

# آواز خوانی

**Shiraz-Beethoven.ir**

نوشته‌ی پاملیا فیلیپس

برگردان: گلناز نویدان

for  
**dummies**<sup>®</sup>  
A Wiley Brand

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز  
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

**WILEY**



آوند دانش

خیلی خوشحالم که این کتاب را برای یادگیری آواز انتخاب کرده‌اید! چه بخواهید غیر حرفه‌ای آواز بخوانید چه از صمیم قلب آرزو داشته باشید خواننده‌ای حرفه‌ای شوید، خواندن این کتاب برایتان مفید خواهد بود. این کتاب شامل اطلاعات مفیدی درباره‌ی همه‌ی جنبه‌های هنر آواز است. از نحوه‌ی ایستادن و نفس‌گیری گرفته تا سلامت صدا و تکنیک‌هایی برای افزایش محدوده‌ی صدا. لازم نیست از قبل تجربه‌ای داشته باشید، حتی اگر هیچ‌چیز از آواز نمی‌دانید هم می‌توانید به کمک این کتاب صدای خواندن خود را کشف کنید و از آواز خواندن لذت ببرید.

نمی‌توانید یک‌شبه خواننده شوید. برای خواننده‌شدن باید زمان زیادی تمرین کنید. برخی افراد از کودکی استعداد حرفه‌ای خواندن دارند؛ ولی اغلب افرادی که دلشان می‌خواهد بخوانند باید روی صدایشان کار کنند تا برای اولین اجرا آماده شوند. فرقی نمی‌کند جزو کدام‌یک از این دو گروه باشید، این کتاب اطلاعات مفیدی در اختیارتان می‌گذارد.

تمرین صداسازی برگ برنده‌ی شما برای پیشرفت در تکنیک‌های مختلف خواندن است. تمرین‌های این کتاب شبیه تمرین‌هایی است که باید در کلاس آواز انجام دهید. با انجام دادن تمرین‌ها به بدن‌تان این شانس را می‌دهید که به‌مرور زمان یاد بگیرید چگونه صداهای مختلف را تولید کند. وقتی به تکنیک‌ها مسلط شدید، می‌توانید آن‌ها را روی آهنگ‌های مختلف پیاده کنید و از صدایتان لذت بیشتری ببرید.

شاید هنگام تمرین کردن کسی نباشد صدایتان را گوش بدهد ولی یاد می‌گیرید چطور به صدای خودتان گوش کنید و به نقد آن بپردازید و هر بار که تمرین می‌کنید، کمی پیشرفت کنید.

## درباره‌ی این کتاب

این کتاب به‌عنوان راهنمای مرجع به‌صورت خودآموز طراحی شده و شامل تمرین‌هایی است که به شما کمک می‌کند بتوانید بهتر آواز بخوانید. کتاب را ورق بزنید و قسمت‌هایی را که برایتان جالب است، ببینید (البته پیشنهاد می‌کنم قسمت‌هایی را که برایتان جالب نیست هم ببینید. شاید چیزهایی درباره‌ی صدایتان کشف کنید). نکته‌ی مهم این است که برای پیشرفت آواز خواندن‌تان لازم نیست این کتاب را از اول تا آخر بخوانید. قسمت‌هایی را که لازم دارید، بخوانید و تمرین‌ها را انجام دهید. نمونه‌های صوتی را گوش دهید تا به بهترین حالت صدای خود برسید.

# فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه
۷	<b>بخش ۱: بررسی مبانی آواز</b>
۹	فصل ۱: آماده‌شدن برای خواندن
۱۷	فصل ۲: مشخص کردن نوع صدا
۲۹	فصل ۳: تنظیم درست بدن برای خواندن آوازی عالی
۴۱	فصل ۴: نفس‌گیری برای آواز
۶۳	فصل ۵: بهبود رنگ صدا
۷۹	<b>بخش ۲: تقویت مهارت آواز</b>
۸۱	فصل ۶: رسیدن به رنگ صدایی زیبا
۹۱	فصل ۷: بررسی رزونانس
۱۰۳	فصل ۸: واضح خواندن حروف صدادار
۱۱۳	فصل ۹: تمرین کردن برای ادای صحیح حروف بی‌صدا
۱۲۵	فصل ۱۰: تنظیم برنامه‌ی تمرین
۱۳۷	<b>بخش ۳: تکنیک‌های پیشرفته‌ی صداسازی</b>
۱۳۹	فصل ۱۱: پرورش قسمت‌های مختلف صدا
۱۶۳	فصل ۱۲: افزایش انعطاف و محدوده‌ی صدا
۱۷۷	فصل ۱۳: خواندن با صدای بِلت
۲۰۱	فصل ۱۴: آموزش دیدن برای آواز
۲۱۵	فصل ۱۵: پیداکردن معلم آواز مناسب
۲۲۷	<b>بخش ۴: آماده‌شدن برای اجرا</b>
۲۲۹	فصل ۱۶: انتخاب قطعات موسیقی
۲۴۱	فصل ۱۷: یادگرفتن یک قطعه‌ی جدید
۲۵۹	فصل ۱۸: اجرای نمایشی یک قطعه‌ی آوازی

