



You have downloaded a document from  
**RE-BUŚ**  
repository of the University of Silesia in Katowice

**Title:** Praca nad wybranymi elementami emisji głosu w zespole amatorskim

**Author:** Aleksandra Zeman

**Citation style:** Zeman Aleksandra. (2015). Praca nad wybranymi elementami emisji głosu w zespole amatorskim W: H. Miśka (red.), "Z zagadnień emisji głosu" (s. 81-90). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Biblioteka  
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego

ALEKSANDRA ZEMAN

Uniwersytet Śląski • Katowice

# Praca nad wybranymi elementami emisji głosu w zespole amatorskim

## Uwagi wstępne

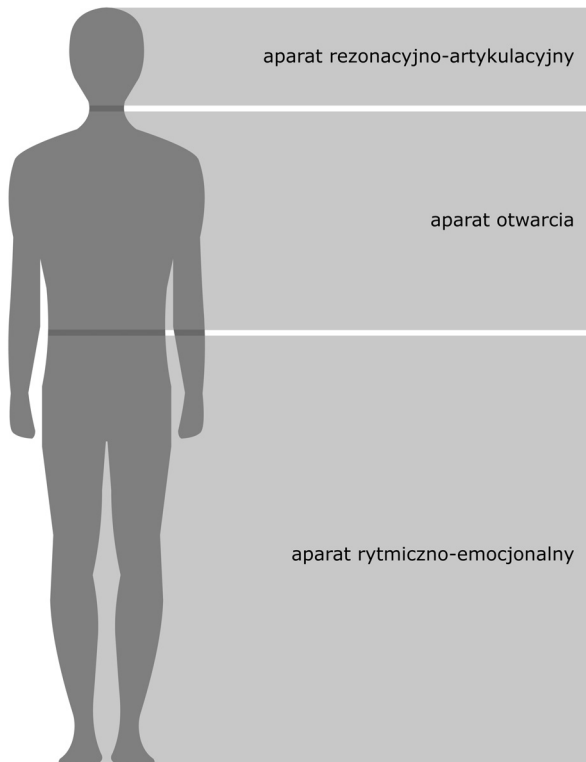
Praca nad emisją głosu w zespole amatorskim jest sprawą kluczową. Warunkuje ona prawidłowy sposób operowania dźwiękiem śpiewanym, którego wydobywanie ściśle związane jest z umiejętnością słyszenia i wsłuchiwania się. Alfred A. Tomatis, lekarz laryngolog, foniatra, chirurg i terapeuta w książce *Ucho i śpiew. Audio-psycho-fonologia* zaznacza, że „głos zawiera alikwoty tylko o tych częstotliwościach, które słyszy ucho”<sup>1</sup>. Istnieje więc ścisły związek między uchem a głosem. Mówiąc potocznie, wydobywamy taki dźwięk, jaki słyszymy. W pracy nad emisją głosu zwracam więc baczną uwagę na właściwą intonację dźwięku, kształtowanie samogłosek, wybrzmiewanie spółgłosek zgodne z językiem, w którym wykonywany jest dany utwór. Nie bez znaczenia są także inne zdolności muzyczne chórzystów: poczucie rytmu, słuch wysokościowy, harmoniczny czy pamięć muzyczna oraz zdrowe ciało i psychika chórzysty. Ważne są jednocześnie warunki zewnętrzne, które mogą sprzyjać bądź przeszkadzać w wydobywaniu czystego dźwięku, a także dobrze nastrojony instrument, którym posługujemy się na próbie. Mam tu na myśli zarówno głos dyrygenta, jak i fortepian czy inny instrument klawiszowy.

---

<sup>1</sup> A.A. TOMATIS: *Ucho i śpiew*; P.P. MADAULE: *Audio-psycho-fonologia dla śpiewaków i muzyków*. Przekł. i oprac. L. JAWORSKI. Lublin 1995, s. 7.

