

KỸ THUẬT

# LUYỆN THÀNH

Biên Soạn

Cao Thanh Hoàng

## I. Chuẩn bị

### 1. Luyện hơi

**a. Lấy hơi ngân dài:** Hai tay đặt ôm nhẹ nhàng lên hai bên hông, hơi trương lồng ngực khi lấy hơi vào và chuyển hơi xuống vùng bụng (bụng sẽ phình ra, phải có cảm nhận hơi chạy từ lồng ngực xuống bụng, lúc này hoành cách mô được ép xuống xuống với mục đích kéo dẫn lá phổi xuống theo chiều dọc để kéo khí vào). Lúc này có thể lấy hơi bằng mũi hay bằng miệng đều được, nhưng khi hát, nên lấy hơi bằng miệng. Thời gian lấy hơi là một phách (một nốt đen).

- Nhả hơi: ngay sau khi nén được hơi xuống bụng, vẫn giữ cứng cơ hoành, từ từ nhả hơi thật nhẹ và thật đều theo âm "xi". Thời gian một lần nhả hơi sẽ kéo dài từ 8 phách (qui định thống nhất, mỗi phách là 1 giây) tăng dần lên cho mỗi lượt luyện tập: 8 - 12 - 16 - 20 - 24 - 28 - 32.

Lấy hơi vào ngay sau khi kết thúc một chu kỳ. Phần luyện hơi sẽ được thực hiện từ 10 lần.

**b. Lấy hơi ngân ngắn:** Thời gian lấy và nhả hơi bằng nhau (một - lấy, hai - thở), mục đích luyện việc luyện tập cơ bụng cùng phản xạ khi phải lấy hơi nhanh, lấy hơi trộm (tập nhanh dần).

### 2. Chuyển Hơi

Tập chuyển hơi vào các điểm trên vòm miệng:

Ép sát cuống lưỡi xuống dần để đẩy hơi dần ra phía chân răng hàm trên - nâng cuống lưỡi lên để chuyển hơi sát dần vào phía trong vòm họng, cảm giác như ta thổi hơi quét vòng trên vòm miệng.

Khi hát những âm trầm (từ sol xuống sol thấp), cuống lưỡi sẽ ép dần xuống đẩy hơi vòng ra ngoài; khi hát những âm cao (từ sol lên sol cao), cuống lưỡi sẽ chuyển dần vào trong dẫn làn hơi thẳng lên.

### 3. Tạo hình nguyên âm:

A: rộng và cao nhất: tiêu chuẩn lọt 2 ngón trỏ và ngón giữa, lưỡi nằm ngang.

E: hơi căng khóe môi dưới, đầu lưỡi tì nhẹ vào đầu răng hàm dưới.

I: căng ngang đôi môi hơn nữa, hơi hé miệng như cười, đầu lưỡi tì vào đầu răng hàm dưới.

Ê: hơi co khóe môi, nâng vòm miệng, đầu lưỡi chạm nơi chân răng hàm dưới.

O: tạo tròn vòng môi, lưỡi để tự do.

Ô: co ngang môi, nâng vòm miệng, lưỡi để tự do.

Ơ: từ Ô, căng mạnh khóe môi, hơi cụp môi dưới vào đầu răng hàm dưới.

U: chụm môi.

Ư: từ U căng mạnh khóe môi, hơi cụp môi dưới vào đầu răng hàm dưới.

### 4. Mở thanh quản:

Khi phát âm, hãy cố mở hàm trên, dù thực tế là mở hàm dưới, điều này sẽ khiến thanh quản mở rộng, đồng thời tiểu thiệt (lưỡi gà) sẽ rút lên và đóng khoang mũi lại, tránh thoát hơi lên mũi tạo thành giọng mũi.

### **Chú thích quan trọng về cách hát với các phụ âm khởi đầu và kết thúc một chữ**

- Phải mở âm thật nhanh và nhẹ với các phụ âm khởi đầu một chữ, tránh tạo những tạp âm như tiếng bật lưỡi với T, L v.v..., và tiếng Xi với X, S, rồi chuyển ngay qua phần nguyên âm.

