

UNIVERZA V LJUBLJANI
AKADEMIJA ZA GLEDALIŠČE, RADIO, FILM IN TELEVIZIJO

Dramska igra
Gledališko petje

BETI STRGAR

IGRALEC PEVEC

Priročnik za igralca pevca

Magistrsko delo

Ljubljana, 2023



Akademija za gledališče, radio, film in televizijo
Univerza v Ljubljani

Dramska igra
Gledališko petje

BETI STRGAR

IGRALEC PEVEC

Priročnik za igralca pevca

Magistrsko delo

Mentor: red. prof. Žarko Prinčič

Ljubljana, 2023

Podatki o delu

Ime in priimek: Beti Strgar

Naslov magistrskega dela: IGRALEC PEVEC

Podnaslov: Priročnik za igralca pevca

Kraj: Ljubljana

Leto: 2023

Število strani: 74

Naziv visokošolske ustanove: Akademija za gledališče, radio, film in televizijo

Študijski program: Dramska igra

Smer študija: Gledališko petje

Mentor: red. prof. Žarko Prinčič

Najlepša hvala prof. Žarku Prinčiču za zaupanje, anekdote in prijateljstvo.

Prijateljem in družini za podporo.

In Joštu za ljubezen.

Povzetek

Za pisanje magistrske naloge IGRALEC PEVEC sem se odločila iz dveh razlogov. Prvi je ta, da me govor, petje in vse kar je povezano z glasom že od nekdaj zanima; drugi razlog pa je ta, da sem v slovenskem prostoru zasledila zelo malo literature o pevski tehniki za začetnike, ki ubirajo svoje prve korake k raziskovanju petja. Upam, da s to nalogo vsaj malo pridodam k izboljšanju in razvoju tega področja. Čeprav je magistrska naloga namenjena vsem, ki jih zanima petje, pa je prvotno posvečena igralcu pevcu. Torej igralcu, ki je tudi pevec, ali pa še želi to postati. V prvem delu teoretično razložim, kako priti do optimalnega glasu. Pišem o telesni drži in postavitvi telesa, delovanju vseh treh sistemov, potrebnih za tvorjenje glasu (respiratornega, foniatričnega in artikulacijskega), ukvarjam se tudi z značilnostmi glasu, postavitvijo glasu in nastavki. Prav tako raziskujem registre, tvorjenje samoglasnikov in različne tehnike petja. V drugem delu so priložene še vaje in nasveti za postavitev telesa, dobro dihalno podporo, agilnost glasu in vibrato, nazadnje pa pišem še o tem, kako vaditi petje, skrbeti za glas in o osnovah pevskega nastopanja.

Ključne besede:

Petje, glas, telo, dihanje, registri, postavitev glasu, vaje

Abstract

I have decided to write my master's thesis on the topic of "Actor Singer" for two reasons. The first reason is that I have always been interested in speech, singing, and everything related to the voice. The second reason is that I have noticed a lack of literature on vocal technique for beginners who are taking their first steps in exploring singing in the Slovenian context. I hope that with this thesis, I can contribute at least a little to the improvement and development of this field. Although the thesis is intended for everyone interested in singing, it is primarily dedicated to the actor-singer. That is an actor who is also a singer or aspires to become one. In the first part, I provide a theoretical explanation of how to achieve an optimal voice. I write about body posture and alignment, and the functioning of the three necessary systems for vocal production (respiratory, phonatory, and articulatory), and I also explore the characteristics of the voice, voice placement, and resonators. I investigate registers, vowel

formation, and various singing techniques. In the second part, I provide exercises and tips for body alignment, proper breath support, vocal agility, and vibrato. Finally, I write about how to practice singing, taking care of the voice, and the basics of vocal performance.

Keywords:

Singing, voice, body, breathing, registers, placement, exercises

Kazalo vsebine

<i>I. del.....</i>	<i>11</i>
<i>Teoretični pregled.....</i>	<i>11</i>
<i>1. Poravnava telesa ali »točka 0«.....</i>	<i>12</i>
1.1 Drža	12
1.2 Poravnava glave in vratu.....	13
1.3 Sproščena čeljust in sproščene obrazne mišice.....	13
1.4 Uravnotežena porazdelitev telesne teže.....	13
1.5 Položaj nog in stopal	13
1.6 Poravnava medenice in bokov	13
1.7 Zavedanje telesa in povezava med umom in telesom.....	14
<i>2. Tvorjenje glasu.....</i>	<i>15</i>
2.1 Respiratorni sistem	15
2.2 Skrivnostna diafragma	17
2.3 Foniatrični sistem	18
2.4 Artikulacijski sistem	20
2.5 Čeljust.....	21
2.6 Jezik.....	22
<i>3. Glas.....</i>	<i>23</i>
3.1. Značilnosti glasu.....	23
3.2 Barva glasu in timbre.....	23
3.3 Teža glasu.....	23
3.4 Obseg	24
3.5 Glasnost.....	25
3.6 Višina glasu	26
<i>4. Nastavki, postavitev glasu, registri in pevske tehnike</i>	<i>27</i>

4.1 Ali registri obstajajo ali so mit?	27
4.1.1 Delitev na registre glede na tvorjenje glasu	28
4.1.2 Delitev na registre glede na stopnjo krčenja vokalne mišice	28
4.1.3 Delitev na registre glede na grlne mehanizme, uporabljene pri tvorbi določenih tonov.....	29
4.1.4 Delitev na registre glede na resoniranje glasu	29
4.2. Chest voice ali prsni register	31
4.2.1 Belt voice.....	31
4.3 Middle voice in zona di passaggio.....	32
4.4 Head voice	33
4.5 Flažolet	34
4.6 Vocal fry	34
4.7 Falsetto ali falzet.....	35
5. Nastavki in postavitve glasu	36
5.1 Postavitev glasu v različnih registrih.....	38
5.1.1 Chest voice in postavitve glasu	40
5.1.2 Middle voice in postavitve glasu.....	40
5.1.3 Head voice in postavitve glasu	41
<i>II. DEL</i>	<i>42</i>
<i>PRAKTIČNE VAJE IN NASVETI.....</i>	<i>42</i>
1.Vaje za telo.....	43
1.1 Vrvica	43
1.2 Predklon v počasnem posnetku	
1.3 Stoječi tremor	44
1.4 Raztezanje telesa	44
1.4.1 Raztezanje vratu	44
1.4.2 Raztezanje ramenskih mišic	44
1.4.3 Raztezanje prsnega koša.....	45
1.4.4 Raztezanje trebušnih mišic	45
1.4.5 Raztezanje hrbta	45
1.4.6 Raztezanje nog.....	45
1.5 Masaža.....	46

1.6 Emotivni aparat.....	46
2. Telo je ogreto, postavimo naš (v) dih	47
2.1 Vaja umirjanja diha.....	47
2.2 Vaja s knjigo	48
2.3 Vaja s papirnato brisačko	49
2.4 Predklon	49
2.5 Vaja s slamico	50
3. Vaje za sproščanje artikulatorjev.....	50
3.1 Vaje za sproščeno čeljust	50
3.1.1 Vaja »Žvečenje«	50
3.1.2 Vaja »Pritisk v čeljustno vdolbinico«.....	51
3.2 Vaje za jezik.....	51
3.2.1 Vaja »Jezik ven, jezik noter«.....	51
3.2.2 Vaja »Kroženje jezika«	51
3.2.3 Vaja »Brki«	51
3.3 Sproščanje ustnic.....	51
3.3.1 Vaja »Ustno rolanje s črko R«.....	52
3.3.2 Kako dvignemo mehko nebo?	52
4. Tvorjenje glasu – vaje za intonacijo in stabilizacijo.....	53
4.1 Vaja »THE ATTACK – premišljen napad«	53
4.2 Vaja za stabilizacijo glasu	53
4.3 Vaje za postavitev glasu.....	53
4.4 Chest voice in belting	54
4.5 Vaja »pokliči taksi«.....	55
4.6 Vaja za vizualizacijo diha	55
4.7 Vaje za mix voice in passaggio	56
4.7.1 Vaja za prepoznavanje registrov	56
4.7.2 Vibrajoče ustnice, glisandi, intervali in akordi na soglasnika -v in- r ter zloge -wi, -nja, -naj,- nej, gu	57
4.7.3 Maska in ustnice na -u.....	58

4.7.4 Vaja »super razteg«	58
4.7.5 Vaja »jezik ven«	58
4.8 Head voice	59
5. Nastavki in postavitve	
glasu.....	62
6. Vaje za agilnost glasu in intonančno točnost.....	62
7. Kako vaditi?	65
7.1 Upevanje.....	65
7.2 Delo s skladbo	65
7.3 Ohlajevanje glasu	66
8. Trema in ostale preglavice.....	66
8.1 Perfekcionizem, ego in kritika	67
8.2 Metoda 10%.....	67
9. Skrb za glas in hitre rešitve	68
ZAKLJUČEK.....	69
VIRI IN LITERATURA.....	70
SEZNAM SLIK.....	72
SEZNAM NOTNEGA GRADIVA	73

Uvod

Igralec pevec je oznaka za igralca, ki se ukvarja tudi s petjem, vendar je svojo izobrazbo pričel z učenjem dramske igre. To je izraz, ki se v tujini pogosto uporablja. Ne označuje nekoga, ki ima pomanjkljivo znanje z enega področja. Le razloži, kaj je bila njegova primarna panoga. In v tej kategoriji sem se znašla tudi sama. Po končanem dodiplomskem študiju dramske igre na AGRFT, sem se vpisala na magistrski študij gledališkega petja. Moje raziskovanje glasu pa se je tam šele dobro začelo. Opravila sem sprejemne izpite za Berklee College of Music, kjer sem študirala petje in komponiranje. Izkušnje in znanje, ki sem jih pridobila tam, so mi popolnoma spremenili način dojemanja glasu in petja. Različne tehnike in boljše obvladovanje glasu so mi v veliko pomoč tudi pri dramski igri. Končno vem, kako pravilno zakričati, kako ogreti telo in se upeti, predvsem pa, kako dojemati svoj glas kot instrument. In tako sem postala igralka pevka.

Ko sem bila še na akademiji, sem imela težave z visokim registrom. Moj glas je bil nekonsistenten, predvsem pa nisem vedela, kako začeti. Tudi ko sem želela izvedeti več o glasu in petju, sem pri nas žal našla zelo malo literature. Tako je ta magistrska tudi odgovor na veliko vprašanj, ki sem jih imela in na katere si po koncu akademije še vedno nisem znala odgovoriti. Glas je del nas in v zelo kratkem času se lahko tako pri petju, kot pri govoru z redno vajo ogromno spremeni.

Svojo magistrsko nalogo sem poizkusila oblikovati kot priročnik, ki ga lahko v roke vzame vsak igralec, ki ga zanima tudi petje. Ker je njegova primarna izobrazba v igri, naj mu služi kot uvodna literatura v raziskovanju in razumevanju glasu ter petja. Bodočega igralca pevca bom v prvem delu svoje naloge seznanila s teoretičnim znanjem, ki je potrebno za razumevanje njegovega glasovnega aparata. V drugem delu, pa bom predstavila vaje, s katerimi sem se srečala v času izobraževanja in ki mu lahko pridejo prav pri oblikovanju svojega glasu.

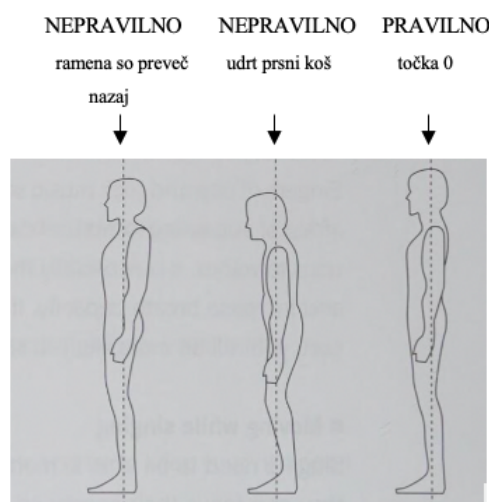
I. DEL
Teoretični pregled

1. Poravnava telesa ali »točka 0«

Večina literature o pevskih tehnikah in petju se začneja pri vzpostavljanju diha oziroma pravilnem dihanju. Mislim pa, da je zelo pomembno, da se, preden se posvetimo dihu, osredotočimo na svoje telo. Morda je ta korak, izmed vseh korakov potrebnih za dobro petje, igralcu pevcu še najbližji. Igralec pevec ima veliko prednost, ker je njegovo telo ozaveščeno in ker mu je nevtralna drža že na prvi uri petja, veliko bližje kot pevcu začetniku.

1.1 Drža

Ustrezna poravnava telesa ima ključno vlogo pri petju in tvorjenju glasu, saj neposredno vpliva na glasovno produkcijo, kontrolo dihanja in celotno izvedbo. Ko dosežemo pravilno poravnavo telesa, ustvarimo trdno osnovo za tvorjenje glasu, hkrati pa zmanjšamo napetost v telesu in povečamo glasovno učinkovitost. Ustrezno poravnavo telesa pri petju lahko imenujemo tudi točka 0. To pomeni, da je telo v nevtralni drži in nam omogoča, da vsi procesi v njem potekajo organsko, brez preprek. Točko 0 si lahko predstavljamo tudi kot pravilno postavljen skelet. Taka drža telesa je predpogoj za pravilno dihanje. Vsakršno ukrivljanje hrbta lahko omeji kvalitetno dihanje in vpliva na vokalno resonanco.



Slika 1 Pravilna drža. Vir: The Contemporary Singer: Elements of Vocal Technique.

1.2 Poravnava glave in vratu

Glava naj bo uravnotežena na vrhu hrbtenice. Poskušamo jo ohraniti v nevtralni drži. To pomeni, da glava ne visi naprej in ni nagnjena nazaj, prav tako ne sme biti nagnjena na levo ali desno. Pomembno je tudi, da nimamo napetih mišic v vratu, saj je posledično tudi naš glas napet in »tanek«.

1.3 Sproščena čeljust in sproščene obrazne mišice

Izogibajmo se stiskanju čeljusti in napetosti v obraznih mišicah, saj lahko ta napetost slabo vpliva na pravilno kontrolo dihanja in artikulacijo.

1.4 Uravnotežena porazdelitev telesne teže

Ne glede na to, ali stojimo ali sedimo, enakomerno porazdelimo telesno težo na obe nogi ali sedalni kosti. To ravnotežje nam nudi stabilnost in omogoča več svobode pri glasovnem izražanju.

1.5 Položaj nog in stopal

Če stojimo, morata biti noge v širini bokov in vzporedni druga z drugo. Če sedimo, moramo imeti obe nogi na tleh. Ta stabilnost pomaga ohranjati čvrst položaj telesa in je osnova za dobro dihalno podporo.

1.6 Poravnava medenice in bokov

Medenica naj bo v nevtralnem položaju in poravnana s hrbtenico. Izogibajmo se pretiranemu nagibanju in potiskanju naprej ali nazaj, saj lahko take vrste gibanje omejuje podporo dihanju in slabo vpliva na vokalno resonanco.

1.7 Zavedanje telesa in povezava med umom in telesom

Razvijanje zavedanja telesa je ključno za pevce in igralce. Pri pripravi našega telesa na petje je pomembna faza opazovanje le tega. Kako se počutimo znotraj svojega telesa? Kje smo napeti? Če imamo možnost vaditi pred ogledalom, se tega poslužujmo. Povsem normalno je, da se nam bo nevtralna drža sprva zdela nenaravna in izumetničena. Pri tem lahko pomagata samo vaja in čas. Dobre prakse za razvijanje naše drže so tudi Alexander tehnika, joga, pilates in tehnika Fitzmaurice. Več vaj je opisanih v drugem poglavju magistrske naloge.

