

Michalina Zwierzychowska-Wydra 

Wydra Music Studio Michalina Zwierzychowska-Wydra, ul. Wieniawskiego 5/9, 61-712 Poznań

e-mail: wydramusicstudio@gmail.com

Głos w muzyce klasycznej i rozrywkowej. Zastosowania modelu *Estill Voice Training* w praktyce trenera głosu – studium przypadku

Voice in Classical and Contemporary Commercial Music.
Applications of the Estill Voice Training Model in the Practice
of a Voice Trainer: A Case Study

Słowa kluczowe: głos, *Estill Voice Training*, trening wokalny, śpiew klasyczny, muzyka rozrywkowa, pedagogika wokalna

Keywords: voice, Estill Voice Training, vocal training, classical singing, contemporary commercial music, vocal pedagogy

Streszczenie

Wokaliści wykonujący muzykę klasyczną i rozrywkową prezentują odmienny model brzmienia głosu. W ostatnich dekadach nauka o głosie poczyniła ogromne postępy. Bazowanie na anatomii, fizjologii, akustyce i świadomości pracy mięśni pomaga w zaplanowaniu treningu oraz ułatwia zmianę strategii brzmieniowej i stylu wokalnego. W artykule scharakteryzowano model *Estill Voice Training* oraz przedstawiono autorską propozycję wykorzystania go w pracy z osobą kształconą w śpiewie klasycznym, która dąży do uzyskania brzmienia charakterystycznego dla muzyki rozrywkowej.

Abstract

Classical and contemporary commercial music singers have a different model of the sound of their voices. Significant progress has been made in the field of voice science in recent decades. Anatomy, physiology, acoustics and awareness of muscle work helps in planning training and influences sound strategy and vocal style. The article characterises the Estill Voice Training model and uses the original method of using Estill Voice Training in working with a classical singer who is intended to produce a sound characteristic of contemporary commercial music.



© by the author, licensee Łódź University – Łódź University Press, Łódź, Poland.
This article is an open access article distributed under the terms and conditions
of the Creative Commons Attribution license CC-BY-NC-ND 4.0
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

Data złożenia: 9.05.2023. Data przyjęcia: 1.08.2023

Wprowadzenie

Contemporary Commercial Music to amerykański termin określający to, co nazywane było od lat muzyką nieklasyczną. Pojęcie obejmuje m.in. rock, pop, gospel, R&B, soul, rap, country, folk, muzykę eksperymentalną i wszystkie inne style, które nie są uważane za klasyczne [LoVetri, 2008, s. 260]. Można uznać powyższy termin za synonim stosowanego w języku polskim terminu *muzyka rozrywkowa*. Niejednokrotnie wokaliści kształceni klasycznie próbują odnaleźć się w muzyce rozrywkowej. Wśród tej grupy są również nauczyciele z przygotowaniem klasycznym, oferujący lekcje śpiewu rozrywkowego. Reguły prowadzenia głosu w tych dwóch gatunkach muzycznych różnią się od siebie. W muzyce klasycznej podstawy śpiewu oparte są na włoskiej technice *bel canto*¹. Bywa, że uczniowie uczą się brzmienia przez naśladownictwo, bez zastanawiania się nad mechanizmem („jak to działa?”, „jak to robię?”). Istotne dla świadomej pracy nad brzmieniem, zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów, jest zrozumienie mechanizmu funkcjonowania głosu w różnych strategiach brzmieniowych.

Style śpiewania różnią się od siebie pod względem kontroli używania mięśni TA² i CT³. W zakresie wysokości dźwięków, gdzie obie metody kontroli są możliwe, wiele współczesnych stylów nakłada nacisk na większą kontrolę TA, podczas gdy wokaliści klasyczni/legit kładą większy nacisk na użycie CT. Wokaliści klasyczni/legit balansują aktywację mięśni TA i CT, aby wyprodukować płynne przejście pomiędzy rejestrami bez nagłej zmiany jakości brzmienia głosu. Jest to jednak mniejszym problemem we współczesnych stylach śpiewania [Davids, Latour, 2016, s. 162].

