



متد نوین

آموزش آواز و کنرا

به همراه کتاب تمرین و داندور فایل های صوتی

افسون کوش

بتهوون

مرکز موسیقی بتهوون شیراز



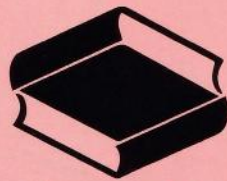
انتشارات دبیرش

اطلاعات فیفا

سرشناسه	: کوثر، افسون، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: متد نوین آموزش آواز و کرال به همراه کتاب تمرین ... / نویسنده افسون کوثر؛ تصویرگر فرزانه احمدیان .
مشخصات نشر	: تهران : دبیزش، ۱۴۰۴ .
مشخصات ظاهری	: ۱۵۴ ص.: مصور؛ ۲۱ × ۲۸ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۹۴-۱۱-۳
موضوع	: آوازخوانی -- آموزش -- Instruction and study -- Singing آوازخوانی -- روش ها -- خودآموز Self-instruction -- Methods -- Singing صدا -- پرورش Voice culture سلفژ Sight-singing
شناسه افزوده	: احمدیان، فرزانه، ۱۳۸۰-، تصویرگر
رده بندی کنگره	: MT۸۲۰
رده بندی دیویی	: ۷۸۳/۰۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۰۸۷۲۶۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا	



مرکز موسیقی بتهوون شیراز



انتشارات دبیزش

عنوان کتاب:	متد نوین آموزش آواز و کرال
ناشر:	انتشارات دبیزش
مؤلف:	افسون کوثر
تصویرگر:	فرزانه احمدیان
طراح جلد:	صدرا فداکار
صفحه آرا:	جلیل ملایی
چاپ اول:	تابستان ۱۴۰۴
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد، رحلی
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۴۸۹۴-۱۱-۳

تهران، ولیعصر، بالاتر از زرتشت، کوچه نوربخش، پلاک ۴۰
تلفن: ۸۸۸۹۹۶۸۰ - ۰۹۱۲۳۰۵۶۶۲۳ - ۰۹۳۷۸۲۰۲۵۲۱

مرکز پخش چاپار:



دانلود کنید

جهت **دانلود رایگان** فایل های صوتی کتاب، بارکد را اسکن نمایید.
همچنین می توانید به وبسایت رسمی افسون کوثر Afsoonkowsar.com
مراجعه کنید. خرید کتاب از طریق ارتباط مستقیم با مولف، شماره
واتساپ: ۰۹۳۷۸۲۰۲۵۲۱



فهرست مطالب

پیانو نوازی گام دوماژور:.....	۳۶
سولمیزاسیون (Solmization) نت های دو - ر - می و شکل	۳۸
اختصاری آن ها در دست:.....	۳۸
فرکانس گیری:.....	۳۸
اطلاعات مربوط به مربی:.....	۳۹
محدوده صدایی:.....	۳۹
آهنگ بالا و پایین:.....	۳۹
مترونوم (Metronome):.....	۴۰
تکالیف:.....	۴۱

طرح درس دو..... ۴۲

گرم کردن عضلات بزرگ، لرزاندن و جست و خیز:.....	۴۴
هم تراز با استفاده از فرم های نامناسب:.....	۴۴
تمرین تنفسی مرحله ی دو (مدیریت تنفس):.....	۴۵
تعادل در تنفس با تمرین بطری آب و نی:.....	۴۶
گرم کردن صدا با دهان بسته (۵ نت):.....	۴۶
تمرین «هی - Hay» و آمبولانس:.....	۴۶
گام دوماژور «لگاتو» (Legato) و «استاکاتو» (Staccato):.....	۴۷
بازی «هی یا - هو، هی یا - هی»:.....	۴۸
حفظ نت ها در کلید سل:.....	۴۸
سولمیزاسیون / سولمیزیشن، نت های دو - ر - می - فا - سل:.....	۴۸
فرمول آریژ:.....	۴۹
فواصل متصل و منفصل:.....	۵۰
مباحثی در تئوری موسیقی:.....	۵۰
بازی در ریتم شناسی:.....	۵۴
بازی آهنگ و توقف (Music & Stop):.....	۵۵
قطعه ی گل گندم:.....	۵۶
نکته ی یک، خطوط پارتیتور:.....	۵۶
نکته ی دو، وزن خوانی:.....	۵۶
نکته ی سه، نوع نوشتار شعر در پارتیتور:.....	۵۷
نکته ی چهار، خط اتحاد:.....	۵۷
نکته پنج، نشانه ی تکرار چند میزانی (دولاخت تکرار):.....	۵۷
نکته ی شش، سکوت:.....	۵۷
نکته ی هفت، وُلِت:.....	۵۷
نکته ی هشت، ملودی های ابتدا، وسط، و انتهای قطعه:.....	۵۸
نکته ی نه، توجه به همه ی خطوط:.....	۵۸

