

NAFAS - MAQOM YAKKA XONANDALIGINING TARKIBIY QISMI VA POYDEVORI



Farxod Mirzayev

“Maqom xonandaligi” kafedrası o‘qituvchisi
Yunus Rajabiy nomidagi O‘zMMSI

DOI: <https://doi.org/10.37547/ssa-V4-07-05>

Annotatsiya: Tovush nafas va ovoz apparatlarining harakati natijasida hosil bo‘ladi. Tovush havoning yopiq holatdagi ovoz teshigi orqali o‘tganda ovoz pardalari tebranishi vaqtida yuzaga keladi. Xonanda ovozi yuzaga kelishidan boshlab o‘zining aniq balandligiga, kuchiga, tembrga, aniq unli formasiga (shakliga) ega bo‘lishi kerak. Bu shartlar tovush hosil qilishning asosiy qoidasi bo‘lib, maqom xonandaligi ijrochiligidagi alohida ahamiyatga ega. Ushbu maqolada maqom yakka xonandaligi mashg‘ulotlarida nafas va tayanch ustida ishlash masalalari ilmiy tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: ijrochilik, an‘ana, ovoz, mashq, xonanda, nafas.

Аннотация: Звук образуется в результате дыхания и движения голосового аппарата. Звук возникает, когда голосовые связки вибрируют, когда воздух проходит через закрытое звуковое отверстие. Голос певца должен иметь точную высоту, силу, тембр и точную форму (форму) гласных с момента его создания. Эти условия являются главным правилом звукообразования и имеют особое значение при исполнении макомного пения. В данной статье научно анализируются вопросы работы над дыханием и опорой в упражнениях сольного пения макома.

Ключевые слова: исполнение, традиция, голос, упражнение, певец, дыхание.

Abstract: Sound is produced by breathing and movement of the vocal apparatus. Sound occurs when the vocal cords vibrate as air passes through a closed sound hole. The singer's voice must have a precise pitch, strength, timbre, and precise form (shape) of vowels from the moment of its creation. These conditions are the main rule of sound production and are of particular importance in the performance of status singing. This article scientifically analyzes the issues of working on breathing and support in solo singing exercises of maqam.

Key words: performance, tradition, voice, exercise, singer, breathing.

Xonanda ovozining kuch-quvvati va davomiyligi, uning tembr ranglari uchun quvvat manbai nafasdir. Nafas olish – kuylashga hozirlanishdir. Xonandalik nafasi, xuddi odatdagiday, nafas olish va chiqarish fazalari bo‘yicha tartibga solingan bo‘lib, odatdagi nafas olishdan ko‘p jihatlari bilan farq qiladi. Tovush nafas chiqarish fazasida nafas olish jarayoniga nisbatan cho‘zilgan bo‘ladi. Odatdagi nafas olish jarayonining nafaqat ritmi, balki tempi ham o‘zgaradi. Nafas olishlar odatdagiga nisbatan ancha kamayadi. Qolaversa, olinadigan nafaslar hajmi ham odatdagiday bir xil emas, balki ashula aytish talabiga binoan amalga oshadi.

Biz odatda erkin tarzda, bir xil va nazoratsiz nafas olaveramiz. Ashula aytganda esa, biz nafas olishni o‘zimizni irodamizga bo‘ysundiramiz. Tovush hosil qilish uchun ovoz qatlamlari va ko‘krak qafasi bo‘shlig‘ida havo bosimining kuchayishi anchaga ortadi va shu sababli nafas bilan bog‘liq bo‘lgan mushaklarning ishi ham ancha o‘zgarib, jadallashadi. Nafas organlari ishini kuzatar ekanmiz, biz ularni ashula aytganda qaysi biri qatnashishi hamda faol ekanligiga guvoh bo‘lamiz.

Xonandalikda nafasning quyidagi uslublari mavjud:

1. *Ko‘krak nafasi.* Bu uslubda ayniqsa ko‘krak qafasi mushaklari faol ishlaydi. Qorin bo‘shlig‘i pardasi (diafragma) harakati esa bo‘sh bo‘ladi. Biroq qorin torqalgan bo‘lishi shart. Ko‘krak qafasiga nafas olganda yelkalar ko‘tarilishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Chunki unda ko‘krak

qafasining yuqori qismi mushaklari, yelka va bo'yin qismi mushaklari taranglashib qolib, ovoz hosil qilish jarayoni zo'riqqanday bo'lib og'irlashadi.

