

Jolanta Szewczyk-Kwitkowska

Szkoła Podstawowa nr 11, Będzin

Szkoła Podstawowa nr 3, Dąbrowa Górnicza

O potrzebie wypowiedzania się głosem

On the need to speak with a voice

Śpiewać każdy może... - kto z nas nie zna słów tej piosenki? Jednak po wysłuchaniu wykonania utworu przez Jerzego Stuhra, uśmiechając się, mamy wątpliwości czy naprawdę każdy?

Głos jest instrumentem, który posiada każdy z nas. Zawsze może posłużyć nie tylko do komunikacji werbalnej, ale i do tworzenia określonych dźwięków, co kreuje go na instrument melodyczny o konkretnej skali. Współcześnie wykorzystuje się go również, łącząc dźwięk i rytm (beat box). Może stać się naszym osobistym instrumentem do wyrażania uczuć, w efekcie czego zyskamy odwagę i podniesiemy poczucie własnej wartości. Możemy dzięki niemu wypowiedzieć to, czego nigdy nie potrafilibyśmy opowiedzieć w inny sposób. Możemy słuchać śpiewu i razem z nim unosić się w marzeniach. Z każdym innym instrumentem jest inaczej. Używa dużo czasu zanim muzyk zacznie „panować” nad instrumentem. Głos natomiast, przez swoją bliskość, daje informację (czasem żłudną) o prostocie posługiwania się nim.

Informacje, które będą zawarte w tym artykule udowadniają, że od wieków śpiew jest obecny i ważny. Klasyczny rodzaj śpiewu na zawsze będzie wzbudzał szacunek i podziw. Śpiew, głos, melorecytacje, scat to wszystko, co powstaje wokół sztuki posługiwania się głosem, ciągle się zmienia i stanowi niezliczone możliwości budowania jego barw, technik, skali. Nie można określić, który z tych

rodzajów jest śpiewem lepszym lub gorszym, ładniejszym lub brzydszym. Współczesne czasy charakteryzują się swobodą wykonania, swobodą wypowiedzi twórczej i wszystko zwykle znajduje swych odbiorców i naśladowców. Przy tej ilości propozycji można też czuć się zagubionym. Kto nam odpowie na pytania co jest dobre a co złe? Warto więc zastanowić się nad sposobem odnalezienia siebie dzięki umiejętności posługiwania się aparatem głosowym i świadomie podchodzić do dźwięków.

Spośród wielu instrumentów głos ludzki uważany jest za jeden z najstarszych, najnaturalniejszych, a zarazem najbliższych człowiekowi¹. *Głos jest jeden na całe życie* - taka treść przekazywana jest uczniom podczas zajęć edukacyjnych na lekcji muzyki. Narząd jakim się posługujemy i używamy każdego dnia jest podstawowym narzędziem komunikacji (pomijając mowę ciała). Potrafimy odczytać wiele z jego barwy i dynamiki. Podobnie jak głos śpiewany jest przekątnikiem treści i zarazem emocji. Jest charakterystyczny i indywidualny dla każdego z nas, dając nam niezliczone możliwości wypowiadania się emocjonalnego.

Każda dysfunkcja wpływa na zmianę funkcjonowania aparatu mowy. Np. jednym z czynników diagnozujących autyzm jest poziom komunikacji werbalnej lub jej brak. Zaburzenia funkcjonowania społecznego powstałe na tym tle powodują konflikt ze środowiskiem i problemy emocjonalne a nawet zaburzenia psychiatryczne. Jest to bariera złożona, w dzisiejszym świecie coraz powszechniejsza, która polega na zaburzeniach funkcjonowania mózgu. Kolejnym przykładem jest mutyzm, czyli zanik komunikacji werbalnej, powstały często na skutek traumatycznego przeżycia. W tym przypadku istnieje jednak szansa odzyskania głosu.