راهنمای استفاده از کتاب:.....	۸
پیشگفتار:.....	۹
سخنی با مربی:.....	۱۲
ساختار بندی دروس برای مربی:.....	۱۵

طرح درس یک..... ۱۸

معارفه، همراه با حرکت:.....	۲۰
گفتگو و آشنایی:.....	۲۰
تعیین قوانین کلاس به صورت مشارکتی:.....	۲۱
شرایط لازم برای تعیین قوانین:.....	۲۱
گرم کردن عضلات بزرگ با حرکات ورزشی:.....	۲۳
مرحله اول:.....	۲۳
مرحله دوم:.....	۲۳
فرم صحیح اندام های بدن و تمرین تعادلی:.....	۲۴
طریقه ی تنفس صحیح در آواز و تمرینات اولیه:.....	۲۶
مرحله اول:.....	۲۶
مرحله دوم:.....	۲۶
مرحله سوم:.....	۲۶
اطلاعات مربوط به مربی:.....	۲۶
دیافراگم چیست و کجاست؟.....	۲۶
آشنایی با صداهای زیر و بم:.....	۲۷
اطلاعات مربوط به مربی:.....	۲۷
پسامد:.....	۲۷
داستان نویا و جعبه های صدایی انسان:.....	۲۸
صدای (هی - Hey):.....	۲۸
صدای (ها - Ha):.....	۲۸
صدای (هو - Hoo):.....	۲۸
اطلاعات مربوط به مربی:.....	۲۹
حنجره و جعبه های صدای انسان:.....	۲۹
گرم کردن صدا با دهان بسته (۳ نت):.....	۳۰
تمرین می می می می می (Mi - May - May - MY):.....	۳۱
تئوری موسیقی:.....	۳۲
شکل سیاه و سفید:.....	۳۴
فاصله ی پرده و نیم پرده میان نت ها:.....	۳۴
فرمول گام دوماژور (C):.....	۳۴
اطلاعات مربوط به مربی:.....	۳۵
گام:.....	۳۵



فهرست مطالب

طرح درس چهار ۷۸

بازی هدایت‌کننده و تقلید:	۸۰
دیفراگم و تمرینات تنفسی:	۸۰
تشخیص میزان نما در آهنگ:	۸۱
اطلاعات مربوط به مربی:	۸۳
میزان‌ها:	۸۳
تمرین ریتم خوانی:	۸۳
تثوری:	۸۳
کانتاتی (Cantati) مرحله‌ی دوم:	۸۵
«Ng» این‌جی، تمرینی برای رفع انقباض و ایجاد پُل برای حرکت به محدوده‌های مختلف صدا:	۸۵
مزایای تمرین این‌جی، از جمله:	۸۵
آهنگ سلام:	۸۶
فرمول جاذبه در گام دوماژور:	۸۶
گام سل‌ماژور و پل ارتباطی با دوماژور:	۸۷
پارلاتی آهنگ گل‌گندم:	۸۸
ایمپرووایز (improvise) در فواصل متصل گام دوماژور:	۸۸
صامت چیست؟	۸۸
چگونه صحبت کنیم؟	۸۹
تمرینات گُرخوانی:	۹۰
قطعه‌ی مثل‌یه آهو:	۹۰
نکاتی در مورد قطعه‌ی مثل‌یه آهو:	۹۰
اجرای دو قطعه‌ی گل‌گندم و مثل‌یه آهو:	۹۱

