

تمرین های آوازخوانی

نوشته ی پاملیا فیلیپس
برگردان: المیرا محمودجانلو

Shiraz-Beethoven.ir

for
dummies[®]
A Wiley Brand

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

WILEY



آوند دانش

۱	مقدمه
۷	بخش ۱: آماده‌سازی بدن برای تمرین
۹	فصل ۱: گرم کردن بدن برای آوازخوانی
۲۱	فصل ۲: انجام تمرین‌های تنفسی
۳۷	فصل ۳: شکل دادن به زبان و لب‌ها برای ادای حروف مصوت
۵۱	فصل ۴: ادای صحیح حروف صامت
۶۷	بخش ۲: جادویی کردن موسیقی خود با ایجاد تنوع
۶۹	فصل ۵: خواندن فواصل دقیق برای دستیابی به دقت موسیقایی
۹۱	فصل ۶: درباره‌ی ریتم: تسلط بر علائم مربوط به ریتم و تمپو
۱۰۷	فصل ۷: افزودن تنوع با نوانس، علائم آرتیکولاسیون و غیره
۱۱۹	بخش ۳: کار کردن روی محدوده‌ی صوتی
۱۲۱	فصل ۸: بررسی صدای سینه
۱۲۹	فصل ۹: اوج گرفتن تا صدای سر و فالستو
۱۴۷	فصل ۱۰: میکس کردن صدا با صدای میانی
۱۶۱	فصل ۱۱: هماهنگ کردن انتقال‌های بین محدوده‌های صوتی
۱۷۳	بخش ۴: تقویت تکنیک آوازخوانی
۱۷۵	فصل ۱۲: تقویت صدای آواز
۱۹۱	فصل ۱۳: پیشرفت در چالاکی صدا
۲۰۷	فصل ۱۴: بلتینگ با تمرین‌های مبتدی تا پیشرفته
۲۲۵	بخش ۵: بخش ده تایی‌ها
۲۲۷	فصل ۱۵: ده راهنمایی برای تمرین کردن مانند حرفه‌ای‌ها
۲۳۵	فصل ۱۶: ده سؤال که خواننده‌ها اغلب می‌پرسند
۲۴۳	پیوست: وبگاه

آوازخواندن ورزشی شگفت‌انگیز است که می‌تواند ساعت‌ها شما را سرگرم کند. اما پرورش مهارت‌های آوازخوانی، زمان و تمرین می‌خواهد. هدف کتاب پیش رو آن است که با تمرین‌هایی که به‌طور خاص برای پرداختن به رایج‌ترین جنبه‌های آوازخوانی طراحی شده‌اند، در تقویت تکنیک آوازخوانی به شما کمک کند. این تمرین‌ها، مشق‌هایی روزانه در اختیاران قرار می‌دهد تا هر روز یا هر وقت که نیاز به مرور یک مهارت داشتید، از آن‌ها استفاده کنید. چه بخواهید فقط تفریحی بخوانید چه رؤیای آوازخواندن مثل خواننده‌ای حرفه‌ای را داشته باشید، کتاب تمرین‌های آوازخوانی *For Dummies* مخصوص شماست.

درباره‌ی این کتاب

چه موسیقی پاپ بخوانید چه در حال مصاحبه برای شرکت در گروه کر محلی باشید، تمرین‌های آوازخوانی *For Dummies* دربردارنده‌ی همه‌ی آن چیزی است که شما برای بهبودبخشیدن به تکنیک آوازتان نیاز دارید. تمرین‌های این صفحات که شامل تمرین‌های آسان تا بسیار سخت می‌شود، رایج‌ترین عناوین آوازخوانی را در بر می‌گیرد و برای هر نوع خواننده‌ای که هر سبکی از موسیقی را می‌خواند، طراحی شده است. همان نوع تمرین‌هایی که احتمالاً انتظار دارید در طول یک جلسه‌ی صداسازی در کلاس آواز بخوانید. اگر از پس پرداخت هزینه‌های کلاس‌های مداوم برنمی‌آیید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند خودتان تکنیکتان را در خانه بهبود بخشید.

علاوه بر این تمرین‌ها، فصل‌های ۵ تا ۱۴ نیز دارای قطعات تمرینی (آوازهای کوتاه) است که آن‌ها را برای کمک به شما در به‌کارگیری تکنیک‌های آوازخوانی خاصی نوشته‌ام. همه‌ی آن‌ها دارای یک نمونه‌ی صوتی و خواننده‌ای هستند که صداهای درست را برایتان اجرا می‌کند و به این ترتیب، شما صدای مربوط به متنی که در آن فصل می‌خوانید، متوجه می‌شوید. ترکیب تمرین‌ها و قطعات تمرینی، روش‌های متنوعی را برای کارکردن روی تکنیک آواز در اختیاران قرار می‌دهد.

