

بخش دوم

آموزش خواندن

الف: مقدمات تئوریک

می‌دانیم که موسیقی زبان حسی ارتباطی است و همچون دیگر زبان‌ها دارای خط و قواعدی برای نوشتن و خواندن است، بنابراین آگاهی بر این زبان برای خواننده ضرورت دارد اما قبل از آن که مختصراً به شرحش پردازیم در ورود به بخش آموزش خواندن توجه علاقمندان را به تمیز و تشخیص یک نکته‌ی مهم جلب می‌نمایم.

نخست آن‌که بین دانش موسیقایی شامل موضوعات مربوط به دو رشته‌ی تئوری و سلفژ، و دانش اجرایی موسیقی به‌جاست فرق قائل شویم که یکی میان همه‌ی موسیقیدانان مشترک و دیگری اختصاصی است. یعنی دانستن خط و کلاً اصطلاحات تئوریک و نیز مطالب درس سلفژ یا سُرایش (نوت‌خوانی، از مجموع ریتم و فواصل صوتی و حالات حسی) که در واقع زبان موسیقی قلمداد می‌گردد برای تمامی کسانی که بخواهند این رشته‌ی هنری را فرا بگیرند امری یکسان و لازم است، اما در مقابلش دانش اجرایی با انواع سازها و همچنین طریقه‌ی خواندن به وسیله‌ی ساز خواننده یا طبیعت انسانی است که هر یک مسائل و تکنیک‌ها و شیوه‌ها و قواعد و مهارت‌های مخصوص به خود را دارند و لذا آگاهی در هر زمینه‌ی مختص آن مورد خاص است و در بین همگان عمومیّت ندارد، برای مثال کسی که نوازنده‌ی ویولن است لزومی ندارد فن نواختن گیتار یا فلوت و غیره را هم بداند.

به این ترتیب خوانندگی یا صداسازی و چگونگی بهره‌بری از اعضاء و اندام‌های صوتی مربوط به آن را متمایز می‌گردانیم از آشنایی با زبان موسیقی، در حالی که این شعور یا دانش اخیر لازمه‌ی خوانندگی است. با روشن شدن و تفکیک این مطالب به‌جاست گفته شود که شما آنچه مربوط به ذی‌شعوری عمومی یا زبان موسیقی است را می‌توانید در دو کتاب آموزش تئوری و آموزش سُرایش موسیقی که با روش گفتاری و

شنیداری و دیداری تهیه و عرضه شده جستجو کنید زیرا برای پیشرفت کارتان مفید و ضروری است که پیشنهاد می‌شود، ولیکن کتاب حاضر غالباً هدفش تأکید نمودن و توجه دادن بر دانش خوانندگی یعنی نحوه‌ی استفاده و کاربری اعضاء صوتی و گویشی است که همانا فن خواندن و بیان کلام و صداسازی باشد. با این حال چون هر دو بعد یاد شده درهم آمیخته‌اند و با هم مرتبطند و همچنین کتاب آموزش خوانندگی جنبه‌ی خودآموزی دارد، بناچار در این جا مقداری از دروس تئوری و بعضاً سلفژ را هم به‌طور اجمال طرح و بیان می‌داریم تا کار آموزش خواندن میسر گردد.

پنج خط حامل

خطوطی موازی با فواصل مساوی‌اند که نوت‌های موسیقی به ترتیب در رو، بین، پایین و بالای آن‌ها نوشته می‌شود و خواندن و نواختن آهنگ‌ها به این وسیله امکان‌پذیر می‌گردد.



پنج خط حامل و جایگاه نوت‌ها

میزان

برای نظم دقیق یافتن نوت‌ها جهت اجرای حساب شده‌ی آن‌ها احتیاج است که پنج خط حامل با خطوط عمودی کوچکی تقسیم‌بندی شود تا قالب‌ها یا جایگاه‌هایی به دست آید که به آن‌ها میزان می‌گوییم.



میزان و خطوط عمودی مربوط به آن روی حامل

کلیدها در موسیقی

کلیدها علائمی‌اند که برای نامگذاری نوت‌ها و تعیین جایگاه‌شان در روی خطوط حامل و در اول هر پنج خط نوشته می‌شوند، معمول یا کاربردی‌ترین آن‌ها یکی کلید «سُل: C » است برای نوشتن صداهای تیز یا بالا که بر روی خط دوم قرار دارد و دیگری کلید «فا: F » روی خط چهارم است تا صداهای پهن یا پایین معروف به «باس» به وسیله‌ی آن روی پنج خط حامل نوشته و نامگذاری شوند، البته در این کتاب فقط از کلید سُل استفاده می‌کنیم.

نام و جای نوت‌ها

در موسیقی هفت صدای اصلی با اسامی «دو-ر-می-فا-سل-لا-سی» وجود دارد که در مراتب یا دوره‌های پایین یا بالاتر نیز قابل تکرارند و چنانچه بخواهیم بر مبنای کلید سل برای شان روی حامل تعیین جایگاه نماییم تصویر زیر به دست خواهد آمد، کافی است ترتیب اسامی این هفت صدا رعایت شود.



نردبان موسیقایی

اگر خواسته باشیم هفت صدای اصلی به تعداد بیشتری تکرار گردد و آن‌ها را در آهنگ‌ها به کار ببریم می‌توانیم از دو حامل با دو کلید سل و فا استفاده کنیم.



خط اضافه

اگر خواسته باشیم دو حامل با دو کلید به کار نبریم می‌توانیم در پایین و بالای یک حامل از خطوط مقطع کوچکی به موازات پنج خط اصلی بهره بگیریم و در ادامه‌ی آن به ترتیب نوت‌ها را رو و بین شان بنویسیم، به هریک از این خطوط کوچک «خط اضافه» گفته می‌شود.



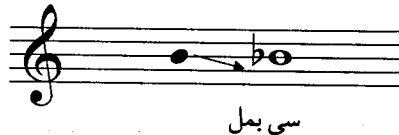
علائم تغییردهنده

در موسیقی غیر از صداهای اصلی یا طبیعی صداهای فرعی هم وجود دارد، کافی است از علامت‌هایی استفاده گردد تا آن‌ها تغییر کنند و فرعی گردند، به این نشانه‌ها علائم تغییردهنده گفته می‌شود که عبارتند از:

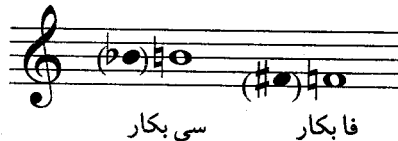
۱- دیز # (Sharp)، چنانچه سمت چپ هر نوتی قرار گیرد از نظر فاصله‌ی صوتی یا فرکانسی نیم‌پرده صدای آن را بالا می‌برد.



۲- بمل b (Flat)، قرار گرفتن این علامت در سمت چپ نوت‌های اصلی مقدار نیم‌پرده صدای‌شان را پایین می‌آورد.



۳- بکار | (Natural)، با استفاده از علامت بکار هر صدای تغییر یافته‌ی به حالت طبیعی و اصلی برمی‌گردد.

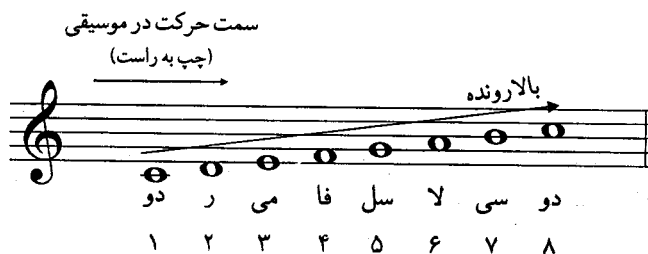


گام در موسیقی

با توجه به ترتیب قرار گرفتن صداها، حال از پشت سرهم آمدن هفت صدا و تکرار اولین صدا در دوره یا «اکتاو» بالاتر که جمعاً هشت درجه را تشکیل می‌دهد گام به وجود می‌آید.

از آن‌جا که فواصل بین درجات هشت‌گانه‌ی گام به وسیله‌ی علائم تغییردهنده باز و بسته یعنی کم و زیاد می‌شود در نتیجه در موسیقی گام‌های مختلفی ایجاد می‌گردد.

آگاهی از این امور برای خواننده از آن حیث اهمیت دارد که بدانیم هر آهنگی که می‌خوانیم از مجموعه‌ی اصواتی بر مبنای گامی خاص ساخته شده است.



گام متشکل از هفت صدا و هشت درجه از تکرار صدای اول

گام ماژور

با در نظر داشتن تعریف گام، چنانچه از یک صدا گامی با فواصل پرده، پرده، نیم پرده - پرده، پرده، پرده، نیم پرده، تشکیل دهیم به چنین ساختاری یا به این تناسب از فواصل صوتی، گام ماژور می‌گوییم که می‌توان از هر صدایی به کمک علائم تغییردهنده آن را ایجاد نمود، مثلاً از نوت دو که آن را گام دو ماژور می‌نامیم. به اجرای آن گوش کنید.



گام دو ماژور

اگر طبق الگوی یاد شده از نوت سل گام بنویسیم می‌شود سل ماژور.



گام سل ماژور

همچنین از نوت فا، که گام فا ماژور تشکیل می‌گردد.