طرح درس پنج ۹۴

بازی حرکت روی طناب و رسم آن:	۹۶
تمرین تنفسی با شمع، توپ پینگ‌پنگ و قایق کاغذی:	۹۶
مفهوم داینامیک (Dynamic) و نُوانس در موسیقی: ..	۹۷
فرمول فاصله‌ی دوم در گام دوماژور:	۹۸
تشخیص فاصله‌ی دوم بزرگ بالارونده و پایین‌رونده:	۹۹
قطعه‌ی «ایران پاینده باد»:	۹۹
گام فاماژور، اولین گام ماژور پُل‌دار:	۱۰۰
ایمپرووایز (improvise) با استفاده از فواصل متصل و منفصل:	۱۰۰
آهنگ قلب صاف، بخش کانتاتی مرحله‌ی سوم و پارلاتی:	۱۰۱

نکته‌ی ده، جای تنفس:	۵۸
نکته‌ی یازده، شعر قطعه:	۵۸
نکته‌ی دوازده، روش رهبری قطعه (هدایتگر):	۵۸
مربی در نقش آیین:	۵۹
نشان دادن تمپو قطعه با حرکات دست و اشاره برای شروع ملودی هر گروه:	۵۹
همراهی گفتاری مربی:	۵۹
نشان دادن فرکانس‌های مختلف با حرکت دست:	۶۰
نشان دادن علائم:	۶۰

طرح درس سه ۶۲

ورزش و گرم کردن عضلات بزرگ در خلال داستان:	۶۴
فرم صحیح اندام‌های کوچک آوازی:	۶۶
تمرین تنفس مرحله‌ی سوم و معنای پشتیبانی یا ساپورت (Support) تنفسی:	۶۸
تمرین لیپ‌رول (Lip Roll) یا لیپ‌تریل (Lip Trail)، صدای موتورسیکلت:	۶۸
اطلاعات مربوط به مربی:	۶۹
انواع شروع صدا در آواز:	۶۹
مصوت‌ها و صدای حیوانات:	۷۰
حفظ جایگاه نت‌های گام دوماژور بر روی خطوط حامل در کلید سل:	۷۱
کانتاتی (نت‌خوانی با فرکانس و رعایت ریتم) شماره (۱) با شعر خیردار:	۷۱
علامات تغییردهنده در تثوری موسیقی:	۷۲
فرمول گام (ر) ماژور و آرپژ رماژور:	۷۲
اطلاعات مربوط به مربی:	۷۳
گام‌های ماژور:	۷۳
پارلاتی شماره‌ی ۱:	۷۴
سولمیزاسیون در محدوده‌ی نت‌های گام دوماژور به‌طور کامل:	۷۴
بازی تولید صدا با چشم بسته:	۷۴
نکاتی کلی راجع به تمرین قطعات و آهنگ گل‌گندم:	۷۵
مفهوم ضدضرب در قطعه‌ی گل‌گندم:	۷۶
تلفیق شعر و موسیقی در قطعه‌ی گل‌گندم:	۷۶





فهرست مطالب

کانتاتی در فاصله‌ی چهار با سه صدای نینگی، نینی، نییا: ۱۲۷
کانتاتی با استفاده از فواصل دوم، سوم، چهارم و پنجم: ۱۲۸
ایمپرووایز گروهی: ۱۲۹
پارلاتی در کلید سل با استفاده از الگوهای ریتمیک: ... ۱۳۰
تمرین صداسازی «ای-EE» و استفاده از دو جعبه‌ی روزنانس: ۱۳۰
آهنگ محبت (کانتاتی مرحله‌ی پنج): ۱۳۱
پیانونوازی و استعدادیابی: ۱۳۲
قطعه‌ی زندگی: ۱۳۲