نمونه‌های صوتی، اجرای نت‌های موسیقی‌ای است که در فصل‌ها می‌بینید. بعضی از نمونه‌های صوتی فقط شامل پیانویی است که آن نت‌ها را برای شما اجرا می‌کند تا خودتان صداها را ایجاد کنید. متن موجود در آن فصل به شما می‌گوید در کدام نمونه‌های صوتی صدای خواننده را نخواهید شنید.

مطالب را طوری سازمان‌دهی کرده‌ام که مجبور نشوید کتاب را از اول تا آخر بخوانید. در عوض، می‌توانید فهرست مطالب را مرور کنید تا تکنیک‌هایی را که می‌خواهید یا نیاز دارید بیشتر روی آن‌ها کار کنید، پیدا کنید و مستقیماً به سراغ آن مبحث بروید. برای مثال، اگر در انتقال بین محدوده‌های صوتی مختلف مشکل دارید، می‌توانید برای کمک گرفتن، مستقیم به فصل ۱۱ بروید یا اینکه می‌توانید برای انجام تمرین آوازی کاملی که به تدریج پیشرفته‌تر می‌شود، روی تمام تمرین‌های کتاب کار کنید.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

در سراسر این کتاب از اصطلاحات رایج آوازخوانی استفاده کرده‌ام اما مواردی را که قبلاً ندیده باشید، برایتان شرح داده‌ام. همچنین ممکن است قواعد زیر را هم ببینید.

«**مایه‌نماها:** برای اینکه بدانید آن الگوی خاص را دقیقاً از کجا بخوانید، هر موتیف (figure) دارای یک مایه‌نماست. اگر مایه‌نما را بلد نیستید نگران نباشید؛ برای آن الگوهایی که نمونه‌ی صوتی دارند، بازهم می‌توانید همراه پیانو یا خواننده بخوانید.»

فصل ۱

گرم کردن بدن برای آواز خوانی

ترتیب هر جلسه‌ی تمرینی که شما می‌خواننده انجام می‌دهید، شامل گرم کردن (هم بدن و هم صدا)، تمرین‌های آوازی و سپس به کارگیری مهارت‌هایی است که حین تمرین‌های آواز در آهنگ‌هایتان به کار می‌برید. گرم کردن بدن قبل از گرم کردن صدا کمک می‌کند ماهیچه‌ها نرم شود و گرم کردن، زمان کمتری ببرد. اگر اول بدن خود را گرم کنید، جلسه‌ی تمرینی اول صبح بسیار پربار می‌شود چون زودتر می‌توانید به تمرین‌های آوازی خود برسید.

در این فصل، مراحل تمرین خوانندگان را فرامی‌گیرید. می‌آموزید چگونه بدن خود را گرم کنید، عضلاتتان را بکشید و با رها کردن تنش‌ها، تعادل خوبی ایجاد کنید. در هر مبحث شما با یک یا چند کشش و تمرین‌های تعادلی، بخش‌های مختلف بدن را گرم می‌کنید. در پایان فصل، یک تمرین آواز به شما می‌دهم که هم صدایتان را آماده می‌کند و هم به شما اجازه می‌دهد دقیقاً به بدن‌تان فکر کنید و درمورد آن تصمیم بگیرید.

شما بعد از تمرین‌های آوازی خود، آماده‌ی کار کردن روی تمرین‌های این کتاب هستید که در بهبود تکنیک کمکتان می‌کند. می‌توانید فهرست را مرور کنید تا موضوع مورد علاقه‌ی خود را بیابید و مستقیم به سراغ آن بروید یا اینکه به فصل ۲ بروید تا روی کنترل تنفس کار کنید و سپس به ترتیب به بررسی بقیه‌ی فصل‌ها بپردازید. ممکن است بخواهید نگاهی سریع به فصل ۱۵ بیندازید که به شما کمک می‌کند قبل از شروع مطالعه‌ی بقیه فصل‌ها، تمرین‌های پرباری را برنامه‌ریزی کنید.

آماده‌سازی ابزار کار: کشش سر تا نوک پا به سمت بیرون

گرم کردن و کشش بدن قبل از گرم کردن صدا به شما کمک می‌کند احساس کنید بدن‌تان از سر تا نوک پا منعطف و باز است. احساس باز بودن به این معناست که حس کنید داخل بدن خود فضای بسیار زیادی دارید که می‌توانید آن را برای ایجاد رزونانس در صدا باز کنید. اگرچه بدن شما پر از ماهیچه، عضو و بافت است، کشش و رها کردن انقباضی که شما در حین گرم کردن فیزیکی انجام می‌دهید، باعث می‌شود احساس کنید در حال ایجاد یک فضای باز بین اعضای بدن هستید.

