

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

فن بیان و صداسازی

سلام دوستان عزیز. در این مقاله قصد داریم درباره صداسازی در فن بیان صحبت کنیم. صداسازی در فن بیان یکی از مهم ترین آموزش ها در حیطه فن بیان است. فرض کنیم که کنار فردی می نشینیم که صدای پر انرژی، بلند و قوی دارد و در عین حال صدای ما ضعیف و پائین است. زمانی که ما صحبت کنیم به نظر شما واکنش مخاطبان چیست؟

چند وقت پیش سمیناری بود که سخنران آنقدر صدایش مونوتن و یک خط راست بود که مخاطبان به شدت خسته شده بودند و مدام خمیازه می کشیدند.

اگر شما هم مشکلاتی از این قبیل دارید، خبر خوب این است که با تمرین زیاد می توانید صدای دلخواه خودتان را بسازید. پس فن بیان یک مهارت است و مهارت با تمرین به دست می آید.

آموزش فن بیان، سخنرانی و پیشرفت شخصی

گروه هنری ویدار



۱۰ تمرین برای صدای خوب داشتن

صداسازی در فن بیان

www.radiovidar.com

گروه هنری ویدار



Vidar_Art_Group

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

همان طور که گفتیم برای تقویت فن بیان باید تمرین کنید. یکی از مهم ترین تمرینات، تمرین صداسازی در فن بیان است. بهترین هنرمندان دبله می توانند هزاران کلمه را بدون ارتکاب اشتباه بیان کنند، اما برای به دست آوردن این مهارت، سالها زمان لازم است.

تمرین باعث از بین بردن نواقص می شود و صدایشه ها از این راه به موفقیت می رسند. نگران نباشید، خیلی زود روی غلتک می افتید و بیان تان بدون اشتباه می شود و قدرت نفوذ کلام تان را بالا می برید.

در این مقاله به شما ۶۵ روش برای صداسازی در فن بیان معرفی می کنیم که بی شک با تمرین و ممارست در همین ۶۵ روش شما را به موفقیت خواهد رساند. پس بدون معطلی تک تک روش ها را با دقت بخوانید و هر روز تمرین کنید.

• تمرینات صداسازی در فن بیان

- ۱ - تنفس صحیح اولین تمرین صداسازی در فن بیان
- ۲ - گرم کردن صدا
- ۳ - رها و آزاد کردن فک
- ۴ - استفاده از بالا و پائین های صدا
- ۵ - کشیدن زبان برای تلفظ بهتر کلمات
- ۶ - بلند خوانی
- ۷ - دو بار در روز تمرین
- ۸ - صداسازی در فن بیان برای حذف زمختی صدا
- ۹ - رهاشدگی هنگام تکلم
 - الف - رهاشدگی صورت
- ب - تمرین فن بیان و صداسازی تنفسی
 - ۱۰ - تمرین با لحن آرام به مدت شش ماه



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

تمرینات صداسازی در فن بیان

۱- تنفس صحیح اولین تمرین صداسازی در فن بیان

یکی از مهم ترین تمرینات برای صداسازی در فن بیان که من همیشه در جلسه اول دوره فن بیان و سخنرانی در رابطه با آن صحبت می کنم همین نفس کشیدن صحیح است. تنفس دیافراگمی اهمیت بسیار زیادی در کیفیت بیان و صداسازی در فن بیان دارد. اگر تنفس صحیح دیافراگمی را یاد بگیرید و موقع صحبت کردن، تنفس شما دیافراگمی و ناحیه تولید صدا دیافراگم باشد، در این صورت صدای شما پر انرژی و قوی تر خواهد بود. برای تمرین تنفس دیافراگمی دستتان را روی شکمتان قرار دهید و سعی کنید بدون این که سینه تان حرکت کند دم و بازدم را انجام دهید. برای تست این که این تمرین را درست انجام می دهید یا خیر، دستتان را روی شکم (دیافراگم) قرار دهید با تنفس دیافراگمی شکم بالا و پائین می رود. می توانید برای متوجه شدن کامل این تمرین دراز بکشید و به پشت بخوابید بعد دستتان را روی شکمتان بگذارید باید با دم و بازدم شکم بالا و پائین برود .