Nauka odpowiedniego ustawienia mięśni w trakcie głosowym prowadzi do kontroli własnego brzmienia. To z kolei jest przydatne w zmianie stylu wokalnego [Kayes, 2004, s. 153]. Jeszcze stosunkowo niedawno trenerzy śpiewu musieli polegać na empirycznym zrozumieniu głosu. Zarówno wiedza o głosie, jak i medycyna poczyniły ogromne postępy w ostatnich dekadach. Obecnie zaczynamy rozumieć, jak działają mięśnie podczas mówienia i śpiewania oraz jak śpiewacy osiągają konkretne jakości brzmieniowe [Kayes, 2004, s. 1]. W ostatnich latach rozwinęło się wiele metod i technik pracy z głosem. Jednym z podejść jest model *Estill Voice Training* (EVT) stosowany przez wokalistów z różnych gatunków muzycznych, takich jak muzyka klasyczna, pop, jazz i musical. Metoda ta jest również praktykowana w pracy z aktorami, nauczycielami i osobami, które potrzebują pomocy w zakresie prawidłowej emisji głosu. Badania pokazują, że EVT może służyć do skutecznej kontroli jakości

1 Technika wokalna wykształcona w XVII w. i rozwinięta w XVIII w. we Włoszech, wysuwająca na pierwszy plan piękno i wirtuozerię śpiewu.

2 Mięsień tarczowo-nalewkowy (*thyroarytenoid muscle*).

3 Mięsień pierścienno-tarczowy (*cricothyroid muscle*).

głosu. Wokaliści, którzy stosowali ten model w proponowanych zadaniach wokalnych, wykazywali się istotnie większą zdolnością w świadomej kontroli dźwięku niż grupa kontrolna, która nie przeszła treningu opartego na programie EVT [Fantini i in., 2016, s. 6].

Celem niniejszego artykułu jest krótka charakterystyka modelu *Estill Voice Training* oraz przedstawienie autorskiej propozycji wykorzystania go w pracy z osobą kształconą klasycznie, która dąży do uzyskania brzmienia odpowiadającego stylistyce muzyki rozrywkowej.

Początki i zasady modelu *Estill Voice Training*

Joe Estill była amerykańską śpiewaczką i nauczycielką śpiewu. Wydobywając głos, szukała odpowiedzi na pytanie „Jak ja to robię?”. W 1981 roku podczas badań prowadzonych z udziałem głosu Joe Estill zaobserwowano zmianę w anatomicznych strukturach traktu głosowego, co było początkiem opracowania modelu [Estill i in., 2005a, s. 2]. Za datę powstania programu uważa się rok 1988. Trening zaprojektowany przez badaczkę skupia się na naukowym i precyzyjnym podejściu do rozwoju głosu poprzez izolowanie i kontrolowanie poszczególnych struktur biorących udział w powstawaniu głosu [Fantini i in., 2016, s. 1]. Ćwiczenia, które polegają na izolacji grup mięśni, to figury głosu (*Figures for Voice Control*). Podstawowym założeniem *Estill Voice Training* jest przekonanie, że każdy ma piękny głos. Model ten dostarcza narzędzi w postaci ćwiczeń, dzięki którym uczestnik treningu może osiągać własne cele związane z głosem. Wybory artystyczne i zachowanie zdrowego głosu pełnią nadrzędną funkcję. *Estill Voice Training* wykorzystuje wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii do wypracowania u uczestników kontroli mięśniowej, która pozwala osiągnąć pożądane brzmienie głosu. Program treningu opiera się na czterech zasadach [Estill i in., 2005a, s. 4]. Pierwsza z nich podkreśla, że wiedza o tym, jak działa głos, jest fundamentem treningu. Świadoma kontrola głosu nie powinna być postrzegana jako ograniczenie, ale jako czynnik sprzyjający rozwijaniu możliwości. Te z kolei pozwalają dokonać wyboru. Zgodnie z drugą zasadą głos powstaje jeszcze przed usłyszeniem dźwięku – podkreśla to rolę mięśni w procesie powstawania głosu. Korygowanie ustawienia głosu powinno odbywać się więc przed rozpoczęciem fonacji. Trzecia zasada EVT mówi o tym, że oddech odpowiada na to, co spotyka na drodze wyjścia z traktu głosowego. Spóśób, w jaki zaangażowane zostaną mięśnie i struktury w trakcie głosowym, ma wpływ na oddech. Czwarta zasada określa, że trening głosu będzie realizowany najefektywniej, jeżeli podzieli się go na trzy odrębne dyscypliny: rzemiosło, artyzm, magię występu (*Craft, Artistry, Performance Magic*). Joe Estill wyjaśnia, że *Estill Voice Training* skupia się na jednym z ogniw – rzemiosle. Jest to obszar

