

روش تفریح و آموزش خوانندگی

تکنیک آواز

نویسنده: لارا برانینگ

مترجم: سعید مجیدی

فهرست

۶	مقدمه مترجم
۸	سپاسگزاری‌ها
۱۰	مقدمه‌ای از دکتر هاروی کی. اسمیت
۱۱	دییاجه نویسنده
۱۳	درباره نویسنده
۱۴	پیشگفتار: مقدمه‌ای از دکتر هستون ال. ویلسون
۱۶	کاربرد کتاب
۲۱	راهنمای تلفظ
۲۳	فصل ۱. نکات کاربردی در مراقبت و نگهداری از صدا
۳۱	فصل ۲. گام‌های نخست پیشرفت تکنیک آوازی درست
۴۱	فصل ۳. آناتومی و فیزیولوژی (پایه‌های تکنیک درست)
۵۹	فصل ۴. حمایت تنفسی و حالت صحیح بدن (راستی قامت)
۸۷	فصل ۵. تمرین‌های پایه‌ای پیشرفت هنر آوازخوانی
۱۱۵	فصل ۶. تمرین‌های پیشرفته برای طنین‌داری و تقویت صدا
۱۶۳	فصل ۷. تکنیک‌ها و تمرینات اصلاح مشکلات صدا
۱۹۵	فصل ۸. خواندن واژه‌ها (مصوت‌ها) و همخوان‌ها (صامت‌ها)
۱۹۳	(تکنیکی کامل برای بیان درست)
۲۰۷	فصل ۹. آموزش شیوه خواندن اشعار
۲۱۳	فصل ۱۰. تکنیک‌های اجرایی مؤثر و امتحان شده
۲۲۹	فصل ۱۱. تمرین‌ها و تکنیک‌هایی که اجراهای گروهی و کرال را پرشور و پویا می‌سازد
۲۴۳	فصل ۱۲. روش برخورد با مشکلات حنجره: مطالعات موردی و تمرین‌ها
۲۶۱	فصل ۱۳. پرسش و پاسخ درباره این تکنیک
۲۷۷	بخش آخر
۲۸۱	سخن پایانی
۲۸۳	پیوست ۱
۲۸۸	پیوست ۲
۲۸۹	فهرست تمرین‌ها و قطعات CD
۲۹۱	واژه نامه فارسی - انگلیسی

پایه‌ای‌ترین اصل در صداسازی یا پرورش صدایی خوب و زیبا، سازوکار صدایی سالم و طبیعی (فیزیولوژیکی) سازگار با کاری است که انجام می‌دهیم. چنین کاری باید با تعادل و خودکنترلی و درک درست از تکنیک صدایی طبیعی (فیزیولوژیکی) - همانند آن‌چه در این کتاب توضیح داده شده است - انجام پذیرد.

استفاده غلط و بد از صدا

گام نخست در راه دستیابی به تکنیک کامل، مراقبت و نگهداری از صداست. برکسی پوشیده نیست، که تمام قطعات و بخش‌های یک خودروپیش از کار کردن با حداکثر توان، باید به درستی عمل کنند. برای نمونه میزان نبودن چرخ‌ها یا وجود قطعه‌ای معیوب در موتور که احتیاج به تعمیر دارد، خسارات جدی به بار خواهد آورد. چنین اتفاقی می‌تواند در مورد صدا نیز رخ دهد. در نتیجه عدم مراقبت و نگهداری از صدا، آسیب دائمی آن را در پی خواهد داشت؛ اما برخلاف خودرو که امکان تعویض قطعات آن وجود دارد، به انسان تنها یک جفت تار صوتی داده شده است. پس ضروری است ضمن جلوگیری از کاربرد اشتباه آنها، روش استفاده صحیح این هدیه خداوندی را نیز فرا بگیرد. این مطلبی است که به طور حتم در کتاب به آن پرداخته می‌شود.

