

اصول مهم تربیت صدا و صداسازی برای گویندگی

همه چیز درباره صداسازی



اگر رویای گوینده شدن را در سر می‌پرورانید باید برای بهتر شدن در این زمینه صدایتان را تقویت کنید. حرفه‌ای شدن در هر کاری نیازمند تمرین است. گویندگی نیز از این قاعده مستثنا نیست. شما برای یک اجرای ایده‌آل حتی با وجود تجربه کافی نیز به تمرین و تقویت صدا نیازمندید.

در این مقاله در رابطه با تقویت صدا و تمرین برای گویندگی صحبت می‌کنیم. پس از تمرین و تقویت صدا نکته بسیار مهم مراقبت از حنجره و صداست. اگر یک گوینده حرفه‌ای هستید، حنجره شما تنها وسیله‌ای برای صحبت کردن نیست، بلکه ابزار کار شماست. برای آشنایی با اصول تربیت صدا برای گویندگی در ادامه با ما همراه باشید.

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

*تمرین برای تقویت حنجره

حنجره‌ی قوی و صدای قوی چیست؟

صدای قوی، صدای بلند یا توان فریاد زدن نیست بلکه حنجره و صدایی است که دارای بنیه‌ای بالا و قدرتی است. یعنی بعد از اجرای یک برنامه، توانایی خود را از دست ندهد و به اصطلاح "زود نگیرد"

بعضی افراد صدای پرتنین، پرحجم و بلندی دارند اما پس از مدتی استفاده از حنجره، تارهای صوتی‌شان خسته می‌شود و توانایی ادامه اجرای برنامه را ندارند. بالعکس افراد دیگری نیز هستند که صدای کم‌حجم و نازکی دارند اما حنجره‌ی قوی دارند و تارهای صوتی‌شان زود خسته نمی‌شود.

آنچه اهمیت دارد توانایی یک گوینده در حفظ قدرت حنجره از ابتدای یک برنامه تا انتهای آن است. گوینده باید قدرت انجام یک برنامه کامل را به تنهایی داشته باشد. البته باید گفت که این خصوصیت بعد از سال‌ها تجربه و اجرای برنامه بدست می‌آید. همچنین داشتن حنجره قوی به عوامل زیر نیز وابسته است از جمله: بنیه جسمانی، حالت جمجمه، بزرگی قفسه سینه، بزرگی حفره‌های بینی و دهان و ...





یکی از ابتدایی ترین اصول تربیت صدا برای گویندگی تمرین تنفس صحیح است. بالا رفتن کیفیت صدا، رابطه مستقیم با کیفیت تنفس دارد. تنفس صحیح و اصولی صدا را دل نشین تر می کند.

همانطور که می دانید تارهای صوتی که صدا تولید می کنند، در واقع عضله های کوچکی هستند. این عضلات هم مانند سایر عضلات بدن می تواند با ورزش کردن تقویت شود. با ورزش دادن به عضلات گلو و حنجره می توان صدا را قوی تر کرد. اگر ورزش عضلات بازو، دمبل زدن است و ورزش عضلات حنجره، خواندن است.

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

قوی کردن صدا

مراحل تمرین تقویت و تربیت صدا برای گویندگی:

۱. ابتدا در محلی آرام با آرامش بنشینید و عضلات خود را شل کنید.

۲. سپس نفس عمیق بکشید و در پایین ترین پرده، حرف «آ» را به صورت پیوسته و کشیده ادا نمایید و تا جایی ادامه دهید که بازدم شما تمام شود.

۳. دوباره نفس بگیرید و ریه‌ها را تا جایی که می‌توانید، از هوا پر کنید و بگویید «آ» تا زمانی که بازدم تمام بشود.

۴. این تمرین را پنج دقیقه بدون توقف تکرار کنید.

برای شروع این تمرین عجله نکنید و از پایین ترین حالت تمرین را شروع کنید.

اگر حس می‌کنید حنجره شما خوب گرم شده است، حال حرف «آ» را در یک پرده بالاتر، اجرا کنید. به همین ترتیب این تمرین را در پرده‌های بالاتر ادامه دهید.

باید با حوصله و دقت این تمرین را انجام دهید، زیرا پختگی و تربیت صدا به تمرین در پرده‌های پایین بستگی دارد.

بعد از یک ربع تمرین که حنجره شما به خوبی گرم شد، حال می‌توانید یک اجرای عالی داشته‌باشید بدون این که آسیبی به حنجره شما برسد.

نکاتی که هنگام تمرین باید رعایت کنید

- اگر هنگام تمرین، با بالا بردن پرده‌ها گلویتان دچار خارش، سوزش یا سرفه شد، مطمئناً عجله کرده‌اید! در چنین مواقعی به پرده قبلی بازگردید و دوباره تکرار کنید.
 - اگر شدت سوزش و سرفه بالاست، تمرین را برای لحظاتی متوقف کنید.
 - هرگز در پر کردن ریه‌ها از هوا عجله نکنید.
- ابتدا شکم و پس از آن سینه را از هوا پر کنید دقت کنید بسیار آهسته این کار را انجام دهید. سپس تا جایی که می‌توانید شکم و سینه‌تان را از هوا پر کنید.



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

- سعی کنید پرده‌های پایین را در فضای بسته و پرده‌های بالا را در فضای باز مانند کوه و دشت تمرین کنید. اگر بتوانید تمرین پرده‌های بالا را بعد از یک برنامه کوه‌نوردی قرار دهید، بسیار مفید خواهد بود، زیرا کوه‌نوردی ظرفیت هوایی شش‌ها را افزایش می‌دهد.
- این تمرین را حداقل یک تا دو ماه به صورت پیوسته انجام دهید، تا صدایتان صاف شود و به اصطلاح از حالت نخراشیدگی خارج شود.



