

فنون بازیگری - ۳
صوت، صدا، گفتار

محمودرضا رحیمی



۱۳۹۸

فهرست

سخن اول ۹

مقدمه ۱۳

فصل یکم

جنبه‌های تنفسی آوا - گفتار ۱۷

پیش - تمرین‌های آوایی ۲۰

تمرین - درس‌های مبانی ۲۸

زیربنای زبان برای هر بازیگر ۴۲

زبان مستلزم چه چیزهایی است؟ ۴۴

بهداشت آوا ۴۵

بهداشت گفتار ۴۷

شیوه‌ی صحیح صحبت کردن ۴۹

تأثیر محیط ۵۱

تأثیر سلامت جسمانی بر روی صدا ۵۱

شروط لازم در بهره‌های آوایی ۵۳

نکاتی برای مربی آوا ۵۶

محیط آموزش و مربی ۵۷

فصل دوم

زبان ۶۷

تحولات زبان ۶۹

مهندسی صوت، صدا و گفتار ۷۱

فصل سوم

آواشناسی ۹۱

تاریخچه ۹۲

آواشناسی آکوستیک ۹۶

۱۰۰.....	صدا- آوا در موسیقی: شرح تکنیک‌های مشترک
۱۰۴.....	انواع صداهای انسان از لحاظ جنسیت و وسعت
۱۰۷.....	آواشناسی گویشی
۱۱۴.....	فیزیک موج

فصل چهارم

۱۲۷.....	کارهای عملی
۱۲۸.....	مقدمه‌ای بر تنفس شکمی
۱۳۲.....	اصطلاحات و لغات موسیقایی مشترک در کلام - آوا

فصل پنجم

۱۴۷.....	کارهای عملی مرحله‌ی دوم
۱۴۷.....	مقدمه
۱۴۷.....	پیش - تمرین‌ها
۱۵۳.....	تمرین - درس‌های میانی: چند بازی
۱۷۲.....	خلاصه متد: عناصر حیات‌بخش

فصل ششم

۱۹۳.....	آسیب‌شناسی
۱۹۳.....	نارساخوانی چیست؟
۱۹۸.....	علائم اختلالات آوایی
۲۰۰.....	پُرکار - آواها
۲۰۷.....	چند توصیه برای پُرکار - آواها
۲۰۸.....	انواع اختلالات آوایی
۲۰۹.....	اختلال‌های روان‌زاد
۲۱۰.....	صدای غیرطبیعی
۲۱۱.....	ویژگی‌های آوای طبیعی
۲۱۲.....	گفتاردرمانی

۲۲۳.....	کتاب‌نامه
----------	-----------

سخن اول

در نمایش «من نه!» اثر ساموئل بکت، صحنه به کلی تاریک است و فقط دهانی در مرکز صحنه به چشم می‌خورد. دهان بی‌وقفه سخن می‌گوید و گفتارهای جنون‌آسایش بازتاب احساسات، سرگذشت و تأملات پریشان اوست. در این جهان تیره‌ی بکتی، انسان به یک دهان، به صدا، تقلیل یافته است. صدا باز نمود تمام‌عیار وجود انسان و مصایب اوست. اگر پیش از این چهره‌ی شاداب وینی، حرکات دلچک‌وار استراگون و یا ژست‌های «هم» و «کلاو» مکمل گفتارها بودند اینک تمامی این ژست‌ها به درون صدا منتقل شده‌اند. چنین صدایی دیگر فقط شنیداری نیست بلکه سرشار از ویژگی‌های دیداری نیز هست، این صدایی است که اخم می‌کند، لبخند می‌زند، از درد به خود می‌پیچد، بر صحنه جست‌وخیز می‌کند و یا با رخوت در خود فرو می‌رود. در آثار متأخر بکت، صدا آخرین - و شاید تنها - وسیله‌ی بازشناخت جهان پیچیده‌ی آدمی است و از همین روست که بازیگران چنین آثاری سخت‌ترین تجربیات بیانی را از سر می‌گذرانند.