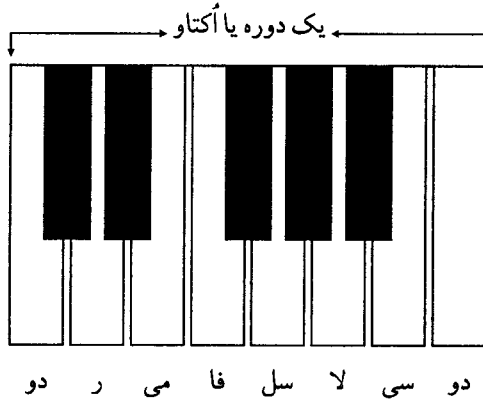


گام فا ماژور

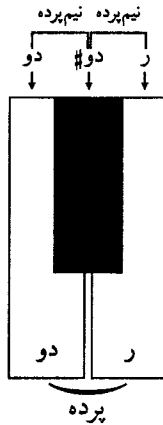
شاید مایل باشید از کلمه‌ی پرده و نیم پرده آگاهی بیشتری یابید که در این صورت باید گفت اشاره دارد به معنی از فرکانس صداها که پرده بر مبنای عدد ریاضی دو برابر نیم پرده است.

عقلانی این مفاهیم به درس تئوری موسیقی و احساس نمودن‌شان به درس سلفژ مربوط می‌گردد و آموزش خوانندگی بسیار مؤثر و لازم است.

گام دو ماژور را با ساز پیانو یا ارگ اجرا کنید متوجه خواهید شد که همه‌ی صداهاى آن طبیعی یعنی حالت تغییردهنده‌اند و فقط با شستی‌های سفید رنگ اجرا می‌شوند.

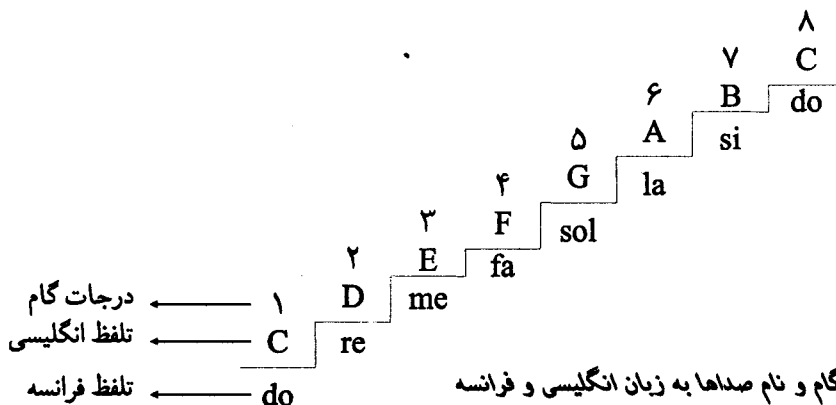


از طرفی در میان هر دو شستی سفید یک شستی سیاه نیز وجود دارد که نشانگر تقسیم پرده (مثلاً فاصله‌ی بین صدای «دو» تا صدای «ر») به دو نیم‌پرده (یعنی از «دو» تا «دو دیز» و از «دو دیز» تا «ر») است.



چنانچه دقت کرده باشید متوجه شده‌اید که در محدوده‌ی یک اکتاو از کلیدهای پیانو فقط در دو جا شستی سیاه بین شستی‌های سفید وجود ندارد، علت آن است که در الگوی گام ماژور بین درجه‌ی سوم با چهارم و نیز هفتم با هشتم به‌طور طبیعی فاصله‌ی نیم‌پرده‌ی قرار دارد. برای مثال در گام دو ماژور فاصله‌ی صدای «می» تا «فا» و نیز «سی» تا «دو» نیم‌پرده است.

این موضوع را در ساختمان گام ماژور به صورت تصویر هندسی و با شکل پله هم می‌توان نشان داد که ارتفاع دو تا از پله‌ها کوتاه‌تر است.

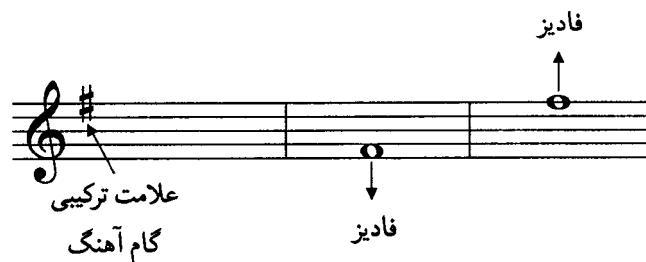


نسبت درجات گام و نام صداها به زبان انگلیسی و فرانسه

علائم ترکیبی گام‌ها

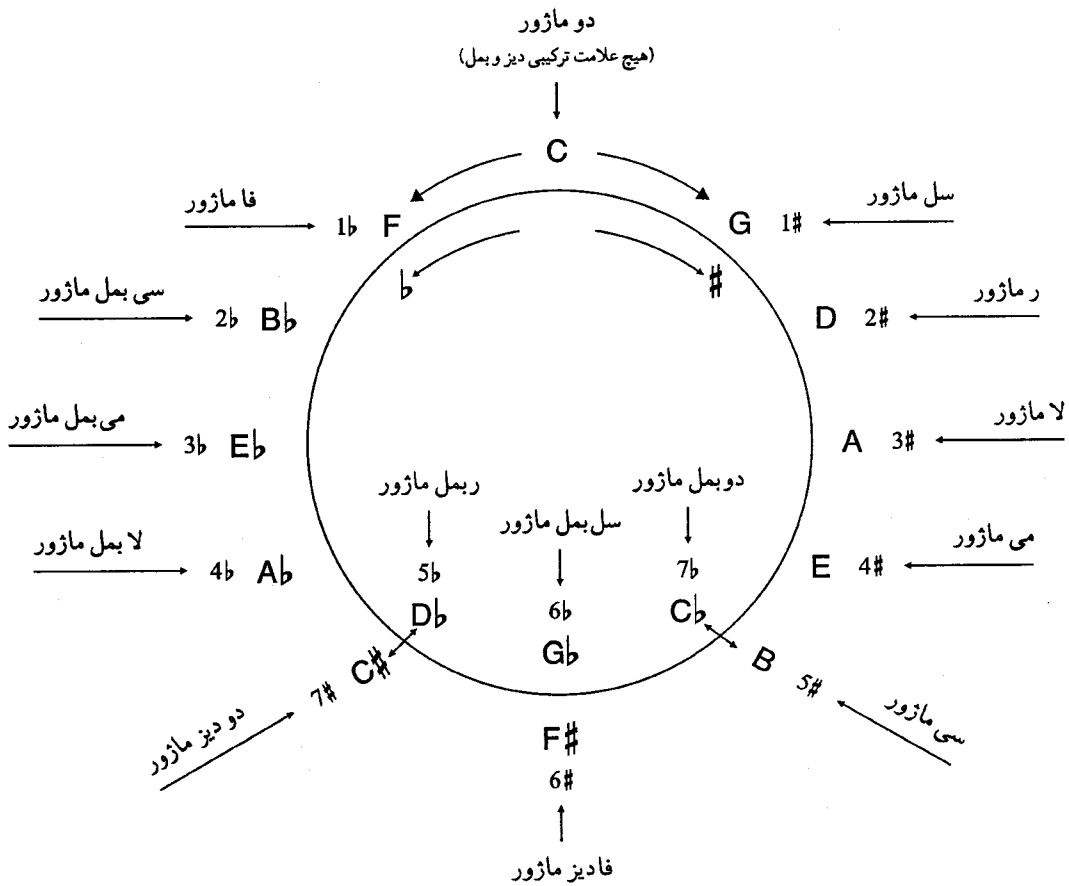
هر آهنگی براساس یک گامی به وجود می‌آید و گفتیم گام ماژور دارای الگوی ساختمانی با فواصل معینی است یعنی اگر از هر صدایی به عنوان مبدأ (شروع) تشکیل گام داده و درجات هشت‌گانه‌اش را مطابق الگوی یاد شده گردانیم متوجه می‌شویم به ترتیب علائم تغییردهنده‌ی در ساختمان هر گام پیدا می‌شود که بدین لحاظ به آن‌ها علائم ترکیبی می‌گوییم چون به ساختار گام شکل می‌دهند.

حال از آن‌جا که گام مایه‌ی اصلی و جوهر حسی یک آهنگ است، بنابراین لزومی ندارد آن علائم را در هر جای آهنگ بنویسیم بلکه فقط در شروع هر پنج خط حامل و بعد از کلید می‌نویسیم. مثلاً چنانچه آهنگی در گام سل ماژور که یک علامت ترکیبی به نام فادیز (F#) دارد باشد کافی است آن علامت را بعد از کلید روی خط پنجم حامل قرار دهیم، این بدان معناست که هر جا در طول آهنگ نوت فا آمد باید فادیز تلقی و اجرا گردد و نه فا بکار.



دایره‌ی پنجم‌ها

با توجه به مطالب مربوط به گام و انواع و تعدد آن‌ها و پیدایش علائم ترکیبی چنانچه از اسامی مختلف صداها طبق الگوی ماژور تشکیل گام دهیم خواهیم دید که به طور منظم تعدادی از انواع علائم ترکیبی پدیدار می‌شود. برای مثال اگر بعد از گام دو ماژور (DoMaj-C) که هیچ علامت ترکیبی ندارد) گام جدیدی از مبدأ صدای سل (درجه ۵ دو ماژور) بنویسیم اولین علامت ترکیبی از نوع دیز پیدا خواهد شد و بعد از این هم اگر از صدای ر که درجه‌ی ۵ سل ماژور است تشکیل گام دهیم دومین علامت ترکیبی (دو دیز) به دست می‌آید و الی آخر که چون در این روند اسامی گام‌ها ترتیب پنجم - پنجم یعنی از «دو» تا «سل» و از «سل» تا «ر» و غیره مشاهده می‌شود، طبعاً تعداد و انواعی از علائم ترکیبی را نیز با نظم پنجم - پنجم خواهیم داشت که می‌توان بنا به ترتیب‌شان آن‌ها را با اسم گام‌های ماژور در دایره‌ی نشانده‌ی نوشت و به خاطر سپرد.



