

Grzegorz Piotr Kołodziej

## ELEMENTY KLASYCZNEJ TECHNIKI WOKALNEJ W PROCESIE DOSKONALENIA GŁOSU MÓWIONEGO

### WPROWADZENIE

Przygotowując się do napisania tego artykułu, analizowałem, w jaki sposób pogodzić moje własne doświadczenia wynikające z dwóch, choć pokrewnych, to jednak dających inny punkt widzenia, profesji: śpiewaka i logopedy. Skoro rozważania będą dotyczyły zarówno mowy, jak i śpiewu, nie chciałem, aby którakolwiek z dyscyplin górowała nad tą drugą. Postaram się pokazać te dwie czynności, czyli mowę i śpiew, jako odmienne, a jednocześnie pokrewne, na tyle, że mogą być wykorzystywane do wzajemnego doskonalenia. Podejmę próbę przedstawienia, jak elementy techniki wokalne korzystnie wpływają na funkcjonowanie głosu mówionego. Pracując jako artysta śpiewak, przygotowuję pojedyncze utwory wokalne bądź całe partie operowe w kontekście tekstu słownego, który chcę i jestem zobligowany przekazać w połączeniu z muzyką. A zatem od samego początku tworzenia muzyka i śpiew łączą się ściśle ze słowem, ale ze słowem śpiewanym, nie mówionym. Tekst literacki konkretnego utworu wokalnego daje informacje co do: intencji, emocji, tematu, który za pomocą śpiewu należy przekazać, czyli przesyła on „informację zwrotną” płynącą w kierunku muzyki o tym, jak ją należy wykonać, aby prawidłowo dotarł tekst. Cały czas jednak poruszamy się w obrębie wypowiedzianych słów, choć nie mówionych, ale płynących za pomocą muzyki. Śpiew ludzki jest czymś szczególnym, ponieważ człowiek w tym akcie jest jednocześnie instrumentem oraz grającym na nim muzykiem. Pedagodzy śpiewu czasem używają stwierdzenia, że wokalista musi instrument w sobie wybudować, aby dopiero potem go odpowiednio używać. Czy podobne wybudowanie instrumentu

może być zastosowane w przypadku doskonalenia mowy? Jeśli weźmiemy pod uwagę zdanie foniatry, czyli w tym wypadku nieartysty, możemy śmiało na to pytanie dać odpowiedź twierdzącą. Jak pisze Czesław Sielużycki: „[...] pomiędzy mową i śpiewem nie ma zasadniczych różnic, gdyż śpiew i mowa opierają się na tych samych procesach fizjologicznych. Istnieją tylko różnice ilościowe, a więc: pogłębienie oddychania, większe oparcie głosu na rezonatorach itp. [...]”<sup>1</sup>. Jak już wspomniałem, jest to opinia foniatry, która nie przedstawia śpiewu jako procesu artystycznego, niemniej jednak jest ona przyczynkiem do tego, aby potraktować technikę wokalną jako sposób na doskonalenie i kształcenie głosu mówionego.

### KILKA SŁÓW Z HISTORII

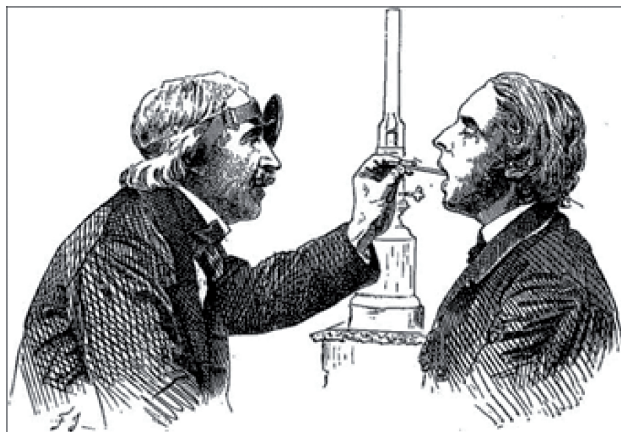
Kształtowanie się klasycznej techniki wokalnej jest uwarunkowane historycznie i osadzone ściśle w rozwoju muzyki na przestrzeni wieków, a co za tym idzie – rozwoju również pedagogiki wokalnej. W związku z tym chciałbym najpierw przybliżyć kilka poglądów i nurtów związanych z kształceniem głosu.

