

## فهرست

- ۱۵..... بهترین حالت صدای شما
- ۱۶..... نزاری جدید و نیرومند (صدای شما)
- ۲۲..... رس‌های آواز و صدا؟ (این‌ها ربطی به استعداد ندارد)
- ۲۳..... صدای شما درباره شما چه می‌گوید
- ۲۸..... مکانات واقعی صدای شما
- ۲۹..... چند دستور اصلی
- ۳۰..... چگونه از این کتاب استفاده کنیم
- ۳۳..... رای شادی خود این کار را بکنید
- ۳۴..... استان خود من
- ۳۷..... صدای من چگونه است
- ۳۸..... چگونه صدا ایجاد می‌شود
- ۴۱..... صدای صحبت کردن شما
- ۴۱..... بگذارید دستگاه ضبط صورت گوش‌های ثانوی شما باشد
- ۴۲..... برداشت کلی
- ۴۴..... اهمیت بینی در صدا
- ۴۵..... صدای تو دماغی از نوع دیگر
- ۴۷..... صدای خشن تکه‌تکه
- ۴۹..... صدای توأم با نفس زدن: سکسی اما آسیب‌رسان (مرگبار)
- ۵۰..... صدای شیپوری

صدای گرفته

یافتن وضع مطلوب صدای آواز

رها شدن از عادت‌های بد

### ۳. نفس‌گیری

تنفس طبیعی

قدم اول: حالت قرار گرفتن خوب

قدم دوم: نفس به داخل کشیدن (دم)

قدم سوم: توجه روی بازدم (بیرون دادن نفس)

آسان نمودن بازدم

معنی نفس عمیق نفس آرام نیست

چگونه تنفس را اصلاح کنیم

خاموش کردن شمع با فوت

چرخش تنه

یک فن مفید دیگر تنفسی

تنفس کلاسیک: خوب، بد، زشت

تمرین‌هایی با کتاب

خم شدن به جلو

چگونه از دام تنش رها شویم

یادگیری تنفس مورد نیاز چه مدت طول می‌کشد؟

دنبال نتایج خوب ممکن باشیم

### ۴. اعجاز صدای میانی

داستان یک رهائی

کارکرد زیبای مانند در تارهای صوتی

فراگیری صدای میانی را آغاز کنیم

تمرین یک اکتاو

- اولین کمک: فریاد..... ۹۱
- عبور آسان به صدای میانی..... ۹۲
- آماده سازی گلو..... ۹۴
- تجسم عکس العمل های بدن..... ۹۵
- برگردیم به تنفس: آیا مقطع می باشد؟..... ۹۶
- مقدار بیش از اندازه چیزی مفید..... ۹۷
- روبرویی با موانع و اشکالات..... ۹۸
- عبور به صدای بالاتر..... ۹۹
- نکته ای درباره فالستو (صدای فوق العاده زیر)..... ۱۰۰
- توسعه محدوده صدا..... ۱۰۱
- تمرین مورد علاقه من که بیشتر از همه به کار می رود سری یک و نیم اکتاو..... ۱۰۱
- پرش یک اکتاوی..... ۱۰۲
- حالا که توانستید به صدای وسط برسید، آن را به کار ببرید..... ۱۰۳
- چگونه باید تمرین کرد..... ۱۰۵**
- واقعاً با چه سرعتی می خواهید پیش روید؟..... ۱۰۵
- نگرش مورد توصیه من..... ۱۰۶
- نگرش کار سخت و برداشتن موانع از سر راه..... ۱۰۷
- برای آنها که هدفشان صحبت خوب است نه خوانندگی..... ۱۰۸
- تنظیم و تطبیق برنامه زندگی روزمره..... ۱۰۹
- آیا برای تمرین کردن مناسب ترین موقع وجود دارد؟..... ۱۱۲
- درباره احساس مشکل و شکست ها..... ۱۱۸
- ۶. نظرات و برخوردهای مختلف با صدای میانی..... ۱۲۱**
- صدای بیش از اندازه سینه..... ۱۲۲
- شما نمی توانید تنها با احساس قضاوت کنید..... ۱۲۲

