

Seni Vokalia

1/12/2012

Oleh : Wing W Pandu

www.rumahseni2.net

INTERLUDE

Disadari atau tidak, musik dapat memberi arah jiwa manusia. Dengan mendengarkan musik, seseorang dapat menghadirkan suasana yang mempengaruhi batinnya. Apakah itu suasana bahagia ataupun sedih, bergantung pada pendengar itu sendiri. Yang jelas, musik mampu memberikan semangat pada jiwa yang lelah. Apalagi yang lagi dilanda cinta, seakan musik menjadi bahan bakar yang mampu menyemangati untuk terus dekat dengan si dia.

Musik juga dapat difungsikan sebagai sarana terapi kesehatan. Ketika mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada di otak pendengar dapat diperlambat dan dipercepat. Alhasil, kinerja sistem tubuh mengalami perubahan. Bahkan, musik juga mampu mengatur hormon-hormon yang memengaruhi stres seseorang, serta mampu meningkatkan daya ingat pada otak.

Selain itu, musik juga memiliki kekuatan untuk mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai dengan frekuensi, tempo, dan volumenya. Makin lambat tempo musik, denyut jantung semakin lambat dan tekanan darah menurun. Akhirnya, pendengar pun terbawa dalam suasana rileks, baik itu pada pikiran maupun pada tubuh. Makanya, sejumlah rumah sakit di luar negeri mulai menerapkan terapi musik pada pasiennya yang mengalami rawat inap.

Semoga

pandoe

Menyanyi dalam Kehidupan Manusia

Seni menyanyi adalah salah satu seni yang tertua di dunia. Karena manusia memiliki alat berbicara untuk menyampaikan pikiran-pikirannya. Melalui menyanyi kalimat yang biasa diucapkan dalam berbicara mengalir lebih indah, memiliki pesona estetik, berbagi perasaan dengan orang yang mendengarkan nyanyian tersebut.

Sudah dapat dipastikan bahwa menyanyi tidak lain melantunkan syair-syair lagu dengan pola-pola tertentu. Dimana nyanyian itu dilahirkan tidak pernah lepas dengan gaya intonasi atau dialek tempat nyanyian itu dilahirkan. Jika Anda sempat memperhatikan, bagaimana nyanyian Barat berbahasa Inggris di nyanyikan oleh orang Inggris. Bandingkan lagu yang sama dinyanyikan dengan orang Indonesia atau orang Asia lainnya. Begitu kental terasa perbedaan dalam dialek-dialeknya.

Tidak ubahnya bahwa nyanyian adalah juga berbicara, ada intonasi kalimat, ada frase-frase, ada diksi, ada dialek, dll. Dengan demikian jika Anda menyanyi pastikan bahwa Anda sedang berbicara.

Menyanyi dan Kesehatan

Aktivitas menyanyi berhubungan dengan bagaimana seseorang menggunakan pernafasannya, mengatur ritme nafas sesuai dengan pola-pola frase nyanyian. Paru-paru dan jantung Anda bekerja teratur, dan denyut darah mengalir ke seluruh nadi dan otak Anda. Oleh sebab itu ketika orang menyanyi pikiran kita bersih dan segar. Darah yang mengalir di seujur otak kita bersih sehingga pengendalian emosi lebih stabil. Saat bernyanyi, sejenak kita akan melupakan segala pikiran yang kusut.

Beberapa manfaat bagi kesehatan diantaranya :

1. Menjadikan Pernapasan Lebih Baik

Saat bernyanyi Anda menggunakan seluruh tubuh untuk bernapas dengan lebih santai. Otot diafragma akan melengkung ke bawah, paru-paru mengembang lebih lengkap. Otot perut yang lebih santai memungkinkan tubuh bernaps lebih aktif dan sehat.

2. Mengoksidasi darah

Ketika Anda menggunakan seluruh tubuh untuk bernapas, volume oksigen yang mengalir seluruh tubuh akan makin besar. Sel-sel tubuh yang dialiri oksigen berfungsi lebih baik dan menciptakan energi baru bagi pemiliknya.

