

แบบฝึกปฏิบัติ 60 นาทีสำหรับทรอมโบน*

60-Minute Drill for Trombone

นรเศรษฐ์ อุดาการ (Norrasate Udakarn)**

บทคัดย่อ

แบบฝึกปฏิบัติ 60 นาทีสำหรับทรอมโบนได้รับแนวคิดและแรงบันดาลใจมาจากข้อจำกัดในการบริหารเวลาของผู้เขียน ซึ่งผู้เขียนได้พัฒนาแบบฝึก 60 นาทีสำหรับทรอมโบนนี้ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติเครื่องทรอมโบนหรือนักศึกษาที่กำลังศึกษาวิชาปฏิบัติเครื่องทรอมโบนที่มีข้อจำกัดด้านเวลาสามารถดำเนินการฝึกปฏิบัติได้ภายในระยะเวลาเพียง 1 ชั่วโมง โดยผู้เขียนได้แบ่งการฝึกปฏิบัติออกเป็น 5 ขั้นตอนโดยแบ่งระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติตามเนื้อหาและความสำคัญของการฝึกปฏิบัติโดยยึดหลักการบริหารเวลาและมุ่งเน้นผลของการฝึกปฏิบัติเป็นหลัก ซึ่งได้แก่ ช่วงที่ 1 “Warm up” ใช้ระยะเวลาช่วง 5 นาทีแรกของการฝึก ช่วงที่ 2 “Buzzing” ช่วงนาที่ที่ 5 ถึงประมาณนาที่ที่ 10 โดยเน้นการฝึกโดยใช้ปากเป่าเป็นหลัก ช่วงที่ 3 “Technique Development and Repertoires” ฝึกปฏิบัติการบรรเลงบทเพลงและเสริมสร้างเทคนิคการบรรเลง ใช้เวลาประมาณ 25 ถึง 30 นาที ช่วงที่ 4 “Mind Practicing” ช่วงการฝึกทางความคิดซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติโดยปราศจากการใช้เครื่องดนตรีซึ่งใช้เวลาประมาณ 10 นาทีและช่วงสุดท้ายของการฝึก “Relaxation” ช่วงคลายกล้ามเนื้อและจบการฝึกใช้เวลาในช่วง 5 นาทีสุดท้ายของการฝึก

คำสำคัญ: แบบฝึกปฏิบัติ, ทรอมโบน, การแสดงดนตรี

*บทความนี้ได้แรงบันดาลใจจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียน ที่ประสบปัญหาและข้อจำกัดด้านเวลาในการฝึกปฏิบัติทรอมโบน เพื่อเตรียมการสอนและการแสดงระหว่างช่วงการปฏิบัติภารกิจอาจารย์ผู้สอนในระดับอุดมศึกษาที่มีเวลาจำกัดและมีภาระงานหลายด้าน

This Article was inspired from the limitations of time management for trombone practicing.

** อาจารย์ประจำวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยพายัพ

Lecturer at College, of Music, Payap University. E-mail Address : pop.popiko@gmail.com

Abstract

The 60-minute drill for trombone was inspired from the author's limitations of time management. The author has developed this practicing material for trombone with the purposes to allow the trombone practitioners or students who are attending the trombone course with limitations of time management to be able to perform the single practice within 1 hour. The author divides one practice session into 5 sessions according to contents and significances of the practice based on time management and focusing on results. Session 1, "Warm Up" takes the first 5 minutes of the practice. Session 2, "Buzzing", takes the next 5-10 minutes and mainly focuses on mouthpiece practice. Session 3, "Technique Development and Repertoires", practices pieces and strengthens music playing techniques, and this session takes approximately 25-30 minutes. Session 4, "Mind Practicing", this session practices the mind and thought without using any musical instrument, and takes approximately 10 minutes. The final session of the practice, "Relaxation", is the period for muscle relaxation and for finishing the practice session which takes the last 5 minutes of the session.

Keywords: Drill, Trombone, Music Performance

บทนำ

บทความวิชาการบทความนี้ ได้รับแนวคิดและแรงบันดาลใจมาจากการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของกลุ่มอาจารย์ผู้สอนวิชาปฏิบัติเครื่องดนตรีในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาเขตพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ในประเด็นของข้อจำกัดในการบริหารเวลาสำหรับการเตรียมการสอนวิชาปฏิบัติเครื่องเดียวและการผลิตผลงานสร้างสรรค์ที่จำเป็นต้องใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติอย่างน้อย 2 ถึง 3 ชั่วโมงสำหรับการฝึกซ้อมใน 1 วัน ซึ่งเป็นไปได้ยากอย่างยิ่งสำหรับอาจารย์ประจำและอาจารย์ผู้สอนในระบบการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาของประเทศไทยในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยภารกิจมากมาย อาทิ ภารกิจหลักด้านการสอนและการผลิตผลงานวิชาการด้านการบริการวิชาการและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ด้านงานพัฒนางานกิจกรรมนักศึกษาและการให้คำปรึกษา อีกทั้งยังมีการกิจอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งไม่ได้มีความแตกต่างจากนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยปัจจุบันเช่นกันที่มีตารางเรียนอัดแน่นตลอดทั้งวันเพื่อตอบสนองการพัฒนาของนักศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิการศึกษาแห่งชาติและการพัฒนาเพื่อเป็นบัณฑิตในศตวรรษที่ 21 อีกทั้งนักศึกษายังต้องแบ่งเวลาในการทำโครงงานและกิจกรรมต่าง ๆ อีกมากมาย ดังนั้น ผู้เขียนจึงค้นคว้าและพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติทรมอนโบนโดยอาศัยแบบฝึก “Daily Routine for trombone” ของ Philip Brink (2015: 66-67) และ “The Remington Warm-Up Studies” ของ Emory Remington (n.d.: 10-12) ประมาจารย์ทรมอนโบนชาวอเมริกันเป็นต้นแบบ โดยทั้ง 2 แบบฝึกเป็นแบบฝึกที่ใช้กันอย่างแพร่หลายสำหรับการฝึกปฏิบัติและพัฒนาเพื่อยกระดับการบรรเลงทรมอนโบนจากระดับสมัครเล่นไปสู่ระดับมืออาชีพโดยใช้ระยะเวลา 4 ถึง 5 ชั่วโมงในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งใช้ระยะเวลานานเกินไปสำหรับนักทรมอนโบนและนักศึกษาในระบบการศึกษาไทย ดังนั้นผู้เขียนจึงปรับปรุงและพัฒนาแบบฝึกปฏิบัติทรมอนโบนนี้

