

فهرست

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۷	● بخش اول: مقدمات
۷	نکاتی درباره‌ی خوانندگی
۷	الف - خواننده‌ی درون شما
۹	ب - چه کسانی می‌توانند از این کتاب استفاده کنند؟
۹	پ - کاربری کتاب
۱۰	ت - وسایل مورد نیاز
۱۰	ث - در مورد تمرین آواز
۱۲	ج - روش تدریس خوانندگی
۱۳	چ - مراقبت از صدا
۱۵	● بخش دوم: آموزش خواندن
۱۶	الف - مقدمات تنوریکی
۱۶	پنج خط حامل
۱۶	میزان
۱۶	کلید در موسیقی
۱۷	نام و جای نوت‌ها
۱۷	نردبان موسیقایی
۱۷	خط اضافه
۱۸	علائم تغییردهنده

فهرست

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۷	● بخش اول: مقدمات
۷	نکاتی درباره‌ی خوانندگی
۷	الف - خواننده‌ی درون شما
۹	ب - چه کسانی می‌توانند از این کتاب استفاده کنند؟
۹	پ - کاربری کتاب
۱۰	ت - وسایل مورد نیاز
۱۰	ث - در مورد تمرین آواز
۱۲	ج - روش تدریس خوانندگی
۱۳	چ - مراقبت از صدا
۱۵	● بخش دوم: آموزش خواندن
۱۶	الف - مقدمات تئوریک
۱۶	پنج خط حامل
۱۶	میزان
۱۶	کلید در موسیقی
۱۷	نام و جای نوت‌ها
۱۷	نردبان موسیقایی
۱۷	خط اضافه
۱۸	علائم تغییردهنده

۱۸ گام در موسیقی
۱۹ گام ماژور
۲۱ علائم ترکیبی گام‌ها
۲۱ دایره‌ی پنجم‌ها
۲۲ وزن و ریتم در موسیقی
۲۴ کسر میزان
۲۵ خط اتحاد و خط اتصال
۲۷ ب- مبانی خوانندگی
۲۷ ۱- تنفس
۳۲ ۲- طرز بیان کلام
۴۱ ۳- نکاتی درباره‌ی ایستادن و وضعیت بدن در هنگام خواندن
۴۲ ۴- زیان
۴۴ ۵- فک
۴۷ ۶- نقش حروف بی‌صدا و واژه‌ها در خوانندگی
۵۰ ۷- درباره‌ی تشخیص صدا و فواصل صوتی
۵۴ ۸- فضاسازی در دهان و گلو
۵۵ ۹- مصرف نیرو در خوانندگی
۵۸ ۱۰- وسعت دادن صدا

● بخش سوم: آرایه‌ها (حروف زینت)

۶۳ الف - طنین صوتی یا ویراسیون (لرزش صدا)
۶۸ ب- گلیساندو یا لیزش صوتی
۷۱ پ- علائم صوتی دیگر

● بخش چهارم: حالات مختلف در خوانندگی

۷۹ الف - حالت‌های تکنیکی
۸۶ ب - حالت‌های فراتکنیکی

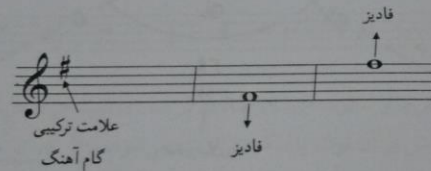
● بخش پنجم: نکات قابل توجه دیگر در خوانندگی

۹۱ الف - تعیین سبک موسیقی
۹۱ ب - انتخاب شعر و آهنگ برای خواندن
۹۵ پ - اجرای روی صحنه
۹۹

علائم ترکیبی گام‌ها

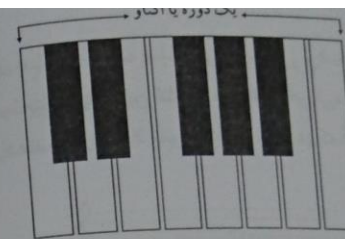
هر آهنگی براساس یک گامی به وجود می‌آید و گفتیم گام ماژور دارای الگوی ساختمانی با فواصل معینی است یعنی اگر از هر صدایی به عنوان مبدأ (شروع) تشکیل گام داده و درجات هشت‌گانه‌اش را مطابق الگوی یاد شده گردانیم متوجه می‌شویم به ترتیب علائم تغییر دهنده‌ی در ساختمان هر گام پیدا می‌شود که بدین لحاظ به آن‌ها علائم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



