

۱۵.۳.۴۵

آموزش تکنیک‌های خوانندگی و بیان

ویرایش دوم

همراه با توضیح تکنیک‌های «طبیعی»

و تمرین با فایل‌های صوتی

لارا براونینگ هِندرِسُن

مترجم: شهرام خوش صفت



انتشارات رُهام

سرشناسه	هندرسن، لارا براونینگ، ۱۹۰۶ - م
عنوان و نام پندآور	Henderson, Larra Browning آموزش تکنیک‌های خوانندگی و بیان همراه با توضیح تکنیک‌های «طبیعی» و تمرین با فایل‌های صوتی/لارا براونینگ هندرسون : ترجمه شهرام خوش‌صفت.
مشخصات نشر	تهران: رهام، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص.: مصور.
شابک	۳۵۰۰۰۰ ریال/نا لوخ فشره 9-35-5369-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	فبا
پادداشت	How to train singers : with illustrated "natural" techniques & audio exercises, 2nd ed, 2001.
پادداشت	عنوان اصلی:.
عنوان دیگر	اولین ویراست کتاب حاضر در سال ۱۳۸۲ با عنوان "تکنیک آواز" توسط امید دانش منتشر شده است.
موضوع	تکنیک آواز.
موضوع	آوازخوانی -- آموزش
شناسه افزوده	Singing -- Instruction and study
رده بندی کنگره	خوش صفت، شهرام، ۱۳۳۹ - مترجم
رده بندی دیویی	۱۳۹۶ ت ۸/۹۷۸ - MT۸۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۸۲/۰۲۳
	۳۷۱۹۸۱۷



انتشارات رهام

آموزش تکنیک‌های

خوانندگی و بیان

لارا براونینگ

نویسنده: لارا براونینگ، هندرسن

مترجم: شهرام خوش‌صفت

ویراستار ادبی: سروش ملک‌پور

صفحه‌بندی و گرافیک: فرید سراج

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۶

لیتوگرافی: رامین

چاپ: جمالی

قیمت کتاب و CD: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۳۵-۵۳۶۹-۶۰۰-۹۷۸

دفتر نشر: تهران - میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۳

تلفن: ۶۶۴۱۴۲۲۸ تلفکس: ۶۶۹۷۱۲۰۲

فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۲

تلفن: ۶۶۴۶۵۲۱۴ - ۶۶۹۵۴۵۶۰ فکس: ۶۶۹۵۲۶۶۶

حق چاپ برای انتشارات رهام محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۰	فهرست شکل‌ها و تمرین‌ها
۱۶	مقدمه‌ی دکتر هاستن و یلسن
۱۹	مقدمه‌ی دکتر هاستن و یلسن
۲۲	پیشگفتار مترجم
۲۴	توضیحات پیش از مترجم
۲۷	این کتاب به شما چه می‌گوید؟
۳۴	راهنمای تلفظ کلمات در این کتاب
	فصل اول
۳۵	نکات کاربردی درباره‌ی مراقبت و نگهداری از صدا
۳۵	استفاده‌ی نادرست از صدا
۳۹	صحبت کردن به شیوه‌ی درست
۴۱	تاثیر عوامل محیطی
۴۱	تاثیر سلامت جسمانی بدن روی صدا
	فصل دوم
۴۳	اولین قدم برای پیشرفت در شیوه‌ی درست آواز خواندن
۴۳	هدف‌گذاری، سخت‌کوشی و انضباط
۴۴	پیش نیازها: گوش موسیقی و چشم دقیق
۴۵	شنیدن و دیدن
۴۵	پیدا کردن معلم آواز
۴۶	مدت زمان آموزش چقدر باید باشد؟
۴۷	روش‌های گوناگون را با هم به کار نبریم
۵۰	هنرجوی جدی
۵۱	کار با امکانات و ابزار آموزشی

فصل سوم

۵۴	آناتومی (اندام شناسی) و فیزیولوژی
۵۴	پایه و اساس تکنیک درست
۵۵	واژگان معلم!
۵۶	بینی:
۵۸	خفره‌ی دهانی:
۶۲	حلق:
۶۲	نیزوفارنکس:
۶۴	أروفا رنکس:
۶۴	مایه رنکس:
۶۷	حنجره
۶۹	ریه (شش) رینه
۶۹	دیافراگم:
۷۲	دگرگونی صدا در پسر

