





تمرین های آوازخوانی

نوشته ی 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

درباره‌ی نویسنده

دکتر پاملیا فیلیپس مدیر اجرایی کنسرواتوار و استاد صداسازی و موسیقی در مدرسه‌ی تئاتر موزیکال CAP21 است. وی مدرک دکتری هنرهای موسیقی و کارشناسی ارشد موسیقی در اجرای آواز را از دانشگاه ایالتی آریزونا و مدرک کارشناسی آموزش موسیقی را از دانشگاه ایالتی آرکانزاس دریافت کرده است. دکتر فیلیپس علاوه بر اجرای اپراهای هنرمندان برتر معاصر آمریکا، در سمفونی‌های بزرگ نیز خواننده‌ی مهمان بوده است.

برخی از نقش‌های اصلی وی در اپراها و تئاترهای موزیکال این‌ها هستند: کارمن در تراژدی کارمن، دیدو در دیدو و آنیاس و لیزی بوردین، نقش جادوگر در هنزل و گرتل، جولیتا در افسانه‌های هوفمان، دورابلا در کوزی فان توته، مادر در آلبرت هیرینگ، کُنستانس در نمایش معروف جهانی سرفرود آورد تا پیروز شود، بانوی داخل جعبه‌ی کلاه در *Postcard from Morocco*، فرا بائور در *Dora*، بئاتریس در تئاتر معروف *Garden of Mystery*، خانم کورنت در *Tobermory*، اجرای روی صحنه‌ی *From The Diary of Virginia Woolf*، گلوریا تورپ در *یائکی‌های لعنتی*، جیمنازیا در *A Funny Thing Happened on the Way to the Forum*، آوازخوان لیسلیدر در موسیقی کوچک شبانه، لیدی ثیانگ در پادشاه و من. از اجراهای سمفونی او می‌توان به این موارد اشاره کرد: *Le mort de Cléopâtre* برلیوز با *Bronx Symphony*، سمفونی چهارم مالر با *Centre Symphony*، *Das lied von der Erde* و سمفونی سوم مالر با *New York Symphonic Arts Ensemble* و هنرمند مهمان با *Phoenix Chamber Symphony*، *Scottsdale Fine Arts Orchestra*، *Putnam Country Chorale*، *the National Chorale*.

دکتر فیلیپس در CAP21، کالج واگنر، دانشگاه ایالتی آریزونا، کالج منطقه‌ای اسکاتسدیل و کالج منطقه‌ای سواث ماتین (South Mountain) تدریس کرده است. او نویسنده‌ی کتاب *آوازخوانی For Dummies* نیز هست.

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: شکل‌دادن 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: اوج‌گرفتن 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 ده‌تایی‌ها.....	۲۲۵
فصل ۱۵: ده راهنمایی برای تمرین کردن مانند حرفه‌ای‌ها.....	۲۲۷
فصل ۱۶: ده سؤال که خواننده‌ها اغلب می‌پرسند.....	۲۳۵
پیوست: وبگاه.....	۲۴۳

۱.....	مقدمه
۱.....	درباره‌ی این کتاب
۱.....	قواعد رعایت‌شده در این کتاب
۲.....	آنچه لازم نیست بخوانید
۳.....	تصورات خنده‌دار
۳.....	ترتیب مطالب این کتاب
۳.....	بخش اول: آماده‌سازی بدن برای تمرین
۳.....	بخش دوم: جادویی کردن موسیقی خود با ایجاد تنوع
۴.....	بخش سوم: کارکردن روی محدوده‌ی صوتی
۴.....	بخش چهارم: تقویت تکنیک آوازخوانی
۴.....	بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها
۵.....	نمادهای به‌کاررفته در این کتاب
۵.....	مقصد بعدی
۷.....	بخش ۱: آماده‌سازی بدن برای تمرین
۹.....	فصل ۱: گرم کردن بدن برای آوازخوانی
۹.....	آماده‌سازی ابزار کار: کشش سر تا نوک پا به سمت بیرون
۱۰.....	بازکردن و تعیین وضعیت قسمت تحتانی بدن
۱۰.....	اتصال کف پا به زمین
۱۲.....	ایجاد تعادل روی مچ پاها و زانوها
۱۳.....	توزیع وزن در پاها و باسن
۱۴.....	تعیین وضعیت قسمت فوقانی بدن به‌منظور حرکت آسان
۱۴.....	کشیدن ستون فقرات
۱۵.....	رهاکردن شانه‌ها
۱۶.....	ایجاد تعادل در سر و گردن
۱۶.....	کنترل کردن بازوها و دست‌ها
۱۷.....	جمع‌بندی با یک تمرین گرم کردن صدا
۲۱.....	فصل ۲: انجام تمرین‌های تنفسی
۲۱.....	حرکت دادن عضلات تنفسی برای آوازخواندن
۲۲.....	بازکردن دنده‌ها
۲۳.....	آزادکردن عضلات شکم

۲۴	حرکت دادن پهلوها
۲۴	رها کردن انقباض تا داخل باسن
۲۵	نفس بگیرد: شکل دادن به دم
۲۵	کنترل کردن حرکت دنده‌ها
۲۶	افزودن تعلیق برای ایجاد هماهنگی
۲۷	باز کردن عضلات بالاتنه برای نفس‌گیری سریع
۲۸	نفس را خارج کنید: کنترل بازدم
۲۹	ایجاد هماهنگی در عضلات
۳۰	جدا کردن عضلات برای جملات بسیار طولانی
۳۱	خواندن تمرین‌های دارای جملات بلند و کوتاه
۳۱	تمرین جملات کوتاه
۳۳	تمرین جملات طولانی‌تر
۳۴	آزمایش کردن کنترل تنفس
۳۵	آوازهایی برای افزایش کنترل تنفس
۳۷	فصل ۳: شکل دادن به زبان و لب‌ها برای ادای حروف مصوت
۳۷	هماهنگ کردن زبان و لب‌ها برای ادا کردن مصوت‌های پسین
۳۸	تغییر دادن قوس برای ادای ooh و ah
۳۹	تغییر دادن شکل لب‌ها برای ادای oh و ah
۴۰	ادای مصوت‌های پیچیده‌ی aw و OOh
۴۰	خواندن هر پنج مصوت پسین
۴۲	نحوه‌ی جای‌گیری زبان هنگام ادای مصوت‌های پیشین
۴۲	افت قوس بین ee و ih
۴۳	حرکت بین ee و ay
۴۴	ایجاد تمایز بین ee و eh
۴۵	مقایسه‌ی eh و a
۴۶	خواندن هر پنج مصوت پیشین
۴۷	تغییر وضعیت هنگام ادای مصوت‌های پیشین و پسین
۴۸	اجرای مصوت میانی uh
۴۸	خواندن مصوت‌های مرکب
۵۰	آوازهایی برای خواندن دقیق مصوت‌ها
۵۱	فصل ۴: ادای صحیح حروف صامت
۵۲	ادا کردن حروف صامت نوک‌زبانی
۵۲	کشف صامت‌های واک‌دار L، N و D
۵۳	ایجاد تمایز بین D واک‌دار و T بی‌واک
۵۴	تولید صدای R واک‌دار
۵۵	خواندن S بی‌واک و Z واک‌دار
۵۶	حرکت دادن نوک زبان به سمت دندان‌ها برای ادای صحیح TH
۵۷	خواندن حروف صامت L، N، D، T، S و Z و TH

۵۸.....	قوس دادن زبان به عقب برای صامت‌های نرم کامی
۵۸.....	تمرین G واک‌دار، K بی‌واک و NG واک‌دار
۶۰.....	تمرین خواندن صامت‌های K، G و NG
۶۰.....	کار کردن روی صامت‌های لبی
۶۱.....	تمرین کردن صامت‌های واک‌دار W و M
۶۲.....	تغییر وضعیت بین B واک‌دار و P بی‌واک
۶۲.....	حرکت دادن لب پایین برای ادای F و V
۶۳.....	خواندن همه‌ی صامت‌های W، M، P، B، F و V
۶۴.....	ترکیبات صامت: حرکت دادن لب‌ها و زبان
۶۴.....	جمع کردن دهان برای ادای J واک‌دار و CH بی‌واک
۶۵.....	حرکت دادن هوا برای ادای SH و ZH
۶۵.....	خواندن همه‌ی صامت‌های L، CH، SH و ZH
۶۶.....	آوازهایی برای خواندن صامت‌های مختلف
۶۷.....	بخش ۲: جادویی کردن موسیقی خود با ایجاد تنوع
۶۹.....	فصل ۵: خواندن فواصل دقیق برای دستیابی به دقت موسیقایی
۶۹.....	شناسایی رایج‌ترین فواصل
۷۰.....	فواصل بزرگ
۷۱.....	فواصل کوچک
۷۲.....	فواصل درست
۷۲.....	شنیدن فواصل کوچک
۷۲.....	فواصل دوم کوچک و بزرگ: m2 و M2
۷۳.....	فواصل سوم کوچک و بزرگ: m3 و M3
۷۴.....	تمرین فواصل دوم و سوم
۷۶.....	یافتن فواصل درست
۷۶.....	شناسایی فواصل درست: P4 و P5
۷۷.....	کار کردن با نت هم‌صدا: P8
۷۸.....	خواندن فواصل درست
۷۹.....	مقایسه‌ی فواصل بزرگ‌تر
۷۹.....	فواصل ششم کوچک و بزرگ: m6 و M6
۸۰.....	فواصل هفتم کوچک و بزرگ: m7 و M7
۸۱.....	خواندن فواصل ششم و هفتم
۸۲.....	کشف فواصل کروماتیک
۸۲.....	بالا بردن فرکانس نت با دیز
۸۳.....	پایین آوردن فرکانس نت با بمل
۸۴.....	خنثی کردن علامت‌های عرضی
۸۴.....	کار کردن روی گام‌ها
۸۴.....	ساختن گام‌ها با تریادها