دایره‌ی پنجم‌ها در گام‌های ماژور دیزدار و بمل‌دار

همان‌گونه که می‌بینیم در دایره‌ی پنجم‌ها نظمی در پیدایش علائم ترکیبی گام‌های ماژور برقرار است یعنی از مبنای صدای دو که نام گام دو ماژور است حرکتی در جهت حرکت عقربه‌های ساعت صورت می‌گیرد و در فاصله‌ی پنجم به گام سل ماژور با اولین دیز می‌رسد و در تداوم این روند منظم بقیه‌ی گام‌های ماژور دیزدار با تعدادی علامت ترکیبی تا هفت دیز پیدا می‌شود.

بالعکس، وقتی از همان مبدأ که دارای هیچ علامت ترکیبی نیست برخلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت با ترتیب چهارم - چهارم حرکت کنیم به گام فاماژور با اولین بمل می‌رسیم تا برسد به هفت بمل، اما طبق تصویر، سه نمونه از گام‌ها در اسم و علائم ترکیبی با هم متفاوت ولی در صدادهندگی برهم منطبقند که به آن‌ها یا به هر دو گام هم‌صدایی «آنارمونیک» یا مترادف می‌گوییم و در تبدیل ماژورهای دیزدار به بمل‌دار چنانچه مشترک‌شان قرار دهیم می‌توان به روند پنجم - پنجم در جهت عقربه‌ی ساعت تداوم بخشید.

وزن و ریتم در موسیقی

اصلی‌ترین ارکان موسیقی وزن و صداست، حال که با تیز و پهنی صدا یا فواصل صوتی قدری آشنایی یافتیم، اینک به وزن در ایجاد ریتم که به اجرا و سرعت نوت‌ها در آهنگ مربوط می‌شود اشاره می‌نماییم.

وزن در موسیقی دربرگیرنده‌ی تقسیمات زمان یا مقدار کشش صداهاست که با شاخص‌ها یا نمادهایی امکان‌پذیر می‌گردد و در این جا به تعریف‌شان می‌پردازیم.

۱- اول کشش گرد (\circ) که واحدی است برای تقسیم شدن به کشش‌های دیگر.

۲- سفید (\bullet) که از نظر نسبت زمانی نصف گرد است.

۳- سیاه (\blacksquare) که نصف سفید یا یک چهارم گرد است.

۴- چنگ (♩)، معادل نصف سیاه و یک چهارم سفید است.

۵- دولاچنگ (♪)، معادل نصف چنگ و $\frac{1}{4}$ سیاه، یا $\frac{1}{8}$ سفید است.

در برابر هر کششی از صداها سکوتی به نام همان کشش وجود دارد یعنی از نظر تقسیمات زمانی معادل آن است و هریک دارای شکلی خاص است.

سکوت دولاچنگ سکوت چنگ سکوت سیاه سکوت سفید سکوت گرد



در تقسیمات زمانی کشش‌ها و سکوت‌هایشان چنانچه در سمت راست هر کدام یک نقطه قرار گیرد در واقع نصف ارزش زمانی آن کشش بر آن نوت یا سکوت افزوده می‌شود، مثلاً $\bullet + \bullet = \circ$ که اصطلاحاً به مجموعش گرد نقطه‌دار می‌گوییم و یا زمان سیاه نقطه‌دار، یک سیاه و نیم یعنی معادل زمان یک سیاه و یک چنگ است. $\blacksquare + \text{♩} = \bullet$

در مورد سکوت‌ها نیز چنین است، مثلاً سکوت سفید نقطه‌دار $\text{♩} + \text{♩} = \bullet$ و یا چنگ نقطه‌دار $\text{♪} + \text{♪} = \text{♩}$ و غیره.

با این مقدار اطلاعات مختصر از انواع تقسیمات زمانی یا نسبت‌های کشش‌های گوناگون ما می‌توانیم ریتم‌ها را تا حدی اجرا نماییم.

در هنگام خواندن یا نواختن برای آن‌که عملاً تقسیمات زمانی را بهتر درک و احساس کنیم معمولاً با ریتم‌های پای خود به زمین می‌زنیم، به این عمل ضرب زدن گفته می‌شود.

حال کافی است کشش گرد یا واحد وزن را چهارضربی فرض کنیم که در این صورت برای اجرای نوت گرد ضرب می‌زنیم ولی یک صدا را معادل آن به طور کشیده می‌خوانیم، یا در اجرای کشش سفید یک صدا را در زمان ۲ ضرب می‌خوانیم، به عبارتی می‌گوییم کشش آن نوت دو ضرب است.

پس اگر کشش گرد را چهارضربی فرض کردیم منطقی است که سفید را دو ضرب بدانیم و برای سیاه هم یک ضرب با پا به زمین بزنیم.

یعنی سیاه را یک ضرب و چنگ را نیم ضرب به حساب آوریم، به این ترتیب چنگ اول در نیمه‌ی پایین ضرب و هنگامی که پنجه‌ی پا بالا می‌آید چنگ دوم اجرا می‌گردد و نیز چهار کشش دولاچنگ هم دو تا پایین و

دو تا بالا در زمان یک ضرب خوانده می‌شود.

تا (حرف تلفظی)

چهار ضربی

یک ضرب کامل

نیمه‌ی بالا
نیمه‌ی پایین

تا

دو ضربی

تا

یک ضربی

تا تا

دو چنگ در یک ضرب
(یکی پایین - یکی بالا)

تا تا تا تا

چهار دولاچنگ در یک ضرب
(دوتا پایین - دوتا بالا)

کسر میزان

در موسیقی میزان و موضوعات مربوط به آن مبحث بسیار گسترده و متنوعی است که شرحش در کتاب^۹ آموزش تئوری موسیقی مفصلاً آمده، در کتاب حاضر هم به تعریف مختصری از آن اشاره شد.

اکنون با در نظر داشتن مطلب وزن و انواع کشش و سکوت‌ها، زمان آن فرارسیده که از کسر میزان سخن به میان آید تا بدانیم در هریک از قالب‌ها یا میزان‌ها چند ضرب قرار می‌گیرد و هر ضرب معادل کدام یک از کشش‌ها است زیرا همان‌گونه که یک آهنگ از نظر صدا در گامی مشخص ایجاد می‌گردد، از نظر ریتم و وزن هم دارای میزانی جهت تعیین ترکیب منظم کشش‌ها است.

کسر میزان شامل دو قسمت صورت و مخرج است که اعدادی در هر قسمت نوشته می‌شود، عددی که صورت کسر را تشکیل می‌دهد نمایانگر چندضربی بودن میزان و عدد مخرج نشانگر نوع کشش هر ضرب است تا به این ترتیب ساختار یا تار و پود ریتمی آهنگ معلوم گردد.

مثلاً کسر $\frac{4}{4}$ را که فقط یک بار در اول حامل و در شروع آهنگ نوشته می‌شود این چنین تعریف می‌کنیم: نشانگر

میزانی است چهارضربی (از صورت کسر) که هر ضرب آن معادل یک کشش سیاه است (از مخرج کسر). یعنی عدد مخرج در این جا تقسیمات گردد که گفتیم واحد تقسیمی در وزن است را معلوم می‌نماید، در نتیجه وقتی تقسیم به چهار شود یک سیاه به عنوان شاخص ضرب آهنگ به دست می‌آید، حال می‌دانیم که در هر میزان از این آهنگ باید چهار ضرب بزیم که از مجموع نوت‌ها و سکوت‌هایی معادل یک گرد یا دو سفید و یا چهار سیاه و یا هشت چنگ و یا شانزده دولاچنگ و یا ترکیبی از این‌ها خواهد بود.



با این توصیف آیا می‌توانید کسر میزان $\frac{3}{4}$ را تعریف کرده و بر مبنای آن چند میزان شامل انواع کشش‌ها و سکوت‌ها بنویسید؟

در بعضی از میزان‌ها هر ضرب تقسیمات سه‌تایی دارد که به آن‌ها میزان‌های ترکیبی گفته می‌شود مثل $\frac{6}{8}$ که دو ضربی است و هر ضربش معادل یک سیاه نقطه‌دار است.



مبحث میزان‌های ساده و ترکیبی - مختلط و غیرمختلط و تبدیل آن‌ها به یکدیگر گسترده و مهم است که جزئیات آن در کتاب آموزش تئوری موسیقی طرح و شرح گردیده.

خط اتحاد و خط اتصال

در بالا یا پایین نوت‌ها چه در داخل هر ضرب و چه در یک میزان یا در حد چند میزان گاهی خطی منحنی ترسیم می‌گردد و دانستن معنای آن برای خواننده اهمیت دارد. هر جا که این خط منحنی رو یا زیر دو نوت هم‌اسم و هم‌صدا قرار گیرد آن‌ها را یک اجرایی می‌کند یعنی دو کشش به یک کشش تبدیل می‌شود پس به آن خط اتحاد می‌گوئیم.



کاربرد خط اتحاد

اگر خطی منحنی در رو یا زیر دو یا چندین نوت در یک ضرب یا یک میزان حتی در چندین میزان رسم

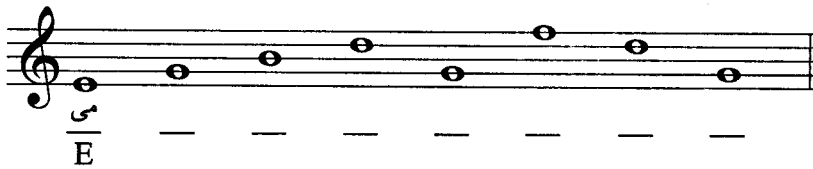
گردد آنرا خط اتصال نامند چون اجرای نوت‌ها را به هم پیوسته می‌سازد و به جمله‌های موسیقی حتی با اجرای ضرب‌های مختلف مفهوم یکپارچگی می‌بخشد.



