

ZESZYTY NAUKOWE WYŻSZEJ SZKOŁY PEDAGOGICZNEJ W BYDGOSZCZY
Studia z Wychowania Muzycznego 1987 z. 7/8

GRAŻYNA OKRASA
WSP w Bydgoszczy

ODDECH - PODSTAWĄ POPRAWNEJ EMISJI GŁOSU

Na temat oddechu w wokalistyce napisano wiele i wydawałoby się, że już nic nowego w tej kwestii odkryć się nie da. Mimo to problem ten jest wciąż niedoceniany tak przez samych studentów uczelni pedagogicznych jak i przez późniejszych nauczycieli przedmiotu "Muzyka".

Obserwując od kilku lat pracę chórów szkolnych, ich popisy na różnego rodzaju przeglądach czy konkursach, utwierdzam się coraz bardziej w przekonaniu, że dyrygenci nie zdają sobie sprawy z ważności tego zagadnienia i świadomie czy też nie, rezygnują z ćwiczeń oddechowych jak i z uświadomienia członkom zespołu roli jaką oddech spełnia nie tylko w śpiewie, ale i w poprawnej wymowie.

O ile mniej problemów byłoby w pracy z chórem czy zespołem wokalnym pod względem poprawnej dykcji, intonacji czy interpretacji samego utworu. O ile wreszcie mniej problemów byłoby już u samych nauczycieli z tzw. "chrypkami zawodowymi". Każdy nauczyciel winien zdawać sobie sprawę z tego, że wbrew pozorom nie tyle sam śpiew męczy nasze struny głosowe, ale przede wszystkim mowa na nieodpowiednio podpartym oddechu. Przykładem w tym miejscu niech będzie praca studentów szkół teatralnych, którzy wiele zajęć poświęcają mowie na prawidłowo ustawionym oddechu, co w rezultacie daje nam efekt mowy dźwięcznej i nośnej. Dodać należy, że prawidłowy oddech jest najlepszym masażem dla naszych strun głosowych i głównie on decyduje o stanie ich zdrowia. Zbyt mało mówi się o tym, że czynność oddychania jest nie tylko w śpiewie zagadnieniem centralnym, gdyż sposób oddychania wpływa na wszystkie pozostałe czynności emisji głosu, ale również wpływa na prawidłową fizjologię naszego organizmu, do której należy zaliczyć m.in. prawidłowe dotlenienie mózgu, pracę serca, wątroby, funkcje układu nerwowego i wiele innych. Znaczenie prawidłowego oddechu i jego zbawienne oddziaływanie na wszystkie funkcje organizmu ludzkiego, docenili hinduscy

jogowie, włączając ćwiczenie nad oddechem do swej nauki, nazywając ten dział - HATHA YOGA - / należy zwrócić uwagę, że jogowie korzystają z toru oddechowego brzuszno-żebrowego/¹. Oddychanie to odruch wrodzony niezależny od naszej woli, jednak w śpiewie zgodnie ze strukturą i czynnością narządu głosu ulega zmianie, stając się odruchem nabytym, w pełni przez nas kontrolowanym. Każdy śpiewający wyrobić powinien sobie pewien typ oddechowy. Zdarza się, że przez pewien czas śpiewa się oddychając źle /w grę wchodzi tu zasada kompensacji mięśni/. Wówczas mamy do czynienia z nieprawidłową emisją. Prawidłowa emisja głosu zależy od właściwego powiązania czynności oddechowej z pracą krtani i z umiejętnością wykorzystywania rezonansu. Wniosek z tego, że mięśnie oddechowe, mięśnie krtani, gardła i jamy ustnej ściśle są od siebie uzależnione. Niełatwo jest się zorientować, że jeżeli mięśnie oddechowe będą niepełnosprawne, to mięśnie krtani wykazywać będą wzmożone napięcie i nadmierny wysiłek.

Tylko umiejętne prowadzenie oddechu gwarantuje nam zachowanie w śpiewie jednolitości brzmienia głosu w całej skali. Rozumieć przez to trzeba, że każdy dźwięk niezależnie od swej wysokości, natężenia czy sposobu wydobywania, posiada jednakową pozycję i barwę.

Prowadzenie oddechu łączy się nierozzerwalnie z utrzymaniem głosu na rezonansie w całej skali i sprzyja, co jest bardzo istotne, wyrównywaniu rejestrów.

