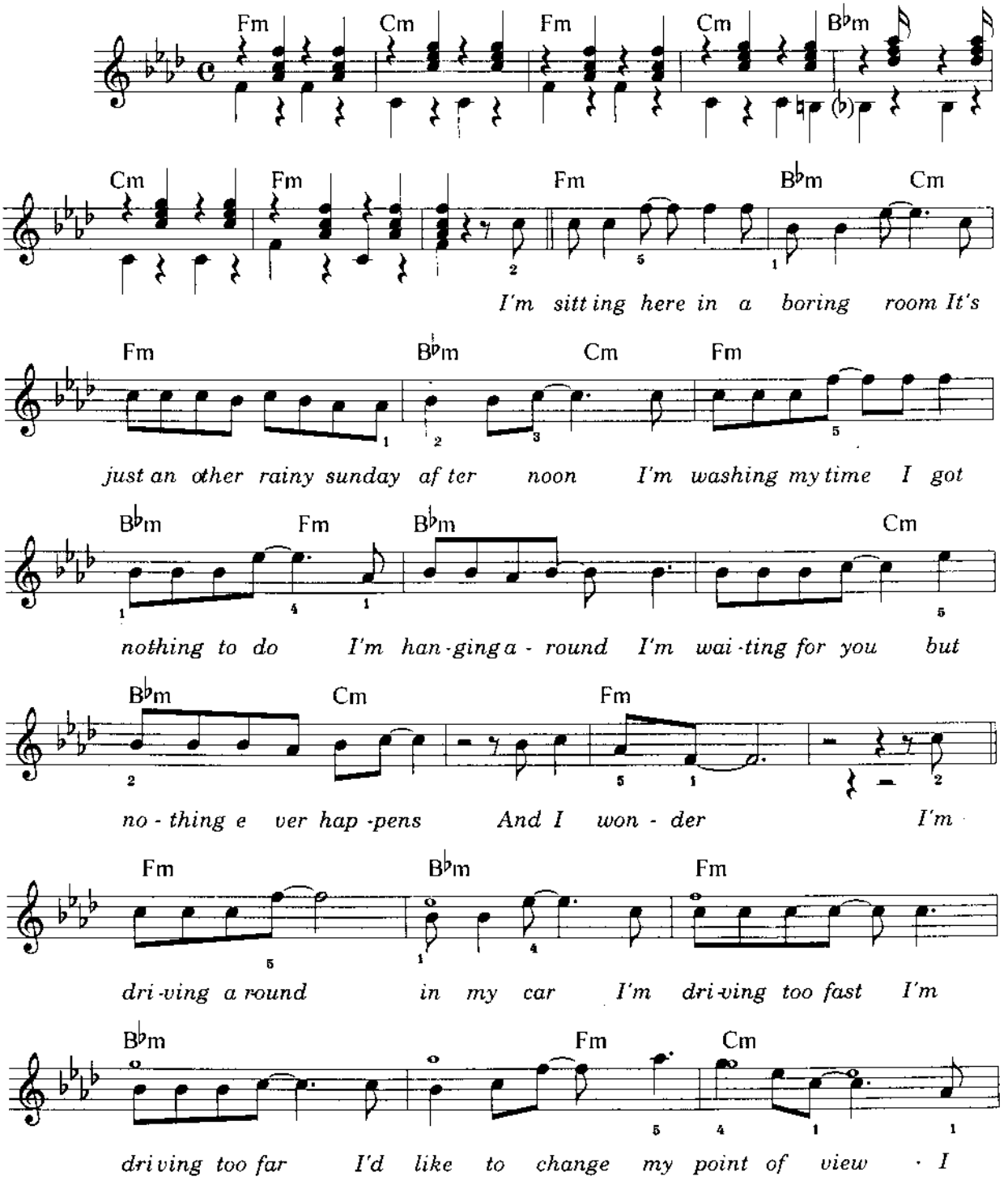


http://thuvienhoctap.blogspot.com
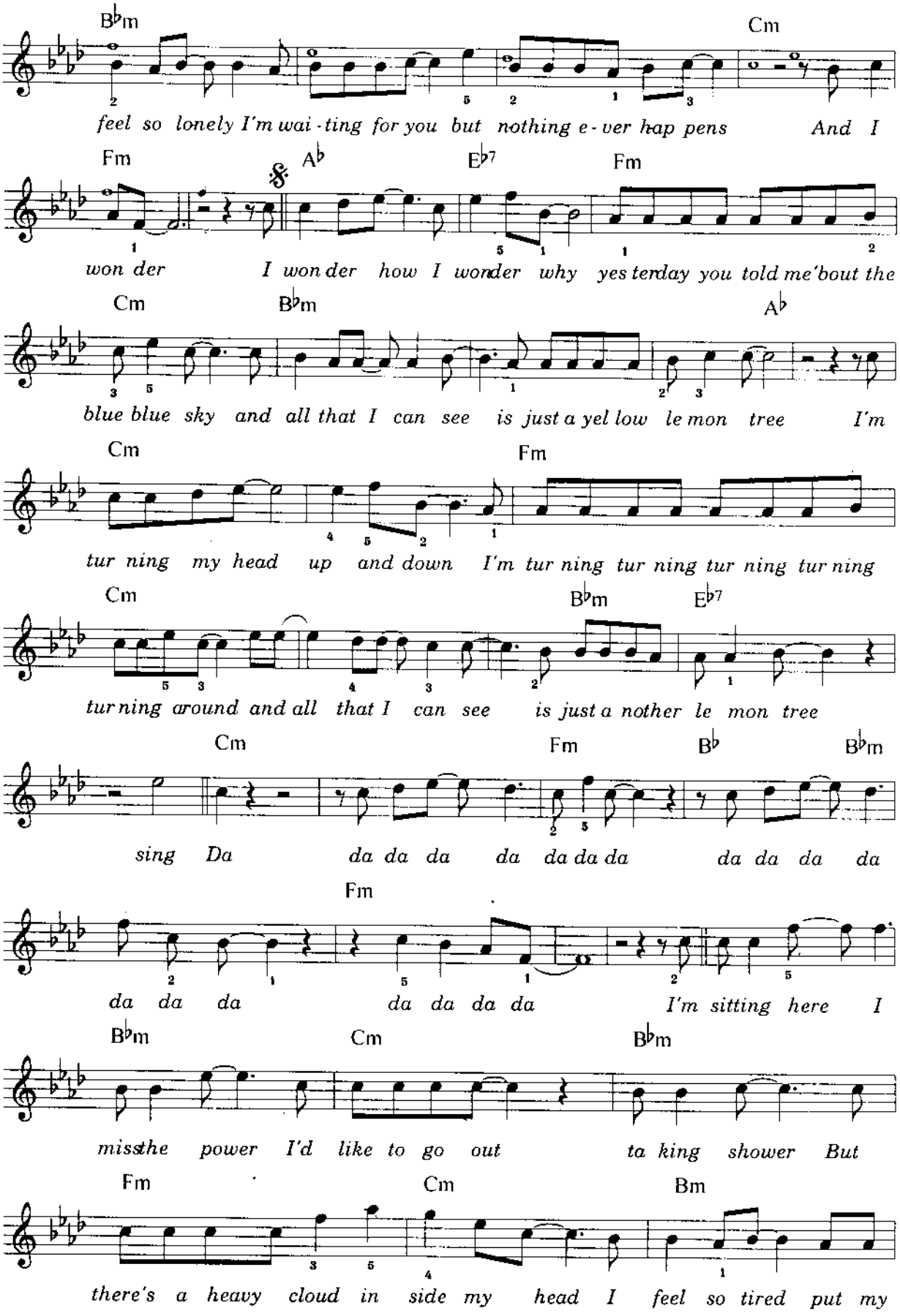


http://thuvienhoctap.blogspot.com

LEMON TREE
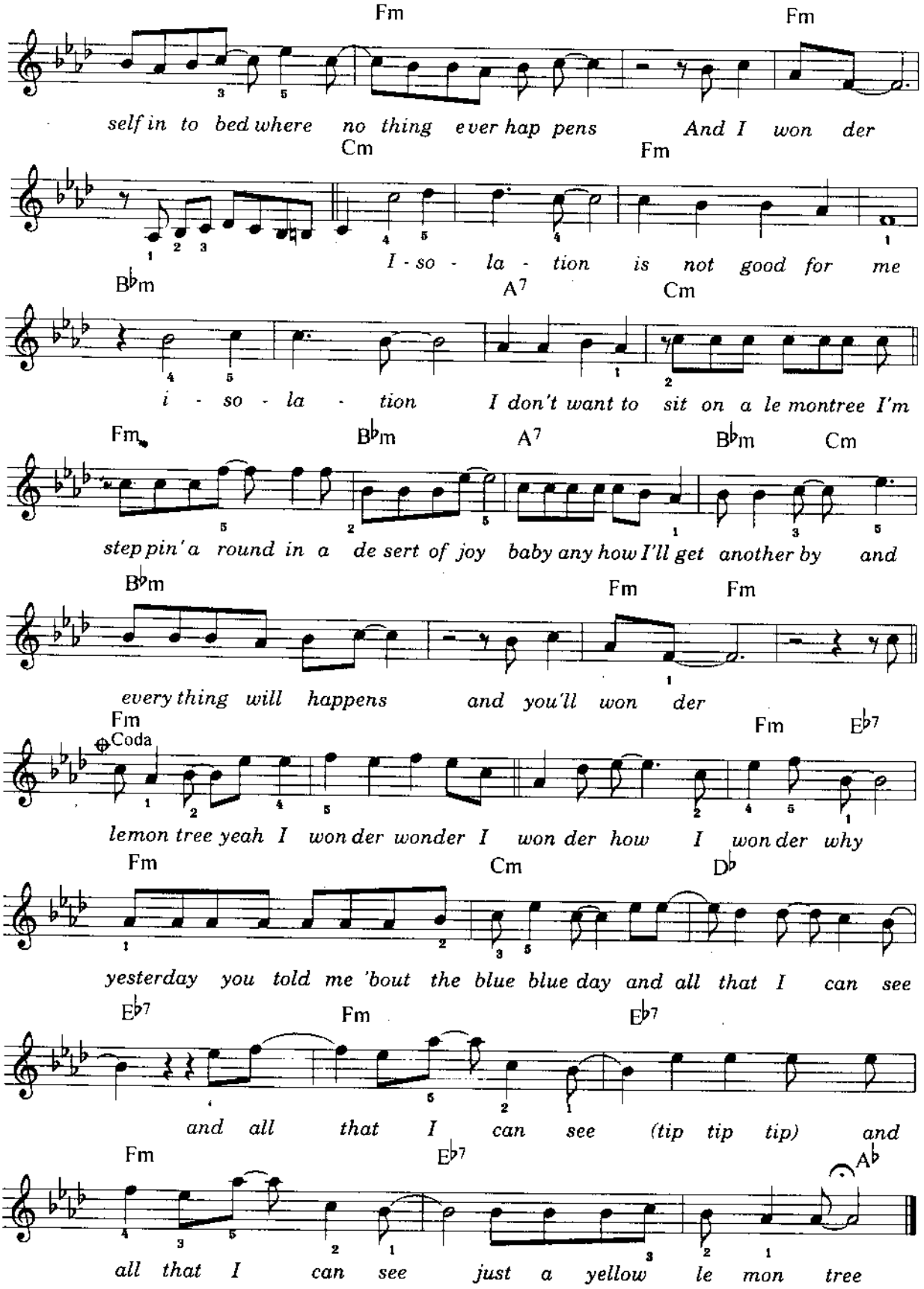
FOOL'S GARDEN