Ćwiczeniem (być może banalnym) dobrze ukazującym jak bardzo potrzebna jest mowa może być zabawa szkolna przeprowadzana w celu uzyskania spokoju w grupie: „cisza na morzu, bałwan śpi, to się odezwie będzie nim...”. Nigdy nie zdarzyło się, aby dzieci, które uczestniczyły w grze wytrzymały w ciszy dłużej niż kilka minut. Potrzeba komunikacji werbalnej jest ogromna! Powinniśmy zatem głos

¹ J. K. Lasocki, *Podstawowe Wiadomości z nauki o muzyce*, Kraków 1960, s. 134-138.

wielbić i cenić, szanować i dbać o niego, bo mowa jest umiejętnością konieczną do prawidłowego funkcjonowania.

Emisja głosu czyli kształtowanie i kształcenie

Nasz jedyny głos posiada jeszcze kilka cech: jest charakterystyczny, potrafi zmieniać barwę, naśladować i odwzorowywać oraz, co najważniejsze, rozwijać się.

Uwypuklenie roli głosu w naszym funkcjonowaniu jest tak ważne, że w kolejnej części przyjrzymy się sposobom posługiwania się aparatem głosowym, zarówno w formie mówionej jak i śpiewanej.

Jak zatem poprawnie wydobywać dźwięki i jak pomagać rozwijać ten niezwykły instrument?

Pomocną nauką jest emisja głosu. Emisja głosu (z łac. *emissio* – wysłanie, wypuszczanie) jest procesem jego wytwarzania i wyprowadzania na zewnątrz zarówno w mowie, jak i w śpiewie. Procesem, na który składają się następujące czynności: oddychanie, fonacja, rezonans i artykulacja. O prawidłowej emisji głosu decydują czynniki:

- anatomiczne - budowa aparatu mowy i głosu,
- fizjologiczne - emocjonalne, osobowościowe².

W emisji głosu według Alojzego Suchanka ważne są procesy:

- oddechowy. Prawidłowe oddychanie podczas mówienia powinno odbywać się torem piersiowo-brzusznym, zwanym także przeponowo-żebrowym. Podczas wdechu następuje bowiem równomierne poszerzenie całej klatki piersiowej, wspomagane niewielką pracą przepony. W przypadku nieuruchomienia przepony oddychanie przebiega tylko płytkim torem piersiowym i nie pozwala na wykorzystanie całej powierzchni płuc. Wydech natomiast powinien odbywać się z tzw. podparciem oddechowym (szczególnie ważne dla osób pracujących głosem), które polega na świadomym zwolnieniu fazy wydechowej za pomocą kontrolowanego napięcia mięśni oddechowych.
- fonacyjny. Powietrze wypływające z płuc wprawia następnie w drgania struny głosowe, w wyniku czego powstaje fala głosowa. Przy prawidłowej emisji powinno dochodzić do takiego zwarcia

² J. K. Lasocki, *Podstawowe wiadomości ...*, op. cit., s. 134-138.

strun głosowych, by mogły one swobodnie drgać. Jest to określane mianem miękkiego nastawienia głosu, które jest nastawieniem prawidłowym. Pozostałe rodzaje nastawienia: twarde (wtedy, gdy dochodzi do zbyt gwałtownego zwarcia strun głosowych) oraz chuchające (struny głosowe nie w pełni się zwierają i podczas fonacji razem z dźwiękiem powstaje dodatkowy szum) są nieprawidłowe. Twarde nastawienie może doprowadzić do uszkodzenia narządu głosu, natomiast nastawienie chuchające może być już oznaką choroby krtani.

- artykulacyjny. Powstały w krtani dźwięk jest następnie wzmacniany w nasadzie, która stanowi zespół trzech jam: gardłowej, nosowej i ustnej. Natomiast o ostatecznej jakości tworzonego dźwięku decyduje sprawność ruchowa narządów mownych, przede wszystkim języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy. Im sprawniejsze są mięśnie uczestniczące w powstawaniu mowy, tym większa płynność i wyrazistość mówienia.

Należy przy tym pamiętać, że wszystkie narządy odpowiedzialne za emisję głosu stanowią całość, a więc nieprawidłowa praca tylko jednego z nich powoduje zaburzenia pracy i funkcji pozostałych.

