بهترین تمرین‌ها برای گرم کردن صدا قبل از حرف زدن و سخنرانی چیست؟

دسترسی سریع به بخش‌های مقاله:

- چرا گرم کردن صدا قبل از حرف زدن تا این حد حیاتی است؟
- بهترین تمرین‌های فیزیکی برای آزاد کردن حنجره و فک
  - چگونه با خمیازه‌های صادار، قفل فک را باز کنیم؟
  - آیا ماساژ صورت می‌تواند به شفافیت صدا کمک کند؟
- ۳ تمرین جادویی و سریع برای گرم کردن تارهای صوتی
  - تمرین لرزش لب‌ها (Lip Trill) چگونه انجام می‌شود؟
  - چرا زمزمه کردن (Humming) بهترین دوست حنجره شماست؟
  - چگونه با تمرین آژیر آمبولانس (Siren)، اوج و فرود صدا را تنظیم کنیم؟
- قبل از سخنرانی چه خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی مطلقاً ممنوع است؟
- چگونه با کنترل تنفس، لرزش صدا و استرس را از بین ببریم؟
- نقش استمرار در تمرینات برای داشتن صدای قدرتمند چیست؟
- نتیجه‌گیری: صدای شما، قدرتمندترین سازِ شماست

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که در یک جلسه مهم، یک کنفرانس یا حتی هنگام شروع یک کلاس، بخواهید با قدرت صحبت کنید اما در همان کلمه اول صدایتان بگیرد، دورگه شود یا مجبور شوید مدام سرفه کنید؟ آیا تجربه کرده‌اید که بعد از ده دقیقه حرف زدن، احساس خستگی شدیدی در گلوی خود داشته باشید و صدایتان رو به خش‌دار شدن برود؟

بسیاری از افراد گمان می‌کنند که گرفتگی صدا قبل از سخنرانی، نشانه بیماری یا ضعف ذاتیِ حنجره آن‌هاست. اما آیا می‌دانستید تارهای صوتی شما دقیقاً مانند ماهیچه‌های پای یک دونده المپیک عمل می‌کنند؟ آیا یک دونده حرفه‌ای قبل از مسابقه، بدون نرمش و کشش شروع به دویدن می‌کند؟ قطعاً خیر! اگر بدون گرم کردن (Warm-up) به تارهای صوتی خود فشار بیاورید، آن‌ها دچار اسپاسم شده و صدای شما کیفیتِ خود را از دست می‌دهد. در این مقاله بسیار جامع و کاربردی، یاد می‌گیریم که چگونه تنها در ۵ دقیقه و با چند تمرین شاد و ساده در خانه یا حتی در ماشین، صدای خود را برای یک سخنرانیِ میخکوب‌کننده و جذاب آماده کنید.

چرا گرم کردن صدا قبل از حرف زدن تا این حد حیاتی است؟

آیا می‌دانید وقتی استرس دارید یا تازه از خواب بیدار شده‌اید، چه اتفاقی در گلوی شما می‌افتد؟ تارهای صوتی انسان دو نوارِ عضلانی بسیار ظریف هستند. وقتی شما خسته یا مضطرب هستید، این نوارها خشک و منقبض می‌شوند.

وقتی شما بدون گرم کردن شروع به بلند حرف زدن می‌کنید، به این تارهای ظریف ضربه می‌زنید. گرم کردنِ صدا باعث افزایشِ جریانِ خون در ناحیه حنجره می‌شود، عضلاتِ گردن را نرم می‌کند و مهم‌تر از همه، مخاطِ محافظِ تارهای صوتی را به جریان می‌اندازد. آیا می‌خواهید بدانید که داشتنِ یک صدای آماده چقدر می‌تواند روی جذابیتِ شخصیتِ شما تاثیر بگذارد؟ مطالعه مقاله چگونه صدای جذابی داشته باشیم؟ (تمرینات روزانه صداسازی) را در برنامه خود قرار دهید تا با پایه‌های علمیِ این موضوع بیشتر آشنا شوید.

بهترین تمرین‌های فیزیکی برای آزاد کردن حنجره و فک

قبل از اینکه به سراغ تولیدِ صدا برویم، باید اندام‌های تولیدکننده صدا (فک، زبان، لب‌ها و گردن) را از حالتِ انقباض خارج کنیم. بسیاری از تپق زدن‌ها در سخنرانی، فقط به خاطرِ قفل بودنِ فک است!

