

**BÀI 4 :****TƯ THẾ ĐỨNG NGỒI TRONG CA HÁT****DÀN BÀI**

1. Tư thế đứng
2. Tư thế ngồi
3. Phân Thực Tập
4. Câu Hỏi Ôn Tập

Tư thế đứng để hát là tốt nhất, nhưng đứng lâu mau mệt, nên trong các buổi tập được có thể ngồi để hát, chỉ đứng khi cần hát thử một số đoạn hoặc cả bài, sau khi đã tập kỹ.

Dù đứng hay ngồi, người ca viên cũng phải đứng ngồi cho đúng tư thế, nếu không sẽ ảnh hưởng đến cột hơi, do lồng ngực hoặc bụng bị đè nén hay bóp méo, tác động xấu đến âm thanh phát ra. Do đó, cần lưu tâm rèn luyện và uốn nắn tư thế cho phù hợp.

**I. TƯ THẾ ĐỨNG**

1. Thẳng lưng : (thẳng xương sống : không gù lưng, không ẹo qua trái hoặc phải, không uốn người ra sau).

Tạo ra một trụ đỡ, trên đó các cử động của toàn thân được phối hợp và hoạt động dễ dàng.

2. Thẳng đầu :

Đầu thẳng góc với vai, không nghiêng qua trái hay qua phải, không nâng cằm lên, không rướn cổ ra trước, không ép cằm xuống cổ. Có như vậy thì các cơ bắp ở cổ họng sẽ hoạt động dễ dàng, không bị cản trở.

3. Ngực vươn ra thoải mái giúp cho hơi thở được dễ dàng, vai không nhô lên, không thõng xuống.

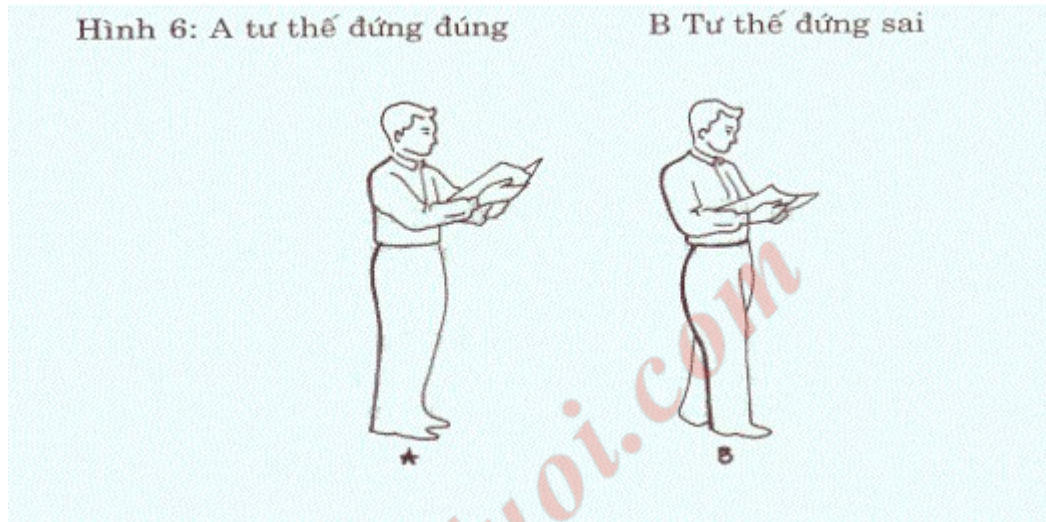
4. Hai tay để xuôi hai bên hông, khi không cầm sách hát.

Nếu hai tay cầm sách thì để ngang tầm vai, để có thể vừa nhìn sách vừa nhìn thấy người điều khiển, không cao quá che mắt, che tiếng ; không thấp quá, mắt sẽ không theo dõi người điều khiển được, đồng thời đầu cúi quá ảnh hưởng đến âm thanh. Hai cánh tay sau hơi đưa ra phía trước, cách hông khoảng 45 độ. Cả hai tay đều giữ sách, nhưng tay trái là chủ yếu để tay phải có thể gỡ trang sách khi cần.

5. Hai bàn chân cách nhau, bàn chân trái nhích lên trước một ít, giúp cho ca viên thăng bằng, vững chắc, thoải mái và lanh lợi. Sức nặng của thân chủ yếu dồn lên hai phần trước của lòng bàn chân.

6. Toàn thân hơi nghiêng về trước, luôn thẳng về trước, kết hợp tư thế hai bàn chân, bảo

đảm cho hoạt động của cơ lưng, cơ bụng được dễ dàng (hình 7).