هر حس فیزیکی‌ای که بعد از انجام کشش دارید به خاطر بسپارید تا هر بار که شروع به گرم کردن می‌کنید، بتوانید همان حالت باز کردن را ایجاد کنید. بعد از اینکه بدن‌تان گرم شد، باید حالت انعطاف را در سراسر جلسه‌ی تمرین حفظ کنید.



راهنمایی

فکر نکنید باید در حین گرم کردن، تمام کارهای این فصل را موبه‌مو انجام دهید. شما بدن‌تان را بهتر از هر کسی می‌شناسید، بنابراین از اطلاعاتی که در اینجا ارائه می‌دهم، به‌عنوان راهنما برای یافتن مناسب‌ترین روش استفاده کنید. برای مثال، می‌توانید از برنامه‌ی یوگای روزانه یا بدن‌سازی خود در باشگاه برای گرم کردن بدن و پمپاژ خون استفاده کنید. حتی پیاده‌روی قدرتی نیز می‌تواند به‌سرعت بدن‌تان را گرم و آماده‌ی کشش کند. سپس می‌توانید از توالی کشش‌های این فصل استفاده کنید تا در نرم کردن عضلات مربوط به آوازخوانی به شما کمک کند.

همه‌ی تمرین‌های کششی این فصل را که ممکن است بیش از توان بدن شما باشد یادداشت کنید. در اینجا به چند روش اصلاح کشش‌ها برای هماهنگ‌شدن با بدن‌تان اشاره می‌کنم:

« اگر ایستادن به‌مدت طولانی برای شما راحت نیست، حتماً کشش‌ها را اصلاح کنید و تمرین‌ها را در حالت نشسته روی صندلی انجام دهید. تمرین آواز روی صندلی کمک می‌کند کاملاً بر حرکت تمرکز کنید و نگران صاف‌نگه‌داشتن کل بدن خود نباشید.

« مشکلات کمر یا تعادل ممکن است مانع از خم‌شدن یا کشش راحت شود. وقتی تمرینی نیازمند کشش است، حتماً حرکت را به‌نحوی تغییر دهید تا به کششی که برای بدن‌تان مناسب است برسید. با تعداد محدودی حرکت شروع کنید و به‌تدریج که درمی‌یابید چه چیزی برای بدن‌تان راحت و بی‌خطر است، حرکات بیشتری را اضافه کنید.



راهنمایی

باز کردن و تعیین وضعیت قسمت تحتانی بدن

به‌منظور ایجاد کارآمدترین وضعیت در بدن برای آوازخواندن، لازم است تمام قسمت‌های بدن خود را در یک خط مستقیم قرار دهید و وزن‌تان را به‌طور مساوی تقسیم کنید. این کار را از کف پا شروع کنید و آن را تا سر ادامه دهید. وقتی این کار را می‌کنید، هیچ‌یک از عضلات مجبور نیستند برای آوازخواندن، بیش از حد کار کنند. همان‌طور که در مباحث بعد روی کشش‌ها و تمرین‌های تعادلی در قسمت پایین بدن کار می‌کنید، توجه کنید که کشش چقدر روی توزیع وزن در سرتاسر بدن تأثیر می‌گذارد. چون پاها از دهان‌تان بسیار دور هستند، هنگام آوازخواندن به‌سادگی فراموش می‌شوند. بنابراین، وقت‌گذاشتن برای متعادل کردن وزن روی پاهایتان، با افزایش قابلیت انعطاف در قسمت بالاتنه، شما را بیشتر برای آوازخواندن آماده می‌کند.

اگر برای آوازخواندن در یک اجرا آماده می‌شوید، هنگام تمرین، همان کشش‌هایی را بپوشید که قرار است هنگام اجرا به پا کنید. حتی کمی پاشنه هم ممکن است توازن آقایان را به هم بزند. پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند برای خانم‌ها کمی تعادل آن‌ها را به هم می‌زند. بنابراین، پوشیدن کفش پاشنه‌بلند را برای هیچ اجرایی توصیه نمی‌کنم چون تکیه‌گاه شما پاشنه‌های ظریف کوچکی هستند. پاشنه‌هایی را انتخاب کنید که محکم‌تر باشد تا بهتر بتوان روی آن‌ها تکیه کرد. به خاطر داشته باشید که باید پاهایتان داخل کفش احساس راحتی کند. اگر پاها قفل باشد، ممکن است عضلات تا بالای کمر قفل شود.



