

# Deall y Problem o Pwysau Lleisiol mewn Canu

Gan **David Jones**

*Cyfieithiad gan Kiefer Jones*

Mae llawer o gantorion clasurol yn ystyried mynd i'r theatr er mwyn gweld perfformiadau byw fel rhan hanfodol o'u hyfforddiant. Mae rhai o'r perfformwyr a glywant hefyd yn dangos sgiliau cyfathrebu eithriadol, gan adael y gynulleidfa gyda phrofiad cofiadwy. Ond ydych chi erioed wedi meddwl pa ffactor mewn perfformiad sy'n creu ymateb wirioneddol arbennig gan yr gynulleidfa? Yn aml, mae aelodau o'r gynulleidfa yn teimlo cysylltiad ag un perfformiwr yn fwy na'r llall, yn ddibynnu ar beth sy'n apelio yn bersonol iddyn nhw; timbre neu lliw leisiol, ond hefyd mae'r cysylltiad hwn yn aml yn dibynnu a oes gan yr artist y gallu i gyfathrebu ystyr y gerddoriaeth a'r testun yn fanwl ac mewn ffordd artistig.



Roedd Kirsten Flagstad yn gantores yn adnabyddus fel un sydd â 'lliw adleisiol ('haunting') i'w llais; timbre arbennig sy'n gwahodd ymateb emosiynol gan y gwrandäwr. Sylwch fod modd adnabod ei hansawdd tonyddol ar unwaith, o ganlyniad i hyfforddiant cywir. Ond mae ffactorau eraill y tu hwnt i'r llais pur a all greu perfformiad arbennig. Efallai na fydd gan rai cantorion sain lleisiol penodol fel Flagstad, ac eto fe all y llais ysgogi ymateb emosiynol gan y gwrandäwr. Un nodwedd mewn perfformiad sy'n cyffwrdd â chynulleidfa fwyaf yw cyfathrebu teimlad neu emosiwn, gan creu profiad cyfarwydd, bersonol i'r gwrandäwr.

I'r cantorion ifanc, mae'n bwysig astudio 'bwriad' mae'r berfformiwr yn gyfathrebu, rhywbeth sy'n aml yn bresennol mewn cantorion enwog a llwyddianus ar y llwyfan rhyngwladol. Mae dysgu'r sgiliau sy'n creu perfformiad eithriadol ag effeithiol yn bwysig iawn i unrhyw ganwr sydd am gyflawni lefel uchel o yrfa yn perfformio.

Mewn byd lle mae ysgogiad electronig yn cael ei ledaenu'n eang trwy fformatau fideo a sain digidol, nid yw rhai wedi cael y profiad arbennig o fynychu perfformiad byw. Mae'r rhai ohonom sydd wedi cael cyfleoedd o'r fath yn gwybod bod perfformiad byw yn hynod wahanol i recordiadau fideo neu sain a gynhyrchir yn ddigidol. Yn gyntaf, mae perfformiad byw yn cynnig ffurf tri dimensiwn o fynegiant dynol, un na ellir ei ailadrodd. Mae llawer ohonom yn sylweddoli na fydd byth unrhyw ddau berfformiad byw sydd union yr un fath, hyd yn oed os yw'r perfformiwr

yn gyson yn ei gyflwyniad. Gan fod egni perfformiad yn amrywio o ddydd i ddydd, mae'n hynod bwysig bod cantorion proffesiynol ifanc yn dod yn gyfforddus gyda amrywiadau bach yn eu perfformiad, tra'n dal i weithio tuag at gysondeb. Nid oes yr un ohonom eisiau un perfformiad gwych ac yna un sy'n teimlo'n aflwyddiannus. Gall cysondeb wrth baratoi, sy'n ymwneud â disgyblaeth ymarfer dyddiol, arwain at gysondeb yn y maes perfformio. Mae cydbwysedd mewn techneg leisiol yn ffactor cadarnhaol wrth gyflawni cysondeb perfformiad, ond cofiwch fod perfformio yn golygu mwy na dim ond llais arbennig neu hardd. Mae perfformiad arbennig yn cynnwys cyfuniad o lais, defnydd corff, a mynegiant emosiynol, sydd hefyd yn gysylltiedig â cherddorol. Mae sut rydyn ni'n mynegi ein hunain yn dyfiant uniongyrchol o fwriad. Beth ydych chi'n bwriadu ei gyfathrebu? Pa deimlad ydych chi'n bwriadu ei gyfleu i'r gwrandäwr? Mae artist canu broffesiynol yn ddatblygu sgiliau perfformio a llwyfan yn ogystal â datblygiad lleisiol. Mae perfformio'n effeithiol yn ddod o baratoi (arbrofi) a phrofiad (perfformio dro ar ôl tro). Ar gyfer paratoi clyweliad a pherfformiad, rwy'n argymhell llyfr Janet Williams, "Nail Your Next Audition" ([www.nailyournextaudition.com](http://www.nailyournextaudition.com)), enghraifft wych o ddysgu sgiliau paratoadol i'r artist canu. Mae'r llyfr hwn yn llawn syniadau am sgiliau cyfathrebu a sut i ddatblygu'r hunan-hyder sy'n caniatáu i gantores gystadlu yn yr arena broffesiynol.