W niniejszym artykule chcę podzielić się własnymi doświadczeniami w pracy nad emisją głosu. Wybrałam kilka zagadnień z tym związanych: optymalną postawę śpiewaka, oddech śpiewaczy i pracę przepony. Chciałabym także zachęcić innych dyrygentów, by zechcieli podzielić się własnym bogactwem i doświadczeniami z młodszymi adeptami sztuki dyrygenckiej.

Zakładając, że możemy pracować z ludźmi uzdolnionymi muzycznie, dobrze słyszającymi (niekoniecznie wykształconymi wokalnie), od początku pracy nad danym utworem muzycznym na bieżąco zwracam uwagę na wydobywany dźwięk. Staram się jasno komunikować, co udało nam się wykonać dobrze, a co trzeba jeszcze poprawić, wyćwiczyć. Utrwalone złe nawyki trudno wyeliminować, a czasem jest to wręcz niemożliwe. Z doświadczenia wiem, że lepiej w takim wypadku rozpocząć pracę nad nowym repertuarem (zob. rys. 1).



**Rysunek 1.** Instrument głosu – główne aparaty czynnościowe instrumentu głosu

Źródło: Rysunek wzorowany na danych z: *Psychofizjologiczne kierunki odczuć grawitacyjno-lewitacyjnych instrumentu głosu* w: J. GAŁĘSKA-TRITT: *Śpiewam solo i w zespole. Psychofizjologia śpiewu dla każdego*. Poznań 2009, s. 20.

## Optymalna postawa śpiewaka

Pracę nad emisją głosu w zespole rozpoczynam od uświadomienia chórzystom faktu, iż człowiek w trakcie śpiewania, jak mówi Alfred A. Tomatis, jest zarówno instrumentem, jak i grającym na nim muzykiem<sup>2</sup>. Na efekt brzmieniowy będzie miał wpływ nie tylko instrument – zdrowe ciało, ale także umiejętności wokalne chórzysty. Bardzo ważne jest uświadomienie śpiewakom, w jaki sposób powinni oni posłużyć się instrumentem głosu – w domyśle całym ciałem – by mogli uzyskać właściwy efekt wokalny i czerpać radość z muzykowania. Jeśli przyjmiemy za Jadwigę Gałęską-Tritt, iż człowiek rodzi się z naturalnymi zdolnościami śpiewaczymi, a czynności umożliwiające śpiew są bezwarunkowymi odruchami funkcjonującymi poza świadomością śpiewaka<sup>3</sup>, dojdziemy do wniosku, że należy w nauce śpiewu dbać o rozwój naszych naturalnych zdolności śpiewaczych.

Przystępuję więc do zwrócenia uwagi na postawę, jaką należy przyjąć, by swobodnie i naturalnie móc wydobyć dźwięk. Stajemy w lekkim rozkroku, równomiernie rozkładając ciężar ciała, by z łatwością utrzymać równowagę. Postawa nie może być „przeprostowana” ani zbyt rozluźniona. Wyobrażamy sobie, iż wrastamy w ziemię, stopy oparte są całą powierzchnią, „odczuwamy” grawitację korpusu ciała od ramion w dół. Głowa jakby była nasłuchującą anteną, w wyobraźni lewituje i nie jest zbyt przesadnie uniesiona w górę ani za bardzo opuszczona w dół (co może spowodować ucisk na krtań i utrudnione powstanie i wydobycie dźwięku), natomiast szyja pozostaje rozluźniona, wydłużona (zob. rys. 2 i 3)<sup>4</sup>.

Patrzmy przed siebie i staramy się myśleć, iż kręgosłup wydłuża się. Prawidłowa postawa zachowuje przestrzenność ciała, nie blokuje pracy narządów wewnętrznych, chłonności płuc, pracy układu pokarmowego, oddechowego, krwionośnego. Postawa śpiewaka jest elastyczna, nie wywołuje zbędnych napięć w organizmie (zob. rys. 4)<sup>5</sup>.