Ich zakłócone funkcjonowanie wpływa w sposób negatywny na właściwą emisję głosu. Na prawidłowo emitowany dźwięk wpływ mają także:

- pozycja ciała - plecy mówiącego powinny być wyprostowane lub tylko lekko pochylone do przodu (szczególną uwagę należy zwrócić na ustawienie kręgosłupa),
- rozstawienie stóp oraz ułożenie miednicy, która powinna być w pełni osadzona³.

Posługiwanie się w pełni prawidłową emisją głosu jest więc następstwem utrwalenia:

- toru oddechowego brzuszno-przeponowego,
- podparcia oddechowego przy równoczesnej pracy mięśni wdechowych i wydechowych (naturalny odruch podparcia oddechowego to kichanie),

³ A. Suchanek, *Powszechnie kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*, Katowice 1994.

- wydłużenia fazy wydechowej połączonej z wydłużoną emisją samogłosek,
- odpowiednio szerokiego otwierania jamy ustnej na fonowanych samogłoskach (tu: korygowanie ewentualnego „szczękościsku”), co ma przynieść w efekcie wyrazistość wymowy.

W emisji głosu bardzo ważnymi właściwościami są między innymi intonacja i modulacja głosu. Intonacja to umiejętność posługiwania się skalą wysokości głosu w czasie mówienia lub śpiewania. Jest ona jednym z elementów ekspresywnych w naszych wypowiedziach. Intonacja w zdaniach wyznaczana jest linią tonalną głosu i może być oznajmująca, pytająca i wykrzyknikowa.

Modulacja z kolei, to posługiwanie się skalą natężenia i zabarwień uczuciowych głosu zarówno w toku wypowiedzi jak i śpiewu. Zatem właściwościami fizycznymi głosu są natężenie i barwa, a u podstaw modulacji leży posługiwanie się skalą siły i barwy, co musi być dostosowane do treści i zabarwienia uczuciowego wypowiedzanych słów.

Kiedy mówimy emisja głosu zwykle jednak myślimy o śpiewie, szybko kojarząc nazwę ze szkołą śpiewu, którego historia związana jest z rozwojem życia społecznego. Proces ten trwa od czasów najdawniejszych do dzisiaj. Wybrane koncepcje metodyczne kształcenia głosu w nowożytnej pedagogice śpiewu to np:

- starowłoskie tradycje śpiewu. Głębokie nastawienie krtani oraz krycie, które dotyczy właściwego wytworzenia wolumenu i barwy dźwięku, które powinny być dobrane według wysokości dźwięku i pozycji głosu, tak aby sprzyjająco wspierały prowadzony dźwięk w rezonansie głowy⁴.
- szkoły rejestralne. „Rejestrem w ludzkiej skali głosowej jest szereg kolejnych dźwięków wydobywanych przy pomocy tego samego jednakowego mechanizmu”. Mamy do dyspozycji dwa główne mechanizmy rejestralne: rejestr piersiowy i rejestr głowy. Można je określić jako aktywne i pasywne, co zależne jest to od napięcia mięśnia głosowego. Mechanizm ten może odnieść sukces wów-

⁴ A. Suchanek, *Powszechne kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*, Katowice 1994, s. 32.

czas, gdy w „krtani panuje zupełna autonomia w ruchach i napięciach, z których wypływa postulat pasywności”⁵.

- idea prymarnego dźwięku⁶.

Ćwiczenia rozwijające aparat głosowy towarzyszą śpiewakom przez całą drogę artystyczną. Prócz udziału w zajęciach z emisji głosu, bardzo ważna jest samodzielna systematyczna praca nad głosem - praca nad oddechem, wykonywanie ćwiczeń emisyjnych, podnoszenie sprawności aparatu artykulacyjnego, dbanie o wyrazistość dykcji. Stosować można w tym celu wiele specjalistycznych ćwiczeń:

