

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN THANH NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIỌNG HÁT

TRẦN ĐÌNH LỘC

Email: tdloc@agu.edu.vn

Trường Đại học An Giang, ĐHQG HCM

THE METHOD OF ADVANCED VOCAL TRAINING TO EXPAND THE VOCAL RANGE

TÓM TẮT

Giọng hát của con người là một nhạc cụ kỳ diệu, nhưng lại hạn chế về âm vực. Vì vậy, trong quá trình học thanh nhạc, việc mở rộng âm vực giọng hát là yêu cầu bắt buộc, quan trọng và phức tạp đối với người học và cũng là thách thức đối với người dạy. Để đạt được yêu cầu đó, ngoài tố chất thanh nhạc trời phú, người học thanh nhạc phải trải qua quá trình luyện thanh (vocal) lâu dài dưới sự hướng dẫn của thầy giáo thanh nhạc. Trong bài viết này, tác giả sẽ trình bày phương pháp luyện thanh nâng cao để mở rộng âm vực, nâng cao chất lượng giọng hát.

Từ khóa: Giọng hát, luyện thanh, phương pháp



ABSTRACT

The human voice is an amazing musical instrument, but has limited vocal range. Therefore, in the process of learning vocal music, the expansion of vocal range is a mandatory, important and complex requirement for learners and also a challenge for teachers. In order to achieve that requirement, in addition to the inherent vocal qualities, vocal learners have to undergo a long process of vocal training under the guidance of a vocal teacher. In the previous article, the author presented the method of basic vocal training. This article, the author will present the method of advanced vocal training to expand the vocal range.

Keywords: Vocals, vocal training, method

1. Mở đầu

Giọng hát của người chưa học hát có kết cấu âm khu tách biệt, ở mỗi âm khu âm thanh vang lên khác nhau. Âm khu giọng hát là một dãy âm thanh có âm sắc đồng nhất được tạo ra do những hoạt động giống nhau của thanh đới. Giọng hát nam chia ra thành hai âm khu: Âm khu ngực và âm khu đầu; Giọng nữ chia ra thành ba âm khu: Âm khu ngực, âm khu hỗn hợp và âm khu cao. Chính vì đặc điểm này mà phương pháp luyện thanh mở rộng âm vực cho giọng nam và nữ cũng sẽ khác nhau.

Việc luyện thanh nâng cao chỉ có thể thực hiện được sau khi người học hoàn thành phần luyện thanh cơ bản với các yêu cầu kỹ thuật đạt được: Vị trí âm vang tốt, cột hơi vững chắc, điểm tựa khi đẩy hơi và tư thế luyện thanh đúng.

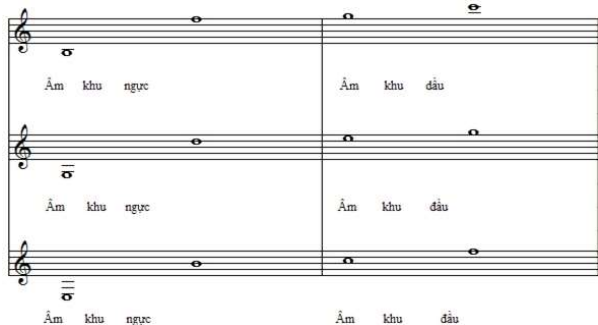
2. Khái niệm âm khu giọng hát

2.1. Âm khu giọng hát nam

Khi nghe một nam sinh viên bắt đầu học hát, luyện thanh lên cao dần theo âm vực (lên từng nửa cung), tới một lúc nào đó, sinh viên đó sẽ cảm giác có sự căng thẳng và không thể hát lên cao với âm thanh như trước được nữa, tới những âm thanh này giọng hát căng thẳng, sau đó âm thanh phải chuyển sang giọng đầu. Như vậy, âm thanh có âm sắc đẹp, vang khỏe, có cảm giác vang từ ngực này gọi là âm khu ngực. Còn những âm thanh yếu, mảnh, âm sắc không đẹp là giọng giả, gọi là âm khu giọng giả. Trong các âm khu giọng nam, âm khu giọng ngực khoảng hơn một quãng tám so với âm khu giọng đầu khoảng một quãng ba. Sự khác nhau về màu sắc, tính chất của âm thanh ở hai âm khu này là do những mức độ hoạt động khác nhau của thanh đới.

