

بدن تو، صدای تو

برای خوانندگان، بازیگران، گویندگان، مربیان آواز و گفتار درمانگران

نویسنده: تئودور دایمن

ترجمه: ابوالفضل رجبی (بامداد)



ناشر نخمسی موسیقی

نشر نای‌ونی



بدن تو، صدای تو

ابوالفضل رجبی

تنودور دایمن

ویراستار: نسreen نیاتی

صفحه‌آرایی: ابوالفضل رجبی

طرح جلد: ابوالفضل رجبی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۰۹-۱۶-۶

سرشناسه: دایمن، تنودور ۱۹۵۶م.

عنوان: بدن تو، صدای تو

پدیدآور: تنودور دایمن

ترجمه: ابوالفضل رجبی (بامداد)

مشخصات نشر: تهران نای‌ونی ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۷۸ ص. مصور، جدول.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Your body, your voice

موضوع: صدا-جنبه‌های فیزیولوژیکی

شناسه افزوده: رجبی، ابوالفضل، ۱۳۶۸، مترجم

رده‌بندی کنگره: QP ۳۰۶

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۴۲۱۴۷

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر نای‌ونی است.
هرگونه تکثیر و تولید (کلی و جزئی) به هرصورت اجاب،
فوتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی یا دیجیتال بدون مجوز
کتابی ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

فروشگاه نشر نای‌ونی:

تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع تجاری

فروزنده، طبقه همکف شماره ۳۰۸

تلفن پخش: ۶۶۴۶۷۱۴۰ تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۷۴۰۵

فروشگاه اینترنتی: www.nayoney.com

فهرست مطالب

مقدمه مترجم ۷

پیشگفتار ۱۱

مقدمه ۱۵

فصل اول

اصل سازماندهی صدا ۲۱

فصل دوم

تنفس ۳۳

فصل سوم

حنجره ۴۹

فصل چهارم

عضلات تعلیق حنجره ۶۱

فصل پنجم

مسئله پشتیبانی ۷۱

فصل ششم

دانگ‌های آوازی ۸۷

فصل هفتم

گلوئی خواننده..... ۱۰۹

فصل هشتم

جایگاه صدا..... ۱۲۹

فصل نهم

پیشگیری از الگوی اساسی استفاده نادرست از
صدا..... ۱۳۹

فصل دهم

پنج عنصر آواز آزادانه..... ۱۴۹

فصل یازدهم

عناصر پشتیبانی و تولید صدا..... ۱۵۷

فصل دوازدهم

تولید آوای آهنگین ناب..... ۱۶۵

فصل سیزدهم

صدای انسان و طراحی کلی آن..... ۱۷۵

صدای انسان یکی از بزرگ‌ترین شگفتی‌های طبیعت است. تنفس، دریچه حنجره و عضلات تعلیق که از آن پشتیبانی می‌کنند، هماهنگی تنفس با حنجره برای تولید صدا، مجرای آوایی (اتاق صدا)؛ لب‌ها، نرم‌کام و زبان. تمام این ساختارها سیستم پیچیده و جالب توجهی را تشکیل می‌دهند که درک حساسیت و کنترل آن دشوار است؛ این دشواری به علت تعدد عضلات درگیر، پیچیدگی تنظیمات، و کنترل عصبی همه این عضلات برای تولید صدای آوازی است. فرآیند تولید صدا شامل ساختاری عصبی و مکانیکی است که به سختی می‌توان چیزی شبیه به آن را در بدن انسان یافت.

اما صدا دقیقاً چگونه کار می‌کند، در صورت ایجاد شدن تداخل، چگونه می‌توان عملکرد صحیح آن را بازبازی کرد و نیز چگونه می‌توان یک صدا را تا حداکثر پتانسیل آن گسترش داد؟ روش‌های زیادی برای مطالعه آواز وجود دارد، بسیاری از آنها مشکوک و بسیاری کاملاً مفید هستند؛ اما از آنجا که مبحث مطالعه صدا غالباً بر نحوه "پرورش صدا" تمرکز دارد، تعداد اندکی از تئوری‌های آوازی درک کاملی از چگونگی عملکرد صدا و همچنین درک نحوه تداخل ما با آن و چگونگی بازبازی پتانسیل کامل آن را در بر می‌گیرند. می‌توان هر بخش از اندام صوتی - یعنی تنفس، حنجره، گلو و غیره - را جداگانه پرورش داده و بهبود بخشید؛ اما هر یک از آنها به عنوان بخشی از یک سیستم بزرگ‌تر عمل می‌کند که اختلال به وجود آمده غالباً در آن رخ می‌دهد و هیچ تمرینی نمی‌تواند این عملکردها را به طور یکپارچه بازبازی کند، مگر اینکه بتوان این سیستم بزرگ‌تر را شناسایی کرده و به شیوه‌ای عملی به چگونگی کار آن پی برد.

به همین دلیل، اولین نیاز در مطالعه آواز، آموزش یا بهبود صدا نیست، بلکه شناسایی نحوه تداخل در آن و چگونگی بازگرداندن آن به حالت هماهنگ طبیعی است. این کار تنها در صورتی ممکن است

که اندام صوتی را در زمینه سیستم اسکلتی-عضلانی بررسی کرده و نحوه کار این سیستم و سپس نحوه فعالیت بخش‌های جزئی‌تر-مانند دیافراگم، حنجره و گلو-را درک کنیم. با این زاویه دید، می‌توان صدا را به گونه‌ای درک کرد که در هر حالتی به جز این، غیر ممکن است؛ همچنین می‌توان این موضوع را با بینش اولیه و سازماندهی مطالعه کنیم که به نوبه خود می‌تواند جهت و معنای جدیدی از صدا و نحوه فعالیت آن را آشکار ساخته و نگرش جدیدی به فرآیند آموزش و یادگیری خوانندگان ایجاد کند.

