



آواز خوانی

نوشته‌ی پاملیا فیلیپس
برگردان: گلناز نویدان

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 مدرسه‌ی تئاتر موزیکال CAP21 در نیویورک است. او مدرک دکتری و کارشناسی ارشد خود در رشته‌ی آواز و تئاتر موزیکال را از دانشگاه ایالتی آریزونا و کارشناسی آموزش موسیقی را از دانشگاه ایالتی آرکانزاس دریافت کرده است. وی خواننده‌ی اجراهایی از اپراهای مدرن آمریکایی بوده و در ارکستر سمفونیک‌های مطرح آمریکا خواننده‌ی مهمان بوده است.

همچنین دکتر فیلیپس در کالج واگنر، دانشگاه ایالتی آریزونا، کالج‌های منطقه‌ای «اسکاتسدیل» و «سواث مانتین» تدریس کرده است.

از جمله نقش‌های برجسته‌ی وی در اپرا و تئاتر موزیکال می‌توان به کارمن در اپرای کارمن، دیدو در اپرای دیدو و آنیاس، جادوگر در موزیکال هنزل و گرتل، جولیتا در اپرای افسانه‌های هوفمان و دورابلا در اپرای کوزی فان توتله اثر موتسارت اشاره کرد.

وی همچنین با ارکستر سمفونیک برانکس، قطعه‌ی مرگ کلوپاترا اثر برلیوز و سمفونی چهارم مالر را با ارکستر سمفونیک سنتر اجرا کرده است. دکتر فیلیپس به‌عنوان هنرمند مهمان با ارکستر مجلسی فونیکس، ارکستر اسکاتسدیل و گروه گر پاتنم کانتی و کر ملی نیز همکاری داشته است.

فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه
۷	بخش ۱: بررسی مبانی آواز
۹	فصل ۱: آماده‌شدن برای خواندن
۱۷	فصل ۲: مشخص کردن نوع صدا
۲۹	فصل ۳: تنظیم درست بدن برای خواندن آوازی عالی
۴۱	فصل ۴: نفس‌گیری برای آواز
۶۳	فصل ۵: بهبود رنگ صدا
۷۹	بخش ۲: تقویت مهارت آواز
۸۱	فصل ۶: رسیدن به رنگ صدایی زیبا
۹۱	فصل ۷: بررسی رزونانس
۱۰۳	فصل ۸: واضح خواندن حروف صدادار
۱۱۳	فصل ۹: تمرین کردن برای ادای صحیح حروف بی‌صدا
۱۲۵	فصل ۱۰: تنظیم برنامه‌ی تمرین
۱۳۷	بخش ۳: تکنیک‌های پیشرفته‌ی صداسازی
۱۳۹	فصل ۱۱: پرورش قسمت‌های مختلف صدا
۱۶۳	فصل ۱۲: افزایش انعطاف و محدوده‌ی صدا
۱۷۷	فصل ۱۳: خواندن با صدای بلت
۲۰۱	فصل ۱۴: آموزش دیدن برای آواز
۲۱۵	فصل ۱۵: پیدا کردن معلم آواز مناسب
۲۲۷	بخش ۴: آماده‌شدن برای اجرا
۲۲۹	فصل ۱۶: انتخاب قطعات موسیقی
۲۴۱	فصل ۱۷: یادگرفتن یک قطعه‌ی جدید
۲۵۹	فصل ۱۸: اجرای نمایشی یک قطعه‌ی آوازی

فصل ۱۹:	مواجه‌شدن با ترس از صحنه‌ی اجرا	۲۷۱
فصل ۲۰:	اجرای یک قطعه برای آزمون موسیقی	۲۸۳
بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها		
فصل ۲۱:	ده خواننده با تکنیک خوب	۳۰۵
فصل ۲۲:	ده سؤال متداول درباره‌ی آواز	۳۰۹
فصل ۲۳:	ده توصیه برای نگهداری و سلامت صدا	۳۱۵
فصل ۲۴:	ده نکته برای اجرای حرفه‌ای	۳۲۳
بخش ۶: پیوست‌ها		
پیوست الف:	قطعات پیشنهادی برای پیشرفت بیشتر تکنیک آواز	۳۳۵
پیوست ب:	درباره‌ی نمونه‌های صوتی	۳۴۵

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱	درباره‌ی این کتاب
۲	آنچه لازم نیست بخوانید
۳	تصویرات خنده‌دار
۳	ترتیب مطالب این کتاب
۳	بخش اول: بررسی مبانی آواز
۳	بخش دوم: تقویت مهارت آواز
۴	بخش سوم: تکنیک‌های پیشرفته‌ی صداسازی
۴	بخش چهارم: آماده‌شدن برای اجرا
۵	بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها
۵	بخش ششم: پیوست‌ها
۵	نمادهای به‌کاررفته در این کتاب
۶	مقصد بعدی
۷	بخش ۱: بررسی مبانی آواز
۹	فصل ۱: آماده‌شدن برای خواندن
۹	آنچه از ابتدا باید بدانید
۹	مشخص کردن نوع صدا
۱۰	قرارگیری نت‌ها روی خطوط حامل
۱۱	توجه به حالت ایستادن، تنفس و رنگ صدا
۱۲	پروراندن صدا برای آواز
۱۳	کار کردن با بخش‌های مختلف صدا
۱۴	به‌کارگیری تکنیک‌ها
۱۵	لذت بردن
۱۷	فصل ۲: مشخص کردن نوع صدا
۱۷	بررسی عوامل تعیین‌کننده‌ی نوع صدا
۲۰	آشنایی با چهار شگفت‌انگیز
۲۲	زیرترین محدوده‌ی صدایی زنان: سوپرانو

۲۳	چه کسی نت‌های بم را می‌خواند: متسو	
۲۵	زیرترین محدوده‌ی صدایی مردان: تنور	
۲۶	عجب صدای بمی! باس	
۲۹	تنظیم درست بدن برای خواندن آوازی عالی	فصل ۳:
۲۹	بازبینی حالت بدن	
۳۱	ایجاد حالت صحیح بدن	
۳۱	نحوه‌ی صحیح ایستادن	
۳۴	درگیر کردن ران‌ها	
۳۵	منقبض نکردن باسن	
۳۶	کش آمدن ستون فقرات	
۳۶	برقراری تعادل بین سر و شانه‌ها	
۳۷	رهایی از انقباض‌های عضلانی در بدن	
۳۷	رهایی از انقباض‌های عضلانی در بالاتنه	
۳۸	باز کردن فضا در سر	
۳۹	راه رفتن به راحتی	
۴۰	نمایش اعتماد به نفس از طریق حالت بدن	
۴۱	نفس‌گیری برای آواز	فصل ۴:
۴۱	مبانی تنفس	
۴۲	دم (نفس گرفتن) برای آواز خواندن	
۴۲	بازدم (بیرون دادن نفس) برای آواز خواندن	
۴۴	تنظیم حالت بدن برای تنفس	
۴۴	تمرین دم	
۴۶	منبسط کردن بدن	
۵۱	تنفس آهسته و پیوسته	
۵۱	نفس‌گیری سریع	
۵۳	تمرین بازدم	
۵۴	دمیدن در باد	
۵۴	تمرین تریل هنگام بازدم	
۵۶	مقاومت و حبس کردن نفس	
۵۸	آزمودن کنترل تنفس خود	
۵۹	آزاد کردن عضلات شکم و سپس دنده‌ها	
۶۰	آواز خواندن با سرعت کم	

فصل ۵:	بهبود رنگ صدا	۶۳
	تعریف رنگ صدا	۶۳
	ساختن رنگ صدای منحصر به فرد	۶۳
	عوامل مؤثر بر رنگ صدا	۶۴
	در نظر گرفتن تن صدا، کوک (زیرویمی) و نت‌ها	۶۵
	منعطف کردن عضلات مربوط به آواز خواندن	۶۶
	یافتن گروه موسیقی خود	۶۶
	تولید اولین صدا	۶۶
	پایین انداختن چانه	۶۷
	حنجره را سر جایش قرار بدهید	۶۸
	کوک خواندن	۷۱
	بالا و پایین رفتن روی یک نت	۷۲
	حافظه‌ی عضلانی	۷۴
	صدایتان را ضبط کنید و همراهش بخوانید	۷۴
	از بین بردن انقباض و گرفتگی برای داشتن رنگ صدای بهتر	۷۵
	بررسی انقباض گردن و فک	۷۶
	بالا و پایین شدن زبان و فک	۷۶
بخش ۲: تقویت مهارت آواز		۷۹
فصل ۶:	رسیدن به رنگ صدایی زیبا	۸۱
	خلق رنگ صدا	۸۱
	شروع صدادهی	۸۲
	ایجاد کردن فضای عقب	۸۳
	هماهنگی هوا با صدادهی	۸۳
	آه کشیدن برای داشتن صدایی صاف	۸۴
	قطع کردن صدا	۸۵
	نفس گرفتن برای قطع کردن صدا	۸۵
	آزاد کردن عضله‌های گلو	۸۶
	نگه داشتن و کشیدن صدا	۸۶
	وصل کردن نت‌ها با لگاتو	۸۶
	تریل لب‌ها یا زبان	۸۷
	کنترل نفس	۸۷
	پیدا کردن ویبراتو	۸۸