کاربرد خط اتصال

تمرین نوت خوانی

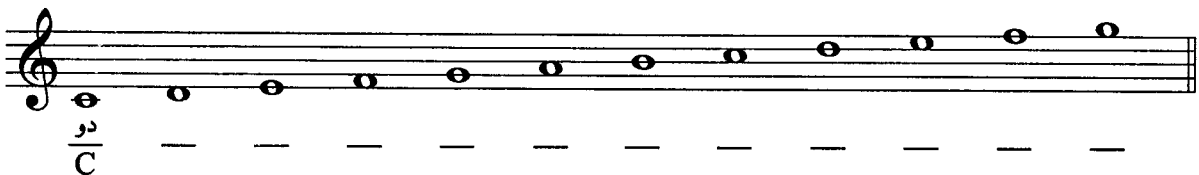
۱- نوت‌های زیر را نام ببرید و سپس اسم‌شان را به دو زبان فارسی و انگلیسی در پایین و بالای خط بریده‌یی که زیر هر یک ترسیم شده بنویسید، ابتدا نوت‌های روی خطوط حامل.



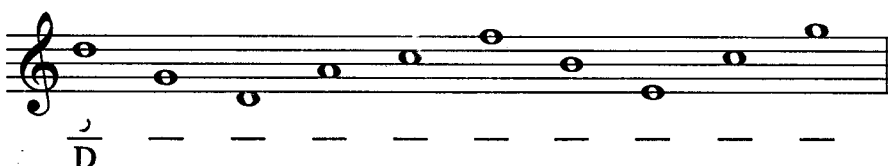
۲- نوت‌های بین خطوط حامل را نام برده و به دو زبان بنویسید.



۳- مجموعه نوت‌هایی را که پشت هم قرار گرفته‌اند نام برده و بنویسید.



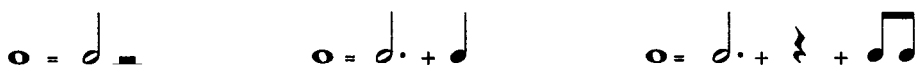
۴- این نوت‌ها را که با فواصل پرش‌دار در جهت‌های گوناگون می‌بینید نام برده و بنویسید.



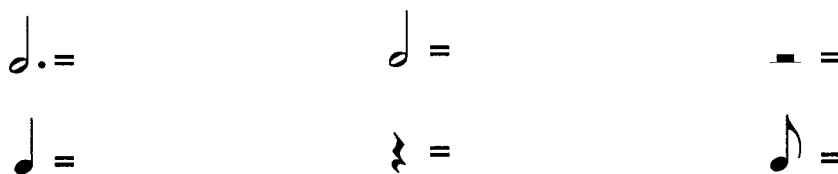
۵- فواصل زیر را برشمارید و عدد هر فاصله را بنویسید.



۶- سه نمونه معادل این کشش‌ها را بنویسید، مثلاً:



حال شما با کشش‌ها و سکوت‌های مختلف معادل‌نویسی نمایید.



۷- اگر فرضاً یک کشش گرد چهار ضرب باشد ابتدا بگویید و بنویسید نمونه‌های زیر چند ضرب‌اند و سپس با پنجه‌ی پا برای هر یک ضرب بزنید.



ب- مبانی خوانندگی

۱- تنفس

تنفس یا عمل دم و بازدم موضوع مهمی است و نقش مؤثری در خواندن دارد، پس باید هرچه بیشتر آن را بشناسیم. ما باید در زمینه‌ی تنفس تجربه کنیم و مهارت لازم را به دست آوریم و این از راه تمرین حاصل می‌گردد هرچند که کار ساده‌ی نیست.

از آن‌جا که عمل بازدم تارهای صوتی ما را مرتعش می‌سازد و باعث تولید صدا می‌شود لذا صحیح تنفس کردن و آگاهی از آن در امر خوانندگی از اهمیت زیادی برخوردار است.

برای تنفس صحیح می‌باید از ماهیچه‌های ناحیه‌ی پایین شکم کمک بگیریم و اجازه بدهیم تا صدا قدرت و چابکی و صافی و عالی بودنش را از این ناحیه بگیرد و هنگام خواندن به گلو فشار نیاوریم.

این فرایند باعث می‌شود که صدای واقعی و شفاف شما تولید گردد زیرا ماهیچه‌های شکم نسبت به گلو بزرگ‌تر و قوی‌ترند پس باید اجازه دهیم کار تولید صدا از آن ناحیه صورت گیرد تا اساساً حالت آواز خواندن

با روش طبیعی نفس کشیدن حفظ و مشاهده شود، هرچند که نفس‌گیری در قسمت سینه نیز انجام می‌شود. ناگفته نماند که اندام‌های تنفسی شما می‌دانند که چه کار کنند فقط باید راحت و به دور از عصبیت و با آگاهی از عملکردشان همکاری لازم را با آن‌ها به عمل آورد.

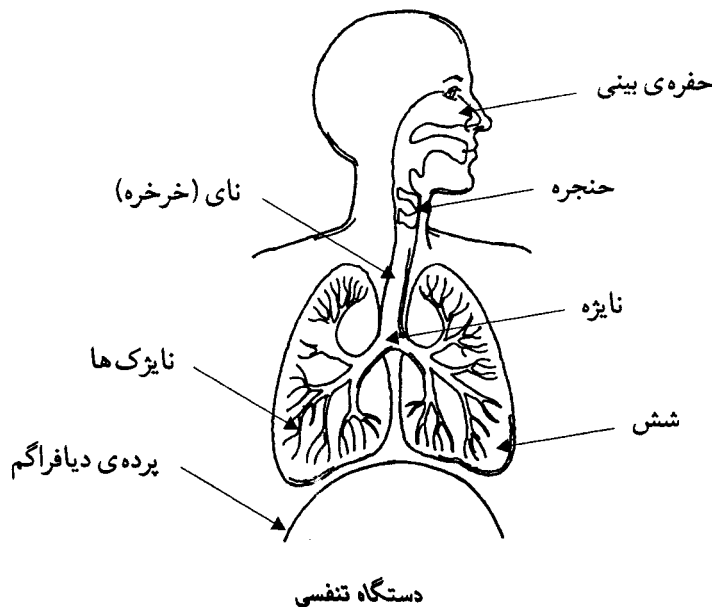
یک عمل دم یا نفس‌گیری عمیق همچون آه کشیدن می‌باید ماهیچه‌های شکمی را فعال کند و در مقابل آن عمل بازدم است.

فرایند تنفس به‌طور طبیعی زمانی آغاز می‌شود که مغز پیامی را می‌فرستد به دستگاه یا سیستم تنفسی به این خاطر که بدن اکسیژن نیاز دارد، در نتیجه پرده‌ی دیافراگم که لایه‌یی است از ماهیچه به شکل یک گنبد و در مرز فضای شکم و قفسه‌ی سینه، و زیر شش‌ها واقع شده، کمک می‌کند به شش‌ها در عمل تنفس یا باز و بسته شدن آن‌ها. هنگام نفس کشیدن پرده‌ی دیافراگم پایین می‌آید و ماهیچه‌هایی که در دور تا دور دنده‌های قفسه سینه هستند باعث می‌شوند که قفسه بالا بیاید و حجمش بیشتر گردد.

باز شدن قفسه‌ی سینه و افزایش فضای آن موجب ایجاد خلاء و در نتیجه مکش در شش‌ها و پر شدن آن‌ها از هوا می‌شود تا عمل دم صورت گیرد.

متعاقب این عمل، دیافراگم به وضعیت قبلی خودش برمی‌گردد یعنی بالا می‌آید و ماهیچه‌های دور دنده‌ها وضعیت آرام یافته و شل می‌شوند و این کمک می‌کند به خروج هوا از داخل شش‌ها. خوشبختانه مجموعه اعمال یاد شده غیرارادی انجام می‌گیرند و اختیاری انسان نیستند و گرنه همیشه باید در فکر نفس کشیدن و چگونگی آن باشیم.

وقتی هوا را به داخل می‌کشیم، ابتدا هوا وارد بینی شده و از آن‌جا به نای یا خرخره هدایت می‌شود و چون شش‌ها توسط دو نایژه به نای متصل هستند سپس وارد شش یا جگر سفید می‌گردد. طبق تصویر زیر هر یک از نایژه‌ها به مراتب انشعاب یافته تا به ۱۵ الی ۲۰ هزار نایژک تقسیم می‌شوند.



شش‌ها از بافت‌های اسفنجی ساخته شده‌اند و کار اصلی آن‌ها در عمل دم رساندن اکسیژن هوا به خون و نیز گرفتن «دی‌اکسیدکربن» از خون در عمل بازدم است.

