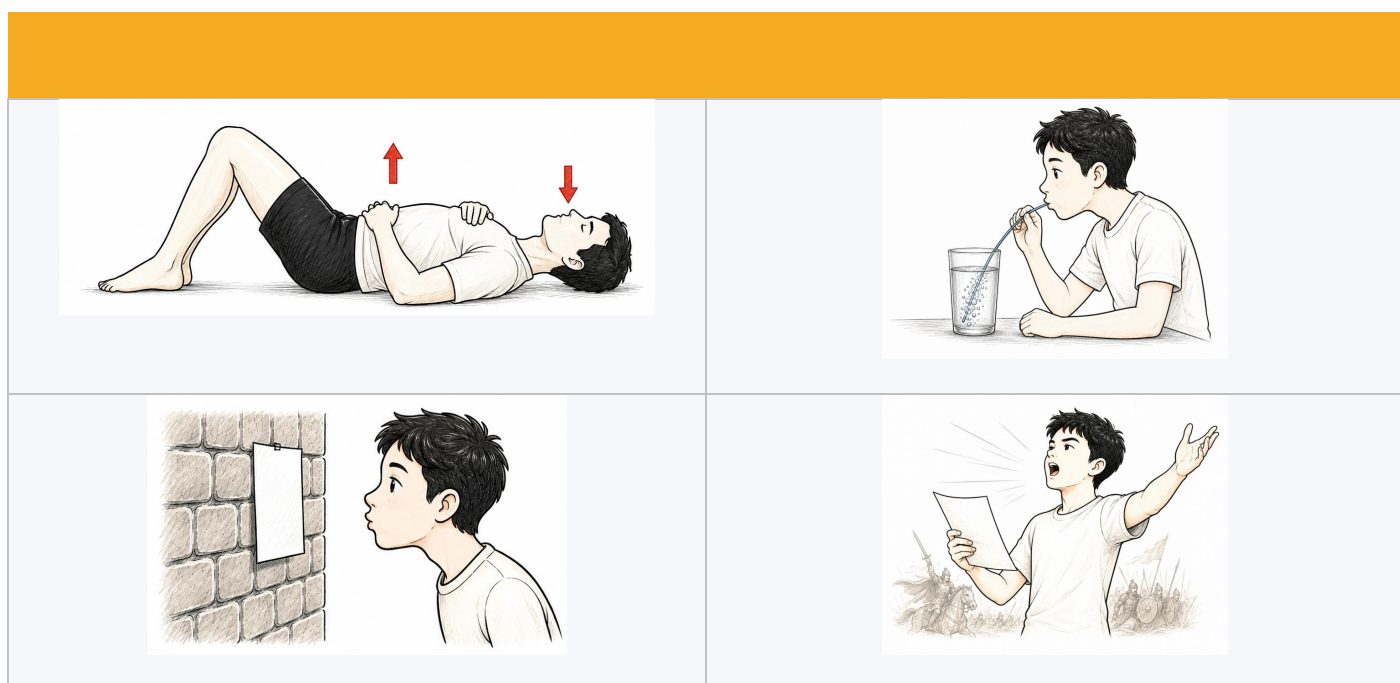




تمرین‌های تنفس و تقویت صدا

راهنمای اجرای ۱۳ تمرین



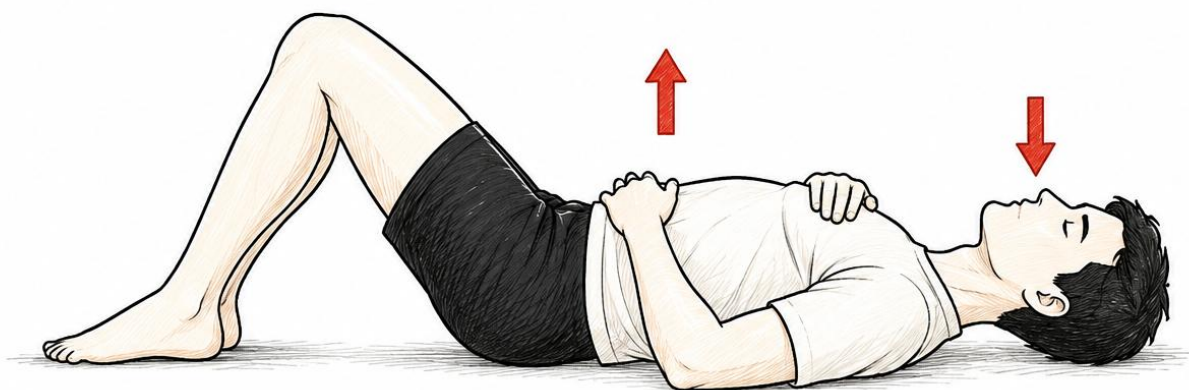
مدرس: بهرام درخشانزاده

فهرست تمرین‌ها

این فایل شامل ۱۳ تمرین تنفسی و صوتی دوره «صدای اثرگذار» است. برای هر تمرین، شیوه انجام و مدت زمان پیشنهادی ارائه شده است.

۱-تنفس دیافراگمی در حالت درازکش	۸-روی دیوار با فوت کردن A۵ نگه داشتن کاغذ
۲-تنفس دیافراگمی با پاهای قرارگرفته روی صندلی	۹-خاموش کردن شمع از فاصله دور
۳-بازدم با حرف «س»	۱۰-صحبت کردن در بطری پلاستیکی