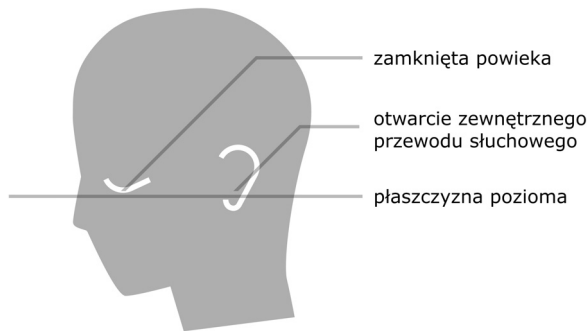
---

<sup>2</sup> A.A. TOMATIS: *Ucho i śpiew*; P.P. MADAULE: *Audio-psycho-fonologia dla śpiewaków i muzyków...*, s. 13.

<sup>3</sup> J. GAŁĘSKA-TRITT: *Śpiewaj! To bardzo łatwe*. „Życie Muzyczne” 1994, nr 5/6, s. 33.

<sup>4</sup> E. WTORKOWSKA: Zajęcia z emisji głosu i metodyki prowadzenia zespołów w ramach Chórmistrzowskich Studiów Podyplomowych, AM im. F. Nowowiejskiego w Bydgoszczy.

<sup>5</sup> J. GAŁĘSKA-TRITT: *Śpiewam solo i w zespole. Psychofizjologia śpiewu dla każdego*. Poznań 2009, s. 22.



**Rysunek 2.** Prawidłowa pozycja głowy, dająca najlepsze możliwości śpiewania i wsłuchiwania się; 1 – płaszczyzna pozioma, 2 – otwarcie zewnętrznego przewodu słuchowego, 3 – zamknięta powieka

Źródło: Rysunek wzorowany na danych z: A.A. TOMATIS: *Ucho i śpiew*; P.P. MADAULE: *Audio-psycho-fonologia dla śpiewaków i muzyków*, przekład i opracowanie L. JAWORSKI. Lublin 1995, s. 24, rys. 8.



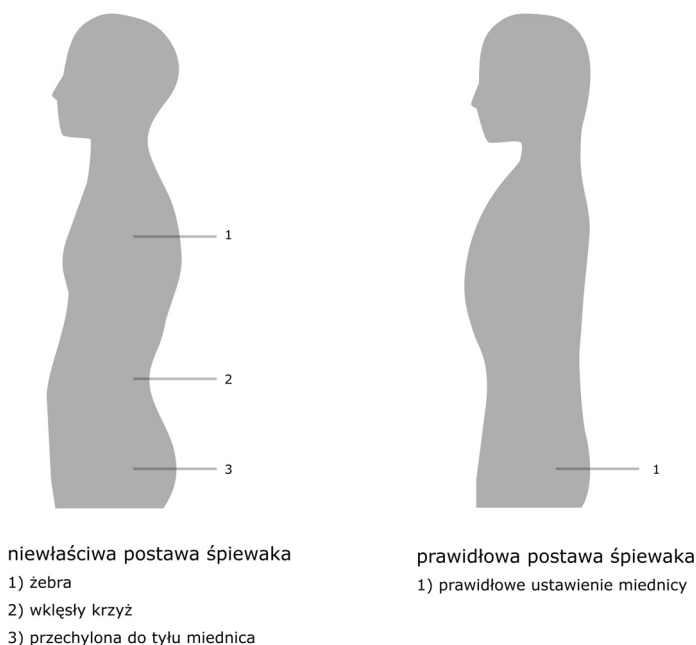
**Rysunek 3.** Niewłaściwa pozycja głowy śpiewaka, prawidłowa pozycja głowy śpiewaka

Źródło: Rysunek wzorowany na danych z: A.A. TOMATIS: *Ucho i śpiew*; P.P. MADAULE: *Audio-psycho-fonologia dla śpiewaków i muzyków...*, s. 25, rys. 9, 10.