- ćwiczenia rezonansowe (rozwijanie siły, czyli dynamiki dźwięku). Na podstawie ćwiczeń osadzania głosu rozpoczynamy rozedrganie diafragmy. Następnie atakujemy dźwięk za pomocą nieokreślonego wokału, po czym głos osadzamy przy pomocy samogłoski a (oraz – e, o ,u, i) na masce głowowej, zwiększając wydech do mezzoforte, kończymy pianissimo.
- oktavowanie. Uwarunkowane jest maksymalnym rozluźnieniem mięśni krtani. Wykonanie polega na tym, że po osadzeniu dźwięku w głowie przenosimy go – rozluźniając i otwierając gardło - w dół do rezonatora podgłotycznego (tchawicy). Ćwiczenia wykonujemy w odległościach seksty oraz oktawy.
- przęczenie dźwięku (murmurando). Podobnie prowadzone jak ćwiczenia rezonansowe. Po rozedrganiu przepony i osadzeniu dźwięku w rezonatorach nadpodniebieniowych wymawiamy sylaby z nieustannym wybrzmiewaniem spółgłosek, powodując silne rezonowanie całej czaszce.
- wyrównanie rejestru. Uzyskanie jednolitej barwy w trakcie wymawiania spółgłosek. Przy artykułowaniu samogłosek osadzamy dźwięk z jednakowym natężeniem, nie dopuszczamy do jego zmian w barwie.

Przykłady ćwiczeń

Etap wstępny: rozluźnienie, relaksacja, koncentracja, poczucie pewności siebie

⁵ Ibidem, s. 34.

⁶ Ibidem.

- właściwa postawa śpiewacza, czyli sylwetka wyprostowana, klatka piersiowa lekko uwypuklona, podbrzusze wciągnięte, nogi ułożone w lekkim rozkroku, głowa wyprostowana wzrok skierowany dość daleko, tak aby stworzyć swobodę i przestrzeń;
- ćwiczenia ruchowe: rozluźniające i rozgrzewające (np. przeciąganie się, ruchy okrężne głowy, masaż głowy, szyi, szczęki, mięśni twarzy);
- ćwiczenia artykulacji i dykcji (np. ruchy okrężne języka, „łopata“ – język na brodę). Wyraziste wypowiedzanie zdań: - Moja mama miele mak; - A kto to tutaj tak tupie? To tata Tomka tutaj tak tupie. - No to cóż, że ze Szwecji. - Żołnierzyki już śpią w skrzyni;
- ćwiczenia oddechowe: Pamiętaj, że oddech śpiewaczy powinien być bezszelestny (cichy), lekko pogłębiony w stosunku do normalnego, niespieszny (tzw. wężanie powietrza), brany jednocześnie nosem i ustami (usta i nozdrza lekko rozchylone) miękkie podniebienie lekko podniesione (uczucie „gorącego kartofla“), rozchylone żebra. Oddech bierzemy tuż przed zaśpiewaniem frazy. Wyrzucaj resztkę niezucytego powietrza. - ćwiczenie faz oddechu: powolny wdech – zatrzymanie – wydech – bezdech. Na każdej z faz w myślach licz do 5. - Ćwiczenia pobudzające przeponę: a) bezdźwięcznie: ha – he – hi – ho – hu – hy, b) wykonywanie różnych - ćwiczenia z podkładem.

Uwagi dodatkowe:

- ćwiczenia wykonuj, koncentrując się na odczuwaniu oddechu oraz znalezieniu miejsca dźwięku. Odpowiedz na pytanie co czujesz po serii ćwiczeń?
- staraj się nie przekraczać swojej skali, poczuj jak głos rezonuje, zachowaj uczucie rozwartości;
- staraj się, by każdy dźwięk posiadał dźwięczność oraz okrągłość O;
- koncentruj się na barwie - szukaj pięknego tonu;
- nagrywaj często swój głos, koryguj błędy, konsultuj się.

Bogactwo określeń i walorów głosu ludzkiego daje niezliczone możliwości, dlatego opanowanie sztuki wokalne jest procesem długofalowym, mozolnym i wymagającym systematyczności.

J. Tenner powiada iż „aparat głosowy jest ważnym instrumentem

głosowo-wymawianym, stojącym na czele wszystkich instrumentów muzycznych, jako najszlachetniejszy, najdoskonalszy, niedościgniony instrument⁷.