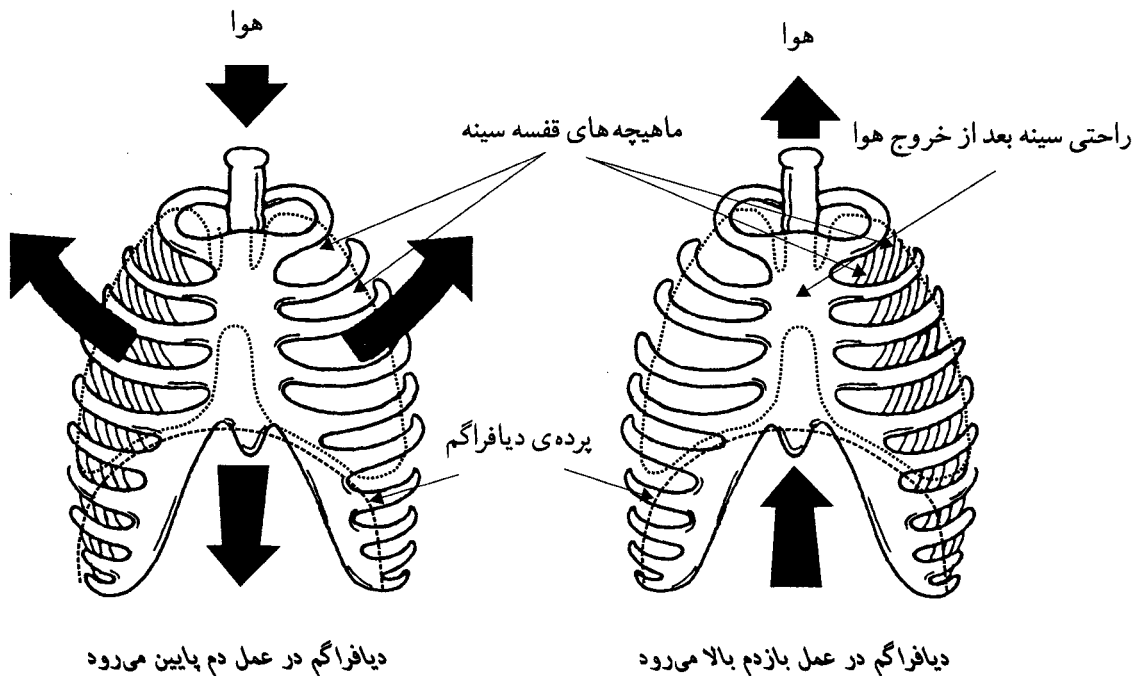
این مهم است که گلو در جریان رفت و برگشتی هوا راحت و بی‌فشار باشد، اگر کسی گرفتگی یا سختی در ناحیه‌ی گلو احساس کند در واقع نشان می‌دهد که هوا به راحتی در بین اندام‌های تنفسی جریان ندارد، در نتیجه موجب اختلال در خواندن خواهد شد.

یک حرکت آرام‌بخش در این رابطه، آهسته و به نرمی نفس کشیدن با آگاهی کامل از حرکات اندام‌های تنفسی در دم و بازدم‌هاست، پس لحظه‌یی تمرکز کنید بر چگونگی عمل تنفس و وضعیت بدن تان و بی‌آن‌که شانه‌ها بالا بروند عمیقاً نفس بکشید.

شانه‌ها باید در وضعیت معتدل و آرام و تقریباً ثابتی باشند و کمی به عقب بروند تا بر گستردگی و فراخی فضای قفسه‌ی سینه بیفزاید و بهترین شرایط برای عملکرد شش‌ها پیش آید و بیشترین مقدار هوا در کل سیستم تنفسی به هنگام خواندن داخل و خارج شود.

تلاش برای کنترل ماهیچه‌های تنفسی بر تارهای صوتی اثر می‌گذارد و نیز تنش بیش از حد در اندام‌ها که باعث التهاب آن‌ها می‌گردد مضر و نامطلوب است، در حالی که این اعضاء به‌طور طبیعی کار خود را انجام می‌دهند.

در وقت خواندن راست به‌ایستید یعنی در وضعیت راحت و معمول سینه را جلو بدهید که در این حالت اندام‌های تنفسی کار خودشان را بهتر صورت خواهند داد.



وارد کردن مقدار زیادی از هوا به داخل شش‌ها کمکی به خواندن نمی‌کند بلکه موجب تنش در گلو و ناحیه‌ی شکم می‌شود پس هوا را کم کم دریافت کنید و نگران ناکافی بودن آن نباشید، البته بدیهی است که قوی

و پرصدا خواندن یا تعداد بیشتری نوت‌ها را با یک نفس خواندن احتیاج به هواگیری زیادتر دارد و بالعکس. این نکته را همیشه در نظر داشته باشید که مقداری هوا در شش‌ها و در دسترس هست، سعی کنید توازن ایجاد نمایید بین عملکرد ماهیچه‌های تنفسی و آن مقدار هوایی که برای آواز خواندن نیاز دارید یا استنشاق می‌کنید. ورزش‌هایی مثل راه‌پیمایی سریع و تنیس و دوچرخه‌سواری و شنا موجب تقویت اندام‌های تنفسی می‌شود با این حال به چند تمرین فیزیکی بدن در خصوص تنفس اشاره می‌کنیم.

تمرین ۱- برای فهمیدن چگونگی اعمال تنفسی صحیح به پشت بخوابید و به طور طبیعی نفس بکشید و با دقت بر آنچه بدن به گونه‌ی خودکار انجام می‌دهد تمرکز و توجه نمایید.

در این حالت نفس کشیدن عمیق است و دیافراگم به خوبی پایین و بالا می‌رود یا باز و بسته می‌شود، وقتی دقایقی دقت لازم را به عمل آوردید، آن‌گاه بایستید و در ادامه‌ی تنفس طبیعی ملاحظه کنید که آیا وضعیت همانند حالت قبل هست و آیا می‌توانید همان وضع را در حالت ایستاده حفظ نمایید و همان‌گونه نفس بکشید؟

تمرین ۲- لهله زدن یا نفس زدن روش مناسبی است برای پی بردن به نحوه‌ی عملکرد ماهیچه‌ها و کار دیافراگم جهت افزایش شناخت و آگاهی از دستگاه تنفس.

چندین بار سریع و پشت هم عمل دم و بازدم را انجام دهید که مثل لهله زدن است، البته این تمرین را در مدت کوتاهی به‌جا آورید تا دچار مشکلی نگردید.

تمرین ۳- مقداری از هوا را عمدی و با شدتی که صدای «هوف» کند از بینی خارج سازید تا عملکرد دیافراگم برای شما وضوح یابد، تقریباً ۳۰ مرتبه این حرکت را صورت دهید و سپس استراحت نموده و بعد از آن همچنان ۳۰ بار دیگر تمرین کنید و به تدریج بر سرعتش بیفزایید.

آرامش داشتن در زمان انجام تمرین فوق کمک می‌کند که مقدار کمی از هوا را در بین این دفعات (هوف کردن‌ها) به درون شش‌ها بکشید و لزومی ندارد هوای زیادی تنفس کنید.

تمرین ۴- از کمر به سمت پایین خم شوید به گونه‌ی که دست‌ها و نیمی از بدن شما آویزان و لخت به نظر آید مثل «عروسک خیمه‌شب‌بازی»، در این حالت که توأم با آرامش است چند نفس عمیق بکشید.

پس از یکی دو دقیقه راست بایستید، وقتی به آهستگی در حال ایستادن هستید تصور کنید که دارید مهره‌های کمر خودتان را یکی یکی روی هم می‌چینید.

به سرعت راست نشوید، شانه‌ها به عقب بروند و در آخرین مرحله سر بالا بیاید و حالت راست به خود بگیرد.

در این تمرین وقتی در حالت خم شدن هستید باید عمل بازدم و هنگامی که کاملاً ایستاده‌اید عمل دم را عمیقاً انجام دهید، شاید بهتر باشد در حالت اول یک‌بار تخلیه‌ی هوا صورت گیرد ولی تا ایستادن کامل چندبار نفس کشیدن صورت پذیرد.

تمرین ۵- زمانی که راست ایستاده‌اید سعی کنید به گونه‌ی نفس بکشید که احساس نمایید هوا را به

انتهایی ترین نقاط شکم فرو می دهید مانند آه کشیدن.

در این تمرین باید ماهیچه های شکم تان را رها کرده و آزاد بگذارید تا کار خودشان را انجام دهند. در این جا احساس می کنید که شکم شما دارد باد می کند یا بیرون می زند چون در عمل دم دیافراگم پایین می رود لذا این وضعیتی طبیعی است.

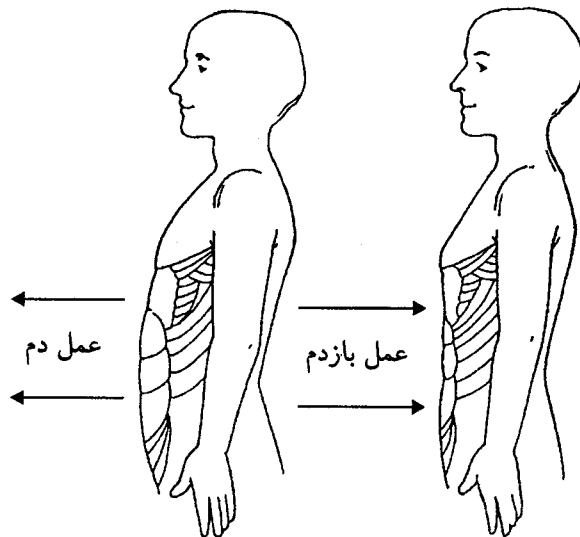
در حالت ایستاده که عمل بازدم صورت می گیرد هوا را به آرامی خارج سازید، متوجه خواهید شد که ماهیچه های شکم به طرف داخل حرکت می کنند و باید اجازه داد این مجموعه حرکات بنا به طبیعت بدن انجام گیرد، برای درک بهتر ماجرا می توان دست ها را روی شکم گذاشت تا ملموس تر شود پس با دقت حرکات را زیر نظر قرار دهید.

