

CONSTANTIN SPETEANU

IMPOSTAȚIA ÎN CANTO

*La îndemâna tuturor,
bazată pe anatomie, fiziologie și GIMNASTICĂ*

Editura autorului

București 2002

ÎN AJUTORUL CELOR CE STUDIAZĂ CÂNTECUL

În lucrarea „Enigme ale vocii umane” datorată distinsei cântărețe d-na Elena Cernei lucrare apărută în editura Litera în 1982, am găsit reprodusă la pagina 9 o declarație a profesorului său de canto, maestrul Constantin Stroescu, ce suna astfel: „Eu nu mă ocup de impostarea glasurilor; nu cunosc altă tehnică vocală decât cea a imitației. Depinde de inteligența cântărețului tânăr să-l imite pe cel mai în vârstă”.

Pe atunci, profesorul Constantin Stroescu era socotit un as în ale cântecului, maestru al interpretării, etc., etc., și îndruma generațiile tinere de cântăreți în calitate de șef de catedră de canto la Conservator. Din păcate, această atitudine s-a menținut și se menține și astăzi, de acum aproape trei sute de ani, depinzând de inteligența elevului cum să își imite maestrul (?!).

După sute de ani de aproximație, știința ne pune la dispoziție o metodă după care impostăția nu mai este lăsată la voia hazardului.

Cercetările în materie, munca neobosită a multor cercetători, ne pun la dispoziție o metodă bazată pe rezultatele cercetărilor lor, o metodă din care aproximația dispare și este înlocuită cu exerciții ce au la bază fizica acustică, mecanica fluidelor și mai ales cu pregătirea științifică a elevului, metodă ce alungă improvizația și ne duce în mod precis la impostăție.

De sute de ani educația elevului se rezumă la vocalize.

De sute de ani impostăția este legată de inteligența elevului, care își imită maestrul mai mult sau mai puțin corect. Dar calitatea maestrului cine o determină ?

În ceea ce privește respirația se dau indicații de cele mai multe ori defectuoase. Respirație „înaltă”: „sus pieptul!!!”, respirație costo-diafragmatică cu „screme-te pe diafragmă!”. Cât despre dicție ce să mai vorbim? Dacă nu cunoști textul, îți poate fi indiferentă limba în care se cântă, tot nu înțelegi nimic.

Din fericire știința vine și își spune cuvântul. Un cuvânt foarte greu în

balanță, un cuvânt care în viitor va evita distrugerea atâtor speranțe, atâtor voci frumoase care se pierd datorită faptului că maeștrii nu se ocupă de impostarea glasurilor, iar atunci când o fac ar fi bine să se abțină.

Am cunoscut personal metodele clasice vocalize pe „a”.

Rândurile de față nu se vor revoluționare. Ele vor să ajute. Ele vor să vină în ajutorul tuturor celor ce studiază cântecul. Vor să vină în ajutorul tuturor celor ce slujesc arta cu glasul lor - cântăreți, artiști dramatici, oratori.

Vouă, tinerilor, ce studiați cea mai nobilă dintre arte, cântecul!

Îndrumările ce urmează au la bază studiile a doi titani. Primul, un posedat al cunoașterii Eduard Merckel, un anatomist și fiziolog, care în lucrarea sa de căpetenie „Die Antropophonik”, apărută cu mai mult de o sută de ani în urmă, studiază legile științifice ale vorbirii umane, având răbdarea să execute și să descrie amănunțit cele aproape o mie de experiențe realizate în acest scop.

Al doilea, în timp, este Hermann Ludwig Ferdinand von Helmholtz, cel ce a studiat și a pus bazele științifice ale rezonanțelor, ale rezonatorilor.

Studiile celui dintâi au spulberat legenda corzilor vocale. Studiile celui de al doilea stabilesc calea prin care se ajunge la punerea vocilor în rezonatori, la impostare. Cu ajutorul lor suntem la adăpost de imitații și improvizație.

Din studiile doctorului Eduard Merckel se constată că teoria după care sunetul este produs de corzile vocale este lipsită de bază științifică. Nu există corzi vocale, ci mușchi fonatori care nu vibrează. Sunetul nu se produce prin vibrarea unor „corzi vocale” ci după cu totul alte legi. Curentul de aer trimis din plămâni prin trahee sub influența presei abdominale, ajunge în glotă, unde este laminat sub influența mușchilor fonatori, aritenozii, capătă o anumită formă, după care intră în vibrație, transformându-se în sunete de diferite frecvențe, trecând apoi în rezonatori, unde capătă culoare și caracter de voce umană.

