

دور اليوجا في تنمية الصوت الغنائي و معالجة بعض مشكلاته

هدى أحمد محمد علي نصير*

مقدمة

اليوجا وسيلة للتغير البدني و العقلي و الروحي، وهي ليست مجرد وسيلة فردية و لكن نظام متكامل من الممارسات الذي يغطي كل جوانب الفرد الحياتية. و ربما المغني دوناً عن باقي التخصصات بحاجة إلى تناسق كل الجوانب التي تؤهله لتقديم عرض غنائي جيد، و لهذا السبب فإن تدريب المغني على اليوجا الكلاسيكية يعد وسيلة قوية لتنمية بعض المهارات التكنيكية و مهارات الأداء¹.

اليوجا التقليدية تساعد على التخلص من الطاقة المكبوتة، وتعمل على تسخير الجسم والموصلات العقلية، واسترخاء العضلات المشدودة وتحسين وظيفتها، كما أنها تساعد في سلسلة حركة التنفس للرئتين والحجاب الحاجز².

كلمة يوجا yoga مشتقة من اللغة السنسكريتية القديمة وهي لغة هندية قديمة وتعني انضمام أو توحيد أي الانضمام إلى الذات و تحقيق التوازن بين العناصر الثلاث (العقل والروح و الجسد) فهي وسيلة لتكامل الإنسان في ذاته، ويعود تاريخ اليوجا إلى أكثر من خمسة آلاف سنة حيث وُجد حجر منقوش عليه ممارسات اليوجا توارثته الأجيال الهندية ثم انتقلت إلى الغرب في القرن التاسع عشر.

يعد الغناء بشكل عام و الغناء الأوبرالي خصيصاً مستوى معقد من الأداء الذي يتطلب استخدام كل الإمكانيات البشرية دون أن يشعر المتلقي بأي مجهود يبذل. الروح بحاجة فطرية إلى الغناء، و القلب بحاجة إلى التعبير عما يغني، و العقل بحاجة إلى معرفة كل من الموسيقى المغناه

*أستاذ مساعد بقسم الأداء، شعبة الغناء – كلية التربية الموسيقية – جامعة حلوان.

1-Judith E. Carman. *Yoga for Singing: A Developmental Tool for Technique & Performance*.

Oxford University Press.2012. 3.

2- <http://www.yogawiz.com/askquestion/427/voice-improvement-techniques-what-can-i-do-to-make.html>

و الأساليب التكنيكية اللازمة للغناء وفهم النص و تمثيل الشخصية التي يؤديها و التعبير الحركي عنها، تحفز اليوجا الاتحاد بين العقل و الجسم و التنفس و الروح و البيئة.^١ يعرف كل متخصص لهذا العلم باسم "يوجي" و هي كلمة هندية معناها الاتحاد أو الخل الوفي، و تنقسم اليوجا إلى عدة أقسام، أولها التعاليم التي يسيطر فيها اليوجي على جسده، و آخرها الدراسات الروحية التي تهدف إلى الوصول إلى السمو الروحي و الحكمة.^٢

مشكلة البحث

قدم الغرب الكثير من النظريات و التقنيات و الممارسات الخاصة بتنمية و علاج الصوت الغنائي، و تناولت العديد من الأبحاث على مستوى العالم المنهج الغربي في التعامل مع الصوت الغنائي، في الوقت الذي يزخر فيه تاريخ الشرق منذ قرون من الزمن بتراث هائل من العلوم و الطقوس و الممارسات العلمية و التقليدية التي تعمل على تحسين جودة الصوت و تعديل مساره و معالجة مشكلاته. تعد اليوجا الهندية من أهم العلوم الشرقية التي قدمت عدد لا حصر له من الحلول و الممارسات البديلة أو المساعدة لكثير من الأمور الحياتية التي من ضمنها الصوت الغنائي و كيفية التعامل معه و تنميته و علاجه. و بعد بحثٍ طويل في هذا المجال انتقلت الباحثة بعض ممارسات اليوجا التي تخدم الصوت الغنائي و تناولتها بالعرض و الشرح و التطبيق.

أهداف البحث

التعرف على يوجا أوضاع الجسم أسانا Asana، و يوجا التنفس براناياما Pranayama، و يوجا التأمل مانترا Mantra، و دور كلٍ منهم في تنمية الصوت الغنائي و معالجة بعض مشكلاته.

1- Judith E. Carman. Op.cit, 4.

٢- عباس المسيري. اليوجا ينبوع السعادة. دار المعارف، القاهرة، ١٩٦٩، ١٩، ٢٠.

أهمية البحث

يساعد هذا البحث دارسي الغناء في التعرف على حلول و ممارسات جديدة لتنمية الصوت الغنائي و علاج بعض مشكلاته من خلال ممارسة بعض تدريبات اليوجا.

أسئلة البحث

- ١- ما هي يوجا أوضاع الجسم أسانا Asana و دورها في مرونة عضلات الجسم و الوصول بها إلى أوضاع أكثر فاعلية و تكامل أثناء الغناء؟
- ٢- ما هي يوجا التنفس براناياما Pranayama ودورها في تنظيم و توازن و تقوية عملية التنفس؟
- ٣- ما هي يوجا التأمل مانترا Mantra ودورها في تقوية التركيز الداخلي و تنمية الرنين الصوتي؟

منهج البحث

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي.

عينة البحث

نماذج منتقاه من تدريبات يوجا أوضاع الجسم أسانا Asana، و تدريبات يوجا التنفس براناياما Pranayama، و تدريبات يوجا التأمل مانترا Mantra.

أدوات البحث

مراجع علمية و دراسات سابقة - مواقع إنترنت.

حدود البحث

الهند - اليوجا.

Benefits of Yoga Pranayama, Asana, and Meditation Techniques
for Classically Trained Singers and Voice Educators.

"فوائد يوجا البرانايماء، الأسانا، وتقنيات التأمل لدارسي الغناء الكلاسيكي و مدرسي الصوت"^١
تهدف تلك الدراسة إلى التعرف على الهاتيا يوجا Hatha Yoga و كيف أنها ترتبط بالتدريبات
المتعلقة بأوضاع اليوجا الخاصة بالغناء، ما تحققة تلك الأوضاع من استفادة لصحة المغني
العقلية والجسدية، كما تبحث تلك الدراسة في تقنيات التنفس اليوجي، و كيف أن الممارسة
اليومية ليوجا التأمل من خلال تقنيات المودرا Mudra و المانترا Mantra تعمل على تخفيف
القلق لدارسي و محترفي الغناء، و تجعل مدرسي الغناء أكثر إدراكاً في مساعدة دارسيهم
للتغلب على مشاكل العرض الحي.