3. Merangsang aktivitas otak

Bernyanyi memerlukan pemikiran. Saat bernyanyi, Anda perlu mengikuti lirik, melodi dan irama, serta kata-kata yang menghubungkannya dengan emosi. Saat bernyanyi udara akan banyak mengalir ke otak pada bagian neuron yang mengintegrasikan aktivitas fisik, emosional dan psikologis untuk merasa gembira.

SENI VOKALIA – wing pandoe

4. Melepaskan hormon bahagia

Hormon endorfin yang dikeluarkan saat bernyanyi bermanfaat menciptakan rasa senang dan kebahagiaan dengan memicu saraf dan fisik. Suara indah Anda tidak hanya akan menghibur orang lain tetapi menciptakan rasa damai dan kebahagiaan.

5. Mengurangi stres

Ketika Anda merasa senang, tingkat stres menurun. Endorfin membantu mengurangi stres dan gelisah. Saat menyanyikan sebuah lagu dengan perasaan mendalam, tubuh bernapas lebih dalam dan memperlambat denyut jantung serta mengurangi kecemasan berlebihan. Saat stres, buang kepenatan dengan menyanyikan lagu-lagu kesukaan dan bergembiralah.

6. Membangun kepercayaan diri

Jika berbicara di depan umum masih merupakan ketakutan utama Anda, mulailah dengan bernyanyi di karaoke dengan sahabat dan orang terdekat. Bernyanyi membangun rasa percaya diri karena Anda menjadi orang yang sangat terbuka. Bila Anda telah berani berbagi suara dan musik, Anda akan lebih mudah mengatasi ketakutan Anda.

7. Meningkatkan memori

Bernyanyi membuat Anda sedikitnya harus membaca atau menghafal saat mempelajari melodi baru, lirik dan musik kompleks. Cara ini bagus merangsang wilayah otak yang terlibat dengan memori, belajar dan konsentrasi.

8. Meningkatkan kreativitas

Saat Anda membangun rasa percaya diri dan merangsang jiwa seni dengan bernyanyi secara bersamaan Anda juga menumbuhkan jiwa kreatif Anda. Anda akan keluar dari kotak dan menjadi seorang produktif dan inovatif.

9. Menciptakan suara yang bertenaga

Profesi pembicara, presenter, guru, pendeta atau dalam bisnis terkait penjualan akan mendapatkan keuntungan dari belajar menyanyi. Suara merupakan instrumen penting. Bernyanyi memberi Anda keahlian berbicara dengan suara bertenaga, kuat dan percaya diri yang terpancar dari suara. Semua manfaat itu bisa dirasakan dari teknik menyanyi yang benar.

10. Membuat Anda merasa fantastis

Bernyanyi menjadikan Anda memiliki rasa percaya diri, memegang kendali, lebih hidup secara fisik dan kreatif. Sehingga secara mental, fisik dan emosional Anda akan merasa sangat senang dan fantastis.

Jadi bernyanyilah selama Anda masih memiliki ruang dan waktu agar hidup kita sehat.

Menyanyi dan Kecerdasan

Siapa pun tak pernah bisa melupakan lagu-lagu di masa kanak-kanak, seperti Bintang Kecil, Pelangi, dll. Itu tak hanya lirik, tetapi berikutan dengan semua pergerakan nada-nadanya. Meskipun itu telah sekian tahun Anda lalui.



Penelitian telah menunjukkan bahwa Metode Kodaly (Ahli Pendidikan Musik, Hongaria, 1882-1967) meningkatkan intonasi, ritme keterampilan, melek musik, dan kemampuan untuk bernyanyi di bagian semakin kompleks (DeVries 2001:24). Di luar musik, telah ditunjukkan untuk meningkatkan fungsi persepsi, pembentukan konsep, keterampilan motorik, dan kinerja dalam bidang akademik lainnya seperti membaca dan matematika.

Salah satu bagian terpenting dalam ajaran **Kodaly** : *"Ajari musik dan menyanyi di sekolah sedemikian rupa sehingga bukan penyiksaan tapi sukacita bagi murid; menanamkan haus akan musik yang lebih halus dalam dirinya, yang akan bertahan seumur hidup."*

Ini berhubungan dengan frekuensi yang diteliti dapat membangunkan memori-memori tak sadar di otak kita. Semua lirik-lirik lagu yang tersimpan di belahan otak kiri akan muncul kembali ketika mendapat rangsangan frekuensi bunyi, khususnya melodi-melodi nyanyian.

