

1. หลักการเกี่ยวกับเสียงและลมหายใจ

การฝึกเสียงและลมหายใจสำหรับการแสดงละคร โดยเฉพาะละครเวทีนั้น มีหลักการที่คล้ายคลึงกับการฝึกเสียงและการหายใจสำหรับการร้องเพลง โดยเน้นการหายใจเข้าไปยังบริเวณกระบังลมหรือช่องท้อง เพื่อให้เสียงที่ออกมามีพลังที่มากขึ้น ในขณะที่เดียวกัน ในการแสดงละครประเภทละครเพลง นักแสดงก็อาศัยหลักการฝึกเสียงและลมหายใจในลักษณะเดียวกัน

ดวงใจ อมาตยกุล (2545) ได้กล่าวถึงหลักการสำคัญที่เกี่ยวกับเสียงและลมหายใจว่า มีองค์ประกอบดังนี้

1.1 การหายใจเพื่อการขับร้อง

พื้นฐานสำคัญที่สุดของการร้องเพลงคือ การหายใจ นักร้องทุกคนควรศึกษาและทำความเข้าใจกับระบบการหายใจ และการใช้ลมหายใจเพื่อสร้างเสียง สร้างความก้องกังวาน และสร้างเทคนิคต่างๆ

ขั้นตอนของการเกิดเสียงขับร้อง เริ่มต้นที่ลมหายใจออกไปผ่านกล่องเสียง เกิดเสียงขึ้นและลมหายใจได้นำเสียงนั้นไปก้องกังวานในโพรงหน้า (mask) หรือในศีรษะและพาเสียงออกไปนอกร่างกาย หากผู้ขับร้องสามารถควบคุมลมหายใจให้ทำงานได้อย่างราบรื่นก็จะร้องเพลงได้ดี มีเสียงที่ไพเราะ ใช้เทคนิคต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว ดังนั้น จะเห็นว่าสิ่งที่ควรคำนึงถึงเป็นอันดับแรก คือการควบคุมลมหายใจให้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

การหายใจเพื่อการขับร้องที่ถูกวิธีคือ การหายใจเข้าอย่างเต็มที่ให้ลึกถึงปอดส่วนล่างจนปอด (lung) ขยายตัวเต็มที่ ซึ่งทำให้ซี่โครงขยายออกและกะบังลม (diaphragm) ขยายลง ดังนั้นส่วนของลำตัวช่วงท้อง (abdomen) จะขยายออกเมื่อมีการหายใจเข้า

กะบังลมเป็นโครงสร้างรูปโดม ทำหน้าที่เป็นผนังกั้นแบ่งระหว่างช่องทรวงอกกับช่องท้อง กะบังลมมีบทบาทสำคัญในการหายใจสำหรับการขับร้องกล่าวคือ กะบังลม เป็นโครงสร้างที่ประกอบด้วยส่วนที่เป็นกล้ามเนื้ออยู่ที่ขอบและส่วนที่เป็นพังผืดอยู่ตรงกลาง เมื่อหายใจเข้ากล้ามเนื้อกะบังลมจะหดตัวทำให้ความสูงของโดมลดลง และเส้นผ่าศูนย์กลางของช่องทรวงอกในแนวตั้งจะยาวขึ้น จึงมีเนื้อที่ในช่องอกเพิ่มขึ้นและปอดขยายตัวได้เต็มที่

การหายใจออกในเวลาปกติเมื่อไม่ได้ร้องเพลงจะเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องอาศัยกล้ามเนื้อใดๆ มาทำงานเพิ่มเป็นพิเศษเพื่อช่วยในการหายใจออก แต่การหายใจเพื่อการขับร้องจะต้องใช้กล้ามเนื้อหลายส่วนใน

การควบคุมลมหายใจโดยเฉพาะกล้ามเนื้อหน้าท้อง (abdominal muscle) เป็นกล้ามเนื้อส่วนสำคัญที่ใช้ควบคุมการผ่อนลมหายใจให้พอดีกับการใช้งานและการเพิ่มพลังในการเปล่งเสียง นักร้องบางคนสามารถควบคุมการหายใจสำหรับการขับร้องเป็นมาโดยธรรมชาติและมีนักร้องอีกเป็นจำนวนมากที่ต้องศึกษาทักษะดนตรี (music skill) นี้ เพราะเป็นสิ่งจำเป็นที่นักร้องทุกคนจะต้องเข้าใจกระบวนการและปฏิบัติได้ แม้ในกลุ่มที่สามารถหายใจลึกได้โดยธรรมชาติมาแล้วนั้นก็ควรหมั่นฝึกฝนการควบคุมลมหายใจไว้อย่างสม่ำเสมอเพื่อไม่ให้ทักษะด้อยลง

ตามปกติ มนุษย์หายใจเข้าและหายใจออกประมาณ 16 ถึง 18 ครั้ง ภายใน 1 นาที แต่ในขณะร้องเพลง อัตราการหายใจจะลดลงเหลือเพียง 5 ถึง 10 ครั้ง ต่อนาที เนื่องมาจากการหายใจลึกสำหรับการร้องเพลงทำให้มีลมในปอดมากขึ้น และต้องมีการกำหนดลมหายใจให้พอดีกับประโยคเพลง จึงต้องมีการฝึกใช้กล้ามเนื้อเพื่อควบคุมลมหายใจสำหรับการขับร้อง

1.2 การวางท่าทาง

ท่าทางที่ถูกต้องจะเอื้อให้เกิดการหายใจที่สมบูรณ์แบบ และจะทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนที่จะใช้ในการควบคุมลมหายใจทำงานได้ดี การวางท่าทางในที่นี้ไม่เพียงเน้นที่การยืน การนั่งตัวตรง การยืดตัว การเปิดไหล่เพียงเท่านั้น ยังต้องรวมไปถึงการทำรูปปากที่เอื้ออำนวยให้ใช้โพรงหน้าเพื่อกังวานเสียงให้ได้ถูกต้อง รวมถึงการจัดความสัมพันธ์ระหว่างการพาลมหายใจไปผ่านกล่องเสียง

การยืนที่ถูกต้องคือ ยืนตัวตรง น้ำหนักลงบนสองเท้าเท่าๆกัน แขนปล่อยข้างลำตัวแบบสบาย หลังตรงยืดตัวขึ้น เปิดไหล่ ศีรษะตั้งตรง ขยายซี่โครงออก เมื่อหายใจเข้า ซี่โครงจะยกขึ้นและขยายออก โดยที่หัวไหล่ไม่ยกขึ้น และไม่ดึงไหล่ไปด้านหลัง ไม่เกร็งคอเพื่อให้ศีรษะเคลื่อนไหวได้สะดวก ระวังขากรรไกรกลางจะยื่นออกทำให้คางยื่นซึ่งผิด และระวังไม่ให้ขากรรไกรถูกดึงกลับเข้าไปด้านใน ลักษณะการวางท่าทางที่ถูกต้องจะทำให้ไม่เกิดอาการเกร็งส่วนใดๆ ในร่างกาย

1.3 การขยายซี่โครง

การยกอกขึ้นและการขยายซี่โครงออกจะทำให้ลำตัวมีเนื้อที่เพิ่ม เพื่อให้ปอดมีเนื้อที่ในการขยายตัวได้มากขึ้น ปอดจะสามารถเก็บลมได้มากขึ้นเพื่อใช้เป็นพลังในการขับร้อง เมื่อหายใจเข้าเต็มปอด กะบังลมจะถูกดันให้ขยายตัวและแบนลง หากไม่เปิดตัวให้ซี่โครงขยายเพื่อให้หายใจได้ลึก กะบังลมจะไม่ได้ทำงานจึงไม่เกิดการใช้พลังเสียงอย่างถูกวิธี

การหายใจเข้า เมื่อหายใจเข้าในขณะที่ที่โครงขยายแล้วนั้นจะทำให้ไม่ต้องหายใจอย่างรุนแรง การหายใจจะเจ็บบ่อยปกติ เพราะโดยธรรมชาติ เมื่อยืดตัวขึ้น ยกและขยายที่โครงพร้อมกับอ้าปากแล้วนั้น อากาศจะไหลเข้าในตัวอย่างแล้ว และในขณะที่หายใจเข้านั้น กล้ามเนื้อที่อยู่ระหว่างที่โครงจะช่วยขยายที่โครงเพิ่มอีก ส่วนของผนังที่กั้นช่องท้องจะเคลื่อนที่ลงและกะบังลมจะถูกดันให้แบนลง

การหายใจออก ในการหายใจออกสำหรับการร้องเพลงนั้น ต้องอาศัยการควบคุมกล้ามเนื้อที่สามารถผ่อนลมหายใจออกได้ภายใต้การควบคุมและสามารถเก็บลมไว้ได้นาน มีฉะนั้นการหายใจออกจะเกิดขึ้นเร็วมากโดยกะบังลมจะผลักดันกลับขึ้นมาผ่านปอดและกลับออกมาทางปากทันที จึงต้องอาศัยการควบคุมลมหายใจโดยผ่อนลมให้ออกช้าๆ และใช้ลมที่ละน้อย จุดมุ่งหมายของการควบคุมลมหายใจคือ เพื่อกำกับการผ่อนลมให้พอดีกับที่จำเป็นต้องใช้ผ่านเส้นเสียง เพื่อให้ลากเสียงได้ยาวสม่ำเสมอ หรือเพื่อร้องเทคนิคต่างๆ กล้ามเนื้อที่ใช้ควบคุมประกอบด้วย กล้ามเนื้อกะบังลม กล้ามเนื้ออินเตอร์คอสตัล (intercostal muscle) ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่วางตัวอยู่ในช่องว่างระหว่างกระดูกซี่โครงและกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหน้าท้องทำหน้าที่สำคัญในการส่งแรงดันไปที่กะบังลม เพื่อให้กะบังลมทำงานในการควบคุมกำลังลมให้พอเหมาะ เมื่อปรับการใช้ลมได้อย่างเหมาะสมจะทำให้การขับร้องมีประสิทธิภาพ การทำงานของกะบังลมที่ประสานกันกับกล้ามเนื้อระหว่างกระดูกซี่โครงนี้ทำให้เกิดแรงสนับสนุนจากอก (breath support)