dotyczący technicznych aspektów wokalizacji. Biegłe opanowanie tej części pozwala tworzyć głos w zdrowy sposób i daje szerokie możliwości wykorzystania dwóch pozostałych ogniw.

Figury i jakości głosu

Estill Voice Training opiera tworzenie głosu na modelu: źródło, moc, filtr (*Source, Power, Filter*), skupiając się głównie na ćwiczeniach kontrolujących partie związane ze źródłem (obszar krtani) i filtrem (obszar traktu głosowego). W treningu wyodrębniono 13 figur kontroli głosu: *True Vocal Folds: Onset/Offset* (sposób rozpoczęcia i zakończenia dźwięku), *False Vocal Folds* (ułożenie fałdów rzekomych), *True Vocal Folds: Body-Cover* (masa i długość fałdów głosowych), *Thyroid Cartilage* (pozycja chrząstki tarczowatej), *Cricoid Cartilage* (pozycja chrząstki pierścieniowatej), *Larynx* (pozycja krtani), *Velum* (pozycja podniebienia), *Tongue* (pozycja języka), *Aryepiglottic Sphincter* (aktywność zwieracza nalewkowo-nagłośniowego), *Lips* (ułożenie ust), *Jaw* (pozycja żuchwy), *Head and Neck* (aktywność mięśni powyżej obręczy barkowej), *Torso* (aktywność mięśni w obrębie klatki piersiowej i pleców). Figury głosu to ćwiczenia izolujące pracę poszczególnych mięśni i struktur biorących udział w powstawaniu dźwięku. Jo Estill zainspirowała się treningiem łyżwiarzy figurowych, którzy w początkowej fazie treningu uczyli się poszczególnych figur w izolacji [Estill i in., 2005b, s. 3]. Każda z figur EVT występuje w kilku wariantach. Kiedy kontrola nad nimi zostaje opanowana, wokalista lub mówca uczestniczy w dalszej części treningu, polegającej na połączeniu określonych figur w celu utworzenia konkretnych jakości głosu (*Voice Qualities*) [Fantini i in., 2016, s. 1]. Jakości głosu to inaczej sposoby jego brzmienia. Wyróżniono wśród nich: *Speech, Falsetto, Sob, Twang, Belting* oraz *Opera*. Dla przykładu *Opera* to jakość, którą uzyskujemy poprzez niską pozycję krtani (*Larynx – Low*), przechyloną chrząstkę tarczowatą (*Thyroid – Tilt*), miękki atak (*TVF Onset – Smooth*), zaangażowanie odpowiednich mięśni torsu (*Torso – Anchor*) oraz mięśni głowy i szyi (*Head & Neck – Anchor*), a także zwężenie nagłośni (*AES – Narrow*) [Estill i in., 2005b, s. 54–55]. Ten ostatni element wpływa na wzmocnienie składowych harmonicznym formantu zwanego formantem śpiewaczym [Sundberg, 2001, s. 1].

Atraktory i energia

W treningu EVT występuje określenie *atraktor* (*attractor states*). Jest to wariant danej figury, który jest naturalny, intuicyjny dla ucznia (w konkretnym zadaniu). Atraktor jest nawykiem. Atraktory mogą się różnić w głosie śpiewanym i mówionym. W wyniku treningu możliwa jest ich zmiana [Estill i in., 2005b, s. 8]. Kolejne istotne pojęcie

to wysiłek fizyczny (*effort*). Model EVT przywiązuje dużą wagę do lokalizacji i oceny poziomu wysiłku mięśniowego wymaganego dla różnych rodzajów produkcji głosu w celu udoskonalenia propriocepcji wokalisty lub mówcy. Lokalizujemy pracę mięśni, a następnie określamy poziom wysiłku fizycznego na skali 1 do 10. W przypadku pojawienia się dodatkowych napięć stosujemy tzw. manewry relaksacyjne (*relaxation maneuvers*). Jest to propozycja ćwiczeń, których zastosowanie pomaga uwolnić konkretne napięcia [Estill i in., 2005a, s. 9–10].