2. Tvorjenje glasu

Če hočemo razumeti, kako nam lahko pri petju pomaga sproščeno telo, na kakšen način je za tvorjenje glasu pomemben dihanje, zakaj se pred petjem upevamo in tako dalje, moramo najprej imeti vsaj osnovno razumevanje tega, kako poteka tvorjenje glasu v našem telesu.

Joan Melton in Tom Kenneth v svoji knjigi *Vocal Anatomy nad Physiology* pravita, da se pri mehanizmu tvorjenja glasu nanašamo na tri telesne sisteme, ki skupaj tvorijo govor: respiratorni, foniatrični in artikulacijski sistem. (Melton, Kenneth, 21)

2.1 Respiratorni sistem

Respiratorni sistem je sistem, ki skrbi za dihanje. Proces dihanja je kompleksen fiziološki proces, ki omogoča vnos kisika v telo in izločanje odpadnega plina, ogljikovega dioksida. Ta proces se običajno deli na naslednje faze:

Med inhalacijo zrak vdihnemo skozi nos ali usta in ta potuje skozi dihalne poti. V tem procesu se diafragma, ki je glavna mišica dihanja, spušča in povečuje prostornino prsne votline. Hkrati se skrčijo medrebrne mišice, to dvigne rebra in razširi prsni koš, kar ustvari podtlak v pljučih, zaradi česar se zrak organsko premika vanje.

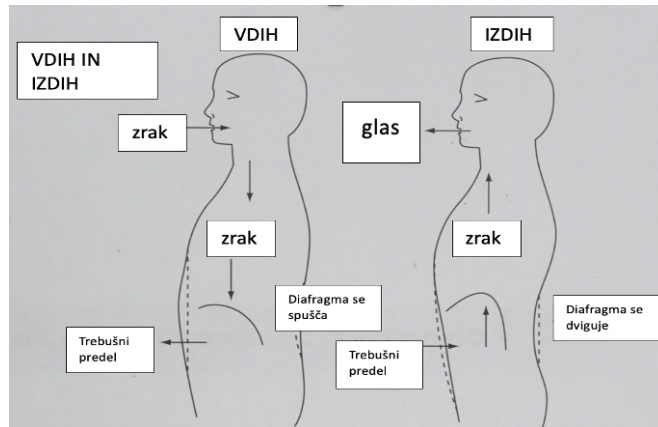
Izmenjava plinov v pljučih

Ko se zrak premika v pljuča, se v pljučnih mešičkih (alveolah) izvaja izmenjava plinov. Kisik prehaja iz alveol v kri v kapilarah, medtem ko se ogljikov dioksid prenaša iz krvi v alveole za izdih.

Ekshalacija (izdih)

Po izmenjavi plinov se mišice diafragme in medrebrnih mišic sprostijo, kar povzroči izdih. To omogoča, da se prostornina prsne votline zmanjša, povečuje se pritisk v pljučih in zrak se izloči skozi nos ali usta. Izdih je običajno daljši od inhalacije in ga lahko nadzorujemo glede na potrebe.

Proces dihanja nadzoruje dihalni center v možganih, ki uravnava hitrost in globino dihanja glede na potrebe telesa. Na podlagi ravni ogljikovega dioksida in kisika v krvi se dihalni center prilagaja tako, da ohranja ravnovesje plinov in zagotavlja zadostno oskrbo s kisikom.



Slika [2]. Dihanje. Vir: zasebni arhiv Beti Strgar

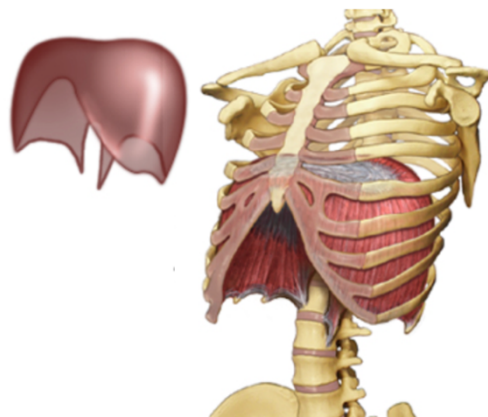
Joan Melton in Tom Kenneth respiratorni sistem opisujeta kot biološki kompresor. Ta omogoča kroženje zraka, ki je potrebno za produkcijo govora ali petja. Pljuča in mišice lahko ustvarijo podoben dovod zraka, kot na primer sesalec, ki zrak vleče navznoter. Prav tako pa zrak, ki gre iz telesa, tvori obraten tok zraka – kot na primer sušilec za lase. (Melton, Kenneth, 21)

Kontrola dihanja je refleksna in hotena. Refleksna poteka iz dihalnega centra v možganskem deblu, ki se ritmično aktivira za vsak vdih. Hotena kontrola pa ima svoje centre v možganski skorji. Prične se razvijati predvsem z razvojem govornega dihanja, torej s pojavom bebljanja, kasneje pa se avtomatizira. (Hočevnar Boltežar, 39)

Za igralce pevce je še posebej pomembno govorno in pevsko dihanje. Govorno je do neke mere hoteno regulirano. Vdih je po navadi globok in hiter skozi nos in usta. Med fonacijo je izdih močno podaljšan. Pri takem izdihu sodelujejo elastičnost pljuč, stene prsnega koša in trebušne mišice ter notranje interkostalne mišice (včasih še druge mišice trupa). Pri igralcih in pevcih je zelo aktivna tudi diafragma oziroma prepona. Pri petju pevec potrebuje še več zraka. Tako večinoma uporablja trebušno oziroma globoko dihanje in prsno dihanje. (Hočevnar Boltežar, 40)

2.2 Skrivnostna diafragma

Diafragma (iz gr. diáphragma - pregraja, ločilna stena, prečna mrena), oziroma v prevodu prepona je mišična pregrada med prsno in trebušno votlino. Z notranje strani se pripenja na rebra. Na sredini, kjer je odprtina, skozi katero požiralnik prehaja iz prsne v trebušno votlino, ima kito. Je glavna inspiratorna mišica. Pri vdihu se spušča in povečuje prostor v prsnem košu, kar omogoča vstop zraka v pljuča; med izdihom pa se dviga in pomaga iztisniti izrabljen zrak. Umeščena je višje, kot si po navadi predstavljamo.



Slika [3]. Prepona ima obliko padala in je višje, kot si po navadi mislimo.

Vir: <https://medlineplus.gov/ency/imagepages/19072.html>

Pri profesionalnem govoru in petju se velikokrat sliši napotek, naj uporabljamo prepono. Kaj pa to pravzaprav pomeni?

Prepone ne moremo kontrolirati na enak način, kot na primer lahko kontroliramo mišice roke. Ne moremo ji reči: »Prepona premakni se« in pričakovati, da se bo prepona premaknila. Lahko pa poskrbimo za pravilno dihanje in prepona bo sama opravila svoje delo. Ko dobimo napotek, naj uporabljajmo prepono, moramo torej našo pozornost usmeriti v dih. Če bomo dovolj pozorni, bomo hitro znali razločiti vdih, v katerem se prepona bolj spusti in imamo v telesu več prostora in posledično več zraka na voljo za petje od vdiha, pri katerem se to ne zgodi.

2.3 Foniatrični sistem

Foniatrični sistem je odgovoren za tvorjenje glasu in zvokov pri govorjenju. Vključuje glasilke, grlo, ustno votlino in nosno votlino. Med govorjenjem izdihujemo zrak iz pljuč skozi glasilke, ki se napnejo in vibrirajo, kar povzroči tvorjenje osnovnega glasu. Ta glas nato oblikujemo z jezikom, ustnicami, zobmi in mehкими tkivi v ustni in nosni votlini. (Melton, Kenneth, 22)

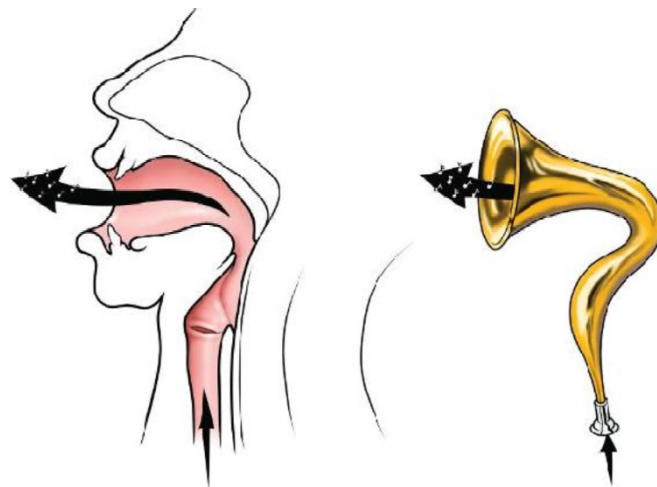
Fonacijo, torej nastanek glasu v grlu, delimo na več faz.

Prva faza je predfonatorna inspiratorna faza. V tej fazi se grlo pomakne navzdol in glasilki se razmakneta. Aktivirajo se tudi mišice, ki primikajo in napenjajo glasilki. (Hočevvar, Boltežar, 41)

Vse to poteka s pomočjo možganov, ki pošiljajo impulze v različne dele telesa, kar omogoči vdih in premikanje glasilk.

Fonacija se začne z natančno kontroliranim izdihom. Zrak priteka iz pljuč do primaknjenih glasilk, tlak pod njima (subglotisni tlak) narašča, dokler ne premaga odpora glasilk (fonacijski prazni tlak). [...] Ko torej subglotisni tlak premaga odpor glasilk, primaknjeni glasilki zanihata navzgor. Med njima nastane ozka ovalna špranja, skozi katero vdre zrak. Tok zraka med glasilkama potisne rahlo pripet plašč glasilke navzgor med glasilkama in nato po zgornji ploskvi glasilke na stran. Pri tem sluznica zavalovi in dobimo služnični val. Med fonacijo poteka tudi regulacija aktivnosti udeleženih mišic iz skorje velikih možganov, ki tvori nihanje glasilk. (Hočevvar Boltežar, 41, 42)

Če sta avtorja Melton in Kenneth prej primerjala respiratorni sistem s kompresorjem, foniatrični sistem zdaj primerjata z biološkim nihalom. Tako kot jeziček pri saksofonu glasilke vibrirajo in pretvarjajo zrak v brnenje. Na tej točki je to brnenje še nedefinirano in nima individualne kvalitete glasu. Gre samo za vir glasu oziroma osnovni gradnik glasu, ki se bo kasneje modificiral v prepoznavne samoglasnike in soglasnike. (nav. po Melton, Kenneth, 21) Kot pravi prof. dr. Irena Boltežar Hočevvar, v grlu torej nastane samo temeljni grlni ton.

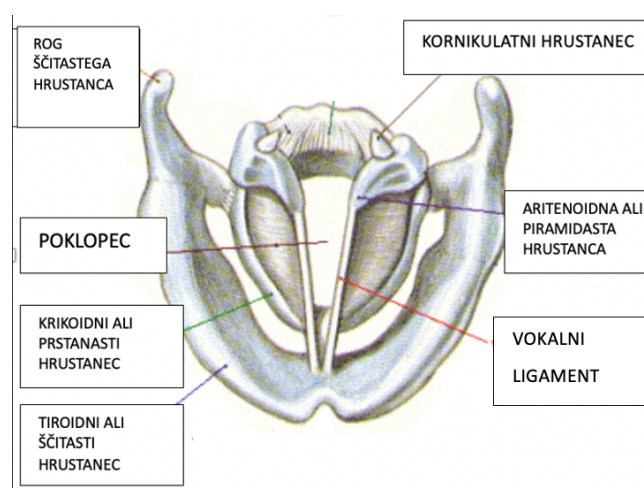


Slika [4]. Tvorjenje glasu.

Vir: Anatomy of Voice: An Illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists.

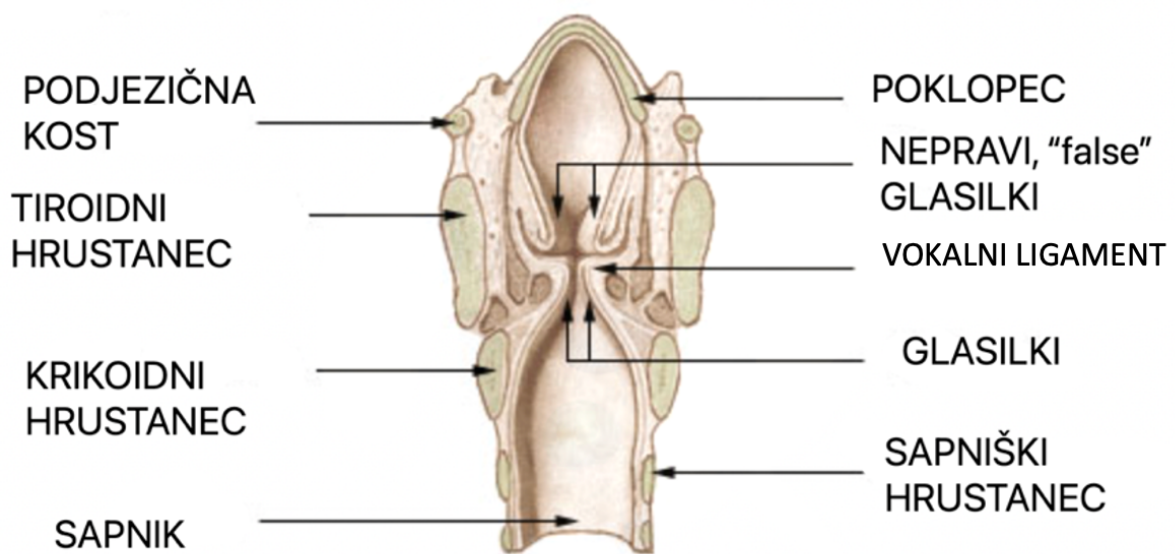
Za kakovosten glas je potrebno pravilno nihanje posamezne glasilke in hkrati časovno, amplitudno in frekvenčno usklajeno nihanje obeh glasilk. Pomembno je, da je stik med glasilkami popoln. (Mathieson, 244)

Za lažje razumevanje terminov v nadaljevanju magistrskega dela si moramo поблиžje ogledati še sestavo grla in glasilk.



Slika [5]. Grlo – pogled od zgoraj.

Vir: <https://www.yumpu.com/en/document/view/11445668/consonants-ordered-by-manner-of-articulation>



Slika [6]. Grlo – pogled od spredaj.
Vir: <https://www.wikilectures.eu/w/Larynx>

Grlo lahko razdelimo na:

- supraglotis (od vhoda v grlo do glasilk),
- glotis (glasilki),
- subglotis (od spodnjega roba glasilk do spodnjega roba hrustanca).