The Role of Yogasana and Pranayama techniques in Correcting the
Functional Disorders of Voice Production

"دور يوجا الأسانا و تقنية البرانايماء في تصحيح الاضطرابات الوظيفية لإصدار الصوت"^٢
يتناول هذا البحث ثلاث أنواع من الاضطرابات الصوتية و هي الاضطرابات
العضوية، و الاضطرابات الوظيفية و الاضطرابات العصبية. و ركزت الدراسة على

1- Christopher Hutton. A Research Paper Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Musical Arts. Arizona State University. 2014.

2- T. INDIRA RAO¹ & HONGSANDRA RAMARAO NAGENDRA².

¹Department of Yoga and Humanities, SVYASA, Bangalore, Karnataka, India.

²Department of Yoga and Life Sciences, SVYASA, Bangalore, Karnataka, India. 2014.

الاضطرابات الوظيفية الناتجة عن الاستخدام الخاطئ للصوت، مثل الصراخ والتحدث بصوت مرتفع،

و العادات الخاطئة في استخدام الصوت و التي تتواجد بكثرة لدى المغنيين والمحاضرين والمعلمين و الرياضيين، مما يؤدي إلى تلف الصوت. ذكر الباحث أن الدراسات في الغرب قد بحثت بشكل علمي طرق علاج هذه الاضطرابات الوظيفية، و لم يتم بعد دراسة الممارسات التقليدية الهندية لليوجا ودور يوجا الأسانا في تحفيز العضلات المسؤولة عن إصدار الصوت وتعزيزها، و يوجا براناياما و دورها في عملية التنفس.

أولاً: الإطار النظري

ما هي اليوجا

تقودنا بعض العادات و الرغبات إلى أنماط تفكير و سلوك غير منتجة، و على خلاف مع القيم و الأهداف المرجوة ننفاد إلى ما هو ضار و آثم و يائس. و بالرغم من أننا قد ننساق بعمق ناحية المعنويات و الروحانيات المتجددة، إلا أننا قد نجد أنفسنا غير قادرين على السباحة ضد تيار الموروث الخاص بنا. تقدم اليوجا نظرية انضباط الجسم و العقل التي تدعم الثبات و القوة اللازمة للسمو الذاتي و النمو إلى أبعد من زخم الأفكار و الأفعال المعتاد عليها، من خلال تنمية مرونة و طواعية الجسم و العقل. و هذا يعني إنه من خلال تدريبات الانضباط الخاصة بالجسم و تدريبات تنمية التأمل، فإن الأفكار و العادات التي تعوق القدرة على التعايش بتكامل و التي تضعف و تقمع الأهداف المرجوة، تأتي اليوجا و تفتح لها نافذة تستطيع من خلالها تغيير الأنماط الحياتية المتأصلة في اتجاه آخر وإلى مواضع يمكن السيطرة عليها و التحكم بها، فينطلق الفرد خارج التشنت و الإحباط المعتاد و يدخل في نمط من التفكير و التعايش المقصود و المثمر و الفعال. و في قولٍ آخر فاليوجا تعطي نظرية بناء التكامل و الإرادة التي نستطيع من خلالها التغلب على الانجراف الداخلي و الخارجي للطاقات السلبية المحيطة و استبدالها بطاقات إيجابية بناءة.¹

إن ممارسة اليوجا فن و علم مكرس لخلق الوحدة بين الجسم و العقل و الروح، هدفها هو مساعدة الفرد على استخدام التنفس والجسم لتعزيز الوعي بالذات ككائنات فردية ترتبط ارتباطاً وثيقاً معاً لخلق بأكمله، لخلق توازن و تكامل لكي يعيش الفرد في سلام و صحة جيدة و انسجام مع العالم الأكبر. و تذكر أحكام اليوجا Yoga Sutra للفيلسوف الهندي باتانجالي

1- Stuart Ray Sarbacker, Kevin Kimple. *The Eight Limbs of Yoga: A Handbook for Living Yoga Philosophy*. Farrar, Straus and Giroux, New York, 2015, 8.

Patanjali إنه ناكثمانية مسارات تشكل الإطار الهيكلي لممارسة اليوجا تهدف إلى تنقية و تكامل الجسم والعقل و الروح في رحلتهم تجاه الاستتارة من أجل التمتع بسلام دائم^١، وهذه المسارات هي كما يلي:

١- الياما Yama "الأخلاق الجامعة": سلسلة مكونة من خمس قواعد أخلاقية تتعامل مع تكامل المعايير الأخلاقية والنزاهة والاعتدال في كل الأمور، و حب الخير للجميع كما تتمناه لنفسك.

٢- النياما Niyama " الملاحظات الشخصية": وهي مجموعة من خمس خصال يجب السعي إليها واكتسابها وهي النقاء والقناعة والاعتراف بالوجود الإلهي ودراسة النصوص الدينية و الممارسات الروحية.

٣- الأسانات Asanas " أوضاع الجسم ": هي الأوضاع والحركات التي يقوم بها الجسم، والمصممة لشد وتقوية الجسم والحفاظ على أقصى قدرة ومرونة له.

٤- البراناياما Pranayama "التنفس": تلك هي الخطوة التالية على طريق التطور وهي دراسة واستخدام التنفس لمساعدة العقل والجسم.

٥- البراتياهارا Pratyahara "التحكم في الحواس": و تعني الانسحاب و التعالي الحسي عن كل ما هو محيط، و النظر إلى الذات من الداخل و اكتشاف العيوب و السلبيات الخاصة.

٦- الدارانا Dharana " التركيز وزراعة الوعي الإدراكي الداخلي": هي الخطوة الأولى نحو تركيز العقل والبدء في توجيهه نحو من اطمع عينة بحسب الإرادة .

٧- الديانا Dhyana " الإخلاص و التأمل السماوي ": تلك مرحلة تالية من مراحل السيطرة على العقل مع بذل الجهد لتوسيع الوعي وزيادة حساسية العقل.