Zadaniem oddechu w prawidłowej emisji jest ożywienie i podtrzymywanie dźwięku, nadawanie mu siły i pełni brzmienia lub przeciwnie delikatności i subtelności.

Istotę oddechu w śpiewie doceniali Włosi, którzy głosili maksymę - "Kto umie dobrze oddychać, umie śpiewać"².

Umiejętne prowadzenie oddechu łączyć się powinno ze spokojem i elastycznością. Moment nabrania powietrza, podtrzymywania go, czy wreszcie wydłużania i operowania nim dla potrzeb frazy muzycznej musi odznaczać się spokojem i ciągłością, wpływać z ogólnej elastyczności ciała, a szczególnie

z elastyczności i siły operowania mięśniami klatki piersiowej. Od tego zależy prawidłowe podparcie tzw. "appoggio", a co za tym idzie piękny ton³. Niespokojny, słaby, mało elastyczny, pozbawiony ciągłości wywołuje chwiejność intonacyjną, branie dźwięku "od dołu" /tzw. "podjazdy"/, twarde sposoby atakowania, niemożność swobodnego operowania dynamiką, opieszłość artykulacyjną, nierówny, rozwibrowany ton i wiele innych błędów.

Dobrze prowadzony oddech musi być nadto sprawny i ekonomiczny. Sprawny, gdyż musi sprostać wymogom frazy /długości skali, dynamiki i tempa/ oraz ekonomiczny, by przez oszczędne prowadzenie całkowicie zużyty został na płynącą wąskim strumieniem falę dźwiękową, pozostawiając pewną rezerwę oddechową. Rozrzutne operowanie oddechem uniemożliwia jego prawidłowe prowadzenie, doprowadzając w rezultacie do tzw. śpiewania "do ostatniego tchu", powodując obniżenie wysokości i intensywności tonu, lub nadmierną pracę krtani dla wyrównania brakującego powietrza.

Na czym więc polega prawidłowy oddech?

Postaram się tę czynność omówić w miarę dostępnie, biorąc pod uwagę praktyczny aspekt tego zagadnienia.

W poniższych wyjaśnieniach posłużyłam się pozycjami literatury traktującymi o oddechu, własnymi spostrzeżeniami w pracy z dziecięcymi zespołami śpiewaczymi, jak i spostrzeżeniami w pracy ze studentami uczelni pedagogicznej. W swych rozważaniach oparłam się także o własne doświadczenia z pracy nad swym głosem w trakcie nauki śpiewu solowego.

Najwłaściwszym sposobem oddychania dla śpiewającego, tak kobiety jak i mężczyzny jest połączony oddech przeponowo-żebrowo-brzuszny, zwany pełnym i właściwym, gdyż w sensie funkcjonalnym zakłada równomierne wykorzystanie całej objętości płuc oraz niczym nie skrępowany ruch mięśni oddechowych. Ten typ wdechu jest jakby pogłębionym "codziennym" wdechem. Fizjologiczna i funkcjonalna prawidłowość wdechu całościowo oddziałuje korzystnie na postawę śpiewającego, sprzyja aktywności i gwarantuje zewnętrzną estetykę.

Z punktu widzenia fizjologii najsilniejszym typem jest oddech

boczny, żebrowy, co ma związek z właściwym "appoggio", natomiast głębokość oddechu zapewnia oddychanie brzuszne, które z pewnością mieli na myśli niektórzy wielcy śpiewacy formułując fikcyjną zasadę, że: "śpiewak nie oddycha płucami, lecz brzuchem"⁴. Mówiąc o oddechu całościowym nie można zapominać o ważnej roli jaką ma spełniać mięsień przeponowy. Przepona jest to szeroki, cienki, wypukłony ku górze mięsień stanowiący ruchomą przegrodę, która oddziela jamę klatki piersiowej od jamy brzusznej. Przyczepiona jest ona przez pęczki mięśniowe z tyłu do kręgów lędźwiowych, po bokach do wewnętrznej powierzchni trzech par dolnych żeber, z przodu zaś do mostka. Część żebrowa to najszersza część przepony. Przy wdechu przepona obniża się, wskutek czego zwiększa się pojemność klatki piersiowej. Obniżeniu ulegają przede wszystkim żebrowe części przepony, natomiast środek ściągnięty nieznacznie zmienia swe położenie. Do dziś jeszcze spotyka się śpiewaków przekonanych o istnieniu wyodrębnionego oddychania przeponowego. Nieporozumieniem jest również mówienie o "ćwiczeniach przepony", czy o "oparciu głosu na przeponie". Jak już wyżej wspomniałam przepona jest płaskim mięśniem w automatyzmie oddychania jest ona niezależna od naszej woli i nie jest kontrolowana naszą świadomością, ze względu na brak zakończeń czuciowych nerwów w ośrodkach kory mózgowej. Nie posiadając więc dla niej czucia mięśniowego, świadome poruszanie i ćwiczenie samej przepony jest niemożliwe. Bez współdziałania jednak przepony, emisja głosu jest również niemożliwa, a na nią samą możemy pośrednio wpływać przez odpowiednie regulowanie pracy mięśni podnoszących żebra ku górze i na zewnątrz, jak i przez pracę mięśni brzusznych. Uznając typ oddechu całościowego, pozwolę sobie przedstawić w miarę dokładny opis prawidłowego wdechu. Przyjmując postawę zasadniczą /klatka piersiowa swobodnie uniesiona, ramiona rozwarte, dłonie ułożone z tyłu nieco powyżej pasa - ułożenie takie daje możliwość kontroli mięśni pleców, które również powinny pracować przy prawidłowym oddechu, jednak takie ułożenie rąk proponuję stosować w trakcie początkowych ćwiczeń - nogi w lekkim rozkroku/, na którą