Opis studium przypadku

Spotkanie z uczennicą rozpoczęto od szczegółowego wywiadu (przykładowe pytania, które zamieszczono w kwestionariuszu: „Jak długo uczysz się śpiewu?”, „Jak wyglądały wcześniejsze lekcje?”, „Jaki jest Twój cel w pracy z głosem?”, „Jakiego repertuaru słuchasz na co dzień?”, „Czy jest coś szczególnego, nad czym chciałabyś popracować?”, „Czy zauważasz jakieś problemy w funkcjonowaniu głosu?”).

Opisywana w niniejszym studium uczennica Anna to 24-letnia kobieta, która ukończyła szkołę muzyczną w klasie śpiewu (klasycznego). Śpiewa od 10. roku życia. Od 6 lat uczestniczy w prywatnych lekcjach indywidualnych. Zajęcia odbywają się średnio raz w tygodniu i trwają 45 minut. Lekcje prowadzi absolwentka Akademii Muzycznej specjalizująca się w śpiewie klasycznym. Przez pierwszy rok nauki uczennica wykonywała utwory z repertuaru muzyki klasycznej. Od czwartego roku nauki, zgodnie z jej wolą, podczas lekcji pracowano również nad utworami z repertuaru muzyki rozrywkowej. Anna traktuje śpiew jako pasję, nie zajmuje się nim zawodowo. Na co dzień słucha muzyki klasycznej, utworów musicalowych oraz popu. Bardzo podoba jej się głos Adele. Podczas każdej lekcji nauczycielka przeprowadza ćwiczenia głosowe, tzw. wprawki wokalne, a następnie przechodzi do pracy nad wybranym utworem. Anna nie ma problemu z repertuarem klasycznym. Czuje napięcie w gardle i szybkie zmęczenie przy pracy nad piosenkami z repertuaru muzyki rozrywkowej. Poniżej przytoczono niektóre wypowiedzi uczennicy:

- *Trudno mi uzyskać „nieklasyczne” brzmienie w utworach popowych.*
- *Próbuję naśladować brzmienie, ale zawsze kończy się to zaciskiem, a później się frustruję.*
- *Czasem udaje mi się uzyskać akceptowalny dźwięk, ale zbyt mała świadomość pracy mięśni nie pozwala mi tego powtórzyć.*
- *Nauczycielka mówił mi, że powinnam prowadzić głos „naturalniej”, ale nie wiem, co to znaczy.*

Wypowiedzi te nie są odosobnione – pojawiają się także w rozmowach z innymi uczniami, sugerując charakterystyczne zagubienie i pozwalają nauczycielowi wyznaczyć cele wspólnej pracy.

Analiza głosu mówionego i śpiewanego

Ocena głosu uczennicy obejmowała obserwację głosu mówionego, sposób wykorzystania wszystkich 13 figur głosowych, zaznaczono także tzw. atraktory. Uczennica została także poproszona o zaśpiewanie piosenki z repertuaru muzyki rozrywkowej (wybrała *Someone like you* Adele). Określono, jakie atraktory posiada jej głos śpiewany. Następnie porównano charakterystykę głosu mówionego i śpiewanego. Tabela 1 przedstawia komparację czterech wybranych figur. TVF *Onset/Offset* to figura odpowiadająca za koordynację ruchu fałdów głosowych i rozpoczęcie wydechu, definiuje sposób rozpoczęcia i zakończenia dźwięku [Estill i in., 2005a, s. 25–26]. Figura *Larynx* określa wysokość ułożenia krtani, aktywność mięśni obniżających i podnoszących krtani, zmienia długość części gardłowej traktu głosowego [Estill i in., 2005a, s. 71]. Figura *Head & Neck* określa zaangażowanie lub rozluźnienie mięśni znajdujących się powyżej obręczy barkowej [Estill i in., 2005a, s. 106]. Figura *Torso* to zaangażowanie lub rozluźnienie mięśni stabilizujących kręgosłup i klatkę piersiową [Estill i in., 2005a, s. 111].

