



تناسب اندام آواز

راهنمای عملی خوانندگان، بازیگران، گویندگان، مربیان آواز و گفتار درمانگران

نویسنده: کلودیا فردلندر

ترجمه: ابوالفضل رجبی (بامداد)



نشر نای وینی ناشر تخصصی موسیقی



تناسب اندام آواز
 راهنمای مسور خوانندگان، بزرگترین کویتهنگان،
 برهان آواز و کشتی بزرگترین برای نوبت
 جسمانی آلبومیک و بیومکانیک

کلودیا فردلندر ابوالفضل رجبی

ویواستار: نسرین نبائی
 صفحه آرایی: ابوالفضل رجبی
 طرح جلد: ابوالفضل رجبی
 نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۰۹-۱۷-۳

سرشناسه: فریدلندر، کلودیا، ۱۹۶۴ م.
 عنوان: تناسب اندام آواز
 پدیدآور: کلودیا فریدلندر
 ترجمه: ابوالفضل رجبی (بامداد)
 مشخصات نشر: تهران نای وینی ۱۴۰۳
 مشخصات ظاهری: ۲۱۹ ص. مصور.
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Complete vocal fitness
 موضوع: آوازخوانی - آموزش
 شناسه افزوده: رجبی، ابوالفضل، ۱۳۶۸، مترجم
 رده بندی کنگره: MT ۸۲۱
 رده بندی دیویی: ۷۸۲/۰۴۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۴۲۰۷۸

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر نای وینی است.
 هرگونه تکثیر و تولید (کلی و جزئی) به هر صورت (اجاب،
 فتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی یا دیجیتال) بدون مجوز
 کتبی ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

فروشگاه نشر نای وینی:
 تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع تجاری
 فروزنده، طبقه همکف شماره ۳۰۸
 تلفن بخش: ۶۶۴۶۷۱۴۰ تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۷۴۰۵

فروشگاه اینترنتی: www.nayony.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه
۱۷	راهنمای استفاده از کتاب
	فصل اول
۲۱	توازن
	فصل دوم
۴۷	تنفس
	فصل سوم
۶۷	عملکرد حنجره
	فصل چهارم
۸۹	بیان
	فصل پنجم
۱۱۱	ارتباط ذهن/بدن

فصل ششم	
برنامه‌های تمرینی خواننده محور.....	۱۲۳
فصل هفتم	
گرم کردن.....	۱۶۹
فصل هشتم	
سوخت رسانی به هنر.....	۱۷۷
فصل نهم	
حفظ سلامتی.....	۱۹۱
فصل دهم	
فرم تابع عملکرد است.....	۲۰۷
درباره نویسنده.....	۲۱۱
واژه‌نامه.....	۲۱۳
منابع تکمیلی.....	۲۲۰

از زمانی که به یاد دارم، همواره عاشق آواز خواندن بودم.

با این حال، وقتی بزرگ شدم، صدایی نداشتم که از نظر دیگران زیبا باشد. سال‌ها تلاش بی‌نتیجه برای قبولی در آزمون‌های تولیدات تئاتر موزیکال دوره راهنمایی و دبیرستان در نهایت باعث شد که خوانندگی را به نفع نواختن کلارینت کنار بگذارم، که باعث پیشرفت و موفقیت من شد.

پس از گذشت مدت کوتاهی از اتمام دوره لیسانس موسیقی در رشته نوازندگی کلارینت، اتفاق خارق العاده‌ای افتاد. من در یک دوره تجزیه و تحلیل بیوانرژتیکس شرکت کردم، روشی برای درمان‌های جایگزین که برای رفع تنش‌های مزمن عضلانی و بهبود تنفس طراحی شده است. این جلسات عادت‌های مزمن تنش‌هایی را نشان می‌دادند که نه تنها تنفس، بلکه انجام حرکت در سراسر گلو، دهان و صورت را نیز مهار می‌کرده‌اند. هم‌زمان با رها شدن از دست این تنش‌ها، صدای من به تدریج به طور قابل توجهی پرطنین شد و پیمایش تمام محدوده آن بسیار آسان‌تر شد. بعد از سالها برای اولین بار دوباره خوانندگی را شروع کردم... و وقتی بالأخره جرات اجرا در مقابل عموم را پیدا کردم، شنوندگان شروع به تعریف از صدای من کردند و آن را زیبا می‌دانستند.