در آغاز کار خوانندگی‌ام - هنگامی که دانشجوی سال دوم دانشگاه بودم - درس‌های اشتباه صداسازی نیز، نکات خوبی برای من داشت. شبی سرد که به طور گروهی بیرون رفته بودیم، برای تفریح و سرگرمی در هوای آزاد مشغول آواز خواندن شدیم. دو نفر از ما، سوپرانوهای اوج خوان بودیم، که سعی کردیم بالاتر از همه - اما با صدای تنور - بخوانیم. خوشبختانه من زود فهمیدم که باید خواندن را متوقف کنم. اما دختر دیگر خواند و خواند و خواند. و وقتی به خانه رسید، دیگر صدایش گرفته بود و تا چهار روز حتی به سختی می‌توانست حرف بزند، به طوری که مجبور شد به متخصص حنجره مراجعه کند. دکتر به او گفت استفاده بد به صدایش صدمه زده است و احتمال دارد تارهای صوتی‌اش دیگر به حالت طبیعی خود بازنگردند و متأسفانه هرگز هم به حالت عادی برنگشتند. اونه تنها صدای آوازی‌اش را به طور کامل از دست داد، بلکه از آن به بعد صدای گفتاری‌اش نیز خش‌دار و دورگه بود.

لازم است درباره خطر آواز خواندن زیاد در هوای سرد شبانه یا تشویق بلند و جیغ و داد کردن هشدار جدی بدهم. هرگز جیغ نکشید. زمانی در آلمان، مادری فرزندش را پیش من آورد، که صدایش آن‌چنان گرفته بود که به سختی می‌توانست حرف بزند. پس از آغاز کار، برای مشاهده اتفاقی که رخ داده بود او را نزد متخصص حنجره فرستادم. هر زمان که عوامل نگران‌کننده‌ای در شخص خواننده یا گوینده احساس کنم، این کار را می‌کنم، متخصص حنجره گفته بود یکی از

اردوها باید مراقب باشند که اندام صوتی شبیه هیچ ساز دست ساخته دیگری نیست. بر اثر تجربه سال‌ها کار با خوانندگان مقطع سنی دبیرستان، پی بردم که در اردوهای تابستانی از آنها خواسته‌های بیش از حدی طلب می‌کنند.

در زمان کارگاه فشرده آموزشی که در شمال شرقی کشور برگزار کردم، هنرجویی هفده ساله با ناهنجاری در صدا، که به طور کامل آشکار و قابل شنیدن بود، به من مراجعه کرد. درس اولش، او را آگاه ساخت که لحن یا طنینی که در صدایش وجود دارد، طبیعی نیست و با درس بعدی مشخص شد که مشکلات جسمی جدی در سازوکار صوتی او وجود دارد. پس او را نزد یک متخصص حنجره فرستادم، که البته متأسفانه دکترش خبریدی به من داد که: تارهای صوتی این جوان به «کمانی شدگی» مبتلا شده‌اند (این اصطلاح به تغییر شکل فیزیکی اشاره دارد که حالت طبیعی تارهای صوتی را از اساس تغییر می‌دهد و در صورت امکان مشاهده تارهای صوتی از داخل گلو، کمانی شدگی به وضوح دیده می‌شود).

به طور قطع چنین مشکلی، امید به آینده‌ای درخشان برای این صدا را بسیار دور از دسترس می‌سازد. ضمن آن‌که بیشتر صداهای خروجی گلویش، ثبات در ارتجاع و حالت^۱ و تشدید و وایبره (تموج ظریف) نداشتند.