Często proponuję chórzystom następujące ćwiczenia: stoimy w rozkroku z zamkniętymi oczami. Wsłuchujemy się w odgłosy, które do nas docierają z zewnątrz sali. Równocześnie, gdy odczuwamy, że coś w naszej postawie przeszkadza nam, korygujemy ją. Staramy się rozluźnić miejsca napięte i tak skorygować swoją postawę, by nie przeszkadzała nam w śpiewie. Stosuję czasami ćwiczenia gimnastyczno-wokalne, by zrelaksować chórzystów, zniwelować napięcie, z którymi przybywają na próbę<sup>6</sup>. Na przykład przysia-

<sup>6</sup> Pomysły zaczerpnięte z zajęć prof. Elżbiety Wtorkowskiej: emisja głosu i metodyka prowadzenia zespołów, realizowanych w ramach Chórmistrzowskich Studiów Podyplomowych (Akademia Muzyczna im. F. Nowowiejskiego w Bydgoszczy, 2000–2002).

dy, podskoki rozluźniające całe ciało, „pajacyki”, ćwiczenie sprzyjające budzeniu świadomości pracy mięśni pleców – stoimy przy ścianie i odpychamy się plecami, z równoczesnym wypowiedaniem spółgłosek „s”, „t”, „r”. Inne przykłady to: wyskok z przysiadu z okrzykiem radości lub jeżeli mamy odpowiedni strój, czasem wykonujemy ćwiczenia w pozycji leżącej, by uświadomić sobie pracę mięśni okolic miednicy<sup>7</sup>.



**Rysunek 4.** Niewłaściwa postawa śpiewaka; 1 – żebra, 2 – wklęsły krzyż, 3 – przechylona do tyłu miednica; Prawidłowa postawa śpiewaka; 1 – prawidłowe ustawienie miednicy

Źródło: Rysunek wzorowany na danych z: A.A. TOMATIS: *Ucho i śpiew*; P.P. MADAULE: *Audio-psycho-fonologia dla śpiewaków i muzyków...*, s. 26, rys. 12, 13.

W pracy nad emisją głosu zwracam uwagę chórzystom na korygowanie własnej postawy w taki sposób, by niwelowali nadmierne napięcia organizmu, które mogą powodować blokady i utrudnienia w wydobywaniu naturalnego, swobodnego dźwięku<sup>8</sup>. Ważne jest także zachowanie indywidualności, emocjonalności w śpiewie indywidualnym i zespołowym, śpiew mózgiem, nadto sercem. Zdrowe ciało oraz dobra technika wokalna gwa-

<sup>7</sup> J. GAŁĘSKA-TRITT: *Śpiewam solo i w zespole...*, s. 24–27.

<sup>8</sup> D. KĘDZIOR: *Technika Aleksandra*. Warszawa 1993, s. 14.

rantują właściwy efekt wokalny oraz radość muzykowania nie tylko chórzycie, ale i słuchaczowi.

Pracując z zespołami amatorskimi, zwracam dużą uwagę na myślenie w trakcie śpiewu. To ono wpływa i warunkuje nasze działanie. Oczywiście, budzenie świadomości wokalne nie jest jednorazowe. Ciągłe trzeba przypominać mechanizmy działania naszego organizmu i ukierunkowywać nasze myślenie. Ważna jest umiejętność przewyciężania swoich i innych ograniczeń, a także koncentrowanie się na dobru, zwracanie uwagi na piękno śpiewu i dążenie do jego osiągnięcia.

### Oddech śpiewaczy i praca przepony

Praca nad emisją głosu w zespole chóralnym nie może pominąć zagadnienia oddechu śpiewaczego, a z tym pojęciem ściśle łączy się praca przepony. Alojzy Suchanek w podręczniku *Powszechne kształcenie głosu jako problem pedagogiczny* pisze, iż „oddech zasadniczy jest ściśle związany z właściwą postawą fizyczną”<sup>9</sup>. Autor, przywołując literaturę Juliusza Parowa, zwraca uwagę na zależność poprawnego oddechu od kształtu tułowia<sup>10</sup>. Bogumiła Tarasiewicz w książce *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, tłumacząc oddech śpiewaczy, wymienia cztery tory oddychania: obojczykowy, żebrowy, przeponowy i całościowy<sup>11</sup>. Wiemy, iż proces oddychania jest niezbędny zarówno w fonacji, jak i w śpiewie. Powietrze to przecież źródłem dźwięku. W trakcie śpiewania mamy do czynienia z oddechem dynamicznym, którego faza wdechu jest krótsza od fazy wydechu, a ta zależna jest od długości frazy. Wspomniani autorzy są jednomyślni co do tego, że oddech śpiewaczy powinien wynikać z oddechu fizjologicznego. Jadwiga Gałęska-Tritt, pisząc o pogłębieniu naturalnego oddechu, zaznacza także, iż „oddech głęboki, to oddech emocjonalny”<sup>12</sup>. Autorzy zwracają także uwagę, by czynności związanych z oddychaniem nie łączyć z nadmiernym napięciem ciała. Najbardziej korzystny dla śpiewaka jest oddech całościowy, który rozszerza klatkę piersiową w kierunku „podłużnym, poprzecznym i przednio-tylnym, przy jednoczesnym unieruchomieniu jej górnej,