หากการทำงานของสองส่วนดังกล่าวไม่ประสานกัน โดยหากกล้ามเนื้อหน้าท้องผลักดันแรงมากเกินไปจะทำให้คอเกร็ง เสียงแข็ง เหนื่อย และเสียสุขภาพ แต่หากกล้ามเนื้อหน้าท้องทำงานไม่เพียงพอ เสียงจะอ่อนแอและไม่น่าสนใจ เพราะกระแสลมมีน้อยเกินไปที่จะไปผ่านเส้นเสียงและพาเสียงไปก้องกังวานในโพรงหน้า ดังนั้นหน้าที่ของนักร้องคือ ปรับความพอดีในส่วนนี้ให้ได้โดย การควบคุมกล้ามเนื้อทุกส่วน ดังกล่าวมาแล้ว

ขณะที่ ดุชะฎี พนมยงค์ บุญทัตสนกุล (2547) กล่าวถึงการหายใจในการขับร้องไว้ว่า ไม่ว่าจะท่านจะขับร้องเพลงประเภทใด ควรมึวิธีการควบคุมและผ่อนลมหายใจที่ดีจึงจะสามารถมีเสียงอันไพเราะได้

การหายใจเป็นการเคลื่อนไหวของอวัยวะที่ใช้หายใจทำงานร่วมกับอวัยวะที่ใช้ออกเสียงและอวัยวะที่ทำให้เกิดเสียงสะท้อน มิใช่อาศัยเพียงการสูดลมหายใจเข้า-ออกเท่านั้น วิธีการหายใจที่ถูกต้องมีเพียงอย่างเดียว เมื่อหายใจเข้า กะบังลมจะเคลื่อนตัวลงต่ำทำให้เกิดที่ว่างบริเวณทรวงอก อากาศภายนอกจะไหลเข้าไปแทนที่โดยผ่านปากหรือจมูก หลอดลม แล้วจึงเข้าสู่ปอด เมื่อหายใจออกกะบังลมจะยกตัวขึ้นสูง อากาศภายในปอดจึงถูกผลักดันออกมาทางหลอดลม จมูก และปากเช่นเดียวกัน

การหายใจเข้าไปภายในก้นบึ้งของปอดแล้วค่อยๆ เติมลมในช่วงบนของปอด เปรียบเสมือนการรินน้ำใส่แก้ว น้ำจะไหลลงไปใบก้นแก้วก่อนแล้วจึงล้นขึ้นมาข้างบน

การฝึกหายใจ ขั้นแรกต้องยืนให้ถูกต้อง เพื่อไม่ให้อวัยวะที่เกี่ยวข้องถูกกดทับ คือยืนตรงอย่างมั่นคง ยืดอก ผ่อนคลายทุกส่วนในร่างกาย ทำตัวให้สบายๆ ใจต้องสงบ ใจยิ่งสงบลมหายใจก็ยิ่งเป็นธรรมชาติ เพราะจิตกับกายส่งผลต่อกันดังนั้นใจต้องสบายและจำเป็นต้องทำสมาธิก่อนการฝึกทุกครั้ง

ขณะสูดลมหายใจเข้า ปอดจะขยายกว้าง ซึ่งโครงซี่โครงสองข้าง ท้องน้อยขยายออก เมื่อสูดลมเข้าเต็มที่แล้วก่อนปล่อยออกให้ซี่โครงกักลมไว้ 1-2 วินาที แล้วค่อยๆ ผ่อนลมออกมา ช่วงที่ปล่อยลมออกมา คือช่วงที่เปล่งเสียงอย่างต่อเนื่อง ขณะหายใจออกให้ผ่อนลมช้าๆจนรู้สึกได้ ตอนฝึกใหม่ๆจะรู้สึกเหนื่อยเพราะกะบังลมรับน้ำหนักมากขึ้นอย่างกะทันหัน แต่ฝึกไปสักพักก็จะค่อยยังชั่วขึ้น ขณะหายใจออกซี่โครงก็ค่อยๆกลับสู่สภาพก่อนสูดลมหายใจ แต่ปอดจะไม่หดและคลายทันที ต้องให้รู้สึกว่าลมหายใจถูกพุงอยู่ระหว่างช่องอกกับสะดือเสียงที่ออกมาจึงเปี่ยมพลัง สามารถปรับใช้และควบคุมลมหายใจได้ เมื่อลมหายใจผ่านเส้นเสียงแล้วจึงถึงขั้นตอนการเกิดเสียง ซึ่งทำงานประสานกันระหว่างช่องอก ช่องท้องและกะบังลม การบีบและคลายตัวจะก่อให้เกิดกำลังลมที่ต้องการขณะเปล่งเสียงเมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งโดยไม่รู้ตัว

การสูดลมไม่ต้องสูดมาก แต่ผู้เริ่มฝึกมักกลัวลมหายใจจะไม่พอจึงสูดเข้าเต็มปอดกลับทำให้ส่วนอกโดยเฉพาะอกท่อนบนเกิดอาการเกร็ง ขาดความยืดหยุ่นจนทำให้เปล่งเสียงได้ลำบาก ความจริงปริมาณอากาศปานกลางดีกว่าปริมาณอากาศมากเพราะทำให้ปอดมีแรงยืดหยุ่น อีกทั้งไม่ก่อให้เกิดความแน่นและอึดอัด การเปล่งเสียงขณะหายใจออกก็ต้องควบคุมลมหายใจโดยค่อยๆผ่อนออกมา

การฝึกหายใจควรฝึกพร้อมการออกเสียงเพื่อพิจารณาว่าวิธีหายใจถูกต้องหรือไม่ ผู้เริ่มฝึกจะรู้สึกอ่อนเพลียง่ายเพราะร่างกายต้องทำงานหนักขึ้น จึงจำเป็นต้องฝึกอย่างมีแบบแผนและมีขั้นตอน อย่าใจร้อนแม้เข้าใจทฤษฎีแล้ว แต่เมื่อปฏิบัติอาจพบว่าไม่สามารถบังคับกล้ามเนื้อได้ง่ายนัก ต้องใช้เวลามากขึ้นกว่าจะได้ตามที่ต้องการ มิฉะนั้น อวัยวะที่ใช้หายใจก็จะทำงานไม่ประสานกับส่วนอื่นๆ ลมหายใจจะมากเกินไปจนส่งผลให้เส้นเสียงทำงานหนักขึ้น คุณภาพเสียงจะได้รับผลกระทบกระเทือนรวมทั้งอาจลุกลามจนเกิดความบกพร่องที่เส้นเสียงและทำให้กะบังลมถูกบีบรัดโดยไม่รู้ตัว นานเข้าก็จะทำให้อวัยวะที่ใช้หายใจอักเสบ ส่งผลต่อสุขภาพ อีกทั้งทำให้ผู้ขับร้องสูญเสียเสียงร้องไปด้วย

วิธีการใช้ลมหายใจในการร้องเสียงสูงและเสียงต่ำนั้นต่างกัน ขณะร้องเสียงต่ำไม่ต้องหายใจแรงนัก ไม่เช่นนั้น ลำคอจะตีบ เสียงจะไม่ออกมาข้างนอกลำคอ ลมหายใจแผ่วเกินไปก็อาจทำให้เสียงถูกห่อหุ้มอยู่ข้างในและเบา ดังนั้นต้องปรับให้เหมาะสมการใช้วิธีแบบถอนหายใจเสียงจะไม่มีพลัง เมื่อร้องจะรู้สึกหายใจลำบาก เปลื้องลมหายใจและเปลื้องแรง ลมหายใจที่ใช้ร้องเสียงกลางกับตอนพูดใกล้เคียงกัน เพราะการฝึกร้องเสียงระดับกลางควบคุมได้ค่อนข้างง่ายกว่าการร้องเสียงระดับสูง ลมหายใจขณะร้องเสียงสูงก็คล้ายกับตอนพูด เสียงตั้งแต่ห้ามยกไหล่ทั้งสอง

เมื่อฝึกเสียงร้องได้ค่อนข้างนิ่งและสม่ำเสมอแล้วก็ค่อยๆฝึกร้องให้ดังขึ้นและเบาลง โดยเริ่มจากช่วงเสียงกลาง แล้วค่อยๆพัฒนาขึ้น การฝึกนี้เพื่อพิจารณาดูว่าร้องได้มาตรฐานหรือไม่ และต้องฝึกฝนค่อนข้างนานอย่างมีแผนการจึงจะทำได้

การสูดลมหายใจเข้า-ออกยังต้องเป็นหนึ่งเดียวกับองค์ประกอบอื่นๆของศิลปะการขับร้องประกอบดนตรี (เช่น ช่องปาก ริมฝีปาก ลิ้น เสียงสะท้อน ภาสกา เป็นต้น) น้ำเสียงจึงจะมีพลัง

ขอให้พยายามคำนึงเสมอว่า ผู้ฝึกร้องเพลงควรกำหนดลมหายใจตามวรรคตอนและประโยคของทำนองเพลง รวมทั้งดูตามคำและความหมายของเนื้อร้องด้วย

1.4 ความก้องกังวานของเสียง

การศึกษาร้องเสียงก้องกังวานเป็นหัวข้อสำคัญอีกหัวข้อหนึ่งที่ต้องฝึก เพื่อให้ได้มาซึ่งการร้องเพลงที่มีคุณภาพและให้ได้มาซึ่งเสียงที่ก้องกังวานพุ่งออกไปนอกร่างกาย (project)

เสียงเกิดจากการที่ลมหายใจผ่านกล่องเสียง โดยมีเส้นเสียงทำหน้าที่เปลี่ยนแปลงขนาดของช่องทางของลมที่ผ่านกล่องเสียงเพื่อให้กำเนิดเสียง และด้วยแรงสนับสนุนจากการใช้กล้ามเนื้อท้องจะทำให้เสียงมีกำลัง มีสีสันทัน และมีความไพเราะ แรงสนับสนุนนี้จะมาก่อตัวที่คอ ช่องปาก โปรงหน้า หลังจมูก และศีรษะ ความก้องกังวานที่เกิดขึ้นในคอและช่องปากจะมีลักษณะเต็มและกลม ส่วนเสียงที่ก้องในโพรงจมูกและโพรงหน้าส่วนแก้มจะเต็มและกว้าง ส่วนเสียงที่ก้องในศีรษะจะเบาและแหลมกว่า ซึ่งยากกว่าในการที่จะควบคุมให้เสียงนุ่ม ลอย และกลม

การสร้างเสียงก้องกังวาน

เสียงที่ก้องกังวานจะเป็นเสียงที่มีความอิสระ มีความแจ่มชัด มีความอบอุ่น และเป็นเสียงที่สมบูรณ์ เสียงที่มีความก้องกังวานจะได้ยินชัดเจน ไม่เกร็ง ควบคุมอารมณ์ของเสียงได้ มีความรู้สึกของการร้องอยู่ในวง หน้า (singing in the mask)