فصل چهارم

۷۴	مدیریت تنفس و فرم بدن
۷۴	تنفس طبیعی:
۷۵	تنفس از بالای سینه:
۷۵	حجم صدا:
۷۶	تقویت تکنیک و روش درست:
۷۶	سلامت جسمانی:
۷۶	تمرین «آسیاب بادی»:
۷۷	تمرین بازوی چرخنده:
۸۲	توضیح و بررسی:
۸۴	فرم قرارگیری بدن - تکنیک الکساندر: «روند تنفس»
۸۸	فرم درست بدن هنگام نشستن:
۸۹	نگهداری بدن در شکل درست هنگام اجرا در موقعیت‌های مختلف:
۹۱	شانه‌ها، سینه و سر:
۹۱	شانه‌های افتاده یا گرد:
۹۲	وضعیت سر:
۹۴	اصلاح گودی کمر:

- ۹۶..... انعطاف‌پذیری زانوها:
- ۱۰۰..... تکنیک «پلی»:
- ۱۰۲..... هماهنگی کل بدن:

فصل پنجم

- ۱۰۳..... تمرین‌های پایه برای پیشرفت در هنر آواز خواندن
- ۱۰۳..... لب‌خند درونی:
- ۱۰۷..... تمرین مهار تنفس:
- ۱۱۳..... تمرین «Hee-ah»:
- ۱۱۴..... تمرین «Kee-kay» و «Kee-kah»:
- ۱۱۶..... تمرین «Flah-flah-nee»:
- ۱۱۸..... تمرین «Ning-ah» و «Ning-ee»:
- ۱۱۹..... تمرین عروسکی یا Rig Doll:
- ۱۱۹..... تمرین تنفس از راه بینی:
- ۱۲۱..... تمرین «Ng»:
- ۱۲۵..... تمرین «Preh»:
- ۱۲۶..... توضیح و بررسی:
- ۱۲۸..... خط آوازی و گسترش آن:
- ۱۳۰..... سه گستره (محدوده)ی آوازی:

فصل ششم

- ۱۳۲..... تمرین‌های پیشرفته برای به‌کارگیری صدا با ظرفیت کامل
- ۱۳۳..... تمرین «هوک»؛ (واریاسیون):
- ۱۳۳..... تمرین «Hawk»:
- ۱۳۴..... تمرین «Kah»:
- ۱۳۴..... تمرین «Kah-kay-kee-koh-koo»:
- ۱۳۶..... تمرین «Kee-kah-kee»:
- ۱۳۷..... تمرین «Koo»:
- ۱۳۹..... تمرین‌های تریل:
- ۱۴۰..... تمرین «Flah-flah-ning-ah»:
- ۱۴۰..... تمرین «Heh-ah» و «Hah-ah»:
- ۱۴۱..... تمرین «Waw-ee»:
- ۱۴۳..... تمرین «Ng-ee-ay-ah»:

- ۱۴۳..... تمرین «Zoh-zah»:
- ۱۴۵..... تمرین «Zay-luh-zah-luh»:
- ۱۴۶..... تمرین «Sh-sh-sh-sh» و «Ng-ng-ng»:
- ۱۴۸..... تمرین «Nee-oh»:
- ۱۴۹..... تمرین «Nee-oh-(ah)-(eye)»:
- ۱۴۹..... تمرین پنج بخشی:
- ۱۵۰..... بخش اول: «Ning-ee» و «Ning-ah»:
- ۱۵۱..... بخش دوم: «Nee» و «Nee-ah»:
- ۱۵۲..... بخش سوم و چهارم: «Thee-than» و «Than-thee»:
- ۱۵۴..... بخش پنجم: «Nec-ah-ee-ah-ee-ah-ee»:
- ۱۵۶..... دم سرد:
- ۱۵۷..... تمرین «V-vee-ah-ee-ah-ee»:
- ۱۵۸..... تمرین «Ming» و «Mee»:
- ۱۵۹..... تمرین ۶-۳b «Mee»:
- ۱۶۰..... تمرین «Mee-oh»:
- ۱۶۲..... تمرین «Nee-ah» (گام بزرگ):
- ۱۶۲..... تمرین «Sah»:
- ۱۶۳..... تمرین‌های «Lah-lay»:
- ۱۶۴..... تمرین Nee و Nee-ay:
- ۱۶۵..... تمرین «Tee-tay»:
- ۱۶۶..... تمرین «Ming-oh» و «Hung-oh»:
- ۱۶۹..... تمرین «Nee-nay-nee-ay-oh-oo»:
- ۱۷۰..... تمرین «Nee»:
- ۱۷۰..... تمرین «Ming-oh»:
- ۱۷۱..... تمرین «Moh»:
- ۱۷۲..... تمرین «Noh-oo» و «Mee-ay»:
- ۱۷۴..... تمرین «Hawng-ay-ee-oh-oo»:
- ۱۷۵..... تمرین واریاسیون‌های «Hawng»:
- ۱۷۶..... تمرین «Noh» و «Maw»:
- ۱۷۷..... تمرین «Woh» و «Moh»:
- ۱۷۸..... تمرین «Nec-ah» و «Nee-nay»:

