



ACADEMIA DE MUZICĂ
"GHEORGHE DIMA" – CLUJ

D.I.D.

CLAUDIA BATARAGĂ

ȘERBAN BĂCILĂ

TEHNICA VOCALA

MODUL DE STUDIU I

PENTRU STUDII UNIVERSITARE
PRIN ÎNVĂȚĂMÂNT LA DISTANȚĂ

CUPRINS

INTRODUCERE	4
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE NR.1 – VOCEA UMANĂ	5
1.1. Noțiuni preliminare studiului cântului	6
1.2. Însușirile vocii.....	7
1.3. Anatomia și fiziologia aparatului fonator	9
1.4. Organele respiratorii	10
1.5. Organele vocale (generatoare ale sunetului).....	11
1.6. Organele de rezonanță	12
1.7. Organele articulatorii	13
1.8. Teorii asupra formării vocale.....	14
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE NR. 2 – TEHNICA DE CÂNT	18
2.1. Respirația în cant	19
2.2. Tipuri de respirație.....	21
2.3. Emisia vocală.....	23
2.4. Rezonanță, impostafie	25
2.5. Dicția.....	26
2.6. Recapitularea cunoștințelor dobândite.....	29
BIBLIOGRAFIE GENERALĂ	32

INTRODUCERE

Modulul de studiu își propune familiarizarea cursanților cu o tehnică de cânt corectă deoarece o mare parte dintre studenți se confruntă cu probleme vocale datorită faptului că sunt neinițiați asupra tehnicilor vocale corecte (teoretice și practice).Programa de învățământ la acest nivel al învățământului universitar, prevede cursuri de ansamblu cor, dirijat etc., unde studentul este nevoit să „cânte”. Ori, fără o pregătire prealabilă, acest act al cântului se va face incorect aducând după sine o serie de probleme vocale și pe de altă parte un randament scăzut al formației corale în care studentul activează.

Nu este de neglijat faptul că unii dintre studenții Academiei de Muzică ce au optat pentru învățământul la distanță, vor deveni sau chiar sunt deja profesori de muzică, iar alții dirijează diverse formații corale. În aceste situații este evidentă nevoia studiului vocal deoarece exemplificarea este una din metodele principale de învățare în cazul muzicii vocale.

Noțiunile teoretice referitoare la tehnica de cânt vor fi prezentate în acest modul de studiu, în cadrul celor două unități de învățare, urmând ca partea practică a învățării cântului corect să se desfășoare în cadrul cursurilor „live”.

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE NR.1 – VOCEA UMANĂ

Cuprins

Obiectivele unității de învățare	5
1.1. Noțiuni preliminare studiului cântului	6
1.2. Însușirile vocii.....	7
1.3. Anatomia și fiziologia aparatului fonator	9
1.4. Organele respiratorii	10
1.5. Organele vocale (generatoare ale sunetului).....	11
1.6. Organele de rezonanță	12
1.7. Organele articulatorii	13
1.8. Teorii asupra formării vocale.....	14
Rezumatul unității de învățare	16
Răspunsuri și comentarii la testele de autoevaluare	17
Lucrare de verificare nr. 1.....	17
Bibliografie minimală	17

Obiectivele unității de învățare

În urma parcurgerii unității de învățare – *Vocea umană* – veți dobândi următoarele competențe:

- cunoașterea și diferențierea însușirilor vocale
- dobândirea unor cunoștințe referitoare la aparatul vocal
- teorii asupra formării vocale.

1.1. Noțiuni preliminare studiului cântului

Pentru o mai bună însușire a tehnicii cântului vocal sunt necesare deopotrivă studii teoretice și practice. Astfel este nevoie de cunoașterea câtorva noțiuni teoretice legate de formarea vocii și a mecanismelor ce stau la baza emisiei vocale iar apoi de aplicarea acestora în cântul practic.

Există unele noțiuni preliminare studierii vocii, care trebuie cunoscute de fiecare viitor cântăreț indiferent dacă este solist sau corist.

În cânt, omul depune un efort remarcabil de aceea este nevoie de o ținută adecvată atât în ceea ce privește latura estetică cât și în emiterea lejeră,neforțată a sunetului.Ținuta corectă se referă atât la poziția corpului(cu spatele drept, cu sprijin pe ambele picioare,etc.), cât și la mobilitatea maxilarului, forma rotundă a gurii, poziția buzelor, ținuta destinsă a mușchiului limbii,etc.

Pentru începerea studiului vocii se recomandă vârsta de 18 ani fete și 20 ani la băieți. Se consideră că la această vârstă vocea s-a stabilizat în urma mutațiilor care au loc în perioada pubertății. De ce este nevoie de un studiu îndelungat în formarea vocii pentru cânt? Un individ poate să gândească în același timp la două sau mai multe lucruri dar nu le poate rezolva foarte bine pe toate deodată. Tot așa, studentul cântăreț poate să gândească în același timp la ținută, respirație corectă și emisie vocală dar nu le poate executa mulțumitor deodată, într-o primă fază a învățării .Evident că la cele enumerate anterior se adaugă și frazarea dinamică a pieselor, adică interpretarea, ce trebuie realizată concomitent cu o tehnică vocală corectă.

Când cântărețul este preocupat în același timp de ținută, respirație, emisie, text sau melodie, acustica sălii etc., concentrarea multilaterală îl va obosi iar interpretarea piesei va fi lipsită de valoare artistică. Din acest motiv procesul cântului vocal trebuie să devină act reflex, iar gândirea, concentrarea să rămână doar pentru latura procesului artistic al interpretării.

1.2. Însușirile vocii

Nu putem vorbi despre formarea vocii fără a cunoaște în prealabil însușirile vocilor și implicit câte ceva despre clasificarea vocilor în funcție de calitățile lor. Vocea cântată, studiată ori nestudiată, se diferențiază de vocea vorbită datorită întinderii sale. Vocea studiată cuprinde în medie 2 octave, iar în unele cazuri depășește 2 octave .. sunt exemple de artiști care ating 5 octave. O voce nestudiată cuprinde în general o singură octavă în afară de rarele situații naturale când prezintă o întindere mai mare. Vocea trebuie studiată fiindcă altfel în timp ea nu va dura, se va uza foarte repede.

