

# خودآموز تمرین‌های تکنیکی آواز

نوشته‌ی: مرتضی سرآبادانی

همراه سی دی (گوش و اجرای معلم)



سرشناسه	سرآبادانی، مرتضی، ۱۳۲۹-
عنوان نام پدیدآور	تمرین های تکنیکی آواز / نویسنده مرتضی سرآبادانی.
مشخصات نشر	تهران: چندگاه، ۱۳۸۸-
مشخصات ظاهری	۹۲ص.: پارتیسیون. ۲۲×۲۹ سم. + یک لوح فشرده.
شابک	۱۲۰۰۰ تومان : ۸-۹-۹۰۱۴۵۰۹-۰-۹۷۸
وضعیت فهرستنویسی	فیپا
موضوع	آواز خوانی -- آموزش
رده بندی کنگره	۱۳۸۸ ۴۲۸/س/MT۸۲۰
رده بندی دیویی	۷۸۳/۰۴۳
شماره کتابشناسی ملی	۱۶۶۲۷۶۶

انتشارات: چندگاه ۶۶۹۷۳۱۱۰

نام کتاب: تمرین های تکنیکی آواز

نویسنده: مرتضی سرآبادانی

نوت نگار و صفحه آرا: مجید وطنیان

حروف نگار: مهناز علیاری

نوبت چاپ: دوم - سال ۱۳۹۲

شماره گان : ۳۰۰۰ نسخه

شماره شابک: ۸-۹-۹۰۱۴۵۰۹-۰-۹۷۹

قیمت :

نشانی الکترونیکی: [www.chandyahmusic.ir](http://www.chandyahmusic.ir)

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	بخش اول: مقدمات
۵.....	نکته‌ی ۱
۶.....	نکته‌ی ۲
۶.....	نکته‌ی ۳
۸.....	نکته‌ی ۴
۹.....	نکته‌ی ۵
۹.....	نکته‌ی ۶

## بخش دوم: تمرین‌ها

۱۱.....	الف - تکنیک فاصله‌خوانی
۶۰.....	ب - تکنیک آواخوانی
۸۶.....	پ - تکنیک رسیتاتیف

## بخش دوم: تمرین‌ها

### الف - تکنیک فاصله خوانی

با مدنظر قرار دادن نکات مطرح شده و این که در لابلای تمرین‌ها به تشابهات دیگر و شرح مختصر موضوعات و اصطلاحات مربوط به تکنیک آواز و طرز خواندن خواهیم پرداخت، اینک وارد عمل می‌شویم.

از آنجا که هر آهنگی متشکل از دو رکن صدا و ریتم است و از آنجا که صداهای آن مبتنی بر الگوی صوتی خاصی به نام گام تناسب می‌یابد، و یا ریتمش مبتنی بر ضابطه‌ی معین ریاضی به نام کسر میزان تاروپود و نظام می‌یابد، تمرین‌ها را با گام دوم‌آژور و در میزان چهارضربی  $4/4$  (چهار چهارم) که ساده و رایج‌ترین اند آغاز می‌کنیم. بشنوید:

⊙

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	VII	VI	V	IV	III	II	I
۱	۲.د	۳.د	۴	۵	۶	۷	۸							

### تمرین ۱

حالت طبیعی خواندن به گونه‌ی باشد که لب‌ها اندکی در زیر چشم‌ها بالا کشیده و نرم‌کام در نزدیکی گلو باز شود و مثل حالت خمیازه، در دهان حفره‌ی کروی ایجاد گردد.

اگر لب‌ها بسته و فاصله‌ی کمی بین دندان‌های دو فک باشد به این وضعیت لبخند داخلی می‌گوییم که وقتی قفسه‌ی سینه در حد طبیعی شانه بالا بکشد و از بینی نفس گرفته شود و لب‌ها دایره‌وار گشوده گردند، بی‌آنکه اندام‌ها سفت و حرکاتی غیرطبیعی داشته باشند، صدای سالم و شفاف از دهان خارج خواهد شد.

در اولین تمرین به طریقی که یاد شد، نوت‌های کشیده‌ی زیر را با تلفظ اسم صداهای‌شان و با یک نفس بعد از معلم تقلید کنید.

برای درک بهتر ریتم (از تقسیم‌بندی زمان) در میزان چهارضربی، پیشنهاد می‌شود با سرپنجه‌ی دست به بدن، یا با سرپنجه‌ی پا به زمین ضرب بزنید. این تمرین بارها تکرار می‌گردد:



معلم                      هنرجو                      معلم                      هنرجو

می                      فا                      فا                      سل

*sim.\**

سل                      لا                      لا                      سل

سل                      لا                      لا                      سل

تمرین ۲

اصطلاح جلو بودن صدا بدان معنی است که صدا در حفره‌های دهانی و حفره‌های بینی احساس شود.

حالا باتوجه به حالت طبیعی خواندن که قبلاً توضیح داده شد، صداهاى بیشتری را در منطقه‌ی پایین و وسط و بالا

بخوانید :



معلم                      هنرجو                      *sim.*

دو                      ر                      ر                      می

می                      فا                      فا                      سل

سل                      لا                      لا                      سی

سی                      دو                      دو                      سی

## تمرین ۴

حالا نوت‌های دوضربی را مانند قبل با یک نفس تقلید نمایید. در شروع هر قسمت (که دو میزانی است) از دو ناحیه‌ی شکم و سینه خوب نفس بگیرید تا با قدرت و اطمینان لازم بخوانید:

①

## تمرین ۵

با حالت لبخند داخلی به گونه‌ی که خروجی صدا از دهان، ترکیبی از حرف آ و ا داشته باشد این تمرین را بارها انجام دهید:

①

## تمرین ۶

بعد از کشش (وزن) های گرد و سفید، اینک نوت های سیاه را در یک ضرب بخوانید و همچنان هر نمونه با یک نفس

اجرا گردد.

چانه پایین نیفتد و درحد طبیعی حرکت داشته باشد، لبها بدون کشیدگی به سمت راست و چپ عمل کنند :

## یادآوری:

آیا یک خروجی سالم و کامل صدا متأثر از قسمت پایین پاها و زانوها و شکم و قفسه‌ی سینه نیست، و اگر

ایستادن درست نباشد از میزان کمی و کیفی آن کاسته نخواهد شد؟

## تمرین ۷

زبان پهن شده در کف دهان، سرش نزدیک دندان های فک پایین، با حرکت طبیعی ماهیچه های صورت و با حالت

لبخند داخلی این تمرین به کرات انجام شود :