O tym, że głos ludzki jest instrumentem, wiedzieli już starożytni Grecy. W II wieku rzymski lekarz Galen<sup>2</sup> przyrównał krtani do instrumentu – tzw. *tibi*<sup>3</sup>. Rysunki tego narządu przedstawiał również Leonardo da Vinci. W 1855 roku hiszpański baryton i najwybitniejszy pedagog śpiewu w XIX w. Manuel Garcia skonstruował i wykorzystał do obejrzenia krtani i strun głosowych niewielkie lusterko, tzw. laryngoskop, który używany jest przez laryngologów i foniatrów do dzisiejszych czasów.

<sup>1</sup> C. Sielużycki, *Wybrane wiadomości z anatomii i fizjologii do użytku nauczycieli i uczniów szkół muzycznych*, cz. 3: *Zarys budowy i czynności narządu głosu (foniatria)*, Warszawa 1963, s.18.

<sup>2</sup> Galen, właśc. Claudius Galenus (ok. 130–200 n.e) – rzymski lekarz greckiego pochodzenia, anatom, utalentowany badacz i pisarz, jeden z najznakomitszych starożytnych lekarzy, wywarł olbrzymi wpływ na rozwój nauk medycznych w średniowieczu i odrodzeniu; wprowadził pojęcie *glottis* (głośnia).

<sup>3</sup> M.I. Mielnik, *Badania nad zastosowaniem elementów śpiewu klasycznego w rehabilitacji chorych z zaburzeniami głosu*, Kraków 2011, s. 8.



Ryc. 1. M. Garcia podczas badania laryngoskopowego  
Źródło: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Manuel\\_Garc%C3%ADa](https://pl.wikipedia.org/wiki/Manuel_Garc%C3%ADa).



Ryc. 2. Pierwszy laryngoskop  
Źródło: <http://sevillascope.blogspot.com/2013/07/inventive-minds-and-creativity-in-spain.html>.

Zainteresowanie samą budową narządu głosu było, można śmiało stwierdzić, wprost proporcjonalne do rozwoju nauki o głosie i jego funkcjonowaniu. Wracając do czasów starożytnych Greków i Rzymian, należy wspomnieć, że obok wykorzystywania głosu na potrzeby przedstawień (w teatrze Dionizosa w Atenach kształtowały się określone reguły kompozycyjne ruchu scenicznego, mowy i śpiewu) służył on również jako główne narzędzie dla rozwijającej się retoryki. Między 35 a 95 r. n.e. Marek Fabiusz Kwintylian, pisarz i wybitny retor rzymski, wydał *Institutio oratoria* – najpełniejszy podręcznik retoryki antycznej, w którym przedstawił w 12 księgach niemal całą wiedzę Greków i Rzymian z zakresu retoryki. Analizując pokrótce rozwój wokalne pedagogiki oraz samo wykorzystywanie głosu na potrzeby mowy lub też śpiewu, warto wspomnieć o kilku osobach. Niezrównanymi w tej dziedzinie byli od zawsze Włosi i ich szkoły wokalne – wenecka, florencka, bolońska – sięgające końca XVI wieku, wraz z ich, rzec można, sztandarym *bel canto*<sup>4</sup>.

Alessandro Scarlatti (1660–1725), mistrz sztuki śpiewaczej i kompozytor, przyczynił się do powstania neapolitańskiej szkoły operowej. Rozsławił ją w Europie m.in. Nicola Porpora, reprezentujący drugą generację śpiewaków szkoły neapolitańskiej.