Vocile se diferențiază între ele după calitățile individuale, determinate de construcția anatomo-fiziologică a fiecărui cântăreț. TIMBRUL, rezultatul vibrațiilor armonice, depinde de construcția anatomo-fiziologică a aparatului vocal al fiecărui cântăreț și este criteriul de bază al clasificării vocilor. Un alt criteriu important în clasificare îl reprezintă ÎNTINDEREA VOCII. Aceasta reprezintă totalitatea sunetelor cuprinse între cel mai grav și cel mai înalt sunet pe care îl poate atinge un cântăreț și este determinată de limitele sale sonore.

Alte caracteristici individualizate ale vocii ar fi: ȚESĂTURA, care este acea parte din întinderea vocii în cadrul căreia se poate cânta ușor, fără efort; REGISTRUL este grupul de sunete vocale care alcătuiesc o porțiune din întinderea unei voci. Unii cercetători au denumit greșit cele trei registre : de piept, mixt și de cap. De fapt în toate cele trei registre sunetele își au rezonanța în cap; FALSETUL este un sunet cu rezonanța în sinusurile frontale și face parte din registrul acut, fiind o însușire tehnică a unor cântăreți.

O altă calitate importantă a vocii o constituie VOLUMUL, sau amplitudinea, determinat fiind de mărimea cavităților rezonatorii. Cu cât conformația anatomo-fiziologică a cavităților rezonatorii va fi mai pronunțată, mai dezvoltată, cu atât multitudinea vibrațiilor armonice vor îmbogăți mai mult sonoritatea. INTENSITATEA este o altă caracteristică vocală ce reprezintă forța unui sunet și este determinată de capacitatea plămânilor și de elasticitatea mușchilor respiratori.

Există apoi ACURATEȚEA sau justețea, care este capacitatea de a cânta curat și depinde de numărul exact de vibrații corespunzătoare fiecărui sunet în parte și SUPLEȚEA adică însușirea vocii de a fi elastică. O voce suplă trece ușor de la o nuanță la alta și rezolvă cu succes problemele de virtuozitate.

După cunoașterea însușirilor vocii, putem stabili în ce tipologie se încadrează o anumită voce.

Vocile solistice se împart în tipuri principale și categorii speciale. Tipurile principale sunt: sopran, mezzo-sopran, contraalt, tenor, bariton și bas.

În cântul solistic (în special în teatrul liric), vocile primesc denumiri ce aparțin unor categorii speciale. Astfel sopranele pot fi: de coloratură, lejere, lirice, spinto, dramatice și falcon; mezzo-sopranele sunt: dugazon (lejer), lirice, duene, dramatice; contraaltele sunt: lirice și dramatice. În cadrul vocilor bărbătești, tenorii sunt: tenorino, lejeri, lirici, spinto, eroici, dramatici; baritonii sunt: martin (lejeri), verdieni (lirici) și wagnerieni (dramatici); bașii sunt: laruettem (bași lejeri), cantabili (lirici sau dramatici), nobili (comici sau de caracter).

În cântul coral vocile se împart în următoarele categorii:

-în corurile de copii (băieți și fete): sopran I, sopran II, altiști I, altiști II

-în corurile mixte: femeile - sopran I, sopran II, alt I, alt II

bărbații - tenori I și II, baritoni (sau bași I) și bași (bași II)

Respectând vocabularul uzual, folosim sintagma voci înalte pentru soprani băieți, soprane fete și femei și pentru tenori și cea de voci grave denumind astfel altiștii băieți, altistele fete și femei, baritonii și bașii.

Vocile de coriști au în cea mai mare parte însușiri comune cu cele ale soliștilor exceptând întinderea (care la vocile solistice trebuie să fie mai mare) și unele calități vocale excepționale pe care le posedă soliștii. În corurile mixte întinderea minimă a vocilor este următoarea: Sopran - do1-la2, Alt - la mic-mi2, Tenor – re mic- sol1 și Bas – fa mare- do1.

Practică

- Exerciții de respirație, dicție, fonație, vocalize (caruso 3, 12, 15) din anexa.

- Arii preclasice, colinde, lieduri din anexa.

1.3. Anatomia și fiziologia aparatului fonator

Lipsa unor noțiuni elementare legate de instrumentul vocal a fost foarte des cauza pierderii unor voci bune. Unii consideră aparat fonator doar laringele, în realitate însă, în efortul neuro – muscular al cântului participă activ un mare număr de organe. Unele contribuie la buna funcționare a procesului vocal (Inima, glandele, stomacul etc.), altele direct la producerea sunetelor, acestea din urmă alcătuind aparatul vocal.

Organele care intră în alcătuirea aparatului vocal sunt cele respiratorii, vocale, rezonatorii și organele articulatorii. Pe lângă acestea, la procesul vocal participă sistemul nervos și organul auzului.

O altă clasificare a componentelor aparatului fonator a fost făcută în funcție de zona corporală în care se situează aceste componente. Avem astfel patru categorii anatomice:

- facială
- cervicală
- toracică
- nervoasă

Consider mai facilă clasificarea în funcție de rolul fiecărui organ și prezentarea componentelor aparatului vocal prin apartenența la un grup de organe cu aceeași funcție în fonație.

1.4. Organele respiratorii

Acestea au rolul de a menține viața corpului omenesc prin introducerea permanentă a oxigenului în organism și viața sunetului vocal prin susținerea și stimularea lui. Se compun din:

Cavitățile nazale-au rolul de a încălzi, umezi și filtra aerul inspirat.

Faringele – organ care unește părțile inferioare ale foselor nazale și ale cavității bucale cu partea superioară a laringelui.

Laringele –constituit dintr-un schelet cartilaginos și mușchi și situat între faringe și trahee.

Glota – este spațiul care se produce între coardele vocale și în funcție de comanda primită de la sistemul nervos se deschide la inspirație pentru a lăsa liberă trecere a aerului iar la expirație se închide total sau incomplet în funcție de nevoia producerii sunetelor.

Traheea- un conduct fibro- musculo cartilaginos situat între laringe și bronhii.

Bronhiile - se desprind din trahee și fac legătura cu plămânii.

Plămânii - sunt un rezervor al aerului și sunt cei care determină procesul respirației.

Diafragma - un mușchi striat cu rol principal în emisia vocală deoarece stimulează și susține sunetul vocal.