۸۹	رفتن از صدای ساده به ویبراتو	
۸۹	تقلید ویبراتوی یک خواننده‌ی دیگر	
۹۱	بررسی رزونانس	فصل ۷:
۹۱	لرزش‌های خوب	
۹۴	بررسی تشدیدگرها	
۹۴	بیرون دادن صدا	
۹۵	رفع صدای تودماغی	
۹۵	احساس کردن عملکرد نرم کام	
۹۶	هماهنگ کردن حرکت نرم کام و زبان	
۹۷	عبور دادن هوا از راه بینی	
۹۸	توضیحاتی درباره‌ی باورهای غلط متداول	
۹۹	باور غلط: صدا در سینوس‌ها رزونانس می‌کند	
۹۹	باور غلط: باید همه‌ی صداها را یک جا بگذارید	
۱۰۰	باور غلط: باید زبان‌تان کاملاً صاف باشد	
۱۰۰	باور غلط: باید دهان‌تان را تا جای ممکن باز کنید	
۱۰۰	باور غلط: هرچه صدا جلوتر باشد بهتر است	
۱۰۱	باور غلط: باید لب‌خند بزنید تا کوک بخوانید	
۱۰۳	واضح خواندن حروف صدادار	فصل ۸:
۱۰۴	حروف صدادار پسین	
۱۰۴	بررسی شکل حروف صدادار پسین	
۱۰۶	حالت لب برای حروف صدادار پسین	
۱۰۷	خواندن حروف صدادار پسین	
۱۰۷	مهارت در حروف صدادار پیشین	
۱۰۸	بررسی شکل حروف صدادار پیشین	
۱۰۹	گفتن حروف صدادار پیشین	
۱۱۰	خواندن حروف صدادار پیشین	
۱۱۳	تمرین کردن برای ادای صحیح حروف بی صدا	فصل ۹:
۱۱۴	ادای حروف بی صدای واک‌دار و بی‌واک	
۱۱۵	تلفظ حروف بی صدای نوک‌زبانی	
۱۱۵	شکل دادن به حروف بی صدای نوک‌زبانی	
۱۱۷	خواندن حروف بی صدای نوک‌زبانی	
۱۱۸	تلفظ حروف بی صدای نرم کامی	
۱۱۸	شکل دادن به حروف بی صدای نرم کامی	

۱۱۹	خواندن حروف بی صدای نرم کامی
۱۲۰	کارکردن روی حروف بی صدای لبی
۱۲۰	تولید حروف بی صدای لبی
۱۲۱	خواندن حروف بی صدای لبی
۱۲۲	حروف بی صدای ترکیبی
۱۲۲	تلفظ حروف بی صدای ترکیبی
۱۲۳	خواندن حروف بی صدای ترکیبی
۱۲۵	فصل ۱۰: تنظیم برنامه‌ی تمرین
۱۲۵	پایبندی به برنامه‌ی تمرین
۱۲۶	پاسخ به سؤالاتی درباره‌ی تمرین
۱۲۶	کجا باید تمرین کنم؟
۱۲۶	بهترین زمان برای تمرین چه موقع است؟
۱۲۷	چه مدت باید تمرین کنم؟
۱۲۷	غیر از صدایم به چه چیزی احتیاج دارم؟
۱۲۸	گرم کردن
۱۲۹	تمرینات کششی برای گرم کردن بدن
۱۳۱	گرم کردن صدا
۱۳۲	تمرین صدا
۱۳۳	انتخاب تمرین‌هایی مناسب
۱۳۴	تقسیم‌بندی زمانی
۱۳۵	درست تمرین کنید
۱۳۵	ضبط کردن صدای خود
۱۳۶	به کارگیری اطلاعات و تمرین‌ها
۱۳۶	استفاده از نمونه‌های صوتی برای انجام دادن تمرین‌ها
۱۳۷	بخش ۳: تکنیک‌های پیشرفته‌ی صداسازی
۱۳۹	فصل ۱۱: پرورش قسمت‌های مختلف صدا
۱۴۰	پیدا کردن صدای میانی
۱۴۰	نت‌های محدوده‌ی صدای میانی
۱۴۲	خواندن با صدای میانی
۱۴۴	بررسی صدای سینه
۱۴۴	محدوده‌ی صوتی صدای سینه
۱۴۵	احساس کردن صدای سینه

۱۴۷	نشانه گرفتن نتهای بالا با صدای سر
۱۴۷	پیدا کردن محدوده‌ی صدای سر
۱۴۸	احساس کردن صدای سر
۱۵۰	فالستو
۱۵۰	صدای فالستوی خود را کشف کنید
۱۵۱	تجربه‌ی فالستخواندن
۱۵۴	انتقال نرم و روان رجیستر صدا
۱۵۵	ورود و خروج: صدای سینه
۱۵۶	ورود و خروج: صدای سر
۱۵۸	صدای میکس یا ترکیبی
۱۵۹	چطور از صدای میکس بیشترین استفاده را بکنیم
۱۶۰	دخترها میکس بخوانید!
۱۶۳	فصل ۱۲: افزایش انعطاف و محدوده‌ی صدا
۱۶۴	راهکارهایی برای انجام انتقال‌های رجیستر
۱۶۵	کار کردن روی محدوده‌ی صدا
۱۶۶	بالا بردن محدوده‌ی صوتی
۱۶۷	تغییر دینامیک
۱۶۸	جابه‌جاشدن بین رجیسترها
۱۶۹	چابک‌تر شوید
۱۶۹	حرکت روی گام
۱۷۰	سرعت گرفتن
۱۷۱	پریدن روی فواصل
۱۷۲	بداهه‌خوانی برای موسیقی پاپ
۱۷۳	الگوهای موسیقی پاپ
۱۷۴	خواندن ریف‌های پاپ با آکورد
۱۷۷	فصل ۱۳: خواندن با صدای بت
۱۷۸	بازی کردن با کوک
۱۷۹	حرف زدن با خود
۱۸۰	حرف زدن به حالت فریاد یا شعار دادن
۱۸۱	پیدا کردن نت مطلوب صحبت کردن
۱۸۲	گسترش محدوده‌ی صحبت کردن
۱۸۳	استفاده از انرژی بدن برای رسیدن به صدایی شفاف
۱۸۵	بلتینگ صحیح

۱۸۶	مقایسه‌ی بلتینگ و صدای سینه
۱۸۶	آگاهی از محدودیت‌های خوانندگان تازه‌کار بلت
۱۸۷	تفاوت صدای زنان و مردان
۱۸۸	هماهنگی تنفس و انرژی
۱۸۸	آماده‌شدن برای بلتینگ
۱۸۹	صحبت‌کردن با صدای میکس
۱۹۰	صدازدن یک دوست
۱۹۱	جلوبردن رزونانس
۱۹۱	بررسی لرزش‌های رزونانس
۱۹۲	کمی لوس‌بازی برای حس‌کردن رزونانس
۱۹۳	ترکیب رزونانس و رجیستر صدا
۱۹۳	افزایش محدوده‌ی صدای بلت
۱۹۴	بلتینگ روی گام
۱۹۵	بلتینگ پیشرفته
۱۹۵	تقویت صداهای بلت
۱۹۷	بررسی حروف صدادار مختلف
۱۹۸	خوانندگان بلت و ترانه‌های بلتی که باید بشنوید
۱۹۸	خوانندگان بلت مرد
۱۹۹	خوانندگان بلت زن
۱۹۹	ترانه‌های بلت
۲۰۱	فصل ۱۴: آموزش دیدن برای آواز
۲۰۱	در چه زمینه‌ای به آموزش نیاز داریم
۲۰۲	زمزمه‌ی رؤیایی خواننده‌ی کانتری
۲۰۲	آواز جز
۲۰۳	تئاتر موزیکال
۲۰۴	آواز پاپ‌راک
۲۰۶	اپرا
۲۰۷	آر آن بی
۲۰۷	آموزش آواز در هر سنی
۲۰۸	تشخیص تفاوت بین خوانندگان کودک و نوجوانان
۲۰۹	پایه‌گذاری تکنیک خوب در نوجوانان
۲۱۰	درک تغییر صدا در سنین مختلف
۲۱۱	تمرین‌کردن با گروه کر

