

## فهرست مطالب

خواندن نُت‌های بالا.....	۴۱	سخن ویراستار.....	۷
گذرگاه‌ها در محدوده‌ی صدا.....	۴۲	پیش‌گفتار.....	۱۱
خواندن از میان گذرگاه‌ها.....	۴۲	درباره‌ی مؤلف.....	۱۳
نازک شدن تارهای صوتی.....	۴۴	مقدمه.....	۱۷
کوتاه شدن تارهای صوتی.....	۴۴	چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....	۲۱

آنچه باید به یاد داشته باشید.....	۴۵
چگونه صدا را در اختیار خود بگیریم.....	۴۵
روند آموزش.....	۴۵
به وجود آوردن هماهنگی - نخستین قدم.....	۴۶
دست‌یابی به قدرت و استقامت - اما در زمان مناسب.....	۴۷
آنچه باید به یاد داشته باشید.....	۴۷
تمرین‌های عملی.....	۴۹

### بخش اول:

#### دستیابی به اعتماد به نفس

تمرین ۱.....	۵۵
تمرین ۲.....	۵۶
تمرین ۳.....	۵۷
تمرین ۴.....	۵۸
تمرین ۵.....	۶۰
تمرین ۶.....	۶۰

اصول پایه	
صدای شما چگونه کار می‌کند.....	۲۵
تولید صدای آوازی.....	۲۵
لرزش تارهای صوتی - سرمنشأ صدای شما.....	۲۶
«پشتیبانی نَفَس».....	۲۸
تنظیم تارهای صوتی.....	۳۲
رزونانس - علت منحصر به فرد بودن صدای شما.....	۳۴
احساس فیزیکی.....	۳۵
آنچه باید به یاد داشته باشید.....	۳۶
بهترین حالت عملکرد صدا.....	۳۶
تکنیک طبیعی خواندن در سطح گفتار.....	۳۶
سطح گفتار: بنیانی برای آزادی آوازی.....	۳۸
خواندن در سطح گفتار - احساسی طبیعی، صدایی طبیعی.....	۴۱
خواندن نُت‌های بم.....	۴۱