2.4 Artikulacijski sistem

Imamo kompresor, nihalo, potrebujemo še filter. Tako namreč deluje naš artikulacijski sistem, kot filter. Neprekinjena zračna cev, ki jo tvorijo sosednji prostori žrela, ust in ustnic, se imenuje vokalni trakt. Zvočni valovi glasovnega brnenja, ki se ustvarjajo v grlu, *resonirajo*¹, ko se odbijajo naprej in nazaj v glasovnem traktu. Ta proces spreminja (filtrira) zvočne valove

¹ »Iz nem. *Resonanz* in frc. *résonance* v enakih pomenih iz lat. *resonantia* 'odmev', izpeljanke iz lat. glagola *resonāre* 'odmevati, ponovno zveneti'. To je sestavljenka iz lat. *re-* 'ponovno, spet' in *sonāre* 'glasiti se, zveneti', izpeljanke iz *sonus* 'zvok, glas'« (SSKJ)
glasbeno: ponovno zveneti, odzvanjati

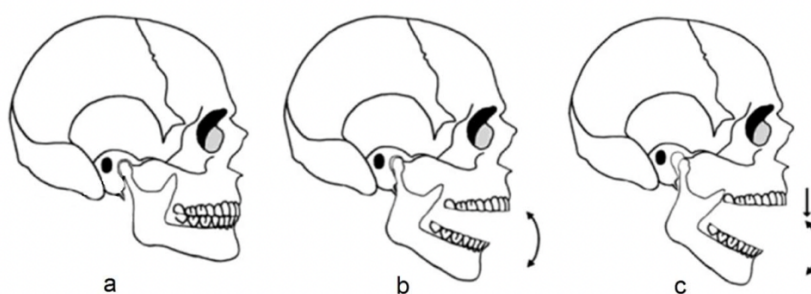
glasovnega brnenja v zvočne valove z določenimi fonetičnimi značilnostmi (samoglasniki in soglasniki) ter specifičnimi glasovnimi timbri – zvočnimi značilnostmi, ki naredijo naš glas prepoznaven in edinstven. (Melton, Kenneth, 21)

Artikulacijski sistem je odgovoren za oblikovanje glasu in tvorjenje besed pri govorjenju. Vključuje jezik, ustnice, zobe, trdo in mehko nebo ter druge ustne in nosne strukture. Ti organi se premikajo in se postavljajo v različne položaje, da ustvarijo različne zvočne oblike in artikulacijo zvokov. Zvok se oblikuje glede na način, mesto in stopnjo zožitve zvočnega kanala. (Melton, Kenneth, 23)

Med artikulatorje torej uvrščamo čeljust, brado, usta, jezik, zobe in nebo. Vplivajo na barvo in značilnost glasu. Z njimi se veliko ukvarjamo tudi pri dramski igri.

2.5 Čeljust

Pri govoru in pri petju se pogosto pojavita zategnjenost in zaklenjenost čeljusti. Ta se zgodi zaradi nepravilnega položaja čeljusti. Pravilen položaj spodnje čeljusti je rahlo navzdol in nazaj, tako da dopušča možnost maksimalne gibljivosti. Pretirano spuščanje brade oziroma celotne spodnje čeljusti prav gotovo ne pripomore k boljšemu tonu, kvečjemu ton poslabša. Takšno ravnanje namreč vodi k pretiranemu pomiku čeljusti iz čeljustnega sklepa in povzroča napetosti mišic grla.



Slika [7]. Normalen položaj čeljusti pri zaprtih ustih (a); pravilen in sproščen položaj spodnje čeljusti je rahlo navzdol in nazaj in vedno dopušča možnost maksimalne gibljivosti (b); pretirano odprta usta, pri čemer spodnja čeljust izskoči iz čeljustnega sklepa (c). Vir: <https://www.nasizbori.si/modrost-telesa-proznost-glasu/>

Tanja Rupar v članku »Modrost telesa – prožnost glasu« opozarja tudi na pogosto neustrezno navado, da potiskamo spodnjo čeljust naprej. Posledic je lahko več, in sicer:

- akustično in fonetično popačenje ter neželena napetost mišic pod čeljustjo;
- stik glasilk je slabši, kar povzroča šum in nezdravo ter neučinkovito tvorjenje glasu;
- pretirano dvigovanje grla;
- zaviranje naravnega razpenjanja žrelne stene in dvigovanje mehkega neba, kar vodi v nosljav in tanek, siromašen zvok z nezmožnostjo vezanega (legato) petja.

2.6 Jezik

Pri upevanju in tvorjenju glasu je mnogokrat spregledan jezik. Je eden od glavnih vzrokov za težave z glasom, saj nepravilen položaj jezika vodi k nezaželenemu, dolgočasnemu, nečistemu, zamolklemu in nezvenečemu glasu, iznakaženim samoglasnikom, nejasni izgovorjavi, napetosti mišic in nezmožnosti doseganja visokih tonov. Ponavadi se nam zgodi, da jezik sploščimo ter potisnemo navzdol in nazaj proti grlu. S tem zadušimo ustnožrelni prostor. (Rupar, članek)

Idealen položaj konice jezika je za spodnjimi sprednjimi zobmi, po potrebi, ko na primer tvorimo konzonante -d,- t,- l,- n,- r, pa se konica premakne do zgornjega kostnega grebena, v katerem so usidrani zobje. Koren naj izgleda kot lok, sredina pa naj bo v obliki rahlega žleba. Ta se seveda spreminja glede na samoglasnik. (Dimon, 209)

Na tem mestu potrebno opozoriti, da položaj jezika med petjem ni enoten za vse pevce, saj se lahko nekoliko razlikuje glede na posamezne anatomske značilnosti jezika in glede na način petja. Pomembno je, da najdemo optimalen položaj jezika, ki omogoča svoboden pretok zraka, jasno izgovorjavo in resonanco ter ne povzroča nepotrebnega naprezanja ali nelagodja.

Tudi nebo, brada, usta in obrazne mišice imajo ključno nalogo pri oblikovanju zvoka, a o tem več v naslednjih poglavjih.

3. Glas

3.1. Značilnosti glasu

Začeli smo s pregledom telesa, osnovami dihanja in prišli do tvorjenja glasu. V tem poglavju bomo od bližje pogledali njegove značilnosti.

3.2 Barva glasu in timbre

Barva glasu je odvisna od resonatorjev in od njihove prostornine ter oblikovanosti. Vsak človek ima drugačno, sebi lastno barvo. Ko govorimo o barvi glasu, govorimo tudi o timbre². Timbre se prav tako nanaša na kvaliteto barve, ki jo proizvaja glas. Odvisna je od števila in jakosti alikvotnih tonov glasu.

3.3 Teža glasu

Teža glasu je povezana z debelino glasilk ter vpliva na sposobnost spreminjanja glasu, dinamike in glasovno agilnost. Pri petju klasične glasbe ločimo lažje in težje glasove.

Lažje glasove zaznavamo kot lirične, mehke, svetle, občutljive, agilne in prilagodljive. Z lahkoto se gibljejo po različnih hitrih melodičnih koloraturah, tvorijo trilčke in kratke note (od tu izhaja tudi koloraturni sopran). Na drugi strani imamo težje oziroma dramatične glasove. Dojemamo jih, kot že ime pove, kot bolj dramatične in velike glasove. So močni, dinamični, po navadi je njihov timber temnejši, agilnost pa zaradi debelejših glasilk slabša. Poznamo še vmesni glas *spinto* (iz it., v prevodu potisnjen), ki ima lastnosti tako lahkotnega kot težkega glasu; ženski lahkoten glas *soubrette* (iz fr., v prevodu služkinja), moški ekvivalent lahkemu glasu *leggiere* (iz it. svetel) ter ekvivalent temnejšemu glasu *drammatico*³ (iz it. dramatičen).

² iz fr. timbre iz gr. túmpanon – zvok bobna.

³ Spinto soubrette, leggiere in drammatico so splošno uveljavljeni izrazi in nimajo prevoda, saj za njih uporabimo besede v izvornem jeziku

3.4 Obseg

Obseg glasu je amplituda od najnižjega do najvišjega tona, ki ga človek zmore ustvariti.

Odvisen je predvsem od spola in starosti. Pri otroku znaša glasovni obseg od nekaj tonov pa tja do oktave in pol. V odrasli dobi naj bi imeli od približno dve do maksimalno tri oktave in pol glasovnega obsega. Z redno vajo in pravilno tehniko je mogoče obseg za nekaj tonov povečati.

Pri petju klasične glasbe se v naš obseg štejejo samo toni, ki jih prištevajo pod glasbeno uporabne. »Glasbena uporabnost« pa je pri klasičnem petju določena s timbrom in zmožnostjo efektivnega *projiciranja*⁴ tona. Tako na primer toni, ki so del falzeta⁵, niso upoštevani v naš pevski obseg. Prav tako ne toni, s katerimi ni možno preglasiti orkestra. (O'Connor, članek)



Slika 8 Pričakovani glasovni obseg glede na višino glasu pri klasičnem petju.

⁴ Projiciranje, projekcija: iz nem. *Projektion, projizieren* iz lat. *prōiectiō* 'iztezanje, molenje, držanje česa pred kom, met naprej', kar je izpeljano iz glagola *prōiicere* 'držati kaj pred kom, moleti komu kaj, vreči kaj pred koga, vreči ven', sestavljenega in lat. *prō* 'pred, spredaj' in *iacere* 'vreči, metati' – glasbeno: ton projiciramo, usmerjamo navzven, naprej, »mečemo ven«.)

⁵ Falsetto iz it., izpeljano iz *falso*, nepravi, ponarejen – glasbeno: zelo visok moški glas

Kljub temu, da so obseg, barva glasu, timbre in teža glasu precej določene lastnosti glasu, pa lahko na njih z vajo in pravilno tehniko vseeno vplivamo. Povečamo lahko glasovni obseg, se naučimo kontrolirati timbre, glas izurimo, da postane agilen in se naučimo obvladovanja teže glasu.

3.5 Glasnost

Glasnost se meri v decibelih in je odvisna od moči zvoka. Na glasnost vplivajo: amplituda nihanja glasilk, (ki je določena s subglotisnim tlakom), oblika in napetost glasilk, zgradba in oblika vokalnih cevi, pravilna uporaba resonatorjev in samozavest ter sproščenost pri petju.

Subglotisni tlak smo omenili že v prejšnjem poglavju. Je tlak, ki se ustvarja pod glasilkami in je odgovoren za ustvarjanje zračnega pretoka skozi njih. Višji subglotisni tlak poveča glasnost zvoka, saj se takrat amplituda nihanja glasilk poveča, medtem ko nižji tlak privede do zmanjšanja glasnosti. Prav s tem tlakom manipulira večina šolanih pevcev in igralcev, saj je prepogosto povečanje napetosti glasilk nevarno in lahko vodi do poškodb.

Bolj napete glasilke ustvarjajo glasnejši zvok, medtem ko manj napete glasilke ustvarjajo tišji zvok. Tudi oblika in zgradba vokalnih cevi vplivata na glasnost, saj se glede na njihove značilnosti nekatere frekvence okrepijo, druge pa izničijo. Najbolj na glasnost glasu vplivamo s pravilnim usmerjanjem zvoka skozi te cevi.

Na glasnost glasu vpliva tudi povratna slušna informacija. Če je v prostoru veliko hrupa, ponavadi prilagodimo glasnost glasu.

Po glasnosti glasu si lahko predstavljamo kakšno osebnost ima govornik in kakšne so njegove konstitucijske in psihične značilnosti. (Hočevnar Boltežar, 47)

3.6 Višina glasu

Višina glasu se meri v številu nihajev glasilk na sekundo, torej v hertzih. Nanjo vplivajo masa, dolžina, napetost in elastičnost glasilk, hitrost zračnega toka skozi grlo in subglotisni tlak. Višji glas tvorijo kratke in tanke glasilke z majhno maso in veliko napetostjo, pri hitrem pretoku zraka in pri višjem subglotisnem tlaku.

Ko višamo glas, se cikel nihanja glasilk skrajša in ponovi pogosteje, kar dvigne frekvenco nihanja glasilk. Pri tem se subglotisni tlak poveča, grlo dvigne navzgor, skrajša se žrelo, napetost glasilk se poveča, glasilke pa se podaljšata in stanjšata. Ravno obratno se zgodi pri nižanju glasu.

Pri višanju in nižanju glasu aktivno sodelujejo tudi notranje in zunanje grlne mišice.

Z višanjem in nižanjem glasu lahko igralci oblikujemo svoje besedilo in mu dodajamo barvo. Z višanjem in nižanjem glasu namreč ustvarjamo melodijo, melodija pa vpliva na to kako bo stavek zvenel: kot trditev, kot vprašanje, kot ukaz... Višina glasu lahko podaja tudi čustveno stanje, na primer: pri izražanju dvoma gre glas po navadi navzgor, pri izražanju žalosti pa navzdol.

Če pri igri melodijo največkrat tvorimo organsko in z namenom doseganja želene interpretacije, je ta pri petju velikokrat določena vnaprej. Tako so nam toni, razen če gre za improvizacijo, znani, na nas pa je, kako jih oblikujemo.

4. Nastavki, postavitve glasu, registri in pevske tehnike

Z glasovnimi nastavki, pravilno postavitvijo in fokusiranjem glasu, obvladovanjem prehajanja med registri in pravilno tehniko petja lahko glas natančno in podrobno oblikujemo.

Za naslednje poglavje je zelo pomembno zavedanje, da v različnih teorijah obstaja več vrst pravih pevske tehnike. Sama verjamem, da je pravilna zgolj ena. To je tehnika, ki omogoča do konca izkoriščen glasovni obseg, mehko prehajanje med toni, zmožnost variranja med glasnimi in tihiimi pasajami ter sproščeno petje. Vse ostalo, kar »nalepimo« na glas je v funkciji interpretacije in žanra. Seveda bomo bolj artikulirali pri kabaretu ali muzikalu kot pri pop-u. Težko bi Ježkov šanson primerjali z Billie Eilish, pa vendar to ne pomeni, da gre za drugačno osnovno tehniko petja, kvečjemu za drugačen pristop pri njeni uporabi.

Prav tako imamo na eni strani pevce, ki so zagovorniki zgolj ene verzije svojega glasu. Tako vsakič pojejo »isto« in v tem briljirajo. Na drugi strani pa imamo pevce, ki se zavedajo, kaj vse lahko dosežejo z menjavanjem glasovnih nastavkov, s spreminjanjem pozicij ustnic in različno postavitvijo glasu in to s pridom uporabljajo. S tem barvajo svoje petje in lahko od pesmi do pesmi zvenijo drugače. (Podobno z glasom počne tudi dramski igralec, za oblikovanje različnih karakterjev in vlog).

Mislim, da morajo dobri pevci, igralci in igralci pevci spadati predvsem v skupino tistih, ki svoj instrument obvladajo. Koliko česa bomo dodali ali odvzeli svojemu petju, je odvisno od nas samih in je odvisno od naše interpretacije in izvedbe.

4.1 Ali registri obstajajo ali so mit?

Definicije registrov in njihova poimenovanja ter razdelitve že nekaj časa niso enotne. Med pevci je velika dilema, ali so registri resnični (torej se glas deli na več delov) ali je to zgolj staro poimenovanje in razumevanje glasu, ki izhaja iz znanstvenih vidikov analize glasu in je glas v resnici samo en. Zaradi teh nasprotujočih si mnenj je lahko učenec, ki se začne učiti petja zmeden, saj mu en učitelj petja zagotavlja, da registri obstajajo, spet drug pa, da temu ni tako. Kaj je torej res?

4.1.1 Delitev na registre glede na tvorjenje glasu

Prva definicija pravi, da je glasovni register zaporedje tonov, ki jih v grlu tvorimo na enak način. Pri tem glasilke nihajo na podoben način, špranji med glasilkama sta primerljivi, prav tako porabimo približno isto količino zraka.