ขึ้น โดยมุ่งเน้นในเรื่องของการบริหารเวลาในการฝึกปฏิบัติให้มีระยะเวลาที่สั้นลงและมุ่งผลในการฝึกปฏิบัติและการใช้เวลาให้คุ้มค่าเกิดประโยชน์สูงสุดครอบคลุมทุกองค์ประกอบที่สำคัญต่อการพัฒนาการบรรเลงทอมโบน ซึ่งสามารถแบ่งขั้นตอนการฝึกปฏิบัติออกเป็น 5 ขั้นตอน โดยผู้เขียนได้ใช้ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติมาเป็นเกณฑ์ในการจัดแบ่งขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งมีรายละเอียดดังที่ปรากฏในตารางที่ 1 ดังนี้

ชื่อ	ระยะเวลา	อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ	ลำดับเวลา
Warm-up	5 นาที	ขวดน้ำพลาสติก ขนาด 1.5 ลิตร	นาทีที่ 0-5
Buzzing	5-10 นาที	1. ปากเป่า 2. เปียโน 3. แบบฝึกหัด Melodious studies	นาทีที่ 5-15
Technique Development/Repertoires	25-30 นาที	1. ทอมโบน 2. แบบฝึกหัดเสริมเทคนิค 3. โน้ตบทเพลงที่ฝึกปฏิบัติ 4. เครื่องบันทึกเสียง	นาทีที่ 15-45
Mind Practicing	10 นาที	1. เครื่องเล่นไฟล์เสียง 2. โน้ตบทเพลงที่ฝึกปฏิบัติ 3. ดินสอสี หรือ ปากกาเน้นคำ	นาทีที่ 45-55
Relaxation	5 นาที	1. ทอมโบน 2. แบบฝึกหัด Melodious Studies	ครบ 60 นาที

ตารางที่ 1 ตารางสรุปแบบฝึก 60 นาทีสำหรับทอมโบน

จากตารางที่ 1 ตารางสรุปแบบฝึก 60 นาทีสำหรับทอมโบน พบว่าผู้เขียนได้สรุปรายละเอียดการฝึกปฏิบัติ โดยการรวมชื่อขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ 5 ขั้นตอน ระยะเวลาที่ควรใช้ในการฝึกปฏิบัติโดยประมาณและรายละเอียดของอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการฝึกปฏิบัติไว้ในตารางเดียวกันเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจรายละเอียดและการนำวิธีการฝึกปฏิบัติแบบฝึก 60 นาทีสำหรับทอมโบนไปปฏิบัติจริงซึ่ง สามารถอธิบายการฝึกปฏิบัติได้โดยมีรายละเอียดดังนี้

Warm-up

การบรรเลงเครื่องลมทองเหลืองนั้นมีการใช้พื้นฐานการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายที่มีความคล้ายคลึงกับการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก เนื่องจากในขณะที่บรรเลงเครื่องลมผู้บรรเลงจะต้องใช้การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในขณะเดียว อาทิ ระบบการหายใจ การคิดและความจำ การตีความหมายของตัวโน้ต การสั่งการของสมองและการทำงานประสานกันของการสั่งการนั้นกับการทำงานของกล้ามเนื้อ ดังนั้นเพื่อให้สามารถดำเนินการฝึกปฏิบัติทอมโบนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ผู้เขียนจึงพัฒนาแบบฝึกการเตรียมพร้อมของร่างกายสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติทอมโบน โดยยึดหลักความคล้ายคลึงกับการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อของนักกีฬา ก่อนการฝึกซ้อมเป็นสำคัญ ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ขั้นตอนสำคัญดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ยืดกล้ามเนื้อแขน คอและหลัง