در فاصله ی ۳۰ سانتی رو به دیوار می ایستیم و به آرامی و عمیق به مدت شمارش عدد یک تا سه به داخل نفس می کشیم سپس عمل بازدم را به آرامی انجام می دهیم به طوری که خروج هوا صدای «هیس» ایجاد کند.

در این وضعیت گلو باید کاملاً راحت باشد و فقط یک راه عبور مستقیم هوا واقع شود، سعی کنید خروج هوا کنترل شده باشد و نیز با این تصور که نیرویی خارج می گردد و دیوار را به عقب پس می زند. تا جای ممکن زمان خروج هوا را طولانی تر کنید زیرا کنترل بر عمل بازدم موجب چابکی و انعطاف پذیری انواع ماهیچه هایی که در فرایند تنفس دخالت دارند خواهد شد.

عملکرد دیافراگم و شش ها را می توان از پشت بدن هم احساس کرد، کافی است کف دست ها را در ناحیه یی که کمر بند می بندید قرار دهید و اطلاعات حاصله را به مغز برسانید.

نفس ژرف بکشید و احساس کنید همچون کپسولی دارید از هوا پر می شوید، یک تنفس صحیح در واقع شامل انبساط این قسمت از بدن نیز هست.



عملکرد ماهیچه ها در هنگام تنفس

تمرین ۸- پاها را در حد طول شانه‌ها باز کنید و از ناحیه‌ی پایین ستون فقرات مقداری نه زیاد به جلو خم شوید و سپس با دست راست از سمت چپ و پایین به بالای سر و سمت راست در هوا یک دایره بزنید، وقتی دست از پایین به بالا می‌رود عمل دم و زمانی که از بالا به راست و پایین می‌آید عمل بازدم را از مجاری بینی انجام دهید.

این حرکت شش بار و نسبتاً سریع تکرار شود و بعد مشابه آن در مورد دست چپ صورت گیرد تا هوای تازه از راه شش‌ها وارد خون گردد و ماهیچه‌های تنفسی تقویت شوند.

تمرین ۹- کمی زانوها را خم نموده و انتهای ستون فقرات به داخل بدن و سپس قفسه‌ی سینه به جلو و بالا بگردانید و بعد با دست راست از قسمت بازو و زیر بغل که به طرف جلوی بدن می‌آید حرکت دایره‌یی انجام دهید، وقتی از پایین به بالا می‌روید عمل دم و هنگام آمدن از بالا به پایین و به چپ عمل بازدم صورت گیرد و در نقطه‌ی بالا اندکی مکث کنید.

این تمرین چندین بار تکرار شود تا حدی که حرکت در همه‌ی ماهیچه‌های قسمت بالای بدن و نیز باز و بسته شدن شش‌ها به خوبی احساس گردد و آن‌گاه نوبت برسد به دست چپ.

۲- طرز بیان کلام

اصولاً بیان کلمات توأم با نوت‌های موسیقی همانا مفهوم خوانندگی است و لذا در آواز خواندن آگاهی از اعضاء گفتاری و نیز چگونگی شکل‌گیری کلمات شعر از دو بخش یعنی حروف باصدا و بی‌صدا و یا در هجاهای ساده و مرکب (اوزان کوتاه و کشیده و کشیده‌تر) و همچنین اطلاع از طرز کاربردشان به وسیله‌ی اعضاء گفتاری ضروری است.

در خصوص بیان صحیح یا فن بیان اشاره‌یی به هر دو جنبه‌ی یاد شده خواهیم نمود.

در مورد کلمه و چند بخشی بودن یا کوتاه و کشیدگی هجاهای و تنوع صنعت و معنای آن در این جا سخن نمی‌گوییم که به درس ادبیات مربوط است، اما بنا به ضرورت آموزش خوانندگی به دو وجه در ایجاد و تشکیل آن اشاره می‌کنیم، یکی حروف بی‌صدا یا صامت و دیگری وجه مصوت یا صدای حروف است که واژه‌ی واکه را برایش به کار می‌بریم.

طرز بیان صحیح کلمات در واقع ادای شفاف و اجرای واضح این دو وجه است تا کلمات به خوبی به گوش شنونده برسد و مفهوم روشنی از معانی کلام و شعر در آهنگ حاصل شود که نقطه‌ی مقابلش را بیان غلط و ضعیف یا ناقص می‌دانیم.

در خصوص طرز بیان صحیح در خوانندگی باید به تلفظ واکه‌ها یا صداهای ناشی از کاربرد زبان و دهان و طرز اجرای آن‌ها توجه بیشتر نمود، این واکه‌ها مثل «آ-ا-ا-ا-او-ای» وقتی با حروف بی‌صدا درآمیزند کلام یا اجرای کلمه صورت می‌پذیرد، مانند «ادب» که تشکیل شده از صدای «آ» و حرف بی‌صدای «دال و ب» تا جمعاً کلمه‌ی ادب ایجاد شود.

و نیز کلمه‌ی آفتاب که از واکه‌ی «آ» و حروف بی‌صدای «ف - ت - ب» به وجود آمده، یا کلمه‌ی «هو» از حرف «ه» و صدای «او» ترکیب یافته است.

غیر از موضوع مربوط به کلمه، باید گفت بیان صحیح همچین ناشی از دو بخش کلی در سیستم گفتاری و صوتی انسان هم هست، یکی بخش دستگاه تنفسی و حنجره جهت ایجاد صوت و دیگری بخش دهان و فک و زبان و دندان و صورت و غیره که آگاهی از این قسمت‌ها در فن بیان کم‌اهمیت نیست.

یعنی اگر نفس‌گیری و تولید صدا از قسمت نهانی به درستی صورت گیرد اما در قسمت دیگر نتوانیم از اقدام‌های نمایان گفتاری به خوبی استفاده کنیم و آن‌ها را به موقع به کار ببریم، طرز‌گوش یا بیان مطلوب از کلمات نخواهیم داشت و این امر خواندن را ناقص می‌گرداند، به عبارتی بخشی از خوانندگی عملی مرکب شامل این دو مجموعه افعال در اجرای دو وجه کلام است.

در این قسمت از کتاب می‌پردازیم به تمرین‌هایی بر محور تلفظ و بیان صحیح کلام که در آموزش خوانندگی اثر مبنایی است و به بهبود وضع تارهای صوتی و ایجاد انعطاف‌پذیری در مکانیزم گفتاری کمک می‌کند.

اگر بخواهیم در خصوص طرز بیان با کاربرد اقدام‌های نمایان تمرین‌هایی انجام دهیم ابتدا باید بر وضعیت‌های مختلف دهان و دندان و زبان و لب‌ها و ماهیچه‌های صورت در اثر ادای واکه‌ها و حروف بی‌صدا توجه و دقت داشته باشیم.

در اجرای صدای کلمات یعنی واکه‌ها بدیهی است که اعضاء یاد شده شکل‌ها یا اوضاع گوناگونی پیدا کنند که به تنهایی مطلبی گسترده است اما برای شروع تمرین‌ها می‌باید از مجموع آن‌ها حالت معتدلی را به عنوان وضعیت دهان در نظر گرفت.

از این روی در ادای همه‌ی واکه‌ها سعی می‌کنیم ترکیبی از «آ» و «أ» را در حجم یا فضای دهان به هنگام گویش کلمات به وجود آوریم اگرچه که صداهای «أ - ا - ای» و غیره در کلمات بیان شوند.

وقتی از شدت نامطلوب واکه‌ها کاسته شد طبعاً تعدیلی رخ می‌دهد و چنانچه بر آن‌ها حروف بی‌صدا و نیز صداهای موسیقی (فواصل نغمگی) اضافه گردد این همه بر مفهوم و مطبوعیت آوازخوانی خواهد افزود.

تمرین ۱- بی‌آن‌که تارهای صوتی را بلرزانید واکه‌ی «آ» را نجواگونه و به آرامی ادا کنید و به اندازه‌ی چهارضرب بکشید. دقت داشته باشید که داخل دهان سکون برقرار باشد و دندان‌های کُرسی دو فک قدری از هم فاصله بگیرند و زبان بی‌هیچ حرکتی در کف دهان خوابیده و نوک آن در پایین و پشت دندان‌های جلویی فک زیرین قرار بگیرد و لب‌ها تقریباً شکل دایره‌یی داشته باشند، ابتدا گوش کنید و بعد مطابق آن تقلید نمایید.



آ_____

تمرین فوق را بارها تکرار کنید بدون آن‌که لب‌ها و زبان و فک‌ها بلرزند.

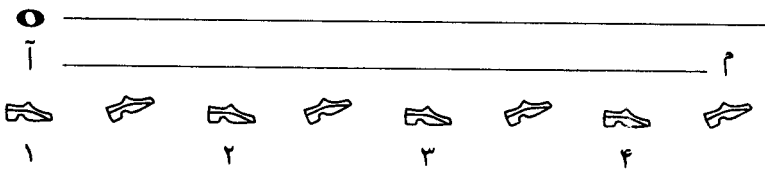
تمرین ۲- این تمرین مربوط به ترکیب واکه‌ی «آ» با حرف بی‌صدای «م» است، اما ابتدا با برخورد لب‌ها به

طور خفیف و غیرصدا دار آن را تلفظ نمایید که زبان در دهان بی حرکت می ماند و اندکی فکها لرزشی طبیعی دارند، بشنوید.



م —————

بعد از تکرار موارد فوق و با توجه به مطالبی که درباره ی طرز بیان و کاربرد اندام های نمایان صوتی گفته شد، اکنون نوبت می رسد به ادای ترکیب آن دو، پس کلمه ی «آم» را با صدای گویشی یا گفتاری به طور کشیده در حد چهار ضرب بیان کنید که با «آ» شروع و با «م» ختم می گردد بدون آنکه منقطع و ناپیوسته باشد.