<sup>9</sup> A. SUCHANEK: *Powszechne kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*. Katowice 1989, s. 93.

<sup>10</sup> Ibidem, s. 92–93.

<sup>11</sup> B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*. Kraków 2003, s. 134.

<sup>12</sup> J. GAŁĘSKA-TRITT: *Śpiewaj! To bardzo łatwe...*, art. nr 1, s. 33.

obojęczykowej części. Wdech powinien być szybki, bezszmerowy, wykonany przy otwartych ustach, elastyczny i swobodny. Podczas oddechu należy dbać o to, by nie wywoływać zbędnych napięć w pracy mięśni brzucha i klatki piersiowej. W czasie wdechu żebra rozsuwają się na bok, jednocześnie przepona obniża się<sup>13</sup>.

Przykładowe ćwiczenia, które wprowadzam na próbach z zespołami amatorskimi, to:

- nabieranie powietrza przy otwartych ustach, w wyobraźni „do dna ciała” i wypuszczanie go na spółgłosce „s” ekonomicznie i oszczędnie gospodarując powietrzem,
- nabieranie powietrza z równoczesnym wyobrażeniem sobie wchodzenia do zimnej wody, a następnie wydobywanie go poprzez wypowiedzianie spółgłoski „s” w artykulacji *staccato*,
- porozumiewanie się poprzez wypowiedzianie samogłosek: „i”, „e”, „a”, „o”, „u”, „y”<sup>14</sup>,
- wykonujemy czynności takie jak naturalny śmiech, aktywizujący pracę mięśni oddechowych oraz uruchamiające żebra w kierunku poziomym<sup>15</sup>,
- wdmuchiwanie powietrza przez słomkę lub zdmuchiwanie świeczki, mające na celu właściwe gospodarowanie powietrzem.

Alfred A. Tomatis badał technikę oddechową sławnych śpiewaków: Léona Campanioli i Enrica Caruso. Odznaczała się ona oszczędnością oddechu. Przepona ich w trakcie śpiewu poruszała się spokojnie i naturalnie<sup>16</sup>. A w jaki sposób charakteryzował swoją technikę oddechową Beniamino Gigli? Zapytany przez Tomatisa odpowiedział: „Każę swojemu brzuchowi opaść na dół (na dno) i przeszkadzam mu w powrocie”<sup>17</sup>.

Podczas śpiewania mamy do czynienia z oddechem dynamicznym, którego faza wdechu jest krótsza niż faza wydechu i biorą w nim udział wszystkie mięśnie, które tworzą powłoki brzuszne i przyczepione są do kręgosłupa i żeber. W śpiewie chodzi o pogłębienie emocjonalne oddechu i wydłużenie fazy wydechowej – tzw. podparcie oddechowe. W jaki sposób można

<sup>13</sup> B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam świadomie...*, s. 136.

<sup>14</sup> Pomysły zaczerpnięte z zajęć prof. Elżbiety Wtorkowskiej: emisja głosu i metodyka prowadzenia zespołów, realizowanych w ramach Chórmistrzowskich Studiów Podyplomowych (Akademia Muzyczna im. F. Nowowiejskiego w Bydgoszczy, 2000–2002).