2. Aralash, ya'ni ko'krak va qorin nafasi.

Bunda ishlashi lozim bo'lgan barcha mushaklar uchun faol imkoniyat mavjud.

3. Qorin nafasi (qorin parda).

Bu uslubda qorin parda va qorin qatlami mushaklari faol qisqaradi. Ko'krak qafasi organlari esa nisbatan xotirjam bo'ladi.

Aytish joizki, nafasni bu turlarga bo'lish nazariyada ko'p uchrab tursa-da, aslida bu shartlidir. Amaliyotda ular orasida keskin chegaralar bo'lmaydi. Faqat erkaklar bilan ayollarning nafas olish jarayonida farqlar borligi tabiiydir. Erkaklar ko'pincha nafasni qoringa chuqur olishsa, ayollar asosan nafasni yuqoriroq, ya'ni ko'krakka yaqinroq olishadi. Dars jarayonida bunga alohida ahamiyat berish maqsadga muvofiqdir.

Ashula aytganda ovoz hosil bo'lishidan oldin xonanda nafas olmog'i, olganda ham buni idroklab, ongli tarzda olishi lozim. Chunki bu odatdagiday o'pkani havo bilan to'ldirish emas, balki ovoz apparatini tovush hosil qilishga tayyorlash ham demakdir. Shuningdek, xonanda nafasni xotirjam va chuqur olmog'i lozim va orqaqcha vishillashlarga o'xshash shovqinli tovushlar sodir bo'lishlariga yo'l qo'ymasligi kerak. Nafas olganda qandaydir lazzatlanishdan bahramand bo'lganday tuyulmog'i lozim. Bir so'z bilan aytganda, xonandaning nafas olgani eshitilmasligi kerak. Xonandaning nafasi qanchalik uzun bo'lsa, shunchalik manfaatlidir. Bunga erishish uchun nafasni ko'krak qafasining pastki qismiga, eng pastki qovurg'alarni epchil ko'targan tarzda, ularni iloji boricha kengaytirish uchun chuqur va to'liq olish kerak. Bu mashq ustida muntazam ish olib borish foydadan xoli bo'lmaydi. Bunday nafas olish uslubi ko'krak qafasi hajmini ancha kengaytirishga va zahirasini ko'paytirishga olib keladi. Qolaversa, bu uslub diafragma (qorin parda)ni ham cho'zilib turishi evaziga ancha kengaytiradi va shu bilan bir qatorda uning erkin ishlashiga sharoit yaratib beradi.

Albatta nafasni og'iz va burun bo'shlig'i orqali bir paytning o'zida baravar olgan ma'qul. Biroq faqat burun orqali nafas olganda uning chuqurligi va to'laqonli ekanligini his etish ishonchi hosil qilinadi. Ashula aytishni endi boshlayotgan xonandalarga ayni shu uslub o'rganib olish uchun juda qulaydir. Badiiy asar ijrosida har gal nafas olganda og'izni yumib turib nafas olishlarga imkon bo'lmaydi va asar xarakteri bunday sharoit bilan uyg'unlasha olmaydi ham. Natijada ijroga putur yetishi ham muqarrar. Biroq, xonanda uchun faqat burun orqali nafasni chuqur va keng hamda his etib olish mashqlari doimiy bo'lib turmog'i shart. Sekin sur'atda ijro etiladigan asarlarda nafas asosan burundan, tez sur'atda ijro etiladigan asarlarda esa ko'p hollarda og'iz va burundan olinadi va bu aralash nafas deyiladi. To'g'ri nafas olish – ovoz shakllanishida ishtirok etuvchi barcha a'zolari yaxlit tarzda ijroga tayyorlashdir.