Mușchii abdomenului și toracelui împreună cu diafragma ajută la funcționarea plămânilor în respirație.

Practică

- Exerciții de respirație, dicție, fonație, vocalize (caruso 6, 7, 8) din anexa.
- Arie preclasice, colinde, lieduri din anexe.

1.5. Organele vocale (generatoare ale sunetului)

Laringele - este alcătuit dintr-un schelet cartilaginos și din patru mușchi iar în interior este prevăzut cu o membrană mucoasă. Mucoasa care căptușește laringele spre interior, formează patru pliuri, câte două pe fiecare parte superioară și inferioară. Aceste pliuri aflate în interiorul laringelui poartă denumirea de corzi vocale. Numai corzile vocale inferioare au rol în vorbire și în cânt având în alcătuirea lor fibre musculare și țesut elastic mai dezvoltat.

Corzile vocale - sunt în fapt niște ligamente ce mărginesc glota, care sensibilizate de aerul în expirație, produc prin vibrarea lor, sunetul vocal. Culoarea corzilor vocale este alb osos datorită lipsei de sânge. Tot din această cauză temperatura lor este mai scăzută astfel aerul care vine din trahee se precipită pe ele și le ține umede. Pentru elasticitatea lor, corzile vocale au mare nevoie de umiditate. La trecerea prin laringe a aerului expirat din plămâni, corzile vocale vibrează, sub acțiunea coloanei de aer, iar în raport cu forța aerului expirat se produc sunetele. Dimensiunile corzilor vocale determină întinderea unei voci și împreună cu rezonatorii imprimă timbrul vocal. Lungimea corzilor vocale ale adultului diferă: la femei este de circa 14- 16 mm, iar la bărbați ajunge până la 18-20 mm, lățimea lor fiind 2-4 mm.

Spațiul dintre corzile vocale se numește glotă și poate fi strâmtat sau lărgit în funcție de sunetul care trebuie emis. Glota reprezintă de fapt locul formării sunetului. În timpul respirației glota este larg deschisă și coloana de aer poate trece în ambele sensuri. Producerea sunetului este determinată de apropierea corzilor vocale ce micșorează glota.

Sunetele produse prin vibrația corzilor se numesc sunete primare pe care, dacă n-ar fi amplificate și întărite în cavitățile de rezonanță, nu le-am putea percepe.

1.6. Organele de rezonanță

Rezonatorii sunt cavități speciale care au proprietatea de a întări și amplifica sunetele prin răsfrângerea acestora pe pereții lor.

a) Rezonatori principali - cele opt sinusuri perechi dispuse de o parte și de alta a nasului. Avem astfel două sinusuri frontale, două maxilare, două etmoidale și două sfenoidale.

b) Rezonatori secundari - cavitatea bucală, meaturile nazale, faringele bucal și laringele. Acestea sunt false cavități de rezonanță deoarece prin rezonarea sunetului în ele apar vocile defectuoase. Vocile care rezonază în cavitatea bucală sunt plate, neconcentrate, cele din meaturile nazale sunt voci nazale, tăioase, cele rezonate în faringe sunt faringiene, înfundate, în ceafă iar cele din laringe sunt laringiene sau îngolate, guturale, pe coardă.

c) Rezonator fals- cavitatea toracică are proprietatea de a vibra fără a fi însă o cavitate de rezonanță pentru sunet. Rezonanța pentru toate vocile se află în sinusuri adică în cavități aflate deasupra locului de formare al sunetului.

1.7. Organele articulatorii

Acestea sunt concentrate în cavitatea bucală și sunt cele care dau o ultimă formă sunetului vocal. Din această categorie fac parte buzele, maxilarele, dinții, cerul gurii, lăbuța (omulor) și limba. Toate acestea au rol în emisia vocalelor și consoanelor de aceea o poziție corectă a limbii și a gurii și o expresie corectă a feței sunt foarte importante în felul emisie. Pentru a ajunge la corectitudinea poziției este necesară supravegherea în primele ore de cânt al unui profesor de specialitate și apoi munca individuală în fața oglinzii până se va ajunge la acte reflexe.

1.7.1. Organul auzului

Urechea are trei părți componente: urechea externă, mijlocie și cea internă iar prin funcționalitatea sa percepe și coordonează senzațiile auditive. Urechea percepe vibrațiile cuprinse între 16 Hz și 20.000 Hz.

Practică

- Exerciții de respirație, dicție, fonație, vocalize (caruso 5, 1) din anexă.
- Arie preclasice, colinde, lieduri din anexă.

1.8. Teorii asupra formării vocale

Producerea sunetului de către laringele uman a fost explicate prin mai multe teorii care au câteva trăsături comune: sursa de aer pulmonar, trecerea aerului printre corzile vocale și ieșirea aerului pulmonar prin cavitățile buco-faringo-nazale.

Teoria mecanică a lui Ferrein

În 1741, Antoine Ferrein a fost primul care a dovedit experimental că laringele este organismul fonației. Potrivit teoriei lui Ferrein, pentru a se forma vocea, coloana de aer expirată pune în vibrație coardele în sens vertical. Înălțimea sunetelor emise este în raport direct cu tensiunea corzilor vocale și indirect cu lungimea lor. Această teorie a fost admisă până la sfârșitul secolului al XIX –lea.

Teoria mioelastică vibratorie a lui Ewald

Formarea sunetului, în cazul teoriei lui Ewald, constă în angajarea suflului aerului pulmonar cu o presiune diferită de la caz la caz, în tubul laringian, acesta modificându-și dimensiunea la nivelul glotei sub influența corzilor vocale. Astfel, după Ewald, înălțimea unui sunet ar trebui să fie în raport direct cu intensitatea lui. În cercetările și experimentele ulterioare s-a demonstrat că se pot produce sunete înalte și de slabă intensitate. Apoi s-a constatat că mișcarea corzilor vocale poate fi efectuată fără nici un fel de presiune glotică.

Teoria neuro-cronaxică a lui Husson

Teoria lui Raoul Husson (1950), este bazată pe răspunsul muscular al mușchilor ce intră în alcătuirea corzilor vocale (tiro-aritenoidieni), la mișcările nervilor recurenți. Punctul slab în care a fost combătută teoria este imposibilitatea de a pune în evidență influxurile nervoase de la nivelul nervului recurent, corespunzătoare fiecărui sunet în parte.