تمرین ۷ ..... ۶۲ ..... تمرین ۲۹ ..... ۸۸

تمرین ۸ ..... ۶۳ ..... تمرین ۳۰ ..... ۸۹

تمرین ۹ ..... ۶۴

تمرین ۱۰ ..... ۶۵

تمرین ۱۱ ..... ۶۶

تمرین ۱۲ ..... ۶۸

تمرین ۱۳ ..... ۶۹

### مؤلف سخن می گوید

پرسش های کلی ..... ۹۱

طبقه بندی صداها ..... ۹۲

وسعت و محدوده ی صداها ..... ۹۲

پرورش کیفیت صدا ..... ۹۴

استفاده از میکروفون ها ..... ۹۶

خواندن در سبک های مختلف ..... ۹۶

خواندن در فضای باز ..... ۹۶

انتخاب معلم ..... ۹۶

سوءاستفاده از صدای هنرجو ..... ۹۸

علم صدا ..... ۹۸

خواننده ها در جایگاه معلم ..... ۱۰۰

خواندن در گُر ..... ۱۰۰

رهبران گروه گُر در جایگاه معلم آواز ..... ۱۰۳

موسیقی عامه پسند و روش تدریس

سنتی ..... ۱۰۳

انتخاب موسیقی ..... ۱۰۵

خواندن به زبان های خارجی ..... ۱۰۵

تمرین کردن ..... ۱۰۶

خواندن در اجرای تمرینی ..... ۱۰۹

مسابقات صدا ..... ۱۱۰

صدای جوان ..... ۱۱۰

سالخوردگی صدا ..... ۱۱۲

### بخش دوم:

#### به سوی خواندن در سطح گفتار

تمرین ۱۴ ..... ۷۲

تمرین ۱۵ ..... ۷۳

تمرین ۱۶ ..... ۷۴

تمرین ۱۷ ..... ۷۵

تمرین ۱۸ ..... ۷۶

تمرین ۱۹ ..... ۷۷

تمرین ۲۰ ..... ۷۸

تمرین ۲۱ ..... ۷۹

تمرین ۲۲ ..... ۸۰

تمرین ۲۳ ..... ۸۱

تمرین ۲۴ ..... ۸۲

تمرین ۲۵ ..... ۸۳

تمرین ۲۶ ..... ۸۴

### بخش سوم:

#### حفظ تکنیک

تمرین ۲۷ ..... ۸۶

تمرین ۲۸ ..... ۸۷

عوامل دیگر .....	۱۱۷	سلامت و مراقبت از صدا	
تقلید از خوانندگان دیگر .....	۱۱۷	وضعیت استقرار بدن .....	۱۱۵
درمان‌های بی‌تأثیر .....	۱۱۷	عادات بد .....	۱۱۶
استراحت غیرلازم صدا .....	۱۱۸	استفاده از الکل و مواد مخدر .....	۱۱۶
استرس و خستگی .....	۱۱۸	استعمال دخانیات .....	۱۱۶
هورمون‌ها .....	۱۱۸	خوردن پیش از خواندن .....	۱۱۷
تأثیر محیط .....	۱۱۸	شوکه کردن تارهای صوتی .....	۱۱۷
<b>فهرست قطعات سسی‌دی .....</b>	<b>۱۱۹</b>	استفاده از شدت صدای بیش از حد .....	۱۱۷

## مقدمه

«ناتالی کول» و «ادواردو ویلا» چه وجه مشترکی دارند؟ آنها و بسیاری از حرفه‌ای‌ها و ستارگان دیگر در این زمینه، از متد آموزش آواز نویسنده‌ی این کتاب به عنوان رمز موفقیت خود یاد کرده‌اند. در اینجا چند تن از آنها بازگو می‌کنند که چگونه این روش به آنها در استفاده‌ی مؤثرتر از صدایشان و تحمل تنش اجراهای زنده و ساعات متمادی ضبط استودیو کمک رسانده است.

استیوی واندر، خواننده، لس‌آنجلس



اولین بار ست‌ریگز را پس از یک عمل جراحی دیدم. عادت‌های بد آوازی دست آخر گرفتارم کرده بودند و ناچار بودم راه درست‌تری برای خواندن پیدا کنم. سال ۱۹۶۷ بود. امروز همچنان مشغول امتحان کردن سبک‌ها و کیفیت‌های بسیار مختلف آوازی هستم و آزادی فیزیکی برای انجام همه‌ی این‌ها، نتیجه‌ی کارم با «ست» است. گاهی اوقات کمی از مسیر خارج می‌شوم اما «ست» همیشه حیّ و حاضر است تا دوباره صدایم را متعادل کند. «ست» تنها معلم آواز من بوده است.

ری چارلز، خواننده، آهنگساز، لس آنجلس

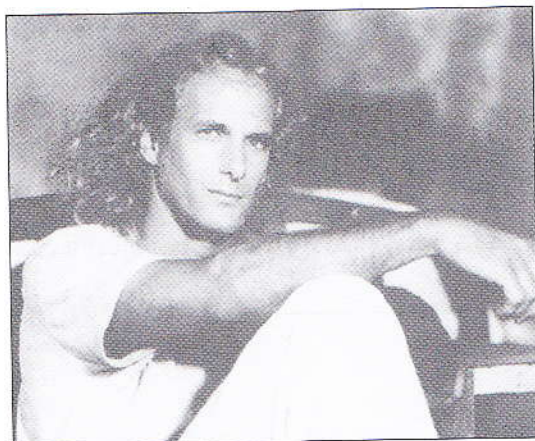


بعد از اینکه برای بیشتر از نصف قرن در حال اجرا بوده باشی، شاید احساس کنی که بد نیست دستی به سر و گوش آواز خواندن ات بکشی. «سُل» و «لا»ی بالا کم کم حس «سی» و «دو» را پیدا می کنند.

جانم برای شما بگوید، خیلی کیف داشت سر درآوردن از کاری که این همه سال به طور طبیعی انجام داده بودم و حالا داشتم تازه متوجه

می شدم. همیشه دوست داشتم هم از صدای معمولی ام استفاده کنم هم فالسه بخوانم. حالا خوب می فهمم چطور هر دو را به راحتی کنار هم استفاده کنم. من و برادر «ست» کنار هم اوقات خوشی داریم.

مایکل بولتون، خواننده، آهنگساز، نیویورک سیتی



از زمانی که افتخار اجرا در کنار لوجیانو پاوروتی در یک کنسرت خیریه در شهر زادگاهش مودنای ایتالیا را داشته ام چندان نگذشته است. البته اتفاق بسیار الهام بخشی بود و باعث شد تا برای همیشه عاشق اپرا شوم.

وقتی به آمریکا برگشتم با دوست و

استاد عزیزم «ست زیگز» تماس گرفتیم و او مرا با شیوه‌ی بل کانتو که برای اولین بار در مودنا از پاواروتی شنیده بودم آشنا کرد.