Procesul de formare al sunetului este similar dar nu identic cu cel ce se formează în fluier sau în tuburile de orgă. Nimic nu vibrează decât curentul de aer. În laringe, modulația este datorată modificărilor somatice, contractării mușchilor fonatori și altor cauze, încă în discuțiile savanților.

Cântecul este cea mai complexă activitate umană. Un act fiziologic la care participă aproape o sută de grupe de mușchi (exact 98), coordonat de un complex nervos - centrul simțului muzical - combinat cu o activitate complexă de ordin intelectual-artistic, de mare intensitate cerebrală. Cântecul este o activitate exclusiv umană, până la un punct, similar vorbirii. Dacă până la un punct, cântecul se aseamănă vorbirii dacă prin cuvânt se poate exprima orice sentiment, apanaj al marilor artiști dramatici, muzica asociată cuvântului este categoric cea mai puternică manifestare umană, iar vocea, cel mai perfect, cel mai complex instrument și mijloc de exprimare a tuturor sentimentelor.

Nici un instrument nu poate egala vocea omenească. Și titanul Beethoven a trebuit să recurgă la ea spre a-și putea exprima ceea ce simțea în forul său interior, iar instrumentele muzicale la cea mai înaltă posibilitate - orchestra simfonică - nu o putea realiza. Vocea umană este o minune a creației divine, dată omului spre a-și lăuda Creatorul și pentru a-și arăta orice sentiment.

Dar pentru ca această minune să poată fi condusă cum trebuie, este necesar să se cunoască o serie de lucruri, toate bazate de altfel pe știință, pe anatomie, fizică, acustică, fiziologie, pe mecanica fluidelor, toate noțiuni intrate în practica de toate zilele.

Aceste lucruri încercăm să le facem cunoscute prin lucrarea de față, care se vrea un început în studiul științific al manifestărilor vocii umane; la îndemâna tuturor celor interesați.

În Occident ea se aplică numai în anumite cercuri cu caracter secret, iar în România a fost introdusă de un neînțeles al acelor zile, Eduard Rosen (Rosenzweig), originar din Gura Humorului și revenit în țară după o viață de cântăreț pe scenele din Germania, acum o jumătate de secol.

Mare parte din cântăreții de ieri și de astăzi au trecut prin „cămăruța” lui, dar au ținut-o și o țin secret. Nu au curajul să o aplice spre a nu provoca o revoluție în canto.

Ca îndrumător am obținut și obțin încă, rezultate excelente. Ca interpret, deși mi s-a recunoscut calitatea, mi s-a refuzat pe linie politică.

Un studiu complet de canto trebuie să conțină următoarele capitole:

- inițierea elevului în anatomie și fiziologie
- pregătirea prin gimnastică
 - a. - a întregului corp pentru condiția fizică
 - b. - a presei abdominale
 - c. - a respirației
 - d. - a limbii
- apoi se trece la pregătirea propriu zisă:
 - emisia
 - impostajă
 - studiul consonantelor
 - vocalizația
 - acoperirea acutelor (pasajul)
 - interpretarea

În stadiul actual al studierii cântecului totul este foarte simplu : vocalizația pe „a”.

Trec anii. Dacă vocea elevului a reușit să reziste, dacă laringele său a trecut proba de rezistență, se trece la interpretare. Se studiază arii, roluri, piese întregi, un rol, mai multe, și gata ! Un elev cu vocea mai mult sau mai puțin bine pregătită, mai mult sau mai puțin bine impostată.... și rolul maestrului s-a terminat; depinde cât de inteligent a fost elevul să-și copieze, să-și imite maestrul !

Este foarte greu să scrii cum se cântă. Este aproape imposibil. Axiomă: „si canta come si parla” spuneau marii maeștri. Da, dar cum ? Deschidem gura și cântăm. Simplu. Dar pentru aceasta au intrat în

funcțiune o sută de mușchi, coordonați de un sistem întreg de centre și legături nervoase.