**Sgiliau Paratoi:** Fel pobl, rydyn ni'n teimlo'n wahanol bob dydd, gan addasu i newidiadau bach yn synhwyrau'r llais, egni'r corff, ac emosiynau. Fel sgil paratoadol lleisiol, arferai Kirsten Flagstad astudio'r gofod perfformio a'i chofleidio fel cyseinydd i'w llais, heb ystyried ei fod yn ofod i'w lenwi â sain. Roedd hwn yn fath o hunan-astudio, a ryddhaodd yr hyn a allai fod wedi datblygu i fod yn ymateb emosiynol negyddol i neuadd fawr. Dywedodd Birgit Nilsson unwaith mewn dosbarth meistr, "Yn ystod fy ngyrfa, cefais tua 50 diwrnod pan oedd fy llais a fy ysbryd bron yn berffaith a dim ond 2 berfformiad a gefais ar unrhyw un o'r 50 diwrnod hynny!" Roedd hi'n pwysleisio'r ffaith bod y ddisgyblaeth leisiol a meddyliol wrth baratoi perfformiad yn herio hyd yn oed y perfformiwr cryfaf, gan fynnu sgiliau paratoadol emosiynol a lleisiol yn benodol. Yn ystod fy astudiaeth gydag Alan Lindquest, dywedodd unwaith, "Pan oeddwn yn canu ar daith ar draws yr Unol Daleithiau, roeddwn yn aml yn cael 10 perfformiad yr wythnos, 7 diwrnod yr wythnos. Weithiau nid oeddwn yn teimlo'n dda iawn, neu roeddwn wedi blino. OND pan ddes i allan ar y llwyfan a gweld wynebau disglair y bobl yn y gynulleidfa, fe gymerodd rhywbeth arall drosodd, egni perfformio a ysbrydolwyd gan awydd i gyfathrebu â'r gynulleidfa!" Mae hanes Lindquest yn un sy'n cael ei rannu gan lawer o gantorion proffesiynol, ac mae'n dangos pam mae cantorion yn athletwyr go iawn, gan wneud hunanofal (paratoi corfforol a meddyliol) yn ffactor hollbwysig tuag at berfformiad cytbwys.

**BWRIAD yw'r ffactor sy'n ysbrydoli mudiad.** Sail mynegiant artistig yw mudiad, boed ym maes cerddoriaeth offerynnol, dawn, canu, peintio, theatr neu unrhyw ffurf ar gelfyddyd. Symudiad yw'r hyn sy'n cadw diddordeb cynulleidfa, gan ddenu diddordeb trwy fwriad. Mae creadigrwydd yn teithio trwy fwriad perfformiwr, sy'n ddod o ffocws penodol. Os NAD yw bwriad yn rhan o ddisgyblaeth canwr, yna gall y canlyniad fod yn sain 'astudiwyd' ('a studied sound'), a all fod yn ddiflas i'r gynulleidfa. Os yw canwr am gystadlu yn y maes proffesiynol, mae'n hollbwysig ei fod yn dysgu pŵer mynegiant a beth sy'n creu hynny.

Mae'n ffaith adnabyddus bod rhai perfformwyr yn swil, ond pan fyddant yn dod ar y llwyfan, maent yn teimlo rhyddid i fynegi y tu hwnt i'w swildod. Mae'r egni hwn sy'n cymryd drosodd yn cael ei ysgogi gan fwriad.