nie zawsze zwraca się dość uwagi, rozpoczynamy początkowo powolne wciąganie powietrza przez nos przy lekko rozchylnych ustach /oddychanie przez nos ma tu znaczenie higieniczne /nabieramy powietrza tak, jak gdybyśmy chcieli głęboko wstchnąć. Przy nabieraniu powietrza pamiętać należy o nie podnoszeniu głowy do góry, gdyż w trakcie fonacji powoduje to nacisk krtani. Obserwując klatkę piersiową w trakcie oddychania zauważamy, że dolne partie żeber w części boczno-plecowej rozsuwają się na boki nieznacznie unosząc się ku górze, natomiast okolica przepony i mięśnie brzucha pozostają swobodne i nieusztynione, ale gotowe do pracy. Z prawidłowym torem oddechowym łączy się istotny problem jakim jest **prawidłowe podparcie oddechowe**, które w nauce śpiewu jest punktem węzłowym. Jest to problem tak trudny i złożony, że dzisiaj wywołuje on wiele nieporozumień i sprzecznych poglądów.

Pojęcie podparcia oddechowego formułuje prof. Aleksandra Mitrionowicz-Modrzejewska jako: "świadome zwolnienie fazy wydechowej za pomocą kontrolowanego napięcia mięśni wydechowych"⁵ Podobnie ujmuje ten problem Wiktor Brégy uznając podparcie jako walkę dwóch przeciwstawnych sił, mając na myśli siłę mięśni wdechowych i wydechowych. Tłumaczy, że przy wdechu **mięśnie** klatki piersiowej unoszą żebra i utrzymują płuca w stanie rozszerzenia, jednocześnie skurczona i obniżona przepona zachowuje swoje niskie położenie. W trakcie wydechu należy panować nad **rozkurczem** mięśni wdechowych oraz nad skurczem mięśni wydechowych.

Mięśnie wydechowe kurcząc się powodują zmniejszenie objętości płuc, a więc równocześnie wydalenie zawartego w nich powietrza. Mięśnie wdechowe **stawiają** opór spełniają funkcję regulatora szybkości oraz **intensywności** wydechu.

Wynika stąd, że mięśnie wdechowe są czynnikiem kontrolującym zamknięcie oddechu podczas fonacji.

Te dwie teorie na temat podparcia oddechowego co do sedna sprawy są zgodne, bowiem "appoggio" łączy się z tzw. wdechową formą klatki piersiowej, tj. taką, jaką dzięki pracy mięśni wdechowych przedstawia klatka piersiowa w momencie wdechu.

Wówczas, mimo że podczas wydechu przepona traci swoje napięcie i przesuwa się ku górze, klatka piersiowa dzięki przeważającej sile mięśni wdechowych nie zapada się.

Jak twierdzi Halina Sobierajska-Friedrich - prawidłowe podparcie umożliwia regulowanie ciśnienia podgłośniowego i pozwala na ekonomiczne zużycie powietrza⁶.

Pozostając jeszcze przez chwilę przy problemie podparcia oddechowego, należy pamiętać o tym, że owo podparcie obowiązuje nie tylko w śpiewie, jak sugerują obiegowe poglądy, ale nieodzowne jest dla ludzi, dla których mowa jest zawodem i zmusza do stałych wysiłków głosowych. Dotyczy to właśnie m.in. nauczycieli wszystkich przedmiotów.

