



تمرین های آواز خوانی

نوشته‌ی پاملیا فیلیپس
برگردان: المیرا محمودجانلو

for
dummies[®]
A Wiley Brand

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

WILEY



آوند دانش

فهرست مطالب در یک نگاه

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

« توضیح برنامه‌ی روزانه‌ی گرم کردن

« کشش و تعادل قسمت‌های تحتانی و فوقانی بدن برای آواز خوانی

« گرم کردن بدن و صدا با یک تمرین نمونه

فصل ۱

گرم کردن بدن برای آواز خوانی

ترتیب هر جلسه‌ی تمرینی که شمای خواننده انجام می‌دهید، شامل گرم کردن (هم بدن و هم صدا)، تمرین‌های آوازی و سپس به‌کارگیری 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 رهاکردن 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 موردعلاقه‌ی 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 *بازبودن* 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 رهاکردن 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 هرکسی 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.



راهنمایی

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.

بازکردن 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، وقت گذاشتن برای متعادل کردن وزن روی پاهایتان، با افزایش قابلیت انعطاف در قسمت بالاتنه، شما را بیشتر برای آوازخواندن آماده می‌کند.



راهنمایی

اگر برای آوازخواندن در یک اجرا آماده می‌شوید، هنگام تمرین، همان کفش‌هایی 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.

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.