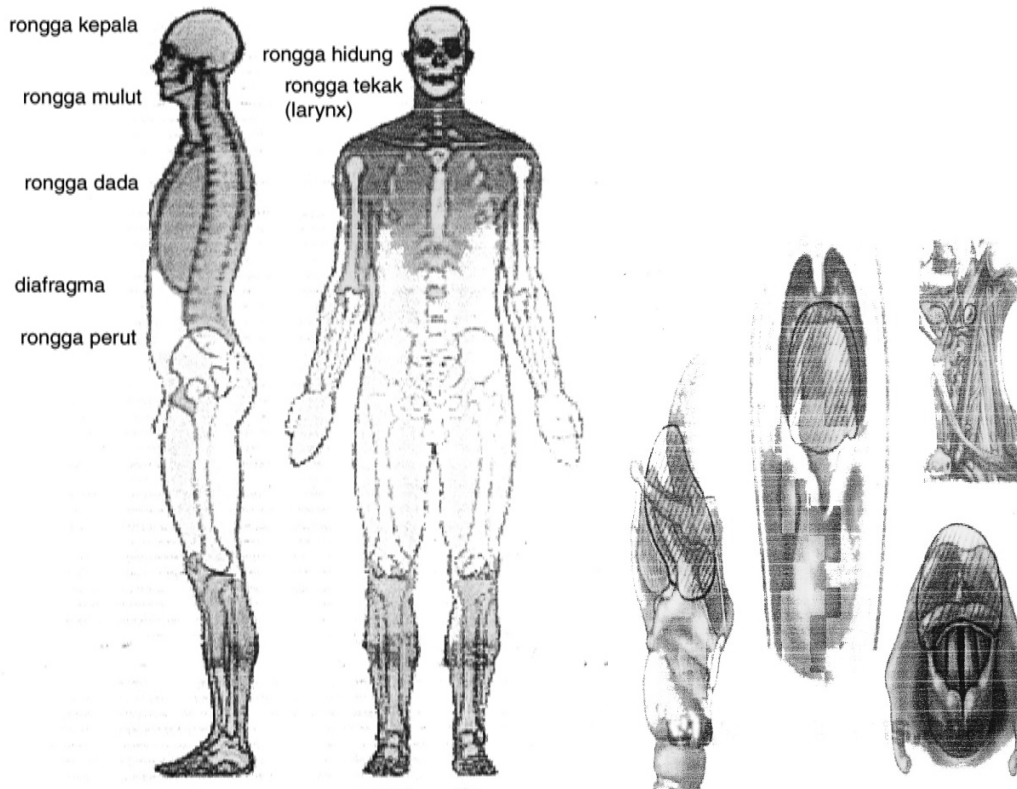


Menyanyi adalah mensuarakan nada-nada yang sangat abstrak. Tinggi rendah nada-nada seolah-olah sudah memiliki ukuran frekuensi yang tersimpan dalam pikiran kita. Dengan berlatih secara serius, makin banyak kita memiliki perbandingan nada-nada. Nada-nada sulit yang dijangkau, makin mudah kita nyanyikan. Nada-nada yang semula tidak tuning (fals) semakin mudah diukur.