Nicola Antonio Porpora (1686–1766), uczeń A. Scarlattiego, kompozytor operowy i wspaniały śpiewak, wpisuje się na karty historii jako największy nauczyciel sztuki wokalne. Jego najwybitniejszymi uczniami byli m.in. kastraci: Caffarelli, Farinelli. Ten ostatni zasłynął z ogromnego kunsztu wokálnego, szczególnie w kwestii ozdobników.

Nicola Vaccai (1790–1848), włoski kompozytor i nauczyciel, wydał ok. 1838 r. zbiór ćwiczeń wokalnych pt. *Dodici ariette per camera per l'insegnamento del belcanto italiano*, które są wykorzystywane do dzisiaj w kształceniu głosu.

Paolo Giuseppe Concone (1801–1861), włoski organista, kompozytor i dziewiętnastowieczny nauczyciel śpiewu, wydał pięć zeszytów wokaliz do nauki śpiewu, również do dzisiaj wykorzystywanych w kształceniu głosu.

Prekursorem współczesnej, opartej na naukowych podstawach pedagogicznej wiedzy z zakresu emisji głosu był wspomniany już wcześniej hiszpański baryton, a potem pedagog śpiewu – Manuel Patricio Rodriguez Garcia

<sup>4</sup> *Bel canto* (pol. piękny śpiew) – „termin stosowany na określenie włoskiej techniki wokalne wysuwającej na plan pierwszy piękno śpiewu i sprawność techniczną” (*Mała encyklopedia muzyki*, red. S. Śledziński, Warszawa 1981, s. 98).

(1805–1906), syn również śpiewaka i kompozytora Manuela Garcii del Popola (1775–1832). Manuel Garcia, tzw. młodszy, w 1847 roku wydał *Pełny traktat o sztuce śpiewu* (*Traite complet de l'art du chant*), obejmujący wszystkie istotne zagadnienia związane ze sztuką śpiewaczą: podstawy fizjologii głosu, klasyfikacji głosów, zasady artykulacji i techniki wokalne. Traktat ten po dziś dzień nie znajduje równego sobie opisu problemów głosu profesjonalnego. Według Garcii wśród elementów nauczania śpiewu można wyróżnić:

- oddech piersiowo-przeponowy (żebrowo-brzuszny),
- wyrównanie rejestrów,
- kwestię niskiej pozycji krtani w czasie tworzenia ciemnego tembru głosu,
- zaokrąglenie i przykrywanie dźwięków średniego i wysokiego rejestru.

Zdaniem Garcii prawidłowo funkcjonujący mechanizm narządu głosowego wymaga jednoczesnego działania czterech organów:

- płuc – jako motoru, miecha,
- krtani – wytwarzającej dźwięk,
- głowy – odpowiedzialnej za rezonans,
- ust – pełniących zasadniczą funkcję w artykulacji.

Wpływ kompozytorów (Rossini, Bellini, Verdi), śpiewaków, a także samej nauki w XIX w. spowodował, że rozwój zagadnienia funkcjonowania głosu i dążenie do jego zbadania ruszyły lawinowo. Wśród polskich osiągnięć nie można pominąć pracy Bronisława Romaniszyna pt. *Z zagadnień sztuki i pedagogiki wokalne*<sup>5</sup>. Jest to zbiór artykułów, które można scharakteryzować jako próbę krytycznej analizy w dziedzinie wokalistyki.

Polska szkoła śpiewu od zarania korzystała z tradycji włoskiego *bel canto*. Pierwszej próby sformułowania zasad polskiej szkoły śpiewu podjął się wybitny artysta, śpiewak i pedagog Wiktor Brégy w swej pracy pt. *Elementy techniki wokalne*<sup>6</sup>. Poruszył on problem rodzimej dydaktyki wokalne, która opiera się na fonetyce języka polskiego.