- اصلاح و تنظیم..... ۱۲۳
- «من این نوع صدا را دوست ندارم»..... ۱۲۵
- حرفه‌ای‌ها چگونه با صدای میانی رفتار می‌کنند..... ۱۲۷
- آیا هنوز نمی‌توانید صدای میانی را پیدا کنید؟..... ۱۳۲
- اگر دلتان می‌خواهد به صدای بالاتر بروید..... ۱۳۷
۷. صدای صحبت خود را مانند آواز خواندن بکنید..... ۱۴۲
- تبدیل صدای سینه به صندوق جواهر..... ۱۴۵
- آیا هنوز صدا بیش از اندازه هوادار است؟..... ۱۴۶
- رفع خشونت و ناصافی از صدا..... ۱۴۹
- اصلاح صدای شیپوری..... ۱۵۳
- بهبود صدای تو دماغی بیش از اندازه..... ۱۵۵
- اگر هنوز صدای گرفته‌ای دارید..... ۱۵۸
- ممکن است احساس خستگی کنید - اما دیری نخواهد پایید..... ۱۵۸
- رام کردن زبان..... ۱۶۲
- یک دستورالعمل برای موفقیت..... ۱۶۳
۸. آوازخوانی‌های بدون ترس..... ۱۶۵
- خواندن آهنگ به همراه تمرین‌ها..... ۱۶۶
- یافتن موسیقی مناسب صدای شما..... ۱۷۰
- مانع ایجاد شده توسط نت‌نویس آهنگ..... ۱۷۲
- رام کردن موسیقی سرکش..... ۱۷۴
- وقتی کلمات تولید مزاحمت می‌کند..... ۱۷۶
- صدای شما در کدام گام است..... ۱۷۹
- توجه به ریتم..... ۱۸۱
- رفع دل‌واپسی‌های دیرین..... ۱۸۳
- خواندن آهنگهای بلوز یا حنجره بالا..... ۱۸۴



- ۱۸۵.....گونه رویای صدای میانی را به واقعیت تبدیل کنیم
- ۱۸۸.....تحقق داشتن صدای عالی
- ۱۹۰.....قبت و تغذیه صداهاى عالی
- ۱۹۳.....بوشیدن چقدر آب دارم؟
- ۱۹۶.....کرم
- ۲۰۰.....شیدنی های گرم آرامبخش و برای صدا خوب هستند آیا این حرف درست است؟
- ۲۰۴.....نیده شما درباره مکیدنی ها و اسپری ها چیست؟
- ۲۱۲.....روع از سنین خیلی جوانی
- ۲۱۵.....چه ها و تمرین ها
- ۲۱۷.....توضیحات اضافی ضروری مخصوص خوانندگان
- ۲۱۸.....ز و رمز یک ویراتو (لرزش صدا)ی عالی
- ۲۲۱.....کانش ندهید وگرنه می شکنید
- ۲۲۳.....جرای درست ویراتو
- ۲۲۵.....ویراتوی خاص خود را دریابید
- ۲۳۲.....یان موسیقی: آنچه را که می خواهید بیان کنید بخوانید
- ۲۳۴.....یفها (اضافات آهنگی اصلی): تزئین آهنگ
- ۲۳۷.....سکار قطعات موسیقی عالی
- ۲۳۹.....ورژینال و جدید بودن کجاها مهم است و کجاها نیست
- ۲۴۰.....لبته کسب موفقیت کاملا به خواندن مربوط نمی شود
- ۲۴۵.....آهنگ Jingle Bells
- ۲۴۷.....هراس حضور در صحنه
- ۲۴۸.....تنفس رنگی
- ۲۴۹.....راه هایی که به شادی می رسند

۱۱. توصیه‌های اساسی اضافی برای سخنران‌ها.....
- یافتن سرعت مؤثر در گفتار.....
- چگونه صدای یکنواخت را کنار بگذاریم.....
- از اخبار استفاده کنید.....
- مفید بودن جمله‌بندی.....
- یادآوری لازم درباره بلندی صدا.....
- یک راه بهتر برای تمرین سخنرانی.....
- رعایت اصول صحنه و نمایش‌ها.....
- صدای‌های مطلوب.....
- دو صدا و دو پیام متفاوت.....
- تناسب صدای شما با خودتان.....
۱۲. قدرت شفا دهنده صدا و آواز.....
- راهی به سوی سلامتی با کمک صدا.....
- هماهنگ شدن با فرکانس (ارتعاش)‌های بدن.....
- صدای مراقبه‌ای (مدیتیشن).....
- ایجاد ارتباط عاطفی.....
- بگذارید شادی و بهبود شخصیت برای شما حاصل شود.....