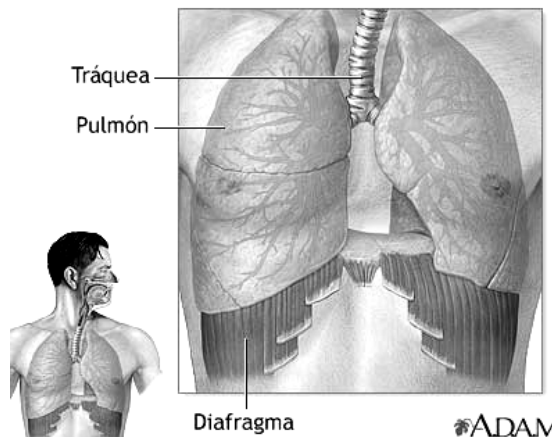
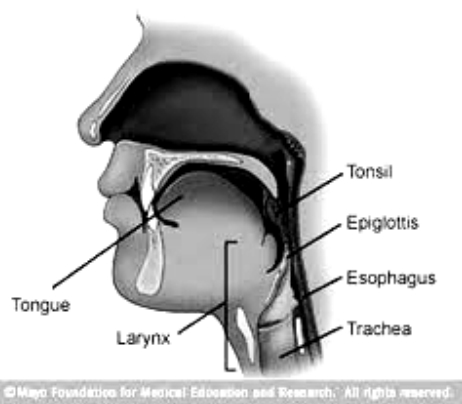
Ketika Anda menyanyikan nada-nada, tanpa disadari Anda memasuki ruang abstrak imajiner. Semakin tinggi kualitas nada-nada (pitch, tegas) yang dinyanyikan, semakin kuat stimulasi bagi perkembangan kecerdasan seseorang. Setiap manusia membutuhkan rangsangan untuk berpikir abstrak, yang pada saatnya akan mendorong potensi-potensi kreatif.

Alat Teknis Bernyanyi.

GAMBAR TUBUH MANUSIA



Pita Suara



SENI VOKALIA – wing pandoe

Beberapa Tips Menyanyi



Menyanyi adalah keterampilan yang berbasis pada memori otot. Ini merupakan perpanjangan dari proses berbicara. Untuk menjadi penyanyi yang baik anda harus mampu bernafas dengan benar, bernyanyi dengan kuat (resonansi) dan menyanyi sesuai nada.

Untuk menjadi penyanyi besar Anda perlu meningkatkan musikalitas Anda yang hanya bisa diperoleh dengan praktik yang berkesinambungan. Menyanyi merupakan kesenangan dan dimungkinkan Anda akan dikagumi jika Anda adalah seorang penyanyi yang baik.

Berikut beberapa cara menyanyi yang dapat anda praktekan.

1. Jika suara anda lemah, ketahuilah bahwa ini biasanya disebabkan otot yang kurang berkembang atau penyalahgunaan resonator (faring, palatum durum, dan rongga hidung). Otot dapat diperkuat dan dengan latihan menggunakan resonator yang tepat untuk menghasilkan suara yang kuat.
2. Pelajari jangkauan vokal anda. Hal ini penting, karena bernyanyi pada rentang yang salah mungkin dapat meregangkan suara anda. Nada suara anda jauh lebih penting dari jangkauan. Orang akan menyukai atau membenci suara anda berdasarkan karakter suaranya, bukan seberapa banyak nada yang dapat anda gapai. Jangan pernah mengorbankan warna suara untuk jangkauan (tetaplah pada jangkauan anda). Jangkauan nada anda dapat berubah seiring waktu dan dengan kedewasaan serta latihan, tapi pita suara tidak dapat belajar untuk berubah secara fisik.
3. Perbaiki postur anda. Berdiri tegak dengan satu kaki sedikit di depan kaki lainnya selebar bahu. Hal ini memungkinkan anda untuk bernafas dengan mudah dan untuk memungkinkan kapasitas maksimum paru-paru untuk menghasilkan nada dan frase yang lebih baik. Berdiri tegak, dan pastikan dada anda tinggi untuk memberikan ruang bagi paru-paru untuk meluas dan berkontraksi. Rilekskan rahang serta wajah anda.
4. Bernafas dengan baik. Suara paling tepat digambarkan sebagai instrumen angin, karena 80% dari bernyanyi adalah pernafasan dan menyanyi yang baik diawali dan diakhiri dengan pernafasan yang tepat.
5. Kenali alat menyanyi anda sehingga anda lebih akrab dengan cara semuanya bergerak dan bagaimana rasanya.
 - Sentuh bagian tulang selangka anda, sekitar setengah inci di bawah jari anda adalah bagian atas dari paru-paru.
 - Cari garis horizontal dada anda. Ini adalah tempat di mana paru-paru anda mengembang paling besar. Temukan tulang rusuk anda. Tulang rusuk bergerak seperti pegangan ember yang melekat pada tulang belakang dan tulang dada anda. Ketika anda menghirup udara, tulang tersebut bergerak ke depan dan membuat dada anda mengembang, ketika anda mengeluarkan udara, tulang tersebut bergerak ke bawah dan menurunkan dada anda.