Teoria muco-ondulatorie a lui Perello

J. Perello constata (în 1962) că jetul de aer, trecând prin orificiul glotic, antrenează în drumul său, ca o ventuză, marginea liberă a mucoasei care acoperă corzile vocale, contribuind astfel la formarea sunetului.

Teoria reactivo-rezonatorie a lui Mac Leod și Sylvestre

După teoria acestor autori, baza fiziologică a activității fonației este rezonatorie, masa reactivă în cazul laringelui fiind formată din mușchiul tiro-aritenoidian intern, iar masa rezonatorie din mucoasa coardelor vocale. Cu cât contracția musculară este mai puternică și cu cât cuprinde o masă mai mare din mușchiul corzilor vocale, cu atât rezonanța reactivă a mucoasei laringiene este mai mare.

Toate aceste teorii caută să explice mecanismul de producere al sunetului primar laringian de la nivelul glotic, fiecare dintre ele căutând să se raporteze mai mult la procesele fizico-biologice din jurul corzilor vocale. Un fapt este însă comun tuturor părerilor și anume că una dintre condițiile producerii sunetului primar este punerea într-o poziție favorabilă a corzilor vocale pentru a modifica, conform necesităților fonice, deschiderea glotei.

Test de autoevaluare

- a) Enumerați cel puțin patru din principalele însușiri ale vocii.
- b) Care sunt organele ce intră în alcătuirea aparatului vocal?
- c) Ce reprezintă glota și care este mecanismul ei de funcționare?
- d) În ce constă teoria lui R. Husson asupra formării vocale?

Rezumatul unității de învățare

1. Poziția corectă în cânt se referă la: ținuta corpului (spatele drept, sprijin pe ambele picioare), mobilitatea maxilarului, forma corectă a gurii și a buzelor, lejeritatea mușchiului limbii.
2. Cele mai importante însușiri ale limbii sunt: timbrul, întinderea, volumul și intensitatea.
3. Există două tipuri de clasificări ale componentelor aparatului vocal: în funcție de organele care intră în alcătuirea aparatului vocal și în funcție de zona corporală în care se situează acestea.
4. Organele respiratorii au rolul de a susține sunetul vocal pe aerul expirat.
5. Organe vocale sunt considerate cele care generează sunetul.
6. Rezonatorii sunt cavități speciale care au proprietatea de a întări și amplifica sunetele prin răsfrângerea acestora pe pereții lor.
7. Din categoria organelor articulatorii fac parte buzele, maxilarele, dinții, cerul gurii, lăbuța (omulor) și limba. Toate acestea au rol în emisia vocalelor și consoanelor.
8. Principalele teorii asupra formării vocale sunt: teoria mecanică, teoria mioelastică vibratorie, teoria neuro-cronaxică, teoria muco-ondulatorie, și teoria reactiv-rezonatorie

Răspunsuri și comentarii la testele de autoevaluare

Cele mai importante însușiri ale vocii umane sunt: timbrul, întinderea , volumul și intensitatea. În funcție de acestea se face împărțirea vocilor în diferite categorii.

Organele aparținătoare aparatului vocal sunt cele respiratorii, cele vocale propriu-zise, cele rezonatorii și cele articulatorii.

Glota reprezintă spațiul dintre corzile vocale care în momentul inspirației este larg deschisă pentru a permite aerului să intre în plămâni, iar la expirație se micșorează prin acțiunea corzilor vocale și în funcție de necesitățile emisiei sunetului.

Teoria lui Raoul Husson asupra formării vocale este bazată pe răspunsul muscular al mușchilor ce intră în alcătuirea corzilor vocale (tiro-aritenoidieni), la mișcările nervilor recurenți.

Lucrare de verificare nr. 1

1. Ce reprezintă timbrul vocal?
2. Ce sunt corzile vocale și unde se situează acestea?
3. Exemplificați un exercițiu de încălzire vocală(o vocaliză), pe tot ambitusul vocii proprii.

Bibliografie minimală

1. Budoiu, Ion, *Metodica predării cântului*, vol. I, Academia de muzică “Gh. Dima”, Cluj-Napoca, 1979
2. Cristescu, Octav, *Cîntul*, Ed. Muzicală, București, 1963
3. Husson, Raoul, *Vocea cântată*, Ed. Muzicală, București, 1968

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE NR. 2 – TEHNICA DE CÂNT

Cuprins

Obiectivele unității de învățare	18
2.1. Respirația în cant	19
2.2. Tipuri de respirație	21
2.3. Emisia vocală	23
2.4. Rezonanță, impostatie	25
2.5. Dicția	26
2.6. Recapitularea cunoștințelor dobândite	29
Rezumatul unității de învățare	31
Răspunsuri și comentarii la testele de autoevaluare	31
Lucrare de verificare nr. 2	32
Bibliografie minimală	32

Obiectivele unității de învățare

În urma parcurgerii unității de învățare nr. 2 – *Tehnica de cant* – veți dobândi următoarele competențe:

- cunoașterea și folosirea unei respirații corecte în cant;
- perceperea emisiei corecte în cant.

2.1. Respirația în cant

Baza emisiei corecte a sunetului este respirația corectă după cum spunea și Ion Românu¹ „cine știe să respire bine știe și să cânte bine”, astfel, cântărețul trebuie să se ocupe de instruirea proprie și în această latură.

La o primă vedere s-ar părea că respirația nu este o problemă nici în cânt din moment ce este un act fiziologic natural și vital. Aparatul respirator asigură organismului necesarul de oxigen în sânge, eliberând totodată bioxidul de carbon rezultat în urma arderilor celulare. Acest schimb de gaze dintre organism și mediu se realizează prin procesul respirației, iar organul specializat pentru acest schimb este plămânul. Aerul intră și iese din plămân datorită diferenței de presiune care se creează între aerul inspirat și interiorul plămânilor. Capacitatea pulmonară totală este de aproximativ de 5000 cm³.

În muzică, respirația necesară unui cânt corect este un act conștient și controlat numit respirație artistică. În vorbire și în cânt actul respirator își păstrează rolul fiziologic (el fiind o funcție vitală pentru organism) dar cantitatea de aer nu mai este mereu aceeași. Ea se modifică în funcție de necesitățile de moment: lungimea frazelor, intensitatea vorbirii, rapiditatea pronunțării cuvintelor, etc.