۱۷۸	تمرین «Doh-moh» و «Lay-lah-loh»:
	فصل هفتم
۱۸۰	تمرین و تکنیک برای اصلاح مشکلات صدا - تمرین‌های اصلاحی
۱۸۲	صدای تودماغی:
۱۸۳	تمرین «Ah-ah-ah»:
۱۸۶	تمرین زبان گرد شده:
۱۸۸	ویبراتوهای نامُنظم:
۱۹۰	تمرین «Hum-mah» و «Hum-nee»:
۱۹۰	تمرین «Waw-ee-ah»:
۱۹۰	تمرین «Hum» بسته (آزیری):
۱۹۱	مشکلات زبان:
۱۹۵	تمرین Ng-ah:
۱۹۶	تمرین «Gah»:
۱۹۶	شکل نادرست لب‌ها:
۱۹۹	مشکلات صدا در ارتباط با فک
۲۰۱	فک لرزان:
۲۰۲	تمرین‌های دراز نشست:
۲۰۴	فک سفت:
۲۰۴	تمرین «Fah-ee-ah-ee» و «Fee-ah-ee-ah»:
۲۰۵	تمرین «Hum-mah» و «Hum-may»:
۲۰۶	تمرین «Kah-kee-koh»:
۲۰۶	بیرون زدگی فک:
۲۰۷	گره یا ندول تارهای صوتی:
۲۰۹	تمرین «Hah-hay-hee-hoh-hoo»:
۲۱۰	تمرین «Flah-flah»:
۲۱۱	تمرین «Kee-kay-kee-kah»:
۲۱۱	تمرین «Mah-mah»:
۲۱۲	تمرین‌های «Hum-ah» و «Hum-ee»:
۲۱۳	مشکلات عمومی صدا:
	فصل هشتم
۲۱۵	خواندن مُصَوّت‌ها و صامت‌ها: شیوه‌ی جامع فنّ بیان

- ۲۱۷.....انواع مشکلات مُصَوّت‌ها:
- ۲۱۹.....صامت‌ها هستند که مُصَوّت‌ها را هدایت می‌کنند:
- ۲۲۴.....صامت‌های کشیده (واک‌دار):
- ۲۲۴.....صامت‌های کشیده (بی‌واک):
- ۲۲۵.....صامت‌های کوتاه (واک‌دار):
- ۲۲۶.....صامت‌های کوتاه (بی‌واک):
- ۲۲۶.....تمرین «Lah-bay-dah-may-nee-poh-too»:

فصل نهم

- ۲۲۷.....فراگیری واندن متون آوازی
- ۲۲۸.....نقش بی‌بی صدا و نمایش:
- ۲۳۰.....ابتدا تک‌ک، سپس بیان:
- ۲۳۱.....خواندن به صورت آهسته:

فصل دهم

- ۲۳۲.....تکنیک‌های مؤثر و آزمایش شده برای اجرای قطعات آوازی
- ۲۳۴.....ترس از صحنه:
- ۲۳۶.....بدون تکنیک خوب، تفسیر خوبی از قطعه وجود ندارد داشت:
- ۲۳۷.....چگونه به این رنگ‌ها برسیم؟
- ۲۳۹.....آگاهی:
- ۲۳۹.....رنگ صدای گرم و دلچسب:
- ۲۴۱.....نقش‌های «شلواری»:
- ۲۴۱.....«لالایی» از نغمه‌ها و رقص مردگان، اثر موسورگسکی:
- ۲۴۳.....«زن، عشق و زندگی» (frauenliebe und leben) اثر شومان:
- ۲۴۳.....نقش شخصیت‌ها: «امپراتور در میکادو» اثر گیلبرت و سالیوان:
- ۲۴۴.....نقش ساحره در «هانس و گرتل» اثر «هامپه دینک»:
- ۲۴۴.....تکنیک «پلنینگ» در آواز:

