

गायन में उचित श्वास के महत्व पर एक अध्ययन

Dr. Nutan Kavittkar

Lecturer (Department of Music), Govt. Meera Girls college Udaipur Rajasthan

ARTICLE DETAILS

Article History

Received: 02 February 2017

Accepted: 08 February 2017

Published Online: 11 February 2017

Keywords

श्वास, नियंत्रण, गायक, वोकल कॉर्ड

ABSTRACT

इस कथन में बहुत सच्चाई है कि 'साँस लेना ही गाना है' गायन के लिए उचित श्वास आवश्यक है और सही ढंग से साँस लेना सीखना वास्तव में गायन आवाज को बेहतर बनाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है। साँस लेने की तकनीक में सुधार से एक गायक को अपनी आवाज पर अधिक नियंत्रण रखने की अनुमति मिलती है और उन्हें नोटों की एक विस्तृत श्रृंखला का पता लगाने और हवा की अधिक क्षमता रखने में सक्षम बनाता है और यह लंबी अवधि के लिए नोट्स पर टिके रहने के लिए साँस को बाहर निकालने पर नियंत्रण देता है। आवाज की तीव्रता साँस की शक्तियों पर निर्भर करती है जो मुखर डोरियों के कंपन के आयाम को नियंत्रित करती है। यदि साँस लेने की तकनीक की नींव उचित नहीं है तो एक गायक के परिणाम खराब होंगे, और बाद में भुगतना पड़ेगा। यदि एक गायक महान विल्ट कौशल को गाने में सक्षम होने की उम्मीद करता है तो अच्छा साँस प्रबंधन कौशल आवश्यक है। इसलिए, गायन में सफलता प्राप्त करने के लिए किसी भी इच्छुक गायक के लिए श्वास व्यायाम महत्वपूर्ण है। यह पत्र गायन में उचित श्वास के महत्व पर चर्चा करने का प्रयास करता है।

परिचय:

स्वर संगीत का सार्वभौम रूप है। मानव स्वर को प्रथम वाद्य यंत्र माना जा सकता है जिसकी तुलना किसी अन्य वस्तु से नहीं की जा सकती। यंत्रों के आविष्कार से पहले मानव जाति को आवाज देने का उपहार मिला था। मनुष्य की वाणी सभी मानव निर्मित वाद्यों से श्रेष्ठ है, क्योंकि उसका कोई निश्चित दायरा नहीं होता और इस वाद्य यंत्र का दायरा अभ्यास द्वारा बढ़ाया जाता है। आज के किसी भी आविष्कारक ने अपनी लोचदार और अद्भुत रूप से जंगम दीवारों के साथ असंवेदनशील लचीले स्वर पथ की सटीक नकल में एक संगीत वाद्ययंत्र नहीं बनाया है।

मानव आवाज में चार भाग होते हैं एक मोटर, एक वाइब्रेटर, एक गुंजयमान यंत्र और एक आर्टिक्युलेटर। कुछ संगीत वाद्ययंत्रों के पहले तीन भाग होते हैं, कुछ रूपों में लेकिन आर्टिक्युलेटर मानव आवाज की विशेषता है।

- 1) मोटर, जिसमें श्वसन की मांसपेशियाँ और फेफड़े होते हैं।
- 2) वाइब्रेटर, जिसमें वोकल कॉर्ड्स होते हैं।
- 3) गुंजयमान यंत्र, गले के मुँह और नाक और सिर की गुहाओं से युक्त होता है
- 4) जीभ, होंठ, दाँत और तालू से बना आर्टिक्युलेटर।

ये भाग व्यक्ति की इच्छा या भावना के अनुसार विभिन्न आकार और अनुपात और इसके अलावा परिवर्तनशील प्रतीत होते हैं। स्वर की गुणवत्ता में विविधता इस संवेदनशीलता से उत्पन्न होती है जो एक संशोधित शक्ति का गठन करती है। आवाज प्रशिक्षण विधियों की दो प्रणालियाँ हैं— अनुभवजन्य और वैज्ञानिक। पहली विधि उत्पादित ध्वनि की गुणवत्ता को ध्यान में रखती है और आनुभविक रूप से उन विधियों को निर्धारित करती है जो ध्वनि

को बेहतर बनाती हैं। ये विधियाँ ट्रायल-एंड-एरर प्रक्रिया पर आधारित हैं। दूसरे, वैज्ञानिक पद्धति ने स्वर की अशुद्धता के कारण का विश्लेषण किया और एक अच्छा स्वर उत्पन्न करने और स्वर की अशुद्धता को मिटाने के लिए वैज्ञानिक कार्रवाई करने की सलाह दी।

