

## اصول تکنیک آواز

منصور حبیب دوست

هیات علمی دانشگاه گیلان

habibdoost.muse@guilan.ac.ir

### چکیده

آواز در طول تاریخ همواره مورد تحسین شنوندگان موسیقی بوده و به سرآیندگی روح نسبت داده شده است. آواز عالی عموماً فرآیندی آموخته و وابسته به شناخت انسان از ذات و نیروهای درونی خود است. از این رو اگرچه برخی آموزگاران تکنیک آواز را با مهارت‌های ارتباطی مانند گویندگی و بازیگری مشابه می‌دانند اما این تکنیک بیش از همه در جهت شناخت و بیان احساسات درونی انسان در قالب موسیقی تجلی می‌یابد. فراگیری تکنیک آواز نیاز به تسلط کامل بر عملکرد صحیح بدن دارد تا دستیابی به سطح بالاتری از آواز بدون آسیب را فراهم کند. همچنین استفاده از روشی آموزشی برای فراگیری آن باید متناسب با نیازهای فرهنگی آوازخوان و موسیقی او باشد و بر مبنای مشترک سبک‌ها و گونه‌های مختلف آواز، همچون چگونگی تنفس و کنترل حنجره برای ادای واژه‌ها و نت‌ها تأکید داشته باشد. در مقاله‌ی حاضر دستیابی به اصول چنین تکنیکی دنبال می‌شود.

واژگان کلیدی: آواز، تکنیک آواز، چگونگی تنفس، کنترل حنجره

### ۱- مقدمه

تکنیک آواز به شناخت و کنترل عوامل موثر در تولید صدای انسان به عنوان یک ساز می‌پردازد؛ یعنی همان‌گونه که سازها دارای قسمت‌های مختلفی جهت تولید، هدایت و تشدید صدا هستند، بدن انسان هم دارای چنین قسمت‌هایی است و یک آوازخوان نیاز به شناخت و کنترل درست آنها جهت تولید، هدایت و تشدید صدا دارد. مهمترین این قسمت‌ها عبارت هستند از سیستم تنفس، حنجره، مناطق تشدیدکننده صدای حنجره، و همچنین زبان و دهان به عنوان عوامل ادای دقیق واژه‌ها. جالب اینکه انسان سالم از بدو تولد با رابطه‌ی طبیعی و درست بین این عوامل زاده می‌شود اما تحت تاثیر محیط و شرایط مختلف فرهنگی ممکن است این رابطه تغییر یابد؛ مثلاً در برخی گویش‌های زبان فارسی به خصوص در مناطق شمالی کشور صدای طبیعی افراد در قسمت سر قرار دارد در حالی که در برخی گویش‌های مناطق غرب کشور، صدای طبیعی افراد در قسمت پایین حلق است. با این حال تکنیک آواز هیچ امتیاز فرهنگی برای هنرجویان قایل نیست و ارتباط سازنده بین قسمت‌های نام‌برده جهت ارائه‌ی موسیقی مطلوب را دنبال می‌کند.

بدن در هنگام آواز باید همانند یک ساز کارکرد مناسبی داشته باشد که این کارکرد به سلامتی جسم و روح وابسته است. ارتباط سلامتی جسمی با آواز نسبتاً طبیعی است اما تعادل روحی هم بر کارکرد درست سیستم صدایی و به خصوص حنجره نقش دارد؛ مثلاً خستگی، استرس، غم، و شادی، همگی می‌توانند بر کیفیت صدای انسان تاثیرگذار باشند. با این حال موضوعی که به خصوص در چند سال اخیر در آموزش آواز در ایران بسیار مطرح می‌شود «تنش در بدن» است که می‌تواند زاینده‌ی استرس و ناراحتی باشد. تنش در بدن مانعی در راه تنفس روان و تولید صدای پرطنین است و تلفظ راحت و بدون زحمت واژه‌ها در قالب جمله‌بندی صحیح را از بین می‌برد. بر این اساس آزاد کردن و تنش‌زدایی از بدن و فراهم کردن شرایطی که در آن حرکات و کارکرد بدن بدون تقلا و تلاش بیهوده انجام گیرد، از قسمت‌های مهم فراگیری تکنیک آواز است (کمالی، ۱۳۹۱).