فصل یازدهم

- ۲۵۱.....تکنیک‌ها و تمرین‌هایی برای اجراهای پرشور آواز گروهی یا کُرال
- ۲۵۱.....گرم کردن ضروری است:
- ۲۵۲.....تمرین آسیاب بادی:
- ۲۵۲.....تمرین عروسکی یا «Rag doll»:
- ۲۵۳.....تمرین شانه‌ها:

۲۵۳.....	تمرین بالاتنه:
۲۵۳.....	تراز بدن:
۲۵۴.....	لبخند درونی:
۲۵۴.....	تمرین‌های مربوط به صدا:
۲۵۷.....	توصیه‌های عمومی برای گروه کُر:
۲۶۰.....	مسابقات و جشنواره‌ها:
۲۶۱.....	نمایش موزیکال:
۲۶۳.....	نکته‌ای برای رهبران گروه کُر:
۲۶۴.....	خواندن میکروفن:
۲۶۵.....	اهمیت خواننده: آرت کلیس:
	فصل دوازدهم
۲۶۷.....	چگونه مشکلات حنجره را برطرف کنیم؟
۲۶۸.....	هر مشکلی در صدا منجر به فرد است:
۲۶۹.....	علل عمومی مشکلات صدا:
۲۷۰.....	بررسی دو مورد بیماری:
۲۸۲.....	مراحل پایه:
۲۸۳.....	برطرف کردن عوارض جراحی:
۲۸۴.....	پس از عمل لوزه چه باید کرد؟
	فصل سیزدهم
۲۸۷.....	پرسش و پاسخ:
۳۰۱.....	نتیجه:
۳۰۵.....	گفتار پایانی:
۳۰۷.....	کاربرد تمرین‌های ضمیمه:
۳۱۰.....	لیست تمرین‌های سی‌دی:

مقدمه‌ی لارا براونینگ هندرسن

«ذهن ریشه، علم ساقه و هنر گلی است که روی این دو می‌روید.»

«دکتر فرانک میلر»^۱

چرا آنرا به تکمیل و ویرایش دوم این کتاب کردم؟ یازده سال از چاپ اول این کتاب می‌گذرد و از آن زمان تا کنون، از راه برطرف کردن مشکلات هنرجویان کلاس‌های خصوصی و تحریفات بس در این زمینه، اطلاعات ارزشمند زیادی به دانش قبلی من اضافه شده است.

هنرجویان من موفقیت‌های چشم‌گیری داشته‌اند. با فروتنی باید بگویم که تعلیمات من، از راه خوانندگانی که از تمام دنیا به من مراجعه می‌کنند، از شرق دور تا استرالیا و از اروپا تا آمریکا، در سراسر جهان شناخته شده است. آنها در مکان‌های مختلفی مانند متروپولیتن، نیویورک، سان فرانسیسکو، برلین، لیک جورج، بالتیمور، واشنگتن، مینیاپولیس، ممفیس، تورنتو و مونترئال کار می‌کنند. هنرجویان من در گروه‌های کر «روگر واگنر»^۲ و «رابرت شاو»^۳، سلو^۴ می‌خوانند.

دو نفر از هنرجویان من جایزه‌ی بنگاه «مارتا راکفلر»^۵ ارزش ده هزار دلار برده‌اند. دیگری نیز جایزه‌ی معلمان موسیقی «W.R.N.A»^۶ را کسب کرد و جزو شش

^۱ Dr. Frank E. Miller

^۲ Roger Wagner

^۳ Robert Shaw

^۴ Solo تکخوان

^۵ Rockfeller - Martha

^۶ Western Regional National Association of Teachers of Singing

فینالیست در رقابت‌های ملی بود. یکی از هنرجویان من فینالیست رقابت‌های بین‌المللی *پاواروتی*^۷ بود و مقام اول مسابقات بین‌المللی *ولز* را به دست آورد. همچنین هنرجوی دیگری از کلاس‌های من، مقام اول *آپرای متروپولیتن* را به خود اختصاص داد. بسیاری از هنرجویان من تا پایان مقطع دکترا تحصیل کرده و اکنون در بسیاری از دانشگاه‌ها، سرپرست آپراها و دپارتمان‌های آواز هستند. همچنین تعلیمات من به بخش صنعت موسیقی تفریحی نیز گسترش یافته است.