Inspirăm. Pregătim forța care va acționa, agentul activ, respectiv coloana de aer care se va transforma în vibrație, care se va transforma în sunet. Deschidem gura, simultan cu tensionarea mușchilor fonatori, cu poziționarea limbii cerută de silaba executată, de vocala ce va predomina în fonem. Este necesară o coordonare perfectă, o sincronizare absolută: poziția limbii, forma buzelor, ridicarea vălului palatal, a omușorului (lueta), forma gurii, emiterea sunetului, peste care și în care se suprapune activitatea fiziologică necesară actului creator de artă, transmitător al mesajului artistic și ideatic.

Deschiderea corectă a gurii și poziția exactă a limbii sunt esențiale în crearea actului fonator artistic. Cercetătorii spun că poziția defectuoasă a limbii stă la baza a cel puțin 95 de procente din eventualele greșeli făcute de un cântăreț.

Pentru un „a” clasic se cere ca gura să fie deschisă în formă ovală, ca buza superioară să descopere dinții superiori, ca omușorul să fie ridicat iar limba să stea jos în gură, lipită de dinții inferiori, dar nu contractată, cu un șanț longitudinal; între dinți să poată intra a doua falangă a degetului mare.

Cum se obține? În sistem clasic, foarte greu. Un regretat maestru, căutând rezolvarea acestei probleme, inventase un fel de calapod de sârmă pus pe limba elevului și sprijinit de dinți. Ce spuneți ? (eu mă abțin...)

În metoda noastră acest lucru se obține în câteva luni. Cum? Prin gimnastică !

Da, ați citit bine. Prin gimnastică !

Deschiderea gurii, poziționarea limbii, acționarea curentului de aer, formarea sunetului sunt activități ale organismului care au la bază activitatea multor, multor grupe de mușchi.

Limba însăși este un mușchi și încă dintre cei mai importanți din viața noastră. Fiziologic nici suptul, nici masticția, nici deglutiția, nici

vorbirea articulată nu sunt posibile fără prezența și activitatea acestui mușchi. În canto poziția limbii este cea mai importantă. Atât vocalele cât și consoanele (afară de cele labiale) depind de forma și poziția limbii.

Gimnastica este cea care ne ajută să dobândim o bună deschidere a gurii; gimnastica este cea care ne ajută să căpătăm o poziție corectă a limbii. Tot gimnastica ne dă posibilitatea să ținem sub control presa abdominală.

Se poate și fără gimnastică; „funcția creează organul” este valabilă și aici, dar rezultatele nu se obțin decât foarte greu și stau sub semnul incertitudinii.

Prin gimnastică realizăm în câteva luni (depinde de sânguința elevului) deschiderea corectă a gurii și poziția ideală a limbii, precum și controlul asupra respirației.

Începem cu *respirația*.

În metoda noastră folosim respirația diafragmatică activă zisă și abdominală, datorită faptului că folosim presa abdominală în procesul respirației.

Gimnastica respiratorie cuprinde două părți: prima are ca scop întărirea mușchilor ce formează presa abdominală; a doua ne asigură controlul lor în timpul cântatului.

Exerciții pentru întărirea presei abdominale:

a.- întins pe spate cu mâinile pe lângă corp, din poziția de repaus, se ridică un picior, bine întins și apăsând pe vârf circa 10-15 cm.

b.- se coboară piciorul. Se ridică celălalt.

Mișcarea se face alternativ. Nu se ridică celălalt picior până când primul nu a ajuns în stare de repaus. Mișcarea se face foarte lent! Circa cinci secunde pentru ridicare, circa zece secunde pentru coborâre.

c.- se execută de cinci ori, cu ambele picioare.

d.- idem, până la un unghi drept, de cinci ori, cu ambele picioare.

e.- se face „bicicleta”. Se imită mișcarea picioarelor la pedalare.

Prima ședință nu va depăși cinci minute. Se poate ajunge la un sfert de

oră, spre a se evita febra musculară.

Gimnastica respiratorie are ca scop să dobândim controlul asupra respirației respectiv asupra presei abdominale, „visul de veacuri al cântăreților” („Enigme ...” -op. citat).