เสียงจะก้องกังวานได้ดีที่สุดเมื่อขากรรไกร ปากและคอไม่เกร็ง เพราะส่วนของโพรงหน้าที่ใช้สร้างความก้องกังวานนี้มีหน้าที่ผลิตเสียงก้อง เพิ่มคุณภาพเสียง และขยายเสียงที่มีสีสันทันให้เหมาะสมกับเนื้อร้อง อวัยวะและกล้ามเนื้อที่ใช้สร้างเสียงก้องเหล่านี้จะปรับเปลี่ยนการทำงานไปตามเสียงสูงต่ำและตามคำแต่ละคำในเพลง ด้วยการเปลี่ยนลักษณะการอ้าปากตามเสียงสระ วิธีการใช้ริมฝีปากและลิ้นในการเปล่งเสียงพยัญชนะที่ต่างกัน ควบคุมการก้องกังวานของเสียงที่โพรงจมูกและวงหน้า การขยับขากรรไกรเพื่อช่วยการเปล่งเสียงให้ชัดเจนและไม่เกร็ง การยกเพดานอ่อน การวางลิ้นให้นอนลงแบบไม่เกร็ง การผ่อนคลายไม่เกร็งคอ และการวางที่ของกล่องเสียงให้ถูกต้อง

ทันทีที่เริ่มต้นร้องเพลง กล้ามเนื้อและอวัยวะทุกส่วนจะเริ่มทำงาน ในขณะที่ฝึกแบบฝึกหัดการเปล่งเสียงนั้นครูควรอธิบายรายละเอียดให้นักเรียนเข้าใจอย่างชัดเจนก่อนเริ่มปฏิบัติเพื่อไม่ให้เริ่มต้นฝึกด้วยเทคนิคหรือท่าทางที่ไม่ถูกต้องจะทำให้แก้ไขได้ยาก นักเรียนจะต้องได้รับฟังคำอธิบายจากครูว่าแบบฝึกหัดแต่ละบทใช้เพื่อฝึกเทคนิคใด

ครูบางคนจะสอนให้นักเรียนยกแก้มยิ้มตลอดเวลาขณะร้องเพลง ให้อกริมฝีปากบนให้มองเห็นฟัน และไม่ให้ยื่นคาง เทคนิคที่กล่าวมานี้ไม่มีข้อใดผิด แต่ครูควรอธิบายในรายละเอียดมิฉะนั้นนักเรียนจะทำสีหน้าไม่เป็นธรรมชาติและไม่ชวนมอง

ครูผู้สอนเปรียบเสมือนเป็นกระจกให้กับนักเรียน การฟังและการแก้ไขของครูจะเป็นตัวกำหนดความไพเราะในการขับร้องของลูกศิษย์

ดุซมิ พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างเสียงสะท้อน ไว้ว่าอวัยวะที่ทำให้เกิดเสียงสะท้อน คืออวัยวะที่กั้นกรองเสียง ประกอบด้วย ช่องคอ โพรงจมูก ช่องปาก เพดานแข็ง ลิ้น ฟัน ริมฝีปาก เป็นต้น

จุดประสงค์ของการสร้างเสียงสะท้อน คือทำให้เสียงไพเราะสมบูรณ์สดใส ชัดเจน มีกังวานทุกเมื่อ อีกทั้งทำให้เสียงขึ้นลงต่อเนื่อง หากสร้างเสียงสะท้อนได้ถูกต้อง เสียงจะกังวานใสไปไกล เสียงที่ไม่มีแรงสะท้อนจะไม่ไพเราะและดั่งไม่นาน

เสียงสะท้อนเป็นปรากฏการณ์ทางฟิสิกส์อย่างหนึ่ง เครื่องดนตรีทุกชนิดล้วนมีกล่องที่ทำให้เกิดเสียงสะท้อน ไม่เช่นนั้นเสียงจะเบาและไม่ได้ยิน ดูตัวอย่างได้จากกีตาร์ ขอให้ลองนึกภาพดูว่า ถ้าเราใช้กีตาร์ที่ไม่มีกล่องไม่มีแต่สายหกลเส้น เมื่อเราดีดลงไป เสียงจะเป็นอย่างไร คงจะแหบแห้ง เสียงหูไม่กังวาน

การที่จะเปล่งเสียงร้องให้เกิดเสียงสะท้อนได้นั้นต้องอาศัยวิธีการหายใจที่ถูกต้องและเปิดช่องคอให้เป็นธรรมชาติและไม่เกร็ง ปล่องยให้คลื่นเสียงตามธรรมชาติสั่นสะท้อนในอวัยวะที่ทำให้เกิดเสียงสะท้อน เกิดเป็นเสียงอันไพเราะ มีกังวาน

เสียงสะท้อนแบ่งเป็นเสียงสะท้อนในช่องอก (เสียงระดับความสูงค่อนข้างต่ำ) เสียงสะท้อนในโพรงปาก และจมูก (เสียงระดับความสูงปานกลาง) และเสียงสะท้อนในช่องกะโหลก (เสียงระดับสูง) เสียงสะท้อนแม้จะแบ่งเป็นสามส่วนแต่ก็ไม่ได้แยกกันโดยสิ้นเชิง เสียงสะท้อนไม่อาจใช้เฉพาะบางส่วน แต่ควรใช้ทั้งสามส่วนด้วยกัน มิฉะนั้นเสียงจะไม่ไพเราะ โปรดสังเกตว่า จุดเน้นหนักของเสียงสะท้อนต่างกัน ลมหายใจที่ใช้ก็ควรเปลี่ยนตามไปด้วย

เพดานอ่อนเป็นตัวปรับความสูงต่ำของเสียงสะท้อน ขณะที่ร้องเสียงระดับสูงเพดานอ่อนจะยกขึ้นสูงตามระดับเสียง ขณะที่เพดานอ่อนปรับเสียงสูงต่ำอยู่ก็จะเกิดจุดสะท้อนของเสียง ขณะที่ร้องเสียงระดับต่ำจุดสะท้อนเสียงจะอยู่ข้างหน้า ถ้าร้องเสียงระดับกลางจุดนั้นก็อยู่ตรงกลาง ถ้าร้องเสียงระดับสูง จุดนั้นก็อยู่ด้านหลังเพดานอ่อน สามารถทำให้เสียงมีพลังขึ้น

โพรงจมูกมีผลอย่างมากต่อเสียงสะท้อน ขณะที่ร้องเพลงโพรงจมูกจะบานออก เมื่อเปล่งเสียงรูจมูกจะขยายออกสองข้างเหมือนกำลังดมดอกไม้ ช่วงนี้คลื่นเสียงจะรวมกันอยู่ข้างหลังโพรงจมูกแล้วจึงเคลื่อนออกไป เสียงจะนุ่มใส ต้องกักลมหายใจไว้ทั้งหมดเพื่อไม่ให้เกิดเสียงแทรกอันจะทำให้เสียงไม่ดี ขณะที่ร้องเสียงสูงอวัยวะที่ใช้ออกเสียงต้องมีความยืดหยุ่น ไม่เช่นนั้นถึงจะโก่งคอร้องจนหน้าแดงก็ร้องไม่ออก ลมหายใจก็ต้องหมุนเวียน กะบังลมก็ต้องขยายกว่าตอนร้องเสียงระดับกลางและต้องรู้สึกว่ามีเสียงออกจากช่องกะโหลก ถ้าทำไม่ถูกต้องก็จะรู้สึกอึดอัด

ผู้เริ่มฝึกมักสับสนระหว่างเสียงสะท้อนในโพรงจมูกกับเสียงนาสิก โดยทั่วไปเสียงนาสิกคือเสียง ขึ้นจมูก คลื่นเสียงจะออกทางโพรงจมูก ฟังดูไม่ชัด ผู้ฝึกย้ายจมูกไม่โล่ง (คัดจมูก เป็นหวัด)

การฝึกเสียงโดยใช้คำว่า มู จะช่วยแก้ปัญหาเสียงกระจายได้ ทำให้ได้ตำแหน่งของเสียงสะท้อน การฝึกโดยใช้คำว่า นา และ มา จะช่วยให้หาตำแหน่งเสียงสะท้อนได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีการปิดปากฮัมเพลงที่เป็นอีก

วิธีที่ทำให้หาตำแหน่งเสียงสะท้อนได้ง่ายอีกด้วย แต่ต้องเน้นไม่ให้ขบฟันกรามติดกันในขณะปิดปากฮัม (Hum) อย่างน้อยควรมีช่องว่างกรามบนกรامل่างเท่ากับแนวนอนของนิ้วกลาง

เราจะฝึกเสียงสะท้อนเฉพาะที่ใดที่หนึ่งไม่ได้ แต่ต้องฝึกเสียงสะท้อนที่เกิดจากช่องกะโหลก โฟรงปาก และช่องอกไปพร้อมๆกัน ถ้าทำเฉพาะบางส่วน ไม่ประสานกับส่วนที่เกี่ยวข้องอื่นๆ อีกทั้งไม่เปลี่ยนช่วงเกิดเสียงสะท้อนตามการเปลี่ยนแปลงของช่วงเสียงแล้วก็ไม่อาจจะได้เสียงสะท้อนที่ดีได้

หนึ่ง การสร้างเสียงสะท้อนในโพรงปากทำได้ค่อนข้างง่าย เพราะขนาดโพรงปากเปลี่ยนแปลงได้มาก การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ (แก้ม กราม ลิ้น) ทำให้เพดานอ่อนยืดหยุ่นมากขึ้น ทำให้เสียงสะท้อนเกิดขึ้นง่าย

การร้องเสียงสูงนั้น อวัยวะภายในก็ต้องทำงานได้เต็มที่ กล่าวคือ กะบังลมและซี่โครงจะค่อยๆยุบลง แต่กล้ามเนื้อรอบๆ จะเกร็งและดันตัวขึ้น เพื่อไม่ให้ส่วนคอตึงและไม่ให้ส่วนอกออกแรง ควรคลายกล้ามเนื้อบริเวณอื่น นอกจากบริเวณที่ควรใช้แรงให้เป็นธรรมชาติเท่านั้น

