

การวอร์มเสียง

ก่อนการวอร์มเสียง

วอร์มร่างกายให้อบอุ่นก่อนการใช้เสียง ยืดเส้นทั้งตัว โดยเฉพาะบริเวณคอ บ่า ไหล่ ให้ผ่อนคลาย จากนั้นวอร์มใบหน้า ปาก ลิ้น

วอร์มเสียงพื้นฐาน

- **ไล่ลม** (ยางร้ว) ให้ยาวหมดหนึ่งลมหายใจ
- **ไล่ลมแบบบีบลมก่อน** 2 ครั้งแล้วปล่อยยาว (คล้ายสตาร์ทเครื่องยนต์)
- **เป่าเทียน** ยกนิ้วชี้ขึ้นมาตั้งไว้ยึดแขนไปให้สุด เป่าลมแบบสั้นๆ ไปให้ถึงนิ้วตัวเอง
- **เสียงฮิม** (คล้ายรับคำ) ให้ริมฝีปากสั่นเล็กน้อย แต่ละครั้งให้ทำงานหมด 1 ลมหายใจ
- **Lips roll** (เป่าปาก) แต่ละครั้งให้ทำงานหมด 1 ลมหายใจ
- **Lips roll แล้วเปลี่ยนเป็นสระ อา อี เอ โอ อุ** ตัวละ 1 ลมหายใจ
- **สระ อา อี เอ โอ อุ** อย่างเป็นตัว แต่ละตัวให้ทำงานหมด 1 ลมหายใจ
- **สระ อา อี เอ โอ อุ แบบติดกัน** แบ่งให้เท่ากันในแต่ละสระ 1 เซ็ต ต่อ 1 ลมหายใจ
- **ฝึกโทนเสียง ต่ำ (chest)** "ซ่างตัวโตโต"
- **ฝึกโทนเสียง กลาง (mouth)** "ตักแตนตัวแบนๆ"
- **ฝึกโทนเสียง สูง (head)** "มดตัวนิดนึง"
- **ไล่โทนเสียง** ด้วยคำว่า ฮิม ขึ้นและลงจาก chest ไป head สลับไปมา
- **ออกเสียง** เป็นคำหรือประโยคสั้นๆ แล้วค่อยๆ ยาวขึ้น จากนั้นอ่านหรือพูดยาวๆ

หมายเหตุ

- ควรให้เสียงตกกระทบบริเวณเพดานแข็งหลังฟันบน เพราะจะทำให้เกิดเสียงสะท้อนที่ดังกว่าบริเวณอื่น
- หากหาจุดโฟกัสเสียงด้านหน้าไม่เจอ ให้ใช้สระ อี+อุ (แปลงเสียงอีแต่รูปปากเป็นอุ) เพื่อช่วยให้หาจุดโฟกัสเสียงได้ง่ายขึ้น
- การ "หา" คือสิ่งที่ง่ายที่สุดที่จะช่วยผ่อนคลายและค้นหาการหายใจที่ถูกต้องได้ง่ายขึ้น
- หากจะทำ Lips roll ต้องมีเนื้อเสียงข้างในเสมอ การเป่าแต่ลมออกมาอย่างเดียว ไม่มีประโยชน์ใดๆ ในการวอร์มเสียงเพื่อการพูด
- ให้ความสำคัญกับการวอร์มเสียงในแต่ละขั้นตอนได้ตามต้องการ เมื่อมั่นใจแล้วจึงค่อยทำขั้นต่อไป
- **หนัก เบา สั้น ยาว** คือสิ่งสำคัญที่จะช่วยสื่อสารอารมณ์ความรู้สึก

**พยายามเตือนสติตัวเองเสมอ เมื่อพบข้อผิดพลาดให้รีบแก้ในทันที
จำไว้ว่า "การพูดในชีวิตประจำวัน คือแบบฝึกหัดที่ดีที่สุด"
เสียงของเราเกี่ยวข้องกับสภาวะภายใน สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ
"ความมั่นใจในตัวเองหรือมั่นใจในสิ่งที่จะพูด"**

หากนักเรียนมีข้อสงสัย สามารถส่งมาสอบถามที่
rabhat@outlook.com | Line @singwithmint | www.rabhat.com
GOOD LUCK รัภทร แก้วมีชัย (ครูมีน)

