

Cara Bernafas Dalam Bernyanyi

Oleh Ni Wayan Ardini, Dosen PS Seni Karawitan

Salah satu unsur penting dalam bernyanyi adalah pernafasan. Pernafasan perlu mendapat perhatian khusus, karena untuk memperoleh kemampuan pernafasan yang baik dalam bernyanyi memerlukan waktu yang relatif lebih lama. Pada waktu bernyanyi pernafasan harus di atur sedemikian rupa dengan cara mengambil udara sebanyak banyaknya dengan cepat, menahannya sejenak, kemudian mengeluarkannya dengan sangat hemat dan penuh kesadaran. Sebagaimana diketahui bahwa suara sebetulnya adalah nafas yang disuarakan. Oleh karena itu, penguasaan nafas merupakan syarat mutlak bagi seorang penyanyi.

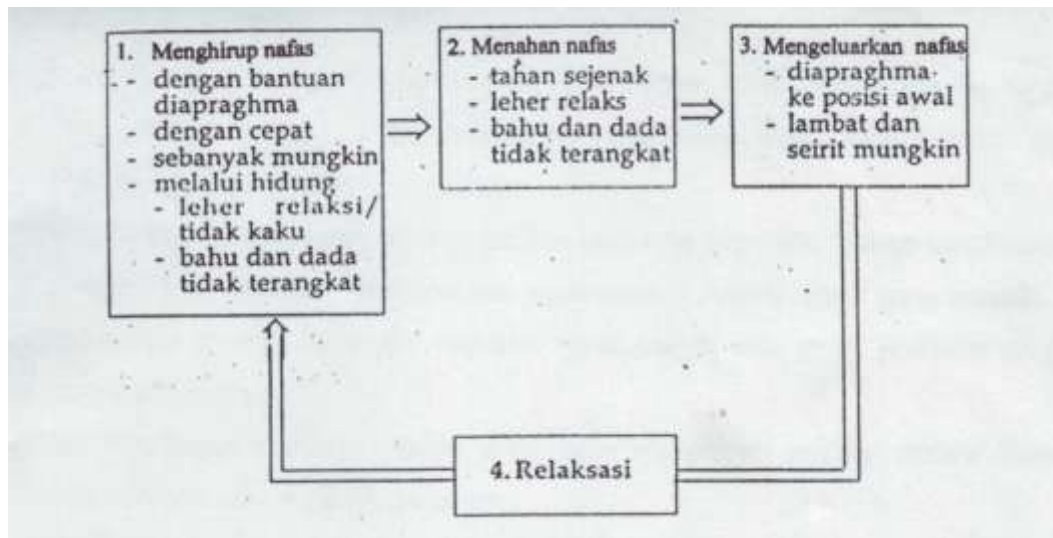
Sesungguhnya tidak ada satupun yang misterius tentang cara-cara pernafasan dalam bernyanyi, karena tidak satupun cara yang lebih baik daripada cara yang telah dikodratkan oleh Tuhan kepada manusia. Perhatikan proses pernafasan pada seorang bayi yang sedang tidur, tampak gerak naik turun pada bagian perut sebagai akibat dari kontraksi yang terjadi pada paru-paru.

Selain paru-paru, unsur lain yang sangat penting dalam penguasaan, baik dalam gerak-gerik waktu normal, maupun dalam keadaan menyanyi adalah: sekat rongga badan (*diaphragma*), yang letaknya di atas perut seperti piring terbalik. Sekat rongga badan merupakan alat penolak yang geraknya maju mundur dalam kontraksi pernafasan. Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- a. Hindarilah cara bernafas yang dengan sengaja mengangkat kedua bahu ke atas waktu mengambil nafas seperti seringkali dilakukan oleh orang yang sedang berolah raga.
- b. Letakkan kedua tangan di atas perut. Hembuskan nafas dalam gaya mematikan menyalakan lilin. Akan terasa adanya tekanan kedalam pada tempat kita meletakkan tangan.
- c. Ambillah beberapa nafas pendek dengan menirukan cara berbas seekor anjing yang sedang lari, pasti akan terasa adanya gerakan-gerakan menonjol pada sekat rongga badan.
- d. Ambil beberapa nafas pendek dengan menggosokkan sekat rongga badan ke arah muka (depan), lalu hembuskan udara yang ditiup (dihisap) tadi dengan tekanan pendek dan cepat kearah belakang sambil membunyikan huruf S

- e. Lakukan latihan dengan menggunakan huruf *S* ini berulang kali secara ritmis, sambil memperpanjang serta memperluas tarikan maupun pengeluaran nafas.
- f. Letakkan kedua tangan pada pinggang pada sisi sebelah kiri dan kanan. Angkat dada tegak ke atas. Isilah paru-paru dengan menghirup udara pelan-pelan, dengan menggunakan sekat rongga badan sebagai titik tolak. Setelah terasa penuh, keluarkan udara (nafas) dengan mengendorkan rongga badan secara tiba-tiba. Diupayakan agar dada tidak ikut mengendor.
- g. Ambil nafas seperti latihan 1, bunyikan suara *a*. Pertahankan suara ini sepanjang mungkin, sambil mengontrol agar sekat rongga badan tetap tegar dan tidak boleh kendur.
- h. Ambillah nafas seperti latihan 1, kemudian dengan suara lirih pada nada *g* mulai menghitung dengan cepat dari satu sampai lima puluh. Dengan suara lirih dapat berlatih mengontrol pernafasan. Sedangkan menghitung dengan cepat dapat membuat alat-alat artikulasi berferak dengan leluasa sekaligus menghilangkan ketegangan.
- i. Dalam bernyanyi tidak perlu mengisi paru-paru terlalu penuh, karena melalui latihan-latihan satu tarikan nafas yang santai sudah cukup.
- j. Kemampuan untuk menyanyikan satu kalimat lagu yang panjang tidak semata-mata tergantung pada kapasitas udara yang ada dalam paru-paru, tetapi banyak bergantung pada cara kita mengontrol arus udara yang keluar.
- k. Dengan cara mengontrol sekat rongga badan (diaphragma) dengan baik, kita dapat melakukan kontrol pernafasan.
- l. Selain latihan-latihan di atas, baik juga diadakan latihan dengan membagi satu tarikan nafas yang dalam ke dalam sentakan-sentakan pendek sebanyak mungkin

Gambar: 2.



Sumber: laporan magang bernyanyi secara baik dan benar dalam bentuk solo dan paduan suara di Yayasan Bina Vokalia Bali Denpasar, tahun 2005, hal.4