۸۶	خواندن گام‌های ماژور
۸۷	خواندن گام‌های مینور
۸۸	قطعه‌ی تمرینی: "Singing All the Intervals"
۸۹	آوازهایی برای تمرین فواصل بزرگ
۹۱	فصل ۶: درباره‌ی ریتم: تسلط بر علائم مربوط به ریتم و تمپو
۹۱	مبانی ریتم: نت‌ها و سکوت‌ها
۹۲	نت گرد
۹۳	نت سفید
۹۴	نت سیاه
۹۵	نت چنگ
۹۶	نت دولاچنگ
۹۷	سکوت‌های متناظر
۹۸	قطعه‌ی تمرینی: "The Rhythm Song"
۹۹	بررسی ریتم‌های پیشرفته
۱۰۰	وصل کردن نت‌ها با تریوله
۱۰۱	افزودن نت‌های بیشتر با ریتم‌های نقطه‌دار
۱۰۲	تأکید بر ضرب‌های ضعیف‌تر با سنکوپ
۱۰۲	قطعه‌ی تمرینی: "Checking Out Rhythm"
۱۰۳	کنترل ریتم با هر تمپو
۱۰۵	آوازهایی برای کار کردن روی ریتم
۱۰۷	فصل ۷: افزودن تنوع با نوانس، علائم آرتیکولاسیون و غیره
۱۰۷	آواز خواندن با نوانس
۱۰۷	خواندن علائم
۱۰۸	ایجاد کرشندوی یکدست
۱۰۹	آهسته‌تر خواندن تدریجی یا دکرشندو
۱۱۰	تسلط بر تضاد نوانسی
۱۱۲	آرتیکوله کردن آنچه نوشته شده
۱۱۲	وصل کردن نت‌ها
۱۱۲	کوتاه و شیرین کردن نت
۱۱۳	تشخیص زمان رها کردن
۱۱۴	قطعه‌ی تمرینی: "I Sing Out!"
۱۱۵	بداهه‌خوانی برای زدن مهر خاص خود پای آوازه‌ایتن
۱۱۶	افزودن کلمات
۱۱۶	تغییر ریتم
۱۱۶	تغییر دادن ملودی
۱۱۷	ایجاد تنوع در صدا
۱۱۷	آوازهایی برای تقویت تنوع موسیقایی

بخش ۳: کار کردن روی محدوده‌ی صوتی.....	۱۱۹
فصل ۸: بررسی صدای سینه.....	۱۲۱
آشنا شدن با صدای سینه.....	۱۲۱
کشف آواهای صدای سینه.....	۱۲۱
ایجاد تنوع در سنگینی صدای سینه.....	۱۲۲
تقویت صدای سینه.....	۱۲۵
تغییر مصوت‌ها در صدای سینه.....	۱۲۶
قطعه‌ی تمرینی: "Finding My Chest Voice".....	۱۲۷
آوازهایی که روی صداها ی سینه کار می کنند.....	۱۲۸
فصل ۹: اوج گرفتن تا صدای سر و فالستو.....	۱۲۹
کشف فالستو.....	۱۲۹
کار کردن روی فالستو.....	۱۳۰
پایین بردن فالستو.....	۱۳۱
کشف مصوت‌های مختلف در فالستو.....	۱۳۲
آوازهایی برای فالستو خواندن.....	۱۳۳
کشف صدای سر.....	۱۳۳
رسیدن به حس صدای سر.....	۱۳۴
کشف رزونانس بالا در صدای سر.....	۱۳۴
خواندن حروف صامت با صدای سر.....	۱۳۶
حالت دادن به حنجره برای داشتن صدای سر پر حجم تر.....	۱۳۷
تثبیت حنجره.....	۱۳۷
کنترل حنجره هنگام آواز خواندن.....	۱۳۹
خواندن چندین جمله با کوک بالا.....	۱۳۹
گسترش دامنه‌ی صدای سر.....	۱۴۱
تولید صدای چرخشی.....	۱۴۱
کشیدن نت‌ها با صدای سر.....	۱۴۳
آوازهایی برای گسترش دامنه‌ی صدای سر.....	۱۴۴
قطعه‌ی تمرینی: "A Bejeweled Love Song".....	۱۴۵
فصل ۱۰: میکس کردن صدا با صدای میانی.....	۱۴۷
کشف صدای میانی.....	۱۴۷
تمایز بین صدای میانی مردان و زنان.....	۱۴۷
شناخت صدای میانی خود.....	۱۴۸
تقویت صدای میانی.....	۱۴۹
یافتن مصوت‌های شفاف در صدای میانی.....	۱۵۱
آوازهایی که روی صدای میانی کار می کنند.....	۱۵۲
ترکیب کردن محدوده‌های صوتی با میکس.....	۱۵۲
دانستن زمان استفاده از میکس.....	۱۵۳
سر خوردن به سمت میکس.....	۱۵۴

۱۵۵	تغییر صدای میکس
۱۵۶	آوازه‌های نیازمند صدای میکس
۱۵۶	کشف صدای میکس با چند قطعه‌ی تمرینی
۱۵۷	برای پسرها
۱۵۸	برای دخترها
۱۶۱	فصل ۱۱: هماهنگ کردن انتقال‌های بین محدوده‌های صوتی
۱۶۱	انتقال روان بین محدوده‌های صوتی
۱۶۲	افتادن روی صدای سینه
۱۶۳	حرکت به جلو و عقب از صدای سینه به صدای میانی
۱۶۴	بالا رفتن از محدوده‌ی صدای میانی به محدوده‌ی صدای سر
۱۶۵	پريدن به فالستو و از فالستو
۱۶۵	خواندن از فالستو تا صدای سینه
۱۶۶	تبدیل صدای سینه به فالستو
۱۶۷	سر خوردن به جلو و عقب از صدای سینه به فالستو
۱۶۸	پیشرفت در انتقال‌های روان
۱۶۸	تبدیل صدای میانی به صدای سینه
۱۶۹	تبدیل صدای میانی به صدای سر
۱۷۰	قطعه‌ی تمرینی: “Marching Forth”
۱۷۱	آوازه‌هایی با انتقال بین محدوده‌های صوتی
۱۷۳	بخش ۴: تقویت تکنیک آواز خوانی
۱۷۵	فصل ۱۲: تقویت صدای آواز
۱۷۵	اشاره‌ی اجمالی به اصول اولیه‌ی صدادهی
۱۷۵	تمرین شروع تن صدا
۱۷۸	باز کردن فضا برای تغییر صدا
۱۷۹	آزاد کردن انقباض‌های بدن برای بهبود صدا
۱۷۹	هماهنگ کردن تنفس برای بهبود صدا
۱۸۰	رفع مشکلات کوک صدا
۱۸۱	تولید صدای طنین‌دار با رزونانس
۱۸۱	کشف رزونانس خود
۱۸۲	استفاده از مصوت‌ها برای کشف رزونانس
۱۸۳	تغییر دادن محل رزونانس صدا در بدن
۱۸۴	انتخاب رزونانس مناسب برای آواز
۱۸۵	تغییر دادن صدا با ویراتو
۱۸۵	کشف ویراتو
۱۸۶	تغییر حالت بین ویراتو و صدای صاف
۱۸۸	قطعه‌ی تمرینی: “Changing Tone”
۱۸۹	آوازه‌هایی برای تقویت صدای شما