गायन के लिए प्रेरणा और समाप्ति की मांसपेशियों के तीन सेटों के एक नाजुक नियंत्रण की आवश्यकता होती है, जो ध्वनि और उच्चारण की होती हैं। प्रेरणा वेंटिलेशन का चरण है जिसमें हवा फेफड़ों से बाहर निकलती है। ये दो प्रक्रियाएं श्वसन में शामिल हैं। प्रेरणा के दौरान डायफ्राम संकुचन द्वारा नीचे खींचा जाता है और इंटरकोस्टल मांसपेशियों की छूट होती है। पेट की मांसपेशियाँ दबे हुए डायफ्राम के लिए जगह बनाने के लिए नीचे की ओर जाती हैं, जिससे छाती में एक वैक्यूम बन जाता है। फेफड़े रिक्त स्थान को भरने के लिए फैलते हैं और हवा फैलते फेफड़ों को भरने के लिए दौड़ती है। समाप्ति में डायफ्राम और बाहरी इंटरकोस्टल मांसपेशियों को आराम मिलता है, इस प्रकार छाती की गहराई कम हो जाती है। यह दबाव फेफड़ों से हवा को बाहर निकालता है और उन्हें दूसरी प्रेरणा के लिए तैयार करता है।

डायफ्राम एक बड़ा, गुंबद के आकार का होता है जो फेफड़ों के आधार पर स्थित उल्टे कटोरे के रूप में होता है। यह रीढ़ की हड्डी के स्तंभ के पीछे और वक्ष की दीवारों के सबसे निचले हिस्से पर एक मजबूत झुकाव से जुड़ा हुआ है। यह वक्ष के तल और उदर की छत का निर्माण करती है। डायफ्रामिक श्वास या उदर श्वास स्त्री और पुरुष दोनों के लिए सही या स्वाभाविक है। डायफ्राम से साँस लेना सभी के लिए फायदेमंद होता है, यह पूर्ण ऑक्सीजन विनिमय को प्रोत्साहित करता है। केवल ऊपरी

छाती से नहीं बल्कि नीचे से पूरे शरीर के साथ पूर्ण नियंत्रण के साथ गहरी सांस लेना हर व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है। और प्रत्येक शिक्षक और छात्र को यह याद रखना चाहिए कि गायन के लिए हवा और मांसपेशियों की आवश्यकता होती है, इसलिए श्वास लेने की शक्ति का पूर्ण विकास होना चाहिए।

कलाकारों के लिए सांस पर नियंत्रण आवश्यक है। यह गायन की सीमा, मात्रा और गति को प्रभावित करता है। स्वर की शक्ति और विशालता गुंजयमान गुहाओं के सही उपयोग और उचित नियंत्रण में उपयोग की जाने वाली सांस की मात्रा पर निर्भर करती है। सांस पर पूर्ण नियंत्रण एक अच्छी आवाज की सफलता सुनिश्चित करता है, और इसके बिना सबसे अच्छी आवाज का पतन होता है।

श्वास व्यायाम का प्रारंभिक सुझाव

- 1) उर्जावान और शुद्ध करने के लिए उचित श्वास-प्रश्वास के व्यायाम के लिए भरपूर ताजी हवा की आवश्यकता होती है।
- 2) शुरुआती लोगों के लिए एक बार में केवल दस मिनट का अभ्यास दिन में तीन बार करना बेहतर होता है।
- 3) अभ्यास करने का सबसे अच्छा समय सुबह का है खाने के तुरंत बाद खिड़की खोलकर अभ्यास करना सभी के लिए हानिकारक है।
- 4) बिना ज़्यादा किए धीरे-धीरे समय बढ़ाता है।
- 5) जितना हो सके गहरी और चौड़ी सांस लें।
- 6) पूरी सांस का प्रयोग करें, न कि केवल ऊंची सांस या मध्य सांस का।
- 7) गाते, बोलते या अभ्यास करते समय मुंह बंद रखें।

इसके अतिरिक्त, एक गहरी सांस लेने का व्यायाम सीखना समग्र स्वर की गुणवत्ता में सुधार करने में सक्षम होगा, उचित आसन और रवैया भी आवाज की आवाज में सुधार के महत्वपूर्ण पहलू हैं। सांस लेने का व्यायाम किसी के सांस लेने के प्रदर्शन में सुधार कर सकता है जो अंततः गायन आवाज में भी सुधार करता है। गायन के लिए उचित सांस लेने के व्यायाम की खोज निश्चित रूप से किसी भी महत्वाकांक्षी गायक के लिए एक आवश्यकता है।