**Shiraz-Beethoven.ir**

ع در موسیقی) مانند دوّم کاسته (از دو به دودیز) و پنجم افروده (از سل دیز) را هم شناسائی کرد که مربوط به بیماران روحی می‌باشد. طرز صحبت کردن شما موقع کار الگوهای افراد دیگر را منعکس؟ شاید این طور باشد. ممکن است رنگ صدای شما متفاوت باشد ما به طور ناخود آگاه از فواصل به کار رفته در افراد دور و برتان استفاده می‌کنیم. صدای ما آنچنان به روشنی شخصیت، روح و خصوصیات ما را منعکس می‌کند که ما با عادت صدایی خود پرونده خود را دودستی می‌کنیم. کسانی می‌کنیم که با آنها روبرو می‌شویم. این ممکن است خیلی جالب باشد اما گاهی وقت‌ها هم مانند لباسی که به تن آدم تنگ باشد منعکس کننده باشد.

فامیلی که اینجا خیلی مهم است این نیست که شما در نحوه به کارگیری صدای خود، انتخابی داشته باشید. اگر موقع صحبت به رنگ‌ها و فواصل صدای کامل صدا دسترسی دارید اما عملاً در محدوده صحبت‌های بانکدار جولان داده به طور محدود از چند لحن موزیکال استفاده می‌کنید، این خیلی عالی است. اگر این روش مناسب شماست با شور و شوق به آن بچسبید. یا اینکه صدائی را به کار بگیرید که شما را به جائی می‌رساند. اگر شما فروشنده‌ای فعال هستید، که با تعداد زیادی افراد مواجه می‌شوید و صدایتان جاهای مختلف و متعددی را پوشانند، در این صورت ممکن است آگاهانه تصمیم بگیرید و لحن با صدای محدود مهندس‌ها را انتخاب کنید. چون که می‌خواهید چیزهایی مهندس‌ها بفروشید و باید اعتماد آنها را جلب کرده و شما را مثل یکی خودشان به حساب بیاورند. هرچه آگاهی بیشتر از صدای خود داشته باشید و از امکانات واقعی آن آگاه باشید، به همان اندازه انتخاب‌های مختلف در برخوردها داشته، و هرچه بیشتر می‌توانید از صدایتان به نفع

کرده و در این زمینه شروع به کار کردیم خیلی برایش جالب بود. کوشش‌های خود برای یافتن صدای میانی وقتی به نت بالای سینه می‌رسید دچار فشار و تنش می‌شد. او سعی می‌کرد آن غنی را با فشار عضله به بالا ببرد و به آن‌ها در سینه طنین می‌داد. آگاه کردم که به خود فشار می‌آورد و وقتی فشار را حذف کرده و راحت کرد به آسانی به صدای میانی پا گذاشت که بسیار خفیف و مد. او مخصوصاً از سیلاب mum خوشش می‌آمد و با سیلاب‌های شکل داشت.

ما هم ممکن است اینطور باشیم. با یک سیلاب راحت باشید و با نه و در شروع کار، این خوب است. اولین هدف ما اینست که شما رسیدن به صدای میانی را به دست بیاورید. بگذارید کمی درباره م از صداها توضیحی بدهم که چه کارکردی دارند و هر کدام در شما چه امتیازی نسبت به دیگری می‌تواند داشته باشد.

صدای g در اول و آخر یک حرف صدا دار، برای لحظه‌ای او را در عبور از تارهای صوتی می‌گیرد. (به این انسداد حنجره گفته شد) در آن لحظه تارهای صوتی قبل از اینکه هوا به آنها برسد یک کوتاه برای برگشت به وضعیت درست دارند. حروف صدا دار مقدار از هوا رد می‌کنند: oo نسبتاً بسته است در حالی که uh گلو را کمی باز می‌کند.

mum, moo این سیلاب به شما اجازه می‌دهد یک ذره بیشتر با می‌کنید. صدای m به جریان کمی از هوا اجازه عبور از تارها می‌دهد، گریب‌ها بسته هم باشند. آیا یادتان می‌آید که من گفتم صدای میانی در منطقه «ماسک» طنین می‌اندازد؟

صدای m کمک می‌کند که با فرستادن قسمتی از هوا از طریق بالای



– سپس برای اصلاح لحن تو دماغی صدای او، از صدای حنجره پایین فاده کردیم. من چند کلمه با استفاده از صدای حنجره پایین ادا کردم و خواستم آنها را با همان لحن من تکرار کند. حنجره او بلافاصله پاسخ چون او هم مثل بسیاری دیگر از لحاظ بالا بودن حنجره مسأله جدی شد. فقط به علت عادت آهسته صحبت کردن در طول سال‌ها گلوی او یل به بسته شدن داشت.