เสียงสูงต้องใสและไม่แตก หากต้องการให้เสียงสะท้อนรวมกันที่โพรงกะโหลกแล้วเกิดเป็นเสียงในช่องกะโหลกแล้ว ยิ่งจะต้องผ่อนคลายช่องคอเมื่อต้องร้องเสียงสูงขึ้น ให้อู่ออกเหมือนกับว่าเสียงอยู่ห่างจากลำคอ และกำลังบินออกไป ไม่ใช่ร้องยี่งูอู่ออกมาแรงและเกร็ง

ควรพยายาม ดัน ลมหายใจขึ้นไปด้านบนผ่านเพดานปากส่วนบนขึ้นไปเหนือโพรงจมูก เสียงจะได้มีจุดศูนย์กลางหรือ โฟกัส ที่ดี ส่วนการฝึกร้องเสียงสูง ห้ามใช้เสียงดังเกินไป มิฉะนั้นเส้นเสียงก็จะอ่อนแรงได้ง่าย ควรฝึกช่วงละไม่เกิน 20 นาที มิฉะนั้นคุณภาพของเสียงจะลดลงจนเป็นเสียงสั่น (tremelo) เมื่อร้องเสียงสูงควรใช้สระ โอ และ อู ในการฝึกให้มากๆ

ต้องเพิ่มแรงขยายกะบังลมและเคลื่อนไหวกกล้ามเนื้อบริเวณเอว ระดับเสียงยิ่งสูงกะบังลมก็ยิ่งต้องขยายจนสุด เพื่อให้ส่วนบนของช่องอกเกิดเสียงสะท้อนได้เต็มที่ที่กล้ามเนื้อท้องใช้แรงดันอวัยวะภายในช่องท้อง และยึบแรงประคองกะบังลมให้ขยายช่องอกและตรงกลางปอดก็ขยาย ทำให้เกิดเสียงสะท้อนเต็มที่

ที่สำคัญยิ่งคือ การร้องเสียงสูงนั้น ใ้ว่าเราจะ เอื้อม ขึ้นไปหาเสียงนั้นๆ หากแต่ควรจะ หยอด เสียง นั้นๆ ลงมาจากเหนือโพรงจมูก และปล่อยเสียงออกมาบางๆ (fine) ก่อน แล้วจึงค่อยขยายให้เสียงดัง (หรือใหญ่) ขึ้น ถ้าลองปฏิบัติเช่นนี้จะพบว่าการร้องเสียงสูงไม่ใช่เป็นเรื่องยากเย็นจนเกินไป

1.5 การลดความตึงเครียด

เสียงที่ก้องกังวานได้ต่อเมื่อกลิ้งเนื้อที่ใช้สร้างเสียงทุกส่วนไม่เกิดอาการเกร็ง การใช้กลิ้งเนื้อที่ปาก และที่คอมากเกินไปจะทำให้เสียงไม่ก้อง เพราะกลิ้งเนื้อจะถูกกดตัน จึงเกิดการร้องเพลงที่ผิดวิธี

เมื่อนักเรียนยังไม่ทันได้ระวังการเกิดอาการเกร็งกลิ้งเนื้อที่ขากรรไกรล่าง ลิ้น คอ หัวไหล่ ครูควรวินิจฉัยแบบฝึกหัดต่อไปเพื่อให้รู้จักความแตกต่างของการเกร็งกับการผ่อนคลาย

- กำมือเข้าให้แน่นๆ ให้กลิ้งเนื้อที่แขนมีความตึงเครียดให้มากที่สุด

- ให้ออกเสียงตึงเครียดมากๆ เช่นนั้น 10 วินาที แล้วปล่อยคลายเครียดทันที และให้สังเกตอาการผ่อนคลายที่รู้สึกได้อย่างชัดเจนว่าเป็นอย่างไร

- ทำแบบฝึกหัดนี้กับกลิ้งเนื้อคอ ไหล่ด้านหลัง ไหล่ด้านหน้า ลิ้น (tongue) ริมฝีปาก (lips) และขากรรไกร ทีละส่วน

สิ่งสำคัญคือนักเรียนต้องรู้จักแยกแยะการทำงานของกลิ้งเนื้อสามส่วนคือ ลิ้น ขากรรไกร และส่วนที่ใช้การหายใจ ทั้งนี้เพื่อให้แต่ละส่วนไปสร้างเสียงที่ตึงเครียดให้กับส่วนอื่นๆ โดยเฉพาะ ลิ้นให้วางนอนลง ปลายลิ้นแตะหลังฟันล่างอย่างเป็นธรรมชาติ การผ่อนคลายขากรรไกรทำได้โดยปล่อยขากรรไกรลง สังเกตตรงข้อต่อที่อยู่หน้าหูจะเป็นร่องในขณะที่ปล่อยขากรรไกรลง

ให้ร้อง ยา ยา ยา (ya ya ya) บนบันไดเสียงซอลง เพื่อฝึกแยกประสาทการทำงานของกลิ้งเนื้อสามส่วนดังกล่าว อาจใช้คำ ลา (la) หรือ ฮา (ha) ร่วมด้วย

1.6 การเปล่งเสียง

การเปล่งเสียงทั้งพยัญชนะและสระ เกิดจากการที่ลมหายใจออกจากปอดมาผ่านเส้นเสียงที่อยู่ใต้วงเสียง เส้นเสียงจะสร้างเสียงเมื่อมีลมผ่านและจะหดตัวกลับที่เดิมเพราะเป็นกลิ้งเนื้อที่ยืดหยุ่นได้ เส้นเสียงทั้งสองเส้นที่อยู่คู่กันนี้ จะสั่นสะเทือนเพียงบางส่วนหรือทั้งหมดก็ได้ และเนื่องจากเส้นเสียงเป็นกลิ้งเนื้อที่ยืดหยุ่นได้มากจึงทำให้เกิดการสั่นสะเทือนได้หลายรูปแบบ ความตึงเครียดของเส้นเสียงและความแข็งแรงของการสั่นสะเทือนจะมีหลายระดับ และจากลักษณะที่หลากหลายของการสั่นสะเทือนของเส้นเสียงนี้ ทำให้มนุษย์สามารถเปล่งเสียงได้หลายรูปแบบ ในความค่อยดังและในลักษณะเสียงที่แตกต่างกัน

สำหรับนักเรียนที่เริ่มต้นเรียนขับร้องจะเปล่งเสียงพยัญชนะต้นได้ลำบาก และเปล่งเสียงคำที่มีสระนำหน้าพยัญชนะลำบากด้วย โดยมักเกิดอาการใช้ลมมากเกินไป หรือใช้เสียงทะลักจากหลอดลมส่วนบน เรียกกลอตทัลแอตแทค (glottal attack) ซึ่งเป็นการทำลายเส้นเสียง จะทำให้เส้นเสียงมีตุ่มขึ้นและทำให้เสียงแหบ

หากเกิดปัญหานี้ขึ้นว่าเป็นปัญหาที่รุนแรงมากสำหรับนักร้องใหม่ แต่หากร้องเพลงมานานจนมีประสบการณ์แล้วจะสามารถใช้เทคนิค กลอดทาลแอตแทค ได้ในบางครั้ง

ขณะที่ ดุซฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) ได้กล่าวถึงการเปล่งเสียงและการสร้างเสียงสะท้อนว่าเป็นการควบคุมกายหายใจให้ได้ดีนำไปสู่การเปล่งเสียงที่ดีควรนำการเปล่งเสียงมารวมกับขั้นตอนการฝึกวิธีหายใจและขณะฝึกเปล่งเสียงก็ควรทำพร้อมกับการฝึกเสียงสะท้อน มิฉะนั้นเสียงร้องจะไม่ไพเราะ

การเปล่งเสียงขับร้องในปัจจุบันแยกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆคือ

1. วิธีร้องแบบ Bel Canto หรือที่เรียกกันว่า วิธีร้องแบบคลาสสิก แบบโอเปร่า
2. วิธีร้องแบบธรรมชาติ อาจแบ่งได้เป็น วิธีร้องแบบลูกทุ่ง และแบบเพลงยอดนิยมทั่วไป

ไม่ว่าจะเป็นวิธีไหน แต่ทุกวิธีต้องเป็นการประสานงานของอวัยวะสามส่วน คือ อวัยวะที่ใช้ในการหายใจ อวัยวะที่ใช้เปล่งเสียงและอวัยวะที่ทำให้เกิดเสียงสะท้อน

จุดประสงค์ของวิธีการเปล่งเสียงอยู่ที่การสามารถใช้เสียงที่เปล่งออกมาเพื่อถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกและเนื้อหาของเพลง แต่ผู้เริ่มฝึกมักหวังเพียงให้น้ำเสียงไพเราะซึ่งไม่ครบถ้วน การร้องเพลงจะมีเพียงน้ำเสียงไพเราะอย่างเดียวนั้นไม่ได้ เพราะนั่นเป็นเพียงปัจจัยขั้นพื้นฐานของการขับร้อง

เสียงที่ดีคือ หวาน ไพเราะ สดใส กังวาน พลิว กล่าวคือ น้ำเสียงไพเราะ คุณภาพเสียงสดใส เสียงสะท้อน กังวาน สิ่งนี้ต้องผ่านการฝึกฝนอย่างจริงจัง เพื่อให้เสียงนั้นเป็นธรรมชาติที่สุด

ควรจะเริ่มฝึกจากการ เปิดช่องคอ จำเป็นต้องพยายามให้ช่องคอดีคลายความเกร็งและขยายออก ทารกแรกเกิดและคนที่นอนหลับ มักจะมีสภาพการหายใจเป็นธรรมชาติ และสภาพช่องคอผ่อนคลาย นั่นแหละคือสิ่งที่ผู้ฝึกขับร้องต้องการ แต่เราได้สูญเสียความเป็นธรรมชาติเหล่านี้ไปเมื่อในยามเราตื่นจากหลับและเมื่อเราเจริญวัยขึ้น การสูญเสียนี้มาจากความเครียดทางจิตใจที่ส่งผลให้เกิดความเครียดทั่วร่างกายกลายเป็นอาการเกร็งทางกล้ามเนื้อทุกส่วนรวมทั้งช่องคอด้วย สิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการเปล่งเสียงให้เป็นธรรมชาติและมีความคุณภาพ