Tabela 1. Charakterystyka głosu mówionego i śpiewanego uczennicy (cztery wybrane figury)

Figura	Opcja figury					
	Głos mówiony			Głos śpiewany		
TVF On/Offts	glottal	aspirate	smooth	glottal	aspirate	smooth
Larynx	low	mid	high	low	mid	high
Head & Neck	relax		anchor	relax		anchor
Torso	relax		anchor	relax		anchor

Źródło: opracowanie własne.

Zaznaczone powyżej opcje określające emisję śpiewaną Anny pokrywają się z definicją jakości *Opera* zaproponowaną przez Jo Estill. Uczennica najczęściej stosuje miękkie atak dźwięku (*smooth*), ustawia krtani w pozycji obniżonej (*low*) oraz angażuje mięśnie torsu, szyi i głowy w sposób charakterystyczny dla śpiewaków klasycznych (*anchor*).

Można zauważyć, że śpiewacy klasyczni dokonują specjalnych przygotowań przed rozpoczęciem śpiewania. Przygotowania polegają na przyjęciu dobrej postawy i głębokim wdechu, w tym obniżeniu krtani i obniżaniu zuchwy. Wydaje się, że wielu śpiewaków również rozszerza swoje nozdrza i angażuje obszar policzków przed rozpoczęciem śpiewania [Aura i in., 2018, s. 1].

Podczas mówienia uczennica stosuje najczęściej krtaniowy⁴ sposób rozpoczęcia dźwięku (*glottal*). Mięśnie stabilizujące kręgosłup i klatkę piersiową oraz

4 Unika się tłumaczenia *glottal* jako „atak twardy”. Tłumaczenie może wywoływać negatywne skojarzenia.

mięśnie znajdujące się powyżej obręczy barkowej są relatywnie rozluźnione (*relax*). Krtąń znajduje się w neutralnej pozycji (*mid*). Parametry ocenione w głosie mówionym w tabeli 1 odpowiadają jakości *Speech*, która jest też rozpoznawana jako rejestr piersiowy [Estill i in., 2005b, s. 11].

Porównanie danych umożliwiło określenie wstępnego kierunku treningu. Traktując głos mówiony jako fundament głosu śpiewanego, zaproponowano przeniesienie atraktorów głosu mówionego na głos śpiewany. Uznano jakość *Speech* za element wyjściowy pracy nad głosem przed wprowadzeniem kolejnych jakości charakterystycznych dla muzyki rozrywkowej. Aby poszerzyć umiejętności wokalne, osoby śpiewające głównie klasycznie/legit zazwyczaj muszą popracować nad wytwarzaniem rejestru piersiowego i piersiowo-miksowego (szczególnie kobiety) [por. Davids, Latour, 2016, s. 162].