गहरी सांस और सांस नियंत्रण

- 1) नाक से गहरी सांस लें और कुछ सेकंड के लिए सांस को रोक कर रखें और फिर मुंह से सांस को बाहर निकाल दें।
- 2) होठों के कम से कम संभव खुलेपन के माध्यम से बहुत धीरे-धीरे और लगातार सांस लें, फिर खुले मुंह के माध्यम से एक बार में हवा को बाहर निकाल दें।
- 3) नाक के माध्यम से सांस लें और कुछ सेकंड के लिए सांस को रोकें और धीरे-धीरे नाक से सांस छोड़ें। यह अभ्यास खुले गले से किया जाना चाहिए और सांस

छोड़ने वाली हवा के नियंत्रण के लिए श्वास की मांसपेशियों पर निर्भर रहना चाहिए।

- 4) होठों के सबसे छोटे छिद्र से श्वास को अंदर लें जैसे कि दो में इसे कुछ सेकंड रोकें, फिर मुंह के सबसे छोटे छिद्र से बहुत धीरे-धीरे बाहर निकालें।
- 5) अधिक धीरे-धीरे श्वास लें और हवा को कुछ सेकंड रोकें, होठों को कसकर बंद करें और उनके माध्यम से हवा को धीरे-धीरे और लगातार तब तक बाहर निकालें जब तक कि सांस छोड़ना पूरा न हो जाए।
- 6) एक आसान पिच पर 'आह' का उच्चारण करें और जब तक आप तनाव महसूस न करें तब तक नोट पर सहायता करें। एक ही स्वर में 'हम' का उच्चारण करने के बाद और अधिक समय तक उस पर टिके रहने का प्रयास करें।

पिच का प्राकृतिक स्तर या उपयुक्त स्तर प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है। गायक की स्वरयंत्र की मांसपेशी अनुपयुक्त पिच स्तर या तो बहुत अधिक या बहुत कम उपयोग करके तनावपूर्ण हो जाती है। पिच का स्तर व्यक्तिगत स्वरयंत्र तंत्र की भौतिक विशेषताओं पर आधारित है।

स्वरयंत्र तंत्र आवाज उत्पादन का एक महत्वपूर्ण पैरामीटर है। यह श्वसन प्रणाली का हिस्सा है और कई जैविक कार्य करता है। यह स्नायुबंधन और मांसपेशियों से जुड़ा एक कार्टिलेजिनस ढांचा है। वे सीधे रजिस्ट्रों की धारणा से संबंधित हैं और गायकों द्वारा विभिन्न मुखर गुणों या लय के परिवर्तन के रूप में परिभाषित किए जा सकते हैं। इसमें निम्नलिखित उपास्थि होते हैं, वे हैं:

1. एपिग्लॉटिस
2. थायराइड उपास्थि
3. क्राइकोइड उपास्थि
4. आर्यटेनॉइड उपास्थि
5. कॉर्निकुलेट उपास्थि
6. क्यूनिफॉर्म उपास्थि।

दुनिया भर के गायक और वैज्ञानिक इस बात से सहमत हैं कि सांस लेने की शैली काफी हद तक मानव आवाज की गुणवत्ता निर्धारित करती है, आवाज एक बहुत ही नाजुक और सहानुभूतिपूर्ण साधन है। इसलिए, प्रारंभिक वर्षों से ही उचित, या सही श्वास की आदतों को अच्छी तरह से बनाए रखा जाना चाहिए, क्योंकि शुरुआती गलत प्रशिक्षण से आवाज पूरी तरह से खराब हो सकती है या आवाज की गुणवत्ता खराब हो सकती है क्योंकि अच्छी गुणवत्ता हासिल करने के लिए लंबे समय की आवश्यकता होती है। किसी भी व्यक्ति, पेशेवर गायकों के छात्रों और गायन के सभी प्रकार और शैलियों का अनुसरण करने वाले शिक्षकों के लिए आवाज उत्पादन का सबसे प्रभावी तरीका आवाज प्रशिक्षण से पूरा समाधान प्राप्त कर सकता है। स्वर साधना और तकनीकी रूप से विकसित व्यायाम के अभ्यास से

