

## گیتاریست - اولین پرتال آموزشی گیتار و خوانندگی پاپ



### آموزش خوانندگی پاپ - بخش اول

با سلام خدمت همراهان سایت گیتاریست در قسمت اول آموزش کامل خوانندگی پاپ و سلفژ به نکاتی که هر خواننده باید به آن توجه داشته باشد اشاره می کنیم و در ادامه به آموزش قدم به قدم خوانندگی پاپ می پردازیم که این مجموعه با تلاش دوستان ما در سایت گیتاریست برای شما فراهم گردیده است. از این به بعد هر هفته يك قسمت از این آموزش را در سایت قرار می دهیم. با تشکر - مهدي شهبازي دي ماه ۱۳۹۰

## مراقبت از اصل صدا

گام نخست برای صدا سازی يك آواز خوان چنين است که آنچه را دارد از دست ندهد. چه بسا تماريني که آواز خوان گمان میبرد باعث پیشرفت وي میشود وليکن در حقيقت موجب آسیب حنجره و توانايي هاي او هستند. پس اولين قدم نگهداري از اصل صداست

## تأثير هوا

آواز خوان نباید هوا را نادیده بگیرد. آواز خواني در هواهاي بسيار خشک و گرم و در هواهاي سرد بسيار مضر است و تا مدتي بر صدا تأثير خواهد گذاشت. البته در صورتي که آواز صحيح خوانده شود وليکن اگر آواز همرا جيغ کشیدن و ديگر موارد آسیب رسان باشد بعيد نيست که تأثير مخرب و مزمن ايجاد کند.

## داد و فریاد

از تمامی این موارد مخرب تر و آسیب رسان تر داد و فریاد است که اثرش معمولاً چند ساعت بعد در صدا به صورت گرفتگی ظاهر می شود. مثلاً روز ۱۳ فروردین آنهایی که به بازی خانوادگی میپردازند و بر اثر هیجان جيغ و فریاد می زنند شب آن روز و تا چند روز بعد صدایی گرفته دارند. چه اسببي واضح تر از این !گاهی اوقات متاسفانه این آسیب ها مدتها به طول می انجامد. شاید برای افراد عادي این مشکل ۲ الي ۳ رو باشد اما شخصي که خواننده هست به مراتب مخربتر است.

## نکته اي در نگهداري از صدا

وقتي صدا میگیرد و یا ناتوان است در صورتي که قبلا توانايي داشته باشد سعی نکنیم با تمرین و فشار آن را به حالت قبل برگردانیم بهترین کار استراحت است و نخواندن. بسیاری از افراد جهت آسیب نرساندن به صدا آرام اواز میخوانند. آرام زمزمه کردن و یا خواندن نیز اگر معتقد باشیم که همه چیز در مغز اتفاق می افتد مضر است.

## اثر مخرب مشروبات الکلی

مصرف الکل به دو جهت آسیب میرساند. یکی از بین رفتن تمرکز در خواندن و دیگر اسهیب مزمن برای کسی که حتی مدتی قبل مصرف کرده است. الکل نظام حنجره را به هم میریزد و هیچ چیز غیر از زیان عاید آواز خوان نمیکند. نوشیدنیهای سردنوشیدنی های خنک به مراتب کمتر از دود و الکل اثر مخرب دارند فقط تا جایی ممکن نباید تا ساعتی قبل از خواندن مصرف شوند. همچنین سعی شود با نگهداری در دهان خورده و نه به یکباره یک تکه یخ بسیار سرد بلعیده شود! این عمل از اسهیب رسانی غذاهای بسیار سرد میکاهد.

### برای اینکه یک صدای خوب داشته باشیم باید یک ریه مناسب داشته باشیم. یعنی باید نفس خوبی داشته باشیم.

از توضیحات پایه ای که همه میدونید مانند اینا: سیگار و قلیون نکشید. در هوای آلوده بیرون نرید. فقط آب ولرم بخورید فریاد نزنید و اینارو که میدونید نمیگم و مستقیم میرم سر اصل مطلب. چشیدن هوای مرطوب میتونه موجب افزایش میزان نفس ما بشه. برای اینکار دو راه وجود داره:

۱ - طبیعی ۲ - مصنوعی

**روش اول:** در روزهای شرجی و مرطوب و یا حتی روزهای عادی با یک گرم کن به خیابان بروید و به صورت نرم شروع به دویدن کنید. به محض اینکه سوزشی در ریه یا قلب خود احساس کردید دویدن را متوقف و راه بروید و وقتی به شرایط عادی بازگشتید دوباره شروع به دویدن کنید. اینکارو تا زمانی که خسته شدید ادامه بدید. این بهترین روش در کل دنیاس.

**روش دوم:** مواد لازم: ۱. گاز پکنیکی ۲. یه دیگ روحی همراه با آب. روش: در هفته بین ۳ تا ۵ بار: در اتاق خود را ببندید و دیگ آب را بر روی گاز پکنیکی بزارید. نزارید قل بخوره نمیخوایم ماکارونی درست کنیم! شعله را روی کم بزارید طوری که فقط بخار کنه. در همین حال به کارهای خود برسید و این در هوای مرطوب اتاقتان در هر دقیقه پس از تنفس معمولی یک بار نفس عمیق بکشید. اگر در همین هوای مرطوب اتاقتون نرمش کنید که دیگه نور علی نور میشه. دقت کنید که اگر کلیه این کارها در یک هفته را انجام دادید فقط کافیسست یکبار قلیون یا سیگار و پیپو اینا بکشید تا همه چیز به باد بره. یک چیز دیگه ای هم هست تنفس خود رو باید درست کنید. وقتی شما یک بار دم و بازدم میکنید نباید اجازه بدید شکمتون عقب و جلو بره. باید نفس در ریه باشه و سینتون بالا بره. نمیدونم متوجه شدید یا نه. از متدهای بالا استفاده کنید مطمئن باشید جواب میگیرید.

برای تربیت صدا استفاده از حروف مدی آ ای او و تکرار در پرده‌های مختلف بمیزان ۴ ضرب بمدت ۱ هفته روزی نیم ساعت غروب بهترین وقته .حنجره را تحریک نکنید داد نزنید و زیاد حرف نزنید و با توجه به فیزیولوژی بدنتان پرهیز کنید بدن و حنجره خود را بشناسید یکی با خوردن تندیه‌افلاج میشود ممکن است دیگری چنین نشود اما قطعا بعضی موارد برای همه مضر است حتی اگر خواننده نباشی مثل نوشیدن آب یخ و داغ چربی نمک زیاد نوشابه‌های گازدار سبزیجاتی مثل تره پیاز بجز مشق عملی از مشق نظری غافل نشوید کارهای خوب از اساتید سبک‌های مختلف را با دقت بشنوید و گاهی سعی کنید عینا تقلید کنید اما با صدای خودتان ، این نکات اولیه برای ورود به خوانندگی بود .



© 2008-2012

Downloaded from <http://www.Guitarist.ir> – Email:Guitarist.ir@gmail.com