چگونه با خمیازه‌های صادار، قفل فک را باز کنیم؟

آیا تا به حال دقت کرده‌اید که موقع حرف زدن چقدر دهانتان را باز می‌کنید؟ بیشترِ افراد عادت دارند با دهانِ نیمه‌بسته و دندان‌های کلیدشده صحبت کنند. برای این تمرین، یک خمیازه بسیار بزرگ و اغراق‌آمیز بکشید. دهان خود را تا جایی که می‌توانید باز کنید و اجازه دهید هوای زیادی وارد گلویتان شود. در هنگام خارج کردنِ هوا، یک صدای «آآآه» آرام از تهِ گلو تولید کنید (دقیقاً شبیه زمانی که از خواب بیدار می‌شوید). آیا متوجه شدید که چگونه گرفتگیِ پشتِ گلویتان در عرض چند ثانیه باز شد؟ این تمرین را ۵ بار تکرار کنید تا فضایِ داخلِ دهان برای چرخشِ کلمات باز شود.

آیا ماساژ صورت می‌تواند به شفافیت صدا کمک کند؟

وقتی ما استرس داریم، ناخودآگاه دندان‌هایمان را روی هم فشار می‌دهیم. این کار باعث سفت شدنِ عضلاتِ گونه و فک می‌شود. برای رفع این مشکل، نوک انگشتان خود را روی گونه‌ها، دقیقاً جایی که فکِ بالا و پایین به هم متصل می‌شوند قرار دهید و به آرامی و با حرکات دایره‌ای ماساژ دهید. همزمان با این ماساژ، لب‌هایتان را به حالتِ گفتنِ کلمه «اووو» غنچه کنید و سپس به حالت لبخند باز کنید. آیا احساس نمی‌کنید که لب‌هایتان برای ادایِ دقیقِ کلمات چقدر سبک‌تر و چالاک‌تر شده‌اند؟

۳ تمرین جادویی و سریع برای گرم کردن تارهای صوتی

اکنون که عضلاتِ صورت بیدار شده‌اند، نوبت به گرم کردنِ مستقیمِ تارهای صوتی می‌رسد. این تمرینات دقیقاً همان کارهایی هستند که بازیگران بزرگ تئاتر قبل از رفتن روی صحنه انجام می‌دهند.

تمرین لرزش لب‌ها (Lip Trill) چگونه انجام می‌شود؟

این تمرین بی‌نظیرترین روش برای جلوگیری از لرزش و گرفتگی صداست. آیا به خاطر دارید که در کودکی چگونه صدای موتور ماشین یا موتور سیکلت را با لب‌هایتان درمی‌آوردید؟ یک نفس عمیق بکشید. لب‌های خود را شُل روی هم قرار دهید و هوا را با فشار از بین آن‌ها خارج کنید تا لب‌ها به شدت بلرزند و صدای «بببببب...» تولید شود. اگر لب‌هایتان قلقلک می‌آید یا نمی‌توانید لرزش را حفظ کنید، دو انگشت اشارهِ خود را در دو طرفِ دهان قرار دهید و گونه‌ها را کمی به سمت بالا فشار دهید. سعی کنید در حین این لرزش، صدای خود را از پایین‌ترین نُت به بالاترین نُت ببرید. آیا می‌دانید این کار باعث می‌شود تارهای صوتی شما بدون هیچ فشاری، نرم‌ترین و بهترین ماساژِ ممکن را دریافت کنند؟

چرا زمزمه کردن (Humming) بهترین دوست حنجره شماست؟

آیا در ماشین قبل از رسیدن به محل سخنرانی هستید و نمی‌توانید تمریناتِ پر سر و صدا انجام دهید؟ زمزمه کردن (Humming) بهترین گزینه برای شماست. لب‌های خود را کاملاً ببندید اما دندان‌هایتان را از داخل از هم فاصله دهید (انگار یک سیب کوچک داخل دهانتان است). حالا یک نفس عمیق بکشید و صدای «مممممممم...» را از بینی خارج کنید. در این حالت باید لرزشِ بسیار مطبوعی را روی لب‌ها، بینی و حتی سینه خود احساس کنید. این تمرین، تارهای صوتی را به آرامی بیدار می‌کند و صدای شما را بسیار پرطنین و اصطلاحاً «بم» می‌سازد. برای آشنایی با تکنیک‌های پیشرفته‌ترِ صداسازی، استفاده از روش‌های مقاله [روش‌های داشتن فن بیان قوی: ۷ تمرین روزانه برای کلام نافذ](https://rahkar.me/article/detail/daily-exercises-for-strong-voice/) به شدت توصیه می‌شود.

چگونه با تمرین آژیر آمبولانس (Siren)، اوج و فرود صدا را تنظیم کنیم؟

آیا تا به حال وسط صحبت کردن صدایتان ناگهان خروسک گرفته است؟ این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که صدای شما انعطافِ لازم برای بالا و پایین رفتن را نداشته باشد. برای تمرینِ آژیر، با صدای «اووووو» از پایین‌ترین و کلفت‌ترین صدایی که می‌توانید تولید کنید شروع کنید و به آرامی صدا را بالا ببرید تا به نازک‌ترین صدای ممکن برسید (دقیقاً مثل صدای آژیر آمبولانس). سپس دوباره صدا را به پایین برگردانید. این بالا و پایین رفتن‌ها، محدوده‌ی صدایی شما را گسترش می‌دهد و باعث می‌شود در حین سخنرانی، صدایی یکنواخت و رباتیک نداشته باشید.