گسترش دادن صدایم و بردن آن به سطوح اپرایی تازه، کاری طاقت‌فرسا اما به طرز شگفت‌انگیزی نتیجه‌بخش بوده است. مخاطبان من از اجرای آریاهایی که در کنسرت‌هایم گنج‌نیده‌ام به‌خوبی استقبال می‌کنند و در حال حاضر مشغول پرکردن یک آلبوم هستم که سراسر شامل آریاهایی برای صدای تنور است.

نمی‌توان روی تعلیمات «ست» قیمتی گذاشت. وسعت، راحتی صدای و کیفیت صدای اپرایی من بسیار بهبود پیدا کرده است. بسیار مدیون او هستم.

کوئینسی جونز، تهیه‌کننده، تنظیم‌کننده، لس‌آنجلس



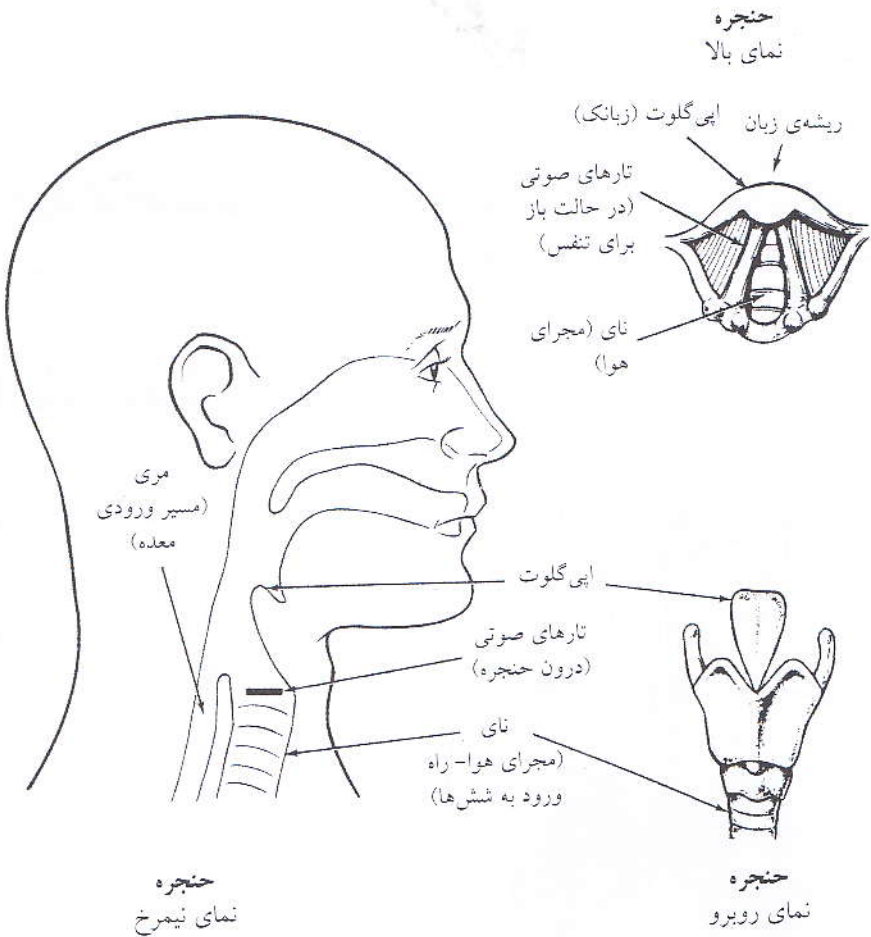
وقتی که قطعات داغ داغ هستند و عرق‌ریزان، و فقط کمی تنظیم نهایی باقی مانده و تاریخ انتشار هر لحظه نزدیک‌تر می‌شود، فرصت چندانی برای برطرف ساختن ناهنجاری‌های صدای خواننده در دست نیست. تجربه‌ی من حاکی از آن است که با استفاده از تکنیکی استوار و کاربردی می‌توان بر بسیاری از مشکلات از جمله خستگی صدا، کمبود کنترل و نزول کیفیت صدا فائق آمد و یا آنها را کم‌رنگ ساخت. ست‌زیگز قابلیت غریبی در آماده ساختن خوانندگان دارد به طوری که زمان اندکی

برای برطرف کردن مشکلات متداول آوازی از دست می‌رود. در طی تور جهانی ۱۹۹۸ (مایکل جکسون)، همکاری او مایکل را مثل «فراری» سرحال نگه می‌داشت.

لرزش تارهای صوتی - سرمنشأ صدای شما

در بالای مجرای هوا (نای) مجموعه‌ای از غضروف‌ها، رباط‌ها و ماهیچه‌ها وجود دارند که در قالب یک واحد عمل می‌کنند. این واحد که جعبه صدای شما نامیده می‌شود همان حنجره است. داخل حنجره ماهیچه‌های اصلی آن وجود دارند که از عقب و جلو متصل شده‌اند و به آنها تارهای صوتی می‌گویند.