Wiele już wiemy na temat kształcenia głosu. Wątpliwości jednak nasuwa obraz współczesnych stylów wokalnych. Dla młodego człowieka (w wieku szkolnym), to co modne, popularne staje się jedyne właściwe i słuszne. Dzisiaj śpiew odpierany jest jako rodzaj daru. Traktuje się go jak naturalną czynność, nie zwracając szczególnej uwagi na emisję, kształcenie dykcji, oddechu. W jednym z wywiadów zapytano doskonałego piosenkarza Mieczysława Fogga o przyczynę dość krótkich karier młodych wokalistów. W odpowiedzi usłyszano: „brak przygotowania warsztatowego”. Już wtedy (ok. 1960 r.) było to zauważalne.

Dzisiaj głos to instrument muzyczny, który najbardziej bezpośrednio oddziałuje na odbiorcę (szybko potrafimy określić skalę trudności utworu a zarazem się z nią utożsamiamy) i który mówi wiele o emocjach śpiewającego. Uzewnętrzanie uczuć jest częścią stylistyki współczesnej wokalistyki. Klasyczny śpiew demonstrował znakomitą technikę, skalę, ogromną dynamikę, barwę. Obecnie głównym przekazem są emocje. Zamiast odpowiedniego rezonowania możemy korzystać z mikrofonów oraz innych udogodnień technicznych, jak pogłębianie barwy lub czystości intonowania dźwięków.

Według Teodora W. Adorno, filozofa i teoretyka muzyki, „nigdzie nie jest napisane, że śpiewanie jest koniecznością”. Przyznanie racji temu stwierdzeniu miałoby sens, gdyby nie fakt, iż śpiewanie należy „do istoty człowieka”⁸. Zmieniając nazewnictwo, zmieniono technikę i estetykę – obok śpiewaka, wokalisty pojawia się piosenkarz.

Śpiewak to wokalista lub wokalistka, to artysta wykonujący utwory muzyczne, posługujący się głosem, najczęściej z towarzyszeniem akompaniamentu. Zwykle wykonuje muzykę klasyczną (a co za tym idzie prezentuje klasyczną szkołę śpiewu).

Piosenkarz lub piosenkarka – zawód polegający na wykorzystaniu

⁷ J. Tenner, *Muzyka tonów i muzyka słowa*, Lwów 1931, s. 67.

⁸ Ch. Drosser, *Muzyka, daj się uwieść*, Warszawa 2011, s. 141.

głosu do śpiewu, z reguły przy akompaniamencie grupy muzycznej. Utwory wydawane są następnie na płytach (albumach) lub wykonywane na koncertach. Piosenkarze zajmują się muzyką rozrywkową.

Wspomniano już wcześniej, iż kształcenie głosu, wyrównywanie skal, rozwijanie oddechu, praca nad dykcją to proces długotrwały. Ma to znaczenie w świecie szybkim i niecierpliwym. Wszystkie media dają nam złudę szybkiego, wielkiego uznania dzięki konkursom i wynikającej z nich popularności, a programy telewizyjne utożsamiają śpiew z sukcesem, luksusowym życiem i szybką karierą. Czy może to być niebezpieczne? Jedną z największych karier w show biznesie była kariera Marilyn Monroe. Choć przykład ten może wydać się szokujący (niezgodny z tematem pracy) warto zastanowić się, czy ta niezwykle, ambitna osoba nie była ofiarą takiego współczesnego pojmowania sztuki? Bardzo wiele wyjaśnia obraz filmowy, który powstał na podstawie faktów, jej przeżyć niosący tytuł „Mój tydzień z Marilyn” a ukazujący między innymi pracę aktorki na planie angielskiej produkcji. Jej ciągła frustracja, lęki, notoryczna trema, kłopoty z dyscypliną pracy i inne zaburzenia natury emocjonalnej, były wynikiem jej braku świadomości jakości własnej pracy, niskiej samooceny i głębokiego poczucia samotności. Tego przykładu z lat 60. nie można porównywać z możliwościami jakie niesie współczesna technika. Dziś dochodzi jeszcze absolutny brak prywatności! Nie jest to jedyny przykład toksycznego wpływu współczesnego biznesu i stylu życia. Przykłady tych największych (Whitney Houston, Elvis Presley, Michael Jackson) przypominają nam, że człowiek ma ograniczoną siłę emocjonalną, że nasze dzieci i młodzież trzeba chronić, uświadamiać i kształcić. Przypominają, że przygotowanie do roli artysty powinno obejmować także uświadamianie, z jakim obciążeniem emocjonalnym wiąże się życie poddane przez wszystkich obserwacji.

