

بخش ۴

کشف صدای صحیح

همان گونه که در قسمتهای پیشین گفتیم کیفیت صدا بستگی به دو عامل اساسی دارد: یکی منبع صداست و دیگری حفره‌های تشدید کننده. منبع صدای انسان حنجره و تارهای صوتی اوست که توسط نفس به صدا درمی‌آید و حفره‌های تشدید کننده صدای انسان، قفسه سینه، حفره بالای حنجره، حفره دهان و حفره بینی هستند. اگر از سلامت حنجره خود اطمینان داشته باشیم، بایستی طریقه به کارگیری درست آن را بیاموزیم و در کنار آن به بهترین وجه از امکانات حفره‌های تشدید خود بهره بگیریم تا از این طریق، به کشف زیباترین صدایی که قادر به تولید آن هستیم، نایل شویم.

مهمترین اصلی که برای کشف صدای صحیح و خوشایند به کار می‌بریم، اصل کمترین تنش و کمترین فشار است. یعنی تلاش می‌کنیم با صرف حداقل انرژی و به طبیعی‌ترین وجه ممکن صدای خویشتن را به کار اندازیم. در بخش پیشین اصول تنفس صحیح را همراه با شل کردن عضلات آموختیم و فرا گرفتیم که چگونه به راحتی و بدون فشار، نفس بکشیم و نفس خود را کنترل کنیم. ایده‌آل، این است که این نفس صحیح را به صدا تبدیل کنیم، به طوری که صدا و نفس، یکی شوند و همان گونه که نفس از اعماق بدن سرچشمه می‌گرفت، صدا نیز از اعماق بدن سرچشمه گیرد و همان گونه که نفس، بدون ایجاد فشار در ناحیه سینه و یا گلو و یا دهان، به طور یکنواخت خارج می‌گردید، صدا نیز بدون این که در ناحیه حنجره و گلو ایجاد فشار و تنش بنماید، خارج شود. اگر حنجره بدون فشار و انقباض، کار خود را انجام دهد، بهترین صدای ممکن خود را، تولید می‌کند و اگر صدا از اعماق ششها سرچشمه گیرد، جعبه تشدید سینه، بهتر عمل می‌کند و اگر انقباض از گلو و دهان حذف شود، حفره تشدید دهانی زیباترین طنین خود را ایجاد می‌نماید. بنابراین کافی است عمل شل کردن عضلات و تنفس را با تولید صدا همراه کنیم تا طبیعی‌ترین صدای خود را کشف کنیم. برای نیل به این مقصود، تمرینات زیر را انجام دهید.

تمرینات

- کف اتاق دراز بکشید و به طور صحیح نفس بکشید. (شل بودن عضلات، باز بودن پشت، حرکت دنده‌های پایین، حرکت دیافراگم و نفوذ آن در شکم، بی حرکت بودن قفسه سینه، کنترل نفس با عضلات بین دنده‌ها و نیز با دیافراگم)

یک بار که هوا را کاملاً به درون می‌کشید، دست رابر روی عضلات شکم، نزدیک دیافراگم (دنده‌های پایینی) قرار دهید و هوا را با تولید صدای «ه» به صورت ضربه‌ای، خارج کنید. این حرف را طوری ادا کنید که گویی از دیافراگم سرچشمه می‌گیرد. برای این کار بایستی حرکت دیافراگم در زیر دست شما، کاملاً محسوس باشد. این کار را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید. صدا کاملاً از عمق بدن شما سرچشمه می‌گیرد.

- همین کار را با ادای «ها» انجام دهید و آن را تا آنجا که نفس اجازه می‌دهد، بکشید. باید کاری کنید که نفس با صدا یکی شود. صدا باید از اعماق ششها سرچشمه بگیرد. در این حالت، استخوانهای قفسه سینه همراه با صدا به ارتعاش در می‌آیند. این همان خاصیت تشدید است که در جستجوی آن بودیم.

صدایی که به این صورت به دست می‌آید، کاملاً "آمیخته و پرتین است.

- اکنون باید این عمل را در حالت ایستاده و یانشته انجام دهید. درست مانند بخش تمرین تنفس، با حفظ احساس و حالتی که دارید، برخیزید و تمرینات مربوط به شل کردن سر و گردن و شانه را، انجام دهید. دقت کنید وضعیت بدن، درست باشد.

- یک دست را روی عضلات شکم، در محل دیافراگم قرار دهید تا بتوانید حرکت دیافراگم را احساس کنید. هوا را کاملاً به درون کشیده و با یک نفس کوتاه، از دیافراگم بیرون بفرستید. این نفس کوتاه را به صورت «ه» ادا کنید و از حرکت دیافراگم مطمئن شوید.

- اکنون با ادای «ها» تا آنجا که می‌توانید، صدا را بکشید. تلاش کنید صدا از دیافراگم نشأت بگیرد و استخوانهای قفسه سینه، همراه با تولید صوت کاملاً مرتعش شوند. مراقبت کنید عضلات بدن، کاملاً شل باشند و در ناحیه گلو و آرواره‌ها، هیچ گونه انقباضی ایجاد نشود. این عمل را چندین مرتبه تکرار کنید تا صدایی که تولید می‌کنید، کاملاً "استوار، یکنواخت، و کنترل شده باشد. از بلند نمودن صدا در این مرحله، خودداری نمایید.

- همین کار را با ادای مصوت‌های «آ»، «ای»، «او»، «آ»، «ا»، «اُ» تکرار کنید و تلاش کنید که هنگام ادای آنها، صدا عمقی باشد.

- در همین حالت که عضلات کاملاً شل و آزاد هستند و صدای شما، مانند نفس از اعماق بدن سرچشمه می‌گیرد و هیچ گونه انقباضی در گلو و آرواره‌ها ندارید، یک آواز ساده را که بلد هستید،

به آرامی زمزمه کنید. تلاش کنید موقع ادای نوت‌های این آواز، همان احساسی را داشته باشید که موقع ادای حروف «آ»، «ا»، «أ»، داشتید. یعنی صدا کاملاً از تشدید سینه برخوردار باشد و از اعماق بدن نشأت گیرد.

تمرینات این بخش را، به طور مکرر انجام دهید تا تولید صدای ریشه‌دار، برای شما ملکه گردد.