

SŁOWNICZEK NIEKTÓRYCH TERMINÓW I POJEĆ DOTYCZACYCH METODYKI NAUCZANIA ŚPIWU SOLOWEGO

1. **Akustyka aparatu głosowego** – przestrzeń kształtująca barwę tonu: przedsionek krtani, trzy części gardła [nosowa, ustna, krtaniowa – jama nosowa, jama ustna i zatoki oraz tchawica i klatka piersiowa].
2. **Appoggio [oparcie oddechowe]** – dozowanie napięcia między mięśniami wdechowymi i wydechowymi; „appoggiare a la testa” – klatka piersiowa uniesiona w pozycji wdechowej przez mięśnie międzyżebrowe zewnętrzne, przepona wtórnie reaguje na pracę tłoczni brzusznej, traci napięcie idąc ku górze w fazie wydechowej [ważne jest podtrzymanie dolnymi mięśniami tłoczni brzusznej słupa powietrza, na którym stawiany jest dźwięk].
3. **Barwa głosu**, brzmienie [timbre] – rodzaj zależy od ilości formantów, od przewagi danej akustyczności: jasna – nasadnia, ciemna – rezonans piersiowy. Jest to zaleta indywidualna uzależniona od rodzaju strun głosowych i budowy rezonatorów.
4. **Dźwięki przejściowe**: sopran e_2 - f_2 , mezzosopran d_2 - e_2 , alt h_1 - c_2 , tenor e_1 - f_1 , baryton d_1 - e_1 , bas b_1 - c_1 [es1].
5. **Emisja właściwa**, oparta na naturalnych anatomicznych i neurofizjologicznych czynnościowych właściwościach ludzkiego aparatu głosowego ma dobry wpływ na narządy głosowe, oddechowe – na fizjologię, jest wygodna; ma właściwy wyraz artystyczny – zewnętrzny [naturalny wygląd śpiewającego] i w odbiorze słuchowym; cechuje ją dobra dykcja – zasadniczy element artystyczny śpiewu [plastyczność słowa śpiewanego], prostota, jasność wyrazu [przekazu], komunikatywność, bezpretensjonalność itp.
6. **Krtani w śpiewie** powinna być swobodna, elastycznie poddająca się zasysaniu oddechowemu [[w kształtowaniu prawidłowego niskiego położenia krtani w „chęci ziewania” pomagają ćwiczenia z „L”, „U”, nie wolno usztywniać krtani [np. mechanicznie]].
7. **Mutacja głosu**. U kobiet nie zauważa się szczególnych zmian, głos zwykle obniża się o tercję, a u chłopców o oktawę i proces ten jest zauważalny; okres po mutacyjny trwa do ok. 24 roku życia. Późniejszy okres, w obu przypadkach, to proces kostnienia chrząstek krtaniowych.
8. **Normalna skala głosu śpiewaczego** zależy od płci, wieku i budowy krtani i układu akustycznego
Bas E- e_1 , baryton G- g_1 , tenor H- c_2 , alt e- e_2 , mezzosopran g- g_2 , sopran h- c_3
9. **Oddychanie**. Statyczne — przez nos odruch bezwarunkowy, naturalny] i dynamicznie głównie przez usta. Kształtowane na bazie statycznego — odprężenie napięć mięśni szyi i barków przy koncentracji pracy tłoczni brzusznej — oddychanie brzuszno-dolno-żebrowe. „Ci ben respira, ben canta”... Podczas śpiewu wdech jest krótki, a wydech długi, oddychanie statyczne jest regularne, a dynamiczne podporządkowane charakterowi produkcji wokalnej.
10. **Opuśczenie oddechu** to rozluźnienie postawy wdechowej podczas śpiewania — rozładowanie napięcia oddechowego i utrata oparcia [appoggio].
11. **Pogotowie mięśniowe** — tonus, to luźny lecz w pełni gotowy stan napięcia do utrzymania postawy wdechowej, a potem wydechowej [tonus — stan trwałego napięcia mięśniowego, któremu nie towarzyszy zmęczenie].
12. **Pola czuciowe** — świadome odczuwanie unerwionych fragmentów ciała, które odgrywają ważną rolę w śpiewie.
13. **Postawa ciała podczas emisji** — świadome odczuwanie unerwionych fragmentów ciała o odpowiedniej elastyczności i aktywności.
14. **Postawa psychiczna** — radosna i relaksacyjna w aktywnej atmosferze produkcji wokalnej.
15. **Prowadzenie głosu** — ustawianie głosu — rozwijanie emisji głosu wg przyjętych zasad techniki i estetyki wokalnej, utrwalanie pozytywnych cech i niwelowanie negatywnych — dźwięk oparty na kolumnie oddechowej przechodzi przez wszystkie rezonatory łącznie, kuliście wibrując do maski tworząc jednolity instrument.
16. **Rozwarcie klatki piersiowej** — odczuwanie „pustej” przestrzeni w okolicy tchawicy [prawidłowy wdech jakby luflujący wszystkie rezonatory i zasysający luźno krtani ku dołowi, przy elastyczności tych działań].
17. **Wokalizacja**. „A, E, I” to wokały płytkie, O, U, U” to wokały głębokie powinny mieć formę pośrednią, zgodną z naturalnymi warunkami głosu. Szukanie prawidłowego wokału np. „I” to miękko i ciemno pomyślane „J”, „A, E” włoskie, to polskie w wymowie „Aatam, Eetam” [przy otwartych i uniesionych kącikach warg]. Wybór podstawowego wokału dla ćwiczeń jest indywidualny [od tonu g].
18. **Zatrzymanie oddechowe** — tzw. „bezdech” - luźne przetrzymywanie nabrałego przez wdech powietrza przy sugestii jakby połykania dodatkowego powietrza podczas śpiewania [miękkiego zasysania] — luźna „walka” mięśni wdechowych z wydechowymi.