Po etapie wdechu musi wystąpić moment zatrzymania powietrza, który wiąże się również z prawidłowym podparciem oddechowym.

Co do tego etapu także spotkać się można z różnymi poglądami. Jedni twierdzą, że w prawidłowej emisji nie ma przerw w oddychaniu, inni, że nie trzeba szkolić oddechu dla potrzeb śpiewu, lecz należy go pozostawić w formie naturalnej.

Wiktor Brégy twierdzi, że: "ten negatywny stosunek wynika chyba z nieznamości i niedoceniań praktycznych korzyści, jakie daje "ujarzmienie" energii oddechowej poprzez jego zamknięcie"⁷. Uznając pogląd Wiktora Brégy na temat zamknięcia oddechu, pozwolę sobie to zjawisko przedstawić.

Z chwilą zakończenia wdechu następuje krótka, trwająca ułamek sekundy przerwa poprzedzająca poprzednią fazę wydechową, która ma na celu zawieszenie ruchów oddechowych. W sensie technicznym jest to wewnętrzna koncentracja i jak gdyby skupienie potencjalnej energii oddechowej w jednym punkcie z jednoczesnym przygotowaniem jej do rozpoczęcia czynności emisji głosu. Jest to jednak, jak twierdzi autor, nie tylko czynność mechaniczna, lecz również ważny moment psychiczny, który decyduje o wartości postawy śpiewaczej jak i o skuteczności i aktywności.

Wewnętrzne odczucia oraz zewnętrzne przejawy towarzyszące zamknięciu oddechu, autor charakteryzuje następująco: - W wyniku wdechu całościowego klatka piersiowa w górnej swej części lek-

ko uniosła się, **środkowe** żebra rozsunęły się na boki unosząc się jednocześnie nieco ku górze. Dolne żebra rozsunęły się na boki. Ruchy przepony, która nie posiada zakończeń **nerwów czucia głębokiego, kontrolujemy za pośrednictwem ruchów żeber dolnych podlegających czuciu głębokiemu⁸.**

Zamknięcie oddechu to umiejętnie wykorzystanie dla celów technicznych najbardziej w sensie fizjologicznym prawidłowej przerwy pomiędzy fazą wdechową a wydechową. Prawidłowe zamknięcie oddechu nie polega na przesadnym "ładowaniu się" powietrzem. Zamknąć można dowolnie małą ilość powietrza pod warunkiem, że będzie to finałem wdechu całościowego, gdzie nawet najmniejsza zawartość płuc sprawna będzie technicznie do końca prawidłowego wydechu.

Ostatnią fazą prawidłowego oddechu jest faza wydechowa, która rozpoczyna się w chwili kiedy przestają działać mięśnie utrzymujące klatkę piersiową w postawie wdechowej. Dla spokojnego wydechu wystarczy sprężystość mięśni wydechowych, które powodują powolne zmniejszanie pojemności klatki piersiowej, natomiast siłę wydechu może spotęgować udział tłoczni brzusznej, która wspiera rozkurcz przepony i jej wzniesienie się oraz współdziałanie mięśni obniżających żebra. Dzięki elastyczności tkanki płucnej jak również w wyniku zmniejszenia się objętości klatki piersiowej powietrze z pęcherzyków płucnych zostaje wydalone. Wspomnieć tu należy, że faza wydechu powinna być dłuższa od fazy wdechu.

Podsumowując teoretyczne rozważania dotyczące poprawnego oddechu raz jeszcze zwracam uwagę, że czynność oddychania składa się z dwóch kolejno po sobie następujących faz: wdechu oraz wydechu przedzielonych krótką pauzą tzw. bezdechem. W trakcie pracy nad oddechem popełnianych jest wiele błędów, do których zaliczyć należy:

- nadmierne rozszerzanie i unoszenie klatki piersiowej ku górze, co powoduje skurcz mięśni brzusznych i napięcie mięśni szyi;
- usztywnienie mięśni brzucha z jednoczesnym jego wciąganiem, jak również usztywnianie klatki piersiowej;

- rozszerzanie przedniej części klatki piersiowej, podczas gdy mięśnie pleców są nieruchome;
- zwiotczenie ściany brzusznej, które pociąga za sobą usztywnienie klatki piersiowej co w konsekwencji powoduje usztywnienie mięśni szyi i żuchwy.