Druga definicija poleg osnovne tvorbe glasu, vključuje še oblikovanje glasu v vokalnem traktu. (Hočevnar Boltežar, 47)

4.1.2 Delitev na registre glede na stopnjo krčenja vokalne mišice

Če registre delimo glede na stopnjo krčenja vokalne mišice, ne pa akustične značilnosti, potem registre delimo na:

- *Pulse register* (iz angl.) t.j. pulzni register. Ta register zavzema *vocal fry* (iz angl. glasovno cvrčanje).
- *Modal register* (iz angl.) t.j. modalni register. Ta register obsega frekvence, ki jih uporabljamo za govor in petje in
- *loft register* (iz angl.) t.j. podstrešni register⁶, ki zajema najvišje frekvence.

Nekateri tej kvalifikaciji dodajajo še srednji in zgornji register ter žvižgajoči register. (V osnovni delitvi na tri glasovne registre; delitvi na loft, modalni in pulzni register, bi vsi ti registri spadali pod loft register.)

⁶ Loft register se ne prevaja in se tudi v slovenščini zanj uporablja besedna zveza loft register.

4.1.3 Delitev na registre glede na grlne mehanizme, uporabljene pri tvorbi določenih tonov

Konec prejšnjega stoletja smo dobili tudi novo kvalifikacijo, ki temelji na grlnih mehanizmih, uporabljenih pri tvorbi določenih tonov. Oštevilčili so jih od 0 do 3 oziroma od nizkih do visokih tonov. Tako smo dobili še delitev na M0, M1, M2 in M3.⁷

4.1.4 Delitev na registre glede na resoniranje glasu

Pri petju se deli registre po tem, kje v telesu glas najbolj resonira na:

- *chest voice* (iz angl. prsni glas, it. voce di petto), ki najbolj resonira v prsnem košu, ali v prsnem registru
- *middle voice* (iz angl. srednji glas) in *zona di passaggio* (iz it., t.j. območje prehoda), ki resonirata nekje med prsnim košem in glavo, torej med prsnim registrom in registrom glave
- *head voice* (iz angl. glas glave), ki rezonira v glavi.
-

Čedalje bolj se med samostojne pevske registre uvršča tudi: *vocal fry* za najnižje moške lege *flageolet* (iz fr. majhna piščal, iz angl. *whistle* žvižgajoči glas, flažolet), ki se uvršča v *whistle register* (iz angl. žvižgajoči register) za najvišje ženske lege.

Tabela 1 Za isti register se uporabljajo različni izrazi.

M0	M1	M2	M3
Pulzni register	Modalni ali prsni register	Loft register	Žvižgajoči register
Vocal fry	Chest voice	Middle voice	Flažolet
	Middle voice	Head voice, falzet ⁸	

⁷ M pri M0, M1, M2 in M3 pomeni mehanizem

⁸ Falzet je način petja, ne pa samostojen register

V slovenščini imamo ustrezne prevode za registre (prsni register, srednji register, register glave), nimamo pa v rabi slovenskih izrazov za glas, ki priprada določenemu registru (na primer glasu glave nikoli ne rečemo glas glave, temveč kar *head voice*), zato bom v nadaljevanju svoje magistrske naloge zaradi večje jasnosti uporabljala angleške izraze: *head voice*, *middle voice* in *chest voice*.

Naj se zdaj vrnem na dilemo o obstoju registrov, ki sem jo omenila na začetku tega poglavja.

Imamo strokovnjake in učitelje petja, ki priznavajo registre in tako tudi poučujejo petje z upoštevanjem le teh ter strokovnjake in učitelje petja, ki so zagovorniki tega, da registrov ni in da imamo samo en glas.

Pri tem ne gre za to, da bi kdo od njih zanikal, da različno visoki toni vibrirajo v različnih delih telesa, oziroma da tone, ki se nahajajo v podobnih legah, na podobnih mestih čutimo. (delitev na registre glede na resonanco) Prav tako se vsi strinjajo, da imamo v glasu prehode, na katerih se naš glas spremeni in ga težje nadzorujemo. Glavna dilema je torej, kaj je pravilen pristop k ukvarjanju z glasom.

Argument zagovornikov enega glasu je, da delitev na registre škoduje pri poučevanju petja, saj se pri učencih, zaradi te delitve, že v naprej pojavijo psihološke ovire. Če je nekaj visoko, je logično, da tega ne dosežemo, če je naš glas alt. Če je nekaj na meji med *chest* in *head voice*, potem je pričakovano, da se nam glas zalomi. S temi pričakovanji si vsi, ki se ukvarjamo z glasom, ustvarjamo psihološki pritisk, ki onemogoča sproščenost pri petju in posledično kvalitetno tvorjenje glasu. V resnici je zelo preprosto.

Glas je samo en. In ta se lahko, če smo ustrezno upeti in ogreti ter če imamo zdravo telo in pravilno pevsko tehniko, kljub temu, da je razdeljen na različne registre, fluidno giblje po celotnem glasovnem obsegu. Do tega pridemo s pravilno pevsko tehniko. Ker pa je pri petju zelo pomembna tudi vizualizacija glasu, si je bolje predstavljati, da so prehodi med registri združeni in da je vse en glas, kot pa si predstavljati vrzeli v mestih prehoda med registri.

Vsi pevci, še bolj pa igralci pevci, ki večinoma raje izbirajo lege, ki so jim udobne, se na neki točki ukvarjanja z glasom srečamo s težavami pri povezovanju glasu. Ker pa je povezan glas eno izmed najpomembnejših orodij vsakega dobrega pevca, je priporočljivo, da dnevno izvajamo vaje za vzpostavitev in usmerjanje diha ter vaje za povezovanje celotnega pevskega obsega.

Za lažje razumevanje pevske tehnike bom uporabljala delitev na registre. Med njimi torej obstajajo glasovni prehodi, ki jih je treba zgladiti. Imamo dva prehoda med registri. Prvi med *chest voice* in *middle voice*, drugi pa med *middle voice* in *head voice*. Ker naj bi se *chest voice* prekrival s *head voice*, nekateri tudi ne priznavajo *middle voice* ter temu področju rečejo *zona di pasaggio* (oz it. območje prehoda). V tem prehodu je potrebno tone, ki so del obeh registrov, zvočno poenotiti oziroma »zmiksati«. Od tod izraz *mixed voice* (iz angl. mešan glas). Enaka prehoda se, na različnih tonskih višinah, zgodita pri obeh spolih, le da je pri ženskah bolj v uporabi izraz *middle voice*, za moške pa *zona di passaggio*.

4.2. Chest voice ali prsni register

Chest voice je nižji del glasovnega registra, pri katerem so glasilke bolj sproščene in vibrirajo v širšem obsegu, kar omogoča močan glas in večjo projekcijo. V tem registru se nahaja tudi govor, tako da je *chest voice* uporabljen zelo pogosto.

Zaradi večje mase glasilk, ki so vključene v proces fonacije, ima toplejšo, polnejšo in temnejšo barvo v primerjavi z *middle* in *head voice*.

4.2.1 Belt voice

Ko govorimo o višjem chest voicu, se velikokrat uporabljata izraza *Belt voice* (iz angl. pas, udarec, glasno petje) oziroma *belting* tehnika ali kar *belting* (iz angl. (zategovanje, glasno zapeti, tehnika petja, kjer glasno zapojemo)., Ta tehnika se v gledališču na primer uporablja ko kričimo.

Belting je najnevarnejša pevska tehnika, saj se ob nepravilnem izvajanju hitro pojavijo poškodbe in izguba glasu. Tudi pri igralcih je *belting* najpogostejši razlog za izgubo glasu. Zaradi nepravilnega kričanja, nasilnega pritiskanja na glasilke, (v želji, da bi njihov glas projiciral dlje) in ostalih glasovnih zlorab.

Funkcija glasilk pri izvajanju te tehnike je predvsem v nadvladi tiroaritenoidne mišice (zniža in napenja glasilki, premika tudi nepravi glasilki), vendar je za uravnotežen zvok pri tej tehniki nujna tudi aktivnost krikotiroidne mišice (pri skrčenju te mišice se tiroidni hrustanec nagne naprej, s tem glasilki napne, podaljša in stanjša), ker s tem preprečimo prekomerno odebelitev glasilk in preveliko obremenitev glasu. Vključevanje krikotiroidne mišice se povečuje z višanjem višine tona, vendar je njeno vključevanje še vedno manjše kot pri običajnem petju z *middle* ali *head voice*. Treba je tudi paziti, da se zaprtost glasilk ne povečuje z višino tona. Pri tehniki *belting* so najbolj vključene mišice torza, se pa ponavadi priključijo še mišice vratu in glave, na kar je treba biti še posebej pazljiv, saj lahko te mišice privedejo do zategnitve in večje obremenitve glasovnih in grlenih mišic.

Estill in drugi specialisti za glas (Ingo Titze, Kenneth Bozeman, D. G. Miller) so opazili tudi, da je pozicija grla pri *belting* višja kot pri klasičnem petju. Če klasično petje zahteva relativno nizko in sproščeno pozicijo grla, *belting* zviša pozicijo grla, tako da je višja kot pri ostalih načinih petja. Pevci vseeno ne smejo biti spodbujani k dvigovanju grla med fonacijo. (O'Connor, članek)

Belting je torej tehnika, pri kateri je treba počasi in vztrajno razvijati stamino in paziti na to, da imamo pravilno dihalno podporo, da ne pretirano obremenjujemo in stiskamo mišic, da je naša čeljust sproščena in nimamo nobene tenzije v grlu ter da vadimo raje večkrat in v omejenih časovnih intervalih, ne pa da pretiravamo. Več v drugem delu magistrske naloge.

4.3 Middle voice in zona di passaggio

Middle voice je glas, ki se nahaja v prehodnem registru. Po navadi je v obsegu ene oktave. Ta glas se pogosto opisuje kot kombinacija elementov *chest voice* in *head voice*, kljub temu pa ima svoje značilnosti tako glede tehnike petja, kot tudi zvoka.

Pri uporabi *middle voice* se glasilke delno podaljšajo in delno skrajšajo v primerjavi s *chest voice*, kar ustvari nekoliko svetlejši zvok. Ta register zahteva uravnoteženo delovanje med mišicami prsnega koša in mišicami vratu ter glave. Zelo pomembno v tem registru je doseči pravilno uravnoteženost med resonanco in kontrolo, da preprečimo prehodno napetost ali preklap med registri. V tem glasu se nahaja tudi *passaggio*.

Passaggio označuje absolutno višino, oziroma ton, na katerem se glas spremeni, zlomi, počí in od tam naprej pretvori v drug register. Z drugimi besedami *passaggio* označuje konec oziroma mejo med enim registrom in drugim oziroma začetek naslednjega registra. (O'Connor, internetni članek)

Zona di passaggio je izraz, ki ga uporabljamo za prehodni glas pri moških. Razpon tega registra je približno terca ali kvarta. Tudi *passaggio* zveni kot mešanica *chest* in *head voice*.

Ko dovolj časa delamo na povezovanju *chest* in *head voice*, se mišice počasi privadijo na nov položaj. Tej prilagoditvi rečemo tudi *aggiustamento*⁹.

4.4 Head voice

»*Head voice* je streha glasu in vrhunec pesmi.« (Hong Young, 56)

Head voice je glas nad *middle voice* oziroma nad *zona di passaggio*. Pri petju v tem registru naj bi občutili resoniranje v glavi. *Head voice* lahko seže tudi v nižje lege, čeprav bo tam resoniral slabše, kot bi *chest voice*. Ta register se razlikuje od *chest voice* po načinu delovanja glasilk in značilnostih zvoka.

⁹ *Aggiustamento* (iz it. prilagoditev)

Pri *head voice* se glasilke podaljšajo, kar vodi do manjše mase glasilk in posledično višjega tona. To podaljševanje glasilk se doseže z večjo uporabo krikoaritenoidne mišice, ki podaljšuje dolžino glasilk, omogoča večjo napetost in prožnost glasilk ter omogoča petje višjih tonov.

Zvok *head voice* je običajno svetlejši in lahkotnejši v primerjavi s *chest voice*. Ima tudi bolj izrazite visoke frekvence, kar prispeva k občutku jasnega, projiciranega zvoka. *Head voice* se pogosto uporablja pri petju višjih melodij, pri izvajanju arij in za doseganje visokih tonov v vokalnem razponu.

4.5 Flažolet

Flažolet se nahaja v žvižgajočem registru. To je eden izmed ekstremnih registrov v človeškem glasu. Doseže se ga z delnim stiskanjem grlnih mišic in napetostjo glasilk, po zvenu pa je tako visok, da se register lahko sliši kot piskanje ali žvižganje in ima zelo poseben zvok.

Žvižgajoči register se nahaja nad ženskim *head voice*, za dosego tega žvižgajočega registra pa so potrebni natančen nadzor nad dihanjem, glasilkami in oblikovanjem ustne votline.

4.6 Vocal fry

Pulzni register je najnižji register, ki ga lahko sprovede človeški glas. Glasu, ki nastane pri takem tvorjenju pravimo *vocal fry*.

»Pri tem glasovnem cvrčanju grlni ton nastaja pulzno, zaprta faza nihanja glasilk pa je zelo dolga. Uporablja se večinoma za govor in ne za petje.« (Hočevnar Boltežar, 47)

Pri petju se ta glas uporablja takrat, ko imamo težave z doseganjem nizkega tona. V grlu tvorimo zvok brez uporabe glasu. Ko potem postopoma dodamo glas, bomo lahko lažje posegali po nižjih tonih. Glas je sicer šibkejši, nam pa omogoča, da vseeno odpojemo ton, ki bi nam bil sicer tonsko prenizek.

Vocal fry je pogosto uporabljen tudi v sodobni popularni glasbi, še posebej v žanrih, kot so na primer beatbox, rap, hip hop, r&b... saj z unikatnim zvenom glasu, ki ga dosežemo s to tehniko, dosežemo posebno interpretacijo. V zadnjem času ga najdemo tudi v popu.

4.7 Falsetto ali falzet

Falsetto (iz it. besede *false*, *false voce*, nepravi glasi) je specifična moška tehnika petja, ki se nahaja v zgornjem območju moškega glasu. Zanj je značilno, da posnema kakovost visokega ženskega glasu. Pogosto ga zamenjujemo s *head voice*. Falzet in *head voice* se proizvajata z različnimi tehnikami in imata različne lastnosti. Falzet se proizvaja z neaktivnimi mišicami glasilk in izjemno podaljšanimi glasilkami, kar povzroča tanek, šepetajoč zvok. *Head voice* pa ima tesnejše zapiranje glasilk in polnejši, bolj resonanten zvok. Falzeta ne bi smeli zamenjevati s *head voice*, saj nima enake moči in uravnoteženosti. Pri moškem falzetu se glasilke med fonacijo rahlo ločijo, kar omogoča višje tone onkraj običajnega glasovnega obsega. Pri ženskah ne obstaja falzet. Čeprav se ženski *head voice* po zvoku približa falzetu, pa gre za popolnoma drugačno tehniko petja.

5. Nastavki in postavitev glasu

Ločimo vsaj dve različni kategoriji nastavkov. V prvo kategorijo se uvrščajo tisti nastavki, ki se delijo na podlagi tega, kako glasilki zanihata na začetku fonacije.