پس از انجام تحقیقات دریافتم مشکل او یک نقص عضومادزادی نیست، بلکه به علت آموزش‌های اشتباه معلمان پیشین صدایش، این اشکال در صدای او پدید آمده بود. او زمان خواندن در یک گروه کردولتی، صدایش را از دست داده بود. قطعات انتخاب شده برای این گروه، برای گستره صوتی یک صدای تنور جوان بسیار بالا بوده است. مدت زمان تمرین روزانه پنج ساعت بوده که آن هم برای صدای جوان، زمانی بسیار زیاد و طولانی است. با گردآوری این اطلاعات بود که توانستم پی ببرم چرا تارهای صوتی اش کمانی شکل شده بودند. هم چنین این وضعیت یا ناهنجاری را می‌توان با کار دقیق اصلاح و رفع کرد. هنگامی که قمیض یا زیانه کلارینتی کهنه یا خراب شود، می‌توان آن را دور انداخت و قمیضی جدید برایش خرید. اما تعویض تارهای صوتی ممکن نیست. وقتی که یک نوازنده ساز بادی، به اجبار در یک دوره طولانی از لب‌هایش برای نواختن کار می‌کشد، به وقت خود نیاز نواختن پرهیز می‌کند، زیرا ماهیچه‌های مرتبط توان محدودی دارند و حتی کم و بیش مرسوم است که نوازنده‌ای به دلیل خستگی زبان و لب‌هایش، دیگر نوازند. اما زمانی که یک خواننده خسته می‌شود و با نخواندن بخش‌های طولانی و اوج‌تری که باید می‌خواند، قصد محافظت از صدایش را دارد، با بیان جملاتی مانند «خواننده اول و اصلی»^۲ در حقیقت او را برای ادامه دادن تحت فشار قرار می‌دهند.

1- Bowed

2- Texture

* Prima donna: از اصطلاحات ایتالیایی در زمینه آواز و به معنای خواننده اول و اصلی یک اپرا است.

تارهای صوتی‌اش در اثر جیغ زدن آسیب دیده است.

در جنگ جهانی دوم، چنین مشکلی نیز برای یکی از همکارانم در حین حمله هوایی رخ داده بود. هنگامی که به خاطر ترس و وحشت زیاد شروع به داد و فریاد می‌کند، به دنبال آن صدایش از دست می‌رود. با خواننده دیگری در آلمان ملاقات داشتم، که صدایی بسیار خشک و گرفته داشت و اظهار می‌کرد: «شاید باور نکنید زمانی یکی از خوانندگان خوب آثار موتزارت بوده‌ام!» از او پرسیدم: «خدای من! چه اتفاقی برای صدای شما رخ داده است؟» گفت: «به علت ترس زیاد در زمان حمله هوایی و جیغ زدن، تارهای صوتی‌ام آسیب دیدند».

مادرها نیز نباید بر سر بچه‌های خود جیغ بکشند. مادرانی با مشکلات جدی صدا به من مراجعه کرده‌اند و پس از تشخیص متخصص حنجره و حرف‌های خودشان، مشخص شد تارهای شان صدمه دیده و علتش نیز، جیغ زدن بر سر بچه‌ها حین عصبانیت بوده است.

اما پرسش اینجاست که در اجرای نقشی اپرایی، چگونه می‌توان جیغ کشید، اما تارهای صوتی آسیب نبینند؟

راه حل در گرو گرفتن نیروی نفس و تمرین هوک (توضیح داده شده در فصل ۵) و انتقال جیغ یا صدا به قسمت یا جایی است که هنگام ادای فینگ^۱، در آن ناحیه احساس سوزن سوزن شدن (مور مور شدن) می‌کنید.

تسلط و کنترل نفس و «هوک»^۲ از مهم‌ترین عوامل برای جلوگیری از صدمه به تارهای صوتی است.

یک هنرجوی سال سوم دبیرستان تقاضای دادن تست صدا و قرار گرفتن در جدول زمانی سال آینده مرا داشت. صدای آوازی اوج و واضح و زیبا با گستره‌ای وسیع، که «دوی بالا»ی گوش‌نواز داشت. اما وقتی در پائیز برای آغاز کلاس و آموزش از سفر برگشتم، در مراجعه‌اش به من، مرا شوکه کرد و اظهار کرد متأسفانه در اردوی تابستانه موسیقی، صدایش آسیب دیده و از دست رفته است و گفت دیگر نمی‌تواند بالاتراز «لا» بخواند. از او پرسیدم در این مدت چه کاری کرده است، که توضیح داد روزانه ۴ تا ۶ ساعت تمرین می‌کرده و گاهی اوقات هم در هوای آزاد و سرد شبانه تمرین‌هایش را انجام می‌داده است.