Wszystkie nurty kształcenia wokalne, pomimo różnic, uwzględniały kilka podstawowych aspektów, a mianowicie:

- umiejętność prawidłowego oddechu (stosowanie *appoggio* – oparcia oddechowego),
- precyzję atakowania dźwięku, tzw. miękkie atak,

<sup>5</sup> B. Romaniszyn, *Z zagadnień sztuki i pedagogiki wokalne. Wybór artykułów*, Kraków 1957.

<sup>6</sup> W. Brégy, *Elementy techniki wokalne*, Kraków 1974.

- umiejętne wykorzystanie rezonatorów (wykorzystanie mieszania rejestrów w celu wyrównania brzmienia głosu w całej skali),
- prawidłową artykulację jako czynnik wspomagający emisję głosu.

Jak widać, wspomniane najistotniejsze zasady techniczne, nieuwzględniające nadbudowy artystycznej wykonawstwa wokalnego, idealnie można odnieść do funkcjonowania głosu mówionego. Dlatego też chciałbym odwołać się do tychże aspektów i zatrzymać się na nich w kontekście mowy. Ale najpierw jeszcze kilka słów na temat różnic i podobieństw mowy oraz śpiewu.

## GŁOS MÓWIONY A GŁOS ŚPIEWANY

O tym, że można i należy wykorzystywać klasyczną technikę wokalną na potrzeby doskonalenia głosu, przekonała mnie wspomniana już wcześniej publikacja Marii Mielnik. Na potwierdzenie mojej tezy przytoczę tu trzy wnioski autorki:

1. U pacjentów rehabilitowanych z powodu zaburzeń głosu stwierdzono istotną statystycznie poprawę wielkości pola głosowego i średniego czasu fonacji [...].
2. Wprowadzenie elementów techniki śpiewu klasycznego do rehabilitacji zaburzeń głosu ułatwiło jej indywidualne dostosowanie do właściwości chorych [...].
3. Wprowadzenie elementów techniki śpiewu klasycznego do rehabilitacji chorych z zaburzeniami głosu może stanowić uzupełnienie terapii foniatrycznej i fizykoterapeutycznej<sup>7</sup>.

Mamy tu do czynienia z sytuacją bardziej skrajną niż tylko doskonalenie głosu. W tym przypadku chodzi o zdrowie i poprawę kondycji głosu pacjentów. Niemniej jednak elementy techniki wokalnej wykonały swe zadanie.

A oto jeszcze inne opinie korelujące z moimi rozważaniami. Pedagog śpiewu Halina Sobierajska pisze:

Ogólnie biorąc, różnice między mową a śpiewem mają charakter dwojaki: ilościowy i jakościowy. Różnice ilościowe dotyczą wszystkich cech akustycznych głosu, a więc wysokości, natężenia, czasu trwania i barwy. Śpiew, w przeciwieństwie do mowy, charakteryzuje się rozleglejszą skalą i większą intensywnością głosu, większą wytrzymałością i długością oddechu oraz znaczniejszym wykorzystaniem rezonansu<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> M.I. Mielnik, *Badania nad zastosowaniem elementów śpiewu klasycznego...*, s. 71.

<sup>8</sup> H. Sobierajska, *Uczymy się śpiewać*, Warszawa 1972, s. 38.

Tab. 1. Charakterystyka cech głosu

Charakterystyczne cechy głosu	Mowa	Śpiew
skala	seksta–oktawa–decyma	2–3 oktawy
natężenie	ok. 50–70 dB	do ok. 90 dB
długość oddechu	ok. 4–10 sekund	10–15 sekund i więcej

Źródło: H. Sobierajska, *Uczymy się śpiewać*, Warszawa 1972, s. 38.

