

## BÀI 3

## HƠI THỞ THANH NHẠC

## DÀN BÀI

*I. Tầm quan trọng của hơi thở trong thanh nhạc.*

*II. Quá trình phát triển của hơi thở trong thanh nhạc ở Châu Âu.*

*III. Phương pháp hít thở trong ca hát.*

*IV. Phần Thực Tập*

*V. Câu Hỏi Ôn Tập*

## I. TẦM QUAN TRỌNG CỦA HƠI THỞ TRONG THANH NHẠC

1. Sóng Âm phát xuất từ khe thanh quản do thanh đới mở đóng tác động trên làn hơi từ phổi đẩy lên. Chẳng hạn như khi ta muốn nói hoặc muốn hát, muốn hát cao hoặc thấp, to hoặc nhỏ, kéo dài hoặc ngắn gọn ... thanh đới phải căng ra ở một mức độ cần thiết tương ứng với áp lực của làn hơi từ phổi đẩy lên, để tạo ra một âm thanh có cao độ, âm sắc, cường độ và trường độ theo ý muốn[1]. Áp lực của làn hơi và mức căng của thanh đới phải luôn luôn tương xứng với nhau thì mới có được âm thanh chính xác và chất lượng (ví như người nhạc công vĩ cầm, tay trái vừa bấm đúng vị trí trên giây đàn, vừa rung tay tạo vẻ đẹp cho tiếng đàn, trong lúc đó phổi hợp với tay phải kéo vĩ làm rung giây đàn tạo ra sóng âm...). Những người hát kém, một phần là do không biết điều khiển hoạt động của hơi thở và thanh đới.

2. Đàng khác, hơi thở còn góp phần làm rõ ý nghĩa của câu hát : những chỗ ngắt hơi đúng lúc, cũng như những chỗ ngân dài vươn tiếng đúng chỗ, giúp làm cho lời ca thêm rõ nghĩa, tức là giúp cho bài hát thêm ý nghĩa, thêm tâm tình, thêm sức sống. Ngoài ra hơi thở còn giúp thể hiện những cảm xúc tinh tế trong diễn tấu, chẳng hạn như để biểu hiện một sự xúc động đột ngột, sự ngạc nhiên, thán phục, sự dồn dập của cao trào âm nhạc ... (Vì thế, không nên lấy hơi tùy tiện).