În cânt intervine, în afară de acestea, necesitatea susținerii frazelor muzicale, cantitatea de aer necesară fiind mai mare, deoarece eliminarea acestuia se face mai lent.

În fonație se modifică de asemenea ritmul respirator în funcție de necesitatea emiterii sunetelor. Astfel inspirația se scurtează și se amplifică, iar expirația se lungește, putând deveni uneori sacadată sau chiar stopată, după necesități, iar ritmul de 14-16 respirații pe minut va fi mult modificat.

Actul respirator cuprinde trei faze: inspirația, retenția și expirația. Inspirația fiziologică este cea nazală, datorită necesității de a încălzi și filtra aerul, însă inspirația în cadrul emisiei vocale, atât vorbite cât și cântate, poate fi vocală sau mixtă (bucal-nazală) pentru a putea aduce în plămâni într-o perioadă scurtă de timp, cantitatea maximă de aer necesară fonației. Rolul principal însă îl are expirația, aceasta trebuind să asigure durata, intensitatea, continuitatea și regularitatea emisiei vocale vorbite și cântate.

Pentru a obține o respirație artistică corectă, este necesar să cunoaștem mecanismul realizării respirației. Procedul respirator începe practic în momentul în care ne naștem.

¹ Ion Românu- *Dirijorul de cor și cântul coral*

Inspirația se realizează astfel: diafragma se contractă, bolta ei se turtește, iar coastele se ridică prin acțiunea mușchilor costali măbind astfel volumul toracelui. Urmarea creșterii în volum a cavității toracice este creșterea volumului intrapulmonar. Are loc astfel, o scădere a presiunii în interiorul plămânilor, iar conform legii gazelor, aerul cu presiune intră în plămâni.

În urma schimbului de gaze se petrece expirația, fenomen ce se realizează prin relaxarea mușchilor inspiratori și revenirea cutiei toracice și a plămânilor la volumul inițial. Din cauza presiunii ce se creează intra-pulmonar, aerul este expirat.

Practică

- Exerciții de respirație, dicție, fonație, vocalize (caruso 1, 29, 30) din anexă.
- Arie preclasice, colinde, lieduri din anexă.

2.2. Tipuri de respirație

S-au evidențiat patru tipuri de respirație:

- claviculară
- costală
- abdominală
- mixtă (costo-diafragmală)

a) Respirația claviculară

Acesta formă de respirație se mai numește și respirație toracică superioară pentru că pune în funcțiune numai partea de sus a plămânilor, aflată în dreptul claviculei. Ca o manifestare exterioară se observă că umerii și partea superioară a toracelui se ridică. Este o respirație grăbită, agitată și obositoare. Din cauza ridicării umerilor, diafragma se ridică și ea; astfel volumul mic de aer ce intră în plămâni nu poate face față unor fraze muzicale ample, iar vocea este slabă din cauza că mușchii încordați ai gâtului apasă laringele.

Din aceste motive, respirația claviculară nu este indicată în arta cântului.

b) Respirația costală

Respirația costală este cunoscută și sub denumirea de respirație toracică inferioară sau laterală, deoarece ea se realizează prin dilatarea laterală a centrului cavității toracice, deci prin orientarea în afară a coastelor la inspirație. În majoritatea cazurilor este utilizată de către femei.

Manifestarea exterioară este următoarea; în timpul respirației intră în funcțiune toți mușchii toracici, umerii se ridică, se observă o apreciazabilă bombare a pieptului și expansiunea laterală a sistemului costal. Diafragma apasă părțile de jos ale plămânilor, deci aceștia nu se pot dilata în modul dorit. Acest mod de respirație utilizează numai centrul plămânilor și este ușor de recunoscut dacă punem palmele pe coaste (pe șolduri). Observăm că la respirație sistemul costal iese în afară, pieptul se bombează iar abdomenul se trage ușor îndărăt.

c) Respirația abdominală

Acest tip de respirație se mai numește și respirație adâncă sau diafragmală. Denumirea îi vine de la mușchii abdominali antrenați în actul respirator și în special de la mușchiul diafragmă, cel mai important dintre toți.

Mușchiul diafragmă, sau diafragma, se află situat în partea de jos a H plămânilor între cavitatea toracică și cea abdominală. Spre deosebire de celelalte două tipuri de respirație prezentate anterior, când diafragma este pasivă, în timpul respirației abdominale ea este în continuă mișcare de coborâre și ridicare. Fiind foarte elastică, la cea mai mică apăsare a plămânilor, și ajutată fiind de mușchii abdominali în contracție, diafragma se lasă în jos dând posibilitatea plămânilor să absoarbă o mare cantitate de aer.

Pentru a observa manifestarea exterioară a acestui tip de respirație, ne putem folosi de două poziții: stând culcat sau așezat pe scaun. În timpul inspirației umerii nu se mișcă. toracele este în poziție normală iar pieptul nu se bombează . De asemenea laringele este liber, mușchii gâtului neapăsându-l.

d) Respirația mixtă

Respirației mixte i se mai spune și costo- diafragmală, deci este de fapt o combinație a respirațiilor costala și diafragmală. Acest ultim tip de respirație pune în funcțiune toți mușchii toracici și abdominali, rolul principal deținându-l, totuși, mușchiul diafragmă. Pentru că în acest tip de respirație sunt antrenate toate organele respiratorii este considerată o respirație totală.

Deși unii profesori de specialitate susțin că atunci când timpul de inspirație dintre unele fraze muzicale este prea scurt, antrenarea întregului aparat respirator este inutilă și chiar dăunătoare, rămânem totuși la părerea că respirația mixtă este , în majoritatea cazurilor, cea mai recomandabilă pentru cântăreți.

În concluzie aș da câteva sugestii referitoare la învățarea respirației corecte:

- poziția corpului va fi întotdeauna cu spatele drept fără să fie dat pe spate sau înainte; poziția șezut picior peste picior îngreunează procesul respirației; poziția în picioare cu greutatea corpului egal distribuită pe ambele picioare, cu mușchii relaxați și cu cutia toracică puțin adusă în față este cea mai relaxantă și mai favorabilă pentru o respirație costo-diafragmală corectă
- inspirația corectă este cea mixtă buco-nazală profundă, dar nu excesivă ca să nu obosească plămânii. Inspirația va fi doar nazală atunci când se cântă în locuri neîncălzite sau în medii microbiene dezvoltate pentru a proteja astfel aparatul respirator și fonator
- expirația va fi în permanent autocontrol în sensul extinderii timpului pentru expirație, pentru realizarea unei frazări mai lungi pe o singură respirație

Practică

- Exerciții de respirație, dicție, fonație, vocalize (caruso2, 7) din anexă.
- Canzonette, arii de operă din anexă.