فصل ۱۳: پیشرفت در چالاکي صدا.....	۱۹۱
کشف هنر نفس‌گیری سریع.....	۱۹۱
نفس‌گیری سریع در آوازهای سریع.....	۱۹۲
نفس‌گیری سریع.....	۱۹۲
کارکردن روی حرکت در فواصل دوم.....	۱۹۳
دست‌برداشتن از کنترل برای دستیابی به حس چالاکي.....	۱۹۴
افزایش تدریجی سرعت.....	۱۹۵
برگشتن روی نت تونیک.....	۱۹۶
دویدن به بالای گام.....	۱۹۷
تسلط بر فواصل سوم.....	۱۹۸
خواندن یک پرده در میان گام.....	۱۹۸
شتاب‌گیری.....	۲۰۰
انجام پرش‌های موسیقایی با فواصل بزرگ‌تر.....	۲۰۱
شروع از بالا.....	۲۰۱
یک اکتاو بالا (یا پایین) پریدن.....	۲۰۳
قطعه‌ی تمرینی: "A Joyful Noise".....	۲۰۴
آوازهایی برای به‌رخ‌کشیدن چالاکي.....	۲۰۵
فصل ۱۴: بلتینگ با تمرین‌های مبتدی تا پیشرفته.....	۲۰۷
شروع کردن با اصول بلتینگ.....	۲۰۸
حس کردن انتقال‌های بلت در صدا.....	۲۰۸
ایجاد برنامه‌ای برای تقویت بلت.....	۲۰۹
ایجاد رزونانس تا ردیف پشت.....	۲۱۰
ادا کردن گفتارگونه‌ی بلتینگ.....	۲۱۱
ایجاد وزوز در صدا روی کوک‌های مختلف.....	۲۱۱
صحبت کردن با صداهای گفتارگونه روی کوک‌های خاص.....	۲۱۲
کارکردن روی محدوده‌ی صوتی صحبت کردن.....	۲۱۳
استفاده از عبارت‌های مختلف برای گسترش محدوده‌ی صحبت کردن.....	۲۱۳
تقویت استقامت برای بلتینگ.....	۲۱۴
مقایسه‌ی صدای بلت و میکس.....	۲۱۵
تبدیل میکس به بلت روی یک نت.....	۲۱۶
آوازهایی که از میکس به سمت بلت پیش می‌روند.....	۲۱۶
بلتینگ با کل صورت.....	۲۱۷
به‌کارگیری صداهای بلت در یک کوک.....	۲۱۷
گسترش دامنه‌ی بلت.....	۲۱۸
تقویت استقامت آوازی.....	۲۱۹
تست کردن صداهای بلت شما با قطعات تمرینی.....	۲۲۰
"Don't You Tell Me No Lie".....	۲۲۰
"It's Time".....	۲۲۱

- ۲۲۳.....سردکردن صدا بعد از بلتینگ
- ۲۲۳.....آوازهایی برای بلت خوان‌های مبتدی که قصد آزمودن تکنیک خود را دارند
- ۲۲۴.....آوازهایی برای بلت خوان‌های پیشرفته که به دنبال چالش هستند

بخش ۵: بخش ده تایی‌ها..... ۲۲۵

فصل ۱۵: ده راهنمایی برای تمرین کردن مانند حرفه‌ای‌ها..... ۲۲۷

- ۲۲۷.....برای تمرکز بر آواز خوانی وقت بگذارید
- ۲۲۷.....برنامه‌ریزی برای آنچه باید تمرین کنید
- ۲۲۸.....از تمرین‌های این کتاب استفاده کنید
- ۲۲۹.....جلسات تمرینی خود را ضبط کنید
- ۲۲۹.....پیشرفت خود را پیگیری کنید
- ۲۳۰.....بعد از تمرین صدایتان را سرد کنید
- ۲۳۰.....بدانید چه وقت باید استراحت کنید
- ۲۳۱.....آواز و داستان خود را بشناسید
- ۲۳۲.....برای اجرا آماده شوید
- ۲۳۳.....از یک مربی صداسازی کمک بگیرید

فصل ۱۶: ده سؤالی که خواننده‌ها اغلب می‌پرسند..... ۲۳۵

- ۲۳۵.....چه سبکی از موسیقی برای صدای من مناسب است؟
- ۲۳۵.....چه آوازی خارج از محدوده‌ی صوتی من است؟
- ۲۳۶.....آیا من گوش موسیقایی ندارم یا فقط خارج از کوک می‌خوانم؟
- ۲۳۷.....چگونه هماهنگ با خوانندگان دیگر بخوانم؟
- ۲۳۷.....چگونه صدایم را با سازها هماهنگ کنم؟
- ۲۳۸.....بهترین روش تقویت طاقت آوازی چیست؟
- ۲۳۸.....چگونه می‌توانم هنگام نواختن ساز وضعیت بدنی صحیح برای آواز خوانی را حفظ کنم؟
- ۲۳۹.....قبل از اجرا چه چیزی باید بخورم و چه وقت؟
- ۲۳۹.....چگونه بر ترس از صحنه غلبه کنم؟
- ۲۴۰.....برای سالم‌نگه‌داشتن صدایم چه باید بکنم؟

پیوست: وبگاه..... ۲۴۳

- ۲۴۳.....نمونه‌های صوتی

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 اختیارتان 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 اختیارتان 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، مستقیماً 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.»

« **تکرار الگو:** اکثر موتیف‌های این کتاب، تمام تکرارهای الگوها را نشان می‌دهد؛ اما بعضی از موتیف‌های بزرگ‌تر فقط گونه‌های بالارونده یا پایین‌رونده‌ی الگوها را نشان می‌دهد. حتماً تمام تکرارهای نمونه‌ی صوتی را گوش کنید.

« **املاهای آوایی برای مصوت‌ها:** الفبای انگلیسی دارای پنج مصوت است (U و O، I، E، A). اما این مصوت‌ها ممکن است بسته به چگونگی ترکیب‌شدن‌شان با مصوت‌ها یا صامت‌های دیگر در یک کلمه، بیش از یک صدا ایجاد کنند. من از املاهای آوایی مصوت‌های مختلف برای کمک به شما در درک دقیق مصوتی که قرار است ایجاد کنید، استفاده می‌کنم. (نکته: صدایی که حرف a در کلمه‌ی cat ایجاد می‌کند با صدایی که در کلمه‌ی father ایجاد می‌کند، فرق دارد. وقتی این a را می‌بینید، بدانید صدای مصوتی که قرار است بخوانید، مانند a در کلمه‌ی cat است.)

« **کارکردن تمرین‌ها و موتیف‌های دیگر:** بعضی از موتیف‌های این کتاب به شما کمک می‌کند روی تمرین خاصی کار کنید و بعضی دیگر اطلاعات یا تمرین‌های پایه‌ی آوازخوانی را در اختیارتان قرار می‌دهد. کادر کوچک سیاه‌رنگ که نشانگر شماره‌ی نمونه‌ی صوتی است به شما می‌گوید کدام تمرین‌ها نمونه‌ی صوتی دارد. اگر کادر سیاه‌رنگ وجود نداشته، باید بدانید که آن نمونه موتیفی است که در یک فصل توضیح داده شده اما نمونه‌ی صوتی ندارد. نکته: بیشتر وقت‌ها، با اینکه مردان نت‌ها را یک اکتاو پایین‌تر می‌خوانند، موسیقی برای آن‌ها در کلید سل نوشته می‌شود. آقایان، وقتی می‌بینید موسیقی در کلید سل نوشته شده، فقط بدانید که باید آن را یک اکتاو پایین‌تر بخوانید، مگر اینکه دستورالعمل چیز دیگری باشد. در بعضی از تمرین‌های کتاب، از شما می‌خواهم به همان شکل نوشته‌شده بخوانید، نه یک اکتاو پایین‌تر.

« **خوانندگان نمونه‌های صوتی:** بسیاری از تمرین‌ها یک نمونه‌ی صوتی دارند که خواننده‌ای در آن صداها را الگو را برای شما اجرا می‌کند. من، هم از مردان و هم از زنان و نیز از انواع صداها استفاده می‌کنم. متن همراه هر تمرین به شما می‌گوید که صدای خواننده را می‌شنوید یا خودتان باید موتیف را تمرین کنید.

« **فهرست آوازه‌ها:** در انتهای اکثر فصل‌های این کتاب، فهرستی از آوازه‌هایی را قرار می‌دهم که می‌توانید از آن‌ها برای تمرین تکنیک‌های مختلفی که در آن فصل شرح داده شده، استفاده کنید. اگر متن آواز مختص جنسی خاص یا مربوط به نقش جنسی خاص باشد، آن را ذکر می‌کنم. در غیر این صورت، می‌نویسم «هر دو». شما می‌توانید روی هر آوازی که دوست دارید کار کنید؛ اما ممکن است برای اجرای یک آواز بخواهید به اطلاعات مرتبط با جنسیت توجه کنید. برای کمک به خودتان در یادگیری یک آواز، توصیه می‌کنم ابتدا نت نوشته‌شده‌ی آن را پیدا کنید تا بتوانید خواندن همراه با نت را بدون شنیدن نمونه‌ی ضبط‌شده تمرین کنید. نت نوشته‌شده را می‌توانید از فروشگاه‌های موسیقی یا به صورت آنلاین تهیه کنید.