فصل ۱۹: مواجهه شدن با ترس از صحنه‌ی اجرا ..... ۲۷۱

فصل ۲۰: اجرای یک قطعه برای آزمون موسیقی ..... ۲۸۳

**بخش ۵: بخش ده تایی‌ها** ..... ۳۰۳

فصل ۲۱: ده خواننده با تکنیک خوب ..... ۳۰۵

فصل ۲۲: ده سؤال متداول درباره‌ی آواز ..... ۳۰۹

فصل ۲۳: ده توصیه برای نگهداری و سلامت صدا ..... ۳۱۵

فصل ۲۴: ده نکته برای اجرای حرفه‌ای ..... ۳۲۳

**بخش ۶: پیوست‌ها** ..... ۳۳۳

پیوست الف: قطعات پیشنهادی برای پیشرفت بیشتر تکنیک آواز ..... ۳۳۵

پیوست ب: درباره‌ی نمونه‌های صوتی ..... ۳۴۵

## آماده‌شدن برای خواندن

پس آوازخواندن برایتان جالب است. فرقی نمی‌کند از قبل تجربه‌ی موسیقایی داشته‌اید یا نه، این کتاب مطالب جالبی برایتان دارد. همچنین شامل تمرین‌های مفیدی به‌همراه نمونه‌های صوتی است که می‌توانید با آن، تمرین‌ها را بخوانید و بشنوید. اگر تازه‌کار هم باشید، می‌توانید در این کتاب مطالب بسیار جالبی درباره‌ی خواندن پیدا کنید. در این فصل همه‌ی مطالب فوق‌العاده‌ای که در کتاب پیش رو به آن‌ها برمی‌خورید، مرور خواهیم کرد.

آوازخواندن یکی از جذاب‌ترین روش‌های بروز احساسات است. خوب خواندن یعنی اینکه بلد باشیم چطور از قسمت‌هایی که صدا را تولید می‌کنند، استفاده کنیم. فصل‌های مختلف این کتاب خلاصه‌ای از آنچه باید بدانید، به ترتیب اولویت ارائه می‌کند اما لزومی ندارد شما هم آن‌ها را به ترتیب بخوانید. اگر هیچ تجربه‌ای در خواندن نداشته باشید، شاید برخی از فصل‌های پایانی برایتان کمی سخت باشد.

## آنچه از ابتدا باید بدانید

قبل از اینکه تاریخ اولین کنسرت یا اجرایتان را تعیین کنید، باید خیلی چیزها درباره‌ی آواز بدانید. اولین بخش این کتاب تصویر کلی موردنظر را برایتان ترسیم می‌کند.

## مشخص کردن نوع صدا

معمولاً برای خواننده‌ها خیلی مهم است که نوع صدایشان را مشخص کنند تا بدانند به کدام گروه صدایی تعلق دارند. شاید اسم این گروه‌ها به گوش شما هم خورده باشد:

« سوپرانو: صدای زیر زنانه

« متسو: صدای بم زنانه

« تنور: صدای زیر مردانه

« باس: صدای بم مردانه

اگر مطمئن نیستید صدایتان کدام یک از این هاست، فصل ۲ را بخوانید. در این فصل درمی یابید که چه چیز سوپرانو را از متسو و تنور را از باس متمایز می کند. لازم نیست همین امروز نوع صدایتان را مشخص کنید؛ اما می توانید مطالب این فصل را بخوانید تا متوجه شوید به چه نکاتی باید دقت کنید.

## قرارگیری نت‌ها روی خطوط حامل

اگر جای نت‌ها را روی خطوط حامل بلد باشید، درک انواع صدا آسان تر است (شکل ۱-۱). نت‌ها دو، ر، می، فا، سل، لا، سی (در انگلیسی به ترتیب B, A, G, F, E, D, C) هستند که این الگو مدام روی پیانو تکرار می شود.

« نت‌های بین خطوط در کلید سل از پایین به بالا نت‌های فا، لا، دو و می هستند. می توانید از کلمات و جمله‌هایی برای به خاطر سپردن این ترتیب کمک بگیرید. مثلاً بگویید: *فا-میل لا-له دو-ست می-ناست*. نت‌های روی خط حامل در کلید سل از پایین با بالا می، سل، سی، ر و فا هستند: *می-نا سل-ام سی-نا رفت فرانسه*.

« در کلید فا نت‌های بین خطوط لا، دو، می و سل هستند: *لا-له دو بار می-گفت سل-ام*. نت‌های روی خط در کلید فا، سل، سی، ر، فا و لا هستند: *سل-ام سی-نا رفت فرانسه*.

اگر بگوییم محدوده صدای خواننده‌ای از دوی وسط تا دوی بالاست، باید از خطوط اضافه برای نوشتن نت‌ها استفاده کنیم چون این نت‌ها در محدوده پنج خط حامل قرار نمی گیرند. برای این منظور خطوط کوچکی بالا یا پایین خطوط حامل اضافه می کنیم. دوی وسط را در شکل ۱-۱ پیدا کنید. می بینید که روی خط کوچکی زیر خطوط حامل است. راحت ترین کار برای پیدا کردن دوی وسط روی پیانو این است که مارک پیانو را روی درش نگاه کنیم. نت دویی که درست وسط مارک یا سمت چپ آن است، معمولاً دوی وسط پیانوست.

دوی وسط درست وسط پیانوست که ۸۸ کلایه دارد. به دوی وسط، دو ۴ یا C4 هم می گوییم، چون چهارمین نت «دو» روی پیانوست. اگر دوی وسط دو ۴ باشد، پس دوی بعدی دو ۵ است. «دو» نتی است که سمت چپ کلایه‌های سیاه دوتایی قرار دارد. به فاصله‌ی دو نت دو، یک اکتاو می گوییم. اگر از یک نت دو شروع به شمردن کنید و هشت نت سفید بالا بروید، به یک دوی دیگر می رسید؛ یعنی نت «می» که



به خاطر بسپارید