طرح درس هشت ۱۳۶

تمرین تنفسی «دریافت و رها»: ۱۳۸
بازی بازیگر و تماشاچی: ۱۳۹
صداسازی با صدای جادوگر و تمرین پُل: ۱۴۰
پیانونوازی با آهنگ بخشش و سخاوت: ۱۴۲
نشانه‌های واژگی (سرعت اجرا): ۱۴۲
بخش کانتاتی: ۱۴۳
آهنگ وحدت، کانتاتی مرحله‌ی شش: ۱۴۴
آفتاکت چیست؟ ۱۴۴
فاصله‌ی ششم، هفتم و هشتم: ۱۴۴
آهنگ شادی، کانتاتی مرحله‌ی هفتم: ۱۴۵
کانتاتی در گام‌های سل ماژور، فاماژور و رماژور: ۱۴۵
اطلاعات مربوط به مربی: ۱۴۶
آشنایی با گام مینور: ۱۴۶
مطالب عملی و تمرینات برای هنرجویان: ۱۴۷
میزان‌نمای ترکیبی ۶/۸: ۱۴۸
قطعات: ۱۴۸
قطعه‌ی جان مریم: ۱۴۸
بازی کانون: ۱۵۰
مرحله‌ی یک تمرینات کانون: ۱۵۰
مرحله‌ی دو تمرینات کانون با قطعه‌ی میدولندز: ۱۵۰
قطعه‌ی برفراز آسمان‌ها: ۱۵۱
قطعه‌ی ای خدا: ۱۵۱
سخن پایانی: ۱۵۳
منابع: ۱۵۴

صامت (ص، س، ث) و (ز): ۱۵۱
لبخند درونی در آواز: ۱۵۲
برای بالا نگه داشتن نرمکام، چگونه عمل کنیم؟ ۱۵۳
تمرین این‌جی (NG) و تبدیل آن به (آ، ا، ای، اُ): ۱۵۳
تمرینی به منظور درک چگونگی ثابت و راحت نگه داشتن فک: ۱۵۴
تمرین «ماهتاب»: ۱۵۴
ریتم‌خوانی: ۱۵۵
تئوری: ۱۵۵
قطعه‌ی ایران: ۱۵۶
قطعه‌ی تو که ماه بلند آسمونی: ۱۵۶

طرح درس شش ۱۵۸

بازی جعبه‌ی موزیکال: ۱۱۱
صداسازی موز: ۱۱۲
داستان خانه‌ی دهان و نقش زبان در آواز و رفع تنش آن: ۱۱۲
فاصله‌ی سوم بزرگ و کوچک: ۱۱۴
فرمول فاصله‌ی سوم در گام دوماژور: ۱۱۵
ایمپرووایز فواصل با استفاده از اعداد: ۱۱۵
قطعه‌ی آواز می‌خوانیم (کانتاتی مرحله‌ی چهار): ۱۱۶
دیکته‌ی موسیقی: ۱۱۷
قطعه‌ی جینگ‌جان: ۱۱۷
ریتم: ۱۱۷
بازی ریتم: ۱۱۸
روش رهبری: ۱۱۸
نکاتی راجع به برخی میزان‌ها: ۱۱۹
فاصله‌ی دوم کوچک بالا رونده و پایین رونده: ۱۲۰

طرح درس هفت ۱۲۲

حرکت و صدا با داستان سه دوست «نینگی (Ningy)، نینی (Ninay)، نییا (Niya)»: ۱۲۴
تمرین تنفسی برای کاهش و کنترل استفاده از هوا: .. ۱۲۵
فاصله‌ی چهارم و پنجم: ۱۲۶
روش به‌دست آوردن فاصله‌ی پنجم درست از لحاظ تئوری: ۱۲۷
اطلاعات مربوط به مربی: ۱۲۷
روزنانس و حفره‌های آن: ۱۲۷

فهرست فایل‌های صوتی

طرح درس چهار ۷۸

فایل صوتی شماره ۲۱: تمرین تنفسی کلمه‌ی (با) و تکرار یک جمله با کمک از دیافراگم ۸۱