Întins pe spate, se inspiră adânc. Printr-un „pfff” se elimină o parte din aerul inspirat, obținându-se astfel o presiune inferioară celei atmosferice. Se continuă expirarea printr-un „ssss” aidoma celui pe care-l folosim când vrem să obținem liniște într-o sală gălăgioasă, de exemplu când vine profesorul.

Se continuă expirarea, până la senzația lipsei de aer, acționând pe mușchii abdominali.

Se decontractează mușchii abdominali, permițând inspirația. Se inspiră în continuare, acționând mușchii abdomenului în sens invers decât la respirație. Mișcarea are două părți bine distincte:

- la respirație se apasă pe abdomen, viscerele acționând asupra diafragmei care lucrează ca un piston eliminând aerul din plămâni;
- în inspirație se relaxează abdomenul, permițând intrarea aerului în plămâni.

În timpul acestor exerciții cutia toracică stă nemișcată. Acționează numai diafragma.

Pieptul nu coboară, nu se ridică !

După obținerea mișcării trecem la numărare:

- inspirarea (senzația de umplere cu aer a plămânilor) - 4 secunde
- expirarea (golirea plămânilor de aer)- 8 secunde

Cu vremea, valorile cresc, ajungând la 10 secunde inspirația și 20 secunde expirația.

În timpul inspirației trebuie să ajungem la senzația de „plin” absolut, iar la expirație la senzația că se lipește burta de șira spinării.

Atât inspirarea cât și expirarea se fac lent.

Stăpânind acest exercițiu stăpânim controlul asupra respirației.

Cine respiră bine, cântă bine !

Putem trece de la pianissimo la forte și invers bineînțeles dacă am pus la punct și celălalt agent al fonațiunii, laringele.

Diafragma - Rolul ei în respirație și în canto:

În mod normal diafragma asigură automatizarea respirației fără intervenția noastră în timpul somnului și în restul activității noastre.

Gimnastica limbii:

Am arătat că limba este unul din factorii principali în canto. Nu putem insista cât am dori asupra acestei chestiuni. Pentru a stăpâni acest mușchi anarhic este nevoie de multă muncă, de multă gimnastică. Amintiți-vă că fiziculturiștii fac mii de exerciții pentru a dezvolta o fasciculă musculară, spre a o putea scoate în relief. Aceeași muncă ne așteaptă și pe noi !

Următoarele *exerciții*, efectuate cu regularitate vor duce la o bună stăpânire a organului:

1. - În fața unei oglinzi, pentru control, se scoate limba afară, așa cum se procedează la un examen medical (timpul unu).
 - se retrage limba în gură (timpul doi).
2. - Se scoate limba din gură, lată, necontractată (timpul unu).
 - contractăm limba pentru a o întări (ascuțită), (timpul doi).
3. - Limba afara din gură, ascuțită. Ridicăm vârful ei către dinții de sus. (timpul unu).
 - idem, către dinții de jos (timpul doi).
4. - Gura deschisă. Ducem zvâcnit, vârful limbii către colțul din stânga gurii (comisura buzelor). Retragem limba în gură. (timpul unu).
 - idem, către colțul drept (timpul doi).
5. - Gura semideschisă; se urmărește cu vârful limbii conturul buzelor de la stânga la dreapta, de cinci ori (imităm mișcarea prin care un pisoi își linge buzele, după ce i-am muiat botul în lapte) (timpul unu)
 - repetăm mișcarea în sens invers (timpul doi).

Mișcarea se face lent, foarte lent, pentru început în cinci secunde pentru un tur, apoi se mărește până la zece secunde pentru un tur.

6. - Gura deschisă. Ducem vârful limbii la vârful dinților. Retragem.

- idem, pe dinți.

- idem, la rădăcina dinților.

- idem în spatele dinților.

- idem, la un centimetru de dinți, pe cerul gurii

- idem, din punct în punct, încercând să obținem cel puțin șapte puncte pe cerul gurii, limba venind înapoi, spre omușor, la fiecare mișcare.

7. - Se deschide gura la maxim; buzele de sus lasă să se vadă dinții; limba stă jos lipită de dinți; distanța dintre dinți permite plasarea celei de a doua falange între ei.

Încercăm să obținem o formă cât mai ovală a gurii, mișcând mușchii faciali în direcția gurii (invers decât atunci când ducem gura până la urechi).