*تمرین پُرحجم کردن صدا

پس از انجام تمرینات تقویت و تربیت صدا، باید تمرین‌های پُرحجم کردن و پُرتنین کردن صدا را انجام دهید. صدای پرحجم یعنی صدایی که بر فضای خود احاطه کامل داشته باشد و از هر طرف به صورت مستقیم و یکنواخت شنیده شود. به چنین صدایی اصطلاحاً زنگ‌دار می‌گویند که گرفتگی ندارد.

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

برای پر حجم شدن صدا مراحل زیر را انجام دهید:

۱. ابتدا راحت بنشینید و عضلات خود را شل کنید.
سپس بصورت تودماغی کلماتی مانند "مَنگ، هَنگ، زَنگ،..." که به «نَگ» ختم می‌شوند را ادا کنید.
دقت کنید که دهانتان را با زبان مسدود کنید و کلمات را با کشیدگی ادا کنید.
 ۲. یک شعر بیست بیتی را با زیرترین صدای ممکن بخوانید و پس از دقایقی استراحت دوباره تکرار کنید.
 ۳. حرف «ر» را به صورت تشدیددار و کشیده «ررررر...» اجرا کنید.
- علاوه بر تمرین‌های گفته شده برای پرطنین شدن صدا کارهای زیر را نیز انجام دهید:
- نفس عمیق بکشید و ریه‌ها و شکمتان را از هوا پر کنید به طوری که کاملاً متورم شود.
سپس درحالی که به آهستگی بازدم می‌کنید، آهسته و پیوسته بگویید: «آه، آه، آه، آه، آه، آه...»
بهتر است تا می‌توانید هوا را آهسته‌تر از شش‌ها خارج کنید.
 - فک پایین خود را شل کنید و از راه دهان نفس‌های کوتاه و سریع بکشید، به صورت آهسته سرعت تنفس را بالا ببرید. طوری که صدای برخورد نفس‌ها را به سقف دهان‌تان بشنوید. دقت کنید که از پرده دیافراگم نفس بکشید، مانند تلمبه‌ای که هوا را از شکم بیرون و داخل می‌کشد.
با این تمرین عضلات زیر فک، گلو و شکم تقویت می‌شود.
 - عضلات بدن‌تان را شل کنید و دم عمیق بکشید، تا سینه از هوا پر شود (بدون ایجاد فشار بر سینه). سپس یک شمع یا یک کاغذ نازک را جلوی دهان خود بگیرید و هوای درون سینه را یکنواخت خارج کنید، طوری که شعله شمع یا کاغذ تکان نخورد.
 - با این تمرین ظرفیت هوایی ریه‌ها افزایش می‌یابد و صدایتان یکنواخت می‌شود. این کار را چهار مرتبه در روز انجام دهید و با یک فوت قوی، تمام کنید.
 - برای این تمرین چانه خود را به سینه بچسبانید به صورتی که وزن سر، روی چانه بیفتد.
دهان خود را بازبسته کنید تا با این کار سرتان بالا و پایین رود. دقایقی استراحت کنید و دهان را به حالت نیمه باز راحت بگذارید.
 - دست خود را زیر چانه بزنید (حالتی که چیزی را تماشا می‌کنید) و تصور کنید که چیزی می‌جوید و دهان‌تان را باز و بسته کنید. چندین مرتبه این کار را تکرار کنید و در حین انجام به خود استراحت دهید.



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

این کار و تمرین قبل، عضلات چانه، شقیقه و گلو را تقویت می‌کند. این تمرین باعث می‌شود تا موق خواندن حروف را بهتر ادا کنید.

ضعیف بودن عضلات فک و گلو مانع تلفظ واضح حروف می‌شود و خستگی زودرس فک و دهان را به همراه دارد.

- یک شعر یا متن را ابتدا با صدای زیر و از نوک زبان و سپس با صدای بم و از ته زبان بخوانید. دهانتان را مانند یک حفره کنید و صدا را با حجم بیرون دهید. این باعث تقویت عضلات زبان و پرحجم شدن صدا در پی آن می‌شود. بخشی از خواندن و گویندگی به زبان بستگی دارد و با تغییر دادن فضای دهان، موجب ایجاد صدای مناسب و حجم موردنظر می‌شود.

سخن پایانی

تمریناتی که تا اینجا گفته شد، باعث تغییرات محسوسی در تقویت و بهبود صدا می‌شود. توصیه اول، پرهیز از عجله و دقت کردن در انجام تمرین‌ها است. توصیه دیگر پیوستگی و استمرار انجام تمرینات است. تداوم تمرین و تربیت صدا باعث پختگی حنجره می‌شود.

به‌طور کلی حتی یک گوینده‌ی حرفه‌ای هم باید تمرین را پیوسته انجام دهد تا حنجره انعطاف خود را از دست ندهد. همیشه به یاد داشته باشید که بهترین تجویز برای حنجره، تمرین و جلوگیری از تنبلی آن است.

البته از استراحت دادن به خود غافل نشوید.

برای استراحت فک پائین را شل کرده و با زبان کوچک راه حلق را مسدود نمایید، مانند زمانی که می‌خواهید خمیازه بکشید.

به‌صورتی که صدای آن را در گوش خود حس کنید.

این کار باعث استراحت کوتاه مدت حنجره می‌شود.