٨- السامادي Samadhi "التوحد مع القوة العليا": تلك هي الذروة النهائية للسيطرة على العقل والجسم والروح أي الحالة التي يكون الإنسان فيها متوحدا مع قوة عليا خارج ذاته.^٢

²William J.D. Doran. <http://www.expressionsofspirit.com/yoga/eight-limbs.htm>

¹<https://www.pcc.edu/staff/pdf/1571/EightLimbsOfYoga;summaryarticle.pdf>

سوف نستعرض في هذا البحث المسار الثالث "أسانا" و المسار الرابع " براناياما " لما لهما من ارتباط مباشر بعملية إصدار الصوت و التحكم فيه و تتميته و علاج بعض مشكلاته، و نختتمهما بدراسة يوجا التأمل "مانترا" و التي من دورها المساعدة في توسع عملية الإدراك خطوة بخطوة من المستوى الجسدي وصولاً إلى المستوى الروحي. و هم جميعاً عبارة عن مجموعة من التدريبات كل تدريب منهم رغم إنه يتعامل بشكل كلي مع الجسم إلا إنه يختص و يركز على أجزاء محددة بعينها.¹

١- يوجا أوضاع الجسم "أساناAsana"

مصطلح أسانا في اليوجا يعني "الوضع"، و هو العنصر الثالث من عناصر اليوجا الثمانية الأساسية، و هي تعني "أن تكون"، "أن تبقى"، "أن تكون ثابتاً في أوضاع محددة" أو "الوضع المستقر المريح" حيث تركز تدريبات الأسانا على كل عضلات و أعصاب و غدد الجسم، و كلما كان الجسم مشدوداً و مرناً كلما قاوم التعب و الإرهاق، و يطلق البعض على الأسانا أنها بوابة تدريب و نقاء العقل، و قد يجني المغني فوائد عديدة من تدريبات الأسانا منها الحصول على تطابق جسدي أقوى، تحسن في عملية التنفس، إدراك جسدي أكبر، تخفيف التوتر، و تركيز أفضل.²

لا يوجد وضع مثالي للجسم في اليوجا، لا يوجد استنساخ و لا آلية للأجسام و لكل فرد آتته الخاصة. يجب أن نكون على وعي بنقاط ضعف و قوة أجسامنا كما أن نكون بحاجة إلى معرفة مصادر القوة و التحدي لأصواتنا الغنائية. الكمال في كل أوضاع اليوجا هدف لا يمكن تحقيقه، و لكن التطابق المناسب لوضع الجسم أمر هام لا ريب فيه، ليس من أجل الشكل الجمالي أو المظهر، بل من أجل الصحة و الأمان، فالشكل غير المتطابق لأوضاع اليوجا قد يؤدي إلى ضرر، بينما يسمح التطابق المثالي لأوضاع اليوجا بتحقيق كامل للفوائد المتعددة للوضع. حتى و إن لم يكن هناك وضع متقن، فإن أداء الوضع بدقة و انضباط سوف ينشئ

1- Manjiree Gokhale. *Voice Tantra Yoga Mantra (Harmony of Inner and Expressed Voice)*. Saunvad, India, 2011. 88.

2- Christopher Hutton. Op.cit. 26.

تطابق صحي و توافق عضلي مثالي و بذلك يستطيع المغنيين تدريب أجسامهم للوصول إلى تطابق عضلي دقيق أثناء الغناء بعيداً عن وسادة اليوجا.¹

تساعد يوجا الأسانا على استئطالة العمود الفقري مما يحافظ على وضع الجسم الأكثر فاعلية و تكامل أثناء الغناء، هذا الوضع المثالي للجسم يساعد المغني في تقديم أداء واثق، متوازن، آمن، مقنع و كلها ضروريات لأداء جيد. بينما يخلق الوضع الضعيف للجسم أداء ضعيف بالمثل، حيث إعاقة امتلاء الرئة الكامل بالهواء المطلوب لتنفس محكم، الحرمان من حرية الحركة المطلوبة للجسم أثناء الغناء، بالإضافة إلى كبت الطاقة المتحررة من الجسم.²

٢- يوجا التنفس "برانا ياما Pranayama"

ينقسم مصطلح برانا ياما إلى كلمتين، "برانا Prana" و تعني طاقة قوة الحياة، و "ياما Yama" و تعني التنظيم أو التوازن، أي التنظيم أو التوازن لطاقة قوة الحياة، و يتحقق هذا المعني و يمكن فهمه من خلال التنفس. البرنا ياما عبارة عن مجموعة من تقنيات التنفس الخاصة تم تطويرها في علوم اليوجا لزيادة و توازن تدفق قوة الطاقة، و بالرغم من تشابهها ظاهرياً بتدريبات التنفس العامة التي تحافظ على الصحة البدنية للجسم، إلا إنها تتجاوز هذا المفهوم لتتواصل مع مكونات الجسد الخمس Kosha و هم "الجسم، الطاقة، العقل، الإبداع، السعادة".³ تعمل البرنا ياما على تحقيق التوازن في التنفس و إطلاق الطاقة المحاصرة أو المقيدة، تزيل إحتقان الحنجرة و تساعد في السيطرة على الدرجة الصوتية pitch و تزيد المساحة الصوتية و القدرة الحيوية لحركة الرئتان و سعتهما. تُعتمد يوجا البرنا ياما على أربع مظاهر أساسية و هي:

3- Linda Lister. *Yoga For Singers (Freeing Your Voice and Spirit Through Yoga)*. Lulu Press, North Carolina, 2011. 34, 35.

1-Ibid. 50.

2- Manjiree Gokhale. Op.cit. 104.

3-IMPACT: International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature Vol. 2, Issue 7, Jul 2014, 159-166.

الشهيق Pooraka - الزفير Rechaka - احتباس التنفس الداخلي Antar kunbhaka -
احتباس التنفس الخارجي Bahir kumbhaka.

تشمل تدريبات البراناياما تقنيات متنوعة لمظاهر التنفس الأربعة على أن يكون هناك تطور تدريجي من السيطرة على وظيفة التنفس، يتم خلالها إعطاء المزيد من التركيز على عمليتي الشهيق والزفير في البداية، من أجل تقوية الرئتين وتوازن الجهاز العصبي كما تؤثر على تدفق وتنقية وتنظيم وتنشيط طاقة البرانا مما يؤدي إلى الاستقرار الجسدي والعقلي.