http://thuvienhoctap.blogspot.com
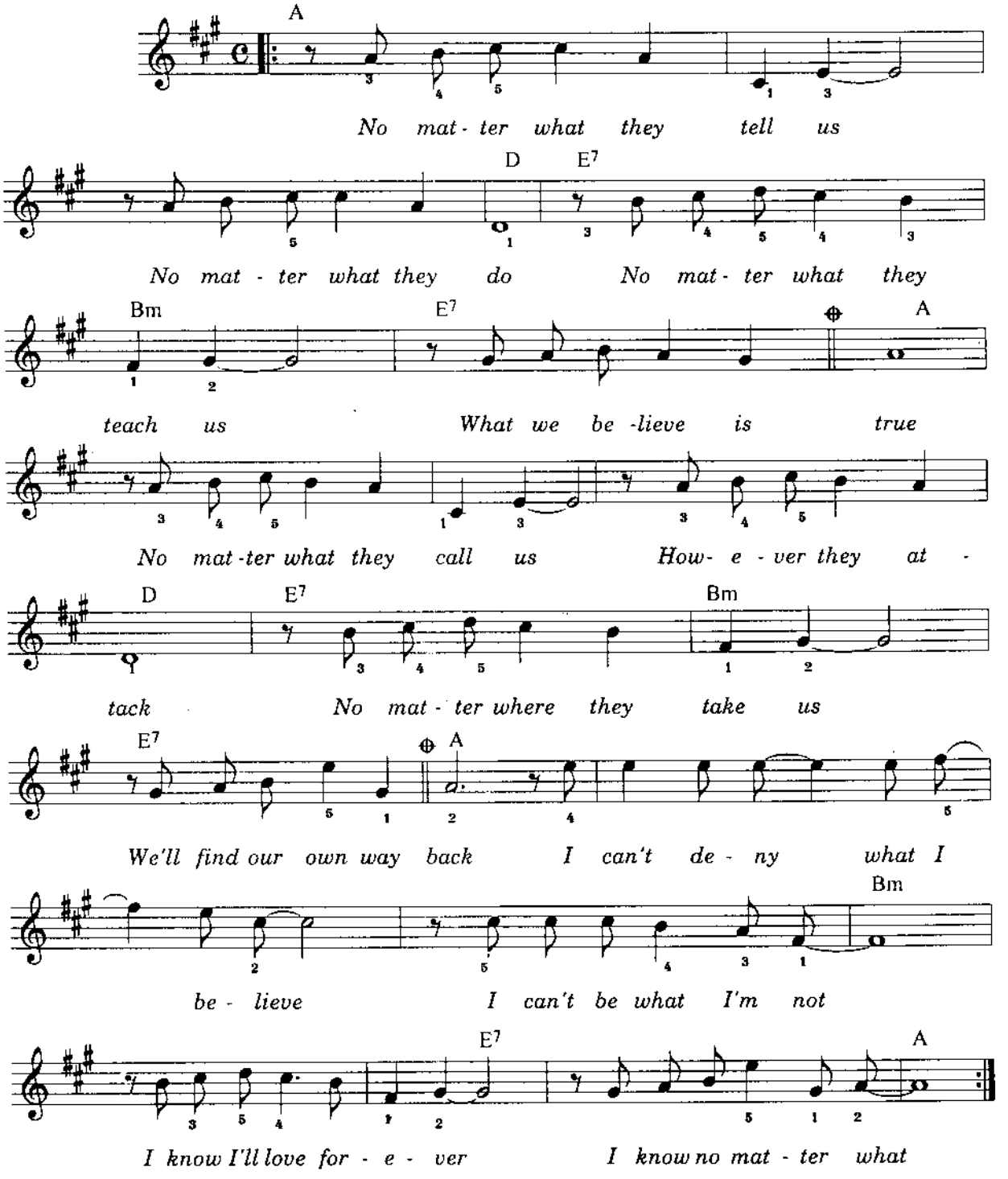


http://thuvienhoctap.blogspot.com



http://thuvienhoctap.blogspot.com

NO MATTER WHAT
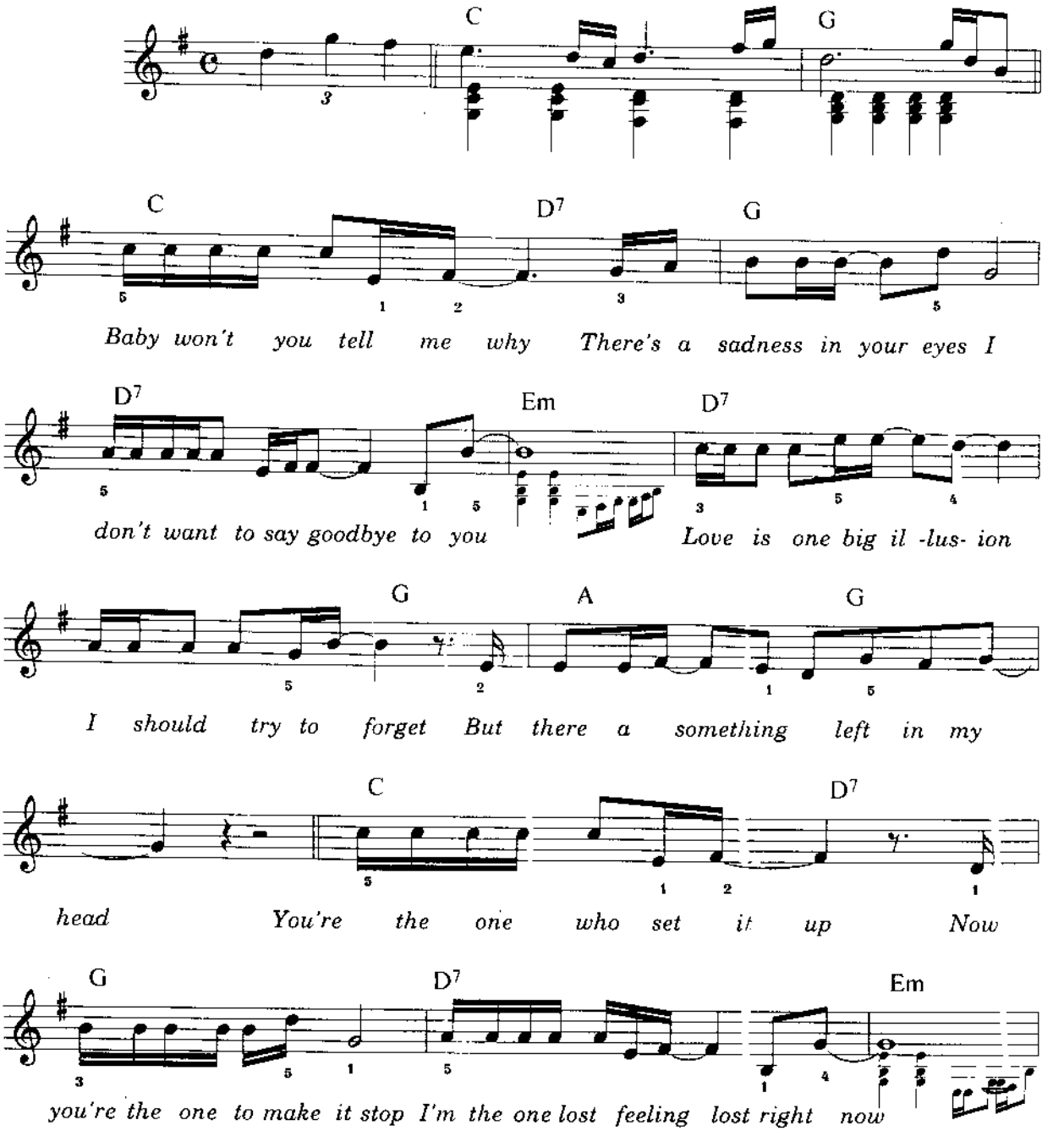
Boyzone
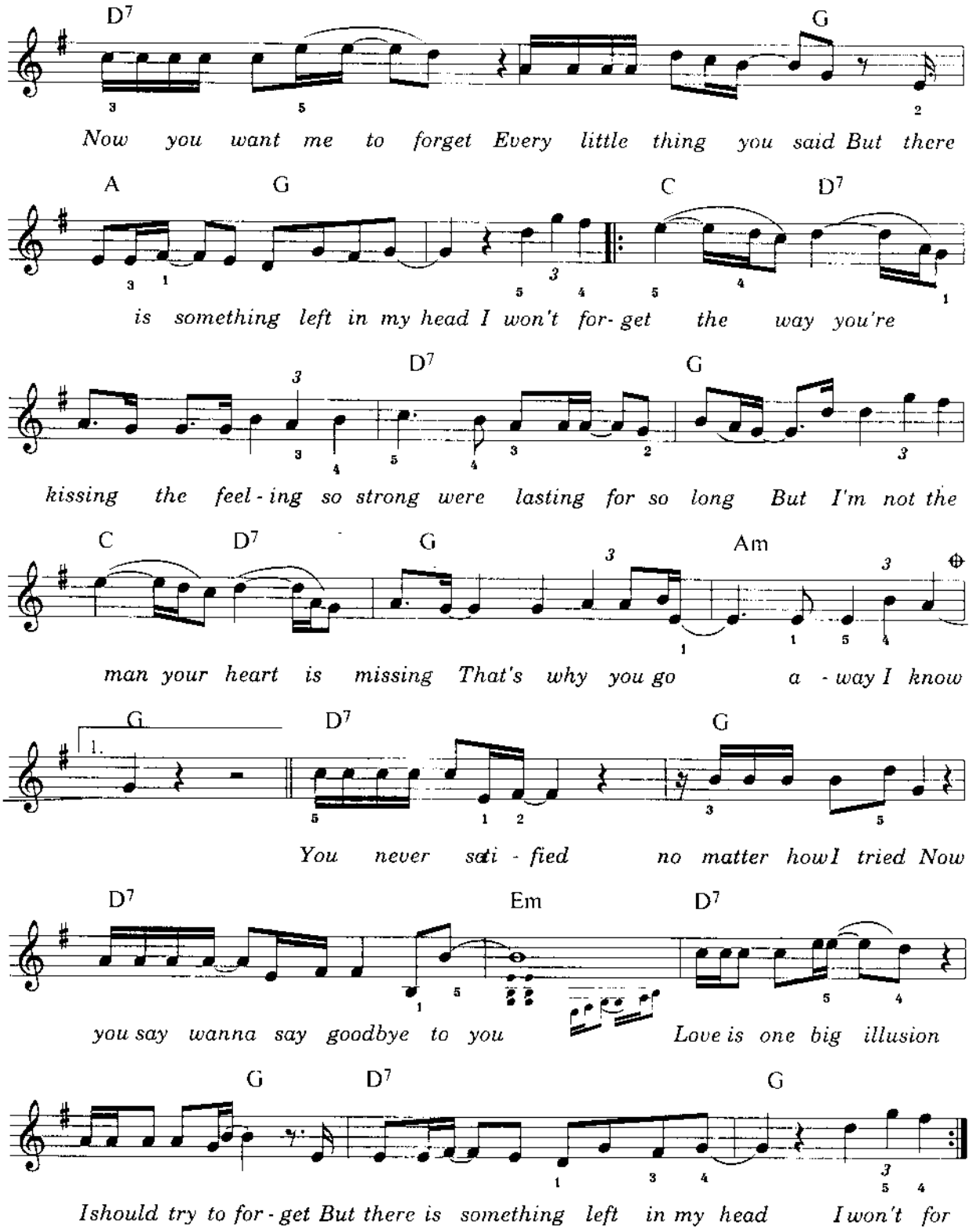