**Disgyblaeth Meddyliol a Adnabod yr 'Inner-Self' :** Sail gadarn i unrhyw unigolyn yw cydbwysedd emosiynol, sy'n caniatáu i'r canwr fod yn gyfforddus â asesu ei hunain. Un offeryn pwerus ar gyfer asesu ein hun yw'r camera fideo, sy'n ein galluogi i brofi ein personoliaethau o safbwynt gwahanol. Mae gwybod sut rydyn ni'n

gyflwyno ar ffilm yn modd pwerus o fesur eich cydbwysedd mewn cyfathrebu, ac mae'n sylfaen hynod bwerus ar gyfer sicrhau cydbwysedd mewn perfformiad. Wrth I gantorion ddatblygu mae nhw angen sgiliau gwahanol a gall y camera ddatgelu'r darnau sydd ar goll yn sgiliau cyfathrebu'r canwr.

Rhywbeth arall sy'n bwysig i bob perfformiwr yw dysgu trwy hunan-asesiad yn union pa offer emosiynol a thechnegol sy'n eu paratoi'n llawn ar gyfer perfformiad. Mae llawer yn dweud bod angen amser yn unigol arnynt, heb lawer o trafodaeth. Mae gwybod yr emosiynau mewnol yn caniatáu i berfformiwr unigol ddysgu sgiliau paratoi yn emosiynol, sgiliau sy'n benodol i'w anghenion. Os ydi hi'n amser ar ei ben ei hun, 'meditation', neu'n darllen darn ysbrydoledig o lyfr, mae'r sgiliau hyn yn angenrheidiol i sefydlu cysur personol ('personal comfort') cyn mynd allan ar y llwyfan. Mae pob canwr yn wahanol yn yr anghenion hyn a bydd gwybod yr 'inner-self' yn paratoi unrhyw unigolyn i ddatblygu paratoad meddyliol ar gyfer eu dasg penodol. Yn ddiweddar wnes I cynhesu llais canwr ar gyfer perfformiad gyda Symffoni Cleveland. Fy ffordd o fynd at y math yma o sefyllfa yw fy mod i'n dweud wrth y canwr, "Gadewch i mi wybod pan fyddwch chi wedi cyrraedd y pwynt o gynhesu'r llais sy'n berffaith ar gyfer eich anghenion lleisiol heddiw. Eich amser chi yw e!" Mae pob canwr yn adnabod ei lais yn fwy na neb arall, ac mae caniatáu'r rhyddid i'r canwr i wneud y penderfyniad hwn yn hynod o bwysig mewn cynhesu sy'n rhan o baratoi perfformiadau.

Felly mae gwybod yr 'inner-self' yn sylfaen ar gyfer paratoi'n seicolegol ar gyfer perfformiad llwyfan. Mae ymwybyddiaeth am ein hunan yn pwerus wrth I ni baratoi am perfformiad.

Mae paratoi meddyliol yn sicr yn agwedd ar berfformio sydd y tu hwnt i sain lleisiol hyfryd. Pan fydd artist canu proffesiynol yn symud i'r llwyfan, rhaid iddo gynnwys sgiliau cerddorol, sgiliau dehongli a sgiliau canolbwyntio (emosiynol) i'r gofod. Mae perfformiad rhagorol yn gofyn am wybod yr 'inner-self', ac mae defnyddio sgiliau seicolegol i greu perfformiad mwy cytbwys yn anrheg i bob canwr.

**Peidio rhwystro eich hun:** Rydyn ni i gyd wedi profi ofn fel rhan emosiynol o berfformio. Yn aml yn deillio o geisio plesio rhieni neu gyfoedion, mae'n haws delio â'r ofn hwn trwy ddefnyddio sgiliau emosiynol, neu hyd yn oed sgiliau actio. Rwy'n cofio cwpl o flynyddoedd yn ôl, penderfynais ganu ar ddosbarth meistr ar ôl i mi ddysgu am sawl awr. Oherwydd fy hanes o gael perfformiadau anodd fel tenor, mae gen i ymateb nerfus o hyd. Ond deliais ag ef trwy actio. Yn sydyn, deuthum yn ganwr enwog, rhyngwladol mewn neuadd gyngerdd, a chymerodd yr offeryn seicolegol hwn y nerfau. Fe welwch ragor o sgiliau yma yn llyfr Janet Williams, "Nail Your Next Audition".