۲۱۱	لذت خواندن در گروه کر
۲۱۳	مقایسه‌ی آواز خواندن در گروه کر و تک‌خوانی
۲۱۵	فصل ۱۵: پیداکردن معلم آواز مناسب
۲۱۵	پیداکردن بهترین معلم آواز
۲۱۵	پیداکردن معلم آواز
۲۱۶	انتظار شما از کلاس آواز
۲۱۷	گفت‌وگو و مذاکره با معلم آواز آینده
۲۲۱	انتظارات از معلم آواز
۲۲۱	احساس خوب هنگام ترک کلاس
۲۲۲	استفاده از تجسم و تخیل و ابزارهای دیگر
۲۲۳	استفاده از متدهای متداول آواز
۲۲۳	چه انتظاری از خودمان داشته باشیم؟
۲۲۳	تنظیم برنامه‌ی تمرین
۲۲۴	پرهیز از توجه بیش از حد به ضعف‌ها و ایرادها
۲۲۴	موفقیت در گذراندن اولین جلسه‌ی کلاس آواز
۲۲۷	بخش ۴: آماده‌شدن برای اجرا
۲۲۹	فصل ۱۶: انتخاب قطعات موسیقی
۲۲۹	انتخاب آهنگ
۲۲۹	پیداکردن آهنگ‌هایی در سطح خودتان
۲۳۵	تعیین گام مناسب برای صدای شما
۲۳۶	انتخاب قطعاتی در سبک مناسب
۲۳۶	نشان‌دادن نقاط قوت خوانندگی
۲۳۷	خرید نت موسیقی
۲۳۸	پیداکردن فروشگاه موسیقی
۲۳۸	بررسی مجموعه‌کتاب‌های نت‌های موسیقی
۲۳۸	پیداکردن نت موسیقی در کتابخانه
۲۴۱	فصل ۱۷: یادگرفتن یک قطعه‌ی جدید
۲۴۱	مراحل یادگیری قطعه‌ی جدید
۲۴۲	حفظ‌کردن شعر به‌صورت متن
۲۴۳	تمرین ریتم
۲۴۶	خواندن ملودی (بدون شعر)
۲۴۶	خواندن شعر و موسیقی با هم

۲۴۷	استفاده از تکنیک‌های آواز در قطعه‌ی جدید
۲۴۸	خواندن روی حروف صدادار
۲۴۸	از آخر به اول
۲۵۰	نفس کشیدن سنگین
۲۵۳	تغییر رنگ و لحن در هر بخش از قطعه
۲۵۴	استفاده از عوامل موسیقایی برای تنظیم یک قطعه به سلیقه‌ی خودتان
۲۵۵	مقایسه‌ی آهنگ‌ها
۲۵۵	تلفظ
۲۵۶	دینامیک
۲۵۶	تمپو
۲۵۶	استفاده از تنوع صدا
۲۵۷	سبک
۲۵۷	همراهی کننده
۲۵۹	فصل ۱۸: اجرای نمایشی یک قطعه‌ی آوازی
۲۵۹	ترانه را مثل یک داستان ببینید
۲۵۹	قبل از آواز خواندن، شعر را بخوانید
۲۶۱	سؤال و جواب با موسیقی
۲۶۱	در هنگام اینترلود چه کنیم؟
۲۶۲	بررسی شخصیت
۲۶۲	توصیف کردن شخصیت داستان
۲۶۴	کشف کردن انگیزه‌های شخصیت داستان
۲۶۵	حرکات را طراحی کنید
۲۶۵	حرکت روی صحنه
۲۶۵	کجا را نگاه کنیم؟
۲۶۶	حرکات دست
۲۶۸	حرکت با موسیقی
۲۷۱	فصل ۱۹: مواجه شدن با ترس از صحنه‌ی اجرا
۲۷۱	مواجه شدن با نشانه‌ها
۲۷۲	کم کردن اضطراب با تمرین و آماده سازی
۲۷۳	خوب تمرین کنید
۲۷۴	از نقاط قوتتان استفاده کنید
۲۷۴	افکارتان را مدیریت کنید
۲۷۵	به اعصابتان مسلط باشید

۲۷۵	تمرکز در اجرا
۲۷۸	اجرای بااعتمادبه‌نفس
۲۷۸	طراحی نقشه‌ای برای موفقیت
۲۸۰	اجرایتان را ارزیابی کنید
۲۸۳	فصل ۲۰: اجرای یک قطعه برای آزمون موسیقی
۲۸۳	آماده‌شدن برای آزمون ورودی هر سبک و هر مکانی
۲۸۴	اپرا
۲۸۵	تئاتر موزیکال
۲۸۵	در سالن‌های کوچک
۲۸۶	در تلویزیون
۲۸۷	انتخاب قطعاتی که نقاط قوت شما را برجسته می‌کنند
۲۸۸	نشان‌دادن توانایی خود در زمینه‌های مختلف
۲۸۹	برقراری ارتباط با شعر
۲۹۰	از انتخاب آهنگ نادرست برای آزمون بپرهیزید
۲۹۱	آماده‌کردن نت قطعه
۲۹۲	انتخاب گام قطعه
۲۹۳	کوتاه‌کردن قطعه
۲۹۴	علامت‌گذاری روی نت موسیقی
۲۹۵	تمرین با همراهی پیانیست
۲۹۷	موسیقی ضبط‌شده را همراهتان ببرید
۲۹۷	موفقیت در آزمون ورودی
۲۹۷	به‌اندازه‌ی کافی تمرین کنید و آماده باشید
۲۹۹	لباس مناسب بپوشید
۲۹۹	چه کسانی سر جلسه آزمون حاضر هستند؟
۳۰۰	خوشامدگویی به پیانیست
۳۰۱	بازیگری در آزمون ورودی
۳۰۲	از لحاظ ذهنی آماده شوید
۳۰۳	بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها
۳۰۵	فصل ۲۱: ده خواننده با تکنیک خوب
۳۰۵	کریستین چنووِث
۳۰۵	لیندا اِدر
۳۰۶	رِنه فلمینگ

۳۰۶	فیث هیل
۳۰۶	مایکل جکسون
۳۰۷	توبی کیث
۳۰۷	بیانسه نولز
۳۰۷	الویس پرسلی
۳۰۸	آنتونی وارلو
۳۰۸	استیوی واندر
۳۰۹	فصل ۲۲: ده سؤال متداول درباره‌ی آواز
۳۰۹	آیا بلتینگ بد است؟
۳۰۹	اگر صدایم در نمی‌آید چه کار باید بکنم؟
۳۱۰	همراهی‌کننده‌ی پیانو، مربی و معلم آواز چه فرقی با هم دارند؟
۳۱۱	صدای من خشن و ناصاف است. آیا ممکن است ندول تار صوتی داشته باشم؟
۳۱۲	برای اینکه صدای بزرگی داشته باشم، باید اندام درشتی هم داشته باشم؟
۳۱۲	بهترین متد آواز کدام است؟
۳۱۲	برای اینکه بتوانم خوب بخوانم باید زبان ایتالیایی بلد باشم؟
۳۱۳	می‌توانم قبل از اجرا نوشیدنی الکلی بنوشم تا اندکی اضطرابم کمتر شود؟
۳۱۳	چرا نباید قبل از آواز خواندن بستنی بخورم؟
۳۱۴	چقدر طول می‌کشد آواز خواندن را یاد بگیرم؟
۳۱۵	فصل ۲۳: ده توصیه برای نگهداری و سلامت صدا
۳۱۵	تشخیص آسیب‌های روزمره
۳۱۶	ترکیب سخن گفتن صحیح و سالم با خواندن
۳۱۷	چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟
۳۱۸	جلوگیری از کم‌آب‌شدن بدن
۳۱۹	خواب کافی
۳۱۹	لزوم تغذیه‌ی مناسب
۳۲۰	جلوگیری از گلودرد یا عفونت
۳۲۰	درمان گلودرد
۳۲۲	مراقبت هنگام گلودرد
۳۲۲	حواستان به حالت روحی‌تان باشد
۳۲۳	فصل ۲۴: ده نکته برای اجرای حرفه‌ای
۳۲۳	تمرین برای اجرا با یک گروه موسیقی
۳۲۴	پوشیدن لباس مناسب
۳۲۵	حالت ایستادن