- Không tắt âm khi có phụ âm cuối chữ. Hãy ngân đủ độ vang phần nguyên âm trước khi đóng phụ âm, đồng thời chót lưỡi vòng lên vòm miệng để vẫn tạo được một khoảng không trong vòm miệng, không chùng cơ bụng và thanh quản khi ngân. Điều này sẽ được hướng dẫn trong phần ứng dụng bài hát.


# Bài 1

## Luyện hơi và chuyển hơi (Thực hiện trước mỗi buổi)


### 1. Luyện phát âm A-E-I-Ê

MA ME MI MÊ MA

Thay đổi cao độ từ GABC - khởi âm rõ từng chữ - từ chậm tới nhanh.

1. 

Ngân đều hơi với dấu luyện, không lấy hơi khi chuyển chữ.

2. 

Với phụ âm đầu NG - NGH

3. 

### 2. Luyện âm trầm

Chuyển dần làn hơi ra phía chân răng hàm trên khi xuống thấp. Từ chậm tới nhanh


4. 

### 3. Luyện cao độ

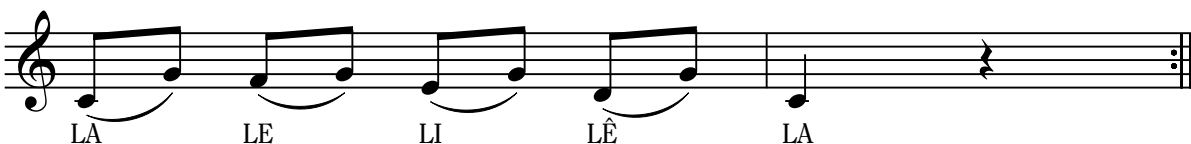
Chuyển cung từ Đô (C) lên Sol (G), diễn cảm ký hiệu tăng giảm với 4 âm MA ME MI MÊ

5. 

Chuyển cung từ Đô (C) lên Sol (G) với diễn cảm ký hiệu tăng giảm và bật quãng với ký hiệu Marcato (nhấn mạnh 1/2 trường độ - vững cơ bụng) tuần tự MA ME MI MÊ

6. 

C > G Với phụ âm đầu L - lướt thật nhanh, đầu lưỡi hơi cong lên, tránh tạo tiếng bật lưỡi.


7. 

## Bài 2

### 1. Luyện phát âm O Ô Ơ U Ư

#### MO MÔ MƠ MU MƯ

Thay đổi cao độ từ **GABC** - khởi âm rõ từng chữ - từ chậm tới nhanh.

1.   
MO MÔ MƠ MU MƯ MO MÔ MƠ MU MƯ


Ngân đều hơi với dấu luyện, không lấy hơi khi chuyển chữ.

2.   
MO MÔ MƠ MU MƯ

Với phụ âm đầu NH (chạm nhẹ lưỡi, bật thật nhanh, nhẹ, tránh tạo tiếng kêu).

3.   
NHO NHÔ NHỚ NHU NHƯ NHO NHÔ NHỚ NHU NHƯ

Với phụ âm đầu T - TH (chạm nhẹ lưỡi, bật thật nhanh, nhẹ, tránh tạo tiếng kêu).

4.   
TO TÔ TƠ TU TỰ  
THO THÔ THỜ THU THỰ

### 2. Luyện cao độ

Chuyển cung từ G lên C, diễn cảm ký hiệu tăng giảm với 5 âm MO MÔ MƠ MU MƯ

5.   
MO O O O O O O O O

Chuyển cung C => G, rời âm láy với bật cơ bụng

6.   
MA ME MI MÊ MA  
MO MÔ MƠ MU MƯ

### 3. Luyện môi & hàm (Mềm mại - khoan thai - giảm âm cuối câu)

7.   
A I A I A I A I A  
O I O I O I O I O  
Ô I Ô I Ô I Ô I Ô  
Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ  
Ư I Ư I Ư I Ư I Ư