Če zanihata mehko, govorimo o mehkem nastavku. Če sta glasilki zelo napeti, govorimo o trdem nastavku. Če pa med glasilkama ostaja širša ovalna špranja in se sliši, kot bi poleg glasu uhajal tudi zrak, govorimo o zadihanem nastavku. Ta je velikokrat tudi znak poškodb, starosti ali kakšne druge okvare glasilk. (Hočevnar Boltežar, 43)

Z drugo kategorizacijo nastavkov se bolj ukvarjamo pevci in igralci, saj nas bolj zanima kako spreminjati in barvati glas.

Če smo natančni, imamo za to, kar naj bi pri petju predstavljal nastavek, precej neustrezno besedo. Beseda nastavek ima namreč večkrat negativen prizvok. Ko nekdo poje z nastavkom, to pomeni, da se pači, imitira, ni pristen oziroma je daleč od svojega naravnega glasu. To se pri igri kdaj spodbuja, sploh ko se ti nastavki uporabljajo za menjavanje karakterjev. (npr. pri sinhronizaciji risank, pri čemer je kontrolirano pačenje lahko celo dobrodošlo), pri petju pa tega izrazito nočemo. Beseda nastavek nam ne omogoča detajlnega vpogleda v to, kaj se pravzaprav dogaja v vokalnem traktu, in posledično je nastavek preohlapen pojem za razlago pevskega glasu. V angleščini se namesto nastavka uporabljata besedi *placement* (iz angl. postavitev, vocal placement, postavitev glasu) in *focus* (iz angl. fokus, osredotočenost). Ko govorimo o postavitvi glasu v resnici govorimo o obvladovanju in premikanju mišic ustnic, jezika, mehkega neba ter čeljusti. S tem dosežemo, da je položaj našega glasu nižje in zadaj, nevtrarno, ali pa višje in spredaj. Kako pri oblikovanju glasu sodelujejo ustnice, jezik in čeljust nam je približno jasno in si lahko predstavljamo. Kaj pa je funkcija mehkega neba? Iz glasilk potuje glas po grlu navzgor do votline glave in prav tako kot usta, jezik in čeljust, tudi mehko nebo pomaga pri oblikovanju zvoka, saj sodeluje pri oblikovanju samoglasnikov, ki so osnovni gradniki našega petja. (Več o tvorjenju samoglasnikov sledi v naslednjem poglavju). Z različnimi postavitami glasu, torej s spreminjanjem oblike in postavitve mišic ust, jezika, mehkega neba in čeljusti tako spreminjamo in vplivamo na prostor v ustih. Tako tudi dobimo bolj fokusiran, usmerjen

in oblikovan glas. Te tri različne postavitve glasu (nižje zadaj, nevtrarno ali pa višje spredaj) se veliko uporabljajo pri petju jazz glasbe.

Menjave nam omogočajo več barvanja glasu, kar pripomore k bolj zanimivemu tonu in izrazitejši interpretaciji. Različna postavljanja glasu je vredno preizkusiti tudi pri dramski igri, saj lahko s tem orodjem pridobimo več verzij našega glasu, s katerimi oblikujemo dramske like.

Fokus in postavitev glasu sta odvisna tudi od registra, v katerem pojemo. K postavitvi je potrebno dodati še natančno usmerjanje zraka, oziroma zvoka, kar je do neke mere tudi že posledica postavitve.

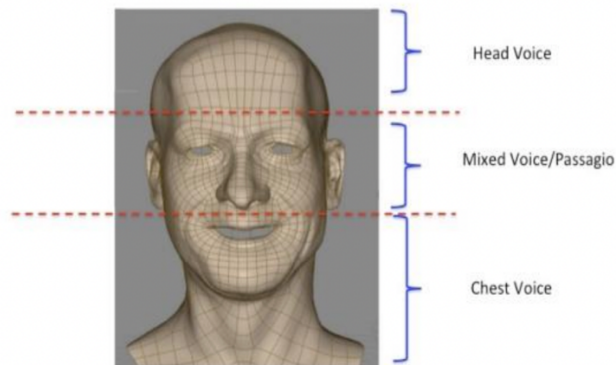
Obvladovanje postavljanja in fokusiranja glasu, s pravilno podporo diha, nam omogoča, da imamo povezan, stabilen, prožen in tonsko točen glas.

Če se vrnem na povezavo z nastavkom. Postavitev in fokus, (ki se ju pri nas uvršča kar pod termin nastavek), sta besedi, ki nazorno razlagata in opisujeta pevsko tehniko. Medtem ko termin nastavek ostaja nedefiniran in preširok pojem za razlago pevske tehnike. (In kot sem že omenila, ima pri petju lahko večkrat tudi negativen prizvok.)

Do nastavka pridemo šele, ko pretirano odpiramo usta, zategujemo čeljust do skrajnostnih pozicij in načrtno spreminjamo nevtrarno pozicijo samoglasnikov.

Pri vsem tem moramo paziti, da so vsa orodja za oblikovanja glasu, ki se jih poslužujemo, naša zavestna izbira, ne pa hiba.

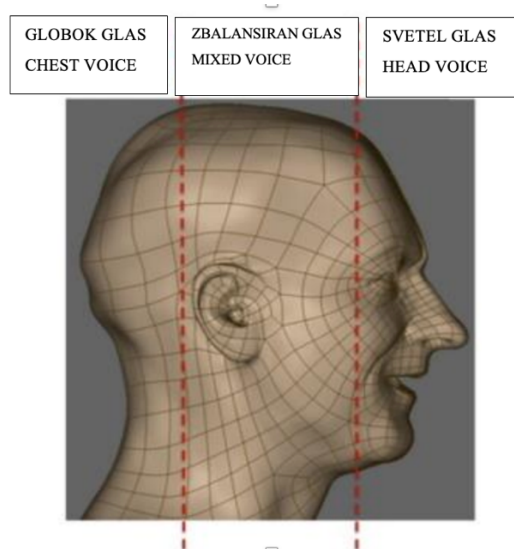
5.1 Postavitev glasu v različnih registrih



Slika [9]. Shema postavitve glasu glede na register.

Vir: <https://conference.pixel-online.net/FOE/files/foe/ed0008/FP/4759-MUE3152-FP-FOE8.pdf>

Pravilno postavljanje glasu nam pomaga, da dosežemo boljšo kvaliteto tona v vseh registrih in da imamo optimalen pretok diha, ki ga potrebujemo za določeno višino tona. Po mestu resoniranja se *chest voice* nahaja zadaj in posledično tvori globok, temnejši glas, *mixed voice* je uravnotežen in je se nahaja v nevtralni, vmesni legi, *head voice* pa je, kot že pove samo ime, v sprednjem delu glave, torej spredaj in zveni svetlo ter usmerjeno navzven¹⁰.



Slika [10]. Zven glasu glede na postavitev glasut.

Vir: <https://conference.pixel-online.net/FOE/files/foe/ed0008/FP/4759-MUE3152-FP-FOE8.pdf>

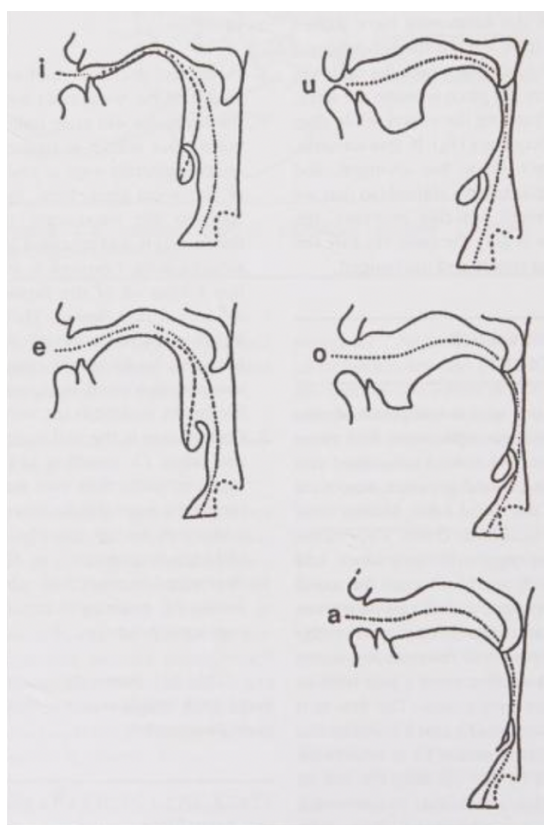
¹⁰ Usmerjanju glasu navzven rečemo tudi projekcija glasu.

Pravilno resoniranje glasu v različnih registrih nam lahko pomagajo tvoriti samoglasniki. Pri tem moramo najprej vedeti, kje v grlu so postavljeni.

	Sprednji	Srednji	Zadnji
Visoki	i		u
	e	ə	o
Sredinski	ɛ		ɔ
Nizki		a	

Slika [11]. Tvorjenje samoglasnikov, ki jih uporabljamo v slovenskem jeziku.

Vir: <https://www.fran.si/pravopis8/Podpoglavje/7-2>



Slika [12]. Tvorjenje nevtralnih samoglasnikov a, e, i, o, u. Vir: The Vocal Athlete

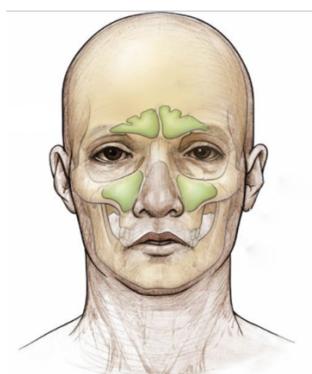
5.1.1 Chest voice in postavitv glasu

Kot smo že ugotovili prej, je *chest voice* postavljen zadaj. Torej nam pri postavitvi glasul lahko pomaga samoglasnik -A. Še bogatejši zvok dobimo, če ohranimo enak položaj grla, kot ga imamo pri tvorjenju samoglasnika -A, ustnice pa spremenimo v okroglo obliko, ki nastane pri tvorjenju samoglasnika -U. Za pomoč pri *belting* tehniki uporabimo zlog -HA. H pred samoglasnikom A osvetli glas, prav tako pa pripomore k jasnosti. Poleg hitrih pasaž je zlog -HA uporaben tudi, da najdemo pravilno postavitev glasul za hitro govorjenje.

5.1.2 Middle voice in postavitv glasul

Do pravilne postavitve glasul pri *middle voice*, pridemo s samoglasnikom -U in s pomočjo uporabe tehnike maske. Za največji učinek uporabimo oboje.

Maska (italijanska metoda) je poimenovanje za tehniko petja, pri kateri usmerjamo izdih pod oči, kar nam glas fokusira v nosni votlini, ličnicah, čelni kosti, resoniranje glasul pa čutimo tudi v sinusih. Ta pozicija nam pravilno postavi glasilke za petje višjih tonov. Do pravilne postavitve glasul lahko pridemo tudi z zehanjem, dodajanjem samoglasnika -I pred drugimi samoglasniki (-IA, -IU, -IE..) in z oblikovanjem ustnic v okrogel položaj (nemška metoda), kot so na primer pri tvorjenju samoglasnika -U. Lahko pa preizkusimo tudi tehniko žvečenja, pri kateri najprej odpremo usta in z odprtimi usti nato žvečimo najprej 30 sekund v tišini, potem pa dodamo glas.



Slika [13]. Tehnika maske.

Vir: *Anatomy of the Voice : An Illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists*.

5.1.3 Head voice in postavitev glasu

Za *head voice* se prav tako uporablja tehnika maske v kombinaciji z oblikovanjem ustnic, saj se register začne pri *passagio*. Jezik naj bo v poziciji kot je, ko tvorimo vokal -I.

Ker glas nima črno-belih tipk, kot jih ima klavir, ali pa strun, kot jih ima kitara. Oziroma povedano drugače, ker naš instrument nima fizične oblike, ki jo lahko vidimo pred seboj, ampak je del nas in si ga lahko le abstraktno predstavljamo, moramo biti toliko bolj izvirni v vizualizaciji. To še posebej velja za *head voice*. Ko si v glavi zamislimo določeno sliko, ta v telesu sproži kinestetično izkušnjo in telo se odzove. Ko pojemo visoko si predstavljajmo, da je glas isto postavljen, kot ko govorimo. Namesto perspektive, da se glas tonsko premika nižje in višje, si ustvarimo vizualizacijo glasilk, ki ob višjih tonih samo bolj zavibrirajo, kar zveni enostavneje. Še ena dobra »slika«, ki jo lahko preizkusimo pri petju je, da si predstavljamo, da zrak po telesu potuje kot kroglica. To nam pomaga, da ne vdihnemo preveč in hkrati, da se naš dih ne prekine. Ko se soočamo z dolgimi toni v *head voice*, si poskušajmo predstavljati, da se glas, po nevidni vrvi, pripne navzgor in dol, da torej ni samo v glavi, ampak ga pošljemo tudi v pete. Na tone pristajajmo z vrha.

Ko si pri registrih predstavljamo različne oblike ustnic in postavitve glasu, si za *chest* in *head voice* predstavljajmo vodoravno pozicijo, pri *mix voice* pa okroglo. (Z oblikovanje ustnic v pozicijo, kot je pri tvorjenju samoglasnika -U).

Na tem mestu zaključujem teoretični del magistrske naloge. V naslednjem poglavju, pa sledijo praktični nasveti in vaje za razvijanje (pevskega) glasu.

II. DEL

PRAKTIČNE VAJE IN NASVETI

Pri vseh spodaj naštetih vajah velja univerzalno, zlato pravilo:

Ne pozabljajmo na sproščeno telo, nezategnjenost mišic, na zmernost in užitek pri petju.

Učenje petja je proces pri katerem več šteje konsistentnost, kot pretiravanje.

Srečno!

1.Vaje za telo

1.1 Vrvica

Predstavljamo si, da imamo na vrhu glave pritrjeno vrv. Če bi vrv potegnili navzgor, bi tudi glavo premaknilo navzgor, stran od ramen in oči bi gledale naravnost ter bile poravnane z rameni. Na ta način bi se poravnalo tudi sledi celotno telo. Druga možnost je, da si predstavljamo dve vrvi, ki potekata skozi celotno telo. Začne se v stopalih in vleče navzdol, na drugi strani pa izstopi za ušesi in vleče telo navzgor. Tako je naše telo vertikalno poravnano.

Druga možna vaja z vrvico je, da si predstavljamo, da imamo dve vrvi. Potekata v horizontalni liniji, obe imata začetek pripet v centru telesa, drug del pa vleče vsakega na svojo stran. Ena poteka v točki, na kateri se roke pridružijo telesu, kar nam zravna prsni koš, druga pa v točki, kjer se noge priključijo torzu, in nam pomaga sprostiti abdominalni del. Telo se nam tako širi v horizontalo in vertikalno.

Nekaj časa raziskujmo te vrvice. Hodimo po prostoru na način, da zategujemo in sproščamo te navidezne vrvice in opazujemo, kaj se dogaja s telesom. Če želimo preveriti neposredno povezavo z glasom, dodajmo še glas. Opazujemo, kje glas najbolj in najbolj odprto zveni.

1.2 Predklon v počasnem posnetku

Predklon je odlična vaja za sproščanje in vzpostavitev telesa. Noge imamo postavljene paralelno, s stopali trdno na tleh. Odklenemo kolena, rahlo pokrčimo noge in začnemo zgornji del telesa počasi spuščati. Predstavljamo si, da naš zgornji del telesa postaja vse težji. S spuščanjem telesa se nam najprej upogne vrat, glava pade naprej, sledijo ramena in hrbtenica. Skupaj s torzom se spuščajo tudi roke. Na najnižji točki mora v telesu vladati občutek, da visimo iz naših sedalnih kosti. Vretence za vretencem se po nekaj vdihih ponovno dvignemo. Ves čas aktivno sproščamo telo in mišice ter dihamo. Po želji dodamo tudi glas. Tako v telesu sprostimo tudi globlje mišice in telo optimalno postavimo.

