

تکنیک گامی آواز



نویسنده: کاترین سدولین

ترجمه: ابوالفضل رجبی (بامداد)



نشر نای و نی ناشر تخصصی موسیقی



تکنیک کامل آواز
برای خوانندگان، بازیگران، گویندگان،
گفتار درمانگران و نوازندگان سازهای بادی

کاترین سدولین ابوالفضل رجبی

ویراستار: نوید امین خانی
صفحه آرایی: ابوالفضل رجبی
طرح جلد: ابوالفضل رجبی
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۰۹۰۰۶-۷

سوشناسه: سدولین، کاترین
عنوان: تکنیک کامل آواز
پدیدآور: کاترین سدولین
ترجمه: ابوالفضل رجبی (پاسداد)
مشخصات نشر: تهران، نای و نی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۵۹۷ ص. مصور، جدول.
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Complete vocal technique
عنوان دیگر: تکنیکهای کامل صداسازی
موضوع: آوازخوانی - آموزش
شناسه افزوده: رجبی، ابوالفضل، ۱۳۶۸، مترجم
رده بندی کنگره: MT ۸۲۰
رده بندی دیویی: ۷۸۳
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۱۵۲۱۳

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر نای و نی است.
هرگونه تکثیر و تولید (کلی و جزئی) به هر صورت (حاج.
فوتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی یا دیجیتال) بدون مجوز
کتابی ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

فروشگاه نشر نای و نی:
تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع تجاری
فرزنده، طبقه همکف شماره ۳۰۸
تلفن پخش: ۶۶۴۶۷۱۴۰ تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۷۴۰۵

فروشگاه اینترنتی: www.nayoney.com

دریافت مجموعه صوتی کتاب
با اسکن بارکد زیر یا با ورود به وبسایت «نای و نی»
از فروشگاه فایل مجموعه صوتی کتاب را خریداری نمایید.



www.nayoney.com

فهرست مطالب

۹	 مقدمه مترجم
۱۳	 مقدمه
۲۵	 راهنمای استفاده از کتاب
۳۵	 خلاصه تکنیک کامل آواز در چند صفحه
۴۹	 تنفس
۵۷	 وضعیت بدن
۶۱	 پشتیبانی
۷۱	 پشتیبانی درونی
۸۷	 آموزش پشتیبانی
۱۰۱	 تارهای صوتی
۱۰۹	 گلو
۱۱۷	 توانگ
۱۲۱	 تلفظ
۱۳۵	 شکل دهان
۱۴۵	 میزان صدا
۱۵۱	 زیر و بمی صدا
۱۵۹	 تقویت بخش های دشوار صدا
۱۶۷	 رعایت کوک درست

۱۷۳	 کَر آوایی
۱۷۷	 رفع ایرادها
۱۹۱	 مقدمه‌ای بر ۴ مَد آوازی
۲۰۵	 Neutral/ مَد خُنثی
۲۲۷	 Curbing/ مَد مهار شده
۲۴۹	 Overdrive/ مَد اشباع شده
۲۶۹	 Edge/ مَد تیز
۲۹۳	 مَد ها به طور خلاصه
۲۹۷	 استفاده از مَد ها
۲۹۹	 انتقال بین مَد ها
۳۰۵	 زیر و بمی و مَد ها
۳۱۱	 تمرین انتقال های معین
۳۱۷	 رنگ صدا و مَد ها
۳۲۱	 مَد ها در آواز کلاسیک
۳۲۳	 میزان صدا و مَد ها
۳۳۹	 مصوّت ها و مَد ها
۳۴۷	 تکنیک های بیان
۳۵۹	 مقدمه‌ای بر رنگ صدا
۳۶۱	 قیف ایی گِلوت
۳۷۳	 زبان
۳۷۷	 شکل دهان
۳۸۱	 کام
۳۸۵	 مجرای بینی
۳۸۹	 فهرست رنگ صداها

۳۹۳		تکنیک میکروفون
۳۹۹		مقدمه‌ای بر افکت‌ها
۴۰۵		دستورشن
۴۲۱		کریک و کریکینگ
۴۲۹		رَتل
۴۳۳		گراول
۴۴۱		گرانت
۴۴۹		جیغ‌ها
۴۵۵		شکستن عمده صدا
۴۶۳		هوای افزوده به صدا
۴۶۹		ویبراتو
۴۷۹		تکنیک‌های زینت
۴۸۵		گرفتگی صدا
۴۹۵		پیشگیری و کمک‌های اضطراری
۵۰۳		برنامه‌های کمک‌های اضطراری
۵۲۱		بداهه‌خوانی و جمله‌پردازی آوازی
۵۳۳		درک، تفسیر، تحلیل و اجرا
۵۴۳		همکاری با گروه موسیقی
۵۴۷		تمرینات بدنی
۵۵۷		فهرست نمونه‌های صوتی
۵۷۷		واژه‌نامه
۵۹۱		جداول و نمودارها

مقدمه

آواز خواندن دشوار نیست!