قصد ندارم این حس را در شما ایجاد کنم که با اردوهای تابستانی مخالفم، زیرا چنین تجمعاتی می‌توانند تجارب خوب موسیقایی در پی داشته باشند، به شرط آن‌که در ابتدای کار، نسبت به دسته‌بندی صدا و [نکات مراقبتی از صدا] آگاهی‌های لازم ارائه شده باشد. معلمان در این گونه

بنابراین، برای جلوگیری از آسیب، خواننده باید اجازه «تغییر» داشته باشد (یعنی بتواند مایه یا پرده تحت تسلط و نرم‌تری را بخواند، یا با انتقال به یک اکتاویم تراز نت پارتیتور، نرم‌تر آواز بخواند). تجربه دیگر من، در مورد اعضای گروه سرود دبیرستانی بود که در رقابتی دشوار شرکت داشتند و گلویشان به علت تمرین‌های زیاد و بیش از حد، پیش از مسابقه آسیب دیده بود. مربی آنها، بر اساس تجویز پزشک، به منظور کاهش دردی که در گلویشان احساس می‌کردند، اسپری مسکنی تهیه کرده بود. شایان ذکر است در چنین مواقعی، برای امکان تداوم خواندن، به هیچ وجه نباید از قرص‌های مکیدنی یا اسپری‌های مسکن استفاده کرد. در واقع با این درمان یا تسکین موقتی، تنها درد را پنهان می‌کنید. توجه داشته باشید که بدن از طریق درد می‌خواهد چیزی را به شما یادآوری کند: «به صدای تان استراحت دهید!». اما با ادامه خواندن ممکن است آسیب جبران‌ناپذیری به تارهای صوتی تان وارد کنید.

«سیگار» از جمله عواملی است که متخصصان حنجره نسبت به تحریک شدن شدید تارهای صوتی توسط آن هشدار داده‌اند. استعمال دخانیات حتی می‌تواند منجر به تشکیل کیست‌های کوچک شود. بنابراین هر کس به طور جدی فعالیت‌های آوازی دارد، نباید سیگار بکشد، زیرا دود سیگار، نه تنها تارهای صوتی، بلکه تمام بافت ریه‌ها و گلو و حفره‌های بینی را تحریک می‌کند و این عمل به نوبه خود ظرفیت تنفسی را کاهش می‌دهد و صدرا را نیز دچار افت می‌کند.

«الکل» نیز از جمله عواملی است که متخصصان حنجره دربارهٔ مضرات مصرف آن بر روی تارهای صوتی هشدار داده‌اند. همان‌طور که مصرف الکل در فرد الکلی سبب خونریزی سرخرگ‌های بسیار نازک می‌شود و رنگ چهره و پوست او را سرخ‌تر می‌کند، می‌تواند باعث خونریزی همان مویرگ‌ها در تارهای صوتی نیز شود. هم‌چنین هنگامی که فردی برای خواندن یا سخن گفتن نیازمند افزایش و تداوم عملکرد تارهای صوتی است، بر اثر حالت سستی و کرختی پس از مصرف نوشیدنی‌های الکلی، دامنهٔ صدمه و آسیب به تارهای صوتی او نیز افزایش می‌یابد.

نوشیدنی‌های سرد نیز مضرند. گرچه مایعات سرد به طور مستقیم بر روی تارهای صوتی نمی‌ریزند، اما نوشیدن آنها «نرم‌کام» و ناحیهٔ «حلقی» را (که هر دو نقش مهمی در خواندن دارند) سفت می‌کند.

سخن گفتن درست

خوانندگان جوانی که بیشتر مواقع در کلاس‌های درسی باید در مورد روش خود در مباحثه‌ها زیاد حرف بزنند، باید نگران [از دست رفتن صدای شان] باشند. به بیان دیگر تا حد امکان از سخن گفتن پرهیز کنند و اگر چنین کاری میسر نیست، لازم است هر نکته‌ای که برای مراقبت از صدای آوازی آموخته‌اید، برای حرف زدن نیز به کار بندید.