- Cari titik tepat di bawah tulang dada dan tulang iga bertemu. Ini adalah bagian bawah paru-paru dan tempat diafragma anda. Alasannya mengapa perut anda membesar ketika anda mengambil nafas dalam-dalam ialah karena diafragma anda menekan semua yang berada di bawah rusuk, bukan karena paru-paru anda berada di perut.
6. Kembangkan dan tunjukkan rasa percaya diri anda. Tidak peduli apa yang dipikirkan orang, tetaplah berlatih dan anda akan mendapatkan kepercayaan diri. Pastikan bahwa anda siap menyanyi.
 7. Selalu lakukan pemanasan sebelum anda menyanyi atau lakukan latihan praktek. Anda harus selalu memanaskan suara anda dengan pola ini: kisaran atau jangkauan menengah, kisaran rendah, kisaran tinggi, kemudian kembali ke tengah. Anda harus menghabiskan setidaknya 10 menit pada tiap kisaran dan jangan menekan suara anda jika anda frustrasi tidak dapat mencapai suatu nada. Kembali lakukan pemanasan pada jangkauan atau kisaran yang anda rasa nyaman, kemudian coba lagi secara hati-hati. Hal lain yang perlu dilatih:
 - **Dinamika** - Nanyikan nada yang nyaman dan mulai dengan sangat lembut, lambat laun menjadi keras kemudian menjadi kembali lembut. Lakukan ini dengan banyak vokal dan nada. Dinamika merupakan variasi intensitas resonansi anda. Bahkan penggunaan sederhana dinamika akan membuat lagu menjadi hidup, dan semakin anda berlatih, semakin keras dan lembut anda dapat menyanyi dengan baik. Tanda dinamika dari yang paling lembut hingga paling keras ialah *pp* (pianissimo, sangat lembut atau pelan), *p* (piano, lembut), *mp* (mezzo piano, lembut sedang), *mf* (mezzo forte, keras sedang), *f* (forte, keras), *ff* (fortissimo, sangat keras). Ketika anda mulai mungkin anda hanya dapat menyanyi dari **mp** ke **mf**, tapi jangkauan anda akan meningkat dengan latihan.
 - **Agilitas** - Cobalah untuk menyanyi dari do ke sol ke do dengan sangat cepat bolak-balik, coba untuk mencapai semua nada. Lakukan ini dengan penambahan sebesar setengah langkah pada silabel berbeda. Hal ini akan membantu suara anda menjadi lebih fleksibel.
 8. Mengucapkan vokal anda dengan benar. Kata-kata tidak lain dari sukseksi konstan vokal dengan tambahan konsonan untuk menciptakan makna. Jadi praktekkan semua vokal anda pada setiap nada (tinggi, rendah dan di antaranya).
 9. Latihan Skala. Anda perlu sering melakukan ini jika anda memiliki masalah pengontrolan nada. Kebanyakan pelatih akan merekomendasikan 20-30 menit setiap hari ketika mulai latihan. Latihan skala juga akan memperkuat otot yang digunakan untuk menyanyi dan memberikan anda kendali lebih baik. Untuk melatih skala, ketahuilah jangkauan nada anda (*tenor, bariton, alto, sopran, dll.*) dan ketahui bagaimana cara mencari nada yang meliputi jangkauan anda pada keyboard atau piano. Kemudian latih skala utama di setiap kunci bergerak ke atas dan ke bawah menggunakan suara vokal. Pada titik tertentu anda dapat mulai pada skala minor juga.
 10. Bersikap wajar dengan harapan diri anda. Terlepas dari mana anda berasal, jika anda dapat mencurahkan waktu 20 menit atau lebih sehari untuk berlatih skala dan lagu-lagu, anda bisa mengharapkan peningkatan terukur dalam empat minggu. Masalah pengontrolan nada paling dapat dikoreksi dalam 3-4 bulan. Pahami bahwa kemajuan anda terhubung dengan kemampuan anda untuk berlatih setiap hari (sebagaimana kebanyakan latihan yang ada). Jika anda hanya berlatih 15 menit setiap hari, hanya beberapa hari dalam seminggu, anda bisa menghabiskan satu tahun atau lebih. Jika anda tekun anda dapat benar-benar mengubah suara anda dalam tiga bulan. Memang, setiap orang itu berbeda.

Setidaknya anda berusaha untuk mencari tahu bagaimana cara menyanyi. Jika anda memiliki seperangkat karaoke di rumah, cobalah untuk memutarinya dengan keras dan ikuti nyanyiannya, tapi jangan sampai mengganggu tetangga. Jika mungkin, buatlah semacam studio atau ruangan yang dapat meredam suara untuk kenyamanan bersama.

SENI VOKALIA – wing pandoe

PERNAFASAN

Nafas yang prima sangat penting artinya bagi seorang penyanyi. Penguasaan teknik pernafasan mutlak harus dimiliki, jika si penyanyi ingin sukses di dunianya. Namun, memiliki pernafasan yang baik biasanya menjadi kendala jika tidak dijaga dan dilatih. Berikut ini adalah tips untuk menjaga dan memanjangkan pernafasan melalui sebuah latihan sederhana.

Beberapa hal yang dapat dilakukan diantaranya :

1. Siapkan posisi tubuh, bisa berdiri atau duduk bersila. Tegakkan punggung/badan.
2. Tarik nafas (dengan nafas perut), hitung hingga 10 detik. Pada hitungan ke-10 (detik), perut full mengembung.
3. Hitungan 10 detik berikutnya, tahan nafas. Dalam posisi perut full mengembung, tahan hingga perut terasa keras. Boleh dicek dengan menepuk-nepuk perut yang mengeras.
4. Hitungan 10 detik berikutnya, keluarkan nafas pelan-pelan melalui mulut. Atur pengeluaran nafas se-efisien mungkin sampai hitungan ke-10 (detik). Agar pengeluaran nafas bisa sehemat mungkin, mulut dibuka sedikit saja sambil mendesis "ceesssss"
5. Berikutnya, ulangi latihan "tarik-tahan-keluar" tersebut dengan penambahan durasi waktu secara bertahap. Misalnya, dengan penambahan per 5 detik, menjadi 15, 20, 25, dst. hingga batas waktu terlama.
6. Latihan berikutnya, gunakan huruf Vokal dan gunakan nada dari yang terendah terlebih dahulu. Misal, tahap 1 dengan huruf A pada nada A'. Lalu lanjutkan tahap berikutnya dengan mengganti nada lebih tinggi. Rasakan perbedaannya, semakin tinggi nada diproduksi, nafas akan semakin cepat habis. Bagi suara wanita akan terasa berat ketika memasuki suara falset. Udara yang dibutuhkan membunyikan nada tinggi semakin banyak. Semua ini bisa dilakukan bertahap, hitungan 10 detik hingga 25 detik.
7. Lakukan relaksasi dengan mengambil nafas dan buang setiap pergantian metoda latihan pernafasan. Ini diperlukan untuk mengendorkan kerja otot paru-paru dan perut Anda.
8. Latihan sedikit lebih berat adalah menggunakan 'Humming', yakni mengeluarkan udara lewat hidung dengan nada tertentu. Dalam sesi ini sekaligus melatih mengembangkan ruang resonan tengah, khususnya menguatkan tulang-tulang sekitar hidung dan rahang atas. Rabalah bagian pipi Anda. Semakin kuat getarannya, semakin baik. Mulailah dengan menggunakan nada bawah terlebih dahulu.

Dengan berlatih teknik pernafasan yang baik, akan dihasilkan meningkatnya kekuatan otot-otot diafragma, meningkatkan tenaga (power), pengontrolan terhadap frase-frase (phrasing), dll. Alangkah mudahnya bernyanyi dengan memiliki kemampuan pernafasan yang baik. Hal ini secara penuh akan menunjang pembentukan frase-frase lagu. Not-not dinyanyikan bersambungan tanpa merasa kelelahan.

Disarankan untuk sesi latihan pernafasan dilakukan setidaknya dalam waktu 15 menit.

Selamat berlatih...semoga sukses...