برخلاف تصویری که بسیاری از افراد دارند، استفاده درست از صدا کار پیچیده‌ای نیست. صدایک ساز موسیقی همراه است که هرکسی آن را دارد و همواره از آن استفاده می‌کند. شکی نیست که اجرای آواز حرفه‌ای مستلزم تمرین و ممارست بسیار است؛ اما زمانی که شما ساز و کار طبیعی صدا و همچنین روش پرورش این عملکردها را بدانید، آماده یادگیری بسیاری از الزامات آواز حرفه‌ای خواهید بود. معمولاً صدا در دوران کودکی، قبل از آنکه با ایجاد انقباضات کنترل نشده موانعی بر سر راه آن بگذاریم، عملکرد کاملی دارد. اغلب تکنیک‌های خوانندگی به حذف این انقباضات کنترل نشده و رهاسازی صدا مربوط می‌شود. و این یعنی هرکسی می‌تواند با پرورش صدای خود آواز بخواند؛ بنابراین، تا زمانی که ایراد تکنیکی مشخصی در آوازتان وجود نداشته باشد دلیلی برای پرداختن به جنبه‌های تکنیکی آواز وجود ندارد.

تکنیک و بیان موسیقایی

کتاب حاضر با محوریت تکنیک نوشته شده است (البته این جمله به این معنا نیست که من معتقدم تکنیک مهم‌ترین جنبه آواز است؛ بلکه برعکس، تکنیک تنها وسیله یا روشی است که ما با استفاده از آن احساسات خود را ابراز می‌کنیم. من مهمترین جنبه آواز را در بیان موسیقایی و تجلی احساس می‌دانم). چپستی و چگونگی استفاده از آن، انتخابی هنرمندانه است که هر خواننده‌ای می‌بایست خود آن را کشف کند. این کتاب شامل تکنیک‌هایی است که برای رسیدن به انتخاب‌های هنرمندانه خود لازم دارید.

تاریخچه آواز

در روزگاران قدیم امکان تقویت صدا به صورت الکتریکی و الکترونیکی وجود نداشت؛ بنابراین، خوانندگان، ناگزیر از یافتن راه‌هایی بودند که صدایشان از فاصله‌ای نسبتاً دور شنیده شود. این امر منجر به گسترش تکنیک‌های آوازی خاصی شد که خود این تکنیک‌ها به تدریج به مجموعه محدودی از صداهای آوازی قابل استفاده تبدیل شدند. در دنیای غرب این صدای پرورش یافته با عنوان "صدای کلاسیک" شناخته می‌شود.

با اختراع میکروفون تقویت تمام صداها، از جمله صداهایی که تا قبل از آن از دور شنیده نمی‌شدند نیز امکان‌پذیر شد؛ این موضوع باعث شد که صداهای ناپخته و پرورش نیافته هم به اندازه صداهای پرورش یافته شنیده شوند؛ و طبیعتاً ابعاد جدیدی از صدا کشف گردید و نیز مرزها و استانداردهای جدیدی برای یک صدای خوب تعیین شد.

بسیاری از شیوه‌های جدید آواز به اندازه روش‌های آموزشی قدیمی دشوار بودند. خوانندگان سبک‌های نوین که به خوانندگان موسیقی پاپ شهرت یافتند برای اینکه بتوانند بدون آسیب به صدای خود آواز بخوانند، مجبور به یادگیری خودآموز بودند، چرا که آموزشی برای سبک‌های جدید آواز وجود نداشت؛ از طرف دیگر، آنها علاقه‌ای به کمک گرفتن از خوانندگان کلاسیک نداشتند. در نتیجه نبود آموزش صحیح، برخی از خوانندگان جدید به صدای خود آسیب وارد کردند و به همین خاطر، سبک آوازشان به عنوان سبکی ناسالم و پر خطر معرفی شد. اگرچه بسیاری از خوانندگان کلاسیک هم مشکلات آوازی داشته و دارند.