กล้ามเนื้อแขน คอและบริเวณหลังเป็นกล้ามเนื้อส่วนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักทรมโบน เนื่องจากนักทรมโบนทุกคนจะต้องใช้การเคลื่อนที่ของแขนและหัวไหล่ขาในการปรับเปลี่ยนคันชักสำหรับการเปลี่ยนเสียงขณะบรรเลงทรมโบน ดังนั้นแบบฝึกในขั้นตอนนี้จะเน้นการฝึกปฏิบัติที่ให้ความสำคัญกับกล้ามเนื้อทั้ง 3 ส่วน ซึ่งสามารถเริ่มปฏิบัติได้โดยการยืนแยกขาทั้งซ้ายและขวาให้มีความกว้างประมาณความกว้างของไหล่ ยืดแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นตรงเหนือศีรษะ ใช้มือขวาจับข้อมือของมือซ้าย แล้วดึงให้ส่วนบนของร่างกายเอนไปทางขวาจนสุด แล้วหยุดค้างไว้ 3 วินาทีให้กล้ามเนื้อได้ยืดตัว หลังจากนั้นให้แขนซ้ายจับข้อมือขวาแล้วปฏิบัติในลักษณะเดียวกันสลับกันไปอย่างน้อย 3 รอบ แบบฝึกนี้จะสามารถกระตุ้นระบบการทำงานของกล้ามเนื้อแขน คอและบริเวณหลังและปรับสภาพการหายใจเบื้องต้นของผู้ฝึกปฏิบัติให้มีความพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติการหายใจซึ่งเป็นขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การเตรียมระบบการหายใจ

ขั้นตอนนี้เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายด้านการหายใจ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเป็นนักบรรเลงเครื่องลม โดยผู้ฝึกปฏิบัติจะต้องดำเนินการฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลและเกิดประสิทธิภาพต่อการพัฒนาการหายใจและการใช้ลมสำหรับการบรรเลงทรมโบน ตัวอย่างเช่น Joseph Alessi หัวหน้ากลุ่มทรมโบนของวงนิวยอร์กฟิลฮาโมนิกออร์เคสตรายังคงวิ่งอย่างน้อย 4 ถึง 5 กิโลเมตรทุกวันเพื่อรักษาความพร้อมของการหายใจสำหรับบรรเลงทรมโบน แต่เนื่องจาก ขั้นตอน “Warm-up” มีระยะเวลาเพียง 5 นาที ผู้เขียนจึงสร้างแบบฝึกการหายใจขึ้นใหม่โดยมุ่งเน้นการปรับสภาพการหายใจของผู้ฝึกปฏิบัติจากการหายใจปกติไปสู่การหายใจสำหรับการบรรเลงทรมโบน ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมีการควบคุมการหายใจเข้าและเป่าลมออกมากกว่าการหายใจปกติในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยสามารถบันทึกแบบฝึกการหายใจ



ภาพที่ 1 แบบฝึกการหายใจ

ผู้เขียนได้ดำเนินการบันทึกแบบฝึกการหายใจโดยใช้เครื่องหมายและโน้ตดนตรีเพื่อให้ผู้ฝึกสามารถทำความเข้าใจการฝึกปฏิบัติได้สะดวกขึ้น โดยกำหนดให้เครื่องหมายลูกศรซ้ายและขวาแทนความหมายของการหายใจเข้าและการเป่าลมออกและกำหนดความยาวของการปฏิบัติตามค่าความยาวของโน้ตดนตรีที่ใช้ในการบันทึก ดังตัวอย่างภาพที่ 1 แบบฝึกการหายใจใช้อุปกรณ์เสริม ยิ่งไปกว่านั้นในขณะที่ผู้ฝึกปฏิบัติแบบฝึกนี้ ให้ผู้ฝึกหายใจเข้าโดยการสูดอากาศที่อยู่ภายในขวดพลาสติกเข้าไปให้มากที่สุดจนขวดพลาสติกยุบแล้วจึงค่อยๆ เป่าลมออก การฝึกปฏิบัติด้วยวิธีนี้จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้ฝึกสามารถขยายขีดจำกัดของการหายใจได้ เนื่องจากการสูดอากาศในขวดออกมานั้น จำเป็นจะต้องใช้การสนับสนุนของกระบังลมและเป็นการบังคับให้กระบังลมขยายออกด้วยเช่นกัน ซึ่งสามารถอธิบายขั้นตอนการฝึกปฏิบัติได้ดังนี้

1. เตรียมขวดน้ำพลาสติกชนิดอ่อนปานกลาง ขนาด 1.5 ลิตร ยื่นในท่าเตรียมสำหรับการบรรเลงเครื่องดนตรีจริงถือขวดพลาสติกที่เปิดฝาออกขึ้นเตรียมไว้สำหรับการหายใจ
2. ผ่อนลมออกจากร่างกายให้มากที่สุดแล้วหายใจเข้าโดยการสูดอากาศภายในขวดพลาสติกเข้าไปให้เยอะที่สุด โดยพลาสติกจะต้องยุบลงทั้งหมด
3. ค่อยๆ เป่าลมออกอย่างช้าๆ เพื่อเป็นการคลายการบีบตัวของกล้ามเนื้อบริเวณกระบังลมให้ปฏิบัติซ้ำเดิม อย่างน้อย 10 ครั้ง