شاید نمایش‌هایی مانند «بازی»، «چه روزهای خوشی!» و «من نه!»^۱ مثال‌هایی افراطی به نظر برسند، زیرا در آن‌ها حرکات بدنی به حداقل و پویایی بیانی به حداکثر می‌رسند. اما در نمایش‌های کلاسیک نیز همین دشواری‌ها به گونه‌ای دیگر رخ می‌نمایند. در اجرای آثار شکسپیر، درآیدن، کورنی و یا راسین بازیگران باید نقش‌هایی را ایفا کنند

۱. نمایشنامه‌هایی از ساموئل بکت

فصل یکم

جنبه‌های تنفسی آوا - گفتار

انسان حیوان ناطق است. معمولاً و عمدتاً آواهای انسان در قسمت بازدم در تنفس به وجود می‌آیند. یک شوک ناخواسته در آوا و یا یک لکنت و یا بیان نشدن یک واج و یا جویدگی‌های کلامی به‌طور معمول در اثر نقص تنفس به وجود می‌آید. تنفس علاوه بر تنظیم و نگهداری علایم حیاتی، در تکلم و صحبت و آوا نیز از چند جنبه برخوردار است. این جنبه‌ها عبارت‌اند از:

۱- جنبه‌ی اول شامل صورت دینامیکی و کاینماتیکی^۱ تنفس می‌شود. دینامیک‌های تنفس گفتاری، شامل دینامیک راه هوایی تحتانی و دینامیک راه هوایی فوقانی است. در دینامیک راه هوایی تحتانی، فعالیت عضلات تنفسی قفسه‌ی سینه و شکم و فعالیت دریچه‌ی چاکنای، مورد توجه قرار می‌گیرد و در دینامیک، راه هوایی فوقانی، راه هوایی دهان و بینی و فعالیت دریچه‌ی کامی - حلقی بررسی می‌شود. کاینماتیک‌های

۱. اندازه‌گیری حرکت بدن در فضا

دستگاه سنجش دم، ابزار اندازه‌گیری فشار سینه و شکم، کاپنوگراف^۱، ترمیستور^۲، فتوپلی‌تسیموگراف^۳، الکترودرموگراف^۴، دستگاه تجزیه و تحلیل صوت و جریان هوا، فشارسنج، سی‌اسکیپ و دیافراگم است. برای آزمایش‌های حداقل سالیانه‌ی یک بازیگر، «اسپیرومتری» مهم‌ترین آزمایش است. با این دستگاه بازیگر متوجه پیش‌آمدهای مختل‌کننده‌ی ریه‌ها و گنجایش تنفسی آن‌ها می‌شود.

۶- در حین انجام تنفس، الگوهای مختلفی وجود دارد. صحیح‌ترین و بهترین الگو، الگوی حوزهی کمری است که از شکم آغاز شده و به دورتادور کمر گسترش پیدا می‌کند. این تنفس با استفاده از دیافراگم است. این تنفس به تنفس دیافراگمی یا در جاهای به تنفس شکمی مصطلح است، اما نه به معنای تنفس با دیافراگم و نه تنفس با شکم است. در واقع بالاترین انبساط‌ها و انقباض‌های عضلانی به وجود آورنده‌ی تنفس، در این حوزه اتفاق می‌افتد.

۱. Capnography نظارت بر غلظت یا فشار بخشی از دی‌اکسیدکربن (CO₂) در گازهای تنفسی بدن است. کاربرد اصلی آن به‌عنوان ابزار مانیتورینگ برای استفاده در طی بیهوشی و مراقبت‌های ویژه است.

۲. Thermistors نوعی جارختی حرارتی و مقاومتی هستند که به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان محدودکننده‌ی فشار فعلی، سنسورهای دم، خود‌بازنشانی حفظ overcurrent، و خود تنظیم عناصر گرمایش استفاده می‌شود. ترمیستورها نوعی به میزان قابل توجه از مقاومت متغیر با دماست، بیشتر از آن نسبت به مقاومت استاندارد است.