Jedną z muzycznych mód lat 60. XX w. w Stanach Zjednoczonych było poszukiwanie tzw. „cudownych dzieci”. Znając postać W.A. Mozarta doskonale wiemy o kogo chodzi. O niezwykle talent.

Talent to wypadkowa czterech czynników:

- motywacji (umiejętność formułowania i planowania odległych celów, dążenie do nich, gotowość do podejmowania zadań),

- wybitnych zdolności intelektualnych (uczenie się, pamięć, myślenie abstrakcyjne, rozwiązywanie problemów),
- twórczości (umiejętność znajdowania nowych rozwiązań zadań i problemów),
- środowiska – rodzinnego, rówieśniczego i szkoły (wparcie rodziny, stymulowanie przez szkołę – dostosowane do jednostki programy kształcenia - wymiana doświadczeń i wspólne rozwiązywanie problemów z rówieśnikami).

Oddziaływanie śpiewu na zdrowie

Nauka emisji ma zapewnić przede wszystkim zdrowe funkcjonowanie narządu głosu, ale niesie także mnóstwo dodatkowych korzyści., takich jak:

- polepszenie jakości oddychania,
- regulacja pracy serca,
- regulacja przemiany materii.

Przy okazji pracy z własnym głosem można też zrelaksować się i lepiej poznać samego siebie.

Śpiewając, już wpływamy korzystnie na swoje samopoczucie, a co za tym idzie zdrowie.

Profesor Graham Welch z Uniwersytetu Londyńskiego od ponad 30 lat bada wpływ śpiewania na ludzki organizm. Wyniki jego działań dowiodły, iż śpiewanie:

- redukuje stres. Największe oddziaływanie wykazuje wspólne śpiewanie – śpiewanie chóralne. U osób śpiewających zauważono spadek kortyzolu (hormonu stresu) przy jednoczesnym zwiększonym wydzielaniu dopaminy (hormonu przyjemności).
- wpływa na układ krążenia. Fascynujące okazały się wyniki badań układu krążenia u śpiewaków uczestniczących w chóralnym śpiewaniu. Po podłączeniu ich do urządzeń monitorujących pracę serca oraz ciśnienie okazało się, że podczas śpiewu praca serca normalizuje się, zwalnia się liczba uderzeń serca na minutę a ciśnienie krwi ulega obniżeniu. Zdumiewającym odkryciem było zaobserwowanie, że serca śpiewaków zaczynają bić jednakowym rytmem. W tym samym momencie zwalniają pracę oraz w tym samym czasie przyspieszają swoje uderzenia. Naukowcy są zdania,