کشف این نکته که صدای من می‌تواند با تغییری این چنین عمیق به این سطح برسد، رضایت بسیاری برای من ایجاد کرد. همچنین به من انگیزه داد که سایر فرضیات دیرینه خود در مورد محدودیت‌های بدنم، مانند فقدان ظاهری استعداد ورزشی ام را بازنگری کنم.

در کودکی حرکات ورزشی را به مراتب ضعیف‌تر از آواز انجام می‌دادم. در تمام دوران نوجوانی به دلیل ضعف و ناهماهنگی بدنی مورد آزار و اذیت قرار می‌گرفتم. دورانی تحقیرآمیز را به یاد می‌آورم که

در دوران راهنمایی مجبور بودم در مقابل همسالانم یک روتین زمینی ژیمناستیک را انجام دهم، در حالی که به سختی می توانستم یک غلّت درست اجرا کنم، در آخرین تلاشم برای تیم بسکتبال انتخاب شدم، ولی در دور اول مسابقه حذف شدم.

با تعجب از خودم پرسیدم: اگر بتوانم آزاد کردن صدایم را یاد بگیرم، چرا نتوانم آزاد کردن بدنم را یاد بگیرم؟ در حین قدم زدن در یک کتابفروشی، به کتاب *قدرت زنانه*^۱ اثر کارن آندس^۲ برخوردم. این اتفاق در اوایل دهه ۱۹۹۰ رخ داد. آندس به عنوان مرتبی^۳ شهرت زیادی به دست آورده بود، و از این شهرت استفاده کرد تا به زنانی مانند من که مشتاق داشتن قدرت بدنی بودند، اما نمی دانستند از کجا شروع کنند، کمک کند. کتاب او به من فهماند که اگر چه ممکن است در ژیمناستیک یا بسکتبال استعدادی نداشته باشم، اما برای تمرینات قدرتی کاملاً مستعد هستم و به این ترتیب از آن زمان به طور مداوم تمرین کرده‌ام.

اینگونه بود که من هم به عنوان یک خواننده و هم یک ورزشکار شناخته شدم. این تجربیات همچنین میل به تدریس را در من برانگیخت. از رسیدن به چیزی که فکر می کردم شاید تا ابد برایم آرزویی دست نیافتنی باشد، سرشار از حس لذت و شکرگزاری بودم. فکر کردم که اگر خودم توانستم این کارها را با وجود شکست‌ها و دلسردی‌های اولیه‌اش یاد بگیرم، شاید بتوانم به دیگران نیز کمک کنم تا آن‌ها را بیاموزند.

در ادامه، اساتید من در تحصیلات تکمیلی در زمینه بیان و اجرای آواز از تجربیات من به عنوان یک نوازنده و یک ورزشکار و همچنین علاقه‌مند به آموزش آگاه شدند. این اولین باری بود که در کنار بسیاری از خوانندگان جدی کلاسیک درس می خواندم و داستان خود در مورد اینکه چگونه کار کردن روی بدن، باعث آزاد شدن گلویم شده بود را با آنها در میان گذاشتم. مدت کوتاهی پس از آن مکالمه، استاد بیانم مرا برای گفتگو به استودیوی خود خواست و گفت: «شرکت کردن تو در دوره مقدماتی فریاد درمانی^۴ توجه مرا جلب کرد. باید به شما بگویم که حضور شما در کلاس خودم رو قبول نمی کنم.» در حالی که از پخش شایعات در دانشکده بیان و آواز با این سرعت شگفت‌زده بودم، سعی کردم به او اطمینان دهم که هیچ فریاد درمانی ای (هر چه که هست!) در کار نبود و من صرفاً تجربیاتم را توضیح دادم. او معتقد بود

¹ A Woman's Book of Strength

² Karen Andes

³ Cher

⁴ Scream therapy

که چنین شیوه‌ایی در استودیوی او جایی ندارد و به من اطلاع داد که اگر بر ادامه این مسیر اصرار کنم، باید با مدرس دیگری کار کنم.