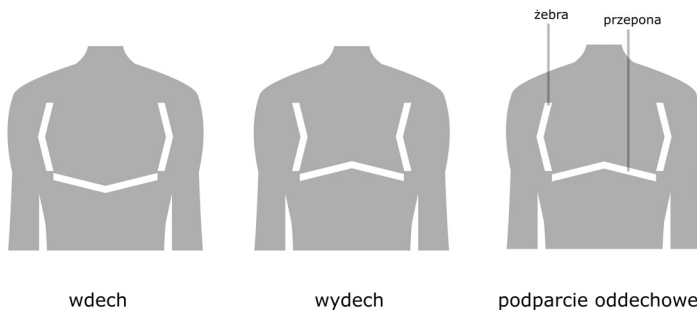
<sup>15</sup> B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam świadomie...*, s. 137.

<sup>16</sup> A.A. TOMATIS: *Ucho i śpiew*; P.P. MADAULE: *Audio-psycho-fonologia dla śpiewaków i muzyków...*, s. 35.

<sup>17</sup> Ibidem.



to osiągnąć? „[...] trzeba możliwie jak najdłużej utrzymać klatkę piersiową w rozszerzeniu [...]. Podparcie oddechowe polega na możliwie długim utrzymaniu aparatu oddechowego w pozycji wdechowej”<sup>18</sup>. Ważne, by utrzymać podczas wydechu mięśnie wdechowe w fazie aktywności, by stawały opór mięśniom wydechowym. Józef Elsner tłumaczy tę czynność następująco: „Podparcie oddechowe jest zatrzymaniem sytuacji, w której muskułatura wdechowa przeciwstawia się zapadaniu zbiornika powietrza”<sup>19</sup>. Podparcie oddechowe według Aleksandry Mitrynowicz-Modrzejewskiej, to „świadome zwolnienie fazy oddechowej za pomocą kontrolowanego napięcia mięśni wdechowych”<sup>20</sup>. Chodzi o to, by nie tracić powietrza z nadmierną prędkością. Jadwiga Gałęska-Tritt<sup>21</sup>, Elżbieta Wtorkowska<sup>22</sup> „podparcie oddechowe” zastąpiły terminem „oparcie oddechowe” i „pogłębienie oddechu”, wyjaśniając, iż „określenia te wywołują właściwe skojarzenia w naturze wokalnej. Dają możliwość psychofizycznego »wyswobodzenia się« śpiewaka podczas śpiewu”<sup>23</sup> (zob. rys. 5).



**Rysunek 5.** Schemat pracy mięśni w czasie wdechu, wydechu i podparcia oddechowego

Źródło: Rysunek wzorowany na danych z: B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam świadomie...*, s. 140.

<sup>18</sup> B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam świadomie...*, s. 139.

<sup>19</sup> H. ELSNER: *Uwagi o oddechu śpiewaka – materiały VII Symposium naukowego „Problemy pedagogiki wokalnej”*. W: „Zeszyty Naukowe AM we Wrocławiu”, nr 68. Wrocław 1996.

<sup>20</sup> A. MITRYNOWICZ-MODRZEJESKA: *Akustyka psychofizjologiczna w medycynie*. Warszawa 1974.

<sup>21</sup> Zob. <http://www.amuz.bydgoszcz.pl/nauczyciele-akademicy.html?view=osoba&id=202> [data dostępu: 8.07.2014].

<sup>22</sup> Zob. <http://www.amuz.bydgoszcz.pl/nauczyciele-akademicy.html?view=osoba&id=22> [data dostępu: 8.07.2014].

<sup>23</sup> J. GAŁĘSKA-TRITT: *Śpiewaj! To bardzo łatwe...*, s. 36.

Inne ćwiczenia bezdźwięczne, artykulacyjno-oddechowe, które wprowadzam na moich zajęciach, to: wypowiedzianie ze stopniowym przyspieszeniem spółgłosek : „t-p”, „s-sz”, „f-t”, rytmiczna pozawerbalna recytacja danego tekstu lub znanej rymowanki na spółgłosce „r”, „l”, „z”. Można także wybraną rymowankę wypowiedzieć w wybranym trybie orzekającym, rozkazującym albo przypuszczającym, odpowiednio przy tym modulując głos, wyrażający nastawienie do wypowiedzi (zob. rys. 5)<sup>24</sup>.