แบบฝึกหัด เปิดช่องคอ มีมากมายหลายสิบบทเราอาจจะเริ่มจากการพูดหรืออ่านบทกลอน โดยใช้วิธีการหายใจเข้า-ออกที่ถูกต้อง ผลักดันให้ช่องคอเปิดออกหรือใช้สระบางตัวช่วยในการฝึก เช่น ใช้สระอู สระโอ โดยร้องเสียงยาวไปตามสระเหล่านี้หรือการฝึกโดยคิดว่าเรากำลังเล่นนิทานให้เด็กๆฟัง เมื่อบรรยายถึงสัตว์ที่ตัว

โตๆเราอาจต้องทำเสียงให้เกิดจินตนาการรูปร่างสัตว์นั้นๆเช่น เปล่งคำว่า ช้าง! ตัวโตๆ! อี้อ่าง ตัวเบ้อเริ่ม โดยการหายใจเข้าปอดลึกๆ แล้วลากเสียงยาวๆ ปล่อยคางลงอย่างเป็นธรรมชาติ ฯลฯ

วิธีการแบบตะวันตก มักบอกให้ใช้วิธี หาวนอน เพื่อเปิดช่องคอ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่องคอ ซึ่งผู้ฝึกทดลองปฏิบัติดูก็ไม่ผิดกติกาอะไร

นอกจากนั้น การฝึกเปล่งเสียงต้องพยายามออกเสียงสระและพยัญชนะให้ถูกต้อง เพราะจะช่วยให้ช่องปากเคลื่อนไหวได้ไม่ติดขัด เมื่อเปิดปากได้ถูกต้องแล้วก็จะออกเสียงได้ตามที่ต้องการ เพราะรูปปากเป็นอย่างไรเสียงที่ออกมาก็เป็นอย่างนั้น ดังนั้น ผู้ฝึกต้องเปิดปากให้เป็นธรรมชาติและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด ควรอ้าปากขึ้นไม่ใช่อ้าปากออกด้านข้าง (มุมปาก) โดยเฉพาะต้องพยายาม ดึง ปากส่วนบน (เพดานบน) ขึ้น เสมือนการ ยกแก้ม ยิ้มเล็กน้อย เช่นนี้เสียงจึงจะสูงต่ำต่อเนื่องและกังวานใส ขณะเปล่งเสียงถ้าเปิดปากกว้างเกินไปเสียงก็จะแตก เปิดปากแคบไปเสียงก็ไม่ออกมา ต้องให้มีความรู้สึกว่าการอ้าปากขึ้นลงกับเสียงนั้น สอดคล้องกัน

ตำแหน่งลิ้นมีผลต่อการสร้างเสียงสะท้อนและน้ำหนักของเสียง ปลายลิ้นควรวางราบ ให้แตะหลังฟันล่างและอย่างกระดกขึ้น เพราะการกระดกลิ้นขึ้นจะทำให้ลมหายใจวนกลับ การยกลิ้นสูง การวางลิ้นลง การแลบลิ้น การหดลิ้นกลับ ต่างมีผลทำให้ขวางลมที่ผ่านอวัยวะที่ทำให้เกิดเสียงสะท้อน และส่งผลต่อความนุ่มนวลของเสียง หากลิ้นกระดกขึ้นเร็วไปก็เกิดเสียงในลำคอหรือเสียงนาสิกได้ง่าย หรือการที่กดโคนลิ้นให้ตกไปอยู่ในช่องปาก ก็จะทำให้เสียงสั้นหรือเสียงเพี้ยนได้ สรุปว่า ขณะเริ่มฝึกเปล่งเสียงต้องใส่ใจตำแหน่งลิ้นว่าถูกต้องหรือไม่

น้ำเสียงของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ก็เหมือนกับที่คนเรามีหน้าตาที่เป็นลักษณะพิเศษของตน เราแยกแยะใบหน้าได้โดยใช้สายตาและแยกแยะเสียงโดยใช้หู ฟังเสียงดูก็รู้ว่าใครมีน้ำเสียงแหลมหรือทุ้ม การเลือกเสียงสระที่ใช้เปล่งเสียงก็ควรคำนึงถึงเสียงของแต่ละคนหรือฝึกเสียงสระที่คิดว่าจะออกเสียงได้ง่าย โดยทั่วไปควรฝึกเสียงโอ, อู ให้มากๆและฝึกเสียงเอ, อี ตามมา และต้องคุมการฝึกให้อยู่ในช่วงระดับเสียงสูงปานกลาง และเสียงกลาง เพราะเสียงช่วงนี้ควบคุมง่าย ขณะเดียวกันก็ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติ และพัฒนาได้ดี

ขณะเปล่งเสียงควรนึกถึงการสั่นไหวของลิ้นที่ไม่ใช่การกระซางเสียง แต่ต้องค่อยๆลากคันชักให้เสียงไหลออกมา การเปล่งเสียงอาศัยลมหายใจที่ค่อยๆผ่อนออก น้ำเสียงตั้งแต่ต้นจนจบต้องไม่เปลี่ยน สูงต่ำต่อเนื่องกัน ลมหายใจเข้าทางจมูกและช่องปากทำให้เกิดเสียงสะท้อนอย่างเป็นธรรมชาติ

โดยทั่วไปจะฝึกลากเสียง อา ยาวๆ เพื่อตรวจดูการออกเสียงทั้งขึ้นตอนว่าลิ้นวางราบหรือไม่ แรงดันของลมที่เข้ามาทำให้เพดานอ่อนยกขึ้นเล็กน้อย ช่องคอกับช่องปากเปิดเป็นทางออกไปจนถึงรูปปากที่สอดคล้องกับเสียงสระ อา การฝึกฝนโดยความตั้งใจจะทำให้ตำแหน่งเสียงถูกต้องด้วย

ผู้เริ่มฝึกควรเริ่มจากการฝึกออกเสียงยาวเพื่อเป็นการปูพื้นฐานที่ดีและการใช้การฝึกเสียงช่วงกลาง อย่าวใจร้อน เมื่อเสียงมีแรงยืดหยุ่น แล้วจึงฝึกเสียงสูง มิฉะนั้นเสียงจะหลงและเป็นบ่อเกิดของโรคภัยของเส้นเสียง ความสูงต่ำของเสียงใช้ปริมาณลมหายใจต่างกันตามการเน้นเสียงหนักเบา

การฝึกเปล่งเสียงแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การฝึกแบบปกติและการฝึกแบบพิเศษ แบบแรกจะทำวันละเล็กน้อยเพื่อช่วยรักษาเสียงให้คงที่ แบบหลังมุ่งฝึกแก้ปัญหาในการออกเสียง การเน้นแต่ละช่วงจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามความจำเป็น ควรวิเคราะห์เลือกจุดที่จะเน้นไม่เช่นนั้นจะไม่ค่อยได้ผล เนื้อหาของการฝึกแบบปกติคือ การฝึกบันไดเสียง โน้ตเพลง และคำร้อง เป็นต้น การฝึกแบบพิเศษ นอกจากจะเน้นแก้ไขเสียงที่ผิดแล้วยังเป็นการฝึกเพิ่มทักษะแต่ละชั้นและฝึกเปลี่ยนน้ำเสียงให้พัฒนาขึ้น

ขณะเปล่งเสียง ลมหายใจต้องไม่ติดขัด รู้สึกคล้ายกับว่าคลื่นเสียงออกจากจมูกและปากพร้อมกัน มารวมกันข้างหน้าเข้าสู่โพรงกะโหลกแล้วให้ไหลออกมา เสียงก็จะอ่อนหวานเป็นธรรมชาติไม่กระจ่าย ทำให้เปล่งเสียงได้ดี การที่เสียงแข็งหรือเพี้ยนก็เพราะอวัยวะที่ใช้หายใจและอวัยวะที่ใช้ออกเสียงไม่ประสานกันเท่าที่ควร การเค้นเสียง การตะโกน เป็นอันตรายเพราะทำให้หายใจแรงไป เพิ่มความกดดันในหลอดลมทำให้เส้นเสียงต้องทำงานหนักเกินเหตุและทำให้เสียงเพี้ยนได้ นานไปอาจส่งผลร้ายต่ออวัยวะที่ใช้ออกเสียง และจะทำให้เสียงแหบในที่สุด แต่ในทางกลับกัน การใช้เสียงที่แผ่วไปก็ไม่ได้ ร้องเสียงแผ่วจนเกินไป เสียงแผ่วนี้จะทำให้เส้นเสียงปิดไม่มิดเกิดการรั่วไหลของลม เส้นเสียงจะเสียดสีตลอดและเป็นบ่อเกิดของตุ่มเนื้ออกที่เส้นเสียงซึ่งเป็นอันตรายมาก นี่คือเหตุผลที่ฝึกโดยใช้เสียงในระดับความดังปานกลาง mp หรือ mf

การฝึกเปล่งเสียงของระบบตะวันตกเน้นการใช้เสียงสระ 5 ตัว คือ อา, เอ, อี, โอ, อุ (ดูภาพประกอบที่ 7 หน้า 32) ควรคุมเสียงให้นิ่งและไม่ควรเน้นเฉพาะความเกี่ยวข้องระหว่างลมหายใจกับเสียง แล้วมองข้าม

ความสัมพันธ์ของเสียงกับอักขระไปแบบฝึกหัดแปลงเสียงของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน แต่ลักษณะทั่วไปที่คล้ายกันใช้การฝึกพร้อมกันได้ เช่น การไล่นัดเสียงและการฝึกแปลงเสียงจากสระต่างๆ เป็นต้น

ตัวอย่างการฝึกแปลงเสียงมีมากมาย ผู้ฝึกอาจเลือกเพลงที่เหมาะสมได้ ผู้สอนก็อาจหาแบบฝึกหัดให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้เรียน แต่ต้องฝึกไปที่ละขั้น ค่อยๆ พัฒนา ค่อยๆ ลึกซึ่งลงไป จนทำให้น้ำเสียงพัฒนาไปในทางที่ถูกต้อง

1.7 การรักษาเสียง

หากผู้ฝึกมีความเพียรในการฝึกซ้อมจนได้คุณภาพเสียงที่ดี ใช้เสียงได้คล่อง ควบคุมการร้องคอยดั่งใจดี หายใจลึกและควบคุมการหายใจได้ รวมทั้งร้องได้ราบรื่นทุกช่วงเสียงแล้ว นั้นหมายความว่านักเรียนได้บรรลุจุดมุ่งหมาย ส่วนการจะรักษาเสียงให้คงอยู่อย่างดีต่อไปต้องอาศัยการฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอ โดยฝึกเทคนิคทุกชนิดประกอบกัน