- że śpiewanie jest łagodną odmianą aerobiku, poprawiającą m. in.: kondycję serca.
- rozwija układ mięśniowy i oddechowy. U śpiewaków stwierdzono zwiększenie pojemności płuc oraz siły mięśni wdechowych i wydechowych. Lekarze zalecają śpiew jako metodę wspomagającą leczenie m. in.: rozemdy, zwłóknienia płuc, astmy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc.
 - wspomaga układ odpornościowy. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Johanna Wolfganga Goethego we Frankfurcie wykazały, że śpiewanie pobudza układ odpornościowy. U śpiewaków wykazano zwiększone wydzielanie immunoglobulin odpornościowych (szczególnie immunoglobuliny IgA). Jej zwiększone stężenie stwierdzono w ślinie śpiewaków. Coraz więcej badań wskazuje, że śpiewanie (w szczególności śpiewanie chóralne) prowadzi do poprawy stanu zdrowia psychicznego, fizycznego i emocjonalnego. W krajach zachodnich prowadzone są liczne kampanie promujące śpiew.
 - sprzyja naszej psychice. Wspólne śpiewanie to nie tylko zmniejszenie objawów stresu. Zmiany psychiczne u śpiewaków wykazały poprawę samopoczucia oraz zwiększenie stopnia samooceny. Śpiewanie chóralne okazało się znakomitym naturalnym antidotum na depresję oraz samotność i stosowanie narkotyków. W trakcie śpiewu u pieśniarzy stwierdzono zwiększone wydzielanie endorfin (naturalnych substancji przeciwbólowych wytwarzanych w mózgu), odpowiedzialnych nie tylko za efekt odczuć przeciwbólowych, ale także za uczucie dobrego nastroju. U śpiewaków wytwarza się w organizmach oksytocyna zwiększająca poczucie wiary i wzajemnej więzi. U ludzi starych śpiewanie hamuje procesy starzenia się mózgu i powoduje, że zaburzenia poznawcze są rzadziej spotykane. Śpiewanie monotonnych pieśni powoduje zmiany w aktywności mózgu. Zaczynają przeważać fale alfa, a nawet theta. Dochodzi do stanów fizjologicznych podobnych do transu, zjawiska samoleczenia organizmu, odmiennych stanów świadomości (np. ekstazy). Ludzie chcą śpiewać. Popularność wspólnego śpiewania wzrasta. W Stanach Zjednoczonych w chórach śpiewa ponad 33 miliona osób. Istnieje ponad 270 tysięcy chórow kościelnych (włączając chóry śpiewające w stylu gospel).

Opis przypadku

Mężczyzna: lat 45

Diagnoza: niedostosowanie społeczne

Objawy: brak tolerancji dla innych, negatywny stosunek do społeczeństwa, odosobnienie, zaniedbanie, wycofanie, zaburzenia pamięci (być może spowodowane lekami, agresja, nerwica nadpobudliwość)

Muzykoterapia śpiewem stosowana raz lub dwa razy w tygodniu (na życzenie pacjenta –klienta)

Wybór repertuaru zgodne z życzeniem i sugestią

Cele:

- stworzenie sytuacji komfortowej: docenienie, potrzeba, pochwała
- odwrócenie uwagi od problemów
- działania rozwijające koncentrację, uwagę i pamięć
- zaistnienie w społeczeństwie: potrzeba dbałości o wygląd, dbałość o zdrowie
- poczucie zadowolenia i spełnienia
- poczucie własnej wartości

Działania terapeutyczne

- ćwiczenia oddechowe, przeplatane sugestiami prowadzącego, rozluźnij się „skoncentruj się na oddechu”
- ćwiczenia emisyjne,
- długie dźwięki, sugestia szukaj najlepszej barwy, znajdź miejsce”
- powtórzenie repertuaru poznane do (swobodne wykonanie bez przerywania, tak aby miał czas na przeżycie i (stworzenie sytuacji komfortowej dla całościowego przeżycia)

Pytania terapeutyczne

- Jak się teraz czujesz?
- Co chciałbyś poprawić?
- Jesteś zadowolony

Analiza merytoryczna utworu, tak aby dopełnić zasad muzyki.

Wprowadzenie nowego materiału muzycznego (analiza melodyczno-rytmiczna) tekst, skala dźwięków. Co na ten temat sądzisz? Czy chcesz wykonać ten utwór?

Zajęcia trwały pięć lat.

Efektom pracy było: uruchomienie pamięci, koncentracji, swobodnego wypowiedzania się na temat własnych odczuć, dbania o siebie, punktualności i obowiązkowości, wsparcie psychiczne i podniesienie poczucia własnej wartości, szacunku do piękna i muzyki.

Koniec zajęć wieńczył występ artystyczny. Wielkim sukcesem było zapanowanie nad emocjami lęku, strachu i dostarczenie sobie dużego pozytywnego przeżycia emocjonalnego.

Dla osób, które pokonały zaburzenia psychiatryczne lub są w trakcie walki z pokonywaniem lęków, nerwic występy publiczne są szczególnie osiągnięciem, porównywalnym ze zdobyciem wysokiej góry.