2.3. Emisia vocală

Emisia, sau emisiunea, este procesul fizic și fiziologic care produce sunetul și îl eliberează. Emisia a constituit din cele mai îndepărtate timpuri o preocupare de bază a maeștrilor cântului. O emisie vocală bună se obține prin intermediul rezonanței naturale care se petrece în cavitățile supraglotice și presupune un atac vioi., energic, nebruscat, bine sprijinit pe respirație și bine rezonat.

La trecerea aerului prin laringe, la expirație, coardele vocale se apropie și se depărtează, vibrează și produc vocea umană, sunetul propriu-zis. Acustica demonstrează că fiecare sunet este produs de un anumit număr de vibrații ale coardelor vocale. Reglarea urechii de a controla exact acest proces acustic se realizează prin școala de cânt și cu ajutorul exercițiilor.

Este știut faptul că un instrumentist execută zilnic studii migăloase pentru a-și ridica performanțele tehnice. Aidoma instrumentistului, cântărețul este nevoit să-și execute zilnic exercițiile de tehnică vocală pentru menținerea vocii în bune condiții.

Exercițiile de tehnică vocală, vocalizele, pregătesc vocea pentru cântatul artistic și în același timp definitivează o bună poză de voce. Ele sunt exerciții care se execută prin înlocuirea denumirii notelor cu vocale. Vocalizele se execută de obicei, numai după însușirea de către elev a poziției și a respirației corecte pentru cânt. Au menirea de a corecta defectele, dând suplețe și siguranță în cânt și de a păstra și dezvolta cuceririle realizate printr-un antrenament continuu.

Progresarea lentă fiind cea temeinică, este indicat ca vocalizele să fie executate cu o intensitate variată și în mod gradat de dificultate în așa fel încât să nu obosească vocea, cu pauze pentru reîmprospătarea forțelor psiho-fizice. O altă recomandare este aceea de a nu se studia la un interval mai mic de trei ore de la ultima masă, deoarece digestia nu s-a consumat încă și tot de trei ore de la deșteptarea din somn deoarece aparatul vocal nu este pus încă în starea de funcționare normală.

Vocalizele nu se vor începe cu vocea plină ele făcându-se în mod gradat începând cu mezza-voce și ajungând treptat la nuanțe mai pline, pentru a da posibilitatea aparatului vocal să „se încălzească”. De asemenea ele se execută mai întâi în registrul mediu al vocii și apoi se vor căuta în mod progresiv limitele extreme ale acesteia tară însă a fi forțate. În nici un caz nu se vor studia în primele lecții sunetele acute și cele grave și nu se va insista asupra lor.

Mulți dintre marii profesori de cânt au fost preocupați de „pozarea vocii”. Aceștia au concluzionat că pozarea corectă a vocii se realizează la început , prin intermediul vocalelor și au

sugerat ca vocalizele cu silabe să fie întrebuințate într-o fază mai avansată a studiului, iar folosirea cuvintelor și mai târziu , deoarece conținutul textului poate atrage atenția elevului de la scopul esențial al studiului - emisia corectă-, fapt care poate duce la o serie de defecte vocale. Treptat se poate trece de la vocalize elementare, la cele silabice, melodice sau cu acompaniament, care pregătesc interpretarea.

Pentru executarea corectă a vocalizelor, gura se va deschide liniștit, ca „la un căscat profund", această poziție permițând relaxarea și întinderea limbii în așa fel încât vârful ei să atingă baza dinților de jos.

Exercițiile se încep de obicei cu gura închisă, cu așa numitele vocalize „mute” care au rezonanța în meaturile nazale. Aceste exerciții sunt foarte favorabile obținerii mobilității vocii și au marele avantaj de a nu supune corzile vocale la un efort prea mare. Se continuă apoi cu exerciții combinate, întâi cu gura închisă și repetarea aceluiași exercițiu cu gura deschisă. După cele combinate urmează cele cu vocala A precedate de consoanele L, M și N. Se va trece apoi la executarea exercițiilor de vocalizare pe toate cele cinci vocale A, E, I, O, U, precedate de consoane sonante, căutându-se cele mai eficiente combinații, care pot avea rezultat în cel mai scurt timp.

Nu este recomandabilă folosirea unui mare număr de vocalize. Este necesară căutarea celor mai favorabile fiecărui subiect în parte și executarea lor cu răbdare și convingere.

Practică

- Exerciții de respirație, dicție, fonație, vocalize (caruso26, 27) din anexă.
- Canzonette, arii de operă din anexă.

2.4. Rezonanță, impostație

Rezonanța trebuie să fie și ea înțeleasă de către cântăreți, fie ei soliști sau coriști, deoarece are o importanță deosebită în obținerea unui sunet amplu și strălucitor. Sunetul produs de laringe este un sunet primar care are nevoie să fie însoțit de acele elemente auxiliare numite armonice pentru a ajunge la faza unui sunet final. Aceste armonice dau sunetului forță, timbru, strălucire, personalitate, iar ele sunt produse prin rezonanța sunetului.

Poziția înaltă de rezonanță a sunetelor, trebuie să dea întotdeauna impresia unei curbe cu bolta în sus, pe când rezonarea defectuoasă (cea plată) a unui sunet, dă impresia unei linii drepte, iar un sunet cu rezonanță joasă are reprezentarea grafică a unei curbe destinse și cu bolta în jos.

Sunetele emise în poziție joasă de rezonanță (pe coarde) dau impresia cântărețului că sunt mai puternice deoarece sunt transmise direct urechii. Cele emise cu poziția înaltă, cea normală, de rezonanță, deși cântărețul nu le aude destul de puternic, se transmit totuși în sală, după toate legile acusticii și nu implică o forțare excesivă a respirației și a musculaturii aparatului vocal.