ARTS

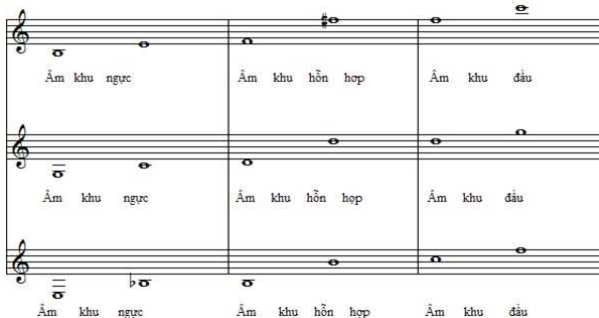
Bảng hệ thống các âm khu giọng nam:



2.2. Âm khu giọng hát nữ

Giọng hát nữ có 3 âm khu gồm: Âm khu giọng ngực, âm khu giọng hỗn hợp và âm khu giọng đầu, mỗi âm khu phát ra âm thanh có âm sắc khác nhau. Trong các âm khu giọng hát nữ, âm khu giọng hỗn hợp lớn nhất, chiếm khoảng một quãng tám, so với âm khu giọng ngực khoảng một quãng ba, nên việc luyện tập mở rộng âm vực giọng hát nữ phải bắt đầu từ âm khu giọng hỗn hợp rồi phát triển dần ra hai phía (sẽ nói rõ ở phần phương pháp luyện thanh mở rộng âm vực giọng hát).

Bảng hệ thống các âm khu giọng nữ:



3. Phương pháp luyện thanh mở rộng âm vực, phát triển chất lượng giọng hát

Theo Phương pháp giảng dạy thanh nhạc (Hồ Mộ La - 2008), hơi thở là cội nguồn năng lượng khởi động của giọng hát. Động thái của khe thanh quản khi hát là khe thanh làm động tác khép lại để chắn hơi, khi hơi thở đẩy lên buộc nó phải mở ra, hơi thở đi qua, nó lại khép lại, hiện tượng đó diễn ra liên tục trong quá trình ca hát. Đó gọi là nguyên lý của “hiệu ứng Bernoulli”.

Tuy nhiên, để hát các nốt cao thì phải tăng cường luồng hơi mạnh để tăng lực đẩy hơi và lượng hơi tiêu hao sẽ nhiều lên, bắt buộc các cơ hô hấp phải tích cực hoạt động để có hơi thở sâu hơn.

3.1. Phương pháp luyện thanh mở rộng âm vực giọng hát nam

Có thể chia quá trình luyện tập để hình thành và phát

triển, mở rộng âm vực giọng hát làm hai giai đoạn: Cơ bản và nâng cao.

Giai đoạn cơ bản kéo dài khoảng 3 - 4 học kỳ đầu tiên (tùy theo đối tượng người học).

Cần nhắc lại rằng, về cấu trúc âm khu giọng hát nam, âm khu ngực rộng khoảng từ quãng 10 đến quãng 12, nên việc luyện tập cho giọng hát nam nên bắt đầu từ âm khu giọng ngực, cần rèn luyện đạt những yêu cầu cơ bản sau để làm cơ sở tốt cho việc mở rộng âm khu giọng hát ở giai đoạn sau của quá trình luyện tập:

- Cần hát cho tự nhiên mềm mại, tránh gào ồ cổ họng, không cứng hàm
- Trước mỗi câu hát phải lấy hơi sâu, đầy đủ. Mỗi âm phát ra phải được đặt trên đệm hơi thở, nói cách khác là giọng hát có cơ sở hơi tốt
- Tất cả các âm phát ra phải giữ đều âm lượng, vị trí vang phải thống nhất
- Cao độ và tiết tấu phải chính xác
- Phát âm nhà chữ phải đúng, rõ ràng, rành mạch

Giai đoạn này có thể luyện tập với các mẫu câu luyện thanh sau đây, mỗi buổi học tùy vào số lượng người học, có thể luyện thanh cá nhân trong 15 phút.

Giai đoạn nâng cao kéo dài từ 3 - 4 học kỳ còn lại.

Đây là giai đoạn tập luyện kỹ thuật thanh nhạc khó, phức tạp, gọi là phương pháp kỹ thuật hát đóng tiếng. Năm 1840, hai bác sĩ người Pháp đã viết bài giới thiệu và ca ngợi kỹ thuật hát đóng tiếng của ca sĩ Duprez. Đây được xem là báo cáo đầu tiên về phương pháp hát “đóng tiếng” và về sau được Garcia hoàn thiện về nguyên lý, thủ pháp của kỹ thuật hát này: Hát mở với các âm thanh ở âm khu giọng ngực và chuyển sang hát đóng với các âm thanh ở âm khu giọng đầu. Cần chú ý các biên âm trong bài tập luyện thanh đóng tiếng: Nguyên âm e pha “ê”, nguyên âm o pha “ô”, nguyên âm a pha thêm “ơ” và “ơ”...