Trening głosu zaproponowany uczennicy – ramowy plan prowadzenia ucznia

Na pierwszym spotkaniu zapoznano uczennicę z definicjami wymienionych powyżej figur. Omówiono je w kontekście anatomii, fizjologii i akustyki, a także zademonstrowano każdą z nich. Uczennica była również uczestniczką jednodniowego warsztatu wprowadzającego do modelu *Estill Voice Training*, na którym poznała założenia treningu. Każdą kolejną sesję rozpoczynano od automasażu twarzoczaszki, barków i szyi, usprawniania motoryki narządów artykulacyjnych, ćwiczeń relaksacyjnych zwiększających świadomość ciała (np. treningu autogennego Schultza), ćwiczeń oddechowych (np. elementów metody Butejki) albo łagodnych aktywności fizycznych (np. rozciągania). Wprowadzono również elementy metody *Lax Vox*. Na wymienione ćwiczenia przeznaczono około 30 minut w każdej sesji. Wszystkie dodatkowe zadania miały doprowadzić do zwiększenia świadomości ciała. Praca z modelem EVT wymaga stałej uwagi i koncentracji [Estill i in., 2005a, s. 10], czemu sprzyjają wspomniane aktywności. Na pierwszych pięciu spotkaniach eksplorowano wszystkie warianty figur, lokalizując miejsce pracy mięśni i poziom wysiłku (*effort*), a także stosowano ćwiczenia relaksacyjne. Pracowano na figurach, wypowiadając samogłoski *i*, *a*, *u* na wygodnej, wybranej przez uczennicę wysokości dźwięku. Aby zwiększyć percepcję, w pracy wykorzystano również *Estill Voiceprint Plus*⁵ – program do analizy dźwięku, który pozwala obserwować tworzony dźwięk na spektrogramie. Wykorzystując program, uczniowie są w stanie zauważyć i wskazać różnice w reprezentacji wizualnej poszczególnych opcji figur, co pozwala uwzględnić różne style uczenia się.

⁵ *Estill Voiceprint Plus* to narzędzie audiowizualne stworzone przez *Estill Voice International*. Program analizuje dźwięk w czasie rzeczywistym. Ma również funkcję nagrywania i odtwarzania nagranych głosu. Jest wykorzystywany w certyfikacji nauczycieli EVT.

Na szóstej sesji rozpoczęto pracę nad jakością *Speech*. Poruszając się na dźwiękach w obrębie wskazanej swobodnej wysokości, zaproponowano wypowiedzianie samogłosek na wysokościach dźwięku demonstrowanych przez pianino. Skupiono się na dźwiękach skali od A3 do D4. Te dźwięki wydawały się wcześniej naturalne dla wysokości, na której naturalnie mówiła uczennica. Takie ćwiczenie było dużo trudniejsze, bo po usłyszeniu brzmienia instrumentu uczennica szybko przełączała się w tryb „śpiewam”, który do tej pory miał dla niej określone ustawienie. Wykonywanie opcji figur, które wcześniej nie były atraktorami w śpiewaniu, wymagało dużo większej koncentracji na powstawaniu dodatkowych napięć. W tym miejscu uczennica skupiała się na czystości wykonywanego dźwięku. Obawa przed tym, że powtarzany dźwięk będzie za niski lub za wysoki niż wskazany, przyczyniła się do tworzenia niechcianych napięć. Pomocne okazało się wyobrażenie sobie przez uczennicę „mówienia” na usłyszonym dźwięku oraz niejako „przyzwolenie” prowadzącego na nieczystości dźwięku. Dla większej świadomości proponowano uczennicy położenie dłoni na krtani w trakcie wykonywania ćwiczeń, aby mogła wyczuć jej ruch. Przy pracy nad figurami *Head & Neck* oraz *Torso* do ćwiczeń dodawano zadania ruchowe. Dzięki poruszaniu barkami (np. krążenie w tył i w przód) lub głową (np. poruszanie w prawo i w lewo) w trakcie wykonywania dźwięku łatwiej jest osiągnąć stan mniejszego zaangażowania mięśni stabilizujących te obszary.

Na ósmej sesji zaproponowano liczenie do pięciu na wskazanej przez prowadzącego wysokości dźwięku. Następnie wydłużano czas trwania samogłosek w liczebnikach, jednocześnie zachowując średnią pozycję krtani oraz możliwie jak najwyższy poziom zrelaksowania mięśni torsu i szyi. Stopniowo zwiększano trudność ćwiczeń. Powtarzano słowa *raz, dwa, trzy, cztery* na jednym dźwięku, a następnie *pięć* na trzech lub pięciu kolejnych stopniach gamy. Jakość *Speech* jest trudna do utrzymania w głosie żeńskim powyżej G4 [Estill i in., 2005b, s. 16]. Najlepiej funkcjonuje w dolnej partii skali głosu.

Na kolejnych dwóch spotkaniach powtarzano wcześniejsze ćwiczenia oraz pracowano na fragmencie piosenki *Knockin' on Heaven's Door* Boba Dylana w tonacji C-dur. Linia melodyczna w tym utworze odpowiadała zakresowi wcześniej ćwiczonych dźwięków.