## II. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA HƠI THỞ THANH NHẠC Ở CHÂU ÂU

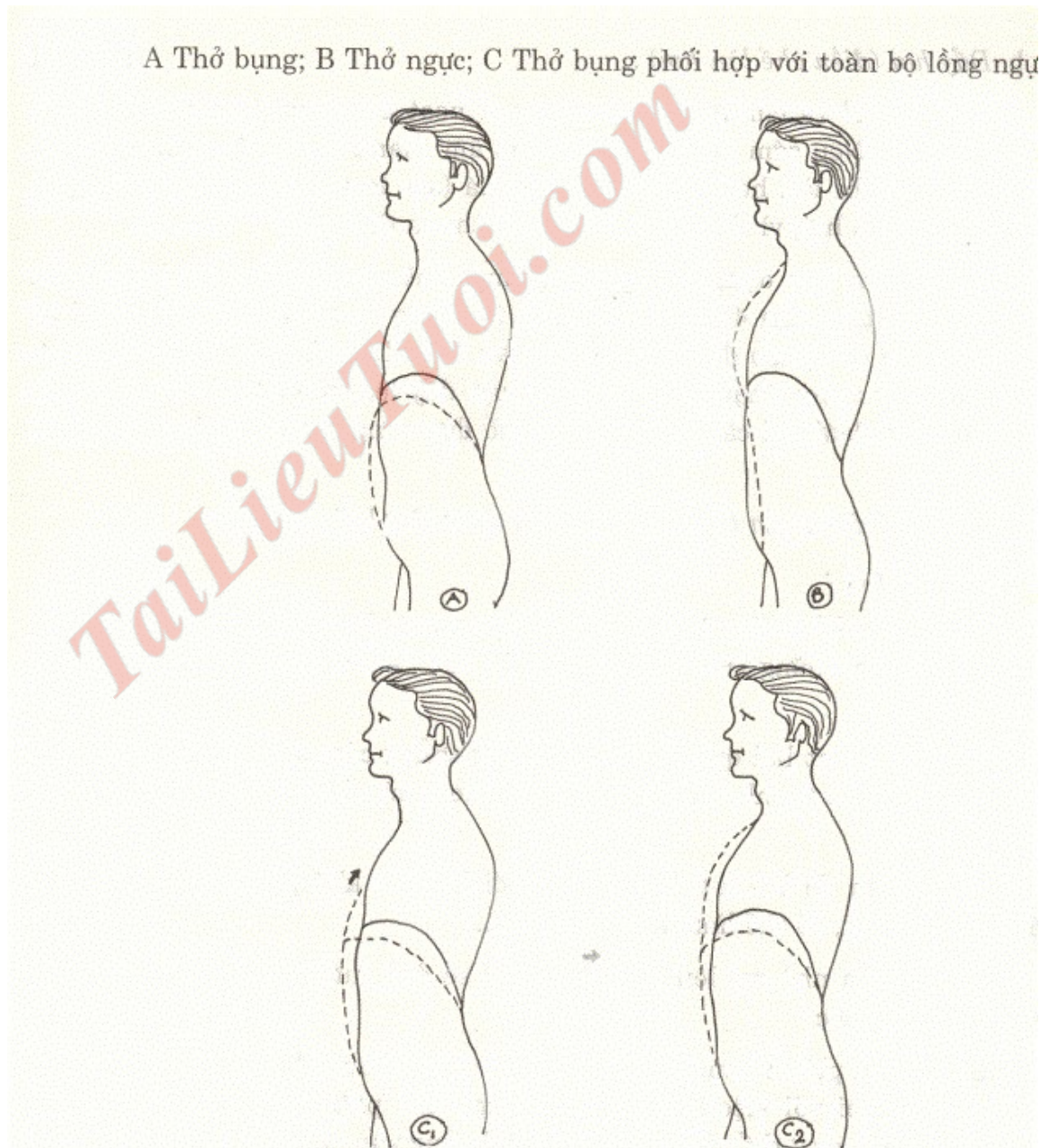
1. Châu Âu là nơi nghệ thuật ca hát được phát triển rõ ràng hơn các nơi khác, trong đó nước Ý là nước có truyền thống ca hát lâu đời, là quê hương của những ca sĩ nổi tiếng như Enricô Carusô (1873-1921), Đalmontê ... Ngay từ thế kỷ 17, trường phái ca hát cổ điển Ý, còn gọi là trường phái Bel Canto (hát thánh phòng, nghĩa gốc là: tiếng hát đẹp) đã đạt được những thành công lớn trong nghệ thuật ca hát. Nhiều giáo sư thanh nhạc như R.Todi (1647-1927). D.Mancini (1716-1800) đã viết sách về các kỹ thuật thanh nhạc cho các giọng nữ cao màu sắc, trong đó họ đã đề cập nhiều đến vấn đề hơi thở. Theo họ khi hít hơi, thì phải rất nhẹ nhàng, không phình bụng nhưng hơi hóp bụng, lồng ngực trên hơi nâng lên rồi hạ dần xuống khi đẩy hơi ra ngoài (đây là kỹ thuật lấy hơi bằng ngực trên). Không lấy hơi quá căng, không để hết hẳn hơi rồi mới lấy hơi khác ...

2. Trường phái mới của nghệ thuật ca hát Ý, xuất hiện khoảng hậu bán thế kỷ 19, quan niệm rằng : Khi hát các bộ phận hô hấp và các cơ bắp hô hấp phải hoạt động tích cực, tạo nên một cột hơi đầy và sâu. Người thầy đại diện cho trường phái này là ông F.Lamperti (1813-1892). Ông nói : “Nghệ thuật ca hát là nghệ thuật hơi thở”. Kiểu thở của trường phái này là kiểu thở bằng hoành cách mô phối hợp với lồng ngực.