Chỉ có thể luyện tập các bài tập này khi người học đạt được những yêu cầu kỹ thuật của giai đoạn đầu: vị trí đặt tiếng, xác định đúng điểm tựa khi đẩy hơi, có cột hơi vững chắc và vị trí âm vang thống nhất.

Khi hát câu luyện thanh với kỹ thuật đóng tiếng, bộ máy phát thanh sẽ hoạt động với cơ chế đặc biệt, có thể hiểu như sau: Ở trạng thái bình thường âm thanh ở âm khu tự nhiên vang sáng phong phú về âm sắc là do thanh đới khép kín và rung lên hoàn toàn dưới tác động của hơi thở; còn âm thanh ở âm khu đầu thường mờ, yếu âm sắc kém là do thanh đới chỉ rung lên ở hai mép. Kỹ thuật hát đóng tiếng sẽ giúp giải quyết hạn chế này.

Âm thanh của kỹ thuật đóng tiếng được hoạt động với cơ chế: Thanh đới hoạt động vừa đóng vừa mở nhanh

ARTS

và rung lên toàn phần dưới tác động của hơi thở sâu có điểm tựa.

Khi thực hiện hát kỹ thuật đóng tiếng, ranh giới về âm thanh của hai âm khu giọng hát nam sẽ biến mất. Bình thường, giọng hát nam khi hát lên tới nốt Rê, Mi ở quãng tám thứ hai đã thấy khó khăn, âm thanh bị căng cứng, gằn tiếng, nhưng khi sử dụng thành thạo kỹ thuật hát đóng tiếng sẽ có thể hát lên tới nốt Fa, Son ở quãng tám thứ hai với âm thanh mềm mại có sức bật và giàu tính biểu cảm. Hát với kỹ thuật đóng tiếng ở âm khu cao rất khó và phức tạp, đòi hỏi người học phải hiểu về mặt lý thuyết về những hoạt động đặc thù của bộ máy phát thanh, của thanh đới và hoàn thiện tốt các kỹ thuật thanh nhạc cơ bản ở giai đoạn đầu.

Các mẫu bài tập luyện thanh kỹ thuật đóng tiếng

The image shows seven staves of musical notation in 4/4 time. Each staff contains a vocal line with lyrics underneath. The lyrics are: A..., Ô...; A..., Ô... A; Ô... Y Ô...; A..., Ô... Y Ô... A; A..., Ô... U. Ô; A..., Ô... U Ô... A; A..., Ô... A.

Hướng dẫn luyện tập:

- Đặt âm thanh phát ra đúng vị trí (chân răng cửa phía trong của hàm trên hoặc ở hốc tai tùy vào đặc điểm giọng hát), vị trí âm vang ổn định
- Âm đầu tiên với sắc thái p
- Điểm tựa của âm thanh ở trung tâm của lồng ngực, nén hơi đều liên tục, mềm mại, các cơ buồng lồng, ngực hơi ưỡn nhẹ, cảm giác dùng ngực “đỡ” lấy âm thanh
- Chuyển từ nguyên âm A sang Ô và Y và U một cách chính xác bằng cách điều khiển độ mở của hàm ếch mềm: Nguyên âm A hát mở, nguyên âm Ô, Y, U hát đóng dần
- Mẫu 1, 2, 3 khi hát chuyển các nguyên âm theo đúng trong bài
- Mẫu 4 hát lên dần nửa cung, tùy theo từng loại giọng
- Giảng viên cần giảng giải kỹ để người học hiểu rõ

mới thị phạm

- Kết hợp luyện các bài luyện thanh (vocalise) trong từng buổi học

3.2. Phương pháp mở rộng âm vực giọng hát nữ

Giai đoạn cơ bản của quá trình tập luyện mở rộng âm vực giọng hát nữ thực hiện giống như đối với giọng hát nam, giới hạn trong âm khu hỗn hợp của giọng nữ trung, từ nốt Đô - Rê ở quãng tám thứ hai trở xuống và giới hạn trong âm khu hỗn hợp của giọng nữ cao là từ nốt Mi - Fa ở quãng tám thứ hai trở xuống.

Giai đoạn nâng cao của việc luyện tập mở rộng âm vực giọng hát nữ khác hoàn toàn với giọng hát nam.