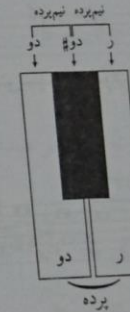
دایره‌ی پنجم‌ها

با توجه به مطالب مربوط به گام و انواع و تعدد آن‌ها و پیدایش علائم ترکیبی چنانچه از اسامی مختلف ص 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 سل (درجه ۵ دو ماژور) بنویسیم اولین علامت ترکیبی از نوع دیز پیدا خواهد شد و بعد از این هم اگر از ر که درجه ۵ سل ماژور است تشکیل گام دهیم دومین علامت ترکیبی (دو دیز) به دست می‌آید و الی چون در این روند اسامی گام‌ها ترتیب پنجم - پنجم یعنی از «دو» تا «سل» و از «سل» تا «ر» و غیر می‌شود، طبعاً تعداد و انواعی از علائم ترکیبی را نیز با نظم پنجم - پنجم خواهیم داشت که می‌توان ترتیب‌شان آن‌ها را با اسم گام‌های ماژور در دایره‌ی نشاندهنده نوشت و به خاطر سپرد.



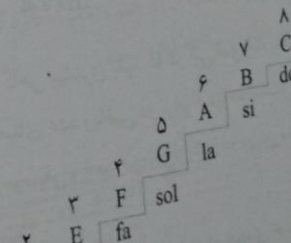
دو سی لا سل فا می ر دو

از طرفی در میان هر دو شستی سفید یک شستی سیاه نیز وجود دارد که نشانگر تقسیم پرده (مثلاً فادیز 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 بین 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. ارتفاع دو تا از پله‌ها کوتاه‌تر است.



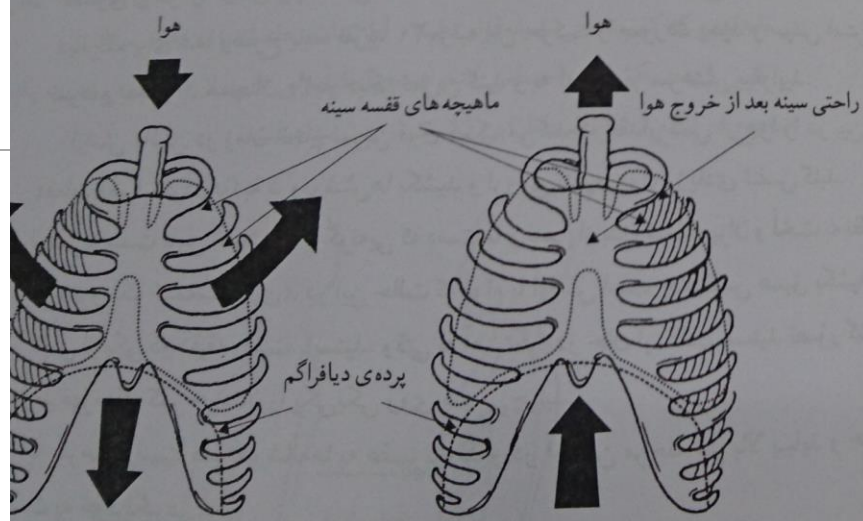
شش‌ها از بافت‌های اسفنجی ساخته شده‌اند و کار اصلی آن‌ها در عمل دم رساندن اکسیژن هوا به خون و نیز گرفتن «دی‌اکسیدکربن» از خون در عمل بازدم است.

این مهم است که گلو در جریان رفت و برگشتی هوا راحت و بی‌فشار باشد، اگر کس 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 بازدم هاست، پس لحظه‌ی تمرکز کنید بر چگونگی عمل تنفس و وضعیت بدن‌تان 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 حالی‌که 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.



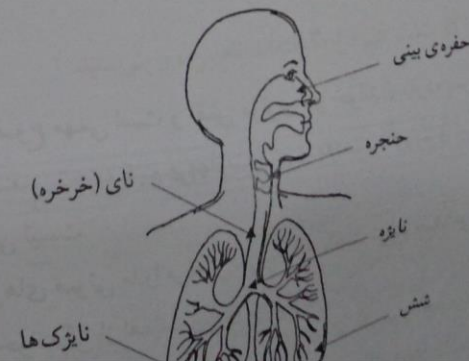
از عملکردشان همکاری لازم را با آن‌ها به عمل آورد. یک عمل دم یا نفس‌گیری عمیق همچون آه کشیدن می‌باید ماهیچه‌های شکمی را فعال کند و در مقابل آن عمل بازدم است.