تقدم تدريبات البراناياما عادات تنفسية صحيحة و تساعد في التركيز على الإدراك الذاتي لعملية التنفس و التي عادة ما يتم تجاهلها و ممارستها بطريقة خاطئة حيث يستخدم معظم المغنيين جزء ضئيل من سعة و كفاءة الرئة الكاملة، تنفس سطحي يحرم الجسم من الأكسجين و الطاقة اللازمين للصحة و الأداء الجيد المطلوب.¹

٣- يوجا التأمل "مانترا" "Meditation" Mantra

"مانترا" كلمة هندوسية و بوزية الأصل تعني اليوجا صوت متكرر يشبه التعويذة أو الترنيمة للمساعدة في التركيز أثناء التأمل.² أو يعتبر اليوجيين المانترا هي قوة علاقة العقل بالوعي أو الإدراك الكوني، و على المستوى المادي فإن عملية التكرار في المانترا تعمل على تنظيم التنفس و تركيز العقل في الحاضر، و الذبذبات التي تصدر من الصوت و تسير في الجسم بأكمله و تتواصل مع ما هو أبعد من الحدود المادية للجسم، تعمل على تحرير الصوت من القلق و الأنماط السلبية و تجاوز الحواس.³ تؤدي ترنيمة المانترا معنى الختام لتدريبات الأسانا و البراناياما السابقة، و هي تعد مرحلة الوصول إلى أعلى درجات التأمل و التركيز عن طريق رنين الاهتزازات الصوتية Vibration التي تنتشر في الجسم كله حتى أثناء الصمت. يفضل أن تمارس المانترا وسط مجموعات يؤدي كل فرد فيها نغمات موسيقية مختلفة لتحفيز

1-S.S. Saraswati. Asana Pranayama Mudra Bandha .Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India 2009.363, 364, 367.

2- <https://en.oxforddictionaries.com/definition/mantra>

3-Christopher Hutton. Op.cit. 56:58.

التناغم داخل العقل و الروح، و الانسجام النغمي و الهارموني داخل المجموعات و هي تقنية مطلوبة في الغناء الكورالي. في تلك الترنيمة لا نستخدم كلمات و لكنها تغنى بمقاطع لفظية من حروف المد A-E-I-O-U تؤدي بكفاءة و رنين و خامة صوتية متماثل لكل الحروف

بأسلوب تدرج خفوت ثم قوة ثم خفوت الصوت  Messa di voce
للنغمة الواحدة الممتدة مما يحفز الطاقات الموسيقية و التقنية و التعبيرية للصوت.¹

ثانياً: الإطار التطبيقي

تعتمد تقنيات الغناء في اليوجا على الحنجرة و التنفس، و تعمل تدريبات الأسانا مع البراناياما مع التأمل على حل بعض مشكلات الحنجرة و التنفس، و يتم التحكم في مناطق الفك و الرقبة و الفم و اللسان و الشفافة و الحلق و الصدر و الظهر و عضلات البطن و الحجاب الحاجز العمل على تحفيزهم جميعاً.²

ملاحظات عامة يجب اتباعها قبل التدريب

هناك بعض المفاهيم و التعليمات يجب إدراكها تماماً قبل الانتقال من مرحلة إلى أخرى، حيث أن فعالية التدريب و فائدته تكون أكثر إيجابية إذا كان الإعداد و الاستعداد له صحيح و سليم.

- التنفس Breathing: الحرص دائماً على التنفس من الأنف إلا إذا أعطيت تعليمات أخرى بغير ذلك، الربط دائماً بين كل التدريبات و التنفس.
- الإدراك Awareness: دمج كل حركة و وضع للجسم بالوعي و الإدراك يكون له أثر أقوى و أعمق. إن الوعي لهد لا لا تكثيرة في هذا السياق، قد يفهم على أنه يشير بوعي لحركة أو لوضع الجسم نفسه، التحكم في التنفس و تزامنه مع الحركة، العد الذهني، الإحساس، التركيز على منطقة ما من الجسم، أي أفكار أو مشاعر قد تنشأ خلال ممارسة الحركة.

4-Linda Lister.Op.cit. 120, 125, 127.

1- <http://www.yogawiz.com/askquestion/427/voice-improvement-techniques-what-can-i-do-to-make.html>

- الاسترخاء Relaxation: يمكن ممارسة أوضاع الاسترخاء "شافاسانا Shavasana" في أي لحظة أثناء التدريب خاصة عند الشعور بالإرهاق البدني أو الذهني.
- التتابع Sequence: يجب أن تؤدي تدريبات الأسانا أولاً تليها تدريبات البراناياما.
- وقت التدريب Time of practice: تمارس تدريبات اليوجا في أي وقت من اليوم بشرط ألا تكون بعد الوجبات، و التوقيت المثالي هو الساعتان قبل و خلال شروق الشمس، حيث الهدوء و نقاء الجو و صفاء العقل و توقف نشاط المعدة و الأمعاء.
- مكان التدريب Place of practice: تمارس اليوجا في غرف فارغة ساكنة جيدة التهوية أو في الهواء الطلق في أماكن ذات أجواء ممتعة و هادئة و آمنة مثل الحدائق و الساحات.
- الوسادة Mat: تمارس اليوجا على وسادة خفيفة مصنوعة من الخامات الطبيعية، تستخدم كعازل بين الجسم و الأرض.
- الملابس Clothes: يجب أن تكون فضفاضة، خفيفة، مريحة، و يجب خلع كل ما يعيق الحركة مثل النظارة و ساعة اليد و الحلّي.
- المرحلة العمرية Age limitations: تمارس اليوجا في أي مرحلة عمرية سواء للرجال أو النساء.
- الموانع Contraindications: يجب الامتناع عن ممارسة اليوجا في الحالات مثل كسور العظام، الأمراض المزمنة مثل الدرن، قرح المعدة، الفتق، عقب العمليات الجراحية، و لذلك يجب استشارة مدرب اليوجا و الطبيب قبل البدء في ممارسة اليوجا.¹

أولاً: يوجا الأسانا Asana

ذُكر في كتب اليوجا أنه كما يقر بمن ٨,٤٠٠,٠٠٠ نوع من تدريبات الأسانا التي تمت لكل حالات التجسد التي يجب أن يمر بها الفرد لتحقيق التحرر الكامل في دائرة الحياة والموت. وبالطبع لا تصلح جميع أوضاع الأسانا المعروفة لدارسي الغناء، ولذلك أوجزت الباحثة بعض الأوضاع التي ترتبط بالغناء بشكل مباشر ومنها :

1- S.S. Saraswati. Op.cit. 14:17.