http://thuvienhoctap.blogspot.com

THAT'S WHY (You go away)
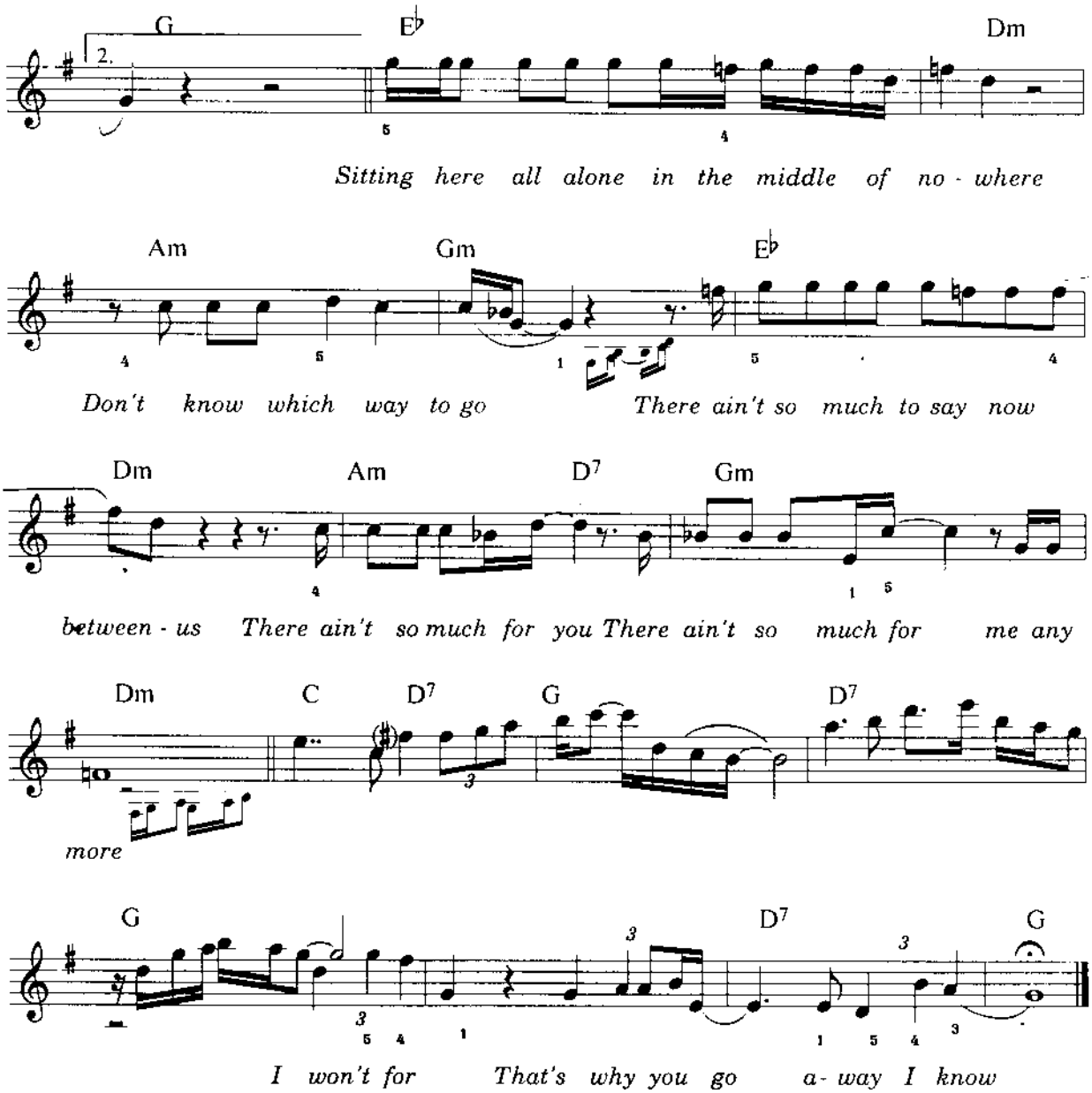
Michael Learn To Rock