สภาพของเสียงขึ้นอยู่กับสุขภาพของผู้ฝึกด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสม นอนหลับเพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควรฝึกการควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดความกดดันด้วย

ต้องระวังการใช้เสียงในชีวิตประจำวัน ไม่ควรตะโกน ไม่ควรร้องเสียงดัง หรือร้องกรี๊ดเสียงแหลม เพราะจะเป็นการทำลายเสียง การเชียร์กีฬากลางแจ้งที่ต้องใช้เสียงตะโกนดังๆ จะทำให้คอเกร็ง กล้ามเนื้อคอถูกบีบทำให้เสียงเสีย

การไอหรือกระแอมไอเมื่อระคายคอก็เป็นสิ่งไม่ดีต่อสุขภาพของเสียงเช่นกัน เมื่อมีอาการไอให้รีบไปตรวจเพื่อรักษาให้หายโดยเร็ว

ควรระวังการใช้เสียงในทางที่ผิดด้วยการบังคับเสียงในลักษณะที่ไม่สมควร เช่น การร้องเพลงดังเกินไป หรือการร้องเพลงเสียงสูงหรือเสียงต่ำเกินความสามารถของตนเอง เมื่อปล่อยให้เกิดขึ้นบ่อยๆ วันหนึ่งเสียงจะเสียโดยจะเกิดอาการเสียงแหบหรือเสียงหายไป แสดงว่าเส้นเสียงบวม ต้องหยุดพูดและหยุดร้องเพลงจนกว่าจะหาย มิฉะนั้นเสียงจะแหบอย่างถาวร

ดังนั้น ทุกคนควรศึกษาว่าการใช้เสียงแบบใดจะสร้างปัญหาให้กับเสียงของตน รู้จักความพอดีในการใช้เทคนิคการขับร้องตามสไตล์ของตนเอง รู้จักความพอดีที่จะร้องดังและค่อยเท่าใด ให้คิดเสมอว่าคุณภาพสำคัญกว่าความดัง การที่เสียงจะกังวานไปไกลไม่ได้ใช้แรงมาก การใช้พลังของลมหายใจที่ถูกต้องจะทำให้

กล่อมเนื้อไม่ตึงเครียดและเสียงไม่เสีย ครูผู้สอนจะเป็นผู้เลือกเพลงที่เหมาะสมให้นักเรียน ลักษณะของการร้องเพลงสมัยนิยม (popular song) ที่ต้องตะโกนดังๆ นั้นเป็นอันตรายต่อเสียงมาก และในอีกแง่มุมหนึ่ง คนที่เพิ่งหัดเรียนร้องเพลงไม่ควรร้องเพลงร้องกึ่งพูด (recitative) หรือเพลงร้อง (aria) จากอุปรากร (opera) เพราะอุปรากรเป็นวรรณกรรมชั้นสูง ใช้เทคนิคขั้นสูง จึงไม่ควรร้องขณะยังเรียนร้องเพลงในขั้นเริ่มต้น

หากมีอาการเจ็บคอ เสียงแหบ หรือหลอดลมอักเสบ ให้หยุดพูดและหยุดร้องเพลงเพื่อพักเสียงทันที การพูดระหว่างป่วยก็เป็นการเสียงที่เสียงจะเสียได้พอๆ กับการขับร้อง หากเป็นหวัดขึ้นจมูกหรือมีการอักเสบของโพรงจมูก (sinus infection) โดยไม่เจ็บคออาจอนุโลมให้ร้องเพลงได้หากมีความจำเป็นต้องแสดง แต่ให้ปรึกษาแพทย์เสียก่อน และสามารถไปเข้าชั้นเรียนร่วมกับเพื่อนได้โดยไม่ต้องเปล่งเสียงร้อง จำไว้เสมอว่าให้รักษาเสียงของตนเองไว้ให้มากที่สุด เพราะนักร้องมีเครื่องดนตรีอยู่ในร่างกายซึ่งไม่สามารถถอดเปลี่ยนได้และจะต้องใช้ไปตลอดชีวิต

ศุภวิ พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) ได้กล่าวถึงอาหารและยาที่มีผลต่อการเปล่งเสียงไว้ว่า นอกจากบุหรี่ยาและเหล้าที่สามารถทำให้เกิดเสียงแหบแล้วยังมีอาหารและยาหลายอย่างที่อาจทำให้เกิดเสียงแหบหรือทำให้เสียงที่แหบอยู่แล้วแย่งลงได้ ได้แก่

1.นม ไอศกรีม ช็อกโกแลต

อาหารเหล่านี้มักทำให้เสมหะในคอเหนียวขึ้นทำให้อูฐี่คอแห้งหรืออูฐี่มีเสมหะติดในลำคอ เสียงมักจะเปลี่ยนไปต้องกระแอมบ่อยๆ เพื่อให้ลำคออูฐี่โล่ง

2.ของขบเคี้ยวจำพวกถั่วต่างๆ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ของทอดๆทั้งหลาย

อาหารเหล่านี้จะทำให้เกิดการระคายเคืองบริเวณลำคอ ต้องไอหรือกระแอมบ่อยๆ อย่างที่เคยเรียนให้ทราบในบทที่แล้วว่าการไอหรือกระแอมแต่ละครั้งสายเสียงจะมีการกระแทกอย่างรุนแรง ถ้าเป็นอย่างนี้บ่อยครั้งเข้า เสียงก็จะแหบได้ นอกจากนี้อาหารเหล่านี้มักทำให้เกิดภาวะกรดในกระเพาะไหลย้อนกลับเข้ามาในหลอดอาหารและก่อให้เกิดการระคายเคืองของกล่องเสียงทำให้เสียงแหบได้อีกด้วย

3.อาหารที่มีไขมันสูง การกินอาหารมื้อใหญ่ การกินอาหารก่อนนอน การสูบบุหรี่

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงในการทำให้เกิดกรดไหลย้อนกลับเข้ามาในหลอดอาหารทั้งสิ้น

4.กาแฟ

กาแพทำให้เสียงแหบได้ 2 ทางได้แก่ หนึ่งเพิ่มโอกาสเกิดภาวะกรดในกระเพาะไหลย้อนกลับเหมือน
อย่างอาหารที่กล่าวถึงมาแล้วข้างต้น และสอง กาแพจะทำให้ปัสสาวะบ่อย เสมหะมักจะเหนียวขึ้นทำให้เกิด
การระคายเคืองในลำคอได้ง่าย

5. เหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทั้งหลาย

อย่างที่กล่าวในบทที่แล้ว การดื่มเหล้าเป็นประจำในปริมาณมากๆ จะก่อให้เกิดการระคายเคืองโดยตรง
ต่อลำคอและกล่องเสียงอาจเกิดอักเสบเรื้อรัง เกิดเป็นมะเร็งได้และเวลาเมินเมา มักจะพูดมาก พูดตะโกนเสียง
ดังทำให้สายเสียงชอกช้ำได้

การดื่มในปริมาณน้อยๆ ก่อนการแสดง ถึงแม้ไม่ค่อยเป็นปัญหาในหมู่นักแสดงหลายท่าน แต่แพทย์
ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านก็พบว่า การดื่มปริมาณน้อยๆ ทำให้เส้นโลหิตขยายตัวเยื่อเมือกบริเวณสายเสียงอาจ
เปลี่ยนแปลง ทำให้คุณภาพของเสียงเปลี่ยนไปได้ อย่างไรก็ตามก็ขอแนะนำว่าถ้าท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
แล้วมีอาการคัดจมูก หรือน้ำมูกไหลแล้วล่ะก็ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชนิดนั้นเสียก่อนการร้องเพลง การแสดง
หรือการพูดสุนทรพจน์ที่สำคัญใดใด เพราะท่านอาจแพ้แอลกอฮอล์ชนิดที่มีอาการน้อยๆ ซึ่งพวกนี้เยื่อเมือก
สายเสียงมักจะบวมทำให้คุณภาพเสียงเปลี่ยนไป

6. ยาแก้ภูมิแพ้

ยาในกลุ่มที่เรียกว่าแอนติฮิสตามีนที่ใช้รักษาโรคภูมิแพ้หรือแพ้ากาศมีหลายชนิดที่เมื่อใช้แล้ว ทำให้
เสมหะในลำคอเหนียวขึ้น ทำให้รู้สึกคอแห้ง ระคายคอและไอได้ จึงควรใช้ในรายที่จำเป็นเท่านั้นเพื่อลดโอกาส
การเกิดเสียงแหบ อย่างไรก็ตามปัจจุบันนี้มียาในกลุ่มนี้หลายตัวที่ไม่มีผลข้างเคียงนี้ (anti-cholinergic effect)
จึงควรปรึกษาแพทย์ทางหูคอจมูกเพื่อเลือกใช้ยาที่เหมาะสมต่อไป

7. ยาขับปัสสาวะ

ยาขับปัสสาวะจะทำให้ปัสสาวะบ่อย ร่างกายอาจสูญเสียไอน้ำมากจนเกิดคอแห้ง เสมหะเหนียว ระคาย
คอได้ นักร้องผู้หญิงมักได้รับยาเหล่านี้จากสูตินรีแพทย์เพื่อลดอาการบวมในระยะก่อนประจำเดือนมา
(premenstrual period) เพราะระยะนี้โดยอิทธิพลของฮอร์โมนเพศหญิงที่ลดต่ำลง จะทำให้เกิดการหลังที่
ผิดปกติของฮอร์โมนด้านการขับปัสสาวะ (anti-diuretic hormone) จากต่อมใต้สมอง ทำให้ร่างกายเก็บน้ำและ
เกลือแร่ไว้มากกว่าปกติ ร่างกายจึงอาจบวมได้เล็กน้อย ที่สายเสียงก็เช่นกัน จะบวมได้เล็กน้อยเป็นธรรมดา

การให้ยาขับปัสสาวะจึงอาจช่วยขับน้ำและเกลือแร่ส่วนเกินออก แต่สำหรับสายเสียงที่บวมผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เชื่อว่าไม่ได้ผล การใช้ยาที่เกินพอดีหรือไม่ได้อยู่ในความดูแลของแพทย์อาจก่อให้เกิดผลเสีย คือ เสียน้ำมากเกินไป เกิดคอแห้ง ระบายคอได้ง่าย