1.3 Stoječi tremor

Tremorji so pogosto izzvani pri tehniki *Fitzmaurice*. To je tehnika, ki je prevzela ime po Catherine Fitzmaurice, ženski, ki je bila začetnica te tehnike. Glavno vodilo je, da se človek odvaja starih vzorcev dihanja in na novo vzpostavlja nove vzorce. Tehnika se izvaja fizično, pri čemer z različnimi položaji telesa, v različnih delih izzovemo tremorje. Tremorji so tresljaji v telesu, ki omogočajo, da se v nas odpirajo prostori in sproščajo napetosti, hkrati pa na poglobljenem nivoju v nas integrirajo nove informacije. Ta tehnika se veliko uporablja tudi za postavitve diha, tako pri igri kot pri petju; tokrat pa jo bomo uporabili, da nam pomaga postaviti pravilno držo. Pri stoječem tremorju se postavimo v položaj, pri katerem imamo noge v širini bokov, naša naloga pa je, da sproščamo in zategujemo kolenski sklep. Amplituda tega gibanja naj se manjša, v neki točki pa bo telo samo prevzelo gibanje in pričelo s tresljaji, kar sledi kot naraven odziv telesa. Priporočljivo je, da dodamo še glas, saj tako tresljaje prenesemo tudi skozi glasilke, s čimer jim nudimo notranjo masažo.

1.4 Raztezanje telesa

Raztezanje telesa pomaga sprostiti napetosti in stres, ki se lahko naberejo v mišicah. Še posebej pomembno je za mišice vratu, ramen, prsnega koša in trebuha, ki so ključne za pravilno dihanje in tvorjenje glasu. Ogreto telo nam omogoča, da se izognemo poškodbam.

1.4.1 Raztezanje vratu

Nežno nagnimo glavo na levo stran, (pri tem moramo občutimo raztezanje vratu na desni strani). Položaj držimo nekaj sekund in nato ponovimo še v drugo smer.

1.4.2 Raztezanje ramenskih mišic

Prekrižajmo roke pred telesom, kot bi se hoteli sami sebe objet. Hkrati pa rahlo zakrivimo tudi hrbet. Občutimo raztezanje v zgornjem delu hrbta in ramen. Držimo položaj nekaj sekund in nato sprostimo.

1.4.3 Raztezanje prsnega koša

Postavimo se v stoječ položaj in položimo dlani na steno v višini ramen. Nato se počasi obrnemo stran od stene, tako da s pogledom, ki mu sledi tudi leva roka sežemo nazaj, stran od stene. Občutimo raztezanje na predelu prsnega koša. Držimo položaj nekaj sekund in se nato vrnemo v začetni položaj. Ponovimo z drugo stranjo.

1.4.4 Raztezanje trebušnih mišic

Postavimo se na vse štiri in počasi spustimo boke na pete. Zgornji del trupa spustimo proti tlu in iztegnemo roke pred seboj. Občutimo raztezanje v predelu trebuha. Držimo položaj nekaj sekund in se nato dvignemo nazaj v začetni položaj.

1.4.5 Raztezanje hrbta

Ležimo na hrbtu in povlečemo eno koleno proti prsnemu košu, medtem ko drugo nogo iztegnemo. Občutimo raztezanje na hrbtu in zadnjici. Položaj nekaj sekund držimo in nato zamenjamo stran.

1.4.6 Raztezanje nog

Stojimo ob steni ali stolu in eno nogo postavimo naprej. Počasi se sklonimo naprej, dokler ne občutimo raztezanja na hrbtne strani stegen in meč. Držimo položaj nekaj sekund in nato zamenjamo nogo.

To je le nekaj osnovnih vaj, ki nam lahko pomagajo ogreti telo. Vse vaje večkrat ponovimo. Pomembno je, da med raztezanjem ohranjamo sproščeno dihanje, smo pozorni na svoj dih in se izogibamo prisilnim ali bolečim položajem. Poskrbimo, da poslušamo svoje telo in vaje prilagodimo glede na svoje individualne potrebe in omejitve.

1.5 Masaža

Odličen način za sproščanje telesa je tudi masaža. Posebej masaža vratu in ramen, saj se tam zadržuje veliko napetosti. Predvsem, ko vadimo *belting* ali pa kričimo, je priporočljivo, da si pred vajo in po njej zmasiramo teme vratu.

1.6 Emotivni aparat

Ne smemo pozabiti tudi na emotivni del našega aparata. Masaža in vse zgoraj naštetе tehnike lahko učinkujejo le do neke mere, glas pa odraža tudi v kakšnem stanju je naša psiha, torej je za petje optimalno, da smo tako mentalno kot fizično v dobri formi.

2. Telo je ogreto, postavimo naš (v)dih

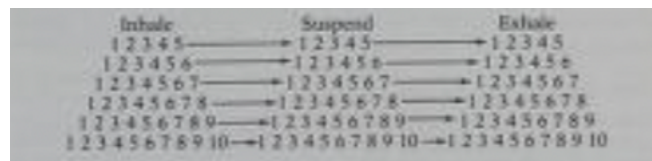
Ko imamo naše telo optimalno poravnano in je v točki 0, se velikokrat dih v telesu poravna in postavi sam od sebe. Ker pa pri petju vseeno potrebujemo zelo kontroliran in efektiven dih, sledi v nadaljevanju nekaj nalog, ki nam lahko pomagajo bolje izkoriščati dih in izboljšati *appoggio*¹¹ to je vokalna podpora. Ne pozabimo, da mora biti naš vdih globok, umirjen in neslišen. Izjema so zelo hitri tempi, pri katerih se moramo naučiti tudi hitrega in učinkovitega vdiha, a več o tem v poglavju o agilnosti glasu. Prav tako moramo imeti občutek, da se naš vdih širi v spodnji del telesa. Torej, da zaradi povečanega vdiha nikoli ne dvignemo ramen ali pa stisnemo grla. Vse te vaje izvajamo počasi in ozaveščeno.

2.1 Vaja umirjanja diha

Ta vaja je zelo preprosta. Odlično služi tako za poglobljanje vdiha in vzpostavljanje dobre dihalne podpore, kot tudi za umirjanje našega telesa ter premagovanje strahu in treme.

Vse, kar moramo narediti pri tej vaji je, da počasi vdihnemo, dih nekoliko zadržimo, potem pa počasi izdihnemo. Ponovno vdihnemo šele takrat, ko telo organsko začuti, da potrebuje vdih. Z vajo lahko podaljšujemo dolžino vdiha in izdiha. S tem se nam krepi dolžina izdiha, ki ga imamo na razpolago za petje.

Lahko si pomagamo s spodnjo shemo. Najprej naj naš vdih traja 5 sekund, 5 sekund dih zadržimo in 5 sekund izdihujemo. Z vsako naslednjo ponovitvijo vaje, štejemo dlje.



Slika [14]. Vaja umirjanja diha. Vir: Zasebni arhiv Beti Strgar

¹¹ *Apoggio* (iz it.naslonitev, podpora)

Vajo večkrat ponovimo. Postopno lahko dodamo mrmranje oziroma glas »hm«. Izdihujemo lahko tudi z soglasnikom -S.

2.2 Vaja s knjigo

Uležemo se na tla in si na trebuh položimo knjigo. Z vsakim vdihom moramo to knjigo s pomočjo našega vdiha dvigniti v zrak. Z izdihom jo spustimo nazaj. Ko to nekajkrat ponovimo, začnemo intenzivno delati na zaznavanju naše prepone.

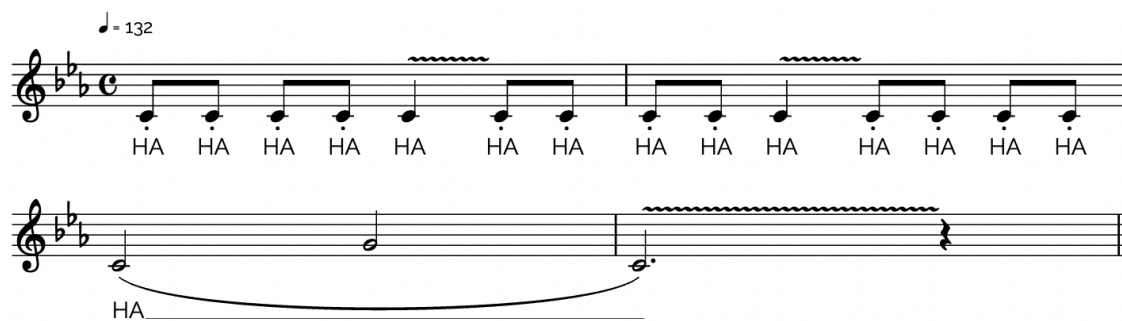
Knjigo z vdihom prav tako dvignemo, vendar jo tudi ob izdihu poskusimo obdržati na isti višini. Vključiti moramo torej trebušne mišice in celotno podporo telesa, da knjiga, kljub temu da se dihanje zmanjšuje, ostaja v istem položaju.

Vaji s knjigo dodamo štetje. Globoko vdihnemo, potem pa z izdihom štejemo. Najprej do 10. Potem do 15. Potem do 20. Počasi višamo številko. Naš cilj je, da pridemo do 60. Še vedno je zelo pomembno, da knjiga ostaja v istem položaju.

Pri vaji s knjigo lahko neposredno čutimo, kaj pomeni vokalna podpora. Čutimo namreč kombinacijo prsnega in trebušnega vdiha. To je tudi najbolj optimalen način dihanja za pevce. Nikoli ne smemo čutiti nobene napetosti v grlu, prav tako pazimo, da pri vdihu ne dvigujemo ramen in zgornjega dela prsnega koša.

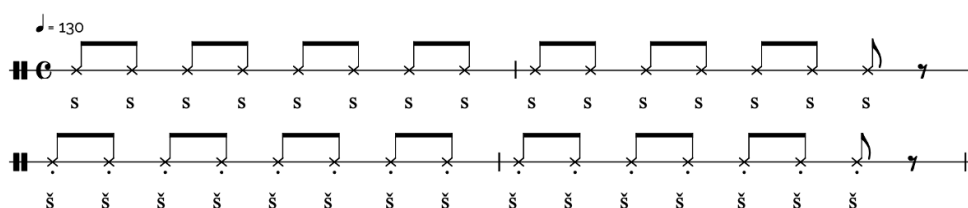
Številke spremenimo v zlog HA. To počnemo v različnih tonalitetah in v vedno hitrejšem tempu. Pazimo, da ne premikamo čeljusti za vsak -HA, knjiga pa se mora na vsak -HA premakniti gor in dol. Enako nadaljujemo s soglasnikoma -S in Š.

Vaja s knjigo - HA



Notni zapis 1

Vaja s knjigo: s, š.



Notni zapis 2

2.3 Vaja s papirnato brisačko

Ta vaja se ob opisu sliši trapasto, a vendar je zelo učinkovita. Na čelo si prilepimo papirnato brisačko in pihamo. Naš cilj je, da ne prilepljen del brisačke s pihanjem ves čas držimo nad našo glavo.

Obe vaji, tako vaja s knjigo, kot tudi vaja s papirnato brisačko, sta odlični za preverjanje stabilnosti diha in dihalne podpore. Če nimamo dovoljšne podpore, se nam bo knjiga spustila v nižji položaj, brisačka pa ne bo ostala v zraku.

2.4 Predklon

V telesu se počasi spustimo v predklon, tako kot je to opisano v poglavju z vajami za telo. Predstavljajmo si, da se naš vdih širi v področje spodnjega dela hrbta.

2.5 Vaja s slamico

Ta vaja je zelo učinkovita in zelo preprosta. Slamico damo v kozarec z vodo in z izdihom neprekinjeno proizvajamo mehurčke. Tok pihanja mora biti vedno isti, ne pretiran, a vendar brez prekinitve. Postopoma dodamo glas. Če to vajo uporabljamo za upevanje, je odlična za povezovanje našega celotnega glasovnega obsega in nam zelo pomaga pri maskiranju prehodov med registri. Prav tako je na ta način zelo dobro vaditi pesmi. Uporabljamo jo lahko tudi pri gledališkem ogrevanju.

Zmotno je mišljenje, da vaja s slamico neposredno navlaži glasilke, saj se glasilke vlažijo tako kot se vsi notranji organi, torej posredno. Lahko pa z rahlim vibriranjem, ki ga ustvarjajo mehurčki, prijetno notranje zmasiramo glasilke in se na tak način rešimo napetosti v glasu.

NASVET: Če opazimo, da nam ob vdihu ramena silijo navzgor, vzemimo v roke uteži. Obtežitev bo pripomogla k ozaveščanju ramen.

3. Vaje za sproščanje artikulatorjev

Nekaj sem o tem spregovorila že v poglavju o ogrevanju celotnega telesa. Masaža, zaznavanje napetosti in podobno, so vse načini, kako sproščamo tudi artikulatorje. Se pa pri petju večkrat pojavijo zelo specifične napetosti, ki jih ne moremo sprostiti samo z ogrevanjem celega telesa.

3.1 Vaje za sproščeno čeljust

3.1.1 Vaja »Žvečenje«

Ena izmed bolj učinkovitih vaj je zagotovo vaja žvečenja. Položimo si prst na brado in nežno premaknemo spodnjo čeljust navzdol. Nato začnemo s kroženjem. Najprej to počnemo brez glasu, samo z dihom, v smeri urinega kazalca in obratno. Potem dodajamo še glas. Na ta način dosežemo bolj odprto grlo.

3.1.2 Vaja »Pritisk v čeljustno vdolbinico«

Čeljust odpremo. S prsti zatipajmo dve vdolbinici, pri stiku spodnje in zgornje čeljusti, tik ob ušesu. Pritisnemo. Če v čeljusti nimamo nobene napetosti, ti dve točki ne bi smeli biti boleči. Če ob tem začutimo bolečino, je naša čeljust napeta. Takrat držimo pritisk na teh dveh točkah, saj s tem sproščamo nastalo napetost. Ob tem dihamo.

NASVET: Izogibajmo se pretirano odprti čeljusti in pretiranemu nepotrebnemu premikanju čeljusti.

3.2 Vaje za jezik

3.2.1 Vaja »Jezik ven, jezik noter«

Kot pove že ime vaje: jezik iztegnemo do konca ven, ta položaj zadržimo nekaj trenutkov, potem pa jezik sprostimo. To nekajkrat ponovimo.

3.2.2 Vaja »Kroženje jezika«

Predstavljamo si, da si z jezikom čistimo zobe. Krožimo v smeri urinega kazalca in obratno. Pričnemo z zaprto čeljustjo, potem pa te kroge vedno bolj povečujemo. Ta vaja je odlična za »jezikovni« razteg.

3.2.3 Vaja »Brki«

Kazalca položimo vsakega v svojo smer nad gornjo ustnico, kot bi si hoteli z njima ustvariti brke. Jezik potisnemo skozi zaprta usta in pričnemo z brenčanjem jezika. Zvok naj bo podoben oponašanju »prdcev«. Spet ena vaja, pri kateri se počutimo trapasto, v resnici pa z njo vplivamo tako na sproščenost jezika, kot na odprto grlo ter boljše oblikovanje glasu. Če čutimo kakršnokoli napetost pri izvajanju določene pesmi, poskusimo najprej narediti to vajo, potem pa brez prekinitve iz vaje preidimo v težavni del pesmi, tako nam bo jezik ostal še čisto sproščen. Ta občutek ozavestimo.