3. Sở dĩ kỹ thuật hơi thở thanh nhạc có sự tiến triển như vậy là do nhu cầu cần có những âm thanh càng ngày càng vang mạnh hơn, hầu đáp ứng với sự thay đổi trong tính chất âm nhạc cũng như trong phong cách và môi trường diễn tấu (tính chất âm nhạc càng ngày càng đồ sộ hơn, dàn nhạc đậm đông hơn, nơi trình tấu rộng hơn, thể loại âm nhạc phong phú hơn, các vai trong ca kịch cần diễn tả nhiều hơn ... tất cả đòi hỏi người ca sĩ phải có giọng vang khỏe hơn).

## III. PHƯƠNG PHÁP HÍT THỞ TRONG CA HÁT

- Trong sinh hoạt bình thường, con người thở một cách tự nhiên với sự tham gia của lồng ngực và hoành cách mô. Trong ca hát, chúng ta cũng thở nhưng với sự tham gia *chủ động và tích cực hơn* của các cơ năng đó. Tuy nhiên, trong quá trình phát triển kỹ thuật hơi thở, người ta đúc kết lại một số kiểu thở, tùy theo người ta nhấn mạnh đến sự tham gia của ngực hay của hoành cách mô hoặc cả ngực cả hoành cách mô.



a. Kiểu thở ngực : Chỉ có phần ngực trên hoạt động tích cực, nên hơi vào ít, có thể dùng để hát những bài hát nhẹ nhàng, không có cao trào, câu nhạc ngắn. (hình 6B)

b. Kiểu thở bụng : Chỉ có bụng phình ra do hoành cách mô hạ xuống, các cơ bụng dưới hoạt động tích cực hỗ trợ cho hoành cách mô (hình 6A).

c. Kiểu thở bụng kết hợp với ngực : Hoành cách mô hạ xuống (làm bụng hơi phình ra), các xương sườn cụt giương lên, ngực dưới căng ra, trong lúc ngực trên trương lên. Các hoạt động này kế tiếp nhau rất nhanh theo thứ tự : Hoành cách mô (bụng trên) + xương sườn cụt + ngực dưới + ngực trên. Nói cho gọn lại, gồm hai động tác : phình bụng (do hoành cách mô hạ xuống và sườn giương lên) và trương lồng ngực (ngực dưới căng ra, giữ nguyên độ căng và chuyển lên ngực trên). Lấy hơi theo thứ tự đó thì làn hơi vào sâu đáy phổi, vừa lan toả ra đều khắp hai bên trái và phải, lượng hơi vào được tối đa (hình 3 ; 6D).

Đây là kiểu thở phổ biến nhất mà các ca sĩ nhạc kịch thường dùng.

Trong ba kiểu thở trên, chúng ta thấy kiểu ba có nhiều lợi điểm hơn. Nhưng hai kiểu kia vẫn có người sử dụng và tạo được hiệu quả như họ mong muốn.

2. Trong hơi thở bình thường, cũng như hơi thở thanh nhạc, ta thấy có hai động tác ngược chiều nhau, đó là *hít vào và thở ra*. Trong ca hát, phải tập để hít hơi vào (còn gọi là lấy hơi) làm sao cho đủ lượng hơi cần thiết cho từng câu hát dài ngắn, mạnh nhẹ, cao thấp khác nhau. Đồng thời cũng phải tập thở ra (còn gọi là đẩy hơi) sao cho làn hơi được phù hợp với mọi tình huống của câu hát. Nói cách khác là tập điều chế hơi thở cho tốt, tùy theo sắc thái cường độ, cao độ, trường độ của âm thanh. Sau đây là một số yêu cầu chung cho hai hoạt động nói trên :

a. Lấy hơi (hít hơi) :

- Cần phải nhẹ nhàng và hít vào mau lẹ bằng mũi và bằng miệng (như vậy làn hơi mới vào sâu trong phổi được).