۳۲۵	آوازخواندن با همراهی پیانو، ارگ یا گروه موسیقی
۳۲۶	ورود به صحنه
۳۲۷	همراه کردن تماشاچی‌ها
۳۲۷	بی‌توجهی به عوامل حواس‌پرتی
۳۲۸	با دست‌هایمان چه کنیم؟
۳۲۹	استفاده از میکروفون
۳۳۰	تعظیم کردن و ترک صحنه

بخش ۶: پیوست‌ها ۳۳۳

۳۳۵	پیوست الف: قطعات پیشنهادی برای پیشرفت بیشتر تکنیک آواز
۳۳۵	موسیقی کلاسیک: ده قطعه برای صدای سوپرانو
۳۳۶	موسیقی کلاسیک: ده قطعه برای صدای متسو سوپرانو
۳۳۷	موسیقی کلاسیک: ده قطعه برای صدای تنور
۳۳۷	موسیقی کلاسیک: ده قطعه برای صدای باریتون و باس
۳۳۸	تئاتر موزیکال: ده قطعه برای صدای سوپرانو
۳۳۹	تئاتر موزیکال: ده قطعه برای صدای متسو سوپرانو
۳۳۹	تئاتر موزیکال: ده قطعه‌ی بلت برای زنان
۳۴۰	تئاتر موزیکال: ده قطعه برای صدای تنور
۳۴۱	تئاتر موزیکال: ده قطعه برای صدای باریتنور
۳۴۲	تئاتر موزیکال: ده قطعه‌ی بلت برای مردان
۳۴۳	موسیقی کانتری: ده قطعه برای زنان
۳۴۳	موسیقی کانتری: ده قطعه برای مردان
۳۴۴	موسیقی پاپ‌راک: ده قطعه برای زنان
۳۴۴	موسیقی پاپ‌راک: ده قطعه برای مردان
۳۴۵	پیوست ب: درباره‌ی نمونه‌های صوتی
۳۴۵	فهرست نمونه‌های صوتی

خیلی خوشحالم که این کتاب را برای یادگیری آواز انتخاب کرده‌اید! چه بخواهید غیر حرفه‌ای آواز بخوانید چه از صمیم قلب آرزو داشته باشید خواننده‌ای حرفه‌ای شوید، خواندن این کتاب برایتان مفید خواهد بود. این کتاب شامل اطلاعات مفیدی درباره‌ی همه‌ی جنبه‌های هنر آواز است. از نحوه‌ی ایستادن و نفس‌گیری گرفته تا سلامت صدا و تکنیک‌هایی برای افزایش محدوده‌ی صدا. لازم نیست از قبل تجربه‌ای داشته باشید، حتی اگر هیچ‌چیز از آواز نمی‌دانید هم می‌توانید به کمک این کتاب صدای خواندن خود را کشف کنید و از آواز خواندن لذت ببرید.

نمی‌توانید یک‌شبه خواننده شوید. برای خواننده‌شدن باید زمان زیادی تمرین کنید. برخی افراد از کودکی استعداد حرفه‌ای خواندن دارند؛ ولی اغلب افرادی که دلشان می‌خواهد بخوانند باید روی صدایشان کار کنند تا برای اولین اجرا آماده شوند. فرقی نمی‌کند جزو کدام‌یک از این دو گروه باشید، این کتاب اطلاعات مفیدی در اختیارتان می‌گذارد.

تمرین صداسازی برگ برنده‌ی شما برای پیشرفت در تکنیک‌های مختلف خواندن است. تمرین‌های این کتاب شبیه تمرین‌هایی است که باید در کلاس آواز انجام دهید. با انجام دادن تمرین‌ها به بدن‌تان این شانس را می‌دهید که به‌مرور زمان یاد بگیرد چگونه صداهای مختلف را تولید کند. وقتی به تکنیک‌ها مسلط شدید، می‌توانید آن‌ها را روی آهنگ‌های مختلف پیاده کنید و از صدایتان لذت بیشتری ببرید.

شاید هنگام تمرین کردن کسی نباشد صدایتان را گوش بدهد ولی یاد می‌گیرید چطور به صدای خودتان گوش کنید و به نقد آن پردازید و هر بار که تمرین می‌کنید، کمی پیشرفت کنید.

درباره‌ی این کتاب

این کتاب به‌عنوان راهنمای مرجع به‌صورت خودآموز طراحی شده و شامل تمرین‌هایی است که به شما کمک می‌کند بتوانید بهتر آواز بخوانید. کتاب را ورق بزنید و قسمت‌هایی را که برایتان جالب است، ببینید (البته پیشنهاد می‌کنم قسمت‌هایی را که برایتان جالب نیست هم ببینید. شاید چیزهایی درباره‌ی صدایتان کشف کنید). نکته‌ی مهم این است که برای پیشرفت آواز خواندن‌تان لازم نیست این کتاب را از اول تا آخر بخوانید. قسمت‌هایی را که لازم دارید، بخوانید و تمرین‌ها را انجام دهید. نمونه‌های صوتی را گوش دهید تا به بهترین حالت صدای خود برسید.

نمونه‌های صوتی، برای این کتاب بسیار مهم‌اند. در این نمونه‌های صوتی، تمرین‌هایی را می‌شنوید که در کتاب درباره‌شان می‌خوانید. یک الگوی تمرینی را که با پیانو اجرا می‌شود، می‌شنوید و خواننده آن را برایتان اجرا می‌کند. اینکه بتوانید آهنگ‌های مختلفی بخوانید خیلی جالب‌تر از انجام این تمرین‌هاست؛ ولی باید برای اینکه بتوانید آهنگ‌ها را بهتر و صحیح‌تر بخوانید، تکنیک آواز هم یاد بگیرید. اگر تمرین‌های تلفظ را همراه نمونه‌های صوتی انجام دهید و آموخته‌ها و مهارت‌های جدیدتان را روی آهنگ‌های مختلف پیاده کنید، خواندن‌تان تغییر چشمگیری می‌کند و اصولی‌تر می‌خوانید. اگر تابه‌حال کلاس آواز نرفته‌اید، ممکن است ابتدا متوجه انجام این تمرین‌ها نشوید و برایتان سخت باشد. سعی کنید آن‌ها را هنگام تمرین انجام بدهید. خواهید دید که به سرعت روی خواندن‌تان نیز تأثیر مثبت می‌گذارد.

در فصل ۱۰ به شما پیشنهاد داده‌ام یک برنامه‌ی منظم برای تمرین داشته باشید تا مطالبی را که در کتاب می‌خوانید با آنچه در نمونه‌های صوتی می‌شنوید، تطبیق دهید. وقتی برنامه‌ی تمرین‌تان را مشخص می‌کنید، نمونه‌های صوتی را دانلود کنید تا هر وقت می‌خواهید تمرین کنید، در دسترس‌تان باشد. می‌توانید داخل خودرو هنگام رانندگی هم تمرین آواز کنید، به شرطی که حواستان را پرت نکند.

از آنجا که تجسم کردن در اغلب افراد به یادگیری کمک می‌کند، روش‌هایی برای استفاده از تجسم و تخیل ارائه می‌دهم تا مهارت آواز خود را تقویت کنید. دانستن فوت‌وفن خوانندگی برای برخی خواننده‌ها مؤثرتر است، در صورتی که عده‌ای ترجیح می‌دهند بدانند هنگام خواندن به چه چیزی باید فکر کنند یا چه چیزی را تجسم کنند. اگر می‌خواهید بدانید به چه چیزی باید گوش کنید، اطلاعات مربوط به آن را هم به تفصیل آورده‌ام. همچنین تمرین‌ها را با استفاده از حرکات فیزیکی‌ای که باید انجام دهید برایتان توضیح داده‌ام. گاهی احساس کردن حرکت در بدن بهترین روش برای درک درست آن است. در کل، هر روشی را که برایتان مناسب باشد در این کتاب پیدا می‌کنید!

آنچه لازم نیست بخوانید

این کتاب سرشار از اطلاعات عالی درباره‌ی آواز است. اگر به‌تازگی خواندن را شروع کرده‌اید، از مطالعه‌ی جزئیات و تمرین‌هایی که مخصوص شماست، لذت خواهید برد. می‌توانید از هر کجای کتاب که دوست دارید، شروع کنید و یادتان باشد که نماد نکات فنی برای خوانندگانی است که کمی تجربه دارند و مطالبی با جزئیات بیشتر برایشان مفید است. این موضوع درمورد کادره‌های خاکستری نیز صدق می‌کند. مطالب این کادره‌های خاکستری جالب و جذاب‌اند ولی لازم نیست بار اول همه‌ی آن‌ها را بخوانید. می‌توانید دفعه‌های بعد سراغشان بروید.

چون این کتاب را برای خواندن انتخاب کرده‌اید، فرض می‌گیرم که به آواز علاقه دارید و می‌خواهید مهارت خواندن‌تان را تقویت کنید. لازم نیست حتماً از قبل اطلاعاتی درباره‌ی آواز داشته باشید. در این کتاب هم مطالبی برای تازه‌کارها و هم اطلاعات پیشرفته‌تر برای خوانندگان باتجربه فراهم آمده است.

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب شش بخش دارد که هر کدام شامل مطالب خاصی درباره‌ی یکی از جنبه‌های خواندن است. قبل از اینکه سراغ تکنیک‌های آواز برویم، مطالبی درباره‌ی فوت‌وفن خواندن یاد می‌گیرید. اگر اصلاً تجربه‌ی خواندن نداشته باشید، به‌خصوص بخش اول این کتاب برای‌تان مفید خواهد بود.

بخش اول: بررسی مبانی آواز

در این بخش به سه موضوع مهم در آواز می‌پردازم: حالت بدن، تنفس و رنگ صدا. در صورت کسب مهارت در این سه حوزه‌ی مهم، توانایی آواز شما پیشرفت خواهد کرد. احتمالاً بارها به این بخش برمی‌گردید تا دوباره مباحث آن را مرور کنید. برای چهار فصل اول حسابی وقت بگذارید. شاید بخواهید تمرین‌های این بخش را به دفتر تمرین‌تان اضافه کنید. اگر هر روز این مهارت‌ها را کار کنید، پیشرفت محسوسی خواهید داشت. یک موضوع جالب دیگر در این بخش انواع صداهاست. اگر همیشه دوست داشتید درباره‌ی تفاوت سوپرانو و متسو چیزهایی بدانید، فصل ۲ را بخوانید.

بخش دوم: تقویت مهارت آواز

مهم‌ترین موضوعات این بخش رزونانس و حروف صدادار و بی‌صدا هستند. در فصل ۶ مطالب تکمیلی بیشتری آورده‌ام تا صدای شما هنگام خواندن، باز هم بهتر شود. وقتی متوجه مفهوم رنگ صدا شدید، در فصل ۷ درباره‌ی رزونانس (طنین صدا) می‌خوانید. اگر نمی‌دانید رزونانس چیست، می‌توانید فصل ۷ را برای شناخت تصورات غلط درباره‌ی رزونانس بخوانید. در این بخش به حروف صدادار و بی‌صدا هم می‌پردازم. اگر حروف صدادار و بی‌صدا را درست ادا کنید (فصل ۸ و ۹) می‌توانید مطمئن باشید که شنونده فارغ از سبک خواندن‌تان می‌تواند به راحتی متن شعری را که می‌خوانید، بفهمد. در نهایت، فصل ۱۰ درباره‌ی تمرین منظم برای بهتر شدن صدای خواندن‌تان است و اینکه همه‌ی اطلاعات این کتاب را به صورت کاربردی یاد بگیرید.

بخش سوم: تکنیک‌های پیشرفته‌ی صداسازی

با به کارگیری اطلاعات این بخش می‌توانید از تکنیک‌های مختلف آواز استفاده کنید. شاید درباره‌ی صدای سینه شنیده باشید ولی معنای دقیق آن را نمی‌دانید. برای دانستن همه‌چیز درباره‌ی محدوده‌های صوتی، سراغ بخش ۳ بروید. در فصل ۱۱ درباره‌ی صدای میانی، صدای سینه و صدای سر صحبت می‌کنم و فصل ۱۲ درباره‌ی گستره‌ی صوتی صداست. فصل ۱۳ در خصوص صدای حرف‌زدن و «بلتینگ» به شما کمک می‌کند. با اینکه ممکن است فکر کنید صدای حرف‌زدن و صدای خواندن تان کاملاً متفاوت‌اند، شاید تعجب کنید اگر بدانید صدای حرف‌زدن تان چقدر می‌تواند به خواندن تان کمک کند یا مانع پیشرفتتان شود. همچنین در این بخش پیشنهادهایی درباره‌ی پیدا کردن معلم آواز مناسب به شما می‌دهم (فصل ۱۴ و ۱۵). در ادامه می‌توانید درباره‌ی سبک‌های مختلف موسیقی بخوانید: موسیقی کلاسیک، کانتری، جز، تئاتر موزیکال، اپرا، پاپ‌راک و آر‌ان‌بی.

بخش چهارم: آماده‌شدن برای اجرا

وقتی تکنیک‌های خوانندگی را یاد گرفتید حتماً دلتان می‌خواهد در مقابل عموم اجرا کنید. قبل از اینکه روی صحنه بروید، نگاهی به این بخش بیندازید و توصیه‌های مهمی برای آماده‌شدن قبل از اجرای زنده بخوانید. فصل ۱۶ به شما کمک می‌کند آهنگی را انتخاب کنید که مهارت‌های تکنیکی‌تان را افزایش دهد. همچنین می‌توانید این قطعات زیبا را پیدا کنید. بعد از انتخاب آهنگ به فصل ۱۷ بروید تا قطعه‌ی جدیدتان را پیدا کنید. شاید یادگرفتن یک قطعه‌ی جدید به‌تنهایی برایتان مشکل باشد، در فصل ۱۷ نکته‌های مفیدی آورده‌ام که این کار را برایتان آسان می‌کند.

قطعه‌ی جدیدتان به کمی چاشنی موسیقی و کلام احتیاج دارد. اینکه فقط ظاهراً برازنده‌ای روی صحنه داشته باشید کافی نیست؛ بلکه باید هنگام خواندن، شنونده را به فکر فرو ببرید. در فصل ۱۸ به بازیگری در هنگام خواندن می‌پردازم. دو مهارتی که استفاده‌ی هم‌زمان‌شان بسیار مهم است. اگر فکر می‌کنید هنوز آماده‌ی رفتن روی صحنه نیستید و اضطراب و دل‌شوره می‌گیرید، فصل ۱۹ را بخوانید که درباره‌ی اضطراب اجراست. کمی نگرانی و هیجان زده‌بودن اشکالی ندارد؛ اما می‌توانید روش‌هایی به کار ببرید که نگرانی‌تان را کنترل کنید و وقتی دارید به‌زیبایی می‌خوانید، کف دست‌های عرق‌کرده‌تان اذیتتان نکند. اگر فکر می‌کنید هنگام آزمون‌های آواز اضطرابتان بیشتر می‌شود، در فصل ۲۰ توصیه‌های خوبی برای حل این مشکل آورده‌ام. بسیاری از افراد دلشان می‌خواهد برای کنسرت یا اجرای برنامه‌ای، آزمون ورودی بدهند اما نمی‌دانند چطور آماده شوند. پاسخ تمام سؤال‌هایتان با توصیه‌هایی برای آماده‌شدن در امتحان، همه در فصل ۲۰ آمده است.

بخش پنجم: بخش ده تایی‌ها

اگر به ده آهنگ برتر محبوبتان گوش کنید، می‌توانید بگویید کدام خواننده تکنیک خوبی دارد؟ امروزه صنعت موسیقی، بیشتر از استعداد، بر مبنای پول‌های کلان می‌چرخد. سعی کنید بفهمید کدام خواننده‌ها واقعاً به‌خاطر استعداد و مهارت خوانندگی‌شان معروف شده‌اند. احتمالاً از دیدن بعضی اسم‌ها در این فهرست شگفت‌زده می‌شوید. اگر تازه‌حال روی صحنه نخوانده‌اید، نکات مهمی وجود دارد که فقط با تمرین و تجربه به دست می‌آورید. در این بخش، ده توصیه ارائه کرده‌ام که به شما کمک می‌کند مثل خواننده‌ای حرفه‌ای روی صحنه بروید. همچنین ممکن است سؤال‌هایی درباره‌ی آواز داشته باشید که نمی‌دانید از چه کسی باید پرسید؛ بنابراین یک فهرست از سؤالات متداولی که هنرجویانم در کلاس‌ها می‌پرسند و ده نکته هم برای داشتن صدایی سالم تهیه کرده‌ام. شاید پاسخ سؤالی که مدتها در ذهن‌تان بوده هم در اینجا ببینید.

بخش ششم: پیوست‌ها

در پیوست الف فهرستی از آهنگ‌هایی می‌بینید که وقتی آماده‌ی خواندن شدید، می‌توانید به سراغشان بروید، قطعاتی از موسیقی کلاسیک، تئاتر موزیکال، پاپ‌راک و آهنگ‌های کانتری. فرقی ندارد به چه سبکی علاقه‌مندید. می‌توانید مهارت‌های جدیدی که در این کتاب یاد می‌گیرید، در هر کدام از این آهنگ‌ها پیاده کنید. من این قطعات را به‌خاطر کمکی که به بهتر شدن تکنیک خوانندگی‌تان می‌کنند، انتخاب کرده‌ام. شاید آهنگ‌های معروف روز را در این فهرست نبینید، اما قطعات انتخاب‌شده بدون در نظر گرفتن سبکشان برای تمرین تکنیک‌های آوازی مناسب‌اند.

جدول پیوست ب اطلاعات نمونه‌های صوتی را نشان می‌دهد. از روی این جدول مهارت‌هایی را که قصد دارید تمرین‌شان کنید، بیابید. تمرین کردن با نمونه‌های صوتی به بدن‌تان زمان می‌دهد تا دریابد چطور باید تمرین‌ها را به‌درستی بخواند و آن‌ها را روی آهنگ‌های پیوست الف پیاده کند.

نمادهای به‌کاررفته در این کتاب

این نماد نشان می‌دهد که نمونه‌ی صوتی به اطلاعات این فصل مربوط است. می‌توانید در این آدرس به نمونه‌های صوتی گوش دهید:

fordummies.ir/go/singing



گوش دهید

این نکته مفید و مهم است و باید به خاطر بسپارید.



به خاطر بسپارید

مطالب نکات فنی، جزئیات بیشتری دارد و بسیار جالب است. البته اگر از مطالعه‌شان صرف‌نظر کنید، اشکالی ندارد.



نکات فنی

این نماد بر توصیه‌ی خوبی تأکید می‌کند و از طرف کسی است که مرتکب اشتباه شده و می‌خواهد کمک‌تان کند تا اشتباهش را تکرار نکنید.



راهنمایی

برای اینکه اشتباه بزرگی مرتکب نشوید یا به صدایتان آسیب نزنید، به این پاراگراف‌ها خوب توجه کنید.



هشدار

مقصد بعدی

اگر تا به حال اصلاً نخوانده‌اید، بهتر است از فصل ۱ شروع کنید و تا آخر کتاب را بخوانید. هرچند این کتاب طوری طراحی شده که اگر قسمت‌های مختلفش را بدون هیچ ترتیبی بخوانید، باز هم متوجه مطالب می‌شوید. اگر کمی تجربه‌ی خواندن دارید، فصل‌هایی را انتخاب کنید که به نظرتان جالب و مفید می‌آید. می‌توانید بعداً فصل‌های دیگر را هم برای یادآوری مرور کنید. اگر می‌خواهید تمرین‌های این کتاب را انجام دهید، باید مهارت‌های تکنیکی ابتدایی یعنی تنفس (فصل ۴) و رنگ صدا (فصل‌های ۵ و ۶) را داشته باشید. اگر دچار مشکل شدید، یک‌راست به سراغ فصل ۳ بروید تا ببینید نحوه‌ی ایستادن و حالت بدن‌تان درست است یا نه.

بررسی مبانی آواز

در این بخش...

در این بخش با دنیای آواز آشنا می‌شوید. انواع صدا را می‌شناسید و متوجه می‌شوید صدای خودتان جزو کدام دسته است. سپس اطلاعات بسیار مهمی درباره‌ی سه اصل آواز یعنی حالت بدن، تنفس و رنگ صدا به دست می‌آورید. باید حالت بدن‌تان درست باشد تا آماده‌ی خواندن باشید و همچنین باید هوا به بدن‌تان وارد و از آن خارج شود تا صدای زیبایتان شنیده شود. کارکردن روی صدا باعث می‌شود صداهایی که تولید می‌کنید بهتر و زیباتر شوند یا اگر خیلی آرام می‌خوانید، صدایتان قوی‌تر شود.

برای خواندن این فصل‌ها زمان بگذارید و گاهی دوباره برگردید و تمرین‌ها را مرور کنید تا موتور صدایتان منظم و بی‌نقص به کارش ادامه دهد.

« فکر کردن درباره‌ی نوع صدا

« اصول اولیه‌ی آواز: حالت بدن، تنفس و رنگ صدا

« آشنایی با قسمت‌های مختلف صدا

« به کارگیری تکنیک‌های آوازی

فصل ۱

آماده‌شدن برای خواندن

پس آوازخواندن برایتان جالب است. فرقی نمی‌کند از قبل تجربه‌ی موسیقایی داشته‌اید یا نه، این کتاب مطالب جالبی برایتان دارد. همچنین شامل تمرین‌های مفیدی به همراه نمونه‌های صوتی است که می‌توانید با آن، تمرین‌ها را بخوانید و بشنوید. اگر تازه‌کار هم باشید، می‌توانید در این کتاب مطالب بسیار جالبی درباره‌ی خواندن پیدا کنید. در این فصل همه‌ی مطالب فوق‌العاده‌ای که در کتاب پیش رو به آن‌ها برمی‌خورید، مرور خواهیم کرد.

آوازخواندن یکی از جذاب‌ترین روش‌های بروز احساسات است. خوب خواندن یعنی اینکه بلد باشیم چطور از قسمت‌هایی که صدا را تولید می‌کنند، استفاده کنیم. فصل‌های مختلف این کتاب خلاصه‌ای از آنچه باید بدانید، به ترتیب اولویت ارائه می‌کند اما لزومی ندارد شما هم آن‌ها را به ترتیب بخوانید. اگر هیچ تجربه‌ای در خواندن نداشته باشید، شاید برخی از فصل‌های پایانی برایتان کمی سخت باشد.

آنچه از ابتدا باید بدانید

قبل از اینکه تاریخ اولین کنسرت یا اجرایتان را تعیین کنید، باید خیلی چیزها درباره‌ی آواز بدانید. اولین بخش این کتاب تصویر کلی موردنظر را برایتان ترسیم می‌کند.

مشخص کردن نوع صدا

معمولاً برای خواننده‌ها خیلی مهم است که نوع صدایشان را مشخص کنند تا بدانند به کدام گروه صدایی تعلق دارند. شاید اسم این گروه‌ها به گوش شما هم خورده باشد:

« سوپرانو: صدای زیر زنانه

« متسو: صدای بم زنانه

« تنور: صدای زیر مردانه

« باس: صدای بم مردانه

اگر مطمئن نیستید صدایتان کدام یک از این‌هاست، فصل ۲ را بخوانید. در این فصل درمی‌یابید که چه چیز سوپرانو را از متسو و تنور را از باس متمایز می‌کند. لازم نیست همین امروز نوع صدایتان را مشخص کنید؛ اما می‌توانید مطالب این فصل را بخوانید تا متوجه شوید به چه نکاتی باید دقت کنید.

قرارگیری نت‌ها روی خطوط حامل

اگر جای نت‌ها را روی خطوط حامل بلد باشید، درک انواع صدا آسان‌تر است (شکل ۱-۱). نت‌ها دو، ر، می، فا، سل، لا، سی (در انگلیسی به ترتیب C, D, E, F, G, A, B) هستند که این الگو مدام روی پیانو تکرار می‌شود.

« نت‌های بین خطوط در کلید سل از پایین به بالا نت‌های فا، لا، دو و می هستند. می‌توانید از کلمات و جمله‌هایی برای به‌خاطر سپردن این ترتیب کمک بگیرید. مثلاً بگویید: فا-میل لا-له دو-ست می-ناست. نت‌های روی خط حامل در کلید سل از پایین با بالا می، سل، سی، ر و فا هستند: می-نا سل-ام سی-نا ر-فت فرانسه.

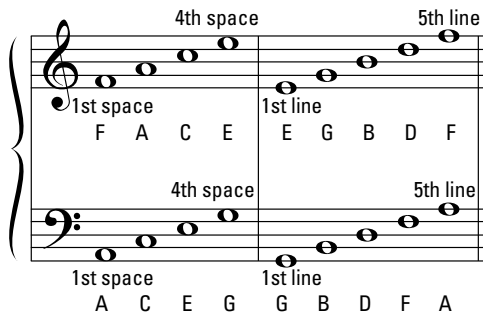
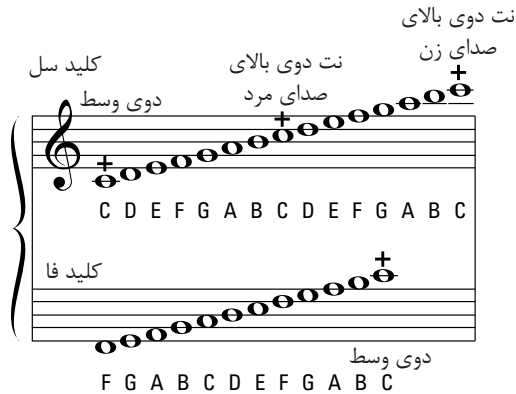
« در کلید فا نت‌های بین خطوط لا، دو، می و سل هستند: لا-له دو بار می-گفت سل-ام. نت‌های روی خط در کلید فا، سل، سی، ر، فا و لا هستند: سل-ام سی-نا ر-فت فرانسه.

اگر بگوییم محدوده‌ی صدای خواننده‌ای از دوی وسط تا دوی بالاست، باید از خطوط اضافه برای نوشتن نت‌ها استفاده کنیم چون این نت‌ها در محدوده‌ی پنج خط حامل قرار نمی‌گیرند. برای این منظور خطوط کوچکی بالا یا پایین خطوط حامل اضافه می‌کنیم. دوی وسط را در شکل ۱-۱ پیدا کنید. می‌بینید که روی خط کوچکی زیر خطوط حامل است. راحت‌ترین کار برای پیدا کردن دوی وسط روی پیانو این است که مارک پیانو را روی درش نگاه کنیم. نت دویی که درست وسط مارک یا سمت چپ آن است، معمولاً دوی وسط پیانوست.

دوی وسط درست وسط پیانوست که ۸۸ کلایه دارد. به دوی وسط، دو ۴ یا C4 هم می‌گوییم، چون چهارمین نت «دو» روی پیانوست. اگر دوی وسط دو ۴ باشد، پس دوی بعدی دو ۵ است. «دو» ننی است که سمت چپ کلایه‌های سیاه دوتایی قرار دارد. به فاصله‌ی دو نت دو، یک اکتاو می‌گوییم. اگر از یک نت دو شروع به شمردن کنید و هشت نت سفید بالا بروید، به یک دوی دیگر می‌رسید؛ یعنی نت «می» که



به خاطر بسپارید



شکل ۱-۱:
جای‌گیری نت‌ها روی
خطوط حامل.

بالا تر از دوی وسط (C4) است، E4 یا می چهار است. خیلی ساده است؛ اما هر کسی از این سیستم سر در نمی‌آورد.

همچنین در این کتاب به اصطلاحات بمل و دیز بر می‌خورید. بمل نت را نیم‌پرده کمتر و دیز نت را نیم‌پرده زیرتر می‌کند. فا دیز روی پیانو کلاویه‌ی سیاهی است که بین فا و سل قرار دارد. همین کلاویه‌ی سیاه بین فا و سل، سل بمل نیز نامیده شود.

توجه به حالت ایستادن، تنفس و رنگ صدا

اول باید روی نحوه‌ی درست‌ایستادن و حالت صحیح بدن برای خواندن دقت کنید، بعد سراغ تنفس بروید. تنفس در آواز با تنفس عادی فرق دارد؛ چون باید نفس بیشتری بگیرید و از هوای بیشتری برای مدتی طولانی استفاده کنید. بعد از این‌ها به رنگ صدا می‌پردازیم.

«اصلاح حالت بدن برای صدادهی بهتر: حالت بدن در آواز بسیار مهم است. اگر بدن‌تان در حالت درستی برای آوازخواندن قرار گرفته باشد، می‌توانید امیدوار

باشید که هنگام خواندن، صدای زیبایی از گلویتان خارج شود. یادگرفتن نحوه‌ی صحیح ایستادن کار سخت و پیچیده‌ای نیست، اما به کمی تمرین نیاز دارد. اگر معمولاً به صافایستادن عادت ندارید، شاید این کار در ابتدا کمی برایتان سخت باشد. در فصل ۳ بیشتر درباره‌ی حالت صحیح بدن برای خواندن توضیح می‌دهم.

«**یادگرفتن تنفس صحیح برای آواز:** مهم‌ترین اصل در آموزش آواز فهمیدن این نکته است که چطور از نفستان برای تولید صدا استفاده کنید. ممکن است ندانید چطور نفس پر حجم‌تری بکشید و با استفاده از آن یک جمله‌ی طولانی را بخوانید. در فصل ۴ انواع تمرین‌ها و توضیحات درباره‌ی تنفس آمده و به کمک آن‌ها می‌توانید جمله‌های طولانی را در آهنگ محبوبتان بخوانید.

«**پیدا کردن رنگ صدا:** رنگ صدا در آواز خیلی مهم است، چون می‌خواهید با زیباترین صدای ممکن بخوانید. با انجام تمرینات مربوط به رنگ صدا می‌توانید تغییراتی در رنگ صدا ایجاد کنید. افراد اغلب از من می‌پرسند چگونه می‌توانند صدایشان را عوض کنند. برای این کار باید دانست صدا چگونه تولید می‌شود. دو فصل ۵ و ۶ اطلاعات جالبی درباره‌ی نحوه‌ی خواندن یک نت و کنترل رنگ صدا به شما می‌دهد.

پروراندن صدا برای آواز

با اطلاعات پایه‌ای که از این کتاب به دست می‌آورید، می‌توانید روی صدایتان کار کنید. فصل‌های ۶ تا ۹ جزئیاتی را ارائه می‌دهد که با استفاده از آن‌ها می‌توانید صدایی منحصر به فرد داشته باشید. گاهی خواننده‌ها سعی می‌کنند صدای خواننده‌ی محبوبشان را تقلید کنند، اما بهتر است با صدای خودتان بخوانید. صدای شما هم می‌تواند به زیبایی صدای خواننده‌های معروف بشود. فقط کافی است تمرین کنید تا صدایتان را بسازید.

به نکات زیر توجه کنید:

«**سالن را با طنین صدایتان پر کنید:** طنین صدا (رزونانس) انعکاس صداست. در فصل ۷ می‌گوییم که چطور از رزونانس برای تقویت و رساتر کردن صدایتان استفاده کنید. این با بلندخواندن معمولی فرق دارد. وقتی خواننده همراه ارکستر می‌خواند، با استفاده از رزونانس، صدایش بدون میکروفون تا ده سالن هم شنیده می‌شود.

«**میزان سازی دقیق حروف صدا دار و بی‌صدا:** سال‌ها پیش در دبستان با حروف صدا دار و بی‌صدا آشنا شده‌اید. می‌توانید در فصل‌های ۸ و ۹ آن‌ها را مرور کنید. با مشخص کردن حروف صدا دار و بی‌صدا می‌توانید طوری آواز بخوانید که

کلامتان مفهوم باشد. حتماً دیده‌اید که کلمات بعضی خواننده‌ها هنگام خواندن مفهوم نیست و نمی‌فهمید چه می‌خوانند. وقتی نحوه‌ی صحیح اداکردن حروف صدادار و بی‌صدا را یاد بگیرید، می‌توانید طوری بخوانید که شنونده‌ها متوجه آنچه می‌خوانید، بشوند.

« **گرم کردن صدا:** تمرین باعث پیشرفت می‌شود. پس از آنکه اطلاعات لازم برای آوازخواندن را به دست آوردید، وقت آن است که یک برنامه‌ی منظم تمرین داشته باشید. اگر نمی‌دانید چطور باید تمرین کنید، فصل ۱۰ را ببینید. کل فصل درباره‌ی این است که به شما کمک کند صدایتان را گرم کنید و تمرین‌هایی را که در این کتاب می‌بینید، در یک برنامه‌ی منظم روزانه بگنجانید. فهرستی از تمرینی که امروز انجام می‌دهید تهیه و کم‌کم به آن اضافه کنید.

کار کردن با بخش‌های مختلف صدا

هدف این است که صدای خواندن‌تان مثل یک خط صاف و نرم باشد که از بالا تا پایین کشیده می‌شود. ممکن است در ابتدا صدایتان صاف و کوک نباشد که این امر کاملاً طبیعی است و چاره هم دارد. موضوع فصل‌های ۱۱ و ۱۲ روی گستره‌های مختلف صداست که به آن‌ها جای صدا (رجیستر) می‌گویند؛ صدای سینه، صدای میانی، صدای سر و فالستو. در این فصل‌ها درمی‌یابید که هر کدام از قسمت‌های صدا چگونه‌اند و چه کارهایی می‌توانید با آن‌ها انجام دهید. وقتی آماده بودید، به این نکات توجه کنید:

« **تقویت صدای سینه، صدای سر و صدای میانی برای داشتن تمرین آوازی کامل:** اولین قدم برای کار کردن روی صدا این است که تفاوت رجیسترهای مختلف صدا را متوجه شوید. وقتی پیدایشان کردید، وقت آن است که حداصل این محدوده‌ها را هموار کنید. متوجه می‌شوید که صدای سینه و صدای سر تان بسیار با هم فاصله دارند. تمرین‌های فصل‌های ۱۱ و ۱۲ برای هموار کردن فاصله‌ی این قسمت‌ها در نظر گرفته شده است. ابتدا تمرین‌ها خیلی ساده به نظر نمی‌رسند که عیبی هم ندارد. نمی‌خواهم حوصله‌تان سر برود، حتی اگر قبلاً هیچ تجربه‌ای نداشته‌اید، می‌توانید این تمرین‌ها را انجام دهید و صدایتان را آماده کنید. فقط باید تمرین کنید و صبر داشته باشید.

