

پرورش صدا و بیان هنرپیشه

سیسلی بری

محسن یلفانی



۹	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۲۱	۱. پرورش صدا
۳۱	۲. تنفس و شل کردن عضلات
۳۹	تمرین‌ها
۷۱	۳. عضلانی کردن اندام‌های گفتار و کلمه
۷۵	کلمه
۹۰	تمرین‌های عضلانی کردن اندام‌های گفتار
۱۱۷	۴. صدای کامل
۱۲۲	گوش دادن
۱۲۵	۵. شعرخوانی
۱۶۱	۶. به‌کارگرفتن صدا
۱۶۷	خلاصه تمرین‌ها

پرورش صدا

مفیدترین بخش این کتاب تمرین‌های آن است، زیرا از راه اجرای منظم و مستمر تمرین‌هاست که شما آگاهی خود را نسبت به صدایتان افزایش می‌دهید و آن را قوی‌تر، آماده‌تر و کاراتر می‌کنید. تمرین‌ها نوعی تدارک‌اند که علاوه بر تقویت فیزیکی صدا، به شما کمک می‌کند تا کیفیت اجرایی متن یا گفتار را بهتر درک کنید. این تدارک شما را به مرحله‌ای می‌رساند که در آن می‌توانید در برابر هر موقعیتی واکنشی خودبه‌خودی نشان دهید. شما به عنوان بازیگر، فقط هنگامی که در حالت آمادگی قرار دارید می‌توانید به صورت بخشی از اکسیون نمایش درآیید. واکیسیون در هر لحظه از جریان پیشرفت خود تازه است؛ به دیگر سخن، شما مجبور نیستید که هر بار خود را از روی صحنه بیرون بکشید و درباره این سؤال که «چگونه باید این قسمت را اجرا کنم؟» فکر کنید؛ شما آن «قسمت» را اجرا می‌کنید همان‌گاه که پیش می‌آید، زیرا صدای شما کاملاً آزاد و آماده است. هدف از انجام تمرین‌ها فقط کسب اطلاعات فنی نیست بلکه آزاد و آماده‌تر کردن شماست؛ در عین حال، انجام تمرین‌ها باعث خواهد شد که شما دانش بیشتری درباره خود، به عنوان یک بازیگر، کسب کنید و برداشت‌تان را از بازیگری غنی‌تر سازید.