خود من هم داور آپرای بین‌المللی متروپولیتن و داور بین‌المللی رقابت‌های: «Arts & Letters»^۸ همچنین داور فینال مسابقات خوانندگی *بل کانتو*^۹ بوده‌ام.

در ادامه‌ی تحقیقات مستمر من در این حوزه، مدیون تکنولوژی مدرن هستم که این امکان را به‌وجود آورد تا فعالیت تارهای صوتی (تارآواها) را به چشم خود ببینم! یک متخصص گوش و حلق و بینی در نیویورک این فرصت را برای من به‌وجود آورد. من تارهای صوتی خوانندگان زن و مرد را مشاهده کردم. دستگاه «لارینگوسکوپ فایبر آپتیک»^{۱۰} وسیله‌ای است که نه تنها در آینه حفره‌های بدن می‌تاباند، بلکه این امکان را می‌دهد که بتوان درون این حفره‌ها را نیز مشاهده کرد. این دستگاه از راه لوله‌ای وارد بینی و بخش فوقانی نرم‌کام و حنجره می‌شود. بر روی یک هیجان‌انگیز بود که ببینم آن تارهای صوتی کوچک و باریک بتوانند تریل‌های ریز با حرکات بلند موسیقی را به گوش برسانند. دیدن سیستم عصبی پیچیده و فعالیت ماهیچه‌های تارها، کننده‌ی موسیقی در بدن برای من واقعاً به منزله‌ی یک معجزه بود. من تارهای صوتی نامرئی را نیز هنگام خواندن از راه این دستگاه مشاهده کردم. همچنین تارهای صوتی خوانندگی دیگری را که صدای ناهنجاری داشت دیدم. همچنین خواننده‌ی دیگری را که تدریس می‌کرد و ندول‌های بسیار بدخیمی روی تارهای صوتی خود داشت دیدم. آن ندول‌ها در اثر فریادهای او در سالن ورزش به‌وجود آمده بود.

^۷ Pavarotti

^۸ Bel Canto

^۹ FiberOptic Laryngoscope

در تابستان سال ۱۹۸۹، در مرکز پزشکی مینی‌سوپولیس، این فرصت به من داده شد تا فعالیت تارهای صوتی خودم را از راه ویدئوفلورسکوپ مشاهده کنم. با چشم خود می‌توانستم ببینم هنگامی که عمداً فالش می‌خوانم چه اتفاقی در نرم‌کام و زبانم می‌افتد. من همچنین حرکت نرم‌کام را به هنگام خواندن تُن‌های تودماغی^{۱۱} مشاهده کردم.

تمام این فرصت‌ها یک تصویر گرافیکی روشن به من داد تا یک بار دیگر به ارزش روشی که برای تعلیم آواز در طول این همه سال به کار برده بودم پی ببرم. این اطلاعات جدید به چهار زیرمجموعه گسترش یافت؛ چیزی که قبلاً انجام نشده بود و یا حداقل جزئیات آن بیان نشده بود. من فصلی را به فرم و وضعیت بدن اختصاص دادم تا تاثیر تکنیک آواز را بر روند تولید صدا نشان دهم. این روش، روشی مؤثرتر و کارآمد در کسب تعادل و ترانس‌همی بدن می‌باشد. عکس‌ها و تمرین‌های پیشرفته‌تری برای اجرای هنرمندانه اضافه شدند و فصل آواز گروهی یا گروه کُر نیز به طور قابل ملاحظه‌ای بسط و گسترش یافته است. همچنین تکنیک بلتینگ^{۱۲} نیز به تکنیک‌های قبلی اضافه شده است. به نظرم انتقال این اطلاعات به بار دهم بود.

لارا براونینگ هندرسن

Nasal^{۱۱}

Alexander Technique^{۱۱}

Belting^{۱۲}