8. ยาคุมกำเนิด

อย่างที่ได้อ่านข้างต้น ฮอโมนเพศหญิงทำให้ร่างกายเก็บน้ำไว้ในตัวมากขึ้นสายเสียงจึงอาจบวมทำให้เสียงเปลี่ยนได้ โดยทั่วไปไม่ค่อยก่อให้เกิดปัญหาในคนธรรมดา แต่อาจเป็นปัญหาสำหรับนักร้องอาชีพบางราย เวลาจะอัดแผ่นเสียงหรืออัลบั้มได้

9. วิตามินซี

บางคนชอบกินวิตามินซีในปริมาณสูงๆ เช่น 5-6 กรัมต่อวัน นัยว่าเพื่อป้องกันหวัด วิตามินซีปริมาณสูงเช่นนี้อาจทำให้ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ เพราะมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อนๆอยู่ ถ้าดื่มน้ำไม่เพียงพอ คออาจแห้ง ระบายคอได้ง่าย

10. แอสไพริน

แอสไพรินเป็นยาแก้ปวดลดไข้ที่ได้ผลดี แต่มีข้อเสียคือทำให้เกร็ดเลือดทำงานผิดปกติ เลือดจะออกง่ายและหยุดยาก ปัจจุบันแพทย์จึงไม่นิยมใช้ยาตัวนี้ แต่ก็มีผู้ป่วยหลายคนที่ชอบซื้อหาขายพวกนี้มารับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาตัวนี้มีผลสมอยู่ในยาแก้ปวดลดไข้ชนิดซองที่มีขายตามร้านขายยาทั่วไป ถ้าใครใช้เป็นประจำหรือใช้ในขณะที่ต้องมีการใช้เสียงอย่างหนัก อาจจะทำให้เกิดเลือดออกในสายเสียงได้ง่ายกว่าคนธรรมดา จึงควรหลีกเลี่ยงยาตัวนี้โดยการอ่านซองยา หรือสลากกำกับยาทุกครั้ง ว่ามียาตัวนี้ผสมอยู่หรือไม่ และใช้ยาพาราเซตามอลหรืออะเซท ตาไมโมเฟน แทนจะปลอดภัยกว่า

11. ยาแก้หวัดที่มี decongestant

ยากลุ่มนี้จะทำให้เส้นเลือดหดตัว น้ำมูกลดลง จมูกโล่ง แต่ในขณะเดียวกันทำให้มือไม้สั่น ใจสั่น นอนไม่หลับได้ นอกจากนี้ยังทำให้สายเสียงสั่นผิดปกติ (tremor) ทำให้คุณภาพเสียงเปลี่ยนไปได้ จึงไม่แนะนำให้ นักร้องใช้ก่อนการแสดง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรอบสำคัญๆ

12. ยาต้านไวรัส

แพทย์บางคนสั่งยาต้านไวรัสบางตัว เช่น อะแมนตาดีน (amantadine) ให้ผู้ป่วยกิน เพื่อป้องกันเชื้อหวัดใหญ่ (influenza) ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อของยาคือทำให้ปากคอแห้งมาก ใจสั่น และกระวนกระวายได้ มีนักร้องที่มีชื่อเสียงในสหรัฐอเมริกาบางรายใช้ยาคตัวนี้แล้วมีผลข้างเคียงมาก จนถึงขนาดต้องงดการแสดงรอบนั้นไปก็มี จึงไม่แนะนำให้นักร้องบ้านเราใช้ยาคตัวนี้ก่อนการแสดง

นอกจากนี้ยังมียาอีกมากมายที่มีผลข้างเคียงทำให้ปากคอแห้ง เกิดระคายเคืองต่อลำคอได้ง่าย เช่น ยาลดความดันโลหิตบางตัว ยาลดความเครียด ยาลดอาการซึมเศร้า ยาแก้ท้องเสีย ยาขยายหลอดลมบางตัว เป็นต้น

โดยสรุป อย่าใช้ยาโดยไม่จำเป็น โดยปราศจากการควบคุมของแพทย์สำหรับนักร้องอาชีพ การรับยาจากแพทย์หรือซื้อยาจากเภสัชกรก็ตาม ควรซักถามเรื่องผลข้างเคียงของยาที่จะกระทบต่อคุณภาพเสียงดังที่ได้ยกตัวอย่างมาข้างต้นและถ้าเป็นไปได้ก็หลีกเลี่ยงยาที่ทำให้เกิดผลข้างเคียงดังกล่าวเสีย สำหรับผู้ที่เสียงแหบหรือระคายคอบ่อยๆ และกินยาบางตัวเป็นประจำอยู่ ควรพบแพทย์เพื่อสอบถามว่ามีผลข้างเคียงที่เกี่ยวกับการเกิดเสียงแหบหรือไม่ ถ้ามีจะได้หายาตัวอื่นทดแทนหากเป็นไปได้

นอกจากนี้ ดุษฎี พนมยงค์ บุญทศนกุล (2547) ยังได้กล่าวถึง “ข้อห้าม...อย่าทำ” ไว้มากมาย ดังนี้ อาการเสียงแหบโดยส่วนใหญ่เกิดจากลักษณะนิสัยที่ไม่เหมาะสม มีการใช้เสียงอย่างพร่ำเพรื่อไม่ถูกวิธี ซึ่งพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดเสียงแหบแบบนี้ ไม่มีหมอคนใดหรือยาวิเศษขนานใดที่จะรักษาได้ นอกจากการหลีกเลี่ยงอย่าไปทำเท่านั้น ในบทนี้จึงได้รวบรวมพฤติกรรมที่ไม่พึงปฏิบัติเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

1. อย่าตะโกน เพราะการตะโกน ก็คือการใช้สายเสียงอย่างโหดร้ายทารุณที่สุด
2. อย่าพูดมากโดยไม่จำเป็นจำไว้พูดแล้วไม่ได้เงินจงอย่าพูด
3. หยุดสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่ทำให้สายเสียงท่านแห้งและระคายเคือง นานๆ เข้าอาจกลายเป็นมะเร็งได้
4. หยุดดื่มเหล้า เพราะเหล้านอกจากจะทำลายสายเสียงโดยตรงแล้วยังทำให้ท่านลืมหืมตา พูดมาก เสียงดัง และไว้วาย ทำให้เจ็บคอเสียงแหบได้ง่าย
5. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มหรืออาหารที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลมบางชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

ก่อนการแสดง หรือการพูดครั้งสำคัญ เพราะการตี้มากเกินไป ทำให้ร่างกายต้องปรับสภาวะบ่อยขึ้นจากฤทธิ์ขับปัสสาวะของคาเฟอีน เกิดการสูญเสียน้ำจากร่างกาย คอจะแห้ง สายเสียงจะแห้ง และเสียงจะแหบได้ง่ายขึ้น หากท่านเป็นผู้ที่ติดกาแฟ ชา หรือ น้ำอัดลมอยู่ขอให้ยึดถือปฏิบัติดังนี้

5.1 หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มจำพวกนี้ก่อนการแสดงการกล่าวปาฐกถา การสอน การสาธิต หรือการกระทำใดๆ ก็ตามที่ต้องใช้เสียงมากทุกครั้ง

5.2 ให้เลี่ยงไปดื่มเครื่องดื่มชนิดที่ไม่มีคาเฟอีน หรือแอลกอฮอล์แทนซึ่งดีที่สุดคือน้ำเปล่า

5.3 ทุกๆ แก้วของกาแฟ หรือน้ำอัดลม ที่มีคาเฟอีน หากจำเป็นต้องดื่มให้ดื่มน้ำตาม 1 แก้ว ด้วยเสมอ

6. อยากระแอมบ่อยๆ เพราะทุกครั้งที่จะระแอมเพื่อให้ลำคอโล่ง หมายถึงการกระแทกกันอย่างแรงของเส้นเสียง ซึ่งนอกจากเสียบุคลิกแล้ว จะทำให้เส้นเสียงแหบด้วยสำหรับผู้ที่ชอบกระแอมเสียงดังบ่อยๆ ขอให้ปฏิบัติดังนี้

6.1 ไปพบแพทย์หูคอจมูกสักครั้งเพื่อตรวจดูว่า ทำไมชอบมีเสลดทำให้ต้องกระแอมบ่อยๆ ซึ่งสาเหตุที่พบบ่อยๆมีอยู่ 3 อย่าง คือ โรคภูมิแพ้หรือแพ้อากาศ โรคไซนัสอักเสบ และภาวะกรดในกระเพาะไหลย้อนกลับเข้าหลอดอาหาร

6.2 ทุกครั้งที่พบว่า มีเสลด หรืออยากระแอม ขอให้ท่านกลืนน้ำลาย (dry swallow) ลงไปแทน จะลดความรู้สึกต้องการกระแอมลงได้

6.3 เมื่อมีความรู้สึกว่าจะกระแอม ให้จิบน้ำอุ่นทุกครั้ง น้ำจะช่วยละลายเสลดทำให้กลืนได้ง่ายขึ้น และลดอาการคอแห้ง

6.4 หากต้องการกระแอมจริงๆ ให้กระทำให้เบาที่สุด

7. หลีกเลี้ยงการพูดแบบกระซิบ (whisper) ผู้ป่วยส่วนใหญ่เข้าใจผิด คิดว่าการพูดแบบกระซิบ เป็นการลดการใช้เสียง ซึ่งแท้จริงแล้ว การพูดด้วยวิธีนี้ยังคงต้องใช้เสียงอยู่ และเป็นการเค้นใช้เส้นเสียง เฉพาะสองในสามส่วนทางแรกทางด้านหน้าเท่านั้น (Anterior two thirds of the true vocal folds) ดังนั้นหากเรากระซิบแบบค่อนข้างดังหน่อยจะแยกว่าการพูดแบบธรรมดาๆ เสียอีก จึงไม่ควรใช้วิธีแบบกระซิบกระซาบ สำหรับ

นักแสดงละครที่ต้องแสดงบทที่มีการกระซิบกระซาบกันบ่อยๆ นั้นแนะนำให้มีการฝึกฝนโดยครูหรือผู้รู้เสียก่อนเสมอ

8. หลีกเลี้ยงการส่งเสียงขณะออกแรง เช่น เวลายกของหนัก หลายคนชอบส่งเสียงดัง เช่นเสียง อีบ หรือ โอ้ว เวลายกของหรือเวลายกน้ำหนัก นับว่าเป็นการเรียกพลัง แต่การทำเช่นนั้น ก่อให้เกิดการกระแทกกันของสายเสียงแรงมากจนเกิดการชอกช้ำได้ ให้ใช้วิธีค่อยๆ ระบายลมหายใจออกยาวๆ ซ้ำๆ เวลาออกแรง(ดีที่สุด) หรือ กลั้นหายใจก่อนการออกแรงแทนจะปลอดภัยต่อเส้นเสียงมากกว่า