Buzzing

“Free Buzzing” หรือ “การเป่าปากเปล่า” ถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญซึ่งเป็นหัวใจของนักทรมโบนทุกคน (Kleinhammer, 1963: 1-2) เนื่องจาก การเป่าปากเปล่าคือต้นกำเนิดของการสร้างเสียงสำหรับการบรรเลงเครื่องลมทองเหลืองทุกชนิด ด้วยวิธีการเป่าลมผ่านริมฝีปากให้เกิดการสั่นที่ริมฝีปากและเกิดเป็นเสียงขึ้นแล้วจึงขยายให้เสียงมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามชนิดของเครื่องลมทองเหลืองโดยการขยายเสียงของปากเป่าและตัวเครื่องดนตรี ดังนั้นเพื่อเป็นการทบทวนพื้นฐานการบรรเลงทรมโบนก่อนที่จะพัฒนาต่อยอดไปสู่เทคนิคการบรรเลงขั้นสูง ผู้เขียนจึงพัฒนาแบบฝึกสำหรับการฝึกเป่าปากเปล่าขึ้นโดยแบ่งแบบฝึกออกเป็น 3 ระดับตามระดับความยากและความซับซ้อนของแบบฝึก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ระดับเบื้องต้น แบบฝึกหัดการเป่าปากเปล่าระดับเบื้องต้นเป็นแบบฝึกที่ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใดในการฝึกปฏิบัติ เพียงผู้ฝึกเป่าปากเปล่าให้เกิดเสียงเสียงใดก็ได้ เป่าให้ได้ความยาวประมาณ 4 ถึง 8 จังหวะแล้วสังเกตการบังคับกล้ามเนื้อปากและการหายใจให้มีความสอดคล้องกัน โดยผู้ฝึกอาจใช้กระจกเงาเป็นอุปกรณ์ช่วยประกอบการฝึกเพื่อให้สามารถสังเกตการทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อบริเวณปากได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ให้ปฏิบัติแบบฝึกนี้ซ้ำกันอย่างน้อย 5 ครั้งจึงค่อยข้ามไปฝึกแบบฝึกต่อไป

2. ระดับกลาง การฝึกเป่าปากเปล่าในระดับกลางนี้ผู้เขียนได้พัฒนาแบบฝึกขึ้นโดยนำบันไดเสียงระดับเบื้องต้นมาเป็นแนวปฏิบัติหลัก โดยใช้เปียโนหรือเครื่องดนตรีชิ้นใดก็ได้มาเป็นต้นเสียงโน้ตของบันไดเสียง จากนั้นผู้ฝึกจะต้องเป่าปากเปล่าไล่โน้ตบันไดเสียงนั้นขึ้นหรือลงก็ได้อย่างน้อย 3 ถึง 5 ตัว โดยให้เป่าจนครบแล้วกลับมาจบการเป่าที่โน้ตตัวแรก เพื่อเทียบระดับเสียงให้ตรงถูกต้องกับโน้ตต้นเสียง ผู้ฝึกควรฝึกปฏิบัติทวนซ้ำหลาย ๆ รอบเพื่อเสริมสร้างความแม่นยำในการบรรเลงซึ่งจะช่วยให้พัฒนาการบังคับกล้ามเนื้อบริเวณริม

ฝึกปากให้ทำงานอย่างถูกต้องพร้อมทั้งยังเป็นการฝึกทักษะการฟังและการจดจำระดับเสียงซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากสำหรับการเป็นนักดนตรีที่มีคุณภาพ ดังภาพที่ 2 แบบฝึกการเป่าปากเปล่าระดับกลาง



ภาพที่ 2 แบบฝึกการเป่าปากเปล่าระดับกลาง

3. ระดับสูง แบบฝึกการเป่าปากเปล่าในระดับสูงนี้สามารถช่วยผู้ฝึกในการพัฒนาความสามารถในการจดจำเสียงและการสร้างความแข็งแรงในกล้ามเนื้อบริเวณริมฝีปากได้เป็นอย่างดี (Ervin, 1989: 3-5) โดยการฝึกปฏิบัติการเป่าปากเปล่าระดับนี้ ผู้เขียนได้นำแบบฝึกหัด Melodious Studies Book 1 โดย Johannes Rochut (1882-1952) มาเป็นต้นแบบในการฝึก ซึ่งผู้ฝึกปฏิบัติสามารถเลือกแบบฝึกหัดได้ตามระดับความสามารถของตนโดยอาศัยการให้ต้นเสียงจากเปียโน แล้วลองบรรเลงโดยใช้เพียงการเป่าปากเปล่าไปพร้อม ๆ กับการกดโน้ตตามด้วยเปียโน ผู้ฝึกควรบรรเลงด้วยวิธีนี้น้อยกว่า 1 ท่อนเพลงจนเกิดความเชี่ยวชาญแล้วจึงบรรเลงท่อนอื่น ๆ ต่อไป ด้วยวิธีการฝึกปฏิบัตินี้ ผู้ฝึกจะสามารถพัฒนาทักษะในการจดจำเสียงโน้ตได้ดียิ่งขึ้นและยังเป็นการเสริมสร้างความคุ้นชินสำหรับการเป่าปากเปล่าซึ่งถือได้ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการบรรเลงเครื่องลมทองเหลือง