١- سيماسانا Simhasana



وتعني وضع الأسد Lion pose، هذا الوضع يخفف توتر منطقة الصدر والحجاب الحاجز، كما يساعد على تقليل التأتأة، ويعمل على تقوية مناطق العيون والأنف والأذنين والفم والحلق مما يساعد على تنمية قوة وجمال الصوت.^١

الجلوس على الركبتين واليدين ملقاة على الركبتين أو على الأرض، أخذ شهيق مع رفع الحاجبين وتوجيه العينين للنظر ناحيتهما لأعلى، ثم خروج زفير على مقطع H مع خروج اللسان وامتداده باتجاه الذقن دون شد مبالغ فيه، تُشد أصابع اليد وتُفرد بعيداً عن بعضها البعض مما يساعد اللسان في محاكاة نفس حركة اليد بدون تقلص أو اهتزاز. هذا التدريب مثالي لما قبل تدريبات إحماء الصوت الفوكاليز Vocalize حيث يساعد على تحرر اللسان وفتح الحلق والزور وذلك لاتصال جذور اللسان بالحنجرة مما يحفز الإدراك بفتح الحلق والزور عن طريق اللسان. كما يساعد هذا التدريب في حل مشكلة سحب اللسان للوراء أثناء الغناء ومشاكل تقلص اللسان أو اهتزازه.^٢

1- S.S. Saraswati.Op.cit.9, 115, 261

2- Linda Lister. Op.cit. 81

٢ - أوشتراسانا Ushtrasana



و يعني وضع الجمل Camel pose هذا الوضع يساعد على اتساع منطقة الرقبة الأمامية والصدر والجذع و الأكتاف مما يعمل على تكبير الصوت.

الجلوس بالركبتين على وسادة اليوجا، مع سند راحة اليدين على أسفل الظهر، فرد القدمين و استقرارهما على الأرض بأطراف الأصابع، إنحناء الظهر بلطف إلى الخلف، يرتفع الصدر للأمام، وتميل الأكتاف للخلف، يجب أن تتمدد الرقبة لأقصى طول لها، وتميل الرأس للخلف بلطف، تنزلق اليدين ببطء لتصل إلى بطن القدمين، عمليتي الشهيق والزفير يجب أن تتم ببطء، أثناء الشهيق يجب التركيز على تمدد عضلات البطن السفلى وصولاً إلى قمة الرئة أعلى الصدر.

التدريب الدائم على وضع الجمل يساعد المغني على مرونة العمود الفقري وعضلات أسفل الظهر وتمدد منطقة الصدر و الرقبة الأمامية.^١

1- Christopher Hutton. Op.cit. 43:46

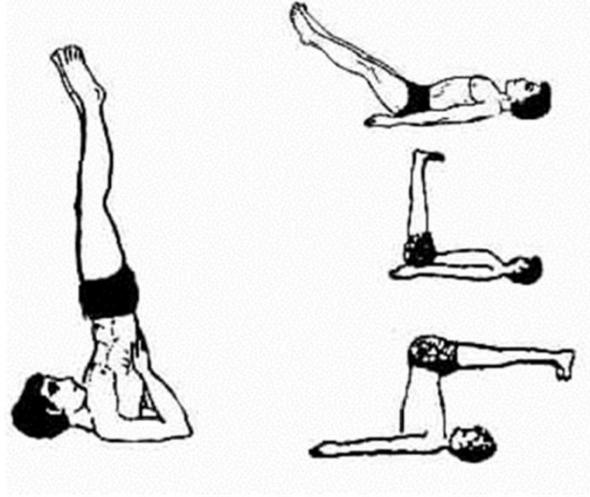
٣- بالاسانا Balasana



تعني وضع الطفل Child's Pose، يساعد هذا الوضع على استرخاء الجسم وشفاء العقل. يبدأ التدريب بوضع يشبه الركوع مع الجلوس خلفاً على الكعوب وطوي المنطقة العلوية من الجسم على الفخذين، ومد اليدين إلى الأمام على الأرض وفتح أصابع اليد بعيداً عن بعضها البعض لإعطاء امتداد وشد stretch إضافي، وكذلك استقرار الجبهة على الأرض. للوصول إلى أقصى تمدد للجسم يجب الحفاظ على امتداد اليدين بعيداً عن الجسم أقصى مسافة ممكنة أثناء الجلوس على الكعبين وتوسيع المسافة بين الفخذين لكي يستقر الصدر على الأرض بينهما بقدر الإمكان، مع إمكانية تبادل وضع اليدين باستقرارهما بجوار القدمين للخلف. يجب أن تشعر في هذا التدريب بامتداد المنطقة العلوية من الظهر و انجذاب الأكتاف ناحية الجاذبية الأرضية. ومن خلال العودة إلى وضع الجنين أو الطفل هذا يمكن الشعور بالارتياح الجسدي والهدوء النفسي.¹

٤- سارفانجاسانا Sarvangasana

1- Linda Lister. Op.cit. 51.



تعني وضع وقوف الكتف Shoulder stand pose، هذا الوضع يزيل توتر الحلق و يعمل على تحفيز عضلاته وتحسين الدورة الدموية لتلك المنطقة.¹

يستلقي الظهر على الأرض مع رفع الأرجل لأعلى ف يوضع للجسم يشبه حرف L مع وضع راحة اليد على الأرجل من الخلف، بخفة تتحرك اليدين لأسفل الظهر مع رفع الأرجل لأعلى ناحية السقف، في الوقت الذي يستند فيه الجسم على الأكتاف، ومحاولة توالي الصعود والهبوط على الأكتاف بقدر الإمكان، والحفاظ دائماً على استقامة الأرجل. لإنهاء التدريب، تتحرك اليدين

بخفة لأسفل على العمود الفقري باتجاه أسفل الظهر إلى أن يستلقي بأكمله في النهاية على الأرض.²

ثانياً: يوجا البرانايااما Pranayama

تحتاج تدريبيات البرانايااما إلى عنصران أساسيان لكي تؤدي بفاعلية و نجاح: الثبات achala، و السكون sthira، و لكن بذهن يقظ، و ذلك من خلال ممارسة بعض تدريبيات الأسانا و قليلاً من تدريبيات التأمل قبل البدء في تدريبيات البرانايااما، و عند التأكد من الوصول إلى هاذان العنصران يمكن البدء في التدريب.³

2- S.S. Saraswati.Op.cit .9, 115, 261

1-Linda Lister. Op.cit. 88

2- Ibid. 23.