http://thuvienhoctap.blogspot.com

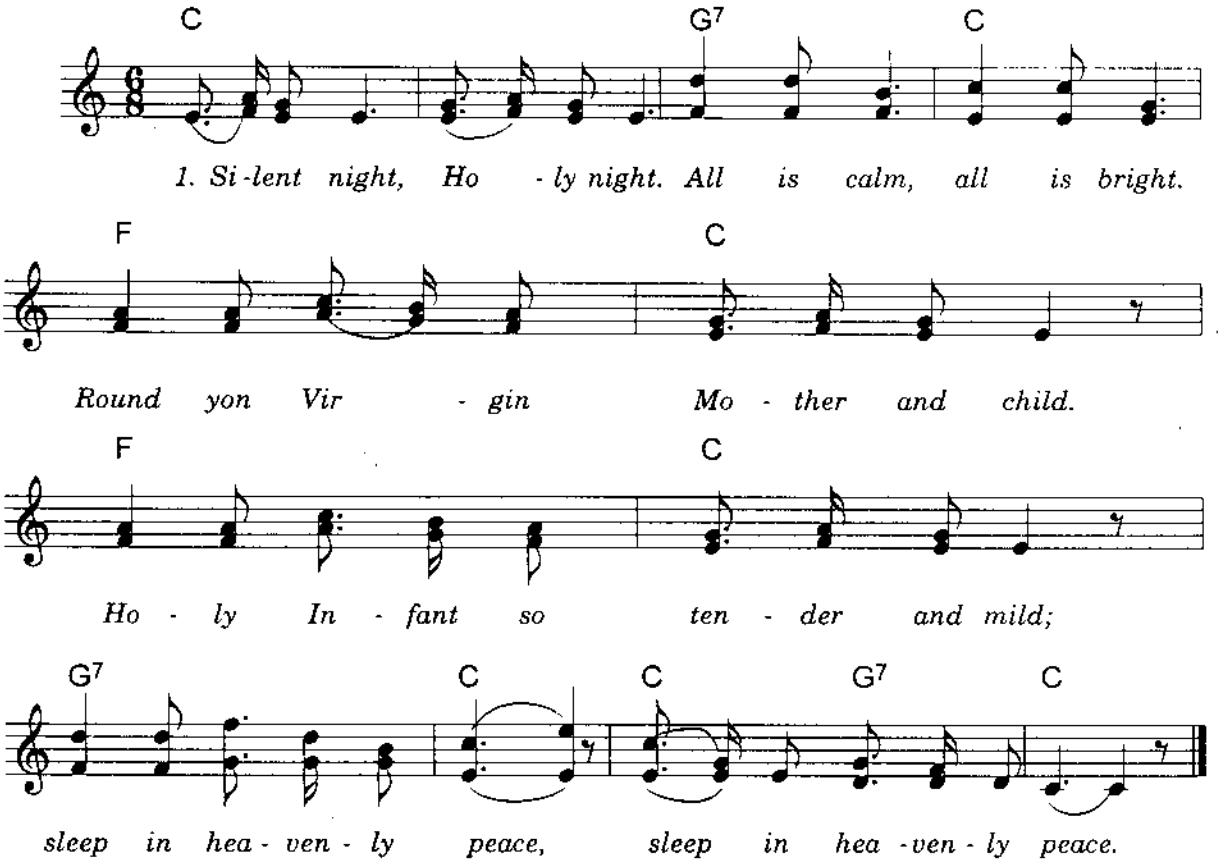


http://thuvienhoctap.blogspot.com



http://thuvienhoctap.blogspot.com

SILENT NIGHT, HOLY NIGHT
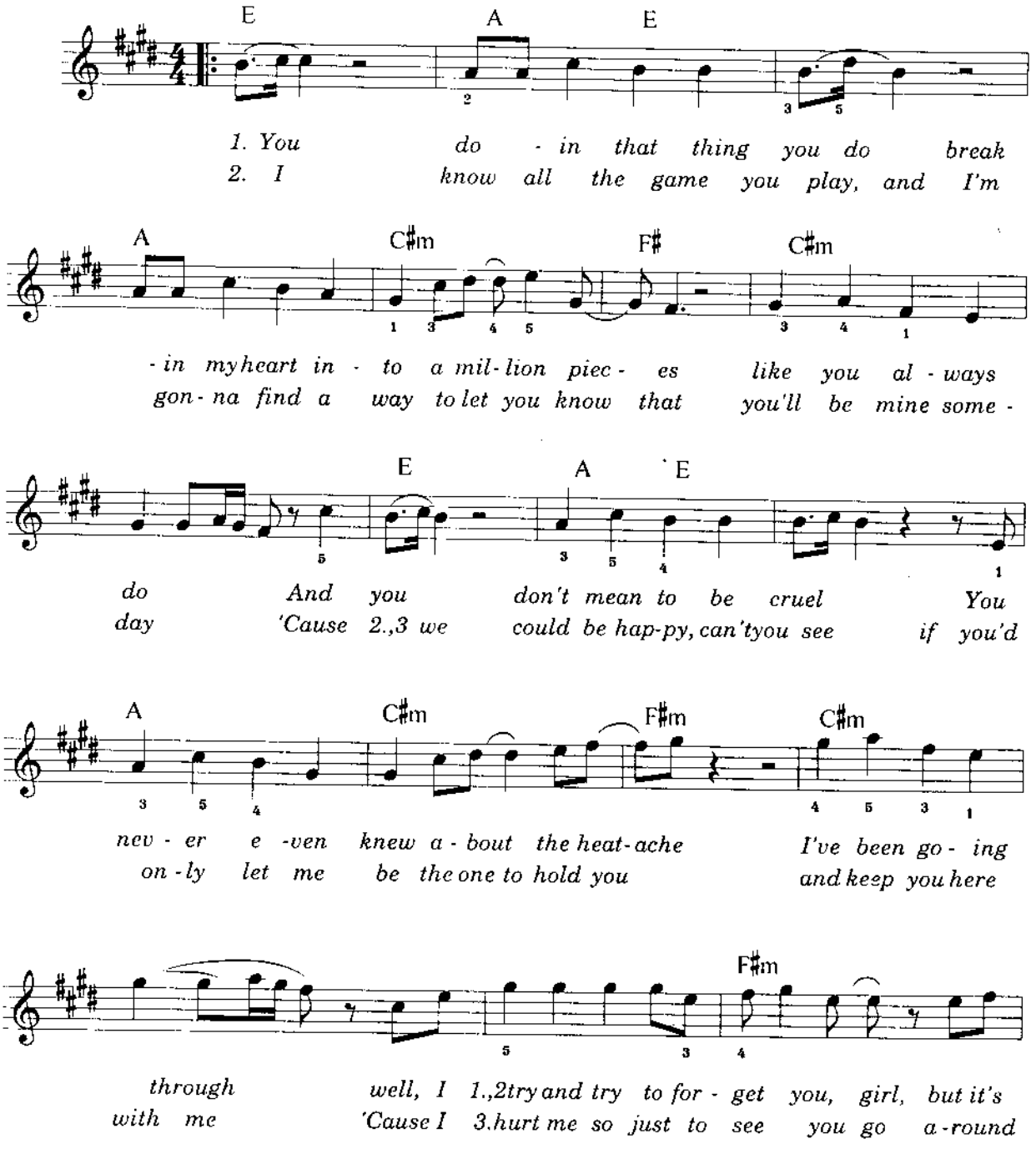


2. Silent night. Holy night.
Son of God, love's pure night.
Radiant beams from Thy holy face.
With the dawn of redeeming grace.
JESUS. Lord at Thy birth.
JESUS. Lord at Thy birth.

3. Silent night, Holy night.
Wonderous Star, lend thy light.
With the Angels let us sing.
ALLELUIA to our King;
CHRIST the Savior is born.
CHRIST the Savior is born.
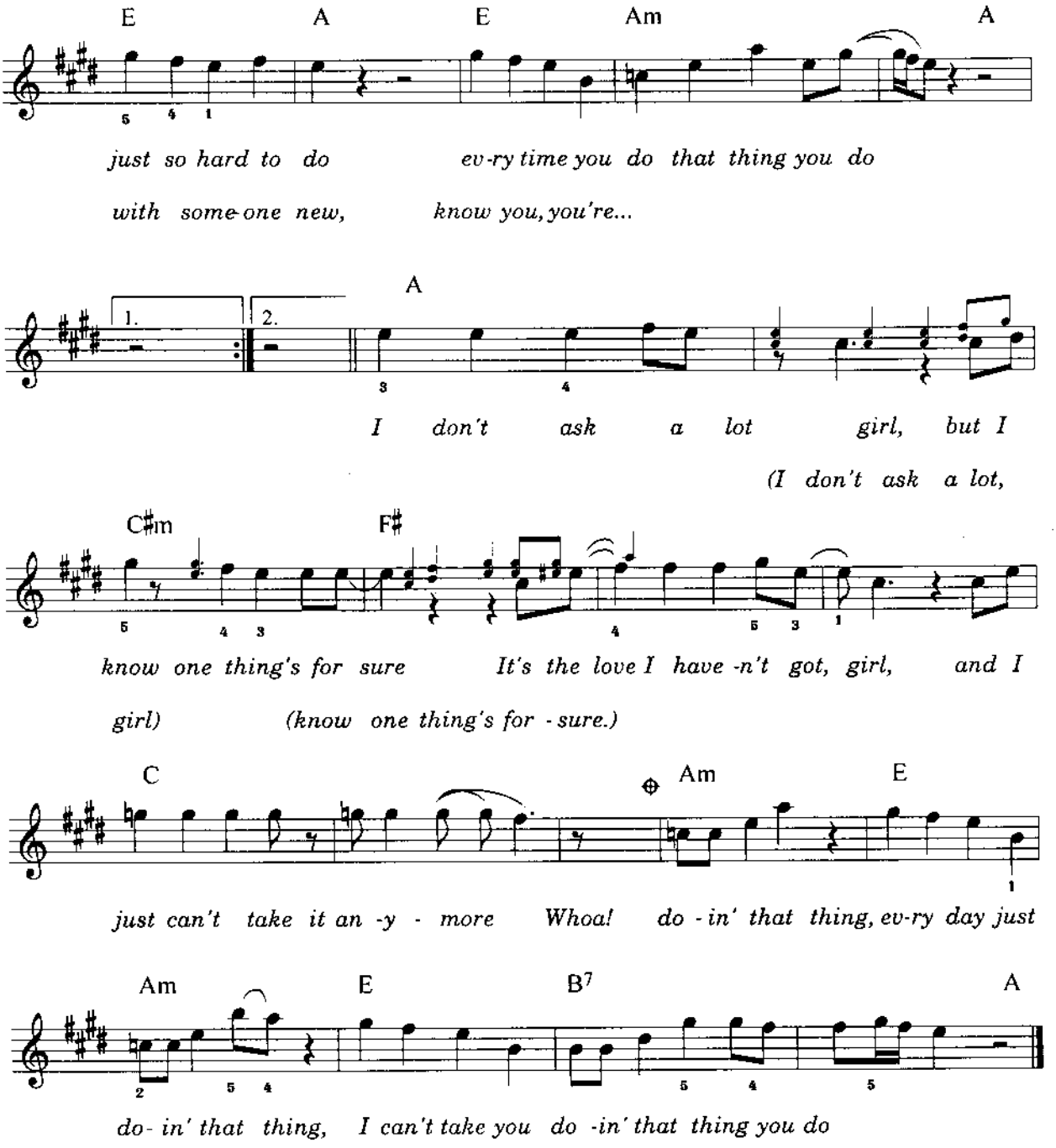
http://thuvienhoctap.blogspot.com

THAT THING YOU DO

LIV TYLER [AEROSMITH]