PRZYKŁADY PODSTAWOWYCH WAD EMISYJNYCH, ICH PRZYCZYNY I PRÓBY NIWELOWANIA

1. **Chrypienie**. Wynika ze zbyt silnego parcia oddechowego podczas emitowanego tonu- brak stawiania tonu na kolumnie oddechowej odpowiednio przygotowanej przy wysokim zaczepieniu tonu i stabilności elastycznego pulsu oddechowego...

Rady: ćwiczenie elastyczności oddechu przy wysokiej impostacji głosu, potem wskazane są ćwiczenia motoryczne [wykonywane w atmosferze relaksacji]...

2. **Chuchanie**- wyrzucanie powietrza, brak zatrzymania oddechu — zasysania; słyszalny syk,, ulatującego powietrza, gardło płytkie, często uniesiony tył języka zasłaniający gardło...

Rady: „chcieć ziewać w siebie”, sugestie np. „praca odkurzacza, strzykawki” ale przy bardzo wysokim zaczepieniu wokalnego na masce [przed zębami]; ćwiczenia szczelności głosek [płomień świeczki nie powinien gasnąć —tak dawniej ćwiczano]...

3. **Gardłowanie** — ściśnięta krtani najczęściej podduszona broda język jakby połknięty tworzący „knebel”, cofnięty dźwięk, zła mimika twarzy [napięcia, zmarszczki itp.]...

Rady: ćwiczenia rozluźniające powyższe napięcia — przed lustrem oraz sugestie dotyczące elastycznego wdechu wentylującego jamę gardła i tchawicy przy rozluźnieniu mięśni karku i żuchwy...

4. **Język podniesiony**. Zabiera nośność tonu i prowokuje do forsowania oddechowego i wokalnego — czubek języka [tył języka knebluje]

Rady: ćwiczenia przed lustrem ze spółgłoskami „D, L” — pomyśleć o stawianiu tonu na podnoszącej się części języka, trzymać język miękko przy dolnych zębach tak aby jego środek miał kształt łódeczki...

5. **Kołysanie**. Wynika z braku właściwego oparcia oddechowego przy za dużym rozżewie gardła. Krtani bywa zbyt nisko położona, a praca dolnych mięśni brzucha bywa słaba — konsekwencja...

Rady: wzmocnienie pracy tłoczni brzusznej [ćwiczenia gimnastyczne i wokalne motoryczne], ćwiczenia ze spółgłoską „L” ustawiające prawidłowe położenie krtani przy wyższym impostowaniu tonów; uaktywnienie jasnej artykulacji — naturalnej.

6. **Nosowanie** — zła raca podniebienia miękkiego tony rezonują w zamkniętym nosie, brak przebicia jakby ponad nos [jest niezależne od położenia krtani]

Rady: zatkać nos dwoma palcami jednej dłoni, by druga dłoń wyczuwała rezonans klatki piersiowej — prowokować ucznia do kierowania tonów ku tchawicy. Unikanie ćwiczeń ze spółgłoskami „N, M”...

7. **Tremolowanie** — duża vibracja [tzw. „groch”], brak odpowiedniego oparcia oddechowego, brak prawidłowego oddechu przy pełni elastyczności i siły lub nadmierne wysokie parcie oddechowe stąd też krtani bywa nadmiernie ruchoma, lub też nerwowość [nadmierna emocjonalna ekspresja]. Występuje również rodzaj „nerwicy przepony”, bardzo trudnej do opanowania...

Rady: głębokie oddechy, relaksacyjne ćwiczenia, korekta sylwetki itp....

Głęboki elastycznie zaczerpnięty wdech należy luźno przetrzymać, a potem wyśpiewać na długim tonie na wygodnej samogłosce — bez vibracji...

8. **Tubowanie**, to przesadne dudnienie rezonatora piersiowego — zaciemnianie samogłosek, bardzo rozwarte gardło przy bardzo niskiej i sztywnej krtani...

[przenieść akustyczność ku górze rezonansu głowy] — jasna artykulacja, lżejszy, elastyczny oddech. Wskazane ćwiczenia ze spółgłoską „L” na mormorando [„N, M”]

9. **Zacisk szczęki** -sztywna żuchwa, zaciśnięte zęby, ton zamknięty w ciasnej akustyce.

Rady: stosować ćwiczenia na rozluźnienie żuchwy [np.:”jej, jaj, joj, lub lej, laj, loj.”] najlepiej przed lustrem kontrolując luźną pracę dolnej szczęki. Unikać spółgłoski „Z,S”