تمرین ۳- بعد از تکرارهای این تمرین حالا سعی می کنیم صدای موسیقایی نیز بر آن بیفزاییم. یعنی حالت نغمگی به چنان تلفظی ببخشیم که مرحله ی جدیدتری در خواندن است.

برای این منظور تمام یافته ها و آموخته های قبل را مورد استفاده قرار می دهیم و از این جا به بعد تمرین ها را روی حامل و با خط موسیقی انجام خواهیم داد و رفته رفته موضوعات دیگری را هم خواهیم افزود.

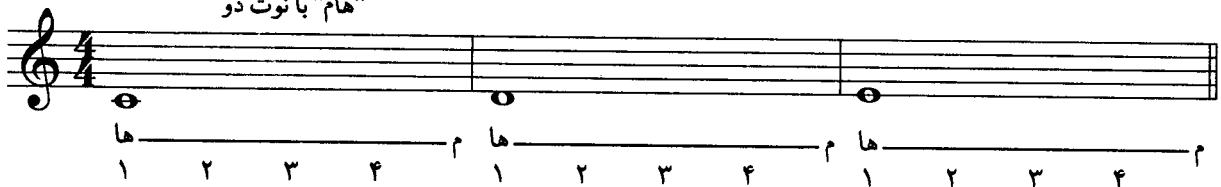
نمونه ی زیر را که در فواصل صوتی با اختلاف یک پرده توسط معلم اجرا می گردد پس از شنیدن و در ضمن این که چهار ضرب می زنید با لفظ «هام» که اجرایش راحت تر از «آم» است تقلید نمایید.



ترکیب لفظ با صدا و بی صدای
"هام" با نوت دو

یک پرده بالاتر با نوت ر

یک پرده بالاتر با نوت می



همان گونه که ملاحظه کردید ما داریم قدم های اولیه را در خواندن یا آموزش خوانندگی به طریق علمی و صحیح برمی داریم پس اگر انتظار توفیق دارید باید دقت و حوصله ی کافی در انجام مکرر و هرچه بیشتر تمرین ها به خرج دهید.

تمرین ۴- اکنون نمونه‌ی قبل را با واژه‌ی دیگری که واکه و صامت (صدادار و بی‌صدا) در آن متفاوت است بخوانید. مثلاً کلمه‌ی «پنج» را با آن نوت‌ها در میزان $4/4$ ترکیب کنید که صدای کلمه «آ» و حروف بی‌صدایش «پ» و «نج» است و در مجموع یک سیلابی یا یک بخشی به حساب می‌آید، گوش کنید و بعد بارها تقلید نمایید.



یک پرده بالاتر از ر یک پرده بالاتر از دو ترکیب کلمه‌ی پنج با نوت دو

حتماً متوجه شدید که با تغییر واکه یا صدای بیان کلمه شکل صورت یا حالت اندام‌های گفتاری شما نیز دستخوش دگرگونی می‌شود، بنابراین برای زیبا و مطبوع‌تر ادا کردن هر واکه‌ی می‌باید ترکیب «آ» و «أ» را در شکل‌گیری حجم و فضای دهان از نظر دور نداریم.

آن‌جایی که صدای نوت‌ها تغییر می‌کند مربوط به بخش پنهان اندام‌های صوتی است یعنی در تبدیل نوت «دو» به «ر» یا «ر» به «می» اندام‌های نهانی به ویژه گلو و حنجره نقش مؤثر دارند.

تمرین ۵- حالا همان نمونه را با کلمه‌ی نور بخوانید که از صدای «او» و حروف بی‌صدای «ن» و «ر» ایجاد شده، شما با توجه به تنفس طبیعی و راحت و طرز بیان صحیح، از ضرب زدن با پا در میزان چهار ضربی غفلت نورزید، نشانه‌ی بیان درست داشتن همانا وضوح کلمات در حین خواندن با رعایت وزن و زیر و بمی و آکسان آن‌ها با کاربری نیروی لازم است. بعد از معلم بارها تمرین شود.



یک پرده بالاتر یک پرده بالاتر کلمه‌ی نور با صدای دو

تمرین ۶- در این جا یکی از تمرین‌های مربوط به تنفس را که در درس‌های گذشته آمده با دقت و حوصله‌ی تمام مکرر به اجرا درآوردید، (بهتر است به ترتیب از اول برگزیده شود).

تمرین ۷- وقتی کلمات تک‌سیلابی یا یک‌بخشی را با یک نوت می‌خوانیم باید پیوسته و یک‌تکه اجرا گردد یعنی وقفه و سکته پیدا نشود و یک نفس باشد، لذا می‌بایست در این تمرین‌ها اول هر میزان عمل

بازدم را صورت دهیم. بدیهی است عمل دم یا نفس‌گیری قبل از آن و درست در آخرین لحظه از اجرای میزان قبلی (انتهای ضرب چهارم یا ضرب‌های دیگر در میزان‌های مختلف) انجام شود هرچند بعضاً با علامت ویرگول جای نفس‌گرفتن را هر جا لازم باشد مشخص می‌کنند. با مدنظر قرار دادن مطلب اخیر، در نمونه‌ی زیر کلمه‌ی عشق را با همان نوت‌ها و با کشش گرد بخوانید و به تغییر اندام‌های صوتی خود توجه نمایید، ضمناً قبل از شروع هر میزان می‌توانید اندکی مکث کرده و بر کل امورتان تمرکز کنید و سپس ادامه دهید.



بانهوتی ، عشق بانوت ر ، عشق (واکه‌ی او صامت شق)

تمرین ۸- نظیر نمونه‌های پیشین را با واژه‌ی «اوج» خواهیم داشت، در این جا واکه‌ی «ا» با حرف «ج» درآمیخته و شما آن را با کشش گرد در میزان چهارضربی که هر ضربش یک سیاه است بخوانید.



نفس‌گیری

اوج ، اوج ، اوج

تمرین ۹- نوت‌های دو - ر - می را با کلمه‌ی «این» درآمیزید به گونه‌یی که ترکیب آو او در حالت حجم و فضای دهان و گلو تاحدی لحاظ گردد و نکات مربوط به تنفس به هنگام نیز رعایت شود.



این ، این ، این

تمرین ۱۰- با شناختی که از حالت و شکل اندام‌های صوتی نمایان پیدا کردید اکنون واژه‌های یک‌بخشی «دو - ر - می - فا - سل» را که هریک از حروف بی‌صدا با واکه‌های مختلف (صدای کلمه) هستند با

نوت‌های گرد و در میزان 4 بخوانید.

هم با پا چهار ضرب بزنید و هم در آخر هر میزان نفس‌گیری کنید، دقت داشتن به طرز بیان کلمات و چگونگی وضعیّت دهان و فک‌ها و زبان و لب‌ها و همچنین راحت خواندن از راحتی و آرامش کلیّه‌ی قسمت‌ها ضرورت دارد.

تمرین ۱۱- یکی دیگر از تمرینات مربوط به ورزیدگی ماهیچه و اندام‌های تنفسی از بخش‌های قبلی را با دقت انجام دهید.

تمرین ۱۲- اکنون تمرین ۱۰ را با این فرق که کلمات مطابق تصویر زیر تغییر کند بخوانید و باز بر فنّ بیان و نیز درست خواندن صدای نوت‌ها از رعایت پرده و نیم‌پرده‌ها مثل آنچه در نوار آمده توجه شود.

تمرین ۱۳- در این تمرین ریتم تغییر کرده یعنی برای همه‌ی کلمات چهار ضرب نمی‌زنیم بلکه در بعضی میزان‌ها هر کلمه با دو ضرب خوانده می‌شود.

تمرین ۱۴- از کشش سیاه نیز در این جا بهره می‌گیریم که یک ضرب است.

خط اتصالی که روی نوت‌ها آمده اجرای آن چند نوت را پیوسته و متصل می‌گرداند پس آن‌ها را باید با یک نفس بخوانید و زمان نفس‌گرفتن هم قبل از این خطوط منحنی است.

تمرین ۱۵- برای هر سیاه یک ضرب بزنید و با توجه به تغییراتی که در اندام‌های نمایان صوتی پیش می‌آید و شما در آینه زیر نظر می‌گیرید با هر نوت واژه‌ی متفاوتی را بخوانید.



ک — ی و دو سه چهار پنج چهار سه دو سه دو یک
۱ ۲ ۳ ۴

تمرین ۱۶- نمونه‌ی قبلی را با یک نفس بخوانید، بدیهی است که قبل از شروع باید مقدار بیشتری از هوا را در شش‌ها وارد گردانید و از روی حساب خارج سازید.

تمرین ۱۷- با مجموعه اطلاعاتی که به دست آورده‌اید این آهنگ را به کمک نوار بخوانید.

ابتدا شعر یا کلمات را به تنهایی و بدون صدای نغمگی گویش نمایید تا از مفهوم و وزن آن آگاهی یابید، سپس نوت‌ها را با لفظ «ها» یا به اسم‌شان از دو جنبه‌ی ریتم و صوت بخوانید تا موسیقی آهنگ مورد نظر روشن و شفاف گردد.

آن‌گاه هر دو را درهم بیامیزید و از اجرایی که در نوار است تقلید کنید، بعد از تمرین‌های مکرر در این مرحله باند دست راست دستگاه پخش صوت خود را ببندید تا فقط صدای ساز همراهی‌کننده را در باند چپ داشته باشید و خود به جای خواننده و در هماهنگی با نوار این نمونه را بخوانید.