Sobierajska twierdzi również, że w słowie mówionym artykulacja i akcentacja stają się głównymi środkami ekspresji. Zdanie to potwierdza również językoznawca i logopeda Ewa Binkuńska<sup>9</sup>. Kolejne opinie na ten temat, z punktu widzenia foniatry i audiologa, odnaleźć można w pracy dwóch badaczek – Agaty Szkielkowskiej i Ewy Kazaneckiej:

Proces tworzenia głosu w śpiewie opiera się na tych samych mechanizmach co w mowie. W jednym i drugim przypadku dysponujemy tym samym „instrumentem”. Zmiany jakości głosu w obu przypadkach muszą być dostosowane do zadania głosowego. W mowie podlegają prozodii, zaś w śpiewie determinowane są przez materiał muzyczny<sup>10</sup>.

Podsumowując tę część moich rozważań, wspomnę jeszcze o dwóch kwestiach. Studenci słyszą czasem od swoich pedagogów śpiewu następujące zdanie: „śpiew jest przedłużeniem mowy”. Czyli, idąc prostą drogą rozumowania, wystarczy wydłużyć/przedłużyć mowę i już będziemy śpiewać? Stał się cud, nic więcej nie trzeba robić! Nic bardziej zwodniczego. To przedłużenie mowy należałoby rozumieć raczej jako dłuższe wypowiedzianie samogłosek. Ale to za mało, ponieważ wraz ze śpiewem wkracza do akcji intonacja (bardziej rozległa niż w mowie) i zaczynają pojawiać się problemy dotyczące zachowania swobody narządu głosu w kontekście konieczności osiągnięcia ekstremalnych dźwięków wraz z różnorodną dynamiką. Po prostu pojawia się melodia do wykonania, zatem samo „wydłużanie” nie wystarcza. Ale odwróćmy sytuację na potrzeby mowy. Wypowiadajmy głoski pojedynczo lub łącząc je ze spółgłoskami, tak jakbyśmy chcieli zaśpiewać. I co oprócz wydłużanych brzmiących samogłosek pojawia

<sup>9</sup> E. Binkuńska, *Higiena i emisja głosu mówionego*, Bydgoszcz 2012, s. 15.

<sup>10</sup> A. Szkielkowska, E. Kazanecka, *Emisja głosu, wskazówki metodyczne*, Warszawa 2011, s. 81.

się w mowie? Otóż już samo wyobrażenie związane ze śpiewem powoduje zmianę przestrzeni w gardle, swobodne ułożenie krtani, wyższą pozycję podniebienia miękkiego i gotowość oddechową do aktu mówienia. I nie trzeba wcale zaśpiewać, aby już samo odczucie śpiewania spowodowało prawidłowe funkcjonowanie narządu głosu w mowie. A przecież właśnie o to chodzi.

I ostatnia kwestia, można powiedzieć wiadomość z ostatniej chwili dotycząca wykorzystania techniki śpiewu klasycznego, a raczej samego śpiewu w terapii głosu. Chodzi tu mianowicie o tzw. niezwykle terapię śpiewem w przypadku afazji<sup>11</sup>. Terapia Intonacją Melodyczną (Terapia Melodyczna, Melodic Intonation Therapy, MIT) polega na aktywowaniu zdrowej, prawej półkuli mózgu poprzez wystukiwanie rytmów, nucenie i śpiewanie; wymaga wykorzystania części mózgu, która do tej pory specjalizowała się w zupełnie innych funkcjach, a do tego znajduje się w drugiej (prawej) półkuli. Śpiew ma pomóc w odbudowie funkcji mowy, wykorzystując do tego prawą półkulę mózgu, choć ośrodki mowy Broka znajdują się w półkuli lewej<sup>12</sup>.

Konkludując, można stwierdzić, że mowa i śpiew to akustycznie odmienne zjawiska, bowiem w mowie częstotliwości układają się inaczej i decydują nie o walorach estetycznych głosu, lecz stanowią o samogłoskach i spółgłoskach dźwięcznych, ale prawa rządzące wytwarzaniem dźwięku są tu identyczne.