Laringele este principalul organ în fonațiune. Legat de rădăcina limbii, în partea superioară și de trahee, în partea inferioară, prevăzut cu mai multe perechi de mușchi apărat de mai multe scuturi de cartilaje, asigură producerea sunetului atât în vorbire cât și în canto.

Curentul de aer trimis din plămâni, sub acțiunea presei abdominale, trece prin glotă, unde se transformă în sunet datorită mușchilor fonatori, aritenozii. Nu există corzi vocale.

Nu vibrează nimic altceva decât aerul.

Prin *exercițiile* ce urmează, încercăm să obținem scopul propus, impostarea vocii și calitatea superioară a cântecului.

Spre deosebire de linia clasică, a imitării maestrului, exercițiile ce urmează sunt alese în mod special și fixate cu ajutorul consonantelor sonore, calea spre impostarea glasului, normal și fără eforturi.

Indicații generale:

Înainte de a trece la executarea exercițiilor, citiți cu atenție următoarele:

- ortografia este germană, deci fonemele (nu sunt cuvinte) vor trebui pronunțate ca în germană: nimm, nimm, mün, mün - bitte, bitte - linge, länge, lango, longo, lungo - Luft, Duft, Gruft, Kluft, Schuft -

- se folosește numai respirația diafragmatică activă și „minimal Luft”; după inspirație eliberăm aparatul respirator de suprapresiune printr-un „pff”, folosind aerul ce a rămas.

Precizăm că oricât am încerca să scoatem tot aerul din plămâni, nu putem, deoarece în ei rămâne o cantitate de circa unu-doi litri, așa-zisul „aer rezidual”.

- toate exercițiile vor fi executate la început în piano, mărinđ intensitatea odată cu însușirea lor.

Știm că sunetul are înălțime, durată, intensitate și timbru.

Timbrul este determinat de totalitatea și calitatea armonicilor ce însoțesc sunetul fundamental.

Prin exercițiile ce urmează punem în valoare aceste armonici.

În articulare se va urmări cu grijă, ca:

- la „nimm”, „nimm” - vârful limbii lovește vârful dinților, limba ridicată către cerul gurii;

- la „münn”, „münn” - vârful limbii se află în spatele dinților de sus, iar limba se sprijină pe molari (măsele), spre a se obține diftongul „u” în exerciții în care se combină efectul celor două consoane sonore „n” și „m”;

- la „bitte, bitte”, în prima parte „bi”, limba nu atinge dinții; consoana „b” este formată prin acțiunea buzelor; în partea a doua, la „te”, limba atinge dinții de sus, la rădăcină, după care se retrage și se sprijină pe molari. Tot timpul cât se emite vocala „e” limba rămâne ridicată către palat;

- la „linge” (linghe) - vârful limbii atinge dinții pentru „li”, trece spre cerul gurii pentru „n” și se retrage spre fundul gurii pentru „ge” (ghe). Urmăriți cu gândul mișcarea limbii;

- la „länge, lango, longo, lungo” - vârful limbii atinge de fiecare dată dinții, dar din ce în ce mai mult spre cerul gurii. Limba ia poziții diferite pentru „go”. Faceți deosebirea între poziția limbii pentru „t” și cea pentru „d”: pentru „t” în față, pe vârful dinților; pentru „d” în spatele lor.

Exerciții



nimm, nimm, nimm, nimm, mün, mün, mün, mün



bitte, bitte, bi - tte, (de trei ori), apoi, nimm, nimm, etc.



linge, länge, linge, länge, lango, longo, lungo
 ninge, nänge, ninge, nänge
 dinge, dänge, dinge, dänge, dango, dongo, dun -- go

Exercițiile se execută din semiton în semiton până la SOL  iar în

coborâre din ton în ton.



Di	i	i	i	i	i
Di	i	i	u	i	i
Di	i	i	o	o	o



di _ i _ di ; di _ di
 mo _ o _ o ; mo _ mo
 u _ o _ o ; u _ o
 u _ o _ a ; u _ o _ u _ o _ a
 u _ a _ a ; a _ a

✱ Se accentuează sunetul, acționând presa abdominală



di _ i _ di
 mo _ o _ o
 mo _ o _ a _ o _ a
 ma _ a _ a

✱ Accentele pe primul timp se execută prin întărirea presei abdominale

Cuvânt către cititori

Metoda de față o aplic de circa o jumătate de secol, cu rezultate mai bune sau mai slabe, după calitățile elevului și mai ales după efortul depus de el, nu numai pentru a înțelege, dar în special pentru a o însuși și a o executa.