3.3 Sproščanje ustnic

3.3.1 Vaja »Ustno rolanje s črko R«

Ustnici imamo skupaj. Pričnemo z brbljanjem. Ta vaja je tudi pokazatelj naše dihalne podpore. Če nam ne uspe neprekinjeno držati brbljanja, si pomagajmo z dvema prstoma, ki ju položimo v kotička ustnic. Ta vaja s svojimi vibracijami sprošča tudi celotno grlo in masira glasilke.

3.3.2 Kako dvignemo mehko nebo?

Med artikulatorje spada tudi mehko nebo. Nekaj trikov, kako dvignemo njegov položaj:

- pred vsakim samoglasnikom dodamo samoglasnik -I;
- oblikujemo ustnice v položaj, v katerem so pri izgovorjavi samoglasnika -U, medtem ko jezik ostane v položaju samoglasnika -I;
- zehanje;
- presenečen obraz

4. Tvorjenje glasu – vaje za intonacijo in stabilizacijo

Nekaj vaj za tvorjenju glasu je sledilo že kot nadaljevanje dihalnih vaj. Spodaj jih je še nekaj za dodatno stabilizacijo tona in intonančno točnost.

4.1 Vaja »THE ATTACK – premišljen napad«

Vaja »Premišljen napad« je formiranje tona, še preden se zgodi. To dosežemo tako, da v ušesu poskušamo slišati ton, ki ga bomo zapeli, hkrati pa že vnaprej pravilno postavimo svoj glas.

4.2 Vaja za stabilizacijo glasu

Zberemo si katerikoli ton in ga držimo. Pazimo, da ne uporabljamo glisanda, ampak začnemo točno na tonu. Pri tej vaji lahko spreminjamo dinamiko in en ton zapojemo glasno, drugi spet tiho. S to vajo lahko tudi vadimo držanje tona. S poljubno izbranimi toni se premikamo po celotnem glasovnem obsegu. Vsakič poizkusimo zadržati ton dlje in biti intonančno točni.

4.3 Vaje za postavitev glasu

Pravilno postavitev glasu dosežemo z oblikovanjem ustreznih samoglasnikov, o čemer smo že govorili v prvem delu magistrske naloge.

Začnimo z vajo, pri kateri se opazujemo v ogledalu. Pazimo, da ne pretirano premikamo čeljusti. Spreminjamo le samoglasnik. -A, -E, -I, -O, -U.

Vaja za pozicioniranje glasu – m + samoglasnik



Notni zapis 3

Vaja za pozicioniranje glasu – kvintna vaja s samostalniki



Notni zapis 4

Vaja za pozicioniranje glasu – težja vaja s samostalniki



Notni zapis 5

Pri vseh vajah se pomikamo od samoglasnika -I, ki je ozek samoglasnik, do srednjega -E, k odprtemu -A, spet k srednjemu -O, do ponovno ozkega -U. Pri vseh vajah se opazujemo v ogledalu. Pazimo, da ne pretirano odpiramo čeljusti in da ne izvajamo dodatnih, nepotrebnih gibov. Če so nam vaje pretežke, jih začnimo v počasnejšem tempu. Priporočeno je, da vaje s samoglasniki izvajamo vsaj trikrat tedensko.

4.4 Chest voice in belting

Chest voice je za izvajanje najmanj zahteven. Vadimo ga v povezavi z ostalimi registri. Pod chest voice pa spada tudi belt voice, o katerem smo že kar nekaj povedali v teoretičnem poglavju. Navajam nekaj praktičnih vaj.

Belting ali kako pravilno kričati?

Tu nam pride prav projiciranje svojega glasu navzen, torej s fokusom na tvorjenju samoglasnikov pri trdem nebu. Pri tem je potrebno paziti, da ne pretiravamo, saj hitro pričnemo premikati čeljust in ostale grlne mišice, v želji, da bi glas čimbolj projiciral. To lahko pripelje do velikih napetosti v grlu. Pri tem glas zveni neenakomerno, stisnjeno in nazalno. V najhujšem primeru in ob rednem nepravilnem izvajanju *belting* tehnike, lahko pride do poškodb glasilk (vozlički, polipi...) ali pa celo do dokončne izgube glasu. Paziti je potrebno tudi, da ne dovajamo več zraka, kot ga potrebujemo.

4.5 Vaja »pokliči taksi«

Predstavljamo si, da hočemo na cesti ujeti taksi in zakričati »Hej!« Ali pa pozdraviti prijatelja na drugi strani ceste. Pozdrav poizkusimo zakričati vedno višje. Dodajmo melodijo. Lahko začnemo s terco, nadaljujemo s kvinto, končamo pa z oktavo. Za pravilno postavitev glasu lahko vadimo z zlogom -NJ, zlogom -NG oziroma s stavki: Baby, I see you, Go away.

4.6 Vaja za vizualizacijo diha

Pri tehniki *belting* se nam velikokrat zgodi, da vdihnemo več zraka, kot ga potrebujemo in da vdihnemo zrak v zgornji del telesa. Če se nam to zgodi, poizkusimo vaje z utežmi. Da pa ne bomo vdihnili preveč, si predstavljamo, da zrak po nas potuje v obliki balončka. Torej lahko vdihnemo le toliko, da bo ta balonček imel prostor in bo lahko potoval.

NASVET: Pri tehniki *belting* je zelo pomembna samozavest. Če na pol poti podvomimo vase, se bo glas prelomil. Preden začnemo z vajami, moramo obvladati vokalno podporo, saj bomo sicer samo zategovali mišice v grlu in naš glas bo tanek in nadležen. Lahko si pomagamo z elastiko. Vzemimo jo v roke in jo med petjem raztegujemo. Na ta način bomo zategovali mišice roke, ne pa mišic grla. Druga možnost je, da se naslonimo na steno in si predstavljamo, da jo hočemo premakniti. Pazimo, da smo za vse te vaje dobro ogreti, saj pri tej tehniki hitro pride do poškodb glasilk in glasovnega aparata.

Vaja za vizualizacijo diha - vzpostavitev *belt voice*



Notni zapis 6

To vajo nadgradimo tako, da v drugem taktu zgornje samoglasnike podaljšamo.

4.7 Vaje za mix voice in passaggio

4.7.1 Vaja za prepoznavanje registrov

Če to vajo premikamo navzgor in navzdol po našem razponu, bomo videli, kje se nam glas zalomi. Tako najdemo naš *mix voice* in *passaggio* in tu je potrebno zgladiti prehod med registri.

Vaje za *mix voice* in *passaggio* - vaja za odkrivanje *passaggio*



Notni zapis 7

Ko odkrijemo, kje je naš *passaggio*, lahko začnemo z vajami za *mix voice*.

4.7.2 Vibrajoče ustnice, glisandi, intervali in akordi na soglasnika -v in- r ter zloge -wi, -nja, -naj,- nej, gu

Ustnice zapremo in z njimi pričnemo brbljati. S tem vibriranjem ustnic potujemo iz *chest voice* v *mix voice*, do *head voice* in nazaj. Najprej se z glisandom pomikamo v razmaku kvinte, potem povečamo interval in se tako premikamo v obsegu oktave. Interval povečujemo, dokler se ne premikamo po celotnem obsegu glasu.

Vajo lahko nadgradimo tako, da se z glisandom pomikamo med sosednjimi toni akorda. Tako gremo na primer najprej z glisandom do terce, se tam ustavimo in v glisandu vrnemo nazaj na izhodiščni ton. Pa do kvinte in nazaj in potem do oktave in nazaj.

Nadaljujemo brez glisanda, po istih tonih akorda. Najprej se premikamo čez eno oktavo, nato čez dve. Ko vse to naredimo z vibrajočimi ustnicami, preidemo na soglasnik - V. In tako naprej na soglasnik – R ter ostale zloge.

Vaja za povezovanje glasu



Notni zapis 8

Te vaje naj postanejo del vsakodnevnega upevanja, saj odlično ogrejejo glasovni aparat in povežejo celoten glasovni obseg.

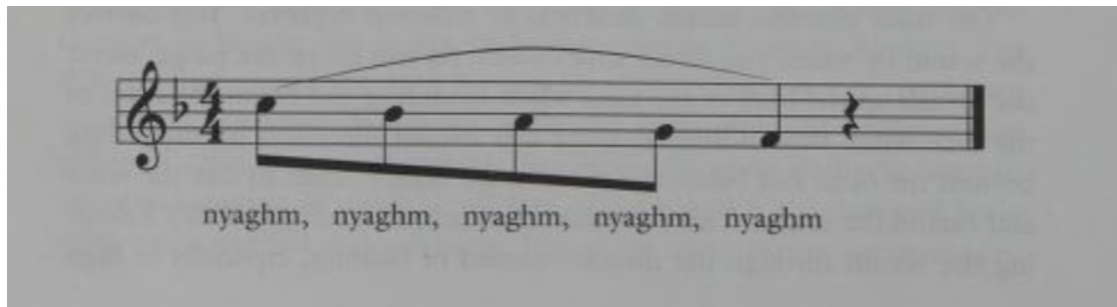
Pri *mix voice* je pomembna tudi tehnika maske, pri kateri sta osredotočenost in postavitev glasu spredaj, direktno za zobmi in zgoraj pod trdim nebom.

Sledi nekaj vaj, ki nam takoj popravijo postavitev glasu.

4.7.3 Maska in ustnice na -u

Za začetek pred vsak samoglasnik dodamo vokal -I, ker je postavljen najbolj spredaj. Lahko uporabimo podobno vajo kot za *belting*, le da se osredotočimo na kvaliteten miks.

Druga vaja je premikanje navzdol in navzgor z zlogi -NJA, -GU, -MJAW.



Notni zapis 9

4.7.4 Vaja »super razteg«

Najprej dvignimo mehko nebo in si predstavljajmo, da imamo v zadnjem delu ogromno prostora. Skozi nos potiskamo samo zrak. Potem pa začnemo z soglasnikom -N, vendar tako, da ga vsakič potisnemo v nosno votlino. Vmes s prsti izmenično pritiskamo na obe nosnici. Iz te vaje brez prekinitve preidemo v del skladbe, ki nam je zahteven. Tako bo glas zagotovo še ostal v pravilnem položaju. Na ta način počasi ozavestimo, kako se pravilno odpoje zahteven del skladbe.

4.7.5 Vaja »jezik ven«

Izberemo si melodijo in jo poskusimo odpeti z iztegnjenim jezikom. To nam bo omogočilo, da v grlnem delu naredimo več prostora in odpravimo napetosti v grlu.

4.8 Head voice

Pri *head voice* moramo najprej govoriti o vizualizaciji. Ker nas po navadi visoke note strašijo, navajam par trikov, kako si predstavljati petje v tem registru.

1. Predstavljajmo si, da so ti toni govorjeni in ne odpeti. Torej se bodo oglasili sami od sebe, brez truda.
2. Namesto da si predstavljamo, da gredo toni gor in dol, si predstavljajmo vibriranje glasilk. Na ta način visoki toni niso nekje v nedosegljivih višavah.
3. Ko pojemo dolgo noto, si predstavljajmo, da je ta nota z nevidno vrvico pripeta na oba konca našega glasovnega obsega - navzgor in navzdol.
4. Če imamo v skladbi velik skok, si predstavljajmo, da na visoko noto »priletimo« iz še višjega tona. Tako bo intonacija točna, izvedba pa enostavnejša.

Podobno kot pri *mix voice* si tudi pri *head voice* pomagamo s tehniko maske, ustnicami na u, ali pa kar kombinacijo obojega.

Head voice razvijamo že z vajami za *mix voice*, paziti moramo le na postavitev glasu.

Če želimo preveriti ali imamo pravilno postavljen glas v tem registru, lahko poskusimo ton zapeti potih. Tih ton bomo v *head voice* lahko dosegli le, če vse izvajamo pravilno.

NASVET: Če imamo še vedno težave z doseganjem lepe kvalitete zvoka, poizkusimo sprostiti trebušne mišice.

5. Vaje za vibrato

Nekateri glasovi imajo vibrato že prirojen, prav vsi pa se ga lahko naučimo.

Pravi vibrato mora imeti konstantno valovanje. Vadimo tako, da na tone počasi poizkušamo dodajati vibrato.

Vaja za prebuditev vibrata



Notni zapis 10

Ko enkrat ugotovimo, kaj je naš vibrato, lahko s spodnjimi vajami vadimo njegovo stabilnost. Bolj kot ga bomo znali »prižgati na ukaz«, lepše ga bomo lahko vkomponirali v naše petje. Čeprav je vibrato nekaj, kar se v glasu zgodi organsko, je tudi zelo pomemben pevski estetski element.

Vaja za kontrolo vibrata



Notni zapis 11

Vaja za stabilnost vibrata.



Notni zapis 12

NASVET: Če imamo aplikacijo, ki nam prikazuje tonske višine, npr. vocal pitch monitor app., lahko z njo preverimo ali pravilno izvajamo vibrato. Pravi vibrato mora imeti konstantno valovanje. Če ga nima, naš glas pa vseeno zveni tresoč, potem narobe izvajamo vibrato, saj izvajamo »lažni, trebušni« vibrato.

6. Vaje za agilnost glasu in intonančno točnost

Agilnost glasu dosežemo tako, da ob pravilnem oblikovanju samoglasnikov, postavitvi glasu in dihalni podpori, petju dodajamo vedno zahtevnejše izzive. Začnimo z enostavnimi melodijami in ritmi. Potem pa postopoma posegajmo po vajah z vedno zahtevnejšimi melodijami in ritmi. Če si želimo vaje še otežiti, povečujmo tempo.

Vaja za agilnost.



Notni zapis 13

NASVET: Prehodi med toni morajo biti natančni in ne zabrisani. Vsak ton moramo slišati ločeno. To dosežemo tako, da imamo čeljust v fiksni poziciji, tone pa oblikujemo z dobro dihalno podporo in natančno postavitvijo samoglasnikov. Pozorni smo na to, da se glas tvori samo v grlu in da pri oblikovanju glasu ne dodajamo nepotrebnega premikanja ustnic.

Vaja za artikulacijo.

$\text{♩} = 150$

Bi - gi - di pi - gi - di ba - da - ga pa - da - ga bo - do - go po - do - go

Bi - gi - di pi - gi - di ba - da - ga pa - da - ga bo - do - go po - do - go

Bi - gi - di pi - gi - di ba - da - ga pa - da - ga bo - do - go po - do - go

Bi - gi - di pi - gi - di ba - da - ga pa - da - ga bo - do - go po - do - go

Notni zapis 14

Vaja s kromatičnim postopom. Izvajamo jo z različnimi samoglasniki.

Notni zapis 15

Vaja za agilnost in passaggio.



Notni zapis 16

Tako kot se zgodi ostalim instrumentom, je tudi pri pevcu njegov instrument, torej telo, kdaj preprosto neuglašen. Takrat se moramo ponovno uglasiti. Dobra vaja je, da na internetu najdemo posnetek violončela, ki igra določen ton (to dobimo, če v youtube vpišemo »violoncello drone«) in sočasno pojemo isti ton kot violončelo. Dobro se poslušamo in pazimo, da smo točni. V kolikor imamo težave s specifično skladbo, na youtube najdemo posnetek violončela v tonski višini naše skladbe. Ob tem tonu odpojemo celotno skladbo.