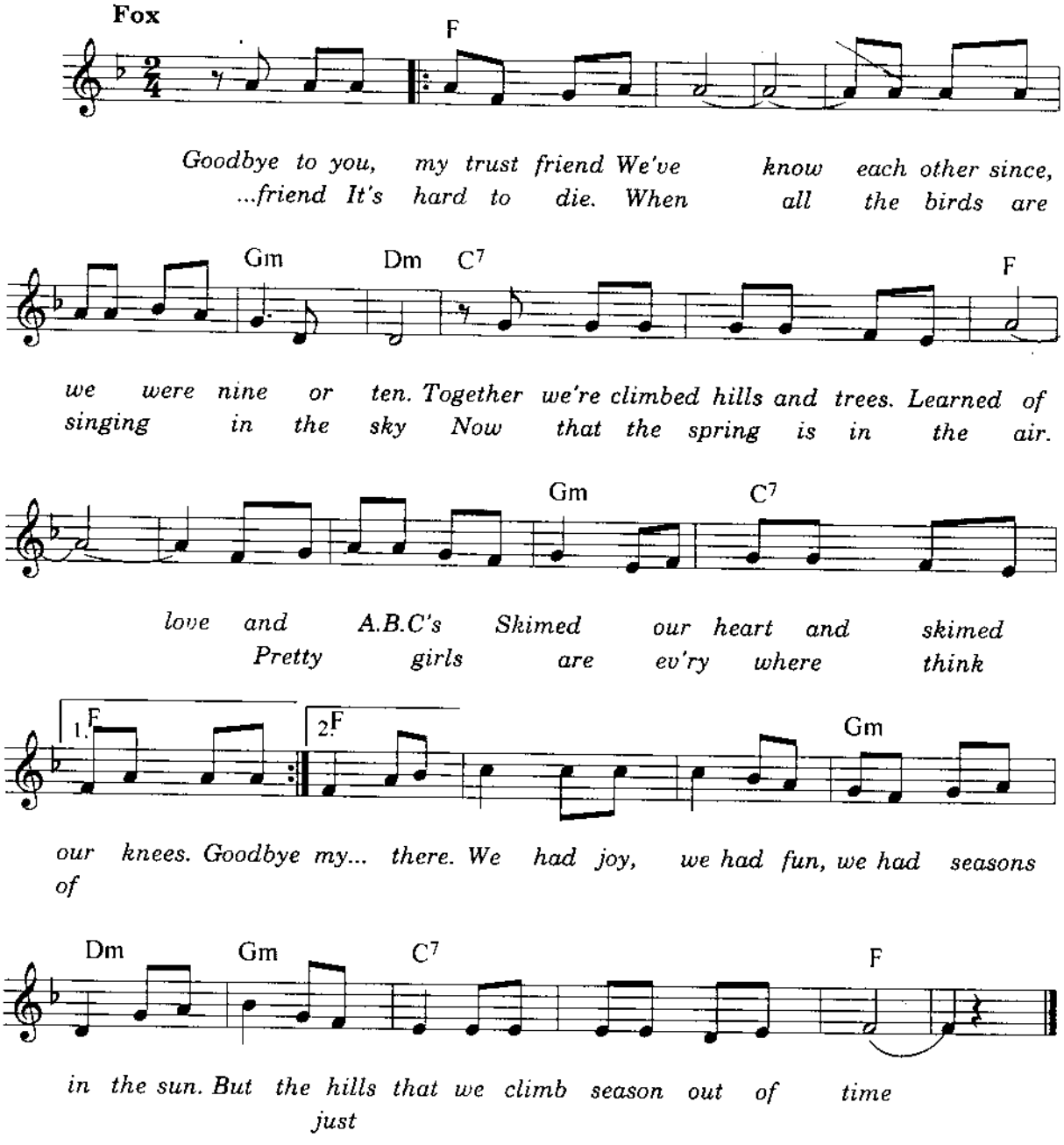


http://thuvienhoctap.blogspot.com
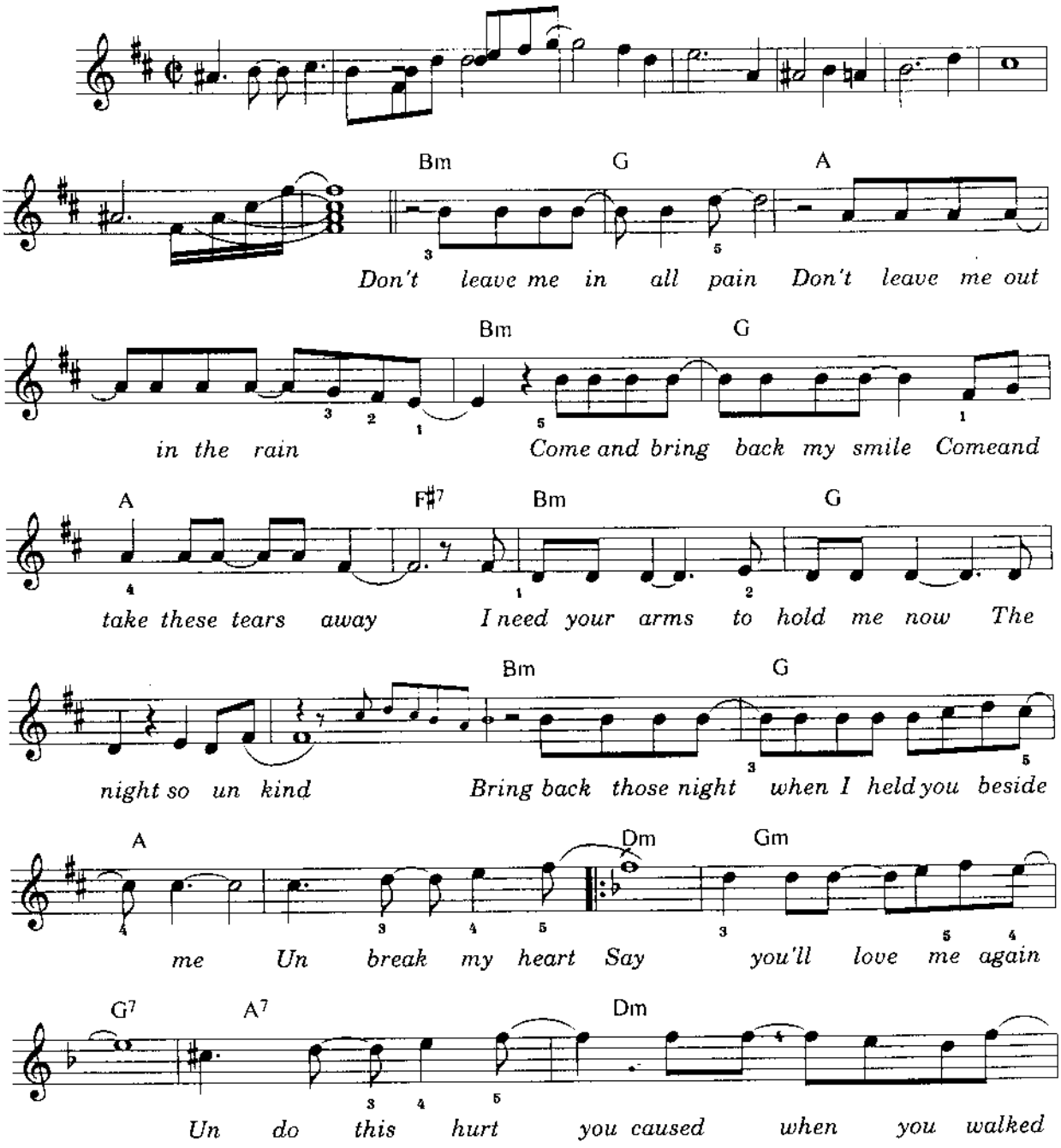


http://thuvienhoctap.blogspot.com