Ashula aytishga xos bo'lgan ovoz qoidaga muvofiq to'g'ri hosil bo'lganda yumshoq tanglay burun yutingichni yutingichdan to'la-to'kis ajratib yuboradi, ya'ni u ko'tarilgan holda esnagichga yaqin bo'ladi. O'z navbatida, esnagich ham kuylashga tayyor bo'lish uchun, nafas olganda ovoz hosil bo'lish uchun yutingich bo'shliqlarini kengayishi va sadolantirgich faollantirishga, shu bilan bir qatorda tovush quvvatini oshirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Xonandalik tovushining to'g'ri va qoidaga muvofiq shakllanishi yumshoq tanglayning yuqoriga ko'tarilishi-yu, yutingichni yuqorida aytilgandek holatda bo'lganida barpo etiladi. Ashula aytish uchun nafas olish va uni chiqarish orasida bilinar-bilinmas tinish (pauza) mavjud, ya'ni to'xtash mavjud bo'lib, shundan keyin nafas chiqarish jarayoni boshlanadi. Mana shu tinish yohud to'xtovga nafas chiqish oldi holati deyiladi. Xonandalikda olingan nafasni to'g'ri ishlatish qoidasi, ovoz qatlamlarini normal ishlashi maqsadida bosimli va ravon nafas chiqarish, uni tejab sarflashdan iborat.

Xonish nafas chiqarish bilan baravar boshlanadi, chunki aynan nafas chiqarish jarayoni ovoz hosil bo'lishni vujudga keltiradi. Nafas chiqarishning to'g'ri yo'lga qo'yilishi ovoz to'qimalarining to'g'ri harakatlanishiga olib keladi. Kuylash jarayonida nafas, tabiiyki, ovoz bilan birga chiqariladi. Kuyning qisqa jumllarida chuqur nafas olish tavsiya etilmaydi. Chunki bu juda noqulay bo'lib, nafas chiqarish jarayoniga putur yetkazishi mumkin. Xonandani tez toliqtirib qo'yadi. Xonish jarayonida nafas harakatining turli ko'rinishlaridan unumli foydalanishni talabaga

o'rgatib borish zarur. Nafasni asta-sekinlik bilan chiqarib, uning iloji boricha asosiy qismini tovush chiqarish uchun ishlata olish, tejab-sarflash hisoblanadi. Nafasni bu tarzda ishlatish uchun albatta doimiy va muntazam ravishda muayyan mashqlar bilan shug'ullanish lozim. Chunki bu talablarga faqat malakali xonandagina javob bera oladi va shuning uchun ham undaylarni o'z ishini ustasi deb atashadi.

Xullas, xonandalikda nafasni to'g'ri olish va chiqarish, nafas organlari harakatlarining mohirona amalga oshirilishiga erishish ovozda pozitsiyalar o'zgarmasligi, kuychanlik va ravonlikni ta'minlash bilan bir qatorda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan dag'allik, qo'pollik, keskinlik kabi nuqsonlarning ham oldini oladi.

Xonandaning ovozini tayanchsiz tasavvur qilib bo'lmaydi.

Tayanch, bu – olingan nafasning zichlik holati va uning mustahkamligidir. Mustahkamlik va zichlik asosan qorin bo'shlig'i, qorin parda va mushaklarida, qisman esa ko'krak qafasi mushaklarining taranglashishi evaziga barpo bo'lib, ovozning shu mustahkam-zichlikka tayanishi xonanda ovozi hisoblanadi[4, 32-b]. Bu tayanch harakatsiz va qotib qolgan organlar degan tushuncha emas, balki bu nafas yo'llardagi mushaklar o'yiniga o'xshash jarayondir. Shuning uchun tayanch mustahkam bo'lishi bilan bir qatorda egiluvchan ham bo'lgani yaxshi. Chunki ovoz pardalari o'zgarishiga binoan ularning holatida ham o'ziga xos o'zgarishlar sodir bo'ladiki, bunga ular moyil bo'lishi talab etiladi. Qorin bo'shlig'ini haddan tashqari mustahkam zichlab qotirish nafas yo'llaridagi mushaklarning ham yengil harakat bilan ishlashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, tabiiyki, ularni ham qotirib qo'yadi.

Aytib o'tilgan fikrlardan tashqari nafasning so'lg'in (bo'sh va lapashang) va bo'rttirilgan turlari ham uchrab turadi. Nafas bo'sh bo'lganda nafas yo'llaridagi mushaklar ham bo'shashib qoladi va faol ishlashiga imkon bo'lmaydi. Nafas olinishi ham chuqur va to'liq bo'lmaydi, nafas chiqarishda esa mushaklar ishtiroki faol bo'lmay qoladi. Bularning barchasi ovoz hosil bo'lishi uchun zarur bo'lgan bosimning yetmasligidadir. Tabiiyki, bu holda ovoz qatlamlari to'laqonli ishlay olmasliklaridan tashqari ular tez toliqadi, xonandalik qoidasiga binoan sarflanishi lozim bo'lgan kuch-quvvat, ovozning rangi va tayanchiga putur yetadi.