## WYBRANE ELEMENTY TECHNIKI WOKALNEJ

Mając na względzie chęć przedstawienia również praktycznego wykorzystania techniki wokalne na potrzeby doskonalenia głosu, krótko scharakteryzuję aspekty wpływające na prawidłowe tworzenie i funkcjonowanie głosu.

### Oddech

Sposób oddychania śpiewaków lub osób pracujących głosem można określić jako dynamiczny. Cechuje go krótki, dość szybki wdech i wydłużony wydech. Wydech jako twórca tonu powinien być oszczędny: „Żadna cząstka powietrza

<sup>11</sup> Afazja to spowodowane organicznym uszkodzeniem odpowiednich struktur mózgowych częściowe lub całkowite zaburzenie mechanizmów programujących czynności mowy u człowieka; utrata częściowa lub całkowita mowy.

<sup>12</sup> Zob: <http://mamzdrowie.pl/niezwykla-terapia-spiewem/> oraz <http://www.biomedical.pl/aktualnosci/terapia-spiewem-pomaga-pacjentom-po-udarze-mozgu-4500.html> [dostęp: 02.07.2015].



nie może się zmarnować, każda musi być obracana w ton<sup>13</sup>. Podczas oddychania istotne są dwie kwestie:

- tor oddechowy,
- podparcie (oparcie) oddechowe.

I jeszcze jedna istotna rzecz. W śpiewie oddech często wpisany jest w partyturę. Bierze się go też zwyczajowo zgodnie z istniejącymi zasadami, tzn. w pauzach, w miejscach przecinków itp. W mowie my sami dyktujemy organizmowi, kiedy bierzemy oddech. Dlatego też analiza wypowiedzi pod kątem wdechów i odczuć z tym związanych jest bardzo istotna.

### Atak głosowy

Czyli inaczej – zainicjowanie dźwięku wraz z oddechem. Chodzi tu o nastawienie strun głosowych w momencie fonacji. Przy nastawieniu miękkim struny głosowe podczas tworzenia dźwięku zaledwie stykają się ze sobą, a dźwięk wydobywa się wyłącznie za sprawą wydychanego powietrza (pod odpowiednim ciśnieniem oczywiście). Brak nastawienia miękkiego powoduje niepotrzebne napięcia krtani w celu wydobycia silnego dźwięku. Dlatego też fonacja powinna być zawsze poprzedzona o ułamki sekund przygotowaniem oddechowym<sup>14</sup>.

### Rezonatory

Rezonans to zjawisko akustyczne oparte na współbrzmieniu lub odbrzmiwaniu ciał elastycznych i pustych komór ograniczonych twardymi ścianami przy jednoczesnym występowaniu źródła dźwięku, jakim w wypadku głosu jest wibrująca krtąń, a ściślej fałdy głosowe. Umiejętność wykorzystania rezonansu polega na użyciu wspomnianych miejsc na potrzeby wzmocnienia, wyostrenia dźwięku. Istotne jest w tym procesie podążanie za własnymi odczuciami dotyczącymi wypływającej na zewnątrz fali dźwiękowej. Nie siła, lecz sposób staje się istotnym elementem w rezonansie. Ma to nieprzecenione znaczenie w przypadku mowy, gdyż w trudnych dla funkcjonowania głosu momentach wystarczy zadbać o dobry rezonans, który zapewni, że nasz głos dotrze do słuchaczy.

<sup>13</sup> J. Cygańska, *Zarys metodyki nauczania śpiewu solowego*, Poznań 1963.

<sup>14</sup> Zob. S. Klajman, *Tworzenie głosu*, [w:] *Higiena głosu śpiewaczego*, red. J. Krassowski, Gdańsk 1990, s. 118.