ก่อนที่จะเข้าสู่การฝึกปฏิบัติแบบฝึก 60 นาทีสำหรับทอมโบนในส่วนที่ 3 คือ การพัฒนาเทคนิคการบรรเลงและการฝึกซ้อมการบรรเลงบทเพลง ผู้เขียนมีความเห็นว่าควรแทรกแบบฝึกการเตรียมการอ่านโน้ตดนตรีไว้ก่อนหน้าที่จะเข้าสู่การฝึกในส่วนที่ 3 เนื่องจากการอ่านโน้ตดนตรีถือว่าเป็นทักษะที่มีความสำคัญสูงสุดประการหนึ่งสำหรับนักดนตรี ซึ่งเปรียบได้กับการอ่านหนังสือสำหรับบุคคลทั่วไป โดยถ้ายังได้อ่านหนังสือมากก็จะทำให้บุคคลนั้นมีทักษะในการจดจำใจความสำคัญ การตีความหมายหรือแม้แต่การเรียงลำดับเรื่องราวต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกอ่านโน้ตเพลงจึงเป็นการฝึกปฏิบัติที่ควรปฏิบัติก่อนการบรรเลงบทเพลง เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพในด้านการทบทวนทักษะพื้นฐานการอ่านโน้ตดนตรีและยังเป็นการฝึกและพัฒนาการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้อีกด้วย สำหรับการฝึกปฏิบัติการอ่านโน้ตนี้ ผู้เขียนยังคงใช้หนังสือแบบฝึก Melodious Studies Book 1 ของ Johannes Rochut (1928: 1-30) เป็นคู่มือเหมือนดังการฝึกปฏิบัติเป่าปากเปล่า ซึ่งในการฝึกนี้ผู้ฝึกควรเลือกบทเพลงแบบสลับ เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ตัวผู้ฝึกได้พบกับโน้ตบทเพลงที่ตนไม่เคยบรรเลงมาก่อน วิธีนี้จะเป็นการบังคับให้ผู้ฝึกต้องเรียนรู้โน้ตเพลงในเวลาที่ย่ำแย่พร้อมทั้งเก็บรายละเอียดบทเพลงให้มากที่สุด ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาทักษะการตีความเครื่องหมายต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้นและยังเป็นการเสริมสร้างทักษะในการอ่านโน้ตเฉียบพลันของผู้ฝึกอีกด้วย

Technique Developments and Repertoires

ผู้เขียนได้พัฒนาแบบฝึกปฏิบัติ 60 นาทีสำหรับทอมโบนซ์ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์อีกประการคือการนำแบบฝึกนี้ไปปรับใช้สำหรับการฝึกซ้อมส่วนตัวของผู้เขียนเพื่อเตรียมการแสดงผลงานสร้างสรรค์และนำไปใช้จริงในการเรียนการสอนรายวิชาปฏิบัติเครื่องดนตรี ดังนั้นการฝึกปฏิบัติในส่วนของการพัฒนาเทคนิคการบรรเลงและการฝึกซ้อมการบรรเลงบทเพลงหลัก จึงเป็นส่วนที่มีความสำคัญสูงสุด อีกทั้งยังเป็นการฝึกปฏิบัติที่ใช้ระยะเวลา กำลังกาย กำลังใจและสมาธิมากที่สุดในบรรดาการฝึกปฏิบัติทั้งหมด สำหรับการเริ่มต้นการฝึกปฏิบัติในประเด็นของการพัฒนาเทคนิคการบรรเลงนั้น ผู้เขียนมีความเห็นว่าผู้ฝึกควรเลือกฝึกปฏิบัติเทคนิคการบรรเลงที่ผู้ฝึกประสบปัญหามากที่สุดหรือเทคนิคที่ผู้ฝึกยังไม่สามารถทำได้ดีก่อนเป็นอันดับแรก เนื่องจากการพัฒนาหรือเสริมสร้างเทคนิคที่ผู้ฝึกประสบปัญหานั้นจะต้องใช้ความตั้งใจและสมาธิเป็นอย่างมากสำหรับการเอาชนะอุปสรรคดังกล่าว ซึ่งเป็นธรรมชาติของคนทั่วไปที่มักจะมีความรู้สึกละโม้และไม่ชอบที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนทำได้ไม่ดี ตัวอย่างเช่น ผู้เขียนประสบปัญหาการบรรเลงโน้ตในช่วงเสียงต่ำมาโดยตลอด ส่งผลให้เวลาเลือกบทเพลงที่จะบรรเลงก็มักที่จะเลี่ยงเพลงที่มีโน้ตในช่วงเสียงนั้นและจะไม่ชอบที่จะบรรเลงแบบฝึกที่เป็นแบบฝึกหัดโน้ตต่ำ แต่เมื่อเริ่มการฝึกปฏิบัติ 60 นาทีนี้ ผู้เขียนจำเป็นต้องบังคับตนเองให้ฝึกและพัฒนาการบรรเลงช่วงเสียงต่ำในทุกๆ ครั้งของการฝึก เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านเวลาและการมุ่งผลของการฝึกเป็นสำคัญ อีกทั้งยังเป็นการเอาชนะใจตัวเองได้อีกด้วย