آنچه لازم نیست بخوانید

در سراسر متن راهنمایی‌های مفیدی برای اجرای هر تمرین آورده‌ام؛ اما اگر عجله دارید و فقط می‌خواهید به آوازخواندن بپردازید، می‌توانید تمرین‌ها را همراه نمونه‌های صوتی اجرا کنید. بعداً همیشه می‌توانید به سراغ این راهنمایی‌ها بروید.

هنگام نوشتن این کتاب، چنین تصویری درباره‌ی شما داشته‌ام:

« واقعاً آوازخواندن را دوست دارید و برای تقویت تکنیک خود به کمی کمک نیاز دارید. »
« مقداری اطلاعات قبلی درباره‌ی آوازخوانی دارید (چه از طریق آوازخوانی در یک گروه کر، گذراندن کلاس یا خواندن کتاب دیگر من آوازخوانی *For Dummies*) و می‌خواهید مهارت‌های خود را به سطح بالاتری ارتقا دهید. »
« همه‌نوع موسیقی‌ای می‌خوانید و خود را تنها به یک سبک (مانند کلاسیک، کانتری، پاپ یا گاسپل) محدود نمی‌کنید. »
« برای مدتی طولانی از نمونه‌های صوتی استفاده خواهید کرد و به همین دلیل است که آن‌ها شامل تمرین‌های بسیار ساده تا بسیار سخت هستند. به این ترتیب، آن‌ها می‌توانند اکنون و بعدها شما را به چالش بکشند. »

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب به پنج بخش تقسیم شده است که هر کدام شامل موضوعات خاصی در زمینه‌ی آوازخوانی است. هر فصل از هر بخش، جزئیاتی درباره‌ی چگونگی پیشرفت و پرورش بخشی از تکنیک آوازخوانی شما به همراه تمرین‌هایی منطبق با توضیحات دارد.

بخش اول: آماده‌سازی بدن برای تمرین

تمرین آوازخوانی مانند تمرین کردن هر ورزش دیگری است؛ چون لازم است بدن و صدایتان را گرم کنید. علاوه بر این، اگر قبل از آوازخوانی برای گرم کردن صدای خود وقت بگذارید، صدای آوازتان در طول جلسه‌ی تمرین دوام بیشتری خواهد داشت و به سادگی خسته نخواهد شد. همه‌ی فصل ۱ درباره‌ی یادگیری کارهایی است که باید هنگام گرم کردن صدایتان انجام دهید.

فصل ۲ به شما کمک می‌کند نفس‌گیری را کشف کنید و بتوانید هماهنگی فیزیکی لازم برای مدیریت کردن همه‌ی جملات آواز خود را ایجاد کنید. این بخش همه‌ی عضلاتی را که هنگام نفس‌گیری حرکت می‌کنند ذکر می‌کند و توضیح می‌دهد که چگونه همه‌ی آن عضلات متغیر را کنترل کنید. بقیه‌ی مطالب این بخش درباره‌ی مصوت‌ها و حروف صامت است. فصل ۳ شما را برای خواندن صحیح و اداکردن مصوت‌ها راهنمایی می‌کند و فصل ۴ در تمرین ادای صحیح حروف صامت کمکتان می‌کند.

بخش دوم: جادویی کردن موسیقی خود با ایجاد تنوع

تنوع موسیقایی چیزی است که یک آواز را به یادماندنی می‌کند. این بخش به شما کمک می‌کند چند عنصر موسیقایی را کشف کنید که هر بار باعث می‌شود آوازتان عالی به نظر برسد. فصل ۵ همه‌چیز را درباره‌ی رایج‌ترین فواصلی که در آوازها می‌یابید به شما می‌گوید. دانستن چگونگی تشخیص فواصل و خواندن آن‌ها به شما امکان می‌دهد آواز جدید خود را سریع آماده کنید.

فصل ۶ کمک می‌کند رایج‌ترین ریتم‌هایی را که در آواها دیده می‌شود، کشف کنید. نت‌های روی صفحات موسیقی کلاسیک دقیقاً همان چیزهایی هستند که قرار است بخوانید. ریتم‌های آوازهای رادیویی معاصر اغلب پیشنهادی است؛ چون خوانندگان معاصر همیشه آن چیزی را که روی برگه‌ی نت نوشته شده نمی‌خوانند. با این حال، اگر ندانید روی صفحه چه چیزی نوشته شده است، نمی‌دانید چگونه ریتم را تغییر دهید تا همان طور که می‌خواهید، به گوش برسد.

فصل ۷ عناصری را شرح می‌دهد که می‌توانید از آن‌ها برای منحصربه‌فرد کردن آوازهایتان استفاده کنید. در این فصل، نوانس‌ها را می‌آموزید و می‌فهمید چه کارهایی باید به صورت فیزیکی انجام دهید تا بتوانید نرم و بلند بخوانید. همچنین معنای علائم بالای نت‌ها را یاد می‌گیرید که به شما می‌گویند چگونه نت‌ها را (کوتاه یا بلند، جدا یا پیوسته) بخوانید یا حتی چه وقت خواندن را متوقف کنید. همچنین این فصل به شما کمک می‌کند روی تکنیک‌های بداهه‌خوانی کار کنید.

بخش سوم: کار کردن روی محدوده‌ی صوتی

فصل‌های این بخش روی محدوده‌های مختلف صدای آواز شما از بالاترین تا پایین‌ترین کار می‌کند. فصل ۸ صدای سینه - پایین‌ترین قسمت صدای آواز - را کشف می‌کند. فصل ۹ شما را به بالای گام می‌برد و صدای سر - بالاترین قسمت صدای آواز - را بررسی می‌کند. فصل ۱۰ شما را به محدوده‌ی میانی صدایتان می‌برد تا در کار کردن روی صدای میکس کمکتان کند. (کلمه‌ی میکس را در آوازخوانی زیاد می‌شنوید و به شکل‌های بسیار متنوعی به کار می‌رود. فصل ۱۰ به شما می‌گوید که میکس کردن چه معنایی دارد و چگونه باید این کار را انجام داد.)

آخرین فصل، یعنی فصل ۱۱ که کم‌اهمیت‌تر از بقیه نیست، کمک می‌کند تا بدانید چگونه بین محدوده‌های صوتی حرکت کنید. وقتی خوانندگان می‌گویند هنگام تلاش برای خواندن نت بالا صدایشان دورگه می‌شود، در واقع دارند می‌گویند بلد نیستند چگونه از پس انتقال محدوده‌های صوتی برآیند. این فصل به شما کمک می‌کند حرکت بین محدوده‌های صوتی را تمرین کنید تا بتوانید انتقال‌ها را به نرمی انجام دهید.

بخش چهارم: تقویت تکنیک آوازخوانی

تقویت تکنیک آوازخوانی مستلزم آن است که نه تنها اصول اولیه‌ی آوازخوانی را بدانید، بلکه بلد باشید چگونه به صدایتان ظرافت ببخشید. شما هنگام خواندن، صدایی منحصربه‌فرد ایجاد می‌کنید؛ اما همیشه می‌توانید تصمیم بگیرید صدایتان را تغییر دهید و فصل ۱۲ چگونگی انجام این کار را به شما می‌گوید. فصل ۱۳ شما را وادار می‌کند برای چالاکی بیشتر، الگوها را سریع بخوانید. چالاکی در آوازخوانی توانایی خواندن جمله‌ای با نت‌های زیاد است که به سرعت حرکت می‌کنند. برای سریع خواندن نت‌ها به ترکیبی از مهارت و شهامت نیاز دارید و این فصل پر از تمرین‌هایی است که شما را در این مسیر قرار می‌دهد. فصل ۱۴ به طور کامل درباره‌ی بلتینگ (خواندن با رزونانس بسیار جلو و ترکیبی از مقداری صدای سر و مقداری صدای سینه) است. برای اینکه صدایتان سالم بماند باید روش درست بلتینگ را بیاموزید.

بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها

یکی از بخش‌های مهم کتاب‌های *For Dummies* بخش ده‌تایی‌هاست و این کتاب هم مستثنا نیست. اگر می‌خواهید برنامه‌ی تمرین روزانه‌ای از جلسه‌ی اول تمرین آواز تا زمان اجرا تهیه کنید، باید فصل ۱۵ را بخوانید. فصل ۱۶ پر از پاسخ به پرسش‌هایی است که نمی‌دانید از چه کسی بپرسید؛ مانند اینکه «قبل از اجرا چه چیزی نباید بخورم؟»

همچنین این بخش دارای پیوستی مفید است که همه چیز را درباره‌ی نمونه‌های صوتی مختلف این کتاب به شما می‌گوید. اگر نمی‌توانید به خاطر بیاورید که مثلاً، کدام نمونه‌ی صوتی مربوط به تمرین ایجاد کرشندوی یکدست بود، برای پیدا کردن سریع آن به پیوست رجوع کنید. وقتی به فصلی که نیاز دارید رفتید (در این مورد فصل ۷)، فقط دنبال کادر سیاهی بگردید که می‌گوید کدام نمونه‌ی صوتی مربوط به آن تمرین است.

نمادهای به کاررفته در این کتاب

سه نمادی که در حاشیه‌ی سمت راست کتاب می‌بینید این‌ها هستند:

این نماد مفاهیم اساسی آوازخوانی را به شما یادآوری می‌کند.



به خاطر بسپارید

این نماد روی توصیه‌های سودمند خاصی درباره‌ی تمرین‌های آوازخوانی تأکید می‌کند.



راهنمایی

این نماد کارهایی را که نباید انجام دهید به شما یادآوری می‌کند و درباره‌ی مشکلات احتمالی هشدار می‌دهد.



هشدار

مقصد بعدی

اگر نمی‌دانید اولین مقصدتان کجاست، همیشه می‌توانید از فصل ۱ شروع و به ترتیب فصل‌ها را بررسی کنید. یا اینکه می‌توانید بگردید و قسمت‌هایی را که اکنون به آن‌ها علاقه دارید، پیدا کنید. اگر این مسیر را می‌روید، می‌توانید تمرین‌ها را کنار هم قرار دهید تا برنامه‌ی تمرین روزانه‌ای که متناسب با علایق شماست، ایجاد کنید.

تمرین‌های نمونه‌های صوتی با تمپویی نواخته می‌شود که برای تمرین کردن، بهترین است. بعد از اینکه تمرین را یاد گرفتید می‌توانید آن را بدون نمونه‌ی صوتی و با هر تمپویی که به نظرتان جالب یا چالش‌برانگیز است بخوانید. تمرین‌هایی را که بیش از حد سخت است برای بعد بگذارید یا آن‌ها را به چند بخش تقسیم کنید و فعلاً فقط روی آسان‌ترین بخش‌ها کار کنید. همیشه می‌توانید همراه با بخش اول نمونه‌ی صوتی بخوانید و سپس به عقب بروید و دوباره شروع کنید. وقتی مهارتتان بیشتر شد، ممکن است احساس کنید تمرین‌های سخت، راحت‌تر می‌شود. اگر تمرینی در مایه‌ی مناسب شما نیست، می‌توانید تمام نت‌های تمرین را پیدا کنید و سپس آن را در مایه‌ای که برای شما مناسب‌تر است، بخوانید.

این کتاب دارای اطلاعات و گزینه‌های فراوانی برای نظام‌بخشیدن به جلسات تمرینی شماست. از غرق شدن در آن نهراسید و از کشف تکنیک خود لذت ببرید!

آماده‌سازی بدن برای تمرین

در این بخش...

این بخش اطلاعاتی دارد که به شما کمک می‌کند بهتر خود را گرم کنید تا بدن‌تان برای تمرین آماده شود. احتمالاً وسوسه شده‌اید که فوراً گرم کردن بدن را شروع کنید اما از حالا به شما می‌گوییم «این کار را نکنید!» با این همه گرم کردن زمانی می‌تواند تفاوت زیادی در جلسه‌ی تمرینی شما ایجاد کند که بدانید چگونه از آن استفاده کنید. با آماده‌سازی جسمانی خود از طریق کشش و تعیین وضعیت شروع کنید. سپس بر مهارت در هماهنگی جسمانی که برای نفس‌گیری مناسب در طول آوازخوانی ضروری است، تمرکز کنید. برای کار کردن روی فصل نفس‌گیری وقت بگذارید تا مطمئن شوید دقیقاً می‌دانید برای هر جمله چه باید بکنید.

شکل دادن به زبان و لب‌ها برای ادا کردن حروف مصوت و صامت، کاری است که چه آواز بخوانید و چه نخوانید، هر روز انجام می‌دهید. با این حال، اگر می‌خواهید شنوندگان شما بفهمند چه می‌خوانید، باید به حرکات لب و زبان خود در هنگام آوازخوانی دقیق‌تر شوید. بنابراین، حتماً فصل‌های مربوط به حروف مصوت و صامت را مرور کنید؛ چون تمرین‌های زیادی دارد که در ایجاد شکل‌ها و صداها ی صحیح به شما کمک می‌کند.

« توضیح برنامه‌ی روزانه‌ی گرم کردن

« کشش و تعادل قسمت‌های تحتانی و فوقانی بدن برای آوازخوانی

« گرم کردن بدن و صدا با یک تمرین نمونه

فصل ۱

گرم کردن بدن برای آوازخوانی

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، عضلاتان 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 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:



راهنمایی

« 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.

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.



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.

کشش

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

تعادل

برای ایجاد تعادل صحیح روی کف پا باید وزن تان را به طور 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 تعادل روی کف پاهایتان برای آواز خواندن، شناسایی کنید. توصیه می‌کنم این مراحل را به ترتیب و بدون کش 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 تپه‌های کف پا متعادل کنید.

وقتی به جلو خم می‌شوید، باید حالت گرفتگی و سفت شدن را در پشت بدن خود حس کنید. این حس را نباید در حین آواز خواندن داشته باشید.

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

خم شدن به عقب در جلوی بدن کشیدگی ایجاد می‌کند. نباید این حس را هنگام آواز خواندن 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 پا 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 آواز خواندن باید تعادلتان را بر روی آن‌ها حفظ کنید. می‌توانید کف پاهایتان را روی زمین بچرخانید تا این سه نقطه را به شکل 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.



راهنمایی

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.

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 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 قفل‌شدگی، 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.



راهنمایی

توزیع وزن در پاها و باسن

خوانندگان اغلب، هنگام خواندن، پاهایشان را فراموش می‌کنند اما شما باید در حین انجام کشش و گرم کردن، هم روی پاها و هم روی باسن تمرکز کنید و یادتان نرود تعادل باسن را حفظ کنید و پاهایتان را منعطف نگه دارید. **نکته:** زنان اغلب روی باسن خود لم می‌دهند؛ چون باسن آن‌ها عریض‌تر از شانه‌هایشان است. اما لم دادن روی باسن منجر به قوز کردن و افتادن سینه و هل دادن باسن به سمت جلو می‌شود. اگر این مشکل را دارید، به مباحث بعد با دقت توجه کنید که به شما کمک می‌کند خود را از باسن بالا بکشید تا بتوانید وزن‌تان را به‌طور یکسان در بالاتنه توزیع کنید.

کشش

برای کشش دادن پاهایتان، روی پای چپ خود تکیه دهید و پای راستتان را از پهلوی باز کنید تا داخل پا کشیده شود. همین کار را با پای دیگر انجام دهید. برای یک کشش کمی متفاوت، روی یک پا چمباتمه بنزید و پای دیگر خود را در پهلوی باز نگه دارید. می‌توانید تعادل پای را که از پهلوی باز کرده‌اید روی پاشنه یا داخل پا حفظ کنید. می‌توانید یک کشش و سپس کشش بعد را امتحان کنید تا ببینید کدام یک به حداکثر کشش شما کمک می‌کند.

در حالت ایستاده، با باسن خود دایره‌های کوچکی بسازید. وانمود کنید بسیار آرام دارید حلقه می‌زنید. همان طور که به زدن دایره ادامه می‌دهید، دایره‌ها را بزرگ‌تر کنید. جهت دایره‌ها را برعکس کرده و این کار را تکرار کنید. سپس روی صندلی بنشینید و لگن خود را چند بار به جلو و عقب تاب دهید. در نهایت، ضمن نگه داشتن باسن راست خود روی صندلی، باسن چپتان را بلند کنید؛ سپس همین کار را با باسن راست انجام دهید.

تعادل

باید وزن‌تان را به‌طور مساوی روی هر دو پا توزیع کنید. نباید فقط روی یک پا تکیه کنید؛ چون در اثر توزیع نامساوی، به سمت مخالف بدن فشار می‌آید و این فشار روی آوازخواندن شما تأثیر خواهد گذاشت. همچنین، اگر وزن خود را روی باسن توزیع نکنید و در عوض کف پاهایتان را به جلو حرکت دهید، در عضلات پهلوهایتان احساس سفتی خواهید کرد. سفت‌شدگی عضلات پهلوها، دنده‌ها را منقبض می‌کند و بر نفس‌گیری شما اثر می‌گذارد.