## Rejestry

W głosie ludzkim można wyróżnić dwa podstawowe rejestry – piersiowy i głowowy. Ideałem w śpiewie jest tzw. mieszanie obydwu rejestrów, tzn. idąc w górę po dźwiękach skali głosu ludzkiego, należy stopniowo dodawać rezonatory głowowe, nie wykluczając przy tym zupełnie piersiowych, natomiast idąc po dźwiękach skali w dół, trzeba dodawać rezonatory piersiowe, nie rezygnując całkowicie z głowowych. W głosie nieszkolonym słychać oddzielanie się rejestrów (jakby dwa różne rodzaje głosu funkcjonowały w jednym).

## Artykulacja

Prawidłowa emisja głosu uzależniona jest również od poprawnej artykulacji. Proces ten pozostaje w ścisłym związku z oddychaniem i fonacją. W przypadku mowy odgrywa ogromną rolę. Odpowiednie kształtowanie samogłosek wraz z ich długością w opozycji do spółgłosek jest kluczowe dla zrozumienia mowy drugiego człowieka. Szybko zmieniający się układ języka, warg, żuchwy i podniebienia miękkiego musi być podbudowany szczególną pracą nad motoryką tychże narządów. Jak pisze dziennikarz radiowy Stanisław Prygoń: „Dykcja to nasza predyspozycja i umiejętności, które nie tylko trzeba wypracować, ale nad którymi trzeba wciąż pracować. To [...] ogródek do nieustannego pielienia”<sup>15</sup>.

## KONKLUZJA

Wymienione i omówione w skrócie elementy występują w głosie mówionym, ale z doświadczenia wiem, że ich wypracowanie w oparciu o technikę wokalną daje lepsze efekty. Maria Mielnik w swej pracy dotyczącej terapii głosowej prezentuje typowe wprawki wokalne, które oczywiście spełniają swe funkcje, ale nie każdy czuje komfort i samoakceptację, a nawet gotowość do śpiewu. Dlatego ja swoim studentom proponuję ćwiczenia fonacyjne quasi-wokalne. Co to oznacza? Otóż podobnie jak we wprawkach czy ćwiczeniach wokalnych dążymy do wyrównania brzmieniowego samogłosek, do ich wydłużenia, zaokrąglenia, skrócenia spółgłosek, utrzymania w miarę swobodnego położenia krtani i narządów artykulacyjnych oraz kontroli oddechowej – w ten sposób

<sup>15</sup> S. Prygoń, *Interpretacja. Mówię, czytam, wygłaszam*, Warszawa 2007, s. 33.

postępujemy podczas ćwiczeń quasi-wokalnych. Tu student, bądź inny ćwiczący, nie musi dbać o czystość intonacyjną w odniesieniu do odpowiedniej tonacji, lecz skupia się na pozostałych aspektach głosu. Co się okazuje? Otóż po kilku ćwiczeniach zaczyna niemalże śpiewać. Jeżeli zaś ćwiczy grupa osób, która ma opory przed śpiewaniem, po kilku ćwiczeniach jej członkowie starają się dostrajać do innych, podświadomie szukając intonacji proponowanej przez współćwiczących. W efekcie grupa zaczyna tworzyć całkiem niezłe brzmiący chór. Zatem technika klasycznego śpiewu odgrywa wiodącą rolę, a tak naprawdę nikt nie nakłania nikogo do śpiewania. Podczas tych ćwiczeń należy tylko pilnować wszystkich wymienionych aspektów jednocześnie, a prawidłowy, swobodny dźwięk stanie się produktem „ubocznym” tych działań. Szczególnie polecam ćwiczenia zaproponowane przez Bogumiłę Toczyską w pozycji *Sarabanda w chaszczach*<sup>16</sup>.