“Repertoire” หมายถึง “บทเพลงที่พร้อมแสดงหรือบทเพลงหลักที่กำลังเรียนหรือฝึกซ้อมอยู่” (ณัชชา ไสคิตยานุรักษ์, 2543: 144) ถ้าในความหมายของการเรียนการสอนก็สามารถรวมถึงบทเพลงที่อาจารย์เป็นผู้กำหนดให้ฝึกซ้อมหรือให้ศึกษาเพื่อเตรียมสำหรับการสอบหรือการแสดง โดยทั่วไปแล้วบทเพลงหลักนี้จะมีระดับความซับซ้อน ความยากที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย อาทิ ยุคสมัยของการประพันธ์บทเพลง บทเพลงสำหรับทอมโบนซ์ที่ประพันธ์ขึ้นในช่วงต้น ค.ศ.1850 นั้นช่วงเสียงส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงเสียงที่ใกล้เคียงกัน ไม่นิยมทำนองที่อยู่นอกบันไดเสียงหรือโน้ตกระโดดมากนักซึ่งแตกต่างจากบทเพลงที่ประพันธ์ขึ้นช่วงหลัง ปี ค.ศ. 1900 ซึ่งมีความซับซ้อนมากกว่าทั้งในเรื่องของเทคนิคการบรรเลง การทำความเข้าใจบทเพลง ดังนั้นเพื่อให้การฝึกปฏิบัติบทเพลงหลักที่มีความหลากหลายสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยใช้เวลาอย่างจำกัด ผู้เขียนจึงได้ประยุกต์เทคนิคการทำแผนสรุปบทเพลงเป็นภาพต่อ หรือ “Jigsaw Puzzle” มาเป็นเครื่องมือเพื่อช่วยในการสรุปและย่อบทเพลงที่มีความยาวและซับซ้อนให้เหลือเฉพาะเพียงท่อนสำคัญหรือเหลือเพียงส่วนที่ผู้ฝึกปฏิบัติประสบปัญหาอยู่ ซึ่งสามารถดำเนินการจัดทำโดยมีวิธีการดังนี้

การจัดทำภาพต่อโน้ตบทเพลงนั้นมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ สรุปและย่อบทเพลงทั้งหมดให้เหลือเฉพาะเฉพาะส่วนที่สำคัญหรือส่วนที่ผู้ฝึกประสบปัญหาในการบรรเลงเพื่อลดระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติให้สามารถดำเนินการฝึกปฏิบัติได้ใน 20 – 30 นาที โดยเริ่มจากบรรเลงบทเพลงที่เลือกศึกษาทั้งบทเพลงตั้งแต่ต้นบทเพลงจนจบอย่างน้อย 1 รอบ โดยใช้ดินสอสีหรือปากกาทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบท่อนเพลงที่ผู้ฝึกเห็นว่าเป็นท่อนเพลงที่ยังบรรเลงได้ไม่ดีพอแล้วข้ามไปบรรเลงในท่อนต่อไปจนจบบทเพลง หลังจากนั้นจึงนำท่อนเพลงทั้งหมดที่ผู้ฝึกได้ทำเครื่องหมายวงกลมไว้มาตัดออกและนำมาติดไว้ในกระดาษแผ่นใหม่บนหน้าเดียวกัน ดังตัวอย่างภาพที่ 3 ภาพต่อบทเพลงคอนแชร์โตสำหรับทอมโบนซ์ผลงานของโลนี โกรนดัลท์



ภาพที่ 3 ภาพต่อบทเพลง คอนแชร์โตสำหรับทรอมโบนของโลนี โกรนดัลท์

จากภาพเป็นตัวอย่างภาพต่อบทเพลงฉบับสมบูรณ์ที่ผู้เขียนได้จัดทำขึ้นโดยผ่านการทดลองและการฝึกปฏิบัติการบรรเลงจริง ซึ่งเป็นภาพต่อที่สรุปโน้ตของบทเพลงคอนแชร์โตสำหรับทรอมโบนและวงออร์เคสตรา ผลงานการประพันธ์ของโลนี โกรนดัลท์ ตอนที่ 1 “Moderato assai ma molto maestoso” ซึ่งมีความยาวทั้งหมดจำนวน 115 ห้อง โดยผู้เขียนได้ฝึกปฏิบัติและคัดเลือกเฉพาะท่อนเพลงที่มีความท้าทายและมีความซับซ้อนซึ่งเป็นท่อนเพลงที่ผู้เขียนประสบปัญหาในการบรรเลง อีกทั้งยังเป็นท่อนที่ผู้บรรเลงทุกคนควรให้ความสำคัญและควรฝึกปฏิบัติเป็นพิเศษ โดยสามารถสรุปบทเพลงจากจำนวนห้องทั้งหมด 115 ห้อง ให้เหลือเป็นภาพต่อบทเพลงเพียง 28 ห้องเท่านั้น ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติประหยัดเวลาในการฝึกซ้อมและยังสามารถนำโน้ตเพลงในท่อนนี้มาแยกวิเคราะห์เทคนิคที่ใช้สำหรับการบรรเลงเพื่อเลือกแบบฝึกหัดย่อยสำหรับฝึกซ้อมเดี่ยวในส่วนของพัฒนาและเสริมสร้างเทคนิคการบรรเลงในการฝึกซ้อมครั้งต่อไป