Podczas tych lat wielokrotnie pytałam siebie „czy powinnam to robić?”. Udowodniłam sobie jednak, że powinno się i trzeba pomagać nawet w sposób kontrowersyjny dla muzyków. Wiadomo, że muzycznie odbiegało to od artyzmu, ale było poprawne pod względem merytorycznym. Obserwując podczas zajęć jak spada napięcie, obniża frustracja, a pojawia się uśmiech na twarzy człowieka, który zapomniał co to radość, było dowodem wielkiej mocy śpiewu. Potrzeba jedynie zmienić spojrzenie. W tym przypadku odbiorca musi posiadać wiedzę o kłopotach wykonawcy. Piękny przykład muzykoterapii aktywnej. Był to bardzo wyrazisty przykład potrzeby muzykowania i jego wielkiej mocy sprawczej.

Pracując z uczniami w wieku szkolnym, rozpoznaję wiele problemów w funkcjonowaniu emocjonalnym, problemach edukacyjnych. Wszystkie te kłopoty uaktywniają się podczas działań umuzykalniających. Śpiew najszybciej obrazuje wszystkie trudności. Kilka z nich: nie zaśpiewam solo bo się wstydzę (brak pewności siebie, odwagi), mogę jedynie w grupie (strach przed brakiem akceptacji), nie lubię śpiewać (brak wiary we własne możliwości lub zrażenie się po porażce), zbyt głośny krzykliwy śpiew (chęć zwrócenia na siebie uwagi).

Ciekawym doświadczeniem jest prowadzenie chóru szkolnego. Obraz wszystkich osobowości, temperamentów z jednoczesną możliwością ujednoczenia i zdyscyplinowania, dzięki wspólnej pracy i zasadom, jakim należy się podporządkować.

Muzyka z jednej strony to ścisłe zasady a z drugiej strony wolność. Jest sztuką stworzoną przez człowieka a zatem musi mieć jego twarz.

Bibliografia

- Dębko, E., *Higiena głosu nauczyciela*, on-line <http://www.awans.net/strony/higiena/debko/debko1.html> (dostęp: 12.11.2019).
- Gniewosz R., *W trosce o głos nauczyciela*, „Refleksje” 2005, nr 3.
- Maksymowicz K., *Zestaw ćwiczeń dykcyjnych*, [w:] *Logopedia pytania i odpowiedzi*, red. T. Gałkowski, G. Jastrzębowska, Opole 2001.
- Pająk J., *Kultura języka – kultura żywego słowa*, [w:] *Logopedia pytania i odpowiedzi*, red. T. Gałkowski, G. Jastrzębowska, Opole 2001.
- Prusakiewicz-Kucharska, S., *Prawidłowa emisja głosu*, on-line <https://easyvoice.pl/czytelnia/artykul/29/prawidlowa-emisja-glosu> (dostęp: 12.11.2019).
- Prusakiewicz-Kucharska, S., *Krtaniowy zespół napięcia-zmęczenia*, on-line <http://www.easyvoice.pl/patologia-glosu/krtaniowy-zespol-napiecia-zmeczzenia.html> (dostęp: 12.11.2019).
- Prusakiewicz-Kucharska, S., *Środki pomocne w utrzymaniu higieny narządu głosowego*, cz. 1, on -line <https://easyvoice.pl/czytelnia/artykul/23/srodki-pomocne-w-utrzymaniu-higieny-narzadu-glosowego-cz1> (dostęp: 12.11.2019).
- Suchanek, A., *Powszechne kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*, Katowice 1994.
- Śpiew to zdrowie*, on-line <http://www.sprawnyfachowiec.pl/artykul/625/spiew-to-zdrowie> (dostęp: 12.11.2019).

Streszczenie

Autorka dzieli się doświadczeniami w zakresie emisji artystycznej. Przedstawia propozycje ćwiczeń, podkreśla znaczenie śpiewu dla zdrowia a także opiosuje przypadek indywidualnej pracy z osobą dorosłą.

Słowa kluczowe: emisja głosu, ćwiczenia emisyjne, znaczenie kształcenia głosu

Abstract

The author shares experiences on artistic emissions. Presents exercise suggestions, emphasizes the importance of singing for health and also discusses the case of individual work with an adult.

Key words: voice emission, emission exercises, the importance of voice training