## BIBLIOGRAFIA

- Binkuńska E., *Higiena i emisja głosu mówionego*, Bydgoszcz 2012.
- Brégy W., *Elementy techniki wokalne*, Kraków 1974.
- Cygańska J., *Zarys metodyki nauczania śpiewu solowego*, Poznań 1963.
- <http://mamzdrowie.pl/niezwykla-terapia-spiewem/> [dostęp: 02.07.2015].
- <http://www.biomedical.pl/aktualnosci/terapia-spiewem-pomaga-pacjentom-po-udarze-mozgu-4500.html> [dostęp: 02.07.2015].
- Klajman S., *Tworzenie głosu*, [w:] *Higiena głosu śpiewaczego*, red. J. Krassowski, Gdańsk 1990.
- Mielnik M.I., *Badania nad zastosowaniem elementów śpiewu klasycznego w rehabilitacji chorych z zaburzeniami głosu*, Kraków 2011.
- Prygoń S., *Interpretacja. Mówię, czytam, wygłaszam*, Warszawa 2007.
- Romaniszyn B., *Z zagadnień sztuki i pedagogiki wokalne*, Kraków 1957.
- Sielużycki C., *Wybrane wiadomości z anatomii i fizjologii do użytku nauczycieli i uczniów szkół muzycznych*, cz. 3: *Zarys budowy i czynności narządu głosu (foniatria)*, Warszawa 1963.
- Sobierajska H., *Uczymy się śpiewać*, Warszawa 1972.
- Szkielkowska A., Kazanecka E., *Emisja głosu, wskazówki metodyczne*, Warszawa 2011.
- Toczyska B., *Sarabanda w chaszczach (ćwiczenia samogłosek)*, Gdańsk 1997.

<sup>16</sup> B. Toczyska, *Sarabanda w chaszczach (ćwiczenia samogłosek)*, Gdańsk 1997, s. 17–39.

## ELEMENTY KLASYCZNEJ TECHNIKI WOKALNEJ W PROCESIE DOSKONALENIA GŁOSU MÓWIONEGO

**Streszczenie:** Obecnie wielu ludzi wykorzystuje w pracy zawodowej swój głos jako narzędzie. Są to nauczyciele, wykładowcy, aktorzy, politycy, prezenterzy telewizyjni, lektorzy. Ta grupa używa głosu głównie w mowie. Natomiast wokaliści, aktorzy i wreszcie księża wykorzystują oprócz mowy również śpiew. Pomiędzy mową i śpiewem nie ma zasadniczych różnic, ponieważ mowa i śpiew opierają się na tych samych procesach fizjologicznych. Istnieją natomiast różnice ilościowe (głębszy oddech, większe natężenie dźwięku itd.). Należy pamiętać, że wokaliści posługują się różnymi technikami śpiewu, dzięki którym uzyskują pożądaną jakość głosu. Uzasadnione jest zatem zastosowanie elementów na przykład śpiewu klasycznego w treningu głosu mówionego. Może to nie tylko stanowić sposób doskonalenia emisji głosu, ale również stać się narzędziem terapii czy rehabilitacji głosu.

**Słowa kluczowe:** emisja głosu, klasyczna technika wokalna, głos mówiony

## ELEMENTS OF THE CLASSICAL VOCAL TECHNIQUE IN THE PROCESS OF PERFECTING THE SPOKEN VOICE

**Summary:** Today, many people use in their professional career their voice as a tool of work. These are teachers, lecturers, actors, politicians, TV presenters, speakers. This group uses mainly voice in speech. However, singers, actors and finally priests also use their voice for singing. Between speech and singing there is no essential differences, because they are based on the same physiological processes. However, there are some quantitative differences (deeper breathing, greater volume, etc.). We should remember that singers use various vocal techniques by which they obtain the desired voice quality. Therefore, it is reasonable to use elements, such as classical singing, in the training of the spoken voice. This can be not only a kind of improvement of voice emission, but also become a tool for therapy or rehabilitation of one's voice.

**Keywords:** voice emission, classical vocal technique, spoken voice