- Nén hơi vài giây trước khi hát và cố gắng giữ lồng ngực căng trong suốt câu hát.

b. Đẩy hơi (điều chế làn hơi) :

- Đưa hơi thở ra chính xác *cùng lúc* với hoạt động của thanh đới, không sớm, không muộn. Nếu sớm quá (sur la glotte) âm thanh nghe cứng cỏi vì thanh đới căng ra trước khi làn hơi tới. Nếu muộn quá (sur le souffle), âm thanh nghe không rõ, mà lại tốn hơi, vì làn hơi ra trước khi thanh đới rung.

- Đưa hơi ra đều đặn, không đứt quãng, không quá căng. Khi phải hát những bước nhảy (từ quãng 4 trở lên), nên có tác động *ép bụng* cách mềm mại để âm thanh phát ra đúng cao độ và âm vang đầy đặn. Tạo cảm giác như *điểm tựa* của làn hơi ở vùng xương chậu : làn hơi như được đẩy lên nhờ tựa vào vùng xương chậu. Các cơ bụng dưới hơi căng, tạo thành chỗ dựa vững chắc cho làn hơi phóng lên.

3. *Một số điểm cần tránh* khi lấy hơi cũng như khi đẩy hơi :

a. Khi lấy hơi :

- Không nên lấy hơi hoàn toàn qua miệng, trừ những trường hợp cao trào, phải cướp hơi, hoặc những trường hợp hát khi các vòm mở mà phải hát nhanh, nhịp nhàng.

- Không nên hít hơi quá nhiều, làm căng thẳng các cơ bụng, sườn, ngực ... tác hại đến việc phát thanh. Cần tập lấy hơi theo mức dài ngắn, mạnh nhẹ của câu nhạc.

- Không nên để hết hơi hoàn toàn mới lấy hơi khác, như vậy âm thanh cuối câu dễ bị đuối đi, có thể làm đỏ mặt, đỏ cổ ...

- Không nên nhô vai lên khi hít hơi vì sẽ ảnh hưởng đến các cơ hô hấp, lấy hơi không sâu được.

- Không nên phình bụng ra trước khi lấy hơi : Chính không khí đi vào sâu trong phổi đồng thời với việc hạ hoành cách mô làm phình bụng ra. Nếu phình bụng trước sẽ làm cho cơ thể bị căng cứng, ảnh hưởng xấu đến việc phát âm.

b. Khi đẩy hơi :

- Không nên đẩy hơi quá mạnh khi hát các dấu cao, đành rằng có tốn nhiều hơi hơn hát dấu trầm (vì thanh đới không khép kín hoàn toàn khi hát dấu cao), nhưng nếu quá mạnh, sẽ làm thanh đới quá căng, ảnh hưởng tới âm sắc.

- Không nên phí phạm hơi thở, phải biết điều chế hơi thở sao cho phù hợp với tính cách của từng câu, để âm thanh vẫn âm vang đầy đặn từ đầu đến cuối câu. Điều chế hơi thở nhờ hoành cách mô nâng

lên dần dần và mềm mại với sự hỗ trợ của các cơ bụng, còn lồng ngực vẫn căng tạo thành một cột hơi phía trên luôn luôn liên tục, đẩy đặn.

#### 4. Luyện tập hơi thở :

Việc luyện tập hơi thở thường phải đi đôi với việc luyện thanh, nghĩa là tập hơi thở với âm thanh, có như vậy ta mới dễ kiểm tra được hoạt động của hơi thở qua chất lượng của âm thanh phát ra. “Hơi thở đúng, âm thanh đẹp” ( xem chú thích 2), đó là câu châm ngôn của người ca hát. Hơi thở đúng sẽ giúp đặt vị trí âm thanh đúng, làm cho tiếng vang đẹp. Ngược lại vị trí âm thanh đúng giúp cho việc đẩy hơi được dễ dàng, tiết kiệm được hơi thở. *Vị trí âm thanh và hơi thở* là hai yếu tố hỗ trợ nhau để phát ra âm thanh có chất lượng, nên không thể tách rời từng hoạt động riêng rẽ. Tuy nhiên trong bước đầu, chúng ta có thể tập hơi thở riêng để làm quen với kiểu thở tích cực trong thanh nhạc, hoặc để tăng cường lực hít hơi và đẩy hơi của chúng ta.