Emisia vocală bună, trebuie bazată pe o inspirație suficientă, pe o expirație gradată, pe neforțarea sunetelor și pe evitarea încordării musculare nejustificate.

Acest proces de rezonanță are ca rezultat ceea ce numim impostare sau pozare a vocii. Impostarea este deci procesul de îmbrăcare a sunetului cu armonicele lui, de preschimbare a lui dintr-un sunet primar, săracăcios și slab, într-unul amplu, strălucitor și propriu fiecărui individ.

Sunetul, ca să fie auzit, mai departe de locul producerii lui, are nevoie de propagare. Mediul în care se propagă sunetul vocii umane, este aerul, care intră în rezonanță cu el. O sală cu o acustică bună va fi un bun rezonator al vocii, amplificând tindele sonore, ea propagându-se într-un mediu limitat, în aer liber însă, undele sonore se propagă până la epuizare și sunetul se pierde mult mai ușor. Oricât ar fi de bună acustica unei săli, trebuie știut că un sunet urât și greșit emis se va auzi doar așa cum este produs, sala neputând să modifice forma sunetului.

2.5. Dicția

Vom porni de la cuvintele lui Ferdinand Hiller care afirma că „Legătura dintre cuvânt și muzică este cea mai frumoasă căsătorie încheiată vreodată” și vom continua spunând că vorba, cuvântul este în strânsă legătură cu rațiunea și cu sufletul omenesc, dar când i se alătură și muzica, puterea lui expresivă va fi imensă. De aceea aproape toți compozitorii au simțit nevoia să se exprime prin muzică cu text acompaniată sau neacompaniată.

Fiindcă muzica vocală este de fapt contopirea dintre sunet și cuvânt este necesară o claritate a ambelor elemente. Și pentru că de sunete ne-am ocupat până acum, este momentul să acordăm puțină atenție cuvântului, deoarece în cântare, pe lângă factorii de rezonanță și impostare, o deosebită importanță o are rostirea, pronunțarea textului.

Ca disciplină, dicția se ocupă atât cu pregătirea unei articulări clare și a pronunției corecte, cât și cu îndepărtarea defectelor din vorbire.

O dicție clară este necesară și în cânt, cântăreții neavând voie să denatureze valoarea fonetică a cuvintelor pentru a-și pune în valoare sonoritatea vocilor.

O dicție bună se sprijină pe articularea distinctă a silabelor unui cuvânt și pe respectarea însușirilor lor fonetice. Dobândirea ei se realizează prin stăruitoare studii de specialitate.

Rezolvarea problemelor de dicție și articulație ocupă un loc important în procesul complex al însușirii cântului artistic.

Și deoarece sonoritatea vocii se produce cântând vocale și nu consoane, vom începe prin studiul vocalelor.

Vocalele folosite în muzică, de altfel și în vorbire, sunt: A- cu cele două variante, una mai deschisă, una ușor întunecată, E- cu două variante, una mai deschisă, alta mai întunecată, I, O- cu varianta Ö , U- cu varianta Ü , Ă și Î.

La formarea vocalelor, un rol important îl are poziția corectă a gurii și a buzelor. Menționez că deschiderea gurii (păstrând însă poziția), se modifică puțin datorită înălțimii sunetelor emise, devenind mai largă sau dimpotrivă micșorându-se.

După felul pronunției, vocalele se împart în două categorii:

- vocale luminoase- din această categorie fac parte vocalele A și E cu variantele lor, cât și vocala I
- vocale întunecate- U Ü,,O, Ö, Ă și Î

Vocala I -se formează pe aerul expirat ce trece prin cerul gurii, vibrând deasupra dinților superiori. Vârful limbii se sprijină pe partea mediană a dinților inferiori, iar limba este ușor arcuită spre cerul gurii. Maxilarele sunt foarte puțin depărtate, iar buzele ușor întredeschise ca la un început de zâmbet.

Vocala E -este mai deschisă decât I , dispunând de un spațiu fonetic puțin mărit. Vibrează între dinții superiori și cerul gurii, iar maxilarele și buzele sunt ușor mai desfăcute decât la I

Vocala A -este cea mai deschisă dintre vocalele luminoase, având spațiul fonetic cel mai larg. Vibrează în cerul gurii. Maxilarul este și mai mult coborât, limba aproape întinsă și buzele apropiate de dinți, bine curbate. Este nevoie de un control permanent al emisiei acestei vocale pentru evitarea emisiei guturale.

Vocala O -aici spațiul fonic este foarte larg, vocala formându-se între cerul gurii și fondul gurii(epiglotă). Maxilarul inferior este coborât iar buzele sunt rotunjite și retrase spre dinți.

Vocala U -are spațiu fonic destul de mic și se formează în fundul gurii. Buzele, tot în formă rotunjită, se îndepărtează de dinți, iar limba apasă în jos la bază.

Vocalele Ț și Î -se formează asemănător cu I și A , doar că limba, fiind împinsă puțin în sus, îngustează spațiul fonic.

Importanța formării corecte a consoanelor este, bineînțeles. la fel de mare cu cea a formării vocalelor.

Dacă la rostirea vocalelor, aerul expirat nu întâmpină nici un obstacol, la rostirea consoanelor tubul fonic se îngustează mult sau chiar se închide.

După modul de formare, consoanele se pot grupa în felul următor:

- consoane explozive (orale)

- aerul se elimină numai prin cavitatea bucală , iar tubul fonic este închis

- acestea sunt: B, C, D, G, K, P, Q, T

- consoane constrictive (spirante)

- F, H, J, S, Ș, Ț, V, "W, X, Z

- ele întrerup sunetul dar nu și suflul de aer, fiindcă tubul fonic are un spațiu mic de deschidere

- consoane sonante (nazale)

- o parte a aerului iese pe nas. Produc o oarecare rezonanță, mai mică decât a vocalelor, dar mai mare decât a consoanelor constrictive.

- din această categorie fac parte consoanele L, M, N,
- consoana vibrantă
- este una singură R și se produce prin vibrarea vârfului limbii

Practică

- Exerciții de respirație, dicție, fonație, vocalize (caruso32, 33) din anexă.
- Canzonette, arii de operă din anexă.