آموزش فن بیان ، سخنرانی و پیشرفت شخصی

گروه هنری ویدار

با تنفس دیافراگمی
شکم بالا و پائین می رود

www.radiovidar.com



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

۲- گرم کردن صدا

یکی از بهترین تمریناتی که برای گرم کردن صدا به شما پیشنهاد می‌کنم خمیازه کشیدن است (اغراق وار دهان باز و بسته شود). این تمرین را در برنامه تمرینی تان حتما بگنجانید. تمرین بعدی برای گرم کردن صدا، سرفه کردن با ملایمت است! این تمرین کمک می‌کند که قسمت پائین ستون فقرات و ماهیچه های شکم تان (که در صحبت کردن موثر هستند) درگیر شوند.

۳- رها و آزاد کردن فک

کشش در ناحیه فک باعث می‌شود که دهان هنگام صحبت کردن، کامل و راحت تر باز و بسته شود، که همین عامل باعث می‌شود که کلمات واضح تر ادا شوند. تمرینی که در این جا به شما پیشنهاد می‌کنم خمیازه کشیدن را نیز (اغراق وار دهان باز و بسته شود) را در برنامه تمرین تان حتما بگنجانید.



آموزش فن بیان ، سخنرانی و پیشرفت شخصی

گروه هنری ویدار

کشش در ناحیه فک باعث می‌شود که دهان هنگام صحبت کردن، کامل و راحت تر باز و بسته شود.

www.radiovidar.com



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

۴- استفاده از بالا و پائین های صدا

برای تمرین صداسازی در فن بیان سعی کنید از گام های مختلف صدا استفاده کنید. مثلاً با حرف ا.. سعی کنید با گام پائین شروع کنید و کم کم صدا را ببرید بالا. این کار کمک می کند که صدای شما یکنواخت نباشد و بتوانید از نواحی مختلف صدایتان استفاده کنید.

۵- کشیدن زبان برای تلفظ بهتر کلمات

زمانی که در زبان خود به نوعی کش و قوس ایجاد می کنید، این کار باعث می شود که تلفظ و ادای کلمات برایتان راحت تر و روان تر شود. برای این کار زبان خود را محکم به سقف دهان بچسبانید و بعد از آن، از دهان تان بیرون بیاورید بعد به داخل گونه چپ و راستتان بچسبانید.

۶- بلند خوانی

یکی از ضروریات برای داشتن یک ارائه خوب، صدای بلند و رسا است. موقع سخنرانی حواستان باشد که صدای شما به اندازه کافی رسا و واضح است. برای این منظور هم حتما باید تنفس تان، دیافراگمی باشد. بلند خوانی باعث می شود برد صدای ما افزایش پیدا کند و انرژی کلامی بیشتری زمان صحبت کردن داشته باشیم که در فیلم زیر این تمرین را با شعر انجام دادیم..

۷- دو بار در روز تمرین

بارها در کلاس هایم به شرکت کننده ها گفته ام که صرف دانستن این تکنیک ها کمکی نمی کند و باید هر روز یک زمان مشخصی را برای تمرین برای خود تعیین کنید. بهترین نتیجه زمانی به وجود می آید که به طور مرتب این تمرینات را انجام دهید. مثلاً زمانی که از خواب بلند می شوید به مدت ۱۵ دقیقه تمرینات گرم کردن صدا را انجام دهید. (ا ا ا ای آ) این حروف را بلند بخوانید و بکشید. این تمرین برای گرم کردن صدای بسیار حیاتی است. یک قهرمان دوی سرعت المپیک، قبل از اینکه سعی کند رکورد دنیا را جابه جا کند، حداقل ۳ ساعت را صرف گرم کردن تمام اعضای بدنش می کند. داشتن آمادگی یک ضرورت است. برای تقویت قدرت بیان تان هر روز صبح را با گرم کردن صدای تان شروع کنید.



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

۸- صداسازی در فن بیان برای حذف زمختی صدا

به مدت یک دقیقه صدای خود را هنگام صحبت کردن ضبط کنید. یا حتی می توانید از شعر هم استفاده کنید. با درج تاریخ این فایل صوتی را نگهداری کنید. سپس برای کشف زمختی صدایتان صدای خود را گوش کنید. وقتی به کیفیت های صوتی از قبیل قدرتمندی، سختی، وخامت، گوشخراشی و زمختی برخورد کردید آن ها را یادداشت کنید.