به‌منظور کمک به خود برای برقراری تعادل صحیح در پاها و باسن‌تان، دم بگیرید و تصور کنید پاهایتان از باسن تا پایین پائین در حال باز شدن است. اگر این تجسم کمکی به شما نمی‌کند، پاها و باسن‌تان را به‌صورت ضربه‌گیر یا فنر تخت تصور کنید که هنگام نفس‌گیری کشیده می‌شوند. کشیده شدن به شما کمک می‌کند به جای فشار آوردن به کل پاها و لم دادن روی باسن، وزن‌تان را در پاها و لگن‌تان به‌طور یکسان توزیع کنید. فقط توجه مدام به پاهایتان کمک می‌کند انقباضات را رها کنید و عمل کشیدن را انجام دهید.

چگونگی قراردادن پاهایتان (مچ به پایین) بر مقدار تعادلی که در پاهایتان به دست می‌آورید، تأثیر می‌گذارد. بنابراین، حتماً طوری بایستید که قسمت مچ به پایین پاهایتان به‌شکل موازی در کنار هم قرار گرفته و به اندازه‌ی عرض لگن‌تان از هم فاصله داشته باشند. این کار به شما امکان می‌دهد عضلات داخل پاهایتان را که درگیر هستند، اما منقبض نیستند احساس کنید. اگر طوری بایستید که پنجه‌های پاها رو به بیرون قرار بگیرند، عضلات بیرونی پاها منقبض می‌شوند. به همین ترتیب، اگر طوری بایستید که انگشتان پاها رو به داخل قرار بگیرند، عضلات داخل پاهایتان منقبض می‌شوند.



به خاطر بسپارید



راهنمایی

اگر می‌دانید یکی از پاهایتان بلندتر از دیگری است، سعی کنید طوری بایستید که پای بلندترتان کمی جلوتر از پای کوتاه‌تر قرار بگیرد. خواهید دید که این وضعیت به تعادل بیشتر و توزیع یکنواخت وزن‌تان کمک خواهد کرد، چون پاهایتان هم‌اندازه به نظر می‌رسند.

تعیین وضعیت قسمت فوقانی بدن به منظور حرکت آسان

چگونگی تعیین وضعیت قسمت فوقانی بدن هنگام آوازخواندن، اهمیت زیادی دارد. محکم‌نگه‌داشتن دست‌ها در طرفین مستقیماً بر توازن پشت شما و توانایی‌تان در نفس‌گیری موفق در حین آوازخوانی تأثیر می‌گذارد. چگونگی برقراری تعادل میان سر و عضلات گردن‌تان در آوازخوانی تأثیر می‌گذارد. این مبحث برای کشش‌دادن بالاتنه و اعضای فوقانی و تعیین وضعیت آن‌ها به شما کمک می‌کند. وقتی روی ایجاد تعادل در قسمت فوقانی بدن خود کار می‌کنید، حتماً وزن‌تان را به‌درستی روی پاها و کف پاهایتان توزیع کنید تا به توازن و تعادل بهتری در کل بدن‌تان دست یابید.

کشیدن ستون فقرات

ستون فقرات از ۳۳ مهره تشکیل شده است که به بخش‌های ستون فقرات تقسیم می‌شود: هفت مهره در قسمت سرویکال (قوس گردن)، دوازده مهره در محدوده‌ی توراسیک (سینه)، پنج مهره در محدوده‌ی لومبار (قسمت انتهایی کمر)، پنج مهره که در ساکروم (لگن) به یکدیگر متصل می‌شوند و چهار مهره در محدوده‌ی دنبالچه. دیسک‌های بین مهره‌ها مانند بالشک‌هایی هستند که مانع ساییده‌شدن مهره‌ها به یکدیگر می‌شوند. همراه این تعداد مهره، چند گروه عضله با هم کار می‌کنند تا ستون فقرات را حرکت دهند. لازم است قبل از آوازخواندن، تمام عضلات را بکشید؛ چون دنده‌ها به ستون فقرات وصل می‌شوند و شما می‌خواهید دنده‌ها و ستون فقرات نرم باشند تا بتوانید هماهنگی تنفس خوبی برای آوازخوانی ایجاد کنید.

کشش

صاف بایستید یا روی صندلی صاف بنشینید. دست‌های خود را بالای سرتان ببرید و دست راستان را تا جایی که می‌توانید بالا بکشید؛ سپس دست چپتان را تا حد امکان بالا بکشید. در هر طرف کشش را در سرتاسر پشت و دنده‌ها تا داخل باسن‌تان حس کنید.

اکنون به سمت راست خم شوید و دست چپتان را بالای سرتان ببرید. تا جایی که راحتید، خود را به سمت راست بکشید تا دنده‌های چپتان کشیده شوند. دم بگیرید و سپس با بازدم، کمی بیشتر خود را بکشید. همین کار را با سمت چپ نیز انجام دهید.

در حالت ایستاده یا نشسته، آن قدر به عقب خم شوید تا کشش را در شکمتان احساس کنید. نکته: اگر مشکلی در کمرتان دارید، شاید راحت‌تر باشید که برای کشیدن عضلات شکمتان، استخوان خاجی لگن را به جلو حرکت دهید.

تعادل

ستون فقرات به‌طور طبیعی در کمر و گردن انحنا دارد. باید هنگام آوازخواندن این انحناهای طبیعی را حفظ کنید؛ چون به حفظ تعادل شما کمک می‌کند. در هنگام دم تصور کنید ستون فقراتتان کشیده می‌شود و دیسک‌های بین مهره‌ها باز می‌شوند. احساس کنید هنگام دم سرتان به سمت سقف و دنبالچه‌تان به سمت کف حرکت می‌کند. شما باید حس شناوربودن را تجربه کنید نه حس فشارآوردن به سمت پایین.

رها کردن شانه‌ها

کشیدن عضلات اطراف شانه‌ها به شما کمک می‌کند وضعیت صحیح شانه‌ها و نیز ارتباط بین شانه‌ها و دست‌ها را حس کنید. شانه‌ها به وسیله‌ی استخوان ترقوه یا چنبر که شانه‌ها را به دست‌ها وصل می‌کند، بالای قفسه‌ی سینه‌ی شما قرار می‌گیرند. طول استخوان ترقوه‌ی خود را از گردن تا شانه‌تان حس کنید. در انتهای استخوان ترقوه، می‌توانید بالاترین بخش تیغه‌ی شانه و لبه‌ی استخوان بازو را احساس کنید. دانستن چگونگی وضعیت شانه‌ها و دست‌ها به شما کمک می‌کند تمام عضلاتی را که برای آواز خواندن نیاز دارید نرم و آماده‌ی حرکت نگه دارید.

کشش

در حالت ایستاده، دست راست خود را بالای سرتان ببرید، طوری که انگشتان‌تان به سقف اشاره کنند. سپس از جلو دایره‌هایی در پهلوی خود بکشید؛ یعنی دست‌هایتان رو به سقف، سپس در جلوی‌تان، بعد رو به پایین، پس از آن مستقیم به عقب و در نهایت، رو به سقف برگردند. سپس جهت دایره‌ها را برعکس کنید. هم‌زمان با به پایان رسیدن ایجاد هر دایره با یک دست، سعی کنید دایره‌ی دیگری با دست دیگر خود، اما در جهت عکس، ایجاد کنید. بالاتنه‌ی خود را بچرخانید تا با حرکت هر دو دست که در حال ایجاد دایره‌هایی در جهت عکس هم هستند، منطبق شود. اگر تاب دادن دست‌ها در دو جهت مخالف خیلی پیچیده است، با حرکت دادن یک دست به تنهایی شروع و سعی کنید هر دو دست را در یک جهت و سپس در جهت مخالف حرکت دهید.

در حالی که دست چپتان روی آرنج راست قرار دارد، دست راست خود را بلند کنید و آن را روی سینه‌تان قرار دهید. با دست چپ به آرامی آرنج راست خود را بگیرید و آن را به بدن‌تان نزدیک‌تر کنید. دم بگیرید و همراه بازدم، دست راست خود را به بدن نزدیک‌تر کنید تا شانه‌ی راست کشش پیدا کند. این کشش را با دست چپ روی سینه‌ی خود تکرار کنید.

هر دو دست را به پشت ببرید و کف دست‌ها را در هم قلاب کنید. بعد از قلاب کردن دست‌ها، آن‌ها را بالاتر ببرید تا شانه‌ها کشیده شوند. آن‌ها را فقط تا جایی که برایتان راحت است، بالا ببرید. اگر به راحتی نمی‌توانید دست‌هایتان را به پشت خود بکشید، در حالی که دست‌هایتان را به سمت پهلوها بیرون نگه داشته‌اید، در چهارچوب در بایستید. در حالی که بدن‌تان کمی از چهارچوب در دور می‌شود، بگذارید دست‌هایتان دیوارهای دو طرف چهارچوب در را لمس کنند. یک قدم جلو بیاوید تا ببینید کشیدن شانه‌هایتان چه حسی دارد. اگر می‌توانید به راحتی یک قدم بردارید، برای کشش بیشتر عضلات، یک قدم دیگر بردارید. فقط به میزان توانایی بدن‌تان توجه کنید. نباید عضلاتتان را وادار به کشش بیش از حد کنید.