7. Kako vaditi?

Sedaj je naš dih postavljen, glas povezan, prožen in točen. Kako pa naj vadimo?

15 MINUT

Upevanje:

- vaje za dih
- vaje za tvorjenje samoglasnikov in postavitev glasu
- vaje za povezan glas čez celoten glasovni obseg z glisandi in različnimi intervali

15 MINUT

Vadimo skladbo.

7.1 Upevanje

Na začetku začnemo počasi in ne vadimo vsak dan, ampak trikrat na teden, dvakrat na teden pa poskusimo z glasom počivati. Kasneje pa lahko iz tedna v teden postopoma več vadimo. Tako bomo v nekaj tednih lahko vadili vsak dan. Ko smo na tem nivoju, je priporočljivo, da se vsak dan z glasom ukvarjamo vsaj 15 minut in opravimo prvi del vaje, torej upevanje. Nikoli ne smemo izpustiti vaj za povezovanje registrov, saj je ena izmed bolj pomembnih kvalitet pevskega glasu ravno njegova povezanost.

NASVET: Pri upevanju moramo imeti takšno kvaliteto glasu, kot si jo želimo imeti pri petju pesmi. Vaje izvajajmo natančno, saj bo sicer naš pevski glas, ko bomo imeli na primer tremo, točno tak, kot ga avtomatiziramo z upevanjem.

7.2 Delo s skladbo

Najprej gremo skozi celotno skladbo samo ritmično, brez melodije in besedila. Potem ritmu dodamo melodijo, a še vedno pojemo brez besedila. In šele nato sledi besedilo. Pri besedilu lahko izoliramo samoglasnike in za vajo celo skladbo odpojemo samo s samoglasniki. Potem

na samoglasnike prilepimo soglasnike in gremo počasi skozi celotno besedilo. Poizkusimo različne načine.

Primer: »There's a place for us« lahko postane [derza plejs foras], ali [derzaplejsforas] ali, [der za pljes for as] ...

Kako združujemo samoglasnike in soglasnike je odvisno od naše interpretacije.

NASVET: Velikokrat se nam zgodi, da so zaključki glasbene fraze nedokončani in nenatančni, zato pazimo, da glasbeno frazo odpojemo natančno do konca in zaključki niso prepuščeni slučaju.

7.3 Ohlajevanje glasu

Ko končamo z vajo, ali pa smo zaključili koncert oz. predstavo, je pomembno, da se naš glas tudi ohladi. To dosežemo tako, da smo najprej dve minuti tiho, potem pa nadaljujemo z vajami upevanja v obratni smeri. Če smo prej glas pripravljali za polno jakost, ga sedaj poskusimo iz polne jakosti umiriti in ohladiti do govornega glasu. Zaključimo tako, da umirimo še celotno telo, sprostimo vse mišice, za konec pa še pomasiramo obraz in vrat, da se dokončno znebimo vseh napetosti.

NASVET: Razvoj glasu vedno poteka v fazah. Preden se lahko postavijo novi, zdravi vzorci (petja), se morajo stari, zavirajoči, zrušiti. Zaupajmo procesu.

8. Trema in ostale preglavice

Treme se najlažje znebimo z dihalnimi vajami, z zaupanjem vase, dobro pripravljenostjo in dobro ogretim glasom. Ena izmed tehnik, ki jo lahko poskusimo, je vizualizacija.

Predstavljajmo si, da je nastop že za nami in da je bil točno tak, kot smo si želeli. To da telesu občutek, da se je »najhujše« že zgodilo in je že mimo in lahko tako nastopimo bolj sproščeni, z zavedanjem, da je bilo vse v redu. Za igralca in pevca je zelo pomembno pridobivanje kilometrine, saj izkušnje zelo vplivajo na to, da si lahko bolj zaupamo in smo bolj prepričani vase.

Če nas je nastopajočih več, lahko pred nastopom izvedemo kakšno vajo osredotočenja na tukaj in zdaj. Ena izmed njih je na primer štetje. V skupini se postavimo v krog in vsi gledamo v tla. Prešteti moramo na primer do 20. Če dva izgovorita številko istočasno, se štetje začne od začetka. Na ta način se v skupini vzpostavi pozornost in poslušanje.

8.1 Perfekcionizem, ego in kritika

Stvari, ki so nam tudi lahko pri uspešnem nastopanju na poti, so perfekcionizem, ego in kritika. Če nikoli ne bomo zadovoljni s tem, kar smo naredili, bo naša podzavest začela nastope povezovati z nečim slabim. Poskusimo si dati konstruktivno kritiko, vendar vseeno poudariti tudi stvari, ki so bile dobre. Kaj pa je z egom? Obstaja zdrav ego, ki ga potrebujemo, da si sploh upamo stopiti na oder in nam omogoča, da smo samozavestni in prepričani vase. Dosežemo pa popolnoma nasproten učinek, če na oder stopimo s prenapihnjnim egom. Pred nastopom se je dobro povezati z nečim večjim. Ne govorim o religioznih praksah. Vendar že samo zavedanje, da se svet ne vrti samo okoli nas in da ga tvorimo vsi skupaj, je lahko zelo tolažilno in pomirjujoče. Če pa se zavedamo še tega, da tudi glasbo ali gledališče v resnici tvorimo vsi, ki se s tem ukvarjamo in nima veze samo z nami, pa se sploh lahko razbremenimo pritiska. Nekoč mi je neki profesor rekel, da naj si vsakič, ko imamo koncert, predstavljamo, da prinašamo svojo hrano na skupno večerjo. Seveda si želimo, da je naša hrana dobra, vendar včasih tudi kakšna jed ne uspe, čeprav smo jo delali že velikokrat. Pač ni bil naš dan. Kar šteje je to, da si jed pripravil z ljubeznijo in na najboljši način, kot si jo v danem trenutku lahko. Na ta način moramo tudi dojemati napake. Ker se v umetnosti izpostavljam z našimi telesi in glasovi, je vzpostavitev te distance nekoliko težja, a vendar je smiselno, da se je (na)učimo.

8.2 Metoda 10%

Še ena metoda, ki deluje, je razmerje 90:10. Pri tej metodi 90 % namenimo publiki, 10 % pa obdržimo zase. Torej ne zapojemo na vse grlo, ampak se ustavimo 10 % pred koncem naših zmogljivosti. Na ta način naš glas zveni bolje, saj ga ne pretirano kontrolirajo emocije, prav tako pa nikoli po nastopu ne ostanemo prazni, saj smo si vedno prihranili 10 %.

9. Skrb za glas in hitre rešitve

Par nasvetov za ohranjanje zdravega glasu:

- Hidracija – ne samo pred nastopom; telo potrebuje nekaj časa, da hidracija doseže notranje organe, med njimi tudi glasilke, pijmo čez ves dan.
- Ne jejmo nekaj ur pred spanjem (da se izognemo refluksu).
- Omejimo kajenje in alkohol.
- Prav tako kot vaja je pomemben tudi počitek.
- Po koncertu si privoščimo kopel, ki jo preživimo v tišini; na ta način se bosta glas in telo hitreje regenerirala.
- Ko ostanemo brez glasu, govorimo po tiho in ne šepetajmo, saj je šepet agresivnejši do glasilk.
- Redno se upevajmo in vadimo.

Če se nam zgodi, da ostanemo brez glasu, poskusimo naslednje:

- vokalni počitek oziroma tišina;
- pihanje v steklenico z vodo, počasno dodajanje glasu »hm«;
- pihanje s slamico v kozarec z vodo, počasi dodajajmo glas;
- upojmo naš glas, do koder gre;
- ponovni počitek.

Nujno seveda poskrbimo za hidracijo. Pijmo tudi čaj z medom, po potrebi pa vzemimo še kakšno pastilo za grlo.

ZAKLJUČEK

Vesela sem, da sem magistrsko nalogo napisala dve leti po tem, ko sem imela svojo magistrsko predstavo, saj sta mi ti dve leti, v katerih sem se glasovno izobraževala v tujini, omogočili dostop do mentorjev in literature, predvsem pa izkušenj, ki jih je v slovenskem prostoru težko dobiti. Glas je ogromno področje in zelo težko je v enem magistrskem delu strniti vse pomembne zakonitosti. Ogromno tem se tako nisem dotaknila, pa niso nič manj pomembne, kot teme, o katerih sem pisala.

Sama opažam, da se na koncu pri petju vedno vračam k istemu zaključku. Pa naj bo to še zaključek moje magistrske naloge. Ne glede na vso pevsko tehniko, ozaveščenost telesa, diha, pravilno postavljen glas ter vsega ostalega o čemer sem pisala v svojem delu; najpomembneje je peti z veseljem, sproščeno in vedeti, kaj pojemo. Ko imamo pravo emocijo, bo telo samo naredilo vse kar je potrebno za to, da bomo zveneli točno tako, kot moramo.

Upam, da si, dragi bralec, po teh vrsticah pridobil kakšno novo, uporabno znanje. Björk pravi, da je petje praznovanje diha. Naj bo vsak dan praznik.

VIRI IN LITERATURA

1. Melton, Joan. *One voice: integrating singing technique and theatre voice training*. Portsmouth, NH: Heinemann, 2003. (Internet archive, 164).
2. H. Boltežar, Irena. *Patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora*. Ljubljana: Založba UL Pedagoške fakultete, 2020. (Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, 182).
3. Mathieson, Lesley. *Greene and Mathieson's the Voice and its Disorders, 6th Edition*. London, Whurr Publishers Ltd, 2001. (British library, 784).
4. Dimon, Theodore. *Anatomy of the voice : an illustrated guide for singers, vocal coaches, and speech therapists* [e-knjiga]. California: North Atlantic Books, Berkeley, 2018. (WorldCat, <https://worldcat.org/title/1032377755>. Splet. 2023).
5. Rupnik, Tanja. »MODROST TELESA – PROŽNOST GLASU.« *Naši zbori, tema meseca*, 10. 12. 2017
<https://www.nasizbori.si/modrost-telesa-proznost-glasu>. Dostop 15. jun. 2023.
6. O'Connor
7. Miller, Richard. *The structure of singing : system and art in vocal technique*. New York: Schirmer Books, 1986. (Internet archive, 408).
8. Davids, Julia. *Vocal Technique : A Guide to Classical and Contemporary Styles for Conductors, Teachers, and Singers*. Waveland Press, Inc., 2021. (EBSCO, 331).
9. Murray, Dena. *Vocal Technique: A Guide to Finding Your Real Voice*. Callifornia: Hal Leonard Corp., 2002. (EBSCO, 64).
10. S. Bajc, Alenka. *Osnove vokalne tehnike s podporo funkcionalne vadbe za doseganje pravilne kontrole preponskega dihanja*. Ljubljana: Salve d.o.o., 2018. (NUK, 108).
11. O'Connor, Karyn. »Understanding Vocal Range, Vocal Registers, and Voice Type: A Glossary of Vocal Terms.« *SingWise*, 2022
<https://www.singwise.com/articles/understanding-vocal-range-vocal-registers-and-voice-type-a-glossary-of-vocal-terms>. Dostop 16. jun. 2023.
12. Follin, Andy. »What are vocal registers?.« *Vocal skills*, 2022
<https://www.vocalskills.co.uk/singing-voice-registers.html>. Dostop 14. jun. 2023.
13. The Voice foundation. »Understanding How Voice is Produced.« *The voice foundation*, 2023

- <https://voicefoundation.org/health-science/voice-disorders/anatomy-physiology-of-voice-production/understanding-voice-production/>. Dostop 14. jun. 2023.
14. Twinkl. »What is Timbre?.« *Twinkl*, 2023
<https://www.twinkl.si/teaching-wiki/timbre>. Dostop 15. jun. 2023.
 15. Fegus, Robert. »Pevski obseg in resonanca.« *Petje.pro*, 2016
<https://www.petje.pro/blog-sl/2016/01/27/pevski-obseg-resonanca/>. Dostop 15. jun. 2023.
 16. Violeta, Julea. »Belting in Contemporary Pop Music: Origin, Vocal Technique, Expressive Possibilities.« *Studiul Artelor Şi Culturologie: Istorie, Teorie, Practică*, št. 2, 2023
<search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.61ee0942d6bb4c4babfdbbfaa5f13b98&site=eds-live>. Dostop 15. jun. 2023.
 17. McGlashan, Julian. »A Mixed-Method Feasibility Study of the Use of the Complete Vocal Technique (CVT), a Pedagogic Method to Improve the Voice and Vocal Function in Singers and Actors, in the Treatment of Patients with Muscle Tension Dysphonia: A Study Protocol.« *Pilot and Feasibility Studies*, št. 88, 2023
<https://pilotfeasibilitystudies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40814-023-01317-y>. Dostop 15. jun. 2023.
 18. Nam, Cecilia. »Lesson on Breathing for Singing: The Essential Act of Breathing Is Explored in This, the First in a Series of Articles on Vocal Technique and Pedagogy.« *Sacred Music*, št. 149, 2022
<search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=163033347&site=eds-live>. Dostop 14. jun. 2023.
 19. Vennard, William. *Singin : The Mechanism and the Technic*. New York: Carl Fisher, 1967. (EBSCO, 275).
 20. Kochis-Jennings, K. Ann. »Cricothyroid Muscle and Thyroarytenoid Muscle Dominance in Vocal Register Control: Preliminary Results.« *Journal of Voice*, št. 28, 2014
[https://www.jvoice.org/article/S0892-1997\(14\)00019-8/fulltext](https://www.jvoice.org/article/S0892-1997(14)00019-8/fulltext). Dostop 14. jun. 2023.

SEZNAM SLIK

Slika 1 Pravilna drža. Vir: The Contemporary Singer: Elements of Vocal Technique.....	12
Slika [2]. Dihanje. Vir: zasebni arhiv Beti Strgar.....	16
Slika [3]. Prepona ima obliko padala in je višje, kot si po navadi mislimo. Vir: https://medlineplus.gov/ency/imagepages/19072.html	17
Slika [4]. Tvorjenje glasu. Vir: Anatomy of Voice: An Illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists.....	19
Slika [5]. Grlo – pogled od zgoraj. Vir: https://www.yumpu.com/en/document/view/11445668/consonants-ordered-by-manner-of-articulation	19
Slika [6]. Grlo – pogled od spredaj. Vir: https://www.wikilectures.eu/w/Larynx	20
Slika [7]. Normalen položaj čeljusti pri zaprtih ustih (a); pravilen in sproščen položaj spodnje čeljusti je rahlo navzdol in nazaj in vedno dopušča možnost maksimalne gibljivosti (b); pretirano odprta usta, pri čemer spodnja čeljust izskoči iz čeljustnega sklepa (c). Vir: https://www.nasizbori.si/modrost-telesa-proznost-glasu/	21
Slika 8 Pričakovani glasovni obseg glede na višino glasu pri klasičnem petju.....	24
Slika [9]. Shema postavitve glasu glede na register. Vir: https://conference.pixel-online.net/FOE/files/foe/ed0008/FP/4759-MUE3152-FP-FOE8.pdf	38
Slika [10]. Zven glasu glede na postavitev glasut. Vir: https://conference.pixel-online.net/FOE/files/foe/ed0008/FP/4759-MUE3152-FP-FOE8.pdf	38
Slika [11]. Tvorjenje samoglasnikov, ki jih uporabljamo v slovenskem jeziku. Vir: https://www.fran.si/pravopