

آموزش تنفس، صدا سازی و سلفژ تنوری

امیدوارم که روش خوب نفس کشیدن رو بلد باشین – خوب نفس کشیدن در یک جمله یعنی تنفس از راه بینی.

هرکسی میتونه بخونه و همه هم گاه و بی گاه و خواه و ناخواه برای خودشون میخونند اما ما میخوایم حرفه ای بخونیم و طوری بخونیم که دیگران لذت ببرند – برای اینکه دیگران از صدای شما لذت ببرند تنها داشتن جنس صدای خوب کافی نیست – بلکه اگر با تکنیک بخونید میتونه مخاطب رو جذب کنه – ما توی همین ایران خیلی اساتید آواز رو داریم که رنگ صدای خوبی ندارند اما واقعاً حرفه ای میخونند و آدم رو مجذوب میکنن – پس نگران جنس و رنگ صداتون نباشید چراکه صدا قابل ارتقا هست و جنس صدای شما میتونه از یه جنس بد به یه جنس خوب ارتقا پیدا کنه – به قول یکی از دوستان صدا اکتسابی هست. حالا بعضیها از اول جنس صدای خوبی دارند – اما آیا تنها صدای قشنگ میتونه باعث زیبایی بشه؟ یعنی بدون تکنیک هم پیشرفت ممکنه؟! البته ممکن هست اما پیشرفت خوبه که در قالب تخصص باشه.

پس خودتون رو ارتقا بدین و امیدوار باشین به اینکه جنس صداتون خوب میشه – آموختن تکنیک هم فراموش نشه.

اما قبل از وارد شدن به مبحث اصلی باید خدمت یکسری دوستان عرض کنم که توانایی شما در اجرای صداهای زیر و بم قابل ارتقا هست.

اما عزیزان سوال کردن که آیا میشه صدا رو از زیر به بم و یا از بم به زیر تبدیل کرد و یا خیلی ها از بازه ی صوتی نواراضی بودن که باید خدمت تمام این عزیزان عرض کنم که بازه ی صوتی شما قبل از تمرین مکرر آواز کمی ضعیف و کم هست اما اگه خوب و اصولی تمرین کنید مسلماً بازه ی صوتیتون افزایش پیدا میکنه چه در صداهای زیر و چه در صداهای بم و اینکه میفرمایید صدا رو میشه تغییر داد چیز درستی نیست بلکه اگه شما صداتون زیر باشه خیلی جاها میتونه بهتون کمک کنه و حالا شما صدای زیر رو دارید و باید برای کسب صداهای بم نیز تلاش کنید تا بهش برسید و هردو رو داشته باشین و حتماً به خاطر بسپارید که صدا قابل رنده!...۰۰۰

خب و حالا بحث اصلی – چگونه بخونیم ؟

خوندن حرفه ای یک سری اصول کاربردی ، مهم اما ساده داره که با دونستن اون اصول و تمرین بر طبق اون اصول شما میتونید تمرینات آواز رو انجام بدین

اما درست خواندن:

اولین نکته در درست خوندن اینه که از راه بینی نفس بکشی و به این امر عادت کنی.حالا برای خوندن آماده بشین.خوندن دو حالت داره یا ایستاده و یا نشسته.

که این حالت برای اجراهای استودیویی هست و در اجراهای ضبط موسیقی که زنده نیستن باید از حرکت اضافی پرهیز کرد و حتی برای تمریناتون هم حرکت اضافی نداشته باشین.

باستید – طوری که احساس راحتی کنید – خیلی خوب و ریلکس و عادی باستید واصلاً ژست رسمی نگیرید.به هیچ کدوم از اندامتون فشار نیارید و نکته ی مهم اینه که برخلاف تصور برخی دوستان که میگن باید شکمتون رو بدین به طرف داخل این اصلاً کار درستی نیست و شما باید حتی اگر کمربندی دارین که به شکمتون فشار میاره اون رو باز کنید – یعنی به هیچ کدوم از اندامتون به خصوص شکم فشار نیارین.

حالت سرگردن در روش ایستاده:

به سمت مقابل نگاه کنید و سرتون رو بیش از حد بالا نیارین و بیش از حد هم پایین نیارین – یعنی سر خیلی راحت به طرف مقابل نگاه کنه.

و همینطور سر رو به طرف چپ و راست هم نچرخونید و فقط صاف نگه دارین!...

دقت کنید – اگه سرتون رو به هر طرفی (بالا-پایین-چپ و یا راست) بچرخونید صداتون به مقدار قابل توجهی تغییر میکنه – امتحان کنید!

پس متوجه شدین که چطوری باستید.

حالت نشسته:

تمام نکاتی که در حالت ایستاده بود رو رعایت میکنیم – یعنی راحت بودن و فشار نیاوردن به اندام ها به خصوص شکم و همینطور سر و گردنتون رو به طوریکه در حالت ایستاده گفتم ، نگه دارید.

اما توی حالت خواندن نشسته یه نکته هست و اونم اینه که باید روی صندلی بشینید و ستون فقراتتون زیاد قوس بر نداره – یعنی راحت بگم که رو صندلی لم ندین – راحت باشین اما خودتون رو ولا نکنید!!!!

و پاهاتون رو روی پایه هایی که زیر اکثر صندلی هاست قرار ندین چرا که اگر پاهاتون رو به طرف صندلی بیارین در اصل همین پاها به شکمتون فشارمیاره یعنی شما باید پاهاتون رو از صندلی جدا کنید و بزارین روی زمین و طوری نباشه که شکم با پاهاتون زاویه ی ۹۰ درجه بسازه – بلکه شکم باید باپاهاتون زاویه ی باز بسازه و پا نباید به شکم فشار بیاره.

این دو حالت – استاندارد های نشستن و یا ایستادن در خواندن بودن.

چگونه بخوانیم:

حالا که درست و با کیفیت ایستادیم و یا درست نشستیم میرسیم به بحث اصلی یعنی چگونه خواندن...

باز هم تاکید میکنم از بینی نفس بکشید.

در کل اینکارا رو بکنید:

اول حالت ماندنتان را انتخاب کنید – یا ایستاده یا نشسته.

دوم نفستان را از راه بینی در ریه ها حبس کنید – دقت کنید که طوری نفستون رو حبس نکنید که دیگه راه حرف زدن و خواندن نداشته باشید و به بیان خودمونی تا دهانتان نفس رو جمع نکنید – بلکه به یک اندازه ی استاندارد نفسو در ریه ها حبس کنید که به راحتی بتونید بخونید و اگر زیاد و بیش از حد نفستون رو ذخیره کنید به شکم فشار میاد و حالت خوندنتون از ابتدا خراب میشه.

در مرحله سوم باید یاد بگیرید که چگونه نفس رو خرج کنید – یعنی اصلا نمیخواد در این مرحله آواز بخونید بلکه فقط نفستون رو کم و آرام از ریه واز راه دهان خارج کنید و سعی کنید به یک میزان خاص نفستون رو بیرون بدین – یعنی به یکباره تمام ذخیره ی نفستون رو بیرون ندین بلکه کم کم و با یکمیزان معین و طی ۱۵ ال ۳۰ ثانیه نفستون رو خارج کنید. برای مهارت در این تمرین با چسب یک نخ رو از پیشونی تون آویزون کنید – طول نخ باید تا چانه ی شما باشه – حالا که نخ رو آویزون کردین ، نفستون

رو از راه دهان در مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه بدین بیرون و به نخ نگاه کنید و اینقدر تمرین کنید که این نخبا هوای دهان شما بلند بشه و تو این ۱۵ یا ۳۰ ثانیه فقط یک زاویه ی معینبا صورت شما بسازه یعنی همش در حال بالا و پایین شدن و یا تغییر زاویه نشه و از اول که شما نفستون رو میدین بیرون بلند بشه و تا زمانی که نفستون تموم شد یکجا بمونه و تکون نخوره – امیدوارم متوجه شده باشین – با این تمرین شما میتونید در حین آواز خوندن ۱۵ تا ۳۰ ثانیه که استاندارد هم همینه صداتون رو بکشید و همینطور یاد میگیرین چطوری نفستون رو خرج کنید واز همه مهمتر اگر اون تمرینی که با نخ گفتم رو انجام بدین میتونید در هنگام خوندن ، ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ژوست و بدون فالشی بخونید و به صداتون موج ندین.

خب در مرحله ی چهارم صدا رو هم به تمریناتتون اضافه کنید، یعنی نفس بگیری دو بخونید اووووووووو – حالا چطوری؟ اولاً فریاد نزنید و با یه صدای متعادل و ترجیحاً با صدای نت دو در اکتاو پنجم این تمرین رو انجام بدین.

یعنی نفس بگیری دو و دندون هاتون رو هم از هم فاصله بدین و دهانتون رو زیاد باز نکنید و لب هاتون رو هم خیلی عادی از هم باز کنید و خروجی دهان شما بایدیه حالت بیضی بگیره – فرض کنید میواین یه قوطی کبریت داخل دهانتون بزاریدو فقط همونقدر دهانتون رو باز کنید که میشه شبیه یه بیضی. حالا صدایی که میخواین تمرین کنید چیه ؟ یه صدا بین آ و او – که میشه اووووووووو که متاسفانه اینجا نمیشه اون صدا رو نوشت!!!!

شما باید بتونید این صدا رو حداقل ۱۵ ثانیه و حداکثر ۳۰ ثانیه با یکبار نفس گیری و به صورت ژوست بخونید و بی دلیل به صدا موج و انعطاف ندین. و به عبارت دیگه اگه دارین رو نت دو در اکتاو پنجم تمرین میکنید در انتهای ۱۵ یا ۳۰ ثانیه روی همون نت دو باقی بمونید – یعنی مثلاً من هنرآموز داشتم که در پایان ۱۵ ثانیه روی سل بود یعنی از دو رسید به سل که این غلطه!!!!

همونطور که گفتم باید یادگیرین که همون چیزی رو که میشنوین بخونین و برای این منظور یه روش ساده هست – اف ال استودیو رو نصب کنید و با یکی از پلاگین ها – برین داخل پیانو رول و صدای نت دو در اکتاو پنجم رو بگیرین که میشه همون C5 و خوب به صدای سی پنج یا همون دوی پنجم گوش بدین و در همون بازه صوتی ، صدای اوووووووو رو بخونین و ژوست ۱۵ تا ۳۰ ثانیه اینرو ادامه بدین و انتظار میره که دوستان برای جلسه ی بعدی بتونن تا حداقل ۱۵ ثانیه صداشون رو بکشن – زیاد به حنجره فشار نیارین و روزی نیم ساعت تایک ساعت تمرین کنید و تمریناتون رو به پارت های

10 دقیقه ای تقسیم کنید و بین هر پارت هم چند دقیقه استراحت کنید.

اما پرده ی دیافراگم که مطمئنم سوال خواهد شد – باید بگم این پرده یه پرده هست از جنس ماهیچه که در داخله شکم قرار داره و اگه میگم به شکم فشار نیارین واسه اینکه که به این پرده فشار نیاد – محل این پرده هم تقریباً نزدیک ناف شماست !!!!! اما یه نکته اینکه اگه شما به شکم فشار نیارید و همونطور که گفتم نفس بگیرین و همونطور که گفتم بخونید دراصل دارین از اعماق وجود یا همون از پرده ی دیافراگمتون میخونید جایی که منشا بوجود اومدن صدا هست. این پرده معده رو از روده و تهال جدا میکنه – یعنی اجزای بالای شکم شما که سینه نامیده میشه رو از کلیه و روده و تهالتون جدا میکنه و موقع خوندن به سمت بالا کشیده میشه.

www.deconik.net