فایل صوتی شماره ۲۲: آهنگ چک چک باران، ترن و مرغ سحر ۸۲

فایل صوتی شماره ۲۳: تمرین ریتمیک سه خط ۸۴

فایل صوتی شماره ۲۴: کانتاتی مرحله‌ی دو ۸۵

فایل صوتی شماره ۲۵: تمرین ان‌جی، در دو مرحله (۳ نت و ۵ نت) ۸۵

فایل صوتی شماره ۲۶: آهنگ سلام ۸۶

فایل صوتی شماره ۲۷: فرمول جاذبه در گام دوماژور ۸۷

فایل صوتی شماره ۲۸: گام سل‌ماژور و پل ارتباطی با دوماژور ۸۷

فایل صوتی شماره ۲۹: پارلاتی قسمتی از آهنگ گل گندم ۸۸

فایل صوتی شماره ۳۰: نمونه‌ی ایمپرووایز در فواصل متصل گام دوماژور ۸۸

فایل صوتی شماره ۳۱: تمرین کرال برای دو خط ملودی ۹۰

فایل صوتی شماره ۳۲: آهنگ مثل به آهو ۹۱

طرح درس پنج ۹۴

فایل صوتی شماره ۳۳: آهنگ فورته پیانو ۹۸

فایل صوتی شماره ۳۴: آهنگ مورچه‌ها ۹۸

فایل صوتی شماره ۳۵: فرمول فاصله‌ی دوم در گام دوماژور ۹۸

فایل صوتی شماره ۳۶: تشخیص فاصله‌ی دوم بزرگ بالارونده و پایین‌رونده ۹۹

فایل صوتی شماره ۳۷: آهنگ ایران پاینده باد ۹۹

فایل صوتی شماره ۳۸: گام فاماژور ۱۰۰

فایل صوتی شماره ۳۹: ایمپرووایز (improvise) با استفاده از فواصل متصل و منفصل ۱۰۰

فایل صوتی شماره ۴۰: آهنگ قلب صاف ۱۰۱

فایل صوتی شماره ۴۱: لیخند درونی در آواز (۴ مرحله) ۱۰۳

فایل صوتی شماره ۴۲: تبدیل ان‌جی به مصوت‌ها، مرحله‌ی یک ۱۰۳

فایل صوتی شماره ۴۳: تبدیل ان‌جی به مصوت‌ها، مرحله‌ی دو ۱۰۳

طرح درس یک ۱۸

فایل صوتی شماره ۱: جعبه‌های صدایی انسان بدون توجه به فرکانس (Hey - Ha - Hoo) ۲۸

فایل صوتی شماره ۲: گرم کردن صدا با دهان بسته (۳ نت)، مرحله‌ی ۱ و ۲ ۳۰

فایل صوتی شماره ۳: تمرین می می می می (Mi-May-May-My) ۳۱

فایل صوتی شماره ۴: فرمول گام دوماژور ۳۵

فایل صوتی شماره ۵: نمونه‌ای از صدای زنبور ۳۵

فایل صوتی شماره ۶: آهنگ بالا و پایین ۳۹

طرح درس دو ۴۲

فایل صوتی شماره ۷: گرم کردن صدا با دهان بسته (۵ نت)، مرحله‌ی ۳ و ۴ ۴۶

فایل صوتی شماره ۸: صدای (هی) در دو مرحله و صدای آمبولانس ۴۷

فایل صوتی شماره ۹: گام دو ماژور به صورت استاکاتو و لگاتو ۴۷

فایل صوتی شماره ۱۰: بخش صدایی بازی «هی-یا-هو، هی-یا-هی» ۴۸

فایل صوتی شماره ۱۱: فرمول آرپژ دوماژور ۴۹

فایل صوتی شماره ۱۲: ریتم خوانی مرحله‌ی یک ۵۴

فایل صوتی شماره ۱۳: آهنگ گل گندم ۵۶

طرح درس سه ۶۲

فایل صوتی شماره ۱۴: تمرین لیپ‌رول (۳ نت و ۵ نت) در دو مرحله و صدای موتورسیکلت ۶۹

فایل صوتی شماره ۱۵: تمرین انواع شروع صدا در آواز ۶۹

فایل صوتی شماره ۱۶: آهنگ جنگل حیوانات و مصوت‌ها ۷۰

فایل صوتی شماره ۱۷: تمرین (ها، ه، هی، هُ، هوو، هی) ۷۰

فایل صوتی شماره ۱۸: آهنگ خردار (کانتاتی شماره‌ی ۱) ۷۱

فایل صوتی شماره ۱۹: گام دوماژور پُل به رماژور و آرپژ رماژور ۷۳

فایل صوتی شماره ۲۰: تمرینات پارلاتی شماره‌ی ۱ ۷۴





فهرست فایل های صوتی

فایل صوتی شماره ۶۵: صداسازی مصوت (ای) و استفاده از دو جعبه ی رزونانس. ۱۳۱
فایل صوتی شماره ۶۶: آهنگ محبت. ۱۳۱
فایل صوتی شماره ۶۷: قطعه ی زندگی. ۱۳۲
فایل صوتی شماره ۶۸: بازی ریتمیک. ۱۳۳