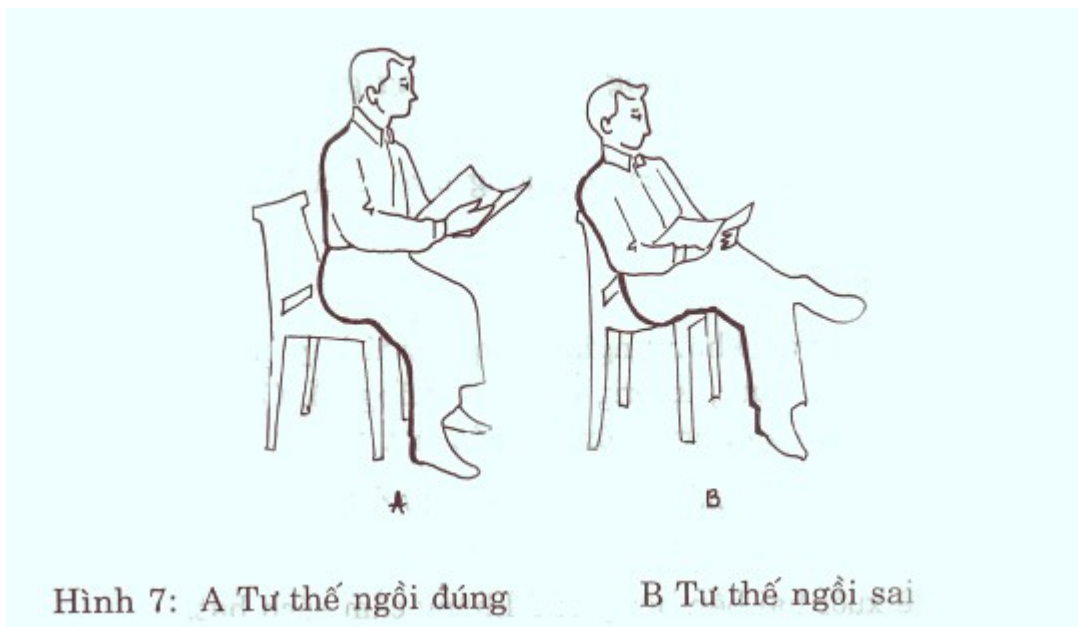
## II. TƯ THẾ NGỒI

1. Thẳng lưng, thẳng đầu, ngực vươn như ở tư thế đứng, nhưng thân trên hơi nghiêng về phía trước, không dựa lưng vào ghế, cột để cho cơ thể dễ cử động, lồng ngực, cơ lưng không bị cản trở.

2. Tay cầm sách khi ngồi, giờ cao hơn khi đứng nhiều hay ít tùy chỗ đứng cao hay thấp của ca trưởng. Nếu không cầm sách, tay có thể đặt nhẹ nhàng trên bàn, hoặc trên hai đùi của mình, tránh không ép cánh tay vào sườn, cũng như không tì người lên bàn.

3. Hai chân bẹt xuống sàn nhà, không bắt chéo, không dạng ra quá, làm sao khi đứng lên cách thoải mái mà không cần vịn vào cái gì khác.

Ngoài ra, ăn mặc quần áo chật quá, bó sát người, cũng làm ảnh hưởng đến hơi thở, ít nhiều cũng giống như tư thế sai vậy.



## ✿ PHÂN THỰC TẬP

### 1. Tập tư thế kết hợp với hơi thở :

- Đứng đúng tư thế, lấy hơi và tập xì.
- Đang lúc xì, ngồi xuống, không vịn, tay để lên đùi.
- Rồi lại đứng lên theo đúng tư thế, và kết thúc đẩy hơi bằng tiếng xì mạnh (có thể tập các mẫu khác như “la” ..., phối hợp với hai tay tập cầm sách).

### 2. Có thể dùng bài tập “chà hai bàn chân” (xem phân thực tập số 1, bài 3) để tập thẳng lưng.

#### 1. Tập mẫu luyện thanh 6 và 7.

##### Mẫu 6 :

(Soprano & Tenor)



a) Ngồ ô ô... .. Nga a a... .. Ngồ ô ô ô ô  
b) Mĩ a a... .. a... .. ô... .. ô

\* Yêu cầu 1, 2, 3 : như các mẫu trước

\* Yêu cầu 4 : liên tiếng mà không mất tiếng khi hát 4 dấu móc đôi đầu câu.

Sau đó rời tiếng bằng cách ép bụng nhẹ, càng lên cao, hướng âm thanh về phía chân răng trên, môi trên hơi nhếch lên.

##### Mẫu 7 :

(Soprano & Tenor)



Ngồ ô Ngồ ô Ngồ ô Ngồ ô Nga a Nga a Nga a Nga a Nga

\* Yêu cầu 1, 2, 3, : như các mẫu trước

\* Yêu cầu 4 : liên tiếng 1 phách đầu, rời tiếng nhẹ nhàng ở phách thứ 2 bằng cách ép bụng nhẹ. Tập hướng âm thanh về phía chân răng trên và nhếch môi trên ở trên âm rời (âm nảy).

### ⊗ CÁC CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Tại sao phải để ý đến tư thế trong ca hát ?
2. Tư thế đứng phải như thế nào ?
3. Tư thế ngồi phải như thế nào ? Quần áo nên như thế nào ?

TaiLieuTuoi.com