اگر بتوانید آنچه را که خواننده‌اید ضبط نموده و با نمونه‌ی موجود و در جهت انطباق با آن مقایسه کنید بسیار سودبخش است.*

شادمان

آهنگ: محلی، از کتاب دنیای شادی

قدر دنیا رو می‌دانم

خوشحال و شاد و خندانم

با بگویم من شادانم

خنده کنم من دست بزنم من

زیرا هست سلامت جانم

در دلم غمی ندارم

* ضبط صدای شما به دو طریق امکان‌پذیر است:

۱- نمونه‌ی مورد نظر را از یک دستگاه پخش کنید و باند خواننده را ببندید و بعد به وسیله‌ی یک میکروفن صدای خود را (به جای خواننده) هماهنگ با آنچه پخش می‌گردد روی دستگاه دوم ضبط نمایید.

۲- طریق دیگر با استفاده از دستگاه میکسر است، به این صورت که میکروفن و باندهای دستگاه پخش‌کننده را به ورودی میکسر و سپس باندهای ضبط صوت دوم را به خروجی آن وصل نموده و به دلخواه صداها را کم و زیاد کنید. (میکس صدا)

بسر روی خرمن شادانم

گل بریزم من از توی دامن

تیرانه‌ی مهربانی

بیایید با هم بخوانیم

پس بیایید شادی کنیم.

عمر ما کو تاست چون گل صحرا



نم دا خند دو شا لو حا خوش (بار اول)
رم دا نـ می غـ لم د در (بار دوم)
نیم خوا بـ هم با یید یا بی (بار سوم)



من نم ز بـ دست من نم کـ ده خند نم دا می رو یا دن ر قد
من دا ی تو از من زم ری بـ گل نم جا مت لا سـ هست را زی
را صحـ ل گـ چون تاست کو ما ر عم نی با ر مه ی نه را تـ



نیم گـ دی نم دا شا من بم کو بـ پا
نم دا شا من خر ی رو بر
شا یید یا بی پس

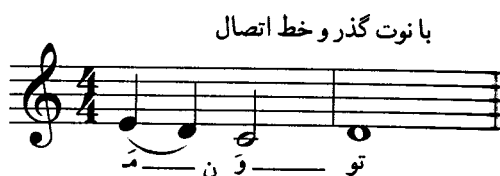
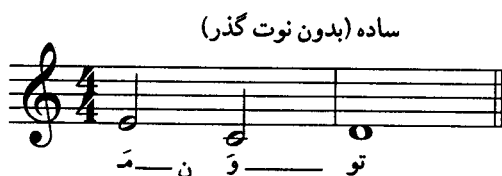
تمرین ۱۸- یکی دیگر از تمرین‌های تنفسی از بخش‌های قبلی را به منظور ورزیدگی و تقویت ماهیچه‌های

اندام‌های صوتی در این جا انجام دهید.

تمرین ۱۹- استفاده‌ی دیگر از خط اتصال.

گاهی برای زیباتر شدن خط آهنگ یک بخش یا سیلاب از کلمه با دو نوت حتی چند نوت

خوانده می‌شود، به این نمونه گوش کنید.



یا مثل این نمونه :



ساده

با نوت زینت

تمرین ۲۰- برای فهم بهتر مطلب خط اتصال، نوت‌های زیر را با یک واکه (صدای کلامی) و یک نفس بخوانید.



تمرین ۲۱- نوت‌های دیگر با واکه‌ی دیگر.



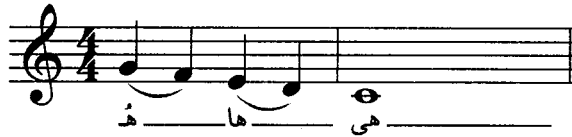
تمرین ۲۲- باز هم تغییر نوت و واکه، شما برای هر کشش سیاه یک ضرب بزنید.



تمرین ۲۳- لب‌ها (دهان) بسته و دندان‌های دو فک کمی فاصله داشته باشند و در قسمت گلو فضایی ایجاد شود تا صدا از آن تولید و به داخل دهان و به طرف لب‌ها هدایت گردد.
با چنین وضعی نوت‌های نمونه‌ی زیر را با ادای حرف بی‌صدای «م» و با یک نفس بخوانید، مراقب باشید صدا تودماغی نشود و برای هر نوت نیرویی برابر به کار ببرید.



تمرین ۲۴- دو نوت را با یک واکه بخوانید.



۳- نکاتی درباره‌ی ایستادن یا وضعیت بدن در هنگام خواندن

در این خصوص می‌باید به مواردی توجه شود، نخست این‌که پاها روی زمین خوب استقرار یابند و فاصله‌شان با یکدیگر تقریباً به اندازه‌ی طول شانه‌ها باشد به گونه‌ی که احساس شود ثبات و استقرار پاها از زمین گرفته می‌شود. زانوها راحت باشند نه آن‌که گویی قفل شده‌اند، که در این صورت سر به پایین می‌آید و حالت خجالت احساس می‌گردد، در حالی‌که باید سر و سینه رو به بالا و جلو قرار گیرد.

ستون فقرات راست باشد، البته نه آن‌گونه که به سختی بیافتید و ایجاد تنش و عصیت نماید. شانه‌ها در طرفین به سمت پایین هستند اما باید راحتی طبیعی خود را داشته باشند، در وقت خواندن بخصوص در زمانی که مشغول انجام تمرین‌ها هستید مراقب باشید در اثر سختی کار به طرف بالا کشیده نشوند که نه تنها به خواندن کمک نمی‌کند بلکه از نظر ظاهر نیز زیبا نخواهد بود.

قفسه‌ی سینه در شرایطی قرار گیرد که شش‌ها اجازه یابند به راحتی عمل دم و بازدم یا پر و خالی شدن از هوا را صورت دهند.

دست‌ها در دو طرف بدن آویزان و آرنج‌ها با کمی خمیدگی طبیعی کاملاً راحت باشند. سعی کنید هیچ فشاری به ناحیه‌ی گردن وارد نگردد چون تنش در این قسمت به گلو منتقل خواهد شد و لذا سبب گرفتگی صدا از ناکارآمدی حنجره می‌شود.



ایستادن صحیح

حال تمرین‌هایی در خصوص وضعیت بدن انجام می‌دهیم، خوب است که هنرجویان آواز قبل از شروع به خواندن تمرین‌های نرمشی و کششی اندام‌ها را جهت گرم کردن و آماده‌سازی خود صورت دهند.

تمرین ۱- وضعیت بدن‌تان را بررسی کرده و پشت خود را به دیوار بچسبانید و پاها را نسبت به زمین موازی قرار دهید و تقریباً پنج سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشند.

کتف‌ها و کفل‌ها به دیوار چسبیده و زانوها را قدری خم کنید، در این حالت عمل دم را صورت دهید و سپس با بالا کشیدن نیم‌تنه و راست کردن زانوها عمل بازدم را به‌جا آورید، ضمن این‌که باید گردن و فک را در حین حرکات یاد شده ثابت نگهدارید.

انجام این تمرین باعث می‌شود که شانه‌ها تنظیم شده و قفسه‌ی سینه به سمت بالا تمایل یابد و لگن خاصره وضعیت درستی پیدا کند.

تمرین ۲- با چند نفس عمیق کشیدن و تنفس آرام تمرین دوم را شروع کنید که توجه می‌دهد به تعادل بدن.

ابتدا از قسمت پهلو در برابر آینه‌ی قدی بایستید و وضعیت بدن خود را زیر نظر بگیرید، سپس پاها را جابجا کنید تا در ایستادن به تعادل برسید، نه خیلی روی پنجه باشید و نه روی پاشنه.

با حرکت مختصری که به کفل یا قسمت باسن می‌دهید نقطه‌ی مناسبی را که ستون مهره‌ها بر آن استوار است بیابید، شانه‌ها را هم به همین طریق به اعتدال برسانید.

سر را نیز با حرکت دادنش در وضعیت معتدلی قرار دهید، گوش‌ها هماهنگ با شانه‌ها شوند و چانه با زاویه‌ی ۹۰ درجه بر خطی افقی واقع گردد، نه پایین و نه بالا قرار گیرد.

حالا همه‌ی این موارد را بررسی کنید و چندین نفس عمیق بکشید و سعی نمایید چنین ژست و وضعیتی را به خاطر بسپارید و آن را حفظ کنید و در این حالت قدم بزنید.

این تمرین را هر روز انجام دهید تا وضع اعتدالی برای شما جا بیفتد و ملکه گردد.

۴- زبان

همه‌ی قسمت‌ها و اندام‌های صوتی می‌باید در شرایط معتدل و وضع راحتی به کار آیند تا فشار و تنش ناشی از خواندن از بین برود و تأثیر بازدارندگی به‌جا نگذارد.

زبان یکی از اندام‌ها در قسمت نرم کام است که نقش مهمی در ادای صدا و صحیح خواندن دارد پس تمرین‌هایی را انجام دهیم تا بی‌حرکت و راحت در کف دهان آزاد بماند چه این که استفاده‌ی غلط از زبان باعث ایجاد صوت نامناسب می‌شود.

تمرین ۱- در مقابل آینه قرار گرفته و به زبان خود نگاه کنید و سپس از یک تا پنج شمارش نمایید بی‌آنکه زبان حرکت اضافی داشته باشد، مهم کنترل آن است تا بدون فشار و تنش و در آرامش و سکون بماند، با سعی در انجام این تمرین نتیجه‌ی مطلوب به دست خواهد آمد.

تمرین ۲- واکه‌ی «آ» را در حالی که زبان بی‌حرکت باشد بخوانید، زمان آن در شروع به قدر یک ثانیه باشد.