۴-نگه داشتن دستمال کاغذی روی دیوار با فوت کردن	۱۱-صحبت کردن در بادکنک دولایه
۵-فوت کردن با نی در لیوان آب	۱۲-بلندخوانی
۶-صحبت کردن در کنار شمع روشن	۱۳-حماسی خوانی
۷-خواندن متن با یک نفس	

برای استفاده راحت‌تر، هر تمرین در یک صفحه مستقل قرار گرفته است. هنگام تمرین، همان صفحه را باز نگه دارید و زمان پیشنهادی را رعایت کنید.



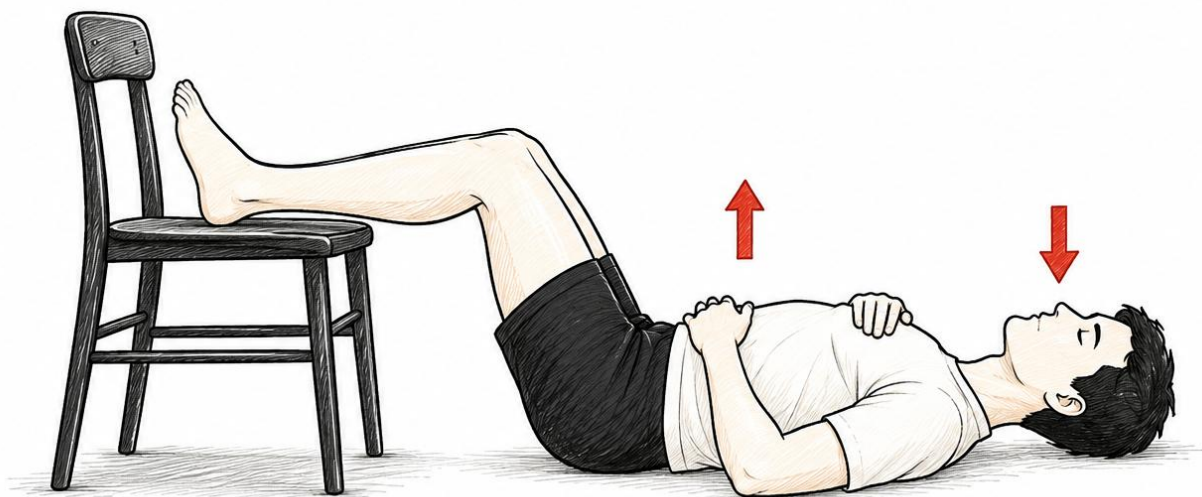
برای انجام این تمرین، به پشت دراز بکشید، پاها را با فاصله‌ای مناسب از یکدیگر قرار دهید و بدن خود را در حالت کاملاً راحت نگه دارید.

یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم قرار دهید. سپس تنفس را آغاز کنید. هنگام دم و بازدم باید توجه داشته باشید که دستی که روی شکم قرار دارد، بالا و پایین برود و دستی که روی قفسه سینه است، تا حد امکان ثابت بماند.

هدف از این تمرین آن است که دیافراگم به تدریج انعطاف و کارایی بیشتری پیدا کند و الگوی تنفس دیافراگمی در بدن تثبیت شود.

مدت تمرین

روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه

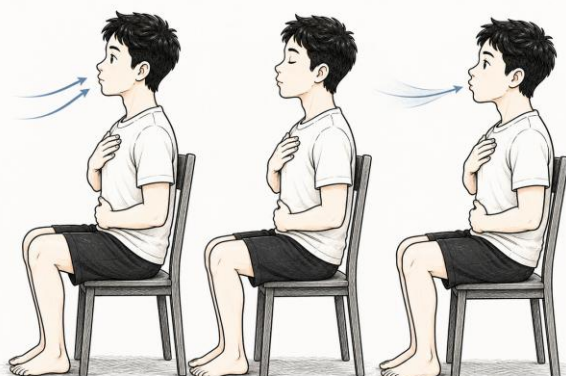


این تمرین مانند تمرین اول انجام می‌شود؛ با این تفاوت که در این حالت، به پشت دراز می‌کشید و پاهای خود را روی یک صندلی قرار می‌دهید.

سپس یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم می‌گذارید و تنفس دیافراگمی را انجام می‌دهید. هنگام تنفس باید دستی که روی شکم قرار دارد، حرکت کند و دست روی قفسه سینه تا حد امکان ثابت بماند. قرارگرفتن پاها روی صندلی کمک می‌کند تنفس دیافراگمی را راحت‌تر و بهتر انجام دهید.

مدت تمرین

روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه



در این تمرین، ابتدا به مدت ۵ ثانیه عمل دم را انجام می‌دهید، سپس نفس خود را به مدت ۵ ثانیه نگه می‌دارید و در مرحله بعد، هوا را با تولید صدای کشیده «سسسس» به مدت ۱۵ ثانیه از دهان خارج می‌کنید. زمان دم و حبس نفس در تمام مراحل ثابت و برابر با ۵ ثانیه است؛ اما مدت بازدم به تدریج افزایش پیدا می‌کند. پس از آنکه توانستید بازدم ۱۵ ثانیه‌ای را به درستی انجام دهید، در مرحله بعد مدت بازدم را ۵ ثانیه افزایش دهید. این روند به همین صورت ادامه پیدا می‌کند؛ یعنی مدت بازدم هر بار ۵ ثانیه بیشتر می‌شود.

الگوی تمرین:

ثانیه دم - ۵ ثانیه حبس نفس - ۱۵ ثانیه بازدم با «س»

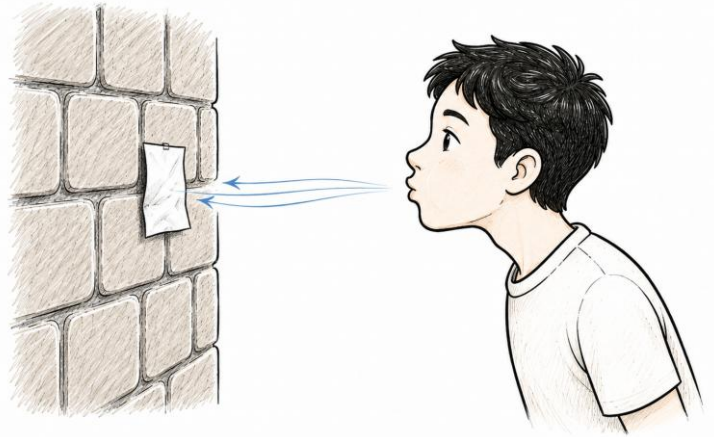
سپس:

ثانیه دم - ۵ ثانیه حبس نفس - ۲۰ ثانیه بازدم با «س»

و در مراحل بعد، مدت بازدم را به تدریج افزایش دهید.