راهنمایی

اتصال کف پا به زمین

سه نقطه در کف پاها به شما کمک می‌کند وزن خود را متعادل کنید و عضلاتتان را در سرتاسر بدن منعطف نگه دارید. شما باید محل این سه نقطه را بدانید تا بتوانید هنگام تمرین آوازخوانی، تعادل داشته باشید و هنگام اجرا روی صحنه، تعادل خود را حفظ کنید.

در حالت ایستاده یا نشسته انگشتان پاها را بالا بیاورید و سپس آن‌ها را به سمت پایین جمع کنید تا عضلات پا (پایین میچ) و انگشتان پا کشش پیدا کنند.

تبادل

برای ایجاد تبادل صحیح روی کف پا باید وزن تان را به‌طور مساوی روی سه نقطه از کف پا تقسیم کنید: پاشنه، نقطه‌ی زیر انگشت کوچک و نقطه‌ی زیر انگشت شست. برای کمک به خودتان در یافتن نقاط صحیح، چند دقیقه وقت بگذارید و روی مراحل زیر کار کنید چون می‌تواند به شما کمک کند حالت درست (و غلط) را هنگام ایجاد تبادل روی کف پاهایتان برای آوازخواندن، شناسایی کنید. توصیه می‌کنم این مراحل را به‌ترتیب و بدون کشش انجام دهید تا واقعاً بتوانید ارتباط بین پاها و زمین را احساس کنید.

۱. کمی به سمت جلو متمایل شوید تا وزن خود را روی توبی‌های کف پا متبادل کنید.

وقتی به جلو خم می‌شوید، باید حالت گرفتگی و سفت‌شدن را در پشت بدن خود حس کنید. این حس را نباید در حین آوازخواندن داشته باشید.

۲. به عقب خم شوید تا بیشتر روی پاشنه‌ها متبادل شوید.

خم‌شدن به عقب در جلوی بدن کشیدگی ایجاد می‌کند. نباید این حس را هنگام آوازخواندن داشته باشید.

۳. روی قسمت‌های خارجی کف پاها (از پاشنه تا انگشت کوچک) بایستید.

وقتی روی قسمت خارجی کف پا می‌ایستید، بیشتر وزن خود را روی پاشنه، پشت کف پا و در نقطه‌ای زیر انگشت کوچک احساس می‌کنید. ایستادن روی قسمت‌های خارجی کف پاها باعث می‌شود عضلات در امتداد قسمت‌های خارجی پاها سفت شود.

۴. روی قسمت‌های داخلی کف پاها (از پاشنه تا انگشت شست) بایستید.

وقتی روی قسمت داخلی پا می‌ایستید، باید بیشتر وزن خود را روی پاشنه در پشت پا و در نقطه‌ی بزرگی زیر انگشت شست پا حس کنید. تکیه کردن روی قسمت‌های داخلی کف پاها، عضلات داخل پاها را سفت می‌کند.

نقاطی که در مراحل ۳ و ۴ شناسایی کردید (پاشنه و نقاط زیر انگشت شست و انگشت کوچک)، نقاطی هستند که هنگام آوازخواندن باید تعادل‌تان را بر روی آن‌ها حفظ کنید. می‌توانید کف پاهایتان را روی زمین بچرخانید تا این سه نقطه را به‌شکل متمایزتری احساس کنید. این مراحل را دقیق رعایت کنید:

۱. در حالی که کف پاهایتان صاف روی زمین قرار دارد، به آرامی پاشنه‌ها را روی زمین فشار دهید.

۲. کف پا را به سمت نقطه‌ی زیر انگشت کوچک بچرخانید و آن نقطه را به زمین فشار دهید.

۳. کف پا را به سمت نقطه‌ی زیر انگشت شست بچرخانید و آن نقطه را به زمین فشار دهید.

چرخاندن پا در مسیر این نقاط کمک می‌کند بفهمید وسط کف پایتان کجاست و باید کف پا را چگونه قرار دهید تا مطمئن شوید وزن تان را مساوی تقسیم کرده‌اید. چند بار روی این سه مرحله کار کنید تا بتوانید حالت تعادل را احساس کنید. وقتی فهمیدید این حالت تعادل چگونه حالتی است، می‌توانید هنگام شروع هر تمرین، پاهای خود را در مسیر این سه نقطه بچرخانید تا به خود یادآوری کنید که باید روی هر سه نقطه تعادل‌تان را حفظ کنید.