۳. plethysmograph (PPG) مفهومی از اندازه‌گیری حجمی نوری از یک عضو است. PPG اغلب با استفاده از پالس oximeter به اندازه‌گیری حجمی نوری پوست روشن و اقدامات تغییر در جذب نور معمولی مانیتورینگ و تزریق خون به درم و بافت زیر جلدی پوست می‌پردازد.

۴. Electroencephalograph: دستگاه ثبت امواج الکتریکی مغز به‌وسیله‌ی برق (EEG) که با استفاده از فعال‌سازهای الکتریکی متصل بر پوست سر، امواج الکتریکی سایت‌های درونی مغز را اندازه‌گیری می‌کند.

تنفس گفتاری راجع به الگوهای حرکتی قفسه‌ی سینه و شکم بحث می‌کند.

۲- تطابق تنفسی پایدار در حین گفتار، زیر نظر سیستم اعصاب حرکتی است. به این دلیل اکثر تمرین‌های نرمش عضلانی که به آن پرداخته می‌شود، همانندی‌هایی با سایر مباحث فنون بازیگری دارد. به واقع، هر انسانی دارای یک بدن است و همه‌ی سازمان‌های حیاتی او در همین یک بدن است.

۳- الگوهای غیرطبیعی تنفس شامل تنفس سینه‌ای و سندرم تهویه‌ی بیش از حد، از جنبه‌های دیگر تنفس آوا - گفتارهاست. این گونه روش‌ها در درازمدت در بشر خستگی، اضطراب، افسردگی و گوشه‌گیری به‌همراه می‌آورد.

۴- در افراد مبتلا به اختلالات آوایی، لکنت، دیزارتی^۱ (آبریزش شدید دهان) و اختلال گفتار ناشی از نقص شنوایی و مرحله‌های صحیح تنفس گفتاری، دچار اختلال است.

۵- ارزیابی‌های سیستم تنفس به دو بخش تقسیم می‌شود: ارزیابی تنفس حین استراحت و ارزیابی تنفس حین آواسازی. دستگاه‌های مورد استفاده در ارزیابی شامل: اسپیرومتر، پنوموتاکوگراف^۲، الکترومایوگرافی^۳،

1. Dysarthria

۲. pneumotachometer دستگاهی برای اندازه‌گیری جریان لحظه‌ای گازهای تنفسی در بدن است.

۳. Electromyography یک تکنیک برای ارزیابی و ضبط فعالیت‌های الکتریکی تولید شده توسط عضلات اسکلتی است با علامت اختصاری EMG که به‌وسیله‌ی دستگاهی به نام electromyograph، به تشخیص پتانسیل الکتریکی تولید شده توسط سلول‌های ماهیچه‌ای هنگامی که این سلول‌ها الکتریکی یا عصبی فعال شده است، می‌پردازد.

را ابتدا با صدای بلند موافقت می‌کنند و سپس انجام می‌دهند و سپس نوبتی آن را تقلید می‌کنند، «آسیاب بشین - می‌شینم» و غیره که با آهنگ خاص آن خواننده می‌شوند. یا انواع دزد و پلیس بازی کردن‌ها، چشم بستن‌ها، قایم‌باشک‌ها و... به چند دلیل انجام چنین بازی‌هایی با در نظر گرفتن زمینه‌های بداهه‌ای که در بین بازی برای گروه پیش می‌آورد برای آن‌ها مفید است. یکی از آن‌ها باور خود به عنوان یک کودک که در آن سنین دارای چه منش‌هایی بوده و چه محدودیت‌هایی را بر نمی‌تابیده است. دیگری رسیدن به روحیه‌ی جمعی به همراه شور و شوق که در آن سنین موجود بوده است. نبود انتظار و ماندگاری خاطره‌ی جمعی برای ادامه‌ی بازی‌ها در روز بعد. دخالت نکردن در محدوده‌های شخصی دیگران. کنار آمدن با هم حتی با وجود نزاع‌های سخت و همه را در برابر بازی به هیچ انگاشتن. میزان انرژی که هرکس با فداکاری و بدون ملاحظه‌ی نکاتی سودجویانه، در بازی به خرج می‌دهند.