قبل از سخنرانی چه خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی مطلقاً ممنوع است؟

آیا فکر می‌کنید فقط تمریناتِ فیزیکی برای گرم کردن صدا کافی هستند؟ چیزی که قبل از صحبت کردن می‌خورید، می‌تواند تمامِ زحمات شما را به باد بدهد.

بسیاری از افراد به اشتباه قبل از جلسات مهم، برای رفع خشکیِ گلو چای داغ یا قهوه می‌نوشند. آیا می‌دانستید کافئین و چای پُررنگ، آبِ بدن را دفع می‌کنند و باعثِ خشکیِ بیشترِ تارهای صوتی می‌شوند؟ همچنین خوردن شکلات، شیرینی‌جات و محصولات لبنی (مثل شیر یا ماست)، باعث ایجادِ خلطِ چسبناک در پشتِ گلو شده و شما را مجبور می‌کند که مدام گلوی خود را صاف کنید (اِهِم اِهِم کردن). بهترین دوستِ شما قبل از صحبت کردن چیست؟ فقط آبِ ولرم! نوشیدنِ جرعه‌جرعه آب ولرم، حنجره شما را به بهترین شکل ممکن مرطوب و آماده نگه می‌دارد.

چگونه با کنترل تنفس، لرزش صدا و استرس را از بین ببریم؟

اگر بهترین صدای دنیا را هم داشته باشید، اما نتوانید نفس خود را کنترل کنید، در اواسط سخنرانی به نفس‌نفس زدن می‌افتید و صدایتان شروع به لرزیدن می‌کند.

آیا شما در هنگام استرس از سینه نفس می‌کشید و شانه‌هایتان بالا می‌رود؟ این نوع تنفس باعث افزایشِ ضربان قلب و کاهشِ اکسیژنِ دریافتیِ مغز می‌شود. قبل از اینکه شروع به صحبت کنید، دست خود را روی شکم قرار دهید و سه نفسِ عمیقِ دیافراگمی (شکمی) بکشید. اجازه دهید با هر دم، شکم شما مثل یک بادکنک پر از باد شود و با هر بازدم به آرامی خالی گردد. این کار به مغز شما پیامِ آرامش می‌دهد و لرزشِ صدا را در نطفه خفه می‌کند. برای یادگیری کامل و تخصصیِ رفع استرس‌های کلامی، حتماً مقاله بی‌نظیرِ مدیریت تپق زدن در سخنرانی و تکنیک‌های کنترل استرس را مطالعه نمایید.

نقش استمرار در تمرینات برای داشتن صدای قدرتمند چیست؟

انجامِ این تمرینات در ۵ دقیقه قبل از سخنرانی، مانندِ یک مسکنِ فوری عمل می‌کند و صدای شما را برای همان لحظه نجات می‌دهد. اما آیا می‌خواهید برای همیشه از شرِ گرفتگیِ صدا، تپق زدن، کم آوردنِ نفس و صدایِ ضعیف خلاص شوید؟

برای اینکه صدایِ شما به یک ویژگیِ قدرتمند و کاریزماتیک در شخصیتتان تبدیل شود، باید این تمرینات را به یک روتینِ روزانه تبدیل کنید. همان‌طور که با یک روز باشگاه رفتن کسی عضله‌سازی نمی‌کند، صدای شما نیز برای ورزیده شدن به زمان نیاز دارد. اگر احساس می‌کنید در مسیرِ تقویتِ بیان و صدای خود نیازمندِ یک راهنمایِ عملی، ساختاریافته و پروژه‌محور هستید، شرکت در دوره جامع فن بیان کامل‌ترین ابزارها و تکنیک‌ها را در اختیار شما قرار خواهد داد تا در هر جمعی، با صدایی جادویی و اثرگذار بدرخشید.

نتیجه‌گیری: صدای شما، قدرتمندترین سازِ شماست

صدای شما، تنها سازی است که همیشه و همه‌جا همراه شماست. وقتی یاد بگیرید چگونه قبل از نواختن، این ساز را به درستی کوک کنید، کلامِ شما به زیباترین موسیقی برای گوشِ مخاطبان تبدیل خواهد شد.

از همین امروز این قانون را برای خود وضع کنید: «هیچ صحبتِ مهمی بدون ۵ دقیقه گرم کردنِ صدا شروع نمی‌شود!» با چند خمیازه بزرگ، لرزشِ لب‌ها (صدای موتور) و زمزمه کردنِ آرام، تارهای صوتیِ خود را از خواب بیدار کنید، یک لیوان آب ولرم بنوشید و با سینه‌ای پر از هوایِ تازه، قدرتمندترین و جذاب‌ترین سخنرانیِ خود را ارائه دهید.