Như đã trình bày ở trên, ở các giọng hát nữ có 3 âm khu: Âm khu ngực, âm khu hỗn hợp và âm khu giọng đầu. Âm khu ngực rộng khoảng một quãng ba, trong khi âm khu hỗn hợp rộng khoảng một quãng tám, cuối cùng là âm khu cao. Như vậy phần cơ bản của âm vực giọng nữ là âm khu hỗn hợp. Có thể nói quá trình mở rộng âm vực giọng hát nữ là quá trình hỗn hợp các âm khu và mở rộng âm khu hỗn hợp theo hai chiều đi lên và đi xuống của giọng hát. Phương pháp này gọi là hỗn hợp các âm khu giọng hát.

Chính vì vậy, sau quá trình luyện tập tốt ở âm khu tự nhiên, chuyển sang giai đoạn mở rộng âm vực giọng, ta nên chọn những câu luyện thanh có giai điệu chuyển động từ trên xuống dưới để xử lý nốt chuyển giọng của âm khu hỗn hợp và âm khu cao. Cách hát này rất có lợi vì sẽ dễ tìm và chuyển được “vị trí cao” của âm thanh xuống âm khu thấp, giúp luyện tập chức năng hỗn hợp các âm khu của giọng hát.

Các mẫu luyện thanh hỗn hợp âm khu giọng hát nữ:

The image shows three staves of musical notation in 2/4 time. The first staff has lyrics 'Ma Mi...' and a dynamic marking 'p'. The second staff has a tempo marking 'Allegretto'. The third staff has a tempo marking 'Allegro' and a dynamic marking 'p'. The lyrics 'A...' are written below the third staff.

Hướng dẫn luyện tập:

- Đặt âm thanh ở đúng vị trí (như đã hướng dẫn với giọng hát nam), vị trí âm vang ổn định
- Âm đầu tiên với sắc thái p
- Điểm tựa của âm thanh ở trung tâm của lồng ngực, nén hơi đều liên tục, mềm mại, các cơ buồng lồng, ngực hơi ưỡn nhẹ, cảm giác dùng ngực “đỡ” lấy âm thanh
- Với mẫu 1 cần chú ý nhịp độ vừa phải, bắt đầu với sắc thái p, điều này giúp cho việc chuyển từ âm khu này sang âm khu khác của giọng hát thuận lợi, xuất

ARTS

phát từ tính tự nhiên thanh quản trong những âm khu khác nhau sẽ hoạt động khác nhau. Bắt đầu với cường độ mạnh sẽ làm căng cứng cơ cấu âm khu của thanh quản và gây khó khăn cho việc chuyển từ âm khu này sang âm khu khác khi luyện thanh

- Mẫu 2 và mẫu 3 cũng bắt đầu với sắc thái p, và nhịp độ nhanh dần

- Kết hợp hát các bài luyện thanh (vocalise) sau khi luyện thanh

Các mẫu luyện thanh mở rộng âm vực giọng hát nam và nữ giai điệu khá phức tạp, nên việc tự luyện thanh trên đàn piano hoặc organ sẽ gặp khó khăn, vì vậy có thể hướng dẫn người học chép vào phần mềm encore để việc luyện tập thêm ở nhà được thuận lợi.

3.3. Vai trò quan trọng của người thầy trong quá trình hướng dẫn luyện tập

Để việc giảng dạy luyện thanh nâng cao được hiệu quả, người giáo viên thanh nhạc phải phân tích cho được các vấn đề về giọng hát của người học và tìm ra giải pháp để giải quyết vấn đề đó. Từ việc phát hiện các “tật” trong giọng hát trong quá trình luyện thanh như: Cứng hàm, vị trí âm vang chưa đúng, điểm phát ra âm thanh chưa hợp lý, lưỡi cong cứng, điểm tựa khi đẩy hơi sai... để điều chỉnh sửa, và đó cũng chính là phát hiện cái sai trong cơ chế vận hành bộ máy thanh âm của người học. Khi quan sát tư thế của người học luyện thanh, sau đó liên kết với âm thanh nghe được, hình ảnh quan sát được với sự hiểu biết khoa học về giọng hát để xác định bộ phận nào gây nên sai lệch. Nếu chỉ nghe thấy người học hát câu luyện thanh chưa đúng rồi thị phạm và yêu cầu hát lại theo kiểu bắt chước thì hiệu quả sẽ thấp.