برخی از خوانندگان موسیقی پاپ مدعی شدند که آموزش، امضاء شخصی خواننده را از بین می‌برد و خوانندگان واقعی موسیقی پاپ باید آواز را به صورت خودآموز فرا بگیرند. هواداران و مخالفان این نظریه، تعصبات خود را بر دیگری تحمیل می‌کردند و نتیجه این بحث و جدل، ایجاد یک شکاف عمیق بین خوانندگان سبک کلاسیک و پاپ شد که متأسفانه هنوز هم تا حدودی ادامه دارد، ولی این شکاف بیشتر از آنکه مربوط به تکنیک باشد به سلیقه ارتباط دارد.

برخی از خوانندگان پاپ که آواز را به علت آسیب دیدن صدارها کردند، افرادی بودند که در ابتدای مسیر و در اتاق‌های تمرین صدایشان را از دست دادند و هیچکس نام یا اثری از ایشان نشنید؛ برخی دیگر کمی بعدتر و با شروع تور کنسرت‌ها در جریان مسیر حرفه‌ای خود که با واردن کردن فشار بیش از حد به صدای خود خانه‌نشین شدند. با این وجود خوانندگانی هم بودند که صدایشان با وجود تمام فشارهای وارده، تا انتهای زندگی حرفه‌ای، دوام آورد.

از همین رو، مبانی آموزش تکنیک‌های آواز من، که بر پایه آنها تکنیک‌های جدید آواز را پایه‌گذاری خواهم کرد، آمیخته‌ای از تکنیک‌های مکتب آواز کلاسیک و تجربه خوانندگان موسیقی پاپ است.

افسانه‌هایی درباره خوانندگان

باورهای نادرست زیادی درباره خوانندگان وجود دارد، برای مثال: "این صدایی بود که شبیه هیچ صدایی نیست و هرگز مثلش نمیاد!" به نظر من این حرف درستی نیست، شاید به این دلیل که خاص بودن به صدای اجراگر مربوط نمی‌شود، بلکه تکنیک او در تولید صداست که او را خاص می‌کند. همه ما در صورتی که به چستی و چگونگی تمرینات آگاه باشیم، می‌توانیم تکنیک‌ها را به خوبی اجرا کنیم.

افسانه‌هایی درباره تکنیک‌های آواز

مشاهده این‌که در حال انجام چه کاری هستید، یک ابراز بی‌نهایت ارزشمند در یادگیری است. متأسفانه نمی‌توان فرایند آموزش آواز را با چشم مشاهده کرد و همین امر باعث ایجاد باورهای نادرست راجع به چگونگی تولید صدا می‌شود. امروزه تحقیقات و فناوری‌های علمی درهای جدیدی برای شناخت تارهای صوتی به روی ما گشوده‌اند و تماشای تارهای صوتی در حین فعالیت و شناخت بیشتر آناتومی و فیزیولوژی فرایند تولید صدای انسان را ممکن ساخته‌اند که به رفع ابهام

از تصوّرات غلط پیشین که اغلب بر پایه حدسیات استوار بودند کمک کرد؛ تصوّرات نادرستی که بسیاری از صداها و حرفه‌ها را نابود کرده بود.

امروزه با درک بهتر فرایند تولید صدا، می‌توانیم از ماه‌ها تمرین بیهوده و آسیب‌زا جلوگیری کنیم. وقتی مدرسین آواز روش مشخصی برای آموزش آواز در اختیار داشته باشند، نیازی نیست که هنرجویان برای آزمون و خطای راه‌های نامعلوم سال‌های سال وقت صرف کنند. پیروی از برنامه‌ای کاملاً مشخص به مراتب ساده‌تر از آزمون و خطاست. تکنیک باید بلافاصله تأثیر مدّ نظر را داشته باشد، اگر چنین نباشد، یعنی تمرین - به هر دلیلی - به درستی انجام نگرفته است؛ این نکته در عمل به من ثابت شده که خوانندگانی که تمرینات این تکنیک‌های جدید را به طور کامل انجام می‌دهند، می‌توانند تورهای کنسرت بلند مدّت خود را با موفقیت پشت سر بگذارند و همین موفقیت باعث شده که پزشکان و گفتاردرمانگران نیز از این شیوه حمایت کنند.

تحقیقات من

من معتقدم که تمام صداهایی که یک خواننده آرزوی اجرای آنها را دارد به یک اندازه مهم هستند و باید جدی گرفته شده و در تحقیق گنجانده شوند. با حذف موانع محدودکننده استانداردهای صدا و با مرزبندی و جداسازی تمام عناصر صدا، این انتخاب‌های هنری و شخصی هنرمند خواهد بود که جنس و نوع صدا را مشخص خواهد کرد؛ و نه قراردادهای کلیشه‌ها. من قصد ندارم که بین صداها قضاوت کنم و صداهایی را به عنوان صدای درست و ضروری معرفی کنم. تمام صداها به یک اندازه ارزشمند هستند؛ بنابراین، این کتاب شامل روش‌ها و ابزارهایی برای اجرای تمام جنس صداهایی است که تا به امروز دیده‌ام.