طرح درس هشت ۱۳۶

فایل صوتی شماره ۶۹: صداسازی با صدای جادوگر. ۱۴۰
فایل صوتی شماره ۷۰: پُل جادویی. ۱۴۱
فایل صوتی شماره ۷۱: آهنگ بخشش و سخاوت. ۱۴۲
فایل صوتی شماره ۷۲: آهنگ وحدت. ۱۴۴
فایل صوتی شماره ۷۳: فاصله ی ششم در دو مرحله. ۱۴۴
فایل صوتی شماره ۷۴: قطعه ی کانتاتی در فاصله ی شش. ۱۴۴
فایل صوتی شماره ۷۵: فاصله ی هفتم، مرحله ی یک. ۱۴۴
فایل صوتی شماره ۷۶: فاصله ی هفتم، مرحله ی دو. ۱۴۴
فایل صوتی شماره ۷۷: کانتاتی در فاصله ی هشتم. ۱۴۵
فایل صوتی شماره ۷۸: آهنگ شادی. ۱۴۵
فایل صوتی شماره ۷۹: کانتاتی در گام سل ماژور. ۱۴۵
فایل صوتی شماره ۸۰: کانتاتی در گام فاماژور. ۱۴۵
فایل صوتی شماره ۸۱: کانتاتی در گام رماژور. ۱۴۵
فایل صوتی شماره ۸۲: واریاسیون کانتاتی در گام رماژور. ۱۴۵
فایل صوتی شماره ۸۳: گام های دومینور هارمونیک و لامینور هارمونیک. ۱۴۷
فایل صوتی شماره ۸۴: کانتاتی در گام لامینور هارمونیک. ۱۴۷
فایل صوتی شماره ۸۵: مرحله ی یک تمرینات کائن. ۱۵۰
فایل صوتی شماره ۸۶: قطعه ی میدولندز. ۱۵۰
فایل صوتی شماره ۸۷: قطعه ی جان مریم. ۱۵۰
فایل صوتی شماره ۸۸: قطعه ی برفراز آسمان ها به صورت بی کلام. ۱۵۱
فایل صوتی شماره ۸۹: قطعه ی ای خدا. ۱۵۱

فایل صوتی شماره ۴۴: تمرینی برای فک ۱۰۴
فایل صوتی شماره ۴۵: تمرین ماهتاب. ۱۰۴
فایل صوتی شماره ۴۶: ریتم خوانی در ۴ خط. ۱۰۵
فایل صوتی شماره ۴۷: آهنگ ایران. ۱۰۶
فایل صوتی شماره ۴۸: آهنگ تو که ماه بلند آسمونی. ۱۰۶

طرح درس شش ۱۰۸

فایل صوتی شماره ۴۹: نمونه ای از ملودی های کوتاه با احساسات مختلف. ۱۱۱
فایل صوتی شماره ۵۰: صداسازی موز. ۱۱۲
فایل صوتی شماره ۵۱: تمرینات صدا در داستان خانه ی دهان (۳ مرحله). ۱۱۴
فایل صوتی شماره ۵۲: فرمول فاصله ی سوم در گام دوماژور (دو مرحله). ۱۱۵
فایل صوتی شماره ۵۳: ایمپرووایز فواصل با استفاده از اعداد. ۱۱۶
فایل صوتی شماره ۵۴: آواز می خوانیم کانتاتی مرحله ی چهار. ۱۱۶
فایل صوتی شماره ۵۵: قطعه ی جینگ جان. ۱۱۷
فایل صوتی شماره ۵۶: فاصله ی دوم کوچک بالارونده و پایین رونده. ۱۲۰