2.6. Recapitularea cunoștințelor dobândite

1. Nu putem vorbi despre formarea vocii fără a cunoaște în prealabil însușirile vocilor și implicit câte ceva despre clasificarea vocilor în funcție de calitățile lor: întinderea, volumul intensitatea, acuratețea etc.

2. Organele care intră în alcătuirea aparatului vocal sunt cele respiratorii, vocale, rezonatorii și organele articulatorii. Pe lângă acestea, la procesul vocal participă sistemul nervos și organul auzului.

3. La trecerea prin laringe a aerului expirat din plămâni, corzile vocale vibrează, sub acțiunea coloanei de aer, iar în raport cu forța aerului expirat se produc sunetele.

4. Rezonatorii sunt cavități speciale care au proprietatea de a întări și amplifica sunetele prin răsfrângerea acestora pe pereții lor.

5. Producerea sunetului de către laringele uman a fost explicate prin mai multe teorii care au câteva trăsături comune: sursa de aer pulmonar, trecerea aerului printre corzile vocale și ieșirea aerului pulmonar prin cavitățile buco-faringo-nazale.

6. Baza emisiei corecte a sunetului este respirația corectă, iar respirația corectă pentru cânt este cea costo- diafragmală.

7. Exercițiile de tehnică vocală, vocalizele, pregătesc vocea pentru cântatul artistic și în același timp definitivează o bună poză de voce.

8. Impostarea este deci procesul de îmbrăcare a sunetului cu armonicile lui, de preschimbare a lui dintr-un sunet primar, sărăcăcios și slab, într-unul amplu, strălucitor și propriu fiecărui individ.

Test de autoevaluare

- a) În ce fel se modifică actul respirator în cânt?
- b) Care sunt tipurile de respirație?
- c) La nivelul cărui organ și cum se produce sunetul?
- d) Care este clasificarea consoanelor?

Rezumatul unității de învățare

1. În muzică, respirația necesară unui cânt corect este un act conștient și controlat numit respirație artistică. Faza principală a respirației în cânt este expirația.
2. S-au evidențiat patru tipuri de respirație: claviculară, costală, abdominală, mixtă (costo-diafragmală), ultima dintre ele fiind cea corectă pentru cânt.
3. La trecerea aerului prin laringe, la expirație, coardele vocale se apropie și se depărtează, vibrează și produc vocea umană, sunetul propriu-zis. Acest proces fizic se numește emisie. Exercițiile de tehnică vocală, vocalizele, pregătesc vocea pentru cântatul artistic și în același timp definitivează o bună poză de voce.
4. Impostarea este procesul de îmbrăcare a sunetului cu armonicile lui, de preschimbare a lui dintr-un sunet primar, sărăcăcios și slab, într-unul amplu, strălucitor și propriu fiecărui individ.
5. Ca disciplină, dicția se ocupă atât cu pregătirea unei articulări clare și a pronunției corecte, cât și cu îndepărtarea defectelor din vorbire. O dicție bună se sprijină pe articularea distinctă a silabelor unui cuvânt și pe respectarea însușirilor lor fonetice.

Răspunsuri și comentarii la testele de autoevaluare

- a) În cânt inspirația se scurtează și se amplifică, iar expirația se lungește, putând deveni uneori sacadată sau chiar stopată, după necesități.
- b) S-au evidențiat patru tipuri de respirație: claviculară, costală, abdominală, mixtă (costo-diafragmală).
- c) La trecerea aerului prin laringe, la expirație, coardele vocale se apropie și se depărtează, vibrează și produc vocea umană, sunetul propriu-zis.
- d) Consoanele se clasifică în: explosive (B, C, D...), constrictive (F, H, S...), sonante (L, M, N), și vibrantă (R).

Lucrare de verificare nr. 2

Verificarea va consta într-o secțiune teoretică și una practică. Prima va cuprinde întrebări referitoare alcătuirea aparatului fonator și de asemenea întrebări legate de tehnica de cânt corectă. cea de a doua secțiune va fi una practică în care cursantul va trebui să aplice tehnica de cânt pe un repertoriu ales de el din anexa de repertoriu a cursului.

1. Cum se produc sunetele? (procentaj 25%)
2. Care este principalul mușchi care acționează în respirația corectă pentru cânt și cum se numește acest tip de respirație? (procentaj 25%)
3. Interpretați o piesă din repertoriul studiat. (procentaj 50%)

Lucrarea va fi înmănată personal tutorelui disciplinei.

Bibliografie minimală

1. Budoiu, Ion, *Metodica predării cântului*, vol. I, Academia de muzică “Gh. Dima”, Cluj-Napoca, 1979
2. Cristescu, Octav, *Cîntul*, Ed. Muzicală, București, 1963
3. Husson, Raoul, *Vocea cântată*, Ed. Muzicală, București, 1968

BIBLIOGRAFIE GENERALĂ

1. Andree, Albert D', *Noțiuni elementare de arta cântului*, Paris, f. ed., 1986
2. Botez, D.D., *Tratat de cânt și dirijat coral*, vol. 1,2, Institutul de cercetări etnologice și dialectologice, București, 1982
3. Budoiu, Ion, *Metodica predării cântului*, vol. I, Academia de muzică "Gh. Dima", Cluj-Napoca 1979
4. Cegolea, Gabriela, *Vox mentis, Ghid practic pentru vorbit și cântat*, Ed. Muzicală, București, 1997
5. Cernei, Elena, *Enigmele vocii umane*, Ed. Litera, București, 1982
6. Cesnokov, P. G., *Corul și conducerea lui*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, f.a.
7. Cristescu, Octav, *Cîntul*, Ed. muzicală, București, 1963
8. Geoldeș, A., *Corul de cameră. Factor novator în evoluția vieții muzicale românești*, Ed. Universității Oradea, 2000
9. Husson, Raoul, *Vocea cântată*, Ed. muzicală a U.C., București, 1968
10. Lebedeev, A., *Sprijinirea sunetului în cânt*, Moscova, f.ed., 1982
11. Marin, Constantin, *Artă construcției și interpretării corale*, teză de doctorat, Conservatorul de Muzică „Gh. Dima”, Cluj-Napoca, 1984
12. Para, Ciprian, *Concepția interpretativă în demersul dirijoral*, Ed. Arpeggione, Cluj-Napoca, 2005
13. Romanu, Ion, *Dirijorul de cor și cântul coral*, Tipografia Universității Timișoara, f.a.