Nafas yo'llari mushaklarining haddan tashqari faollashib ketishiga bo'rtirilgan nafas deyiladi. Bunda – odatda nafas olish shovqinli, nafas chiqarish esa nisbatan bosimli bo'ladi. Bunda kuchli bosimga qarshi turgan ovoz qatlamlari albatta taranglashadi va ularning tebranish holati o'zgaradi, normal ish maromi buzilib, tovush sifatiga ta'sir ko'rsatmay qo'ymaydi. Bunday ovoz «bo'rttirilgan», qichqirganday ifodasiz hamda tembr jihatidan ham noxush bo'ladi va tomoqqa o'tib ketishga moyillik hosil bo'ladi. Ovoz hosil bo'lganda tovush qatlamlari egiluvchan holdagi yopingich parda kabi nafas chiqish yo'lini to'sib turadi. Olingan nafasni sarflash ayni shu bekilish, ovoz qatlamlarining yaqinlashuvi, mushaklar qisqarishi va ularning qayishqoq hamda tarangligiga bog'liq. Mazkur organlar bo'sh bo'lsa, nafas manfaatsiz ko'p sarflanadi. Demak, tayanch ham bo'shashadi va nafas ham kalta bo'lib qoladi. Ovoz bilan kuylanib turgan parda ma'lum balandlik o'rnini ohanglash tarzida o'z muvozanatini tuta olmay, balandligini yo'qota boshlab, asta-sekinlik bilan cho'ka boshlaydi hamda ovoz rangi ham sifatsiz bo'ladi.

Xonandalik nafasi muntazam tarzda asta-sekinlik bilan shakllanib boradi. Xonandalik nafasining barcha elementlari, xususan, nafas olishni bo'lajak xonanda ongli ravishda o'zlashtirib olgani to'g'ri bo'ladi. Buning uchun xonanda uning oldiga qo'yilgan vazifani avvalo tushunib yetishi, ovoz hosil qiluvchi nafas organlarini, nafas olib, kuylaganda uning holatini ushlab tura olishlarini albatta bilib olishi zarur.

Xonandalik nafasini rivojlantirish uchun iloji boricha ovozsiz emas, balki ovozni chiqarib mashqlar qilish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki u alohida, ya'ni ovozsiz rivojlana olishning iloji yo'q. Xonanda ovozining tayanchi – bu nafas tayanchidir. Nafas va ovoz qatlamlarining o'zaro faoliyati tovush tayanchini belgilaydi. Tovush torlari tebranishiga havo bosimining siquviga tayanch deyiladi. Bir so'z bilan aytganda, xonandalik tayanchi, bu ovoz apparati barcha qismlarining kelishilgan tarzda ishlash natijasidir. Xonandalik tayanchining asosiy mezoni – hosil qilingan ovozning sifatidir.

Bundan tashqari xonanda ashula aytish orqali ovozni toliqtirib qo'yishdan ham saqlanmog'i lozim, chunki har bir xonandaning o'ziga xos ashula aytish meyori mavjud. Har bir narsaning ham meyoridan ortiqchasi zararli deganday, ashula aytishning ham meyoridan ortig'i ovoz funksiyalari faoliyatining aynishiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 1.Rasulov O'. An'anaviy xonandalik o'qitish metodikasi. – T., 2007.
- 2.Begmatov S. Hofizlik san'ati. – T., 2009.
- 3.Matyoqubov O. Maqomot. –T.: Musiqa, 2004.
- 4.R.Abdullayev. Yakkaxon qo'shiqchilik (xonandalik sinoatlari). – T., 2020.
- 5.Nasriddinov B. "To'ychi hofiz". – Toshkent: G'afur G'ulom nomidagi adabiyot va san'at nashriyoti, 1971.
- 6.Mamadaliyev F. "Milliy musiqa ijrochiligi masalalari". – Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2001.
- 7.To'rayev F. Buxoro mug'anniylari. – Buxoro, 2006.
- 8.To'rayev F. Buxoro Shashmaqomi tarixidan... – T.: Musiqa., 2011.