ข้อควรระวังเกี่ยวกับการใช้เสียง

1. อย่าลืมฝึกใช้เสียงอยู่เสมอ

การพูดเสียงดังไป เบาไป หรือ พูดติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจก่อให้เกิดปัญหาทางเสียงได้ เราควรสังเกตตัวเองในทุกขณะว่า ใช้เสียงมากจนทำให้อวัยวะที่เกี่ยวข้องทำงานหนักเกินไปหรือเปล่า หากมีความจำเป็นต้องใช้เสียงอย่างจริงจังในอาชีพการงาน ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือร้องเพลง ควรหมั่นฝึกเสียงให้เปล่งออกมาอย่างถูกต้อง วอร์มบ่อยๆ เพราะเสียงที่แข็งแรงยอมเกิดจากทักษะและความเชี่ยวชาญ เหมือนกับนักกีฬาที่ฝึกฝนร่างกายก่อนการแข่งขันนั่นเอง

2. เสียงแหบไม่ได้มีสาเหตุเสมอไป

อาการเสียงแหบหรือเสียงลม เป็นสัญญาณของเสียงที่ผิดปกติ หากมีอาการใดอาการหนึ่งเกิดขึ้นยาวนานกว่าสองสัปดาห์ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านเสียงหรือไปพบแพทย์

3. อย่าทำร้ายกล้ามเนื้อเสียง

การพูดแบบกระแทกกระทั้นหรือพูดใส่อารมณ์ อาจทำให้เสียงดังก็จริง แต่การพูดลักษณะนี้ เป็นอันตรายต่อเส้นเสียงหรือกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง จึงควรหลีกเลี่ยง

เช่นเดียวกับการพูดโดยไม่ใช้แรงจากกระบังลมหรือท้อง จะทำให้เหนื่อยง่ายและเสียงไม่ดังเท่าที่ควร หลายคนพอเห็นว่าเสียงไม่ดัง ก็ไปเค้นเสียงเอาจากลำคอ ทำให้ยิ่งแย่ไปอีกใหญ่

ควรฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ เพื่อขยายพื้นที่บริเวณกระบังลม และวอร์มเสียงสม่ำเสมอดีกว่า เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพเสียงให้เกิดประสิทธิภาพ และยืดเวลาการพูดได้นานขึ้น

4. น้ำเปล่าดีที่สุด

คาเฟอีนและแอลกอฮอล์ มีผลทำให้เส้นเสียงแห้งขาดความชุ่มชื้น ส่วนน้ำหวานก็ทำให้น้ำลายเหนียว ส่งผลให้เส้นเสียงลื่นสะเทือนยากขึ้น ถ้าชอบทานจริงๆ วิธีแก้ไขคือ ดื่มน้ำเปล่าตามไปเรื่อยๆ ยกตัวอย่างเช่น หากดื่มกาแฟหนึ่งแก้ว ควรดื่มน้ำตามอย่างน้อย 1-2 แก้ว

5. ระวังการใช้ยา

ยาบางชนิดส่งผลให้เส้นเสียงขาดความชุ่มชื้น เช่น ยาแก้แพ้ แก้วหวัด ลดน้ำมูก ลดบวม (ยากลุ่ม Antihistamines) ยาจำพวกนี้สามารถบรรเทาอาการหวัดหรือน้ำมูกได้ แต่จะส่งผลให้เส้นเสียงแห้ง เนื่องจากฤทธิ์ยาจะดูดน้ำออกจากร่างกาย หากมีความจำเป็นต้องบริโภคยาเหล่านี้และต้องใช้เสียง ควรดื่มน้ำให้มากๆ

6. "อะแหม่ อะแหม่" บ่อยๆ ไม่ดีนะ

นิสัยชอบกระแอมหรือไอเป็นประจำ อาจส่งผลให้เส้นเสียงระคายเคืองหรืออักเสบ ควรหลีกเลี่ยง หรือพยายามทำอย่างนุ่มนวลที่สุด

7. กรดไหลย้อนทำร้ายกล่องเสียงได้

สาเหตุใหญ่อีกประการที่ทำให้เกิดปัญหาเรื่องเสียง คือ กรดจากกระเพาะอาหารขึ้นมารบกวนกล่องเสียง สังเกตจากการที่มักมีน้ำรสเปรี้ยวขึ้นมาจุกที่คอ พบได้มากในคนที่เป็โรคระเคาะ กรดไหลย้อน หากมีโรคหรืออาการเช่นนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด โดยเฉพาะอาหารที่มีกรด หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารตอนกลางคืน พยายามนอนหมอนสูงหรือนอนโดยให้ลำตัวท่อนบนตั้งขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงการไหลย้อนกลับของกรดขึ้นมาที่กล่องเสียง

8. เลิกบุหรี่ดีกว่า... จริงๆนะ

การสูบบุหรี่มีผลต่ออวัยวะในลำคอ ซึ่งส่งผลโดยตรงกับการพูดและร้องเพลง ดังนั้นหากเป็นไปได้ควรงดสูบบุหรี่