## Zakończenie

W artykule poruszyłam tylko kilka wybranych zagadnień związanych z pracą nad emisją głosu w zespole amatorskim. Wymaga ona od dyrygenta od podstaw: wypracowania umiejętności przyjmowania właściwej postawy, otwarcia gardła, opanowania oddechu, a także gospodarowania powietrzem w czasie śpiewu. Jest jeszcze wiele ważnych zagadnień takich jak między innymi: poprawność i sprawność działania aparatu artykulacyjnego, właściwe kształtowanie samogłosek, wymowa spółgłosek, rozwijanie skali głosu, umiejętność wykorzystania przestrzeni rezonacyjnych w śpiewie, różne rodzaje artykulacji muzycznej, a także rozwój emocjonalnego zabarwiania śpiewu czy emocjonalnej interpretacji dzieł wokalnych. Kształcenie głosu chórzysty jest niezbędne dla rozwoju kultury śpiewaczej w zespole amatorskim i powinniśmy pamiętać, iż „śpiewanie – to zespół czynności głównych i wspomagających, które należy ćwiczyć integracyjnie, nie oddzielnie”<sup>25</sup>.

---

<sup>24</sup> Pomysły zaczerpnięte z zajęć prof. Elżbiety Wtorkowskiej: emisja głosu i metodyka prowadzenia zespołów, realizowanych w ramach Chórmistrzowskich Studiów Podyplomowych (Akademia Muzyczna im. F. Nowowiejskiego w Bydgoszczy, 2000–2002).

<sup>25</sup> J. GAŁĘSKA-TRITT: *Śpiewaj! To bardzo łatwe...*

ALEKSANDRA ZEMAN

### Selected Elements of Voice Production Training in an Amateur Group

#### S u m m a r y

The article presents several selected issues concerning voice production in an amateur group: the optimal posture of the singer, singer's breath, and diaphragma-

tic breathing. The overall sound effect of the group depends on the vocal capabilities of the singers as well as the state of health of the vocal instrument, i.e. the body. How, then, can we achieve the desired vocal effect and enjoy singing at the same time? In amateur choirs, the job of the conductor is to instill basic singing skills in the singers, i.e. how to achieve correct posture, how to open the throat, how to emotionally deepen one's breath, and how to manage the air while singing in order to prolong the exhale phase. The formation of a choir singer's voice as well as the development of their natural, individual singing ability belong to the basic, everyday tasks of a conductor.

**Key words:** voice production, amateur group, singer's posture, singer's breath, diaphragmatic breathing

ALEKSANDRA ZEMAN

## Die Arbeit an manchen Elementen der Stimmbildung in einem Amateurchor

### Zusammenfassung

In dem Artikel werden manche, mit der Stimmbildung in einem Amateurchor verbundene Probleme: optimale Körperhaltung des Sängers, Gesangatem und Zwerchfellarbeit behandelt. Der Klangeffekt eines Chors hängt von der vokalen Fertigkeit jedes Chorsängers und von dem gesunden Stimminstrument, d.h. dem ganzen menschlichen Körper ab. Wie ist der richtige Klangeffekt zu erreichen und wie kann man am Musizieren Freude haben? In einer Amateurmusikgruppe hat der Dirigent u.a. die Aufgabe, bei den Chorsängern grundlegende Gesangfertigkeiten zu formen: richtige Körperhaltung beim Singen, Kehlöffnung, emotionale Atemvertiefung und Luftbewirtschaftung beim Singen zwecks Verlängerung der Ausatemungsphase. Die Ausbildung der Stimme des Chorsängers und die Entwicklung seiner natürlichen individuellen Gesangsfähigkeiten gehören zu täglicher Arbeit des Dirigenten-Musikliebhabers.

**Schlüsselwörter:** Stimmbildung, Amateurchor, Körperhaltung des Sängers, Gesangatem, Zwerchfellarbeit