بازی‌های دیگری هم هستند که در آن‌ها از تقلید استفاده شده است و برای برانگیختن روحیه‌ی فردی و جمعی هنرجویان شیوه‌های مفیدی هستند. یا می‌توانید بازی‌ها را خودتان طراحی کنید، مثلاً جلوی یکدیگر بایستید و حرکات ساده‌ای انجام دهید و بگویید: «این کار را بکن» مثلاً با حرکت‌های ساده‌تری آغاز کنید و به تدریج آن‌ها را پیشرفته‌تر کنید. به حرکت‌هایتان شماره بدهید و هر بار همان‌ها را ادامه دهید و به آن‌ها حرکت‌های تازه‌تری بیافزایید. خم شوید یا دستتان را روی سرتان بگذارید و بعد هر بار کار را کمی مشکل‌تر کنید. بعدها این بازی‌ها را گسترده‌تر کنید و صداها را نیز در بازی در بیاورید. مثلاً شما یک صدایی را بگویید و دیگری تقلید کند (میو- میو، بع - بع و یا دیگر صداها را حیوانی. حتماً از صداها طبیعی که دارای مابه‌ازای دقیق بیرونی باشند استفاده کنید). در یک مرحله جلوتر، این کار را با عملی که نشانه‌ی بارز

۷- یادگیری الگوی تنفس دیافراگمی به‌تنهایی کافی نیست و بایستی کنترل آن نیز در حین گفتار و آواسازی آموخته شود. دیافراگم در این حوزه، در حکم یک اهرم و عضله به‌کار می‌رود. در این کتاب در دو سطح به شرح این الگو مبادرت ورزیده شده‌است.

۸- وسایل بیوفیدبکی^۱ که جهت آموزش تنفس دیافراگمی به‌کار می‌رود، جهت آگاهی بخشیدن از انبساط و انقباض شکم است. برای این روش‌ها نیازی به دستگاه‌های پیشرفته نیست؛ می‌توانید به انواع تقسیم‌های تنفسی و یا زمان‌گیری از مدت نگه‌داری دم در درون و یا رها کردن شدید تنفس در آب اکتفا کنید و هر نوبت، آن را با نوبت‌های قبل مقایسه کنید. شنا و نحوه‌ی صحیح تنفس در آب که عبارت است از دم از دهان و بازدم از بینی می‌تواند، بازخورهای مفیدی را در جهت شناسایی و تقویت عضله‌های تنفسی در اختیارتان قرار دهد.

پیش - تمرین‌های آوایی

بازی‌ها: می‌توان از مشاهده‌ی بازی‌های سنتی کودکان ایده‌های جالبی برای تقلید کردن گرفت. یکی از این بازی‌ها بازی آسیاب است که یک نفر رهبری بازی را بر عهده می‌گیرد و سایر بچه‌ها اعمالی که او می‌گوید

۱. Biofeedback: پس‌خوراند زیستی است مبنی بر روند آگاه شدن از توابع مختلف فیزیولوژیکی. در این روش با استفاده از دستگاه‌هایی که پیش از این اشاره شد به ارائه‌ی اطلاعات در مورد فعالیت‌های بدنی، با هدف تسلط به آن روند و تغییر مطلوب نوع آن می‌پردازد. فرآیندهایی که در بدن وجود دارد و می‌تواند کنترل شود عبارت‌اند از: امواج مغزی تون‌های عضلانی، رسانایی پوست، ضربان قلب و احساس درد. پس‌خوراند زیستی ممکن است برای بهبود سلامت یا عملکرد، و تغییرات فیزیولوژیکی اغلب در ارتباط با تغییرات در افکار، احساسات و رفتار رخ می‌دهد، مورد استفاده قرار گیرد. در نهایت، این تغییرات می‌تواند بدون استفاده از تجهیزات اضافی نگهداری می‌شود. پس‌خوراند زیستی می‌تواند برای درمان سردردهای مدید و میگرن موثر باشد.