تولید صدا

به زبان ساده، صدای انسان (Voice) ارتعاشی برای تولید صدا (Sound) است. وقتی سیم گیتار را نواخته و یا به درام ضربه می‌زنید، ارتعاش سیم گیتار یا پوسته درام منجر به ایجاد امواج صوتی می‌شود که در هوا حرکت می‌کنند. ما نیز اساساً همین کار را با صدای خود انجام می‌دهیم؛ هنگامی که تارهای صوتی خود را به هم نزدیک می‌کنیم و هوا را بین آنها عبور می‌دهیم، تارهای صوتی شروع به ارتعاش و تولید امواج صوتی می‌کنند که برای گوش انسان قابل تشخیص است.

البته این توانایی مختص انسان نیست. تمام دوزیستان، خزندگان و پستانداران دارای حنجره هستند و توانایی استفاده از حنجره برای تولید صدا در میان هزاران گونه از آنها-به ویژه در پستانداران-تکامل یافته است. این ابزار (تولید صدا) ایجاد ارتباط مؤثر برای فراخواندن بچه‌هاشان، جذب جفت و همچنین هشدار دادن خطرات احتمالی به هم‌نوعانشان را برای این حیوانات ممکن می‌سازد. انسان‌هایی که توانایی حفظ پایداری اصوات و تجزیه این صداها به صورت گفتار را داشته باشند، قادر به تولید آهنگی رسا بوده و با تکامل مراکز پیچیده مغز، توانایی برقراری ارتباط با افکار پیچیده و انتزاعی از طریق زبان گفتار را نیز دارند. ساز آوازی انسان قادر به داشتن سطح معجزه‌آسایی از کنترل، تنوع و زیبایی است.

تولید صداسه عنصر اساسی دارد: اولین مورد حنجره است که محل قرارگیری لرزاننده‌ها (ویبراتورها) یا تارهای صوتی بوده و در گلو، در بالای نای قرار دارد. عنصر دوم نفیس است که هوای لازم برای ارتعاش تارهای صوتی را تأمین می‌کند. در طول تنفس طبیعی، هوا بدون ایجاد ارتعاش از حنجره عبور می‌کند؛ اما زمانی که تارهای صوتی-که قابلیت ارتعاش دارند-به هم نزدیک می‌شوند، جریان هوای خروجی، موجب لرزش آنها می‌شود؛ بنابراین، حنجره موتور لرزاننده و هوایی که از ریه‌ها جریان می‌یابد، منبع انرژی لازم برای به ارتعاش درآوردن تارهای صوتی است (تصویر ۱-۱).

عنصر سوم حفره‌های تشدیدکننده^۱ بالای حنجره است. اگر سیم‌های گیتاری بدون کاسه (بدنه) را بنوازید، صدا ضعیف و نامفهوم خواهد بود. ارتعاش سیم‌ها به این دلیل شنیده می‌شود که فضای داخل گیتار یک "لرزاننده ثانویه (تشدیدکننده)" را شکل می‌دهد که صدای سیم‌ها را تقویت می‌کند. این موضوع در مورد ارتعاشات حنجره نیز صدق می‌کند. لرزش حنجره به تنهایی چیزی بیشتر از صدای وزوز تولید نخواهد کرد. ارتعاشات موجود در حنجره در حفره‌ها بالایی آن - که با عنوان مجرای آوایی^۲ یا اتاق صدا شناخته می‌شود - طنین انداز شده و شکل بلندتر و کامل‌تری به خود می‌گیرد. پس از عبور این لرزش‌ها از این مسیر، صدای کامل، غنی و پر قدرت انسان تشکیل می‌شود (تصویر ۱-۱).



تصویر ۱-۱. سه عنصر آواز: الف) ارتعاش دهنده (حنجره؛ ب) منبع انرژی (تنفس؛ ج) تشدیدکننده (مجرای آوایی).

^۱ Resonant cavities

^۲ Vocal tract

به جرأت می‌توان گفت که "بدن تو، صدای تو" یکی از مهم‌ترین کتاب‌های حوزه آموزش آواز و بیان است. این کتاب با رویکردی نوین به آواز و عناصر تشکیل‌دهنده آن پرداخته و هدف نهایی آن را هماهنگی بدن به عنوان یک کل یکپارچه در نظر می‌گیرد؛ موضوعی که اغلب روش‌های آموزش آواز توجه چندانی به آن ندارند. در نظر گرفتن بخش‌های مجزا برای تولید آوا نتایج کوتاه‌مدت شوکه‌کننده‌ای دارد؛ اما در بلندمدت موجب ایجاد ناهماهنگی و ناکارآمدی در سیستم آواسازی، سیستم تنفسی و ارتباط بین آنها می‌شود.

مطالعه و انجام تمرینات این کتاب به کاربران صدا کمک خواهد کرد که برای چندین سال فعالیت حرفه‌ای مستمر و بدون آسیب در خوانندگی، بازیگری و گویندگی آماده شوند.



www.nayoney.com

ISBN: 978-622-5309-16-6