در سال‌های بعد، متوجه شدم که این مدرس تنها کسی نیست که در مورد تأثیر بالقوه تمرینات بدنی یا سایر فعالیت‌های بدنی بر صدا ابراز نگرانی می‌کند. تمرین‌های ظریفی مانند تکنیک الکساندر^۱ و روش‌های آرام‌سازی مفید و بی‌خطر تلقی می‌شد، اما هر چیزی که پتانسیل ایجاد تغییرات ساختاری در صدای خواننده را داشت، با تردید نگریسته می‌شد: صدای معجزه‌واری که با آن متولد شده‌اید هرگز نباید دستکاری شود!

البته، از اول می‌دانستم که اگر صدای خودم دچار تغییرات ساختاری مثبت و قابل توجهی نشده بود، اصلاً نمی‌توانستم آواز بخوانم. در حالی که فکر می‌کردم همه خواننده‌ها به اندازه من تحت فشارهای مزمن عضلانی نیستند، به نظر می‌رسید که ابزارهایی برای کشف و کاهش تنش‌های مشکل‌ساز بر صدا، برای آنان نیز مفید باشد.

زمانی که خودم به صورت تمام وقت شروع به تدریس صدا کردم، برایم روشن شد که بسیاری از شاگردانم واقعاً از توانایی‌شان در به کار بردن اصول تکنیکی که با آنها در میان گذاشته بودم، عقب‌تر بودند. می‌توانستم ببینم که تنش‌های مزمن و سرکوب بدن، اغلب آنها را از حرکت دادن بدن و صدای خود در جهتی که از آنها خواسته بودم باز می‌دارد. می‌دانستم که این تنش‌ها و عدم تعادل‌ها حل‌شدنی هستند، بنابراین آن‌ها را به عنوان محدودیت‌های موجود در صدای شاگردانم نپذیرفتم. اما ابزارم در استودیوی صدا ناکافی بود. به این ترتیب مجبور بودم تاراه حلی پیدا کنم.

تنش‌ها انقباضات عضلانی هستند. سرکوب بدن نتیجه عدم تعادل عضلانی است. مطمئن نبودم که آیا بهبود سیستم اسکلتی-عضلانی می‌تواند تغییرات ساختاری مثبتی ایجاد کند که خوانندگان در حین برآورده کردن نیازهای حرکت روی صحنه، تحرک لازم برای پرورش تنفس بهینه و هماهنگی حنجره و همچنین ثبات بدنی برای حفظ تکنیک آواز عالی را به دست آورند یا نه.

من شروع به بررسی رفتار مربیان در باشگاهم کردم. شباهت‌های زیادی بین روشی که آنها به شاگردان خود آموزش می‌دادند و نحوه کارم در استودیو صدا مشاهده کردم، و فکر کردم «من می‌توانم این کار را انجام دهم!». برای یک دوره گواهینامه مربی‌گری تناسب اندام ثبت نام کردم و برای کار

^۱ Alexander Technique

“تناسب اندام آواز” یک راهنمای عملی برای خوانندگان، بازیگران، گویندگان، مربیان آواز و گفتار درمانگران به منظور تقویت جسمانی، آناتومیک و بیومکانیک است. توجه به بدن و نقش محوری آن در تولید صدا و نیز تقویت این ساز درونی، برای به کارگیری حداکثر ظرفیت آن نکته‌ای بسیار پر اهمیت است؛ نکته‌ای که گاهی در بحث آموزش آواز نادیده گرفته شده و آسیب‌های جبران‌ناپذیری به همراه دارد.

این کتاب به عنوان کتاب تکمیلی “تکنیک کامل آواز” برای پیشگیری از آسیب‌ها و نیز تقویت هر چه بیشتر بدن، ذهن و ارتباط این دو - که مهم‌ترین مسأله در آواز است - تألیف و ترجمه شده تا مسیر پیشرفت کاربران صدرا لذت‌بخش‌تر و هموارتر سازد.



www.nayoney.com

ISBN: 978-622-5309-17-3



9 786225 309173