9. เวลาโกรธ หรือ ไม่พอใจ อย่าขึ้นเสียงเพื่อเอาชนะ หรือใช้ เสียงดังเข้าข่มขวัญ แต่ให้ใช้วิธีทางพระเข้าข่มแทน กล่าวคือให้ใจเย็นเข้าไว้ มีสติ และ ให้อภัย ซึ่งนอกจากได้บุญ ได้บารมีแล้ว เป็นการถนอมสายเสียงอีกด้วย

10. หลีกเลี้ยงอาหารที่อาจมีผลต่อเสียง อาทิ ของทอด อาหารจำพวกถั่ว ของมันจัด ไอศกรีม ช็อกโกแลต

11. หลีกเลี้ยงการไอแรงๆ หลายคนเวลาที่มีการอักเสบของลำคอหรือมีเสม็ดในคอ ชอบไอแรงๆ การไออย่างแรงก่อให้เกิดผลเสียหลายอย่าง อาทิ กล้ามเนื้อกระบังลมและกล้ามเนื้อหน้าท้องทำงานหนัก จะรู้สึกปวดท้องและชายโครงได้ จะเกิดการกระแทกอย่างรุนแรงของเส้นเสียงจนมีเลือดออกในเส้นเสียงได้ และก่อให้เกิดการละลายเคืองของเยื่อบุหลอดคอ บางครั้งเส้นเลือดฝอยฉีกขาด มีเสมหะปนเลือดออกมาได้ อาการชอกช้ำของเส้นเสียงและหลอดคอจะทำให้เกิดความรู้สึกคันคออยากไออีก ก็จะมีวนเวียนเป็นวัฏจักรกันไปอย่างนี้

ผู้ป่วยเหล่านี้ที่ไม่รู้วิธีหักห้ามการไอที่รุนแรงก็จะไอเป็นชุดๆ ไอจนตัวโก่งตัวงอไอจนเจ็บคอ ระบายไปหมด ทั้งคอ หน้าอก และชายโครง บางคนปัสสาวะเล็ดก็มี ซึ่งอีก 2-3 วันให้หลังเสียงก็จะแหบทางเสียงอาการเหล่านี้คือ

- จิบน้ำอุ่นๆ เวลาคันคอ

- พยายามตั้งสติอย่าไอตามใจตนเอง และ

- รีบไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของการไอ ตลอดจนหายาเพื่อระงับอาการดังกล่าวเสีย

12. อย่าอดนอน การพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้เจ็บคอได้ง่าย รู้สึกเมื่อยล้า และทำให้พลังเสียงลดลงไปด้วย ขอให้ยึดถือปฏิบัติดังนี้

12.1 พักผ่อนให้เพียงพอก่อนการใช้เสียงมากๆ ทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการแสดง การกล่าวสุนทรพจน์ครั้งสำคัญ หรือการสนทนาติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง เป็นต้น บางคนแนะนำให้นอนมากกว่าปกติเล็กน้อยด้วยซ้ำ

12.2 คิดถึงเรื่องการปรับตัวของร่างกายเสมอเวลาเดินทาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่อง jet lag

12.3 หากมีเวลาพอ ให้หาโอกาสสูบ ก่อนการใช้เสียงมากๆ ทุกครั้ง โดยเฉพาะกรณีที่ร่างกายรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า

13. อย่าปล่อยให้คอแห้ง ด็อกเตอร์เวน ลอเรนซ์ กล่าวเปรียบเทียบไว้นำฟังว่า Sing wet..pee pale คือให้ร้องเพลงด้วยลำคอที่ ชุ่มฉ่ำ และ ฉี่ใส นั่นคือ ถ้าเรามีฉี่ที่ขาวใส แสดงว่าดื่มน้ำมากเพียงพอ คอของเราก็จะชุ่มฉ่ำสามารถร้องเพลงหรือใช้เสียงได้ดี ในทางกลับกันถ้าเราปัสสาวะสีเข้ม จงรู้ตัวเถิดว่า ร่างกายของท่านได้รับน้ำน้อยเกินไป คอท่านก็จะแห้งได้ง่าย เสียงก็แหบหายได้ง่ายเช่นกันมีหลักยึดถือง่ายๆ สำหรับเรื่องการดื่มน้ำดังนี้

13.1 ดื่มน้ำทุกครั้งที่กินอาหาร

13.2 ดื่มน้ำอย่างน้อย 2 แก้ว หลังจากตื่นนอนทุกวัน

13.3 ดื่มน้ำก่อนนอน 1 แก้ว ทุกคืน

13.4 ขณะที่ใช้เสียงให้มีน้ำติดมือไปด้วยเสมอ และจับทันทีที่รู้สึกคอแห้ง อย่าทนฝืนพูดทั้งที่คอแห้ง

13.5 สำหรับท่านที่ไม่ชอบดื่มน้ำ อาจเลี้ยงไปดื่มน้ำแร่ ดื่มน้ำผลไม้ หรือกินขนมชนิดหนึ่กน้อยแล้วดื่มน้ำตามเยอะๆ ก็ได้

โดยสรุปในข้อนี้ก็คือ น้ำเป็นสิ่งจำเป็นมากในการลดการเกิดเสียงแหบจึงอย่าปล่อยให้คอแห้งและอย่าลืมนั่งกดดูด้วยนะว่าท่านฉี่ใสหรือฉี่เข้ม

14. จงหยุดใช้เสียงทันทีที่รู้สึกเจ็บคอ ข้อนี้สำคัญมาก อาการเจ็บคอเป็นสัญญาณอันตรายที่ร่างกายของเรากำลังพยายามฟ้องบอกว่า สายเสียงและหลอดคอชักเริ่มทนไม่ไหวแล้วนะ การฝืนใช้เสียงต่อไปจะก่อให้เกิดอันตรายต่อเส้นเสียงมากขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นตุ่ม เป็นติ่ง หรือมีการรวมแบบถาวรของเส้นเสียงได้ ดังนั้น ถ้าเริ่มรู้สึกเจ็บคอ จงหยุด

1.8 สรีระและอวัยวะที่ใช้ในการเปล่งเสียง

ดุซงกี พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2547) กล่าวไว้ว่า ถ้าจะถามว่ามนุษย์เราใช้ร่างกายส่วนใดร้องเพลง คำตอบที่ถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุด คือใช้ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่สมอง อวัยวะ และกล้ามเนื้อทุกส่วน ในที่นี้จะขออธิบายเฉพาะพื้นฐานสรีระและลักษณะทางกายภาพที่ใช้ในการเปล่งเสียงโดยตรง ดังจะแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1)อวัยวะที่ใช้หายใจ: ประกอบด้วย

1. ปอด
2. กะบังลม
3. หลอดลม
4. กลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง

2)อวัยวะในการเปล่งเสียง: ประกอบด้วย

1. เส้นเสียง
2. ช่องคอ
3. ช่องปาก

3)อวัยวะในการสร้างเสียงสะท้อน: ประกอบด้วย

1. ทรวงอก
2. โฟรงปากและโพรงจมูก
3. โพรงกะโหลก

เส้นเสียง ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นเครื่องดนตรีประจำอยู่ในร่างกายของเรา และอาจจะไม่เป็นที่รู้จักสำหรับนักร้องหรือบุคคลทั่วไป เส้นเสียงเป็นกล้ามเนื้อบางๆ สั้นๆ มีความยาวประมาณ 1.2 – 1.7 ซม. กว้างประมาณ 0.2 – 0.3 ซม. วางขวางอยู่เหนือหลอดลม นอกจากจะมีหน้าที่ทำให้เกิดเสียงในยามที่ลมหายใจจากปอดผ่านออกมาแล้ว ที่สำคัญกว่านั้นคือ เส้นเสียงเป็นประตูกั้นมิให้สิ่งแปลกปลอมต่างๆ ผ่านเข้าไปในหลอดลม

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า ความหนา บาง ยาว สั้น กว้าง แคบ ของเส้นเสียงเป็นตัวกำหนดคุณภาพของเสียงมนุษย์ รวมทั้งปัจจัยอื่นอีกดังได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ 2 ดังนั้นการฝึกจำเป็นต้องคำนึงถึงคุณภาพเสียงของ

ตนเอง ไม่ใช่ฝึกตามความต้องการของตนเองหรือตามที่ตนชื่นชอบ มิเช่นนั้นแล้ว จะได้ผลไม่คุ้มค่า หรืออาจไม่
ได้ผลอะไรเลย ดังเช่นนักกีฬาที่มีรูปร่างเหมาะกับการฝึกยกน้ำหนัก คิดอยากจะเป็นนักกีฬากระโดดสูง เมื่อได้
ฝึกฝนก็อาจพัฒนาได้ดีขึ้นกว่าเดิม แต่ก็ไม่อาจทำสถิติได้สูงสุดเพราะมีขีดจำกัดทางสรีระ แม้จะมีความตั้งใจสูง
ก็ยากที่จะบรรลุผลสำเร็จ จึงต้องวิเคราะห์ความเป็นจริงตามเงื่อนไขต่างๆ ที่สอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์
หลีกเลี่ยงที่จะทำตามความปรารถนาของตนเองแต่เพียงอย่างเดียว

การขับร้องต้องอาศัยการประสานงานของอวัยวะที่เปลี่ยนแปลงเสียง อวัยวะที่ใช้หายใจและอวัยวะที่ทำให้
เกิดเสียงสะท้อน ซึ่งเป็นองค์ประกอบทางกายภาพ การควบคุมการทำงานได้ถูกต้องหรือไม่จะส่งผลต่อเสียงที่
เปล่งออกมา ไม่ว่าจะเป็นวิธีร้องเพลงชนิดใด เช่น เพลงสากล เพลงพื้นเมือง เพลงลูกทุ่ง หรือเพลงคลาสสิก
ล้วนมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว เราจึงต้องคำนึงถึงลักษณะและการทำงานของอวัยวะต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น
และปรับปรุงวิธีการขับร้องให้เหมาะสมกับลักษณะพิเศษต่างๆ ของเพลง

เอกสารอ้างอิง

ดวงใจ อมาตยกุล. การขับร้องประสานเสียง. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

ดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล. สานฝันด้วยเสียงเพลง มาฝึกร้องเพลงกันเถิด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :

บ้านเพลง, 2547.