طرح درس هفت ۱۲۲

فایل صوتی شماره ۵۷: آهنگ نمایش نینگی، نینی و نییا. ۱۲۵
فایل صوتی شماره ۵۸: تمرین تنفسی برای کاهش و کنترل استفاده از هوا (۳ مرحله). ۱۲۵
فایل صوتی شماره ۵۹: فرمول فاصله ی چهارم. ۱۲۶
فایل صوتی شماره ۶۰: فاصله ی پنجم با لیپ رول. ۱۲۶
فایل صوتی شماره ۶۱: قطعه ای در فاصله ی پنجم. ۱۲۶
فایل صوتی شماره ۶۲: کانتاتی در فاصله ی چهار با سه صدای نینگی، نینی، نییا. ۱۲۸
فایل صوتی شماره ۶۳: کانتاتی با استفاده از فواصل دوم، سوم، چهارم و پنجم. ۱۲۸
فایل صوتی شماره ۶۴: پارلاتی در کلید سل با استفاده از الگوهای ریتمیک. ۱۳۰



نمونه‌هایی از اجراهای گُرال را ببینید.

آیا تا کنون در زمینه‌ی موسیقی فعالیت‌ی داشته‌اید؟ مثلاً ساز می‌نوازید؟ به چه سازی علاقه دارید؟

آیا در خانه یا خودرو آواز می‌خوانید؟ چه سبک موسیقی را گوش می‌دهید؟ و با چه آهنگ‌هایی زمزمه می‌کنید؟

در مورد سلامت جسمی و صوتی خود صحبت کنید. مثلاً، آیا بیماری خاصی، مثل آلرژی فصلی دارید؟

در مورد آواز و گُرال چه می‌دانید؟ تفاوت گروه سرود تک‌صدایی با گروه گُر چندصدایی چیست؟ تفاوت خواننده‌ی سولو (تک‌خوان) با خواننده‌ای که در گروه گُر می‌خواند، چیست؟

معارفه، همراه با حرکت:

اولین جلسه‌ی شروع کلاس است، حتماً برای اولین دیدار و مکالمه با مربی خود، خوشحال هستید. با لب‌خند، پذیرای یکدیگر باشید، کلاس شما، فضایی است که از لحاظ جسمی، ذهنی و روحی در آن احساس راحتی و شادی دارید.

می‌توانید، برای قسمت معارفه در حین بیان نام و نام خانوادگی خود، هم‌زمان با آن یک حرکت ابتکاری انجام دهید. مثلاً دست بزنید یا یک چرخش و ...، بهتر است حرکت هر فرد، با دیگری متفاوت باشد.

گفتگو و آشنایی:

در گفتگوی اولیه با مربی، راجع به خودتان صحبت کنید تا او، بتواند بهتر با شما، استعدادها و ویژگی‌های صدای تان (قوت و ضعف‌ها) آشنا شود و برای رسیدن به هدف‌های زیبا در موسیقی به شما کمک کند. در گفتگو راجع به خودتان می‌توانید این سوالات را پاسخ دهید، سپس به همراه مربی



تعیین قوانین کلاس به صورت مشارکتی:

چرا کلاس (فردی یا گروهی) باید قانون داشته باشد؟
 چه قوانینی برای کلاس شما مناسب است؟
 به طور مثال، یکی از قوانین می تواند، آن باشد که برای صحبت کردن، می بایست اجازه بگیریم و دست خود را به این نشانه بالا ببریم. تصور کنید در یک کلاس هستید که همه ی افراد به طور هم زمان در حال صحبت هستند و مربی، مطلبی را که شما بیان می کنید، متوجه نمی شود، راه حل چیست؟
 با کمک مربی و دوستانتان، قوانینی را برای کلاس خود تدوین کنید.

شرایط لازم برای تعیین قوانین:

داشتن روحیه ی یادگیری، یعنی اینکه به غیر از آنچه در ذهن دارید و آن را با مهربانی پیشنهاد می دهید، حتما بقیه ی افراد هم مطالبی در ذهن

دارند که شما می توانید از آن ها یاد بگیرید بنابراین، به حرف یکدیگر با توجه و لبخند گوش دهید.

بعد از تصویب یک قانون، روی جمله بندی آن که چگونه بهتر است، نوشته شود، با رای اکثریت به نتیجه برسید. تعداد قوانین زیاد نباشد در حد پنج قانون یا کمی بیشتر، کافی است.