مدت تمرین

روزانه ۳ تا ۵ دقیقه



تکه کوچکی از یک دستمال کاغذی را روی دیوار قرار دهید. سپس روبه روی آن بایستید و با فوت کردن تلاش کنید دستمال را روی دیوار نگه دارید و مانع افتادن آن شوید.

برای موفقیت در این تمرین باید جریان هوای بازدم خود را به صورت پیوسته و کنترل شده به سمت دستمال هدایت کنید.

هدف از این تمرین، افزایش کنترل بر هوای خروجی و حفظ جریان یکنواخت بازدم است.

مدت تمرین

روزانه ۱ تا ۳ دقیقه



یک لیوان را تا اندازه مناسبی از آب پر کنید و یک نی را درون آن قرار دهید. سپس از طریق نی در آب فوت کنید. هدف از این تمرین آن است که کنترل بیشتری بر هوایی که از دهان خارج می‌کنید داشته باشید. اگر هوا را بیش از اندازه و با شدت زیاد وارد آب کنید، آب از لیوان سرریز خواهد شد. بنابراین باید جریان هوای خود را به شکلی تنظیم کنید که در آب حباب ایجاد شود، اما شدت خروج هوا باعث سرریز شدن بیش از اندازه آب نشود.

مدت تمرین
روزانه ۱ تا ۳ دقیقه



یک شمع را روشن کنید و آن را در مقابل دهان خود قرار دهید. سپس شروع به صحبت کردن کنید و تلاش کنید به گونه‌ای کلمات و جمله‌ها را بیان کنید که شعله شمع خاموش نشود.

این تمرین به شما کمک می‌کند هنگام صحبت کردن، کنترل بیشتری بر میزان هوایی که از دهانتان خارج می‌شود داشته باشید.

هنگام انجام تمرین، جملات را با صدای طبیعی و شمرده بیان کنید و مراقب باشید هوای زیادی را به صورت ناگهانی از دهان خارج نکنید.

مدت تمرین

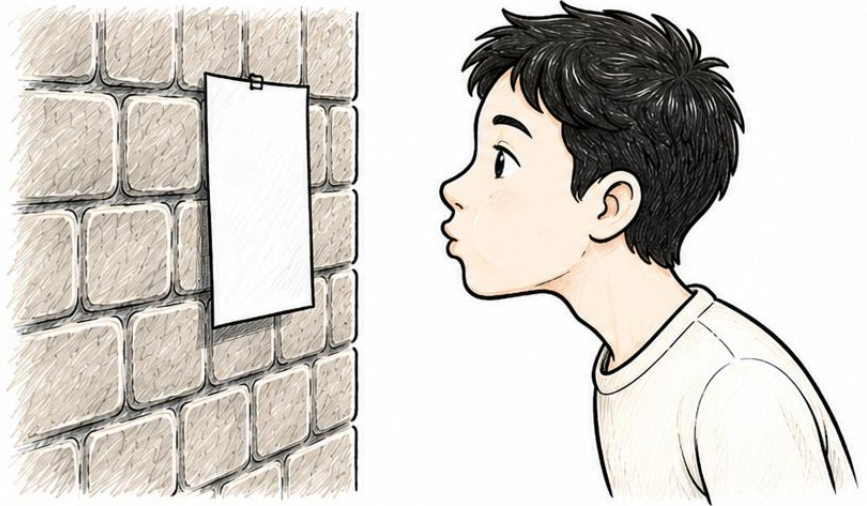
روزانه ۱ تا ۳ دقیقه



یک متن، شعر یا پاراگراف کوتاه انتخاب کنید. سپس یک دم عمیق انجام دهید و تلاش کنید متن را با یک نفس بخوانید. تا هر قسمتی که توانستید بدون نفس‌گیری ادامه دهید، آن محل را در متن علامت بزنید. در دور بعدی تمرین، تلاش کنید با مدیریت بهتر هوای بازدم و خارج کردن هوای کمتر هنگام خواندن، چند کلمه بیشتر از مرحله قبل بخوانید. در هر بار تمرین، محل توقف خود را علامت بزنید تا بتوانید میزان پیشرفتتان را مشاهده و ثبت کنید.