تعادل

فقط برای پیدا کردن وضعیت صحیح تعادل شانه‌ها، شانه‌هایتان را بالا ببرید و سپس آن‌ها را پایین بیندازید. آن‌ها را به پایین فشار دهید و سپس رهایشان کنید. انجام این کار به شما کمک می‌کند بفهمید وضعیت استراحتتان چقدر باید بالا یا پایین باشد (باید در وسط باشد). شانه‌هایتان را به سمت جلو ببرید و بعد رهایشان کنید. سپس آن‌ها را به عقب ببرید و رهایشان کنید. این کار به شما کمک می‌کند بفهمید وضعیت استراحت شما چقدر باید جلو یا عقب باشد. توجه کنید که نباید کاملاً جلو یا عقب باشد، بلکه باید در بین آن‌ها باشد.

چرا پیدا کردن وضعیت استراحت متوازن برای شانه‌ها در هنگام خواندن اهمیت زیادی دارد؟ همه‌ی این‌ها به تنفس مربوط می‌شود. با هر دم، استخوان‌های کتف به سمت پایین و بیرون رها می‌شوند. اگر شانه‌هایتان قوز کرده یا به جلو خمیده باشند، قفسه‌ی سینه‌تان تا حدودی جمع و باعث می‌شود باز شدن بالاتنه برای نفس‌گیری مشکل‌تر باشد. اگر شانه‌هایتان بیش از حد به عقب بروند، می‌توانید احساس کنید که عضلات

دور استخوان‌های کتف سفت شده‌اند. شانه‌هایتان را به جلو و عقب بچرخانید تا مرکز را پیدا کنید. اینجا همان جایی است که هنگام آوازخوانی باید پیدایش کنید.

ایجاد تعادل در سر و گردن

ایجاد تعادل در سر مستقیماً بر عضلات گردن تأثیر می‌گذارد و چون عضلات تولید صدای اصلی که هنگام آوازخوانی از آن‌ها استفاده می‌شود در گردن قرار دارند، باید در هر تمرین برای ایجاد کشش و تعادل در سرتان کمی وقت بگذارید. ساختار سر انسان به گونه‌ای است که در انتهای ستون فقرات در حالت تعادل قرار می‌گیرد. شکل خاص انتهای ستون فقرات اجازه می‌دهد سر کاملاً در حالت تعادل قرار گیرد تا بتواند در تمام جهات حرکت کند. عضلات گردن‌تان را بکشید تا رها شوند و آنگاه ببینید ایجاد تعادل در سر چه حسی دارد. همچنین، برای کشش دادن زبان و فک کمی وقت بگذارید تا وقتی آماده‌ی خواندن هستید آن‌ها نیز آماده باشند.

کشش

در حالت ایستاده یا نشسته، سرتان را روی سینه بیندازید. نفسی بگیرید و همراه بازدم، کمی بیشتر آن را روی سینه بیندازید. سرتان را کمی به چپ حرکت دهید تا عضلات گردن‌تان در آن زاویه کشیده شوند. نفس دیگری بگیرید و همراه بازدم، سر را کمی بیشتر به سمت چپ بیندازید. سرتان را کمی به سمت راست مرکز حرکت دهید. نفس بگیرید و همراه بازدم، آن را کمی بیشتر به سمت راست بیندازید.

سرتان را بلند کرده و به چپ نگاه کنید، انگار دارید از بالای شانه‌ی چپ نگاه می‌کنید. سرتان را آهسته بچرخانید تا عضلاتتان را بیش از حد سریع نکشید. نفس بگیرید و همراه بازدم، سرتان را بچرخانید تا از بالای شانه‌ی راست نگاه کنید. این کشش‌ها عالی هستند؛ زیرا قابلیت انعطاف عضلات گردن‌تان را افزایش می‌دهند و آن‌ها را گرم می‌کنند تا برای کمک به ایجاد تعادل در سری که وزن آن حدوداً به اندازه‌ی توپ بولینگ است، آماده شوند. عجیب نیست که باید عضلات گردن‌تان قوی و انعطاف‌پذیر باشند!

برای کشیدن زبان، آن را به جلو و بیرون دهان خود بچسبانید. کشش را از نوک زبان تا انتهای آن که در پایین گلو انحنا پیدا می‌کند، احساس کنید. اگر زبان‌تان به بیرون دهان‌تان نمی‌چسبد، نوک زبان‌تان را در مقابل دندان‌های جلویی فک پایین قرار دهید و زبان را به سمت جلو لوله کنید. برای کشش دادن عضلات فک، دهان‌تان را ببندید و فک‌تان را با باز کردن دندان‌های عقب، باز کنید. فک شما باید با باز کردن فضا به وسیله‌ی گوش، پایین بیفتد نه با انداختن چانه به سمت پایین. باز کردن فضا با گوش، به بازنگه داشتن فضای پشت دهان و گلو کمک می‌کند. درباره‌ی پایین انداختن فک در فصل ۱۲ مطالب بیشتری بخوانید.

تعادل

سر را به سمت جلو، یعنی مقابل بدن و سپس به عقب، یعنی به پشت بدن حرکت دهید. جایی که باید سر خود را در حالت تعادل قرار دهید درست بین دورترین فاصله از جلو و عقب است. بعد از اینکه سرتان را در وضعیت صحیح از نظر عقب و جلو بودن قرار دادید، بر متعادل کردن آن روی قوس گردنی ستون فقرات خود کار کنید تا به گردن‌تان فشار نیاورد. سر باید حس شناور بودن داشته باشد، مثل اینکه از گاز هلیوم ساخته شده است؛ نباید روی گردن یا شانه‌ها احساس فشار داشته باشد.

کنترل کردن بازوها و دست‌ها

وقتی آواز می‌خوانید، احتمالاً دست‌هایتان را در دو طرف بدن‌تان آویزان می‌کنید و هنگامی که می‌خواهید بر چیز مهمی تأکید کنید، آن‌ها را حرکت می‌دهید. هنگام گرم کردن، باید هر انقباضی را که در دست‌هایتان احساس می‌کنید برطرف کنید تا به پشت یا نقاط دیگر بدن‌تان منتقل نشود.

کشش

دست راستتان را از پهلوی باز کنید و با انگشتان خود سمت راست را نشان دهید. در هوا دایره‌هایی بکشید، طوری که انگار دارید روی دیوار سمت راستتان دایره می‌کشید. این کشش را با دست دیگر تکرار کنید. اگر با ایجاد دایره‌ها مشکلی ندارید، سعی کنید شکل عدد 8 را با دست راست خود (مچ به پایین) در هوا بکشید. به جای کشیدن شکل‌های کوچکی از عدد 8 با نوک انگشتان‌تان، اجازه دهید کل دستتان از مچ به پایین، در هوا شکل بزرگی از عدد 8 را بکشد. با دست مخالف نیز عدد 8 را بکشید.

تعادل

در حالت ایستاده یا نشسته، دست‌ها را در طرفین خود آویزان کنید. به اثر این وضعیت بر عضلات دست (بالا و پایین مچ) توجه کنید. باید آویزان بودن را احساس کنید نه فشار آوردن به پایین یا سنگین بودن را.

چون می‌خواهید در حین آوازخواندن دست‌هایتان را حرکت دهید، باید حواستان به چگونگی حرکت دادن آن‌ها باشد. اگر دست‌هایتان را از طرفین حرکت می‌دهید، باید عضلات پشتتان را درگیر کنید و تا زمانی که در این فرایند عضلات پشتتان را سفت یا منقبض نکنید، مشکلی پیش نمی‌آید.

به هیچ وجه هنگام آوازخواندن، نباید عضلات پشت یا جای دیگری از بالاتنه‌تان را سفت کنید؛ اگر این کار را بکنید، به قدرت نفس‌گیری نرم و عمیق خود آسیب می‌زنید.



به خاطر بسپارید

عمداً عضلات آرنج‌های خود را سفت کنید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، توجه کنید که عضلات موجود در راستای پشتتان را نیز سفت می‌کنید. وقتی دیگر عضلات آرنج‌ها را منقبض نمی‌کنید، عضلات پشتتان نیز منقبض نمی‌شوند. شاید فکر کنید آرنج‌ها به پشت مرتبط نیستند، اما هر انقباضی در آرنج‌ها بر توانایی رها کردن انقباضات پشت و دنده‌ها برای نفس‌گیری تأثیر می‌گذارد.