Należy sobie uświadomić, że oddychanie w śpiewie nie zawiera żadnych głębszych tajemnic, polega jedynie na uzyskaniu sprawności mięśniowej w miarę przeprowadzanych ćwiczeń.

Ćwiczenia oddechowe, celowe i przeprowadzane systematycznie, powinny być w początkowym okresie nauki śpiewu bardzo świadomie kontrolowane, ulegając z czasem zupełnemu zautomatyzowaniu. Rozróżniamy dwa sposoby ćwiczeń oddychania: poprzez gimnastykę oddechową bez wydawania głosu oraz łączenie techniki oddechu z ćwiczeniami głosowymi.

Podczas ćwiczenia należy pamiętać o tym, aby nie doprowadzały one do znużenia i zmęczenia klatki piersiowej. Dobry komplet ćwiczeń praktycznych znaleźć można w pozycjach książkowych Haliny Sobierajskiej pt. "Uczymy się śpiewać" oraz Czesława J. Wojtyńskiego pt. "Emisja głosu".

Na zakończenie chciałabym zwrócić uwagę, że ten właśnie typ oddychania należy stopniowo wprowadzać u dzieci, które jak wiemy oddychają szczytowo, płytko z jednoczesnym unoszeniem ramion łącząc to z szybkim wydechem - bez podparcia. Naukę należy rozpocząć już w klasach młodszych, demonstrując prawdziwy oddech ze wszystkimi jego fazami.

W początkowym okresie należałoby pracować z każdym dzieckiem indywidualnie chociażby w trakcie samego uświadamiania prawdziwego toru oddechowego.

Dalszy etap to praca oparta na recytacji, wreszcie technicznych ćwiczeniach głosowych.

Ćwiczenia przeprowadzane cierpliwie i umiejętnie przez dłuższy czas przyniosą z pewnością oczekiwane pozytywne efekty. Ucząc dzieci pamiętać jednak musimy, że nauka taka będzie bezowocna jeżeli sami nie będziemy mieli opanowanej dostate-

cznie techniki oddechu i wbrew pozorom kształceniem głosu dzieci winien zajmować się jedynie pedagog, który sam posiada wyszkolenie wokalne oraz specjalizuje się w tej dziedzinie, z uwzględnieniem doskonałej znajomości aparatu głosowego dziecka.

PRZYPISY

- ¹ Halina Sobierajska-Friedrich, Aktywność masykulatury aparatu głosowego w śpiewie, Poznań 1970 s.14
- ² Halina Sobierajska, Uczymy się śpiewać, Warszawa 1972 s.85
- ³ Halina Sobierajska-Friedrich, Aktywność masykulatury aparatu głosowego w śpiewie, Poznań 1970 s.14
- ⁴ Tamże s.15
- ⁵ Tamże s.16
- ⁶ Tamże s.16
- ⁷ Wiktor Brégy, Elementy techniki wokalne, PWM 1974 s.66
- ⁸ Tamże s.55

BIBLIOGRAFIA

1. H.Sobierajska, Uczymy się śpiewać, PZNS Warszawa 1972
2. W.Brégy, Elementy techniki wokalne, PWM Kraków 1974
3. D.Aspefund, Rozwój śpiewaka i jego głosu /tłum.z rosyj/, Mat.Pom.COPSA, Warszawa zeszyt 43/1960
4. F.Martienssen-Lohmann, Kształcenie głosu śpiewaka, /tłum. z niem./, PWM Kraków 1953
5. M.Marzecka-Kowalska, Wybrane zagadnienia z metodyki nauczania śpiewu solowego, Mat.Pom.COPSA, Warszawa zeszyt 59/1962

6. L.Nazarenko, Sztuka śpiewania, Mat.Pom.COPSA, Warszawa zeszyt 64/1962
7. B.Romaniszyn, Z zagadnień sztuki i pedagogiki wokalne, PWM Kraków 1957
8. Cz.J.Wojtyński, Emisja głosu, PZWS Warszawa 1970
9. H.Sobierajska-Friedrich, Aktywność muskulatury aparatu głosowego w śpiewie, Katedra Problematyki Wychowania Muzycznego, Poznań 1970
10. St. i L.Różyccy, Szkoła śpiewu wg mistrzów włoskich, Księgarnia Polska na Śląsku Sp.Ako., Katowice 1926
11. M.Trampczyńska, Kilka uwag na temat emisji głosu, Życie Śpiewacze, Warszawa nr 3/4 1950