SEASONS IN THE SUN

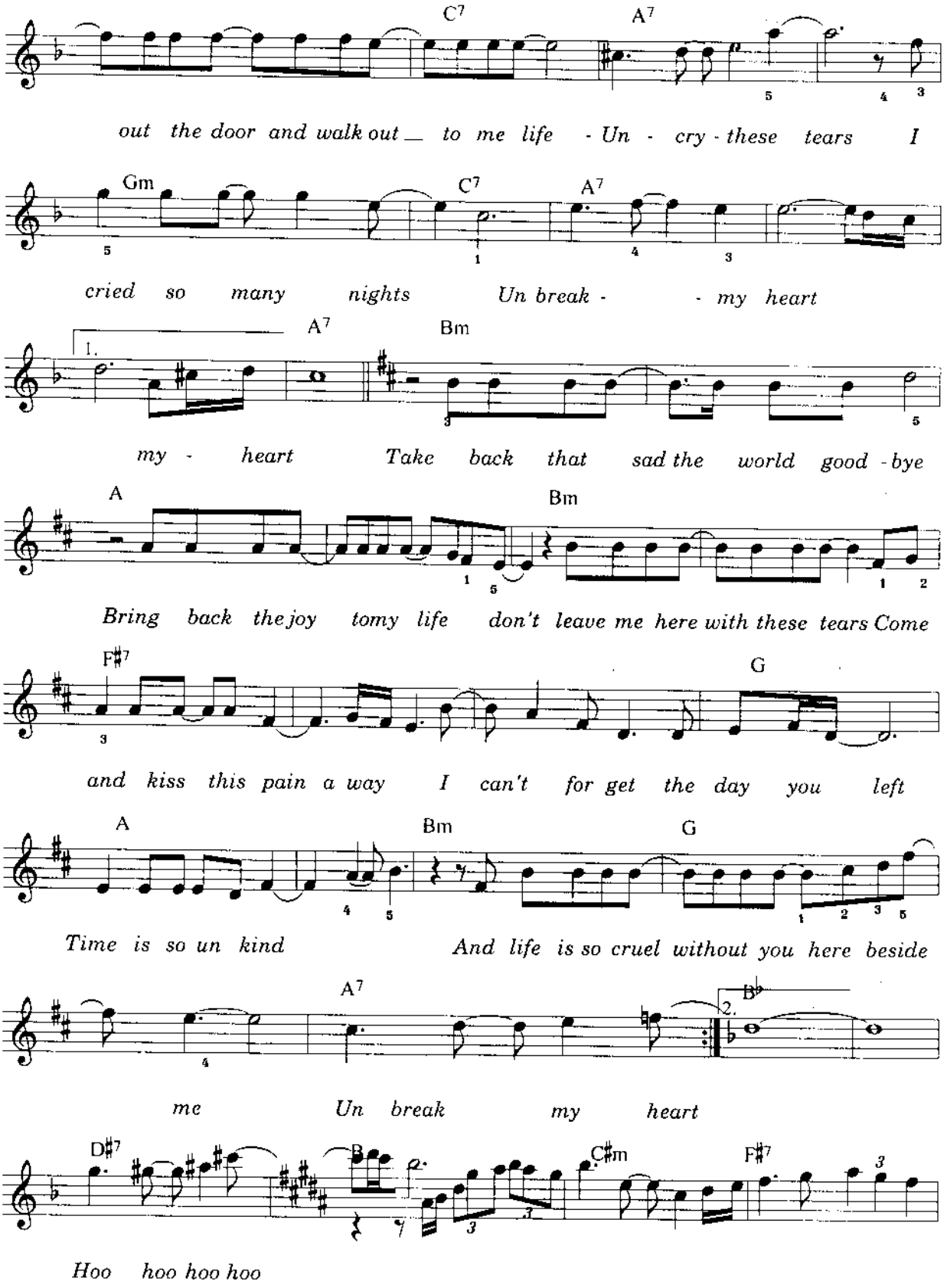


http://thuvienhoctap.blogspot.com
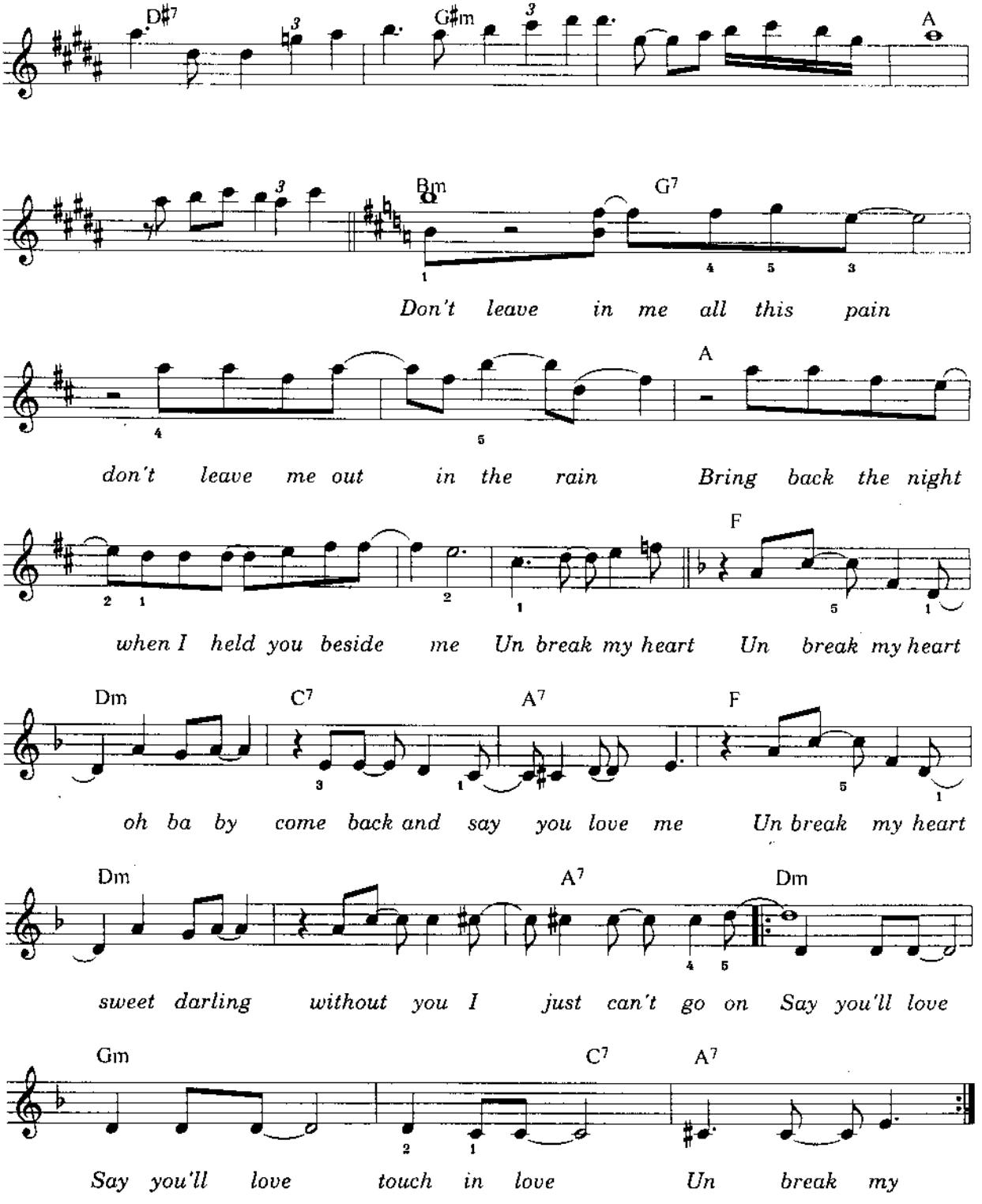
UNBREAK MY HEART