Mind Practicing

การฝึกปฏิบัติแบบฝึก 60 นาทีสำหรับทรมอนโบนในส่วนนี้เป็นการฝึกที่มีความพิเศษและมีความแตกต่างไปจากการฝึกปฏิบัติในส่วนอื่น ๆ คือ เป็นการฝึกปฏิบัติโดยปราศจากการใช้เครื่องดนตรีหรืออุปกรณ์ทางดนตรีอื่น ๆ ในการฝึก แต่เป็นการฝึกปฏิบัติการบรรเลงทรมอนโบนโดยอาศัยการฝึกปฏิบัติทางความคิด ซึ่งผู้ฝึกสามารถดำเนินการฝึกปฏิบัติได้หลากหลายวิธี โดยสำหรับการฝึกปฏิบัติแบบฝึก 60 นาทีสำหรับทรมอนโบนนี้ ผู้เขียนใคร่ขอยกตัวอย่างการฝึกปฏิบัติทางความคิดด้วยวิธีการฟังประกอบกับการอ่านโน้ต การฟังแผ่นบันทึกเสียง การแสดงบทเพลงที่ตนกำลังศึกษาซึ่งบรรเลงโดยนักดนตรีที่มีชื่อเสียงประกอบกับการอ่านโน้ตดนตรีไปพร้อมกันนั้นสามารถเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้รายละเอียดของบทเพลงทั้งในเรื่องของเทคนิคการบรรเลง การถ่ายทอดอารมณ์ของบทเพลง การแบ่งประโยคบทเพลง การทำเครื่องหมายต่าง ๆ รวมไปถึงรายละเอียดของแนวดนตรีสนับสนุนทั้งที่บรรเลงด้วยเปียโนและบรรเลงโดยวงออร์เคสตราได้อีกด้วย ซึ่งผู้ฝึกปฏิบัติสามารถจดบันทึกรายละเอียดที่สำคัญหรือนัยสำคัญที่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษในขณะบรรเลงบทเพลง เพื่อเป็นการเตือนตนเองให้มีสมาธิและระมัดระวังไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดขึ้นระหว่างการแสดงบทเพลง

นอกเหนือจากการศึกษาจากแผ่นบันทึกเสียงการบรรเลงของนักดนตรีที่มีชื่อเสียงแล้ว ผู้ฝึกสามารถศึกษาและประเมินการบรรเลงของตนเองได้เช่นกัน โดยผู้ฝึกปฏิบัติสามารถบันทึกการฝึกซ้อมของตนเองโดยใช้เครื่องบันทึกเสียง คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์เคลื่อนที่หรืออุปกรณ์อื่นที่สามารถใช้สำหรับการบรรเลงภาพและเสียงได้ ซึ่งสามารถเริ่มการบันทึกภาพและเสียงได้ตั้งแต่การเริ่มต้นการฝึกปฏิบัติแบบฝึก 60 นาที ด้วยวิธีการนี้ ผู้ฝึกปฏิบัติจะพบข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของการบรรเลงได้อย่างชัดเจน เนื่องจากผู้ฝึกส่วนใหญ่จะไม่สามารถฟังและเก็บรายละเอียดการบรรเลงของตนเองได้ขณะที่กำลังบรรเลงบทเพลง ดังนั้นการใช้เครื่องบันทึกเสียงจะช่วยเก็บรายละเอียดเหล่านั้นแทนผู้ฝึก ซึ่งผู้ฝึกสามารถที่จะกลับไปย้อนฟังเพื่อหาข้อผิดพลาดได้อย่างสะดวกมากยิ่งขึ้น

การฝึกปฏิบัติในส่วนนี้จะเน้นการฟังและการศึกษาบทเพลงจากการบันทึกเสียงเพื่อหาข้อบกพร่องในการบรรเลงของผู้ฝึก ซึ่งผู้ฝึกปฏิบัติจะต้องทำการจดบันทึกข้อผิดพลาดเหล่านั้นเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขและฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมในการฝึกปฏิบัติแบบฝึก 60 นาทีสำหรับทรมอนโบนในการฝึกครั้งต่อไป โดยสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ในส่วนของการพัฒนาเทคนิคการบรรเลงและการฝึกการบรรเลงบทเพลงหลักซึ่งสามารถปฏิบัติซ้ำเป็นวงรอบการฝึกปฏิบัติที่สามารถเสริมสร้างความชำนาญให้แก่ผู้ฝึกได้เป็นอย่างดีพร้อมทั้งเป็นกระบวนการฝึกปฏิบัติที่สร้างความคุ้นชินและสร้างระเบียบวินัยที่ดีให้แก่ผู้ฝึกปฏิบัติ

Relaxation

การฝึกปฏิบัติในส่วนนี้เป็นการฝึกปฏิบัติในส่วนสุดท้ายของการดำเนินการฝึกปฏิบัติแบบฝึก 60 นาที สำหรับทรมอนโบน ซึ่งใช้ระยะเวลาการฝึกปฏิบัติในช่วง 5 นาทีสุดท้ายของการฝึก โดยการฝึกในส่วนนี้ได้รับแนวคิดมาจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของนักกีฬาหลังเสร็จสิ้นการฝึกซ้อมประจำวัน ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อนักกีฬาเพื่อไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บหรืออาการกล้ามเนื้อตึงและยึดจากการฝึกซ้อม ผู้เขียนนำแนวคิดมาปรับใช้กับการฝึกปฏิบัติของนักทรมอนโบนที่มีการใช้กล้ามเนื้อหลายส่วนในการบรรเลง อาทิ กล้ามเนื้อคอ แขน หัวไหล่ และหลัง ซึ่งล้วนเป็นกล้ามเนื้อที่มีความสำคัญและต้องการการยืดและผ่อนคลายหลังจากการฝึกปฏิบัติเพื่อลดโอกาสของอาการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการฝึกปฏิบัติ ซึ่งสามารถฝึกปฏิบัติได้ดังนี้