داستان خود من

من هرگز استعدادی طبیعی و خدادادی در آواز نداشتم؛ در واقع، حتی در تنفس مشکل داشتم. اولین تمرینات آواز من تلاشی برای غلبه بر مشکلات تنفسی ناشی از آسم بود؛ به هر حال، مجبور بودم برای تولید صداهایی که می‌خواهم، تکنیک‌هایی را آموخته و ارتقاء دهم. اولین قدم، درک آناتومی و فیزیولوژی صدا بود که مرا قادر به درک تفاوت بین افسانه‌ها و حقایق صدا کرد؛ سپس از راه‌هایی غیر از روش‌های سنتی، دستیابی به صداها را آزمودم. تنها استعداد طبیعی من، عشق به

موسیقی و انرژی بسیار برای ادامه کار، و این باور بود که غیرممکن، غیرممکن است. به همین دلیل با اطمینان می‌گویم که اگر من قادر به یادگیری و رسیدن به صداهایی که می‌خواستم بوده‌ام، پس هرکسی می‌تواند این کار را انجام دهد.

من به عنوان یک خواننده کلاسیک آموزش دیده بودم، نه یک خواننده پاپ؛ اما در سال‌هایی که مشغول کار بر روی مشکلات تکنیکی صدای خود بودم به انواع سبک‌های موسیقی گوش دادم و اعتقاد داشتم که می‌توان بدون محدود شدن با مرز استانداردهای محدودکننده صدا، از این تکنیک (تکنیک کلاسیک) بهره برد؛ با این حال، برای انجام درست این کار، باید فرایند تولید صدا را می‌شناختم و این موضوع مرا مشتاق کرد که سبک‌های متنوعی از آواز، علم گفتار درمانی، انواع آکوستیک و پرورش گوش را مطالعه کنم. احتمالاً دلیل بسیاری از خوانندگان موسیقی پاپ برای دستیابی به صداهای خاص و حل مشکلات آوازی، برای مراجعه نزد من همین بوده است؛ به نظر من، دلیل این انتخاب این بود که آنها به دنبال جنبه سالم تکنیک‌های کلاسیک - بدون تولید جنس صدای کلاسیک - بودند. تکنیک‌های آواز همواره همراه با استانداردهایی ارائه می‌شدند که به رنگ صدا مربوط می‌شد، و اگر قصد استفاده از تکنیک به خصوصی را داشتید، باید استانداردهای محدودکننده آن را نیز می‌پذیرفتید؛ اما من نمی‌خواستم این استانداردها را بپذیرم. من برای مشخص کردن مرزهای تکنیک درست از غلط، بین سلیقه و تکنیک تفاوت قائل شدم، تا خوانندگان بدون درگیر شدن با یک تکنیک سلیقه‌ای خاص و یا سلائق یک مربی آواز، برای تولید هر جنس صدایی که می‌خواهند، عناصر بی‌پایانی در دست داشته باشند.

روش شناسی

طبق تصوّر سنتی آواز غربی، خوانندگان بلوز، راک، کلیسایی و همچنین بسیاری از خوانندگان محلی، خوانندگان سالمی نیستند؛ با این حال بسیاری از همین خوانندگان بارها ثابت کرده‌اند که در فرم تکنیکی خاص خود، بهتر از اغلب خوانندگان کلاسیک آواز می‌خوانند؛ علاوه بر این، بسیاری از خوانندگان سبک‌های هارد راک یا هوی راک که پیش‌بینی می‌شد دوره فعالیت کوتاهی داشته باشند، با ادامه فعالیت حرفه‌ای خود ثابت کرده‌اند که تفکر منتقدانشان اشتباه بوده است؛ در واقع، بسیاری از این خواننده‌ها، اغلب بدون توجه به این که آوازشان مُضِر هست یا نه، با گذر زمان خود را ارتقاء داده و کیفیت آواز خود را بالاتر برده‌اند.



COMPLETE VOCAL TECHNIQUE

برای خوانندگان، بازیگران، گویندگان، گفتار درمانگران و نوازندگان سازهای بادی



www.nayoney.com

ISBN: 978-622-5309-06-7



9

786225

309067