- a. Tập xì : (xem bài 1, phần thực tập số 2)
- b. Tập thổi bụi : (xem bài 2, phần thực tập số 1)
- c. Tập hơi thở với âm thanh qua các mẫu luyện thanh.

### ⊗ PHẦN THỰC TẬP

#### 1. Tập các cơ bụng để hỗ trợ cho hoành cách mô :

- Đứng thẳng người : thẳng lưng, thẳng đầu, áp mặt hai bàn tay vào sau lưng để ngón cái nằm bên hông ngang thắt lưng.
- Đặt bàn chân phải sát đất hướng ra phía trước, chân thẳng, người thẳng.
- Rút chân phải về, bàn chân vẫn chạm đất, và đưa chân trái ra y như chân phải : 50 - 100 lần.
- Thân người không nghiêng qua nghiêng lại, không nhô lên nhô xuống (Bài tập này dùng để khởi động khi học thanh nhạc, hoặc để tập thể dục trong ngày).

#### 2. Tập lồng ngực :

- Hai bàn tay nắm lại, thẳng ra phía trước, song song mặt đất : thở ra từ từ.
- Hất mạnh hai tay ra phía sau, luôn thẳng cánh tay : hính nhanh vào.
- Dừng lại một vài giây : nén hơi.
- Đưa hai tay ra phía trước như lúc đầu : thở ra từ từ ...

#### 3. Tìm cảm giác điểm tựa của làn hơi :

- Lấy hơi vào như thường lệ.
- Làm như “thổi bụi” nhưng ngậm miệng (bịt mũi nếu cần) để cho hơi không thoát ra ngoài, nhưng hơi dội lại xuống hoành cách mô và tác động lên bụng, lên vùng xương chậu, làm căng các cơ ở xung quanh vùng đó. Đó được coi như điểm tựa của làn hơi trong khi chúng ta hát, nhất là khi phải hát cao, hát mạnh.

#### 4. Tập mẫu luyện thanh 4 và 5 :

#### Mẫu 4 :





\* Yêu cầu của mẫu 4a : 1, 2, 3 như mẫu 3a.

\* Yêu cầu 4 : liên tiếng + ép bụng ở phách thứ 4.

- Yêu cầu 5 : càng lên cao, giữ căng lồng ngực, nâng hàm ếch mềm và buông lỏng hàm dưới.

**Mẫu 5 :**



\* Yêu cầu của mẫu 5 : 1, 2, 3 như các mẫu trước.

\* Yêu cầu 4 : rời tiếng bằng cách ép nhẹ bụng mỗi khi hát 1 dấu.

### ⊗ CÁC CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Tại sao hơi thở lại quan trọng và phải tập luyện ?
2. Trường phái mới của nghệ thuật ca hát nước Ý chủ trương như thế nào ? Tại sao có sự biến chuyển so với trước đó ?
3. Kiểu thở bụng kết hợp với lồng ngực hoạt động ra sao ? Ích lợi thế nào ?
4. Những điều cần làm khi lấy hơi và đẩy hơi ?
5. Những điều cần tránh khi lấy hơi và đẩy hơi ?
6. “Hơi thở đúng, âm thanh đẹp” nghĩa là gì ?

[1] Thở sâu đúng cách còn giúp chúng ta mở rộng họng, hạ thấp thanh quản và nâng cao vòm mềm, từ đó có được những âm thanh đúng vị trí nên vang đẹp: “Hơi thở đúng, âm thanh đẹp” là theo nghĩa đó. (Xem Richard Alderson, SDD tr.30)