Z uczennicą przeprowadzono dziesięć sesji, z których każda trwała 60 minut. Po między spotkaniami zalecono 15-minutowy trening każdego dnia. Po dziesiątej sesji zaobserwowano, że uczennica coraz swobodniej zmienia brzmienie głosu. Z dużą łatwością porusza się po skali, utrzymując jakość *Speech*. Potrafi ją również utrzymać w ćwiczonej piosence. Poniżej zaprezentowano niektóre wypowiedzi Anny potwierdzające skuteczność wprowadzonych ćwiczeń:

- *Teraz jest mi łatwiej, bo wskazówki są jasne.*
- *Podoba mi się, że to wszystko to praca mięśni i mogę je wytrenować.*
- *Wiem, gdzie szukać, jak pojawiają się spięcia albo jak coś nie brzmi tak, jak chcę.*
- *Trochę czuję, jakbym uczyła się od początku. Ale cieszę się, że wiem, gdzie jestem.*
- *Nie wiedziałam, że można śpiewać i wkładać w to tak mało pracy ze strony ciała.*

Dalsze działania mogą obejmować ćwiczenie pozostałych figur i wprowadzenie kolejnych jakości wokalnych, tak żeby ostatecznie wokalistka mogła swobodnie poruszać się między wybranymi brzmieniami i odnaleźć się w zasadach wybranego stylu.

Wnioski

Model *Estill Voice Training* jest uniwersalny i pomocny dla głosu śpiewanego i mówionego. Zwiększa świadomość zaangażowania ciała w proces tworzenia głosu. Poznanie zasad działania mechanizmu związanego z emisją głosu pozwala poznać ograniczenia i możliwości organizmu. Świadome trenowanie według tych zasad pomaga zachować zdrowy głos. *Estill Voice Training* może stanowić pewnego rodzaju mapę, która pozwoli zaplanować działania związane z głosem i zaprojektować konkretne ćwiczenia. Stosowanie tej metody pomaga też diagnozować brzmienie głosu, dzięki zwróceniu uwagi na konkretne elementy mechanizmu jego tworzenia. Kierunek pracy jest niezwykle istotny w realizacji celów ucznia, a precyzyjne wskazówki pozwalają szybciej osiągnąć zamierzone efekty. Dzięki EVT możliwe jest poruszanie się w różnych stylach muzycznych. Znajomość *Estill Voice Training* może pomóc wielu nauczycielom i uczniom, którzy szukają nowych możliwości i inspiracji w skutecznej pracy nad emisją głosu.

Literatura

- Aura M., Geneid A., Bjørkøy K., Rantanen M., Laukkanen A., 2019, *The Nasal Musculature as a Control Panel for Singing – Why Classical Singers Use a Special Facial Expression?*, „Journal of Voice”, Vol. 33, s. 510–515.
- Davids J., LaTour S., 2021, *Vocal Technique: A Guide to Classical and Contemporary Styles for Conductors, Teachers and Singers*, Long Grove: Waveland Press Inc.
- Estill J., McDonald Klimek M., Obert K., Steinhauer K., 2005a, *Estill voice training level one: figures for voice control*, Pittsburgh: Estill Voice Training Systems International.
- Estill J., McDonald Klimek M., Obert K., Steinhauer K., 2005b, *Estill voice training level two: figures combination for six voice qualities*, Pittsburgh: Estill Voice Training Systems International.
- Fantini M., Fussi F., Crosetti E., Succo G., 2016, *Estill Voice Training and voice quality control in contemporary commercial singing: an exploratory study*, „Logopedics Phoniatrics Vocology”, Vol. 42(4), s. 146–152.
- Kayes G., 2004, *Singing and the actor*, London: Bloomsbury Publishing Plc.
- LoVetri J., 2008, *Contemporary Commercial Music*, „Journal of Voice”, Vol. 22, s. 260–262.
- Sundberg J., 2001, *Level and center frequency of the singer’s formant*, „Journal of Voice”, Vol. 15, s. 176–186.