http://thuvienhoctap.blogspot.com



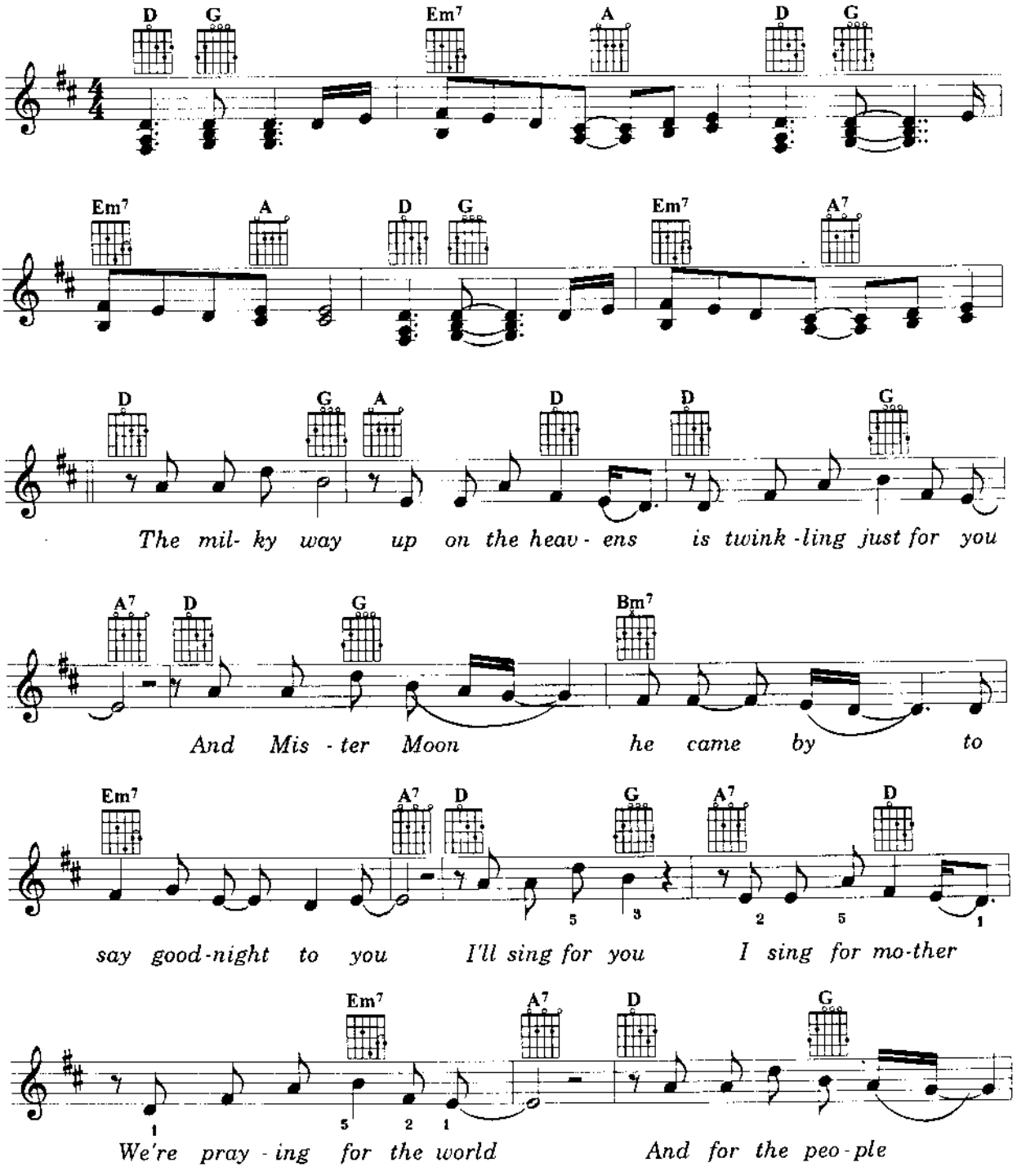
http://thuvienhoctap.blogspot.com



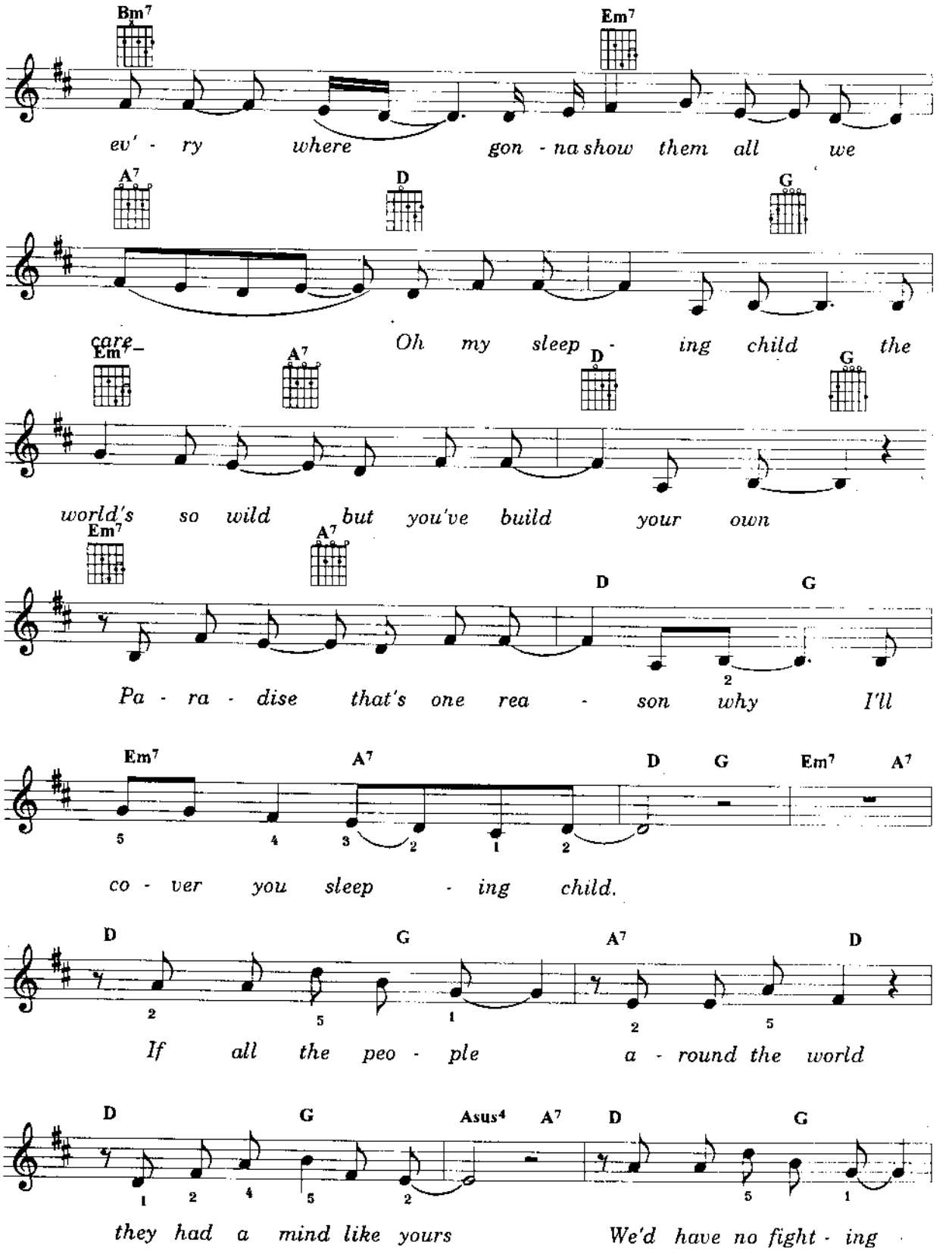
http://thuvienhoctap.blogspot.com

SLEEPING CHILD
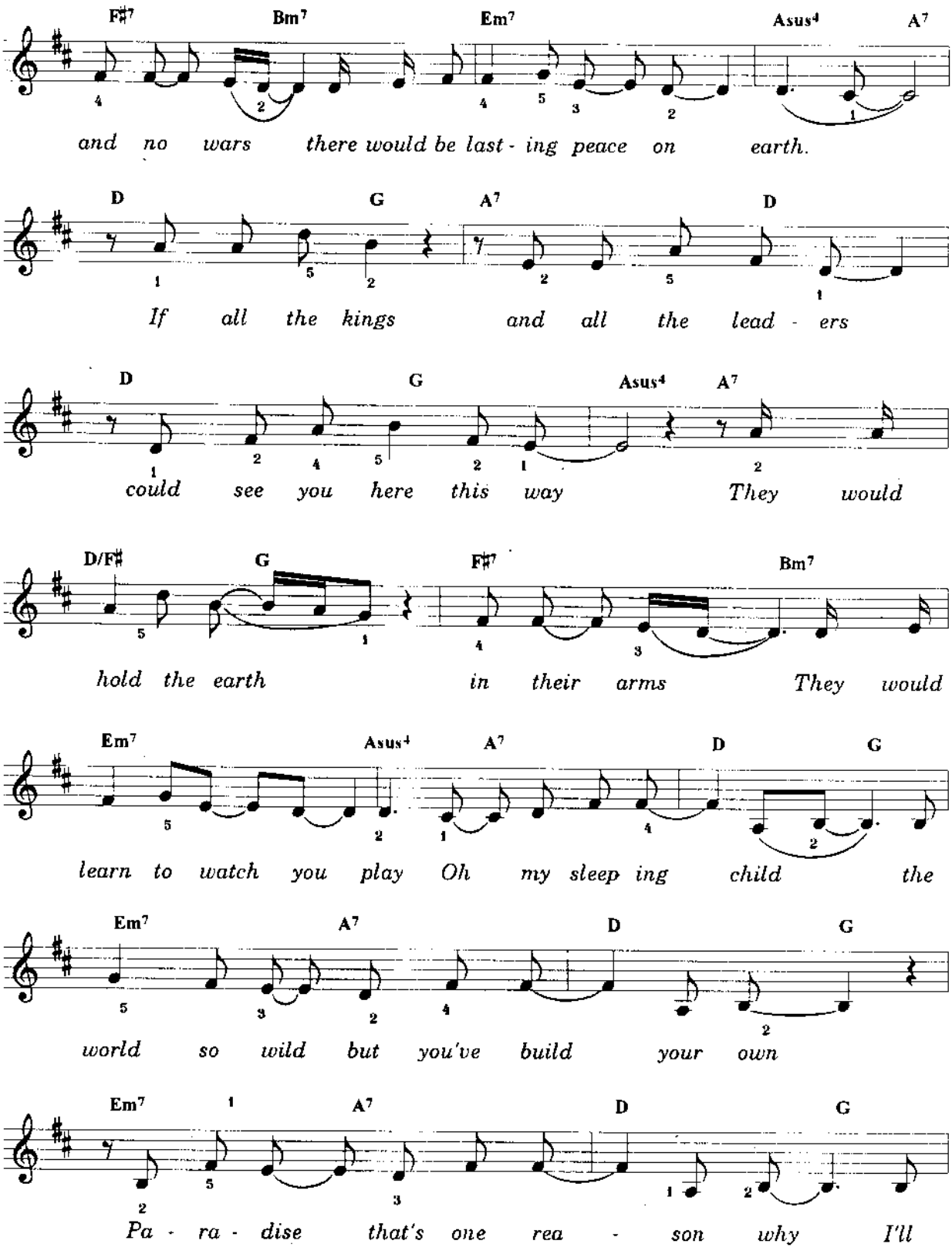
JASCHA RICHTER
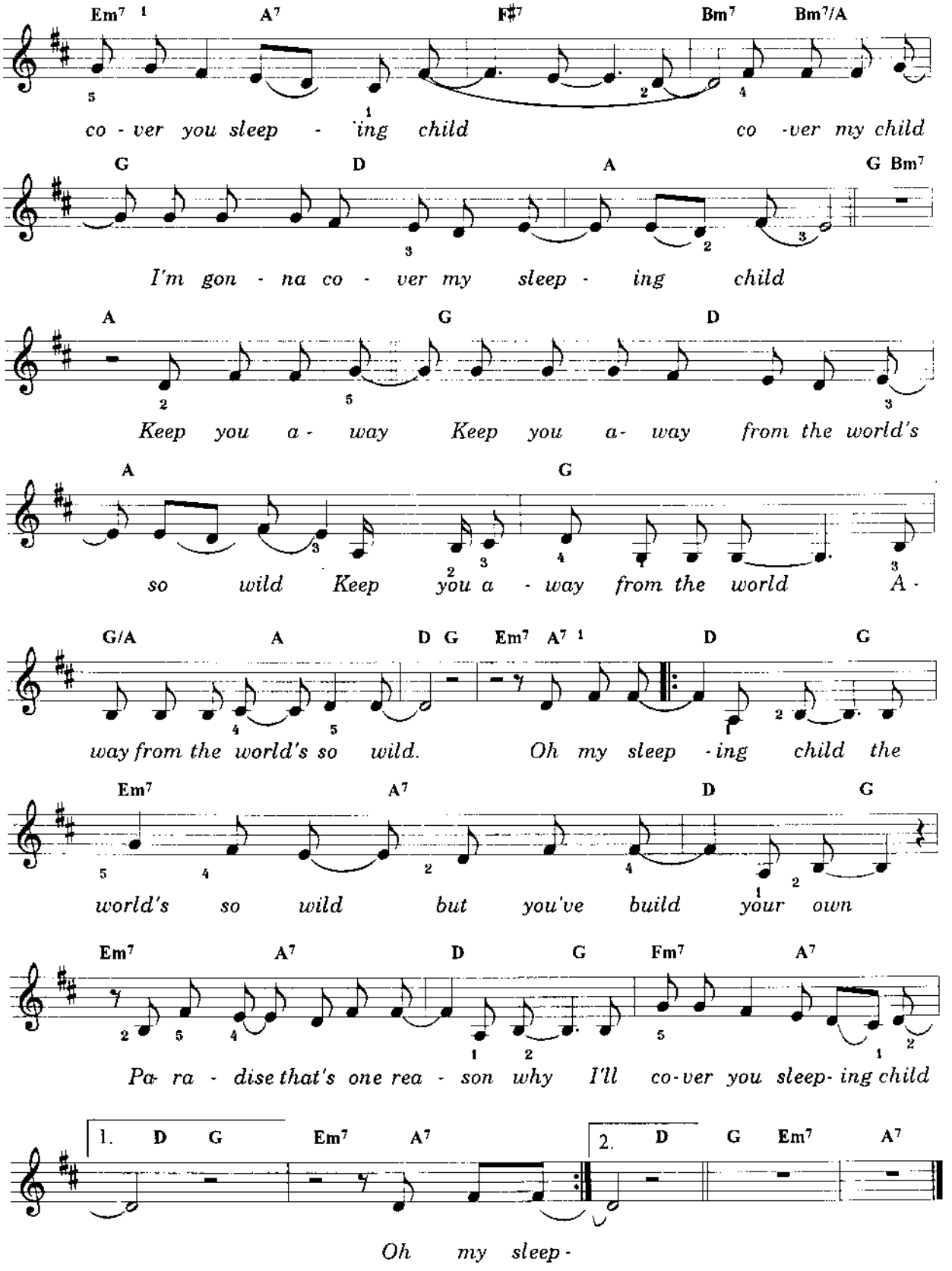