Nu este destul să înțelegi, trebuie să lucrezi pentru transformările somatice pe care le determină.

Am aplicat-o în special în rândul preoților și cântăreților.

Preasfințitul Teodosie -fost Arhiepiscop al Bucureștilor acum Episcopul Tomisului- se exprima la adresa mea cu cuvintele: „domnul profesor Speteanu face minuni”.

Se referea la faptul că am făcut să cânte mai multe persoane, declarate de către specialiștii în materie drept „afoni irecuperabili”.

Nu este nici o minune. Cine vorbește, aude destul de bine și deosebește două sunete, poate să cânte, dacă asta vrea cu tot dinadinsul.

Preafericitul Patriarh Teoctist a dorit să mă cunoască personal și să-mi mulțumească pentru faptul că am îmbunătățit vocile multor cântăreți, preoți și diaconi din preajma sa.

Apreciatul solist al corului Madrigal, domnul Constantin Petrescu avea cuvinte de admirație pentru faptul că fiul său, elev al subsemnatului, cânta mai bine de la săptămână la săptămână. Astăzi preotul Mihai Petrescu este un slujitor al altarului, cu o voce foarte apreciată de toată lumea și mai ales cu trăirea desăvârșită a funcției și rolului său.

Unul din elevii mei, care vrea să-și păstreze anonimatul, mi s-a prezentat cu șase ani în urmă, după o operație „pe corzile vocale”, executată clasic, fără intervenția laserului. Mi-au trebuit doi ani ca să-l vindec, iar astăzi face parte din personalul artistic - corist - al Operetei din București.

Dar cel mai spectaculos este cazul distinsului bariton al Operei Române din București, domnul Emil Iurașcu.

După ce m-a ascultat, cântărit și măsurat vreme de un an, ca dirijor și solist și după ce a apreciat respirația mea „monstruoasă” (ca durată), susținerea, timbrul și dicțiunea, mi-a cerut să-l inițiez în aceste „taine”.

Am făcut-o cu plăcere, dar cu dificultățile datorate faptului că în timpul studiului cânta la Operă, ceea ce frâna dezvoltarea vocii. A reușit să se încadreze în spiritul metodei, să o aplice, iar după aceea a început perioada de glorie, atât în țară cât mai ales peste hotare, unde a repurtat succese deosebite. După douăzeci de ani, continuă să-și facă zilnic programul de gimnastică: gimnastica limbii, gimnastica respiratorie și gimnastica pentru întărirea presei abdominale, urmate de toate exercițiile arătate în paginile de mai sus: nimm, nimm, bitte, bitte, linge, lange, ... etc.

Mai mult, îi inițiază în această metodă și pe cei ce vin să-i ceară ajutorul și sfaturi. Astăzi vocea lui Emil Iurașcu sună atât de bine, încât conducerea Operei a refuzat să-i încredințeze rolul Amonasro, regele din Aida, pe motiv că un negru, chiar rege fiind, nu poate cânta așa de frumos. La ora actuală este unul dintre puținii baritoni ce pot pretinde numele de „solist de operă”.

Dovada ? Este solicitat să cante - din lipsă de elemente - la toate Operele din țară - Cluj, Craiova, Constanța, Iași - unde are spectacole aproape în fiecare săptămână.

Dintre multele cazuri rezolvate cu succes, mă refer la ultimul.

B.B., elev la Seminarul din București, era socotit de profesorii de muzică drept un aфон incorigibil. Am început munca cu el în decembrie 1997.

După trei luni de muncă și de eforturi personale, reușește să reproducă orice sunet muzical din ambitusul său vocal, să cante din psaltichie și, rețineți, să solfegieze.

Pentru moment, atât !

Constantin Speteanu

P.S.

Am împlinit 92 de ani pe data de 8 mai 2002. Lucrez opt ore pe zi; stau la dispoziția celor ce doresc amănunte la telefonul 686.68.63 Nu uit să fac gimnasticile recomandate, în fiecare zi.