مدت تمرین

روزانه ۳ تا ۵ دقیقه



را روی دیوار قرار دهید و تلاش کنید با فوت کردن آن را روی دیوار نگه دارید A۵ یک برگه کاغذ در اندازه. نسبت به دستمال کاغذی وزن بیشتری دارد، برای نگه داشتن آن باید هوا را با شدت بیشتری از دهان A۵ از آنجا که کاغذ خارج کنید.

هدف از این تمرین، تقویت تنفس، افزایش قدرت بازدم و کمک به افزایش قدرت صداست.

مدت تمرین

روزانه ۱ دقیقه



یک شمع روشن را در فاصله‌ای مناسب از خود قرار دهید. سپس تلاش کنید با یک بازدم قدرتمند، شعله شمع را خاموش کنید.

اگر توانستید شمع را به راحتی خاموش کنید، فاصله خود را از شمع افزایش دهید و تمرین را دوباره انجام دهید. در هر مرحله تلاش کنید با ایجاد یک جریان هوای قدرتمند و متمرکز، شمع را از فاصله بیشتری خاموش کنید.

مدت تمرین
روزانه ۱ تا ۲ دقیقه



یک بطری پلاستیکی را با دست مچاله کنید و دهانه آن را مقابل دهان خود قرار دهید. سپس تلاش کنید درون بطری صحبت کنید.

در این تمرین، به دلیل مچاله بودن بطری، هوا به سختی از آن خارج می شود. در نتیجه، ریه ها و دیافراگم برای خارج کردن هوا با فشار بیشتری فعالیت می کنند.

هدف از این تمرین آن است که پس از تمرین با این مقاومت، هنگام صحبت کردن در حالت عادی بتوانید هوا را راحت تر از دهان خارج کنید و صدایی قدرتمندتر داشته باشید.

مدت تمرین

روزانه ۲ تا ۳ دقیقه



دو بادکنک را درون یکدیگر قرار دهید تا یک بادکنک دولایه ایجاد شود. سپس دهانه بادکنک را مقابل دهان خود نگه دارید و تلاش کنید درون آن صحبت کنید.

این تمرین مانند تمرین صحبت کردن در بطری پلاستیکی است. وجود مقاومت در برابر خروج هوا باعث می شود برای صحبت کردن، فشار بیشتری از سوی دستگاه تنفسی ایجاد شود.

هدف از تمرین این است که پس از صحبت در بادکنک دولایه، هنگام صحبت کردن در حالت عادی بتوانید هوا را آسان تر خارج کنید و از صدایی قدرتمندتر برخوردار شوید.

مدت تمرین

روزانه ۲ تا ۳ دقیقه



یک متن مناسب انتخاب کنید و آن را با صدایی بسیار بلندتر از صدای معمول خود بخوانید. هنگام انجام این تمرین، صدای خود را تا حدی افزایش دهید که به حالت نزدیک به دادزدن برسد؛ اما مراقب باشید فشاری به تارهای صوتی شما وارد نشود. هدف از این تمرین، افزایش قدرت و حجم صداست و می‌تواند برای افرادی که صدایی ضعیف یا کم‌حجم دارند، مؤثر باشد. هنگام خواندن، تلاش کنید کلمات را واضح، کامل و قدرتمند بیان کنید.

مدت تمرین

روزانه ۳ تا ۵ دقیقه



یکی از بخش‌های حماسی شاهنامه یا شعر حماسی دیگری را انتخاب کنید.

سپس خود را در نقش شخصیت‌های داستان قرار دهید و شعر را با صدایی قدرتمند، پرانرژی و حماسی اجرا کنید.

تلاش کنید لحن شما حالت رجزخوانی داشته باشد و احساس قدرت، شجاعت و هیجان موجود در متن را از طریق صدا منتقل کنید.

هنگام اجرا به حجم صدا، وضوح کلمات، مکث‌ها، تأکیدها و حالت شخصیت‌ها توجه داشته باشید..

مدت تمرین

روزانه ۳ تا ۵ دقیقه