عمداً عضلات دست‌هایتان را از مچ به پایین سفت کنید. توجه کنید که با این کار، همه‌ی قسمت‌های بالای دست‌ها و داخل قسمت پایین پشتتان را سفت می‌کنید. از این انقباض خلاص شوید و به احساس راحتی‌ای که در بالاتنه‌ی خود داشتید توجه کنید. این همان حس راحتی‌ای است که باید هنگام آوازخواندن داشته باشید.

وقتی در حین خواندن دست‌هایتان را حرکت می‌دهید، حتماً توجه کنید که چگونه در این ژست دستتان را از مچ به پایین حرکت می‌دهید. سفت کردن عضلات دست (مچ به پایین) در هنگام ژست گرفتن ممکن است باعث انقباض و سفت شدن عضلات پشتتان شود. می‌توانید دست‌هایتان را هنگام آوازخواندن حرکت دهید اما به جای فشرده کردن یا قفل کردن عضلات، بر نرم‌نگه داشتن آن‌ها تمرکز کنید.



راهنمایی

جمع‌بندی با یک تمرین گرم کردن صدا

بعد از گرم شدن بدن‌تان، آماده‌اید که صدایتان را گرم کنید. تمرین این مبحث که در نمونه‌ی صوتی ۱ آمده است، به شما امکان می‌دهد جمله‌ی کوتاهی را بخوانید که گام آن به تدریج بالا می‌رود. زیاد بالا نمی‌رود، فقط تا جایی که صدای شما را قبل از پایین آمدن گام، راه بیندازد. من هر بار برای گرم کردن، از این تکرار ملودی استفاده می‌کنم.

توجه کنید که الگوی این تمرین شامل کلمه‌ی hum است که نشان می‌دهد باید به جای خواندن الگو، آن را زمزمه کنید؛ مثل این که بخواهید مداوم حرف صامت M را بگویید. زمزمه کردن، روشی عالی برای گرم کردن ملایم صداست.

hum _____

hum _____

hum _____

hum _____

hum _____

hum _____

همان طور که این تمرین را می‌خوانید، از مراحل زیر برای هماهنگ کردن آگاهی خود درباره‌ی به کارگیری بدن‌تان استفاده کنید. در آغاز، ممکن است به چند بار تلاش برای انجام دادن درست هر مرحله نیاز داشته باشید. نمونه‌ی صوتی را هر چند بار که می‌خواهید پخش کنید و برای انجام دادن هر مرحله وقت بگذارید.

۱. وقتی قبل از میزان اول نفس می‌گیرید، کل بدن خود را تا کف پاها باز کنید.

وقتی دم می‌گیرید، پاهایتان را از مچ به پایین بررسی کنید تا مطمئن شوید بین آن‌ها و کف زمین تعادل وجود دارد. دهانی را در کف پای خود تصور کرده و وانمود کنید نیاز دارید پاهایتان را از مچ به پایین باز کنید تا هوا را به داخل آن بکشید. این تصویرسازی به شما کمک می‌کند حفظ انعطاف و حرکت پاهای خود را هنگام آواز خواندن به خاطر بسپارید. آنچه نباید انجام دهید: پاهایتان را از مچ به پایین، محکم روی زمین نگذارید و انگشتان پایتان را سفت نکنید. سفت کردن انگشتان، عضلات پشت بدن‌تان را منقبض می‌کند.

۲. فضای اطراف مچ پاها را باز کنید.

وانمود کنید هر مچ پا دارای ضربه گیری است که مانند فتر عمل می کند و هنگامی که دم می گیرید، باز می شود. آنچه نباید انجام دهید: وزن تان را روی مچ پاها نیندازید. در این صورت، احساس می کنید بدن تان خیلی سنگین است.

۳. فضای اطراف زانوها را باز کنید.

با دم بعدی، به داخل زانوهایتان نفس بکشید. شکافی در اطراف زانوها احساس کنید و وزن را به طور مساوی در سرتاسر بدن تقسیم کنید. باید در استخوان های زانوها احساس چرب و روان بودن داشته باشید. آنچه نباید انجام دهید: وزن تان را روی زانوها نیندازید. در این صورت، تنها تکیه گاه وزن بدن تان پاها و زانوها خواهند بود و بیشتر احساس سنگینی خواهید کرد.

۴. فضای اطراف باسن را باز کنید.

عضلات اطراف باسن را احساس و آن ها را همراه با دم باز کنید. اگر عضلات لگن سفت باشند، به احتمال زیاد در پشت و در کل پاهایتان احساس انقباض خواهید کرد. می توانید وانمود کنید حلقه می زنید یا روی صندلی بنشینید و به جلو خم شوید تا عضلات باسن تان کشیده شوند. آنچه نباید انجام دهید: وزن تان را روی باسن تان نیندازید. در این صورت، احساس فشار و انقباض بیشتری در باسن خود خواهید کرد. علاوه بر این به نظر می رسد قوز کرده اید.

۵. ستون فقرات خود را باز کنید.

حالت کشیده شدن ستون فقرات را همراه با دم حس کنید. شما می خواهید به دیسک های بین مهره ها فشاری وارد نشود و جمع نشوند. آنچه نباید انجام دهید: نه آن قدر عقب بروید که ستون فقراتتان کشیده شود و نه در حالت قوز کردن قرار بگیرید. هر دو وضعیت باعث می شوند عضلات برای نگه داشتن وزن شما سفت و منقبض شوند.

۶. سر و گردن خود را باز کنید.

با دم بعدی، فکر کنید عضلات گلویتان در حال منبسط شدن است تا باز شود. این حس انبساط مانند آن است که هنگام دم، گردن تان در حال حرکت و باز شدن است. وقتی ماهیچه های گردن تان باز می شوند، باید احساس رهاسازی را در عضلات سرتان داشته باشید. آنچه نباید انجام دهید: اجازه ندهید سرتان سنگین باشد. به تمام فشارهایی که در گردن خود احساس می کنید، توجه کنید و آن را با بیشتر باز کردن گردن برطرف کنید. همچنین اجازه ندهید عضلات گردن تان منقبض شوند چون در این صورت، عضلات داخل گلویتان نیز سفت خواهد شد.

۷. چشم ها را باز کنید.

شما باید همراه با دم، چشم ها و تمام عضلات اطراف آن ها را رها و باز کنید. با دم بعدی، چشم هایتان را طوری باز کنید که انگار دهان هستند و می خواهید از طریق آن ها نفس بگیرید. وقتی فضای اطراف چشم هایتان آزاد و باز می شود، باید حس رهاسازی را در گلوئی خود نیز احساس کنید چون تمام این عضلات به هم مرتبطند. آنچه نباید انجام دهید: چشم ها را جمع نکنید. این کار عضلات سرتان را سفت می کند.

۸. فکتن را باز کنید.

همراه با دم، اجازه دهید فکتن بیفتد و آزاد شود. فک شما باید بسیار انعطاف پذیر باشد تا هنگام آواز خواندن بتواند آزادانه حرکت کند. آنچه نباید انجام دهید: فک را محکم فشار ندهید. این حس انقباض و سفتی، صدای بسیار گرفته ای تولید می کند.

۹. آرنج‌ها را رها کنید.

همراه با دم، اجازه دهید آرنج‌هایتان رها شوند و توجه کنید که وقتی همه‌ی انقباض‌ها در آرنج‌ها را از بین می‌برید، عضلات اطراف بالاتنه آزادانه حرکت می‌کنند. **آنچه نباید انجام دهید:** وقتی آواز می‌خوانید هنگام دم‌گرفتن یا هر زمان دیگر، آرنج‌هایتان را سفت نکنید. انقباض آرنج‌ها منجر به انقباض در سرتاسر بالاتنه می‌شود که روی نفس‌گیری شما تأثیر می‌گذارد.

۱۰. دست‌ها را (از مچ به پایین) رها کنید.

همراه با دم، اجازه دهید دست‌هایتان از مچ به پایین رها شوند و توجه کنید که دست‌ها باید بدون انقباض باشند. هنگام آواز خواندن، اگر می‌خواهید ژستی بگیرید یا برای تأکید با دست اشاره کنید، می‌توانید این کار را انجام دهید. فقط در این فرایند، دست‌هایتان را سفت نکنید. **آنچه نباید انجام دهید:** هنگام خواندن، هرگز دست‌هایتان را (از مچ به پایین) سفت نکنید.

۱۱. همراه دم، از پنجه‌ی پا تا بالای جمجمه را رها کنید.

توجه کنید که شما می‌توانید با در حرکت نگه‌داشتن بدن (انجام دادن دم و بازدم در هنگام خواندن)، آن را باز کنید و بدون انقباض نگه دارید تا هیچ گروهی از عضلات فرصت سفت‌شدن یا گرفتن نداشته باشند.