در نهایت، اعضای کلاس می توانند به طور مشارکتی یک چارت از قوانین بر روی مقوا یا... تهیه کنند که همیشه در فضای کلاس موجود باشد. پیشنهاد می کنم جلوی هر قانون، شکل و حالت صحیح آن را نقاشی کنید یا تصاویر مناسب را از مجله ها برش زده، در مقابل آن بچسبانید. دیگر چه ایده هایی دارید؟

گرم کردن عضلات بزرگ با حرکات ورزشی:



نویا و سایا، خواهر و برادر هستند. به آواز خواندن خیلی علاقه دارند و هر جا آهنگی می‌شنوند با آن می‌خوانند. آن‌ها در مدرسه‌ی موسیقی ثبت‌نام کرده‌اند و یکی از اهداف‌شان آن است که هر روز بهتر از روز قبل آواز بخوانند. مربی برای آن‌ها توضیح داده که: برای آنکه راحت‌تر آواز بخوانید باید، تنفس درستی داشته باشید و برای رسیدن به تنفس صحیح، باید بدن شما در شرایط معتدل و راحتی باشد. مقدار کمی ورزش کمک می‌کند تا به وضعیت مطلوب برسید زیرا انقباضات (گرفتگی‌ها) را از بین می‌برد. بنابراین، هر روز پیش از کلاس و تمرینات، حرکات ورزشی و یا نمایشنامه‌هایی که همراه با حرکت باشد، انجام می‌دهند. شما نیز با آن‌ها همراه شوید و مراحل را که مربی سایا و نویا توضیح می‌دهد، انجام دهید.

امروز، قرار است به عروسک خیمه‌شب‌بازی تبدیل شویم. به منظور رهاسازی عضلات و برقراری آزادانه‌ی جریان هوا، پنج مرتبه این تمرین را تکرار کنید.

مرحله اول

اکنون، هر دو دست را به سمت بالا بکشید و روی نوک پنجه‌ی پا بایستید، عمل دم را از راه بینی انجام دهید (هوا را بگیرید)، سپس از کمر خم شوید و مثل عروسک خیمه‌شب‌بازی دست‌ها را به سمت پایین با حرکت شل به این طرف و آن طرف حرکت دهید و عمل بازدم را از دهان انجام دهید.

مرحله دوم

بعد از این تمرین، یک حرکت دیگر، داریم، دست‌ها به کمر، پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز، از ناحیه‌ی کمر به سمت راست و چپ خم شوید و در حین انجام حرکت، زمانی که به سمت راست خم می‌شوید، عدد ۱ را بیان کنید. هنگامی که به حالت اولیه در وسط برمی‌گردید (و) را بگویید. دوباره زمانی که به سمت چپ خم می‌شوید، عدد ۲ را بگویید و باز به وسط که برمی‌گردید (و) را بگویید و به همین ترتیب، اعداد بعدی را اجرا کنید. نوع صدایی که ۲ و ۳ و ۴ را بیان می‌کنید، خیلی مهم است. نیازی نیست با صدایی شبیه به داد و فریاد زدن باشد. بسیار آرام و ضعیف هم درست نیست بلکه با صدایی که اصطلاحاً از سمت شکم خارج می‌شود. مثل صدایی که در کوه می‌پیچد و بازتاب دارد. کوتاه اما همراه با بازتاب، شفاف، جلو و پرانرژی بیان کنید.

با من آواز بخوان: روشی منحصر به فرد در آواز

این کتاب، همراه با فایل‌های صوتی، آهنگ‌ها و تمرین‌های کاربردی، یک پکیج آموزشی کامل است که به شما این امکان را می‌دهد تا به صورت خودآموز استعداد خود را در آوازخوانی و کرال پرورش دهید.

این منبع جامع، مربیان را قادر می‌سازد تا روش تدریس قدم به قدم آواز و کرال سه‌صدایی متناسب با گروه سنی کودک و نوجوان را دنبال کنند.

متد منحصر به فرد این کتاب شما را به یک خواننده توانمند تبدیل می‌کند؛ زیرا همراه با خوانندگی، علوم در زمینه سلفژ، صداسازی، ریتم‌شناسی، تئوری موسیقی و هر آنچه یک خواننده حرفه‌ای نیاز دارد، در اختیار شما قرار می‌دهد.
به دنیای موسیقی بپیوندید و با ما آواز بخوانید!



انتشارات دبیرش



9 786224 894113



مرکز موسیقی بتهوون شیراز