**Pŵer YW Bwriad:** Mae llawer o gantorion sydd ar lwybr gyrfa ryngwladol yn sylweddoli bod y gair 'bwriad' yn dal pwysau mawr, o ran mynegiant y gerddoriaeth ac yn lefel yr egni sydd ei angen i berfformio. Mae paratoi'r meddwl ('mental preparation') yn rhan o restr sgiliau perfformiwr er mwyn cyflawni bresenoldeb llwyfan ('stage presence'). Gan fod emosiynau'n ysgogi ymateb, gallwn ddefnyddio meddyliau geiriau sy'n sbarduno lliwiau yn y llais. Defnyddiodd Joseph Hislop y tri emosiwn cyferbyniol o lawenydd, tristwch a dicter, ar ôl i'r canwr ddefnyddio'r emosiynau hyn yn yr un ymarfer lleisiol. Dim ond ymateb i'r emosiynau gwahanol yw'r newidiadau canlyniadol mewn timbre y llais. Oherwydd eu bod yn cael eu perfformed yn yr un cywair ag ymarfer cyfarwydd, mae'r canwr yn datblygu cysondeb lleisiol o fewn amrywiaeth emosiynol. Roedd Alan Lindquest yn aml yn defnyddio'r gair 'bwriad' er mwyn tanio egni canwr. "Cymerwch eich gwynt fel petai gennych chi rywbeth i'w ddweud!" Mae'n hollbwysig i bob canwr ofyn, "Beth yw fy iaith, fy mwriad cerddorol neu ddramatig yn yr darn?"

Er bod techneg lleisiol yn hollbwysig wrth sefydlu mynegiant, mae cysylltu pob agwedd ar fwriad yn symud y canwr tuag at gyflawni perfformiad llwyddiannus.

Y prif gymhelliant sy'n dylanwadu'n uniongyrchol ar liw lleisiol wrth ganu yw bwriad. Flynyddoedd lawer yn ôl, clywais ddatganiad gan yr enwog Christa Ludwig. Roedd pob gair o bob cân yn cynnwys bwriad i gyfathrebu. Yn arlunydd profiadol erbyn hynny, nid oedd amheuaeth beth oedd bwriad pob ymadrodd cerddorol. Roedd pob gair yn arwain (mewn crescendo neu decrescendo) at bwynt uwch neu isel yn yr llinell cerddorol, gan gynnig cyffro hyd yn oed yn y tempi arafaf. Cefais brofiad tebyg gyda Jose Van Dam mewn datganiad yn Lincoln Center yn Efrog Newydd. Mae'r ddau artist hyn yn union hynny, artistiaid. Mae sain ysbrydoledig yn symud, a symudodd pob un o'r cantorion hyn o fewn pob gair fel pe bai'n strôc i fyny neu i lawr brwsh arlunydd.

#### **Ymarferion:**

1. Sefwch o flaen drych a gweithio ar dri emosiwn cyferbyniol. Edrychwch ar fynegiant eich wyneb a dysgwch sut mae'n effeithio ar osgo eich wyneb ar gyfer canu. Ceisiwch ddehongli'r emosiynau hyn heb newid eich ystum wyneb iach ar gyfer canu.
2. Astudiwch eich wyneb heb unrhyw fynegiant. Meddyliwch amdano fel cynfas gwag. Yna ewch i fynegiant o dristwch, dicter, neu lawenydd. Astudiwch beth mae cyhyrau'ch wyneb yn ei wneud a byddwch yn ofalus i beidio â thynnu'r daflod feddal ('soft palate') i lawr, na gwthio'r ên ymlaen, na gwthio'r pen ymlaen. Dysgu mynegiant gydag ystum iach.
3. Canwch llinell cerddorol ar unrhyw lafariad, OND cadwch ystyr pob gair mewn cof. Paentiwch y lliw lleisiol rydych chi am ei fynegi. Gwnewch i'r lliw lleisiol gyd-fynd â'r emosiwn. HEFYD, gwnewch yn siŵr bod pob nodyn yn symud i fyny neu i lawr mewn cyfaint, er mwyn datblygu bwriad cyson o symudiad.

[www.voiceteacher.com](http://www.voiceteacher.com)