http://thuvienhoctap.blogspot.com



http://thuvienhoctap.blogspot.com



http://thuvienhoctap.blogspot.com



http://thuvienhoctap.blogspot.com

PHỤ LỤC C

HƯỚNG DẪN ĐỌC

Âm của các nguyên âm chính được trình bày dưới đây theo nhiều ngôn ngữ. Có hai từ tiếng Anh đưa ra làm ví dụ không phải là nguyên âm thuần túy mà là nguyên âm đôi được ghi ký hiệu (d) bên cạnh.

NGUYÊN ÂM TIẾNG ANH CƠ BẢN SO VỚI NGUYÊN ÂM CÁC TIẾNG KHÁC

Nguyên âm	Anh	Ý	Đức	Pháp	Việt Nam
ee	weak	si	sie	hiver	bi
ih	hit		immer		
ay	day(d)	vero	leben	été	lê
eh	met	belle	denn	clair	sơ
ah	father	casa	Mann	ras	ta
aw	crawl	gloria	kommt	folie	cô
oh	tone(d)	dove	so	hotel	
oo	clue	piu	Du		du

Tiếng Anh có vài âm nguyên âm riêng biệt không có trong danh sách trên đây. Chúng có nhiều cách phát âm khác nhau, và một số được ghi ra dưới đây. Những ai không phải gốc Anh cần phải tập trung phát âm những âm này để có thể làm cho người nghe hiểu khi hát hay nói tiếng Anh.

ÂM NGUYÊN ÂM	TỪ TIẾNG ANH
er	earth, girl, world (phát âm nhỏ chữ R đứng trước phụ âm)
uh	much, but, young, love, does, flood
u ngắn	put, full, good, woman, would
a ngắn	mash, flat, cat, grab
i ngắn	hit, rely, women, busy, bitter

TẬP PHÁT ÂM

Dưới đây là một số từ và câu có thể khó đọc cho những người không phải gốc Anh. Chú ý cách phát âm chữ R và L và cách đọc nối các từ. Hãy đặt câu với các từ này và luyện tập hàng ngày.

http://thuvienhoctap.blogspot.com

Usually	Remembering	Industrial	Experience
Unusually	Literate	Published	Admiration
River	Lovely	Lyrics	Friendly
Would	Little	Material	Freely
Reality	Illiterate	Recording	Dreams
Severity	Literacy	Criminally	Dreamly
Deliberate	Probably	Ceremonially	Thrilling
Million	Release	Miraculous	Thrills
Trillion	Believable	Miraculously	
Really	Absolutely	Marvelous	
Rarely	Industry	Illusion	

Will you still love me?

I've wanted it desperately.

These are tough wounds to heal.

The very thought of you thrills me.

I've been running through the wilderness.

Red leather, yellow leather.

I would freely urge the fellow to apply.

You drive me crazy.

You went through with it.

I believe that you would be unfaithful.

The night was like a thousand others.

The toothless old thing filled her mouth with moss.

A trillion stars illuminate Riley's miraculous flight.

The yellow thread creates an illusion that runs through the material.

The circumference of the remaining area will provide ample room for the cateres to construct their forty-layers tiramisu!

http://thuvienhoctap.blogspot.com

MỤC LỤC

PHẦN 1: KIẾN THỨC CƠ BẢN 5

CHƯƠNG 1: TÌM HIỂU VỀ GIỌNG 7

I. Trước khi bắt đầu 8

1. Đặt mục tiêu lâu dài 8
2. Cẩn thận chọn tiết mục 8
3. Hát là niềm vui 9

II. Sơ lược về qui trình hát 9

1. Hơi thở (bộ phát) 9
2. Bộ phận tạo âm (bộ rung) 9
3. Tăng âm (bộ cộng hưởng) 10
4. Ngôn từ 10

CHƯƠNG 2: LÀM CHỦ HƠI THỞ

I. Thế đứng 13

1. Di chuyển khi hát 14
2. Thở bình thường và thở khi hát 14

II. Bốn bước để thở có hiệu quả 14

1. Luyện tập sẽ hoàn thiện 15
2. Xương sườn và phổi 16
3. Cơ bụng 17

III. Các phương pháp thở 17

1. Thở bằng ngực (hiệu quả rất hạn chế) 17
2. Thợ bằng sườn (hiệu quả có phần hạn chế) 18
3. Thở bằng sườn và cơ bụng (hiệu quả nhất) 18

IV. Bài tập thở 18

1. Quan sát việc thở 18
2. Thả lỏng cơ bụng 18
3. Tăng thêm hơi thở 20

CHƯƠNG 3: THANH QUẢN

I. Giải phẫu học 23

II. Âm bắt đầu 24

CHƯƠNG 4: NÂNG CAO CHẤT GIỌNG

I. Các bộ cộng hưởng 26

1. Yết hầu và miệng 26
2. Ngực 26
3. Thanh quản 26
4. Hốc mũi 26

II. Khám phá cộng hưởng 26

1. Cảm nhận giọng bạn rung 27
2. Nghe giọng bạn rung 27
3. Tưởng tượng 28

http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 5: ÂM VỰC VÀ PHA TRỘN
I. Âm vực – Cộng hưởng – Phạm vi 31
II. Đổi giọng 31
III. Lời khuyên về tập luyện chuyển âm vực 32
IV. Gào 32
CHƯƠNG 6: PHÁT ÂM
I. Phát âm trang trọng và bình dân 35
II. Micrô 35
III. Phát âm hát và không hát 36
IV. Nguyên âm kép (nguyên âm đôi và nguyên âm ba) 37
V. Biến thể nguyên âm ở phạm vi cao 37
VI. Ba cách bật hơi 38
VII. Phụ âm 39
VIII. Kiểm tra phát âm 39

PHẦN 2: TRAU GIỒI KỸ NĂNG

CHƯƠNG 7: LUYỆN TẬP
I. Luyện tập có hiệu quả 45
1. Địa điểm 46
2. Keyboard 46
3. Kiếng 46
4. Máy ghi âm 46
5. Máy đếm nhịp 46
II. Tạo thói quen 46
III. Bắt đầu khởi động 47
A. Thư giãn cơ thể (2-3 phút) 47
1. Xoay nhẹ đầu 47
2. Giảm căng cổ 48
3. Xoay vai 48
4. Giãn sườn 48
5. Uốn người xuống 49
6. Nhai 49
7. Tự xoa bóp 49
B. Khởi động giọng (3-5 phút) 50
1. Lướt 50
2. Rung môi 50
3. Khởi động lướt 51
4. Ầm ừ 51
IV. Kỹ thuật giọng (10-20 phút) 51
V. Học hát (15-20 phút) 54
VI. Xả hơi (2-5 phút) 56
1. Luyện tập bằng trí óc 56
2. Bài tập dùng chỉ đạo bằng tưởng tượng 56
3. Thở để thư giãn 57

http://thuvienhoctap.blogspot.com

CHƯƠNG 8: DUY TRÌ SỨC KHỎE CỦA GIỌNG
I. Hướng dẫn sức khỏe của giọng 59
II. Đánh dấu để bảo toàn giọng 66

CHƯƠNG 9: PHẦN NÂNG CAO

CHƯƠNG 10: BIỂU DIỄN
I. Tạo nổi bật sự biểu diễn 78
1. Mắt 78
2. Tay 79
II. Chuyển đổi từ cổ điển sang pop 80
1. Rung 80
2. Phát âm 80
3. Chất lượng giọng 80
4. Độ lớn của giọng 80
III. Kỹ thuật sử dụng micrô 80
LỜI KHUYÊN CỦA MỘT CHUYÊN GIA 83
MỐI BẪN KHOẢN KHI BIỂU DIỄN 84

PHỤ LỤC A: THỬ GIỌNG (thi hát)
Hướng dẫn thử giọng 86
1. Theo sát chỉ dẫn 86
2. Chuẩn bị 86
3. Ghi nhớ 86
4. Khởi động 86
5. Đến sớm 87
6. Nhạc đệm 87
7. Chọn nhạc 87
8. Y phục 88
9. Biểu diễn kỹ năng 88
10. Hát xong 88

PHỤ LỤC B: NHỮNG BÀI HÁT NÊN TẬP 90

PHỤC LỤC C: HƯỚNG DẪN ĐỌC 130

http://thuvienhoctap.blogspot.com

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN GIỌNG ĐỂ TRỞ THÀNH CA SĨ

Người dịch: **NGUYỄN VĂN VĨNH**

Chịu trách nhiệm xuất bản:
NHẠC SĨ TẠ TUẤN
Biên tập nội dung:
NHẠC SĨ LÊ QUỐC THẮNG
Sửa bản in:
NGUYỄN ĐÌNH PHƯƠNG
Thiết kế bìa:
LÊ TÂN

http://thuvienhoctap.blogspot.com