فرایند تنفس به‌طور طبیعی زمانی آغاز می‌شود که مغز پیامی را می‌فرستد به دستگاه یا سیستم تنفسی به این شکل که بدن اکسیژن نیاز دارد، در نتیجه پرده‌ی دیافراگم که لایه‌ی 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 پرشدن 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 نایزه به نای متصل هستند سپس وارد شش یا جگر سفید می‌گردد. طبق تصویر زیر هر یک از نایزه‌ها به مراتب انشعاب یافته تا به ۱۵ الی ۲۰ هزار نایزک تقسیم می‌شوند.



تصورتان این باشد که هر کدام یک نقطه‌ی هدف است و شما باید دقیقاً به مرکز آن بزنید تا تیز و پهنی صداها هر چه بهتر برای تان شفاف و ملموس گردد.

دنیای کودکی

آهنگ محلی: از کتاب دنیای شادی

وقتی گل، می خندد
از شوق، در سینه قلب ما می لرزد

پاکی پادشاست	در دنیای ما
سرشار از صفاست	قلب گرم ما
ای دنیای پاک	آه ای کودکی
چون دریا.	ای در قلب ما

Waltz

۱ ۲ ۳ دد خند- می گل تی وق-

از شوق در نه سب در ما ب قلب می لر زد

شاست د پ کی ما ی یا دن- در

فاست ص- از شار سر ما م گر ب قلب

پای ی یا دن- ای کی د کو ای آه

پهنی در صدا نسبت به یکدیگر را تشخیص دهید؟
تمرین ۲- پنج صدا با پیانو نواخته می شود و شما در فرصتی که بعد از اجرای هر یک دارید با لفظ «ها» تقلیدشان کنید و از دیگران بخواهید که درست یا نادرست بودن انطباق شما را بگویند.

تمرین ۳- یک آهنگ را که خوانندگی نداشته باشد گزینش کرده و بعد با دقت و تأکید بسیار زیاد سعی کنید حرکت پایین و بالایی صداها در خط ملودی آن را تشخیص دهید.

تمرین ۴- یک آهنگ ساده با سرعت کند را که خواننده بخواند گزینش کرده و بدون توجه به کیفیت صدای خواننده و چگونگی اجرای او سعی کنید فقط از نظر تیز و پهنی صداها خود را با آن هماهنگ سازید و سپس به تنهایی بخوانید و صدای خودتان را ضبط نمایید و با گوش دادن به آن و با نظر دوستان به نقد و بررسی بپردازید، این تمرین را بارها تکرار کنید تا به میزان قدرت تشخیص خود در تمیز فواصل صوتی آگاه گردید.

تمرین ۵- یک آهنگ ساده را که به وسیله‌ی سازی مثل پیانو یا ویولن نواخته می شود انتخاب کرده، خوب بشنوید و بدون آن که بخوانید همزمان با اجرای آن سعی کنید در مرکز مغزتان خط ملودی را دنبال نمایید، به یک معنی بی صدا و از درون آن را بخوانید.

پس از این مرحله، فقط خود به تنهایی و با حنجره و با واژه‌ی «ها» اقدام به خواندن آهنگ کنید، این تمرین برای بالا بردن درک و دریافت (تقویت گوش) شما مفید است و چنانچه در انجام درست و صحیح این عمل توفیق چندانی نداشتید دلسرد و مأیوس نشوید چون خیلی ساده نیست و به پشتکار و کوشش نیاز دارد.

تمرین ۶- در تقلید از پیانو، گام دوم‌زور را در یک اکتاو از صدای «دو»ی پایین تا «دو»ی بالا و با گفتن اسم نوت‌ها بخوانید، بار دوم فقط صدای اول و سوم و پنجم و هشتم را منطبق با آن بخوانید و اجازه دهید که بقیه‌ی صداها توسط ساز پیانو به گوش برسند.

تمرین ۷- مثل تمرین قبل است با این فرق که در نوبت دوم شما اولین صدا را بخوانید ولی بعدی را بشنوید و یکی در میان به همین ترتیب عمل نمایید.

تمرین ۸- مثل تمرین قبل اما معکوس، یعنی وقتی پیانو بار دوم شروع به نواختن می کند شما صدای دوم را به اسم بخوانید و یکی در میان به همین ترتیب خواننده شنیده شود.