1. เริ่มจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอและหลัง ผู้ฝึกยืนตรงแยกขาทั้งสองข้างให้มีความกว้างประมาณความกว้างของหัวไหล่ แล้วยกแขนทั้งสองข้างขึ้นตรง ให้ปลายนิ้วมือชี้ขึ้นไปเพดานห้องแล้วหยุดค้างไว้ 5 วินาที แล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนแขนลงอย่างช้า ๆ

2. การคลายกล้ามเนื้อแขนทั้งสองข้าง เริ่มจาก ยืนในท่าตรง ยกแขนขึ้นชี้ไปด้านหน้าแล้วค่อย ๆ หมุนแขนทั้งสองข้างเป็นวงกลมพร้อม ๆ กัน ปฏิบัติซ้ำอย่างน้อย 2 ถึง 3 ครั้ง

นอกเหนือจากการคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ แขนและหลังแล้ว การฝึกปฏิบัติในส่วนของ “Relaxation” ยังรวมไปถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณริมฝีปากอีกด้วย การคลายกล้ามเนื้อบริเวณริมฝีปากนั้น สามารถดำเนินการได้โดยการบรรเลงแบบฝึก Melodious Studies Book 1 ของ Johannes Rochut ข้อที่ผู้ฝึกมีความเชี่ยวชาญที่สุด แต่ให้บรรเลงลดระดับเสียงลงหนึ่งช่วงคู่แปด ซึ่งจะทำให้นोटทั้งหมดอยู่ในช่วงระดับเสียงกลางถึงต่ำ ส่งผลให้ผู้ฝึกต้องบรรเลงโน้ตในช่วงเสียงต่ำตลอดการบรรเลงซึ่งสามารถทำให้กล้ามเนื้อบริเวณริมฝีปากได้คลายตัวจากการบรรเลงโน้ตในช่วงเสียงต่ำ เพื่อเป็นการปรับสภาพของร่างกายในกลับเข้าสู่สภาพปกติและพร้อมที่จะทำภารกิจอื่น ๆ ต่อไป ซึ่งผู้ฝึกปฏิบัติสามารถกลับมาเริ่มต้นฝึกแบบฝึก 60 นาทีนี้ได้อีกทันทีที่มีระยะมากเพียงพอสำหรับการฝึกปฏิบัติที่ใช้ระยะเวลาเพียง 60 นาที

สรุป

ผู้เขียนได้พัฒนาแบบฝึก 60 นาทีสำหรับทรมอนโบนขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติเครื่องทรมอนโบนหรือนักศึกษาที่กำลังศึกษาวิชาปฏิบัติเครื่องทรมอนโบนที่มีข้อจำกัดด้านเวลาสามารถดำเนินการฝึกปฏิบัติการซ้อมเดี่ยวได้ภายในระยะเวลาเพียง 1 ชั่วโมง โดยผู้เขียนได้แบ่งการฝึกปฏิบัติออกเป็น 5 ช่วงเวลา แบ่งระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติตามเนื้อหาและความสำคัญของการฝึกปฏิบัติโดยยึดหลักการบริหารเวลาและมุ่งเน้นผลของการฝึกปฏิบัติเป็นหลัก ได้แก่ ช่วงที่ 1 “Warm up” ใช้ระยะเวลาช่วง 5 นาทีแรกของการฝึก ช่วงที่ 2 “Buzzing” นาทีที่ 5 ถึงประมาณนาทีที่ 10 เน้นการฝึกโดยใช้ปากเป่าเป็นหลัก ช่วงที่ 3 “Technique Development and Repertoires” ฝึกปฏิบัติการบรรเลงบทเพลงและเสริมสร้างเทคนิคการบรรเลง ใช้เวลาประมาณ 25 ถึง 30 นาที ช่วงที่ 4 “Mind Practicing” การฝึกทางความคิด ใช้เวลาประมาณ 10 นาทีและช่วงสุดท้ายของการฝึก “Relaxation” ช่วงคลายกล้ามเนื้อและจบการฝึกใช้เวลาในช่วง 5 นาทีสุดท้ายของการฝึก

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

ณัฏชา โสคติยานุรักษ์. (2543). **พจนานุกรมศัพท์ดุริยางคศิลป์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาต่างประเทศ

Brink, P. (2015). **The Trombonist's Toolkit**. Mahidol University, Bangkok.

Ervin, T. (1989). **Rangbuilding on the trombone**. (2nd ed). U.S.A.

Kleinhammer, E. (1963). **The Art of Trombone Playing**. New Jersey, U.S.: Summy-Birchard Inc.

Monti, Alessio. (2016). **“Musical Biodynamics” a new way of play**. Veridian E-Journal, Silpakorn University 9, 5 (July – December): 258-272.

Remington E. (n.d.). **The Remington Warm-Up Studies**. U.S. : Accura Music.

Rochut, J. (1928). **Melodious Etudes for Trombone selected from the Vocalises of Marco Bordoghi**. New York : Carl Fischer Inc.