संबंधित स्वर प्रशिक्षण के कई वैज्ञानिक पहलू हैं। अभ्यास पद्धति की यह प्रक्रिया गायकों को अपनी आवाज के स्तर का विश्लेषण करने और सही आवाज मॉड्यूलेशन के लिए मुखर तंत्र को संचालित करने में मदद करेगी। यद्यपि आनुवंशिक रूप से निर्धारित विशेषताओं के कारण मुखर तंत्र को बदला नहीं जा सकता है, सही तकनीकें और तरीके किसी व्यक्ति की आवाज को अधिक मधुर बना सकते हैं और बना सकते हैं। एक आदर्श और एक अच्छे गायक को संगीत के सभी प्रकारों और शैलियों में हेरफेर करने में सक्षम होना चाहिए। एक आदर्श आवाज की अवधारणा संगीत की विभिन्न प्रणालियों के अनुसार अलग-अलग होती है, आवाज प्रशिक्षण की तकनीक और तरीके भी अलग-अलग होते हैं। आवाज उत्पादन के वैज्ञानिक तरीकों और सिद्धांतों का सावधानीपूर्वक अध्ययन और प्रयोग किया गया है क्योंकि आवाज प्रशिक्षण या आवाज संस्कृति संगीत की प्रणालियों के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ी हुई है। हर देश ने गायन के कलात्मक उद्देश्य और युगों से संगीत की विशेष शैली की आवश्यकताओं के लिए अपनी आवाज और संस्कृति के तरीकों की स्थापना की है। पुरुष और महिला दोनों स्वरों के लिए चार मुख्य प्रकार के गायन हैं। टेनर और बास पुरुषों के लिए हैं, और सोप्रानो और आल्टो महिलाओं के लिए हैं। इनके बीच कई और श्रेणियां हैं जैसे मेजो-सोप्रानो, कॉन्ट्राल्तो, काउंटरटेनर और बैरिटोन जो कई गायकों पर लागू होती हैं।

मुखर तकनीकों की कई किस्में हैं जो सर्वांगीण मुखर प्रदर्शन को विकसित करने और सुधारने में मदद कर सकती हैं। व्यक्ति की जीवनशैली भी गायन की क्षमता को प्रभावित करेगी, गायन में क्षमता प्राप्त करने से हानिकारक आदतें भी निश्चित रूप से प्रदर्शित होंगी।

सामान्य और महत्वपूर्ण निर्देश

- 1) पैमाने पर नीचे आना और आवाज में सुनाई देने वाले सबसे कम स्वर का उत्पादन करना।
- 2) 'त्रिशंकु' शब्द का एक साथ उच्चारण करना और स्वर को लम्बा करना, स्वर ध्वनि पर नहीं बल्कि 'एनजी' ध्वनि पर।

References

1. Fillebrown, T. (2006). Resonance in Singing and Speaking (3rd ed.). Oliver Ditson Company.
2. Durga, S. A. K. (1978). Voice Culture: With Special reference to South Indian Music. Journal of the Indian Musicological Society. Indian Musicological Society.
3. Unnikrishnan, T. (2017). The Singing Voice: (Practical & Technical Aspects of Voice Culture for All Styles). Independently Published.

- 3) नाक और सिर की अनुनाद की अनुभूति के प्रारंभिक फोकस को बदले बिना 'एनजी' से सावधानीपूर्वक 'ई' तक जाना।
- 4) हाठों और टुड्डी की कम से कम संभव गति के साथ 'ई' से 'ओ' और 'ओओ' से 'ओह' तक जाना।
- 5) प्रत्येक स्वर की ध्वनि उच्चारण में भिन्न और शुद्ध होनी चाहिए। उनमें से प्रत्येक को एक दूसरे के साथ धुंधला किए बिना सच्चा व्यक्तित्व दें।

यहाँ कुछ और सामान्य बातें हैं जो स्वर तकनीक को उचित स्थिति में रखने के लिए की जा सकती हैं।

- आवाज को पूरी तरह से गर्म किए बिना कभी भी पूरी आवाज में न गाएं और सामान्य मात्रा में बोलें।
- स्वस्थ और संतुलित आहार लें और हाइड्रेटेड रहने के लिए खूब पानी पिएं।
- रोजाना सही तरीके से अभ्यास करें, और प्रशिक्षित शिक्षक नियमित रूप से प्रशिक्षित होंगे

निष्कर्ष

स्वस्थ स्थायी गायन के मार्ग पर चर्चा करते समय उचित श्वास प्रबंधन तकनीक अनिवार्य है। आवाज उत्पादन और शैलियों के मामले में हर संगीत प्रणाली की अपनी मांग होती है और संगीत के प्रकार के अनुसार प्रशिक्षण के तरीके होते हैं। इसलिए, यह कहा जा सकता है कि आदर्श आवाज का कोई प्राथमिकता प्रकार नहीं है क्योंकि संगीत की प्रत्येक प्रणाली विविध रूप से उन सामग्रियों से गठित होती है जो इसकी मौलिकता बनाती हैं।

मानव स्वर ही संगीत का एकमात्र जीवित वाद्य यंत्र है। यह सबसे नाजुक और सुंदर उपकरण है जिसे बहुत सावधानी से संभालने की आवश्यकता होती है। स्वर तंत्र के गलत प्रयोग से हमेशा स्वर दोष उत्पन्न होता है। ध्वनि प्रशिक्षण के वैज्ञानिक तरीके विभिन्न तरीके प्रदान करते हैं और तकनीकें टोनल अशुद्धियों के लिए उपाय सुझाती हैं। सर्वशक्तिमान द्वारा मानवता को दिए गए इस दिव्य साधन को संरक्षित और विकसित करना हम पर निर्भर है।