به محض اینکه قسمت عقب گلوی او با هوای زیاد و تار صوتی زیاد و جره پایین باز شد، یک صدای قوی، و نرمال حاصل شد. اما به کارگیری صدای بلند برای او خسته کننده بود. پس از چند دقیقه صحبت با این بوه احساس می‌کرد که صدایش را از دست می‌دهد. این در اثر دو عامل د که با هم کار می‌کردند:

۱- هوای زیاد کمی باعث خشک شدن تارهای صوتی می‌شد که نیاز روغن کاری بیشتر داشتند. من از اوت خواستم که یک بطری آب همراه بود داشته باشد و به طور مرتب از آن بخورد.

۲- طنین پر حجم تار صوتی علاوه بر اینکه از لحاظ فیزیکی بسته کننده است، تمرکز فکری خیلی زیادی را نیز لازم دارد تمرکز زیاد یلی وقت‌ها بدن را خسته می‌کند زیرا ضمن کوشش زیاد برای ایجاد ی صدای خاص خودتان را از لحاظ احساسی خسته می‌کنید و انرژی بادی مصرف می‌کنید. چاره کار صبر و حوصله است. برای ایجاد بداهای جدید سعی کنید اما هر موقع نیاز داشتید استراحت کنید.

تمرین اوت در منزل همانند نسخه‌ای است که من به خیلی از شاگردانم ی دهم: در تنفس دیافراگمی متمرکز شوید و تمام ترفندها و پیشنهادهایی که در این فصل و فصل سوم دیده‌اید به کار ببرید. سپس یادتان باشد که ر صحبت کردن و آواز خواندن شدت صدای مساوی به کار ببرید. این

عادت اثر ویراتو لازم است. یادتان باشد که وقتی در صدد تنظیم هوا با دست هستید در ابتدا دستیابی به سرعت مناسب شش ضربان در ثانیه مشکل است و ممکن است به نظر برسد که صداهای عجیب و غریب و ملاً تصنعی و غیرطبیعی از خود در می آورید. اما وقتی بدنتان احساس ویراتو را درک کرد، معجزه‌ای رخ می دهد. به نظر می آید که صدا خود خود بدون هیچ تلاشی ویراتو را ایجاد می کند.

دلیل احساس طبیعی بودن ویراتو مربوط به سرعت است. در ابتدا نظر می رسد ویراتوی شما یا زیادی سریع است، یا بیش از اندازه کند، وقتی عادت به انجام آن پیدا کردید هوا و تارهای صوتی تناسب درست کامل را پیدا کرده و تارهای صوتی کشش درست خود را می یابد. جاست که ویراتو درست انجام می شود و شما احساس می کنید که بی از اول با آن زاده شده اید.

[Shiraz-Beethoven.ir](http://Shiraz-Beethoven.ir)

### ویراتوی خاص خود را دریابید

هنگامی که توانستید به ویراتو دست بیابید با آن کار کنید. به طور کلی شش ضربان در ثانیه ایده آل محسوب می شود اما اگر شما فردی بیش از اندازه هیجانی و بیقرار باشید، ویراتوی شما هم ممکن است در انعکاس رژی شما کمی سریع تر از معمول باشد. برعکس اگر شما فرد آرامی شدید شاید بهتر باشد ویراتوی شما هم کمی آرام تر از معمول باشد. سعی کنید کنترل این صدا را در اختیار داشته باشید و بتوانید مسئول ضربان آن باشید.

اگر می خواهید سریع باشد به سرعت آن اضافه کنید. اگر سرعت کم مطلوب داشته باشد می دانید که چه باید کرد.

بعضی از افراد فکر می کنند تا رسیدن به انتهای نت نگه داشته شده