برقراری تعادل صحیح روی سه نقطه‌ی کف پا تا حد زیادی شبیه استفاده از سه پایه برای دوربین است. قرار گرفتن به حالت سه پایه به شما کمک می‌کند احساس ثبات یا اتصال به زمین داشته باشید. برای اطمینان از اینکه سه پایه‌ی محکمی ایجاد کرده‌اید، در حالی که کف پاهایتان صاف روی زمین قرار دارد، پنجه‌های پاها را بلند کنید. وقتی پنجه‌های پاها را بلند می‌کنید، آگاهی بیشتری به سه نقطه‌ی کف پایتان دارید. به خاطر داشته باشید که کار پنجه‌ها کمک به حفظ تعادل است اما نباید آن‌ها را سفت کنید. بعد از احساس کردن این نقاط، همین احساس تعادل را با پنجه‌های آزاد پیدا کنید.

برای رها کردن هرگونه فشار در کف پاها و اتصال دوباره به زمین، دم بگیرید و آن را به درون پاهایتان (پایین تر از مچ) بفرستید. تجسم کنید دهانی در کف هر پایتان دارید که وقتی دم می‌گیرید، باز می‌شود. فرستادن دم به درون پا باید این حس را داشته باشد. همچنین این حس مانند این است که پاها از مچ به پایین، در حال پهن شدن و سپس اتصال دوباره به زمین هستند.

ایجاد تعادل روی مچ پاها و زانوها

مچ پاها و زانوها نسبتاً از دهان دور هستند؛ اما چگونگی برقراری تعادل روی این نقاط، به منعطف نگه داشتن عضلات بالاتنه‌ی شما کمک می‌کند. از تصویرسازی‌هایی که در مباحث پیش رو آورده‌ام برای کشف و به‌خاطر سپردن حس‌هایی که باید هنگام تعیین وضعیت مچ‌ها و زانوها داشته باشید، استفاده کنید.

کشش

برای کشش دادن مچ پا، روی صندلی بنشینید و یک پایتان را از روی زمین بلند کنید. با پنجه‌ی پا دایره‌ای فرضی بکشید و به تدریج اجازه دهید دایره بزرگ‌تر و سپس کوچک‌تر شود. این کار را در جهت عکس هم انجام دهید. با پای دیگران همین حرکت را تکرار کنید.

برای کشش دادن زانوها، آن‌ها را خم کنید تا مفاصلتان گرم شود. زانوها را به‌صورتی که برایتان راحت است خم کنید. اگر فقط می‌توانید مقدار کمی آن‌ها را خم کنید، نگران نشوید. تا زمانی که زانوها را تا حدی برای گرم شدن مفاصل خم می‌کنید یا حرکت می‌دهید، دارید کارتان را خوب انجام می‌دهید. یک روش دیگر برای گرم کردن زانوها، نشستن روی صندلی و حرکت دادن پاها به سمت زیر صندلی برای لمس کردن آن و کشیدن عضلات اطراف زانوهاست.

Shiraz-Beethoven.ir

تعادل

برای اینکه مچ پاها کاملاً در وضعیت تعادل قرار بگیرند، در حالی که کف پاها کاملاً روی زمین قرار گرفته‌اند، بایستید یا روی صندلی بنشینید. پاشنه‌ها پشت مچ پا قرار دارند و هر مچ باید حالت یک دوربین روی سه پایه را داشته باشد که این سه پایه همان سه نقطه‌ی کف پا (پاشنه، نقطه‌ی زیر انگشت شست و نقطه‌ی زیر انگشت کوچک) است.

برای برقراری تعادل زانوها لازم است آن‌ها را صاف نگه دارید اما قفل نکنید. خم کردن زانوها، قد شما را کوتاه‌تر می‌کند و قفل کردن زانوها، عضلات اطراف آن‌ها را تحت فشار قرار می‌دهد. برای احساس کردن حالت قفل شدن، زانوهایتان را به عقب بکشید. اکنون عضلات ران‌ها را آزاد کنید و زانوهایتان را حس کنید، طوری که تا جایی به سمت جلو حرکت کنند که برای آزاد شدن کافی باشد، اما خم نشوند. این وضعیتی است که شما هنگام آواز خواندن باید داشته باشید.

برای اطمینان از برقراری تعادل و توزیع صحیح وزن در زانوها، تصور کنید زانوهایتان در حال دراز شدن یا باز شدن هستند. این حس دراز شدن برعکس حسی است که هنگام لم دادن روی زانوها یا احساس سنگینی در زانوها دارید.