آموزش فن بیان ، سخنرانی و پیشرفت شخصی

گروه هنری ویدار

برای حل زمختی صدا، صدای خود را ضبط کنید. قسمت های گوش خراش را یادداشت و مجدد تلاش کنید.

www.radiovidar.com



۹- رهاشدگی هنگام تکلم

در این تمرین به بحث رهایی از تنش های موجود در گلو و مکانیزم تنفس خواهیم پرداخت. با حذف این تنش های موجود در گلو، صدا به صورت طبیعی و آسان از گلو خارج می شود. بیان خوب و خوشایند نتیجه مستقیم رهاشدگی اندام صوتی است. اگر هریک از اجزای این اندام، به عنوان مثال عضلات حنجره، گلو، دهان یا نای دچار تنش و انقباض باشد، ادای واژگان همراه با فشار و گرفتگی صورت می گیرد. در واقع تنش، از خروج طبیعی و آزادانه صدا جلوگیری می کند و نوعی از سستی و خفگی را به صدا وارد می کند. اما در صورت رهاشدن عضلات اندام صوتی،

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

مسیر خروج صدا کاملاً باز خواهد بود و تمام مکانیزم های مرتبط با بیان، بدون فشار و گرفتگی کار خواهند کرد. ما باید سعی کنیم که عضلات اندام صوتی خود را رها نگه داریم و نباید فشارهای عصبی و جسمانی روی سن یا در جلسات، باعث گرفتگی و انقباض عضلات شوند.

بیان خوب به دو عامل صدایی و مکانیکی بستگی دارد. به لحاظ صدایی همانطور که گفتیم، وقتی دهان و گلو کاملاً باز و آزاد عمل می کنند کیفیت صدای خروجی به مراتب ارتقا می یابد. منظور از عامل مکانیکی هم این است که عضلات زبان، لب ها، فک، باید سریع و واضح حرکت کنند و این حالت را تا مدت طولانی حفظ نمایند. وقتی عضلات به حالت رهاشدگی رسیده باشند به راحتی ایفای نقش می کنند.

الف- رهاشدگی صورت

- ۱- چشم ها را محکم ببندید. سپس چشم ها را آرام باز کنید. استراحت
- ۲- تا حد ممکن چشم ها را باز کنید. سپس آنها را آرام به حالت نیمه باز در آورید. استراحت
- ۳- اخم کنید و ابرو در هم بکشید. به حالت اولیه برگردید. استراحت
- ۴- با لب های بسته، لبخند بزنید. به حالت اول برگردید. استراحت
- ۵- دهان را تا حد ممکن باز کنید. نفس عمیق بکشید و آرام هوای شش ها را خارج کنید.
- ۶- شماره قبل را تکرار کنید و هوای شش ها را آرام تر خارج کنید و همراه با خروج هوا صوت آ... را بکشید.

ب- تمرین فن بیان و صداسازی تنفسی

در ادامه تمرین فن بیان و سخنرانی یک نفس عمیق طولانی همراه با حالت خمیازه بکشید. اگر توانستید عمل خمیازه همراه با بازدم را با تمام قوا انجام دهید. در ادامه مثل مرحله قبل خمیازه بکشید اما در بخش مربوط به بازدم آرام و نرم، با صدای زیر از بالا به پائین حرکت کنید.

۱۰- تمرین با لحن آرام به مدت شش ماه

هر روز یک شعر یا متنی را بلند بخوانید. در حال نشستن، تکیه دادن و رها شدگی کامل بخوانید. آرام بخوانید اما در حین آرامش، فراز و نشیب های صوتی معنادار را حفظ کنید. هرروز صدایتان را ضبط کنید و مجموعه ای ماهانه تشکیل دهید تا بتوانید نسبت به پیشرفتتان قضاوت کنید.



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار



آموزش فن بیان ، سخنرانی و پیشرفت شخصی

گروه هنری ویدار

هر روز صدایتان را ضبط کنید و مجموعه ای ماهانه تشکیل دهید تا بتوانید نسبت به پیشرفتتان قضاوت کنید.

www.radiovidar.com



طی ۵ ماه آینده هم ۵ مجموعه از تمریناتتان گردآوری کنید تا میزان پیشرفتتان را بررسی کنید.

ویدار

گروه هنری ویدار



Vidar_Art_Group