Để nắm được cái sai trong cơ chế vận hành giọng hát của người học, đòi hỏi người thầy phải nắm chắc những kiến thức cơ bản về chức năng sinh lý của giọng hát cũng như về âm thanh học. Như chúng ta đều biết, bộ máy âm thanh con người nằm bên trong cơ thể, chúng ta không thể trực tiếp quan sát nó mà chỉ có thể cảm nhận. Tự cảm nhận và điều khiển bộ máy của mình đã khó khăn, lắng nghe, cảm nhận và xác định được vấn đề trong bộ máy của người khác lại càng khó khăn gấp bội. Cho nên, có người hát rất giỏi, kỹ thuật điều luyện, kỹ năng biểu diễn tốt nhưng chưa chắc đã có đủ kỹ năng để truyền dạy những gì mình làm được cho người khác, người giáo viên thanh nhạc phải biết giúp người học rèn luyện và từng bước hoàn thiện giọng hát của mình. Thông thường, thầy giáo sẽ hát mẫu theo phương pháp đúng và hát lại theo phương pháp sai mà người học vừa hát xong để họ cảm nhận được sự khác biệt của hai loại âm thanh, sau đó phải chỉ rõ sự sai lệch nào trong các bộ phận của bộ máy thanh âm đã khiến người học tạo nên âm thanh không tốt. Điều này cũng cho thấy người thầy giáo thanh nhạc không chỉ hiểu biết sâu sắc về bộ máy

thanh âm, về giọng hát, về kỹ thuật thanh nhạc mà phải hát tốt thì mới giảng dạy thanh nhạc hiệu quả được, vì phương pháp dạy thanh nhạc chủ yếu vẫn là thị phạm. Nếu một giáo viên chưa làm chủ giọng hát của mình thì chắc chắn học trò của họ sẽ gặp nhiều vấn đề trong quá trình học tập.

Phương pháp lên lớp thanh nhạc tập thể để tất cả người học có thể học và trải nghiệm được nhiều nhất có thể cũng là vấn đề cần quan tâm. Với cách bố trí thời khóa biểu 3 tiết liên tục cho một buổi lên lớp với số lượng 5 sinh viên ở trường Đại học An Giang, các sinh viên lần lượt luyện thanh với thầy giáo, trong khi các em còn lại tập trung lắng nghe và quan sát, người thầy vừa điều chỉnh kỹ thuật cho từng em, vừa truyền dạy kỹ năng sư phạm cho cả nhóm. Đối với những trường nghệ thuật đào tạo chuyên ngành thanh nhạc, việc bố trí số lượng sinh viên cho mỗi tiết học là 2 em (theo quy định đào tạo chuyên ngành của ngành nghệ thuật) giúp cho việc thực hiện phương pháp chuyên ngành gặp thuận lợi, vì dạy thanh nhạc là phải hướng dẫn từng cá nhân. Còn những trường đại học có đào tạo ngành Sư phạm Âm nhạc thì việc bố trí sĩ số lớp học là 5 sinh viên cũng được xem là nỗ lực rất lớn của nhà trường nhằm tạo điều kiện cho giảng viên dạy các môn chuyên ngành như Thanh nhạc có thể thực hiện được phương pháp chuyên ngành của mình, còn nếu giờ học Thanh nhạc có sĩ số đông (20 sinh viên trở lên, thường gặp ở các lớp sư phạm âm nhạc) thì chỉ có thể dạy hát.

3. Kết luận

Có thể nói luyện thanh là hoạt động quan trọng nhất trong các hoạt động luyện tập của giờ học Thanh nhạc. Luyện thanh có tính quyết định để giúp mở rộng âm vực giọng hát, và đây là tiêu chí rất quan trọng. Khi âm vực giọng hát được mở rộng, người hát sẽ gặp nhiều thuận lợi trong việc lựa chọn tác phẩm khi trình bày, thuận lợi khi xử lý tác phẩm và sẽ mang lại cho người học có giọng hát đẹp với âm vực rộng, âm thanh giọng hát có sức bật, phong phú về âm sắc và giàu sức biểu cảm. Công việc này phải thực hiện thường xuyên với sự kiên trì, đúng phương pháp dưới sự hướng dẫn của giảng viên chuyên môn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Concone. G. (1836), Fifty Lesson For Medium Voice - Vocal, Schirmer's Library of Musical Classics.**
2. **Lloyd Frederick Sunderman (1958), Basic Vocal Instructor, Belwin, Inc, Rockville Centre, Long Island, N.Y.**
3. **Đức Bằng, Đỗ Mạnh Thường và Đào Trọng Từ (1984), Thuật ngữ và ký hiệu âm nhạc thường dùng, Nxb Văn hóa, Hà Nội.**
4. **Hồ Mộ La (2002), Phương pháp sư phạm thanh nhạc, Nxb Từ điển bách khoa, Hà Nội.**