## Bài 3

### 1. Luyện phát âm - Kết nối hai nguyên âm

Trong hợp ca, khếp chữ rất quan trọng, do vậy tạm nêu ra qui định nối nguyên âm trong một chữ như sau:

Tùy theo tiết tấu bài hát nhanh hay chậm mà ta khếp chữ, nhưng thông thường, dựa vào tiết tấu của bài nhạc, thời gian khếp một chữ với các nguyên âm tương đương nốt móc đơn cho chữ có trường độ bằng hoặc lớn hơn một nốt đen, và tương đương nốt móc kép cho chữ có trường độ nhỏ hơn một nốt đen.

*Thành Tâm*  
*Kim Long*

Một tình yêu bao la  
Một tình y ê yêu ba ao la.

#### *Ave Maria - Hải Linh*

Huyền diệu biến thành muôn kinh trọng thể.  
Huyền ư di ê iệu bí iên thành mu uôn ki inh trọng (ong ọng ong) thể.

Trong chữ YÊU, ta thấy âm Y và Ê được kéo dài hơn một chút trước khi khếp hoàn toàn thành âm YÊU, nghe ngọt ngào và dày dặn hơn nhiều so với khếp thật nhanh.

Cũng như chữ BAO, dù chỉ với trường độ nốt 1/8 (móc đơn), nhưng nếu tinh tế hơn, ta vẫn chia để có 2 âm A (ba-ao), âm thanh nghe rộng và dày hơn rất nhiều.

Tương tự, trong chữ HUYỀN DIỆU, hát theo cách phân tiết như thế này ta sẽ thấy chữ DIỆU quả thật là huyền diệu.

Khếp quá nhanh sẽ khiến giọng khô cứng, âm thiếu độ dày ; khếp quá chậm làm mất ý nghĩa chữ. Muốn khếp âm chính xác, người hát phải cảm nhận được tiết tấu của lời hát tại từng thời điểm, phải cảm được chuyển động của sóng nhạc trong từng chữ hát chứ không phải từng câu.

Với những chữ kết bằng phụ âm, dùng đầu lưỡi chạm lên vòm miệng gần sát chân răng hàm trên trong khi vẫn giữ đều hơi của nguyên âm, (nguyên âm ghép) trước đó, sẽ tạo thành âm U.

Cũng có trường hợp khếp nguyên âm ngoại lệ, thường là những chữ mang ý cảm thán như ôi, ôi - Ngân dài nguyên âm đầu và kết nguyên âm cuối cho đủ nghĩa trước khi chuyển sang chữ kế tiếp.

#### *Ôi Giêsu* *Huyền Linh*

Ôi Giê - su! Chúa Giê - su là Vua.  
Ô i Gi ê su! Chú ươ Gi ê su là Vu ươ.

Kết chữ với những phụ âm N - NH: mở nguyên âm, ghép nguyên âm chính xác trước khi khép chữ - chạm nhẹ lưỡi lên vòm miệng trong khi vẫn giữ đều hơi để ngân cho đủ trường độ của chữ. Hơi chạm nhẹ răng vào môi và bật thật nhanh cho phụ âm đầu V (vinh), không nên bật quá mạnh với chữ Ch (Chúa)

*Vinh Danh Thiên Chúa - Hải Linh*

**2. Luyện cao độ**

Chuyển cung G => C, rồi âm láy với bật cơ bụng

1.

Liên hơi với dấu luyện - Bật quãng bằng cơ bụng với dấu Marcato (nhấn mạnh 1/2 trường độ nốt)- C-D-E-F-G-A-B-C

2.

**3. Luyện môi & hàm (Mềm mại - giảm âm cuối câu) - C-D-E-F-G (nên thuộc lòng giai điệu, nhấn vào các nguyên âm đầu: A, O, Ô, v.v...) thực hiện nhanh dần, chú ý mở miệng đúng mẫu nguyên âm.**

3.

A I A I A I A I A I A I A I A I A I A  
O I O I O I O I O I O I O I O I O  
Ô I Ô I Ô I Ô I Ô I Ô I Ô I Ô I Ô I Ô  
Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ  
U I U I U I U I U I U I U I U I U I U  
Ư I Ư I Ư I Ư I Ư I Ư I Ư I Ư I Ư I Ư

## Bài 4

### 1. Luyện phát âm

Vần kết "ong - ông" - Phùng má đọc và giữ âm ngân

Bên dòng sông rộng sóng nước mênh mông ta ngồi mơ mộng đón gió thu đông.

Vần kết T (phụ âm chét): Từ nguyên âm cuối, cuốn lưỡi lên vòm họng và chuyển sang ngân lại nguyên âm đó với T: ân > Đất - ân

*Đêm Thánh Vô Cùng*

Đất với trời se chữ đông.

### 2. Luyện cao độ: Vững cơ bụng để giữ hơi khi bật quãng

Với Marcato - Cresc - Decresc - Chuyển cung C-D-E-F-G

1.

MA A A A A MA

Với Marcato - Cresc - Decresc - Chuyển cung C-D-E-F

2.

MA A A A A A A MA

Halleluia - Handel : Với những nốt cao, cần phát âm đúng và nhanh, vững cơ bụng.

3.

A-B Vạn tuế mừng Chúa là Chúa Vua quyền phép muôn đời. Vạn tuế mừng Chúa là Chúa Vua quyền phép muôn đời.

### 3. Luyện môi & hàm (Mềm mại - giảm âm cuối câu) - C-D-E-F-G

4.

A I A I  
O I O I  
Ô I Ô I  
Ó I Ó I  
U I U I  
Ứ I Ứ I

# Bài 5

## 1. Luyện phát âm

Đọc thật nhanh và liên tục, nhấn vào đầu mỗi ô nhịp (chu kỳ mỗi hai lần đọc)


1.  MA ME MI MÊ MA ME MI MÊ

Giữ nguyên mẫu âm A khi lấy hơi (Tại dấu nghỉ 1/2 phách), nhấn mạnh chữ LU (marcato) và bỏ nhẹ chữ IA


2.  AI LE LU IA AL LE LU IA AL LE LU IA AL LE LU IA

## 2. Luyện cao độ: Vững cơ bụng, kèm hơi khi diễn staccato


Liên hơi với dấu luyến - nhẹ rời với staccato - C-D-E-F-G

3.  MA A A A MA

Liên hơi với dấu luyến (2) - nhẹ rời với staccato - C-D-E-F

4.  MA A A A A MA

Luyện cơ bụng với staccato - vững hơi khi lên cao - C-D-E-F-G-A-B-C-D

5.  A A A A A A A A A A A A A  
E E E E E E E E E E E E E  
I I I I I I I I I I I I I  
Ê Ê Ê Ê Ê Ê Ê Ê Ê Ê Ê Ê Ê  
O O O O O O O O O O O O O  
Ô Ô Ô Ô Ô Ô Ô Ô Ô Ô Ô Ô Ô  
Ớ Ớ Ớ Ớ Ớ Ớ Ớ Ớ Ớ Ớ Ớ Ớ Ớ  
U U U U U U U U U U U U U  
Ư Ư Ư Ư Ư Ư Ư Ư Ư Ư Ư Ư Ư Ư

## 3. Luyện môi & hàm (Mềm mại - giảm âm cuối câu) - C-D-E-F-G

6.  A I A I A I A I A I A I A I A I A I A  
O I O I O I O I O I O I O I O I O I O  
Ô I Ô I Ô I Ô I Ô I Ô I Ô I Ô I Ô I Ô  
Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ I Ớ  
U I U I U I U I U I U I U I U I U I U  
Ư I Ư I Ư I Ư I Ư I Ư I Ư I Ư I Ư I Ư





# Bài 7

## 1. Diễn tấu

Với Cresc. - Ký hiệu tăng âm <

1. 

Với Cresc. - Đảo phách

2. 

Với Decresc. - Ký hiệu giảm âm >


3. 

Vinh Danh Thiên Chúa  
Hải Linh




## 2. Luyện cao độ

Với Marcato - Quãng 8 - Chuyển cung C-D-E-F-G

4. 

Với Staccato trên cao

5. 

# Bài 8

## Diễn tấu

Làm quen và thực hành với các ký hiệu cường độ là điều rất quan trọng đối với ca đoàn. Nên phân tích và dàn dựng một bài hát thật kỹ lưỡng để tạo sự thống nhất trong việc trình bày hoàn chỉnh một tác phẩm hợp ca. Hướng dẫn quan sát và hiểu cách diễn tấu với những ký hiệu cường độ cho ca đoàn.

Cũng nói thêm về các chữ mô tả cường độ thường gặp:

*pp* > *p* > *mp* > *mf* > *f* > *ff*  
Rất nhẹ > nhẹ > hơi nhẹ > hơi mạnh > mạnh > rất mạnh

### Thân Phận Lưu Đày - L. Xuân Quế - Lm. Tiến Dũng

The musical score is written in 3/4 time and G major. It consists of six staves of music. The lyrics are as follows:

*p* ĐK. Bên sông Ba - by - lon      *mf*      ngồi tôi khóc      ngồi tôi  
*f*      khóc      *ff*      ngồi tôi khóc      Si - on      Si - on.      *mf*  
*ff*      Bên sông Ba - by - lon      *f*      tiếng thông reo      *mf*      tiếng thông  
*mp*      reo      *p*      tiếng thông      reo      ni      non      ni      non.  
*mf*      1. Trăm ngàn vạn đắng cay thân phận kẻ lưu đày.      *mp*  
2. Nhớ mình dân Si - on lạc xa mỗi mòn.      *mp*  
3. Tâm hồn tôi xót xa khi tưởng nhớ quê nhà.  
*mf*      Lỗi tại tôi quên thể (mà) bội ước cùng Gia - vê.      *mp*  
Đêm ngày tôi chúc tụng (mà) Thiên Chúa của Si - on.      -  
Đêm ngày trong Thánh Điện (mà) ai thấp lửa dâng hoa.

# VINH DANH THIÊN CHÚA

Hải Linh

The musical score is written for four voices: Soprano (S), Alto (A), Tenor (T), and Bass (B). It is in the key of D major (one sharp) and 2/4 time. The score is divided into two systems. The first system contains measures 1 through 6, and the second system contains measures 7 through 9. Dynamics include *mf* (mezzo-forte), *f* (forte), and *mp* (mezzo-piano). The lyrics are in Vietnamese. The first system features the phrase 'Vinh danh Thiên Chúa trên trời.' The second system features the phrase 'Xuống đem bình an đem bình an cho dương gian, đem bình an'.

1 2 3 4 5 6

*mf* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *f* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *mp* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *mf* Vinh danh Thiên Chúa trên trời.

*mf* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *f* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *mp* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *mf* Vinh danh Thiên Chúa trên trời.

*mf* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *f* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *mp* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *mf* Vinh danh Thiên Chúa trên trời.

*mf* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *f* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *mp* Vinh danh Thiên Chúa trên trời. *mf* Vinh danh Thiên Chúa trên trời.

7 8 9

*mf* Xuống đem bình an đem bình an cho dương gian, đem bình an

*mf* Xuống đem bình an đem bình an

*mf* Xuống nơi trần gian, đem bình an

*mf* Xuống nơi trần gian, đem bình an

## Chú thích;

- Tăng và giảm âm measure 1, 2, 3 và 4, 5, 6.
- Giảm âm 7, 8 Ténor và Basso - 8, 9 Soprano và Alto
- Tăng âm 9, 10 Soprano - Alto - Ténor - Basso

10

11

12

Nhấn - buông 13

thế. Bình an cho nhân loại. bình

bình an cho dương thế. Bình an cho nhân loại. Bình

bình an cho dương thế. Xướng đem bình an cho nhân loại. Xướng đem bình

bình an cho dương thế. Xướng đem bình an Xướng đem bình

14

Nhấn - buông 5

16

17

18

19

an cho nhân loại. Bình an cho nhân loại Chúa thương yêu.

an cho nhân loại Bình an cho nhân loại thương yêu.

an cho nhân loại. Chúa xướng đem bình an cho nhân loại thương yêu.

an vào trần gian. Chúa xướng đem bình an cho nhân loại thương yêu.

- Tăng âm 10, 11 Alto - Ténor - Basso
- Giảm âm 11 Ténor và Basso
- Tăng âm và nhấn - buông 12 Soprano - Alto - Ténor
- Giảm âm 13 Ténor và Basso
- Tăng âm và nhấn - buông 14 Soprano - Alto - Ténor

20 21 3 22 23

*mp* *mf*

2. Đêm thanh bình đất trời hợp ca mừng con Chúa.

1. Hãy trông về, trông về hang đá Be - lem.  
3. Hãy hương về, hương về hang đá Be - lem.

1. Hãy trông về, trông về hang đá thành Be - lem.  
3. Hãy hương về, hương về hang đá thành Be - lem

24 25 26 27

*mf* *mp*

1. Đây Chúa sinh ra như bé thơ trong cơ hàn.  
2. Muôn tiếng tung hô vang khắp nơi nhạc muôn đời.  
3. Than thiết kêu xin ơn thứ tha mùa thái hòa.

28 29 30 31

*mp* *p*

Đây Chúa sinh ra như bé thơ trong cơ hàn.  
Muôn tiếng tung hô vang khắp nơi nhạc muôn đời.  
Than thiết kêu xin ơn thứ tha mùa thái hòa.

*f* Hm. *mf* Hm. *p* Hm.

- Cần trọng với các dấu Staccato

# HỘI NHẠC THIÊN QUỐC

Nhạc: Thánh An Phong - Lời: Hoàng Diệp

1. Hội nhạc thiên quốc đắm say nghiêm qui, dứt cung đàn hát lặng nghe cõi  
2. Quý kẻ bên Chúa thơ nhi cơ hàn, Thánh Nhan rực rỡ tựa vì sao  
3. Mẹ lặng chiêm ngắm con ngủ bên lòng, mắt chẳng con ngó Mẹ khi con  
4. Dịu ngọt khôn ví chứa chan tâm hồn, lúc ẵm bồng Chúa, Mẹ tha thiết

thế trần. Giọng Mẹ êm ái du dương trong ngàn, ru bên nôi Thánh Hải Nhi.  
sáng ngời. Mẹ nhẹ lên tiếng thanh bai vô hồi, bên tai Con Chúa Mẹ than.  
mỉm cười. Dầu vậy hơi thở con như lửa nòng, yêu đương nung đốt Mẹ thôi.  
áp lòng. Kia Mẹ yêu Chúa ai hiểu cho cùng, trên Con Thiên Chúa, Mẹ hôn.

Thiên cung thần phẩm vui mừng đắm say. Dứt cung nhạc thấy im lặng chín  
Thiên cung vui say Thôi nhạc lặng chín

tàng. Khi nghe kẻ bên nôi hèn Chúa đây, Tiếng Đức Mẹ cất lên nhẹ hát  
tàng. Khi nghe bên nôi đây. Tiếng Mẹ nhẹ hát

mừng. Vừa nghe kẻ sát nôi hèn tiếng Mẹ nhẹ hát êm  
mừng. Khi nghe bên nôi Con Chúa tiếng Mẹ nhịp nhàng êm

đêm. Vừa nghe kẻ sát nôi hèn êm ái giọng Mẹ ru hát.  
đêm. Khi nghe bên nôi hèn êm ái giọng Mẹ ru hát.

**Kỹ Thuật Luyện Thanh**  
Cao Thanh Hoàng  
098.453.6684 - 0916.545.621