فصل ۱۲ به شما کمک می‌کند انتقال‌های محدوده‌ی صدای خود را اصلاح کنید و آن را افزایش دهید. خواندن بعضی ترانه‌ها نیاز به انعطاف دارد و تمرین‌های این فصل به شما کمک می‌کند مهارت و چابکی کسب کنید و این مهارت‌ها را حتی در خواندن برخی ترانه‌های پاپ نیز به کار گیرید.

«افزودن تکنیک «بلتینگ» به فهرست مهارت‌ها: برای اینکه بتوانید بلتینگ را شروع کنید باید روی صدای حرف‌زدن‌تان کار کنید. از تکنیک بلتینگ در نمایش‌های موزیکال و ترانه‌های پاپ‌راک استفاده می‌شود. تمرین‌ها از همان ابتدا شروع می‌شوند؛ بنابراین برای خواندن فصل ۱۳ لازم نیست چیزی درباره‌ی بلتینگ بدانید.

به کارگیری تکنیک‌ها

پس از اینکه تکنیک‌ها را در تمرین‌ها کار کردید، نوبت به مرحله‌ی بعد می‌رسد. فصل‌های ۱۴ تا ۱۸ به استفاده از این تکنیک‌ها می‌پردازد. حالا وقت آن است که این تکنیک‌های اصولی و صحیح را برای خواندن قطعات آوازی و ترانه‌ها به کار ببرید. همچنین باید دقت کنید که همواره تکنیک‌ها را به‌صورت صحیح و با صدای سالم اجرا کنید. وقتی کمی به تکنیک‌ها مسلط شدید، می‌توانید به فصل‌های ۱۹ و ۲۰ رجوع کنید تا درباره‌ی استفاده از تکنیک‌ها در کنسرت و اجرا بدانید. اجرای شما می‌تواند کوتاه یا طولانی باشد. در هر صورت باید مثل یک خواننده‌ی حرفه‌ای باشید و از کاری که روی صحنه انجام می‌دهید راضی بوده و احساس خوبی داشته باشید. به‌منظور اجرای تکنیک‌ها هنگام خواندن ترانه‌هایی برای خودتان یا دیگران، می‌توانید از راه‌های زیر هم بهره بگیرید:

«شرکت در کلاس‌های آواز: گاهی پیدا کردن معلم آواز کمی مشکل است؛ اما وقتی معلم مناسب خودتان را پیدا کنید، تجربه‌ی بسیار خوبی به دست می‌آورید. اگر نمی‌دانید چطور باید دنبال معلم آواز مناسب خود بگردید، نکات و پیشنهادهاى فصل ۱۵ را بخوانید. پیدا کردن معلم سخت‌ترین بخش کار است. اگر به سؤالات فصل ۱۵ پاسخ دهید، تصور بهتری از کلاس آواز خواهید داشت. چه بخواهید معلم آواز پیدا کنید چه نه، بهتر است فصل ۱۴ را بخوانید تا اطلاعاتی درباره‌ی خواندن در سبک‌های مختلف موسیقی به دست آورید. وقتی بدانید به چه چیزهایی نیاز دارید، می‌توانید یک‌راست سراغ همان فصل‌هایی بروید که می‌خواهید.

«انتخاب قطعاتی مناسب برای خواندن: شاید یافتن قطعات جدید برای اجرا کار سختی باشد. انتخاب‌های خیلی زیادی دارید ولی از کجا باید بفهمید چه آهنگی برای شما مناسب‌تر است؟ پاسخ این سؤال در فصل ۱۶ آمده است. فهرست‌های پیشنهادی به شما کمک می‌کند دنبال قطعات مناسب بگردید و ترانه‌هایی که مناسب‌تان نیستند، کنار بگذارید. چه بخواهید برای دل خودتان بخوانید چه برای مراسم یا اجرای خاصی آماده شوید، باید قطعه‌ای انتخاب کنید که توانایی‌هایتان

را نشان دهد.

برای یافتن پیشنهاد‌های بیشتری از قطعات آوازی، به پیوست الف رجوع کنید تا فهرستی از ترانه‌های پیشنهادی برای بالابردن مهارت‌تان در تکنیک‌های آوازی را ببینید. این فهرست شامل ترانه‌هایی از همه‌ی سبک‌های مختلف موسیقی از کلاسیک تا کانتری است. وقتی می‌خواهید آهنگتان را انتخاب کنید، به فصل ۱۷ بروید تا نکاتی را برای خواندن ترانه‌ای به بهترین شکل در مدت کوتاه، مطالعه کنید.

«**احساس راحتی با موسیقی و متن:** در فصل ۱۸ می‌توانید کمی نمایش و بازیگری هم به خواندن‌تان اضافه کنید. صدای خوب برای آواز بسیار عالی است ولی باید معنای موسیقی‌ای که اجرا می‌کنید هم درک کنید. لازم نیست برای این کار بازیگری بلد باشید، همه‌چیز را همان جا کاملاً توضیح داده‌ام.

«**غلبه بر اضطراب اجرا:** اگر ترس از خواندن در مقابل دیگران مضطربتان می‌کند، فصل ۱۹ مخصوص شماست. با مواجه‌شدن با ترس و کنترل آن می‌توانید به‌تدریج بر این ترس غلبه کنید. فکر نکنید قرار است هنگام اجرا کاملاً آرام باشید. خیلی از هنرمندان مشهور نیز قبل از اجرا دچار ترس و اضطراب می‌شوند. بعد از خواندن فصل ۱۹ متوجه می‌شوید کمی اضطراب هم طبیعی است و در همان حال هم می‌توانید به‌خوبی آواز بخوانید.

«**تمرکز بر آزمون ورودی موفق:** رؤیای بسیاری از خواننده‌ها این است که برای اجرای یک نمایش موزیکال در تئاتر برادوی یا شرکت در مسابقه‌ی معروف خوانندگی آزمون بدهند. به همین دلیل یک فصل کامل را به این موضوع اختصاص داده‌ام. در فصل ۲۰ می‌خوانید که در یک آزمون چه اتفاقاتی خواهد افتاد، چه کسانی آنجا خواهند بود، چه چیزی باید بخوانید، چه کارهایی باید انجام دهید و چطور خود را برای آزمون آماده کنید. از آنجا که آزمون ورودی تئاتر موزیکال کاملاً با آزمون انتخابی اپرا متفاوت است، باید تفاوت‌های این سبک‌ها را هم به‌درستی بدانید.

لذت بردن

آوازخواندن فقط تکنیک و صداسازی نیست؛ البته که این‌ها هم بسیار مهم است ولی اگر فقط روی جنبه‌های فنی و تکنیکی آواز تمرکز کنید، خواندن‌تان بیشتر با حساب و کتاب خواهد بود تا با احساس. یادتان باشد که گاهی باید همه‌چیز را رها کنید و فقط از خواندن لذت ببرید!

بعضی خواننده‌ها اجرای فوق‌العاده‌ای روی صحنه و همچنین تکنیک بسیار بالایی دارند. مشخص است که خودشان هم لذت می‌برند. فصل ۲۱ را بخوانید و ببینید آیا هیچ‌کدام از خواننده‌های موردعلاقه شما جزو خوانندگانی که تکنیکی عالی دارند، هستند؟ اگر می‌خواهید اجرایتان فوق‌العاده باشد، در فصل ۲۴ نکات و توصیه‌های بسیار مفیدی درباره‌ی خواندن مثل یک خواننده‌ی حرفه‌ای آمده است. اما قبل از دستیابی به این اجرای فوق‌العاده، باید به فصل ۲۲ رجوع کنید که در آن به پرسش‌های متداول درباره‌ی آواز پاسخ داده‌ام و در فصل ۲۳ هم نکات مهمی درباره‌ی سلامت صدا آورده‌ام. مراقبت از صدا و سالم‌نگه‌داشتن آن بسیار مهم است. تارهای صوتی شما بسیار کوچک‌اند و باید به‌خوبی از آن‌ها مراقبت کنید. درباره‌ی داروها و عوامل دیگری که روی صدا تأثیر می‌گذارند نیز مطالبی می‌خوانید. صدای سالم و داشتن تکنیک قوی کمکتان می‌کند سالیان سال بخوانید.