محل قرارگیری تارهای صوتی



## تمرین ۱

دستورالعمل: (به سی دی گوش کنید)

توک انگشتانتان را طوری روی گونه‌ها قرار دهید که وزن پوست از گوشه‌ی لب‌ها برداشته شود. ببینید دندان‌ها کجا به هم می‌رسند و تا آن اندازه پوست را فشار دهید. این کار، ماهیچه‌ها را آزاد نگه می‌دارد و شما احساس می‌کنید که برای به حرکت درآوردن آنها نیاز به استفاده از مقدار هوای زیادی نیست.

سپس با استفاده از صدای «UH» (به سی دی گوش کنید) همین‌طور که تمرین را می‌خوانید بگذارید که لب‌ها هرچه آزادتر و یک‌دست‌تر «قُل قُل» کنند.

اجازه دهید که جریان هوا کار را انجام دهد. فقط لب‌ها و باقی ماهیچه‌های صورت و گلو را آزاد بگذارید. هرچه لرزش لب‌ها را بتوانید آرام‌تر کنید بهتر است.

در ابتدا زیاد نگران دقیق بودن کوک‌ت‌ها نباشید. آرامش و آزادی لب‌ها و همین‌طور یک‌دستی صدا بیشترین اهمیت را دارند. سعی کنید همه‌ی تمرین را بی‌اینکه ناگهان تولید صدا سبک‌تر شود به انجام رسانید (به سی دی گوش کنید).

در تمرین ۱ و در تمام تمرین‌ها باید به احساس جابجایی رزونانس عادت کنید. در قسمت پایینی محدوده‌ی صدایتان به نظر می‌رسد که صدا مستقیم از دهان خارج می‌شود. در صورتی که وقتی به سمت صدای سر بالاتر می‌روید به نظر می‌رسد که صدا هرچه بیشتر به سمت پشت نرم‌کام حرکت می‌کند آنچه احساس می‌کنید امواج صدای حاصل از تارهای صوتی هستند که آن فضاها را رزونانسی را فعال می‌کنند.

(ترمولو لب)



محل تقریبی شروع هر صدا:



گزارش تمرین: تاریخ شروع \_\_\_\_\_ تاریخ اتمام \_\_\_\_\_



## ..... استفاده از میکروفون‌ها

■ وقتی که قرار است با استفاده از میکروفون بخوانم چرا باید خود را نگران کیفیت صدای خود کنم؟

□ تقویت و تغییر الکترونیکی صدا جایگاه مهمی در رسانه‌های ارتباطی و سرگرمی‌ساز دارند اما نمی‌توان آنها را جایگزین صدای سالم و خوب پنداشت.

## ..... خواندن در سبک‌های مختلف

■ آیا برای خواندن در سبک‌ها و حالت‌های متفاوت باید نحوه‌ی تولید صدا را تغییر داد؟

□ خیر. بیشتر تفاوت‌ها در سبک‌های موسیقی در درون خود موسیقی قرار گرفته‌اند مانند توالی نُت‌ها و قاعده‌هایی مشخص که مربوط به زمان‌ها و مکان‌های مختلف در برهه‌ای خاص از تاریخ موسیقی هستند. اگر برای دستیابی به برخی ایده‌آل‌ها صدای خود را تغییر دهید این خطر وجود دارد که تولید صدا در سطح گفتار با اختلال‌هایی روبرو شود و این می‌تواند برای سلامت صدای شما خطرناک باشد. صدای شما می‌تواند توسط ذهن شما رنگ‌آمیزی شود. اگر در مورد چیزی که می‌خوانید تأمل کنید تفاوت‌های کوچکی در محصول نهایی بوجود خواهند آمد و البته نه در شیوه‌ی تولید صدا.

## ..... خواندن در فضای باز

■ آیا باید شیوه‌ی تولید صدا را در هنگام خواندن در فضای باز تغییر داد؟

□ در واقع خیر. خواننده‌ها همیشه باید برای کنترل صدا از احساس‌های روزنانه‌ی استفاده کنند. از این طریق خواندن آنها همواره یک‌دست خواهد بود بی‌اینکه فضای اطراف در آن تأثیری داشته باشد.

## ..... انتخاب معلم

■ چگونه باید معلم خود را انتخاب کنیم؟

□ پیش از هر چیز باید بتوانید تشخیص دهید که آیا او معلم تکنیک آواز است (یعنی کسی که به شما می‌آموزد چگونه بخوانید) و یا اینکه در اصل یک مربی صداست (یعنی کسی که به شما