١ - أوجايا Ujjaya Pranayama:

تعني تقنية تنفس المحيط Ocean Breath. و هي الجلوس على الأرض جلسة مريحة "متربع القدمين" مغمض العينين، مع مد الأذرع على القدمين ووضع ظهر الرزغ على الركبتين، ثم التركيز على حركتي الشهيق و الزفير، و في الوقت الذي تشعر فيه بالراحة أثناء التنفس قم بالتركيز على الزفير و استمر فيه إلى أن ينقبض الحلق و يعتصر، و أثناء ذلك تلاحظ نوعية هدر و اهتزاز الهواء و لذلك سمي بتكنيك المحيط. كرر نفس العملية أثناء الشهيق. استعمل الفم أولاً ثم الأنف و لاحظ أن صوت النفس يقوى أثناء التنفس من الأنف. بمجرد أن تتقن تكنيك "المحيط" يمكنك استخدامه لتوجيه الطاقة إلى أجزاء الجسم التي تحتاج طاقة إضافية خلال الوضع اليوجي. ضع في الاعتبار دائماً أنماط التنفس المترامنة مع حركات اليوجا.^١ و هناك نوعان من طرق تنفيذ تلك التقنية:

(أ) خروج الهواء بالكامل أثناء الزفير، يليه شهيق بطيء و عميق من الأنف، يليه زفير مع غلق الفم و تقريب الأحبال الصوتية لتشكل مسار ضيق لخروج الهواء عن طريق انقباض منطقة الزور و دفع الهواء بقوة من الرئة و إصدار صوت ناتج عن احتكاك الثنايا الصوتية مع بعضها البعض،^٣ الناتج الصوتي لهذا الصوت يكون عبارة عن همس بمقطع HA.

(ب) عكس الطريقة السابقة، دخول الهواء أثناء الشهيق من الأنف و غلق الفم، مع انقباض منطقة الزور و الحنجرة، الناتج الصوتي أيضاً لهذا الصوت يكون عبارة عن همس بمقطع Ha، بعد امتلاء الرئة كاملةً بالهواء، ارخي الحنجرة و العضلات المحيطة بالزور و قم باخراج الهواء أثناء الزفير من فتحة الأنف اليسرى و إغلاق فتحة الأنف اليمنى بالإبهام.^٤

3- <http://www.yogawiz.com/askquestion/427/voice-improvement-techniques-what-can-i-do-to-make.html>

1-Christopher Hutton.Op.cit. 12.

2-Manjiree Gokhale. Op.cit. 105.

3- <http://www.yogawiz.com/askquestion/427/voice-improvement-techniques-what-can-i-do-to-make.html>

ينتفيد دارسي الغناء من هذا التدريب في إطالة عمليتي الشهيق والزفير وتقوية العضلات المحيطة بالبلعوم و الحنجرة و كذلك عضلات البطن.¹

يمكن أداء تلك التقنية بسرعات مختلفة كما هو مبين في الرابطين التاليين:

<https://www.youtube.com/watch?v=d8dd8gAxLDI>

<https://www.youtube.com/watch?v=haCUN2aYBsU>

٢- كابالابهاطي Kapalabhati

و تعني تنفس الحريق Breath of Fire. وهي عملية تكرار متتالية للزفير بقوة و سرعة لتنشيط التنفس و الجسم. و ذلك من خلال الجلوس في وضع مريح للجسم، و إخراج الهواء بالكامل أثناء الزفير، يليه شهيق من الأنف، ثم انقباض عضلات البطن للداخل من أربع إلى ثمان عدات في تتابع سريع مع زفير متجزء مع كل انقباضة، يشبه تدريبات الاستكاتو staccato، بصوت يشبه الفحيح، ثم أخذ نفس عميق و بطيء باستخدام تدريب الأوجايا السابق مما يسمح للرئة و عضلات البطن بالاسترخاء قبل تكرار التدريب مرة أخرى. يجب عند أداء التدريب الحفاظ على الصدر و الأكتاف في حالة هدوء و تركيز كل القوة على عضلات البطن.² الرابط التالي يقوم بتوضيح التدريب:

<https://www.youtube.com/watch?v=1d3erUbB3uw>

تمارس تدريبات الكابالابهاطي عند الشعور بالكسل و فقد حيوية الجسم بشكل عام، فهي تعمل على ضخ الدم و الهواء سريعاً مما يخلق نوع من الحمية و النشاط للجسم، كما يعمل على تنظيف التجاويف الرئانية و تنقية الرئة.³ هذا التدريب فعال جداً للسوبرانو الملون كلوراتورا coloratura حيث القفزات الواسعة و الحركات الصوتية السريعة التي تحتاج سيطرة و تحكم سريع في التنفس و سند عضلات البطن و الحجاب الحاجز. و فيما يلي مجموعة من تدريبات

4- Christopher Hutton. Op.cit.13.

1-Ibid. 19.

2-Linda Lister. Op.cit. 27.

الفوكاليز Vocalize تؤدي بتقنية الكابالابهايتي لتسخين عضلات البطن و الحجاب الحاجز و إعطاء مرونة و تحرر للصوت و ذلك قبل البد في الغناء حيث تؤدي تصاعدياً باستخدام مقاطع لفظية مختلفة مع تدرج سرعتها في كل مرة^١.



(١)



(٢)



(٣)

٣- بهراماري Bhramari Pranayama

تعني تنفس النحلة Bee Breath. في هذا التدريب يصاحب الزفير صوت رنان عالي التردد يشبه طنين النحل، عن طريق البحث عن أفضل رنين للرأس بأكملها و امتلاء الجسم بالذبذبات و الاستمتاع بها ، و الوصول إلى استرخاء مباشر للعقل^٢. و هناك عدة أنواع من البهراماري

3-Christopher Hutton. Op.cit. 21:24.

1-Manjiree Gokhale. Op.cit. 105.

سوف نتناول أنسبها للمبتدئين، و هي عبارة عن الجلوس باستقامة في هدوء مع غلق العينين و ابتسامة بسيطة على الوجه، ثم وضع إصبع السبابة على الأذن، أخذ شهيق عميق و أثناء الزفير نضغط بالسبابة تحديداً على الغضروف المتواجد بين الخد و الأذن بشكل متقطع غير ثابت، مع غلق الفم و إصدار صوت طنين قوي يشبه صوت النحل في طبقات صوتية مختلفة، يكرر التدريب ثلاث أو أربع مرات بينهم تنفس بشكل طبيعي.¹ و فيما يلي رابط لشرح التدريب:

<https://youtu.be/-9CfClzUw-k>

ممارسة هذا التدريب بشكل يومي يعمل على تحفيز الثنايا الصوتية و الحنجرة، و تقوية الجيوب الرنانة و مرونة الصوت و زيادة كفاءة الرئة لاستيعاب الهواء، كما تنمي كفاءة الإدراك السمعي و الإنساط.²

ثالثاً: يوجا التأمل "مانترا" "Meditation Mantra"

تؤدي تدريبات المانترا بعد تدريبات يوجا الأسانا و يوجا البراناياما لاستدعاء توازن و تركيز و قوة التدريب و الاستفادة منه، و من الأفضل أن تؤدي المانترا قبل الغناء مباشرة كنوع من الإحماء،

و العثور على معنى من التكرار و بث الثقة في الذات و الإيمان بالقدرة التي سوف تتحرر و تُكتشف، و ذلك من خلال تداول الأفكار الآتية أثناء أداء المانترا: "سوف أعني بأفضل ما عندي"، "أستطيع التحكم في نفسي"، "أسيطر على صوت يبيث باتوثقة"، "موهب تيس وفتألق"، "سوف أستقبل هذا اليوم بثقة و إيمان"، و ذلك لاستبدال الأنماط السلبية في و عي المغني مثل مشاعر الخوف و القلق و عدم الثقة، و توجيه العقل إلى حاضر إيجابي.³

١- أووم مانترا OM Mantra:

2- <https://www.artofliving.org/yoga/breathing-techniques/bhramari-pranayama>

3-Manjiree Gokhale. Op.cit. 105.

1-Christopher Hutton. Op.cit. 56, 57.

و هي ترنيمية على نغمة واحدة على مقطع OM، و تنطق "aum"، تؤدي يومياً لمدة ١٠ دقائق على الأقل بدون انقطاع، من الممكن أن تؤدي بقليل من التنويع و التغيير في الدرجات الصوتية تصل إلى ثلاث درجات صوتية ، هذا التدريب يعمل على تطور الصوت و زيادة القدرة الاحتمالية له.^١ تدريب Om يعمل على دمج المقاطع الصوتية "a" النابع من مركز اللسان، مع "u" النابع من حافة الشفاة الخلفية، مع "m" التي تنطق في منطقتي الأنف و كامل الشفاة، مما يحفز الإدراك للربط بين التشكيل المقطعي للحروف و الصوت الصادر في تطابق رنيني و حفاظ على موضع الصوت المطلوب.^٢ و هذا رابط لشرح التمرين:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdukkTAJE0U>

٢ - الشاكرات Chakra

هي مفهوم نابع من الثقافة الهندية يعبر عن مراكز الطاقة السبعة في جسم الإنسان والتي تتحكم في حالته النفسية والجسمانية. هنا كأهمية كبيرة في معرفة الشاكرات الموجودة بداخل كلا منا وكيف يمكن التأثير عليها وتنشيطه لإمداد الجسم بالطاقة الإيجابية المتزنة، مما يضمن أسلوب حياة أفضل. هناك سبع شاكرات بداخل كل إنسان ، تهتم بالطاقة الخارجة من الجسم للعالم مثل إظهار القدرات، الرغبات، التحكمات النابعة من الفرد لكل ما حوله، وبالطاقة الكامنة والداخلة للإنسان من البيئة المحيطة مثل الشعور بالطمأنينة، الهدوء، التفتح، الحكمة.^٣ و الشاكرات السبع هم:

الشاكرات الجذر - شاكرات العجز - شاكرات الظفيرة الشمسية - شاكرات القلب - شاكرات الحنجرة - شاكرات الحاجب - شاكرات التاج.

2- <http://www.yogawiz.com/askquestion/427/voice-improvement-techniques-what-can-i-do-to-make.html>

3-Linda Lister. Op.cit. 122, 124.

1-Sarah A. Schweitzer. *The Chakra Energy System*. AuthorHouse, 2012. 98,99.

Chakra	Vowel	Color	Note
Root	UH	Red	C
Sacral/Naval	OOO	Orange	D
Solar Plexus	OH	Yellow	E
Heart	AH	Green	F
Throat	EYE	Blue	G
Third Eye	AYE	Indigo	A
Crown	EEE	Purple or White	B

و لكل شاكرا المقطع اللفظي و النغمة الموسيقية و اللون الخاص بها يمكن فتح مسارات الطاقة لكل منهم في جلسة تأمل يحاكي فيها المتدرب الأصوات الصادرة من المدرب في محاولة للوصول إلى الرنين الخاص بكل مقطع لفظي في سبع دقائق متواصلة. لمعرفة الجلسة يمكن الدخول على الرابط التالي:

<https://www.youtube.com/watch?v=F8kwc1lkiAQ>

نتائج البحث

من خلال الدراسة النظرية لموضوع البحث و الدراسة التحليلية لعينة البحث ت وصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

- تقدم اليوجا نظرية انضباط الجسم والعقل التي تدعم الثبات والقوة اللازمة للسمو الذاتي والنمو إلى أبعد من زخم الأفكار والأفعال المعتاد عليها، من خل التنمية مرونة وطواعية الجسم والعقل، و هو ما يؤثر بالإيجاب على الصوت الغنائي بشكل غير مباشر.
 - إن هناك ثمانية مسارا تتشكل الإطار الهيكلي لممارسة اليوجا تهدف إلى تنقية وتكامل الجسم والعقل والروح في رحلتهم تجاه الاستنارة من أجل التمتع بسلام دائم، بعض هذه المسارات لها دور فعال في تنمية الصوت الغنائي و علاج بعض مشكلاته.
- يوجا أوضاع الجسم "أساناAsana":

- تركزت دربيات الأسانا على كل عضلات وأعصاب وغدد الجسم.
- تعمل على خلق تطابق صحي وتوافق عضلي مثالي.
- تساعد يوجا الأسانا على استطالة العمود الفقري مما يحافظ على وضع الجسم الأكثر فاعلية وتكامل.

و من ثم يتحقق أثناء الغناء تطابق جسدي أقوى، تحسن في عملية التنفس، إدراك جسدي أكبر، تخفيف للتوتر، وتركيز أفضل، و خلق وضع مثالي للجسم يساعد المغني في تقديم أداء واثق، متوازن، آمن، مقنع.

تدريبات الأسانا التي تم تناولها في البحث:

- ١- سيماسانا Simhasana وتعني وضع الأسد Lion posture.
- ٢- أوشتراسانا Ushtrasana ويعني وضع الجمل Camel pose.
- ٣- بالاسانا Balasana وتعني وضع الطفل Child's Pose.
- ٤- سارفانغاسانا Sarvangasana وتعني وضع وقوف الكتف Shoulder stand pose.

يوجا التنفس "برانايااما Pranayama":

- البرانايااما عبارة عن مجموعة منتقنيات التنفس الخاصة تم تطويرها في علوم اليوجا لزيادة وتوازن تدفق قوة الطاقة.
- تعمل البرانايااما على تحقيق التوازن في عملية التنفس وإطلاق الطاقة المحاصرة أو المقيدة للجسم.

مما يؤدي إلى تقوية الرئتين و إزالة إحتقان الحنجرة وزيادة القدرة على التحكم والسيطرة على الدرجة الصوتية pitch وزيادة المساحة الصوتية و زيادة القدرة الحيوية لحركة الرئتان وسعتهما، و اكتساب عادات تنفسية صحيحة و التركيز على الإدراك الذاتي لعملية التنفس.

تدريبات البراناياما التي تم تناولها في البحث:

١- أوجايا Ujjaya Pranayama وتعني تنفس المحيط Ocean Breath.

٢- كابالابهاثي Kapalabhati وتعني تنفس الحريق Breath of Fire.

٣- بهرماري Bhramari Pranayama و تعني تنفس النحلة Bee Breath.

كما قدمت الباحثة تدريبات إحماء فوكاليز Vocalize تؤدي بتقنية البراناياما لتسخين عضلات البطن والحجاب الحاجز وإعطاء مرونة وتحرر للصوت.

يوجا التأمل "مانترا" "Meditation Mantra":

تؤدي تدريبات المانترا بعد تدريبات يوجا الأسانا ويوجا البراناياما لاستدعاء توازن وتركيز وقوة التدريب والاستفادة منه.

تعمل تدريبات التأمل مانترا على تنظيم التنفس وتركيز العقل في الحاضر، و التواصل مع ماهو أبعد من الحدود المادية للجسم، كما تعمل على تحرير الصوت من القلق والأنماط السلبية وتجاوز الحواس.

تدريبات المانترا التي تم تناولها في البحث:

١- أوممانتر Mantra OM وهي ترنيمة على نغمة واحدة على مقطع OM.

٢- الشاكرا Chakra و هي مفهوم نابع من الثقافة الهندية يعبر عن مراكز الطاقة السبعة في جسم الإنسان والتي تتحكم في حالته النفسية والجسمانية.

توصيات البحث

- الاهتمام بالنظريات و العلوم الشرقية التي لها صلة بتقنيات الصوت الغنائي و البحث فيها.
- إثراء مكتبة كلية التربية الموسيقية بالكتب و المراجع ذات الصلة بعلوم اليوجا و ارتباطها بالغناء و العزف.
- تنظيم ورش عمل و جلسات يوجا لطلبة كلية التربية الموسيقية تحت إشراف متخصص.

قائمة المراجع العربية والأجنبية والدوريات و مواقع الإنترنت

- ١- عباس المسيري. اليوجا ينبوع السعادة. دار المعارف، القاهرة، ١٩٦٩
- 2-Christopher Hutton. A Research Paper Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Musical Arts.Arizona State University. 2014
- 3- Judith E. Carman. Yoga for Singing: A Developmental Tool for Technique & Performance. Oxford University Press.2012
- 4-Linda Lister. Yoga For Singers (Freeing Your Voice and Spirit Through Yoga). Lulu Press, North Carolina, 2011
- 5-Manjiree Gokhale. Voice Tantra Yoga Mantra (Harmony of Inner and Expressed Voice). Saunvad, India, 2011
- 6-S.S. Saraswati. Asana Pranayama Mudra Bandha .Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India 2009.
- 7- Sarah A. Schweitzer. The Chakra Energy System. AuthorHouse, 2012
- 8- Stuart Ray Sarbacker, Kevin Kimple. The Eight Limbs of Yoga: A Handbook for Living Yoga Philosophy. Farrar, Straus and Giroux, New York, 2015
- 9-T. INDIRA RAO¹ & HONGSANDRA RAMARAO NAGENDRA².¹Department of Yoga and Humanities, SVYASA, Bangalore, Karnataka, India.²Department of Yoga and Life Sciences, SVYASA, Bangalore, Karnataka, India. 2014

10-IMPACT: International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature Vol. 2, Issue 7, Jul 2014

11-<https://www.artofliving.org/yoga/breathing-techniques/bhramari-pranayama>

12-<https://en.oxforddictionaries.com/definition/mantra>

13-www.pcc.edu/staff/pdf/1571/EightLimbsofYoga;summaryarticle.pdf

14-William J.D. Doran. <http://www.expressionsofspirit.com/yoga/eight-limbs.htm>

15-<http://www.yogawiz.com/askquestion/427/voice-improvement-techniques-what-can-i-do-to-make.html>

ملخص البحث

دور اليوجا في تنمية الصوت الغنائي ومعالجة بعض مشكلاته

تقدم اليوجا نظرية انضباط الجسم والعقل التي تدعم الثبات والقوة اللازمة للسمو الذاتي والنمو إلى أبعد من زخم الأفكار والأفعال المعتاد عليها، من خلال تنمية مرونة وطواعية الجسم والعقل .

تعد اليوجا الهندية من أهم العلوم الشرقية التي قدمت عدد لا حصر له من الحلول والممارسات البديلة أو المساعدة لكثير من الأمور الحياتية التي من ضمنها الصوت الغنائي وكيفية التعامل معه وتميمته وعلاجه.

ويشتمل البحث على:-

مقدمة - مشكلة البحث - أهداف البحث - أهمية البحث - أسئلة البحث - حدود البحث - منهج البحث - عينة البحث - أدوات البحث - الدراسات السابقة. يتكون البحث من الشق النظري ويشمل التعريف بما يلي:

١- يوجا أوضاع الجسم "Asana"

٢- يوجا التنفس "Pranayama"

٣- يوجا التأمل "Mantra Meditation"

ثم الشق التطبيقي و يشتمل على دراسة تدريبات اليوجا الخاصة بالأنواع الثلاثة السابقة و دورها في تنمية الصوت الغنائي و علاج مشكلاته. ثم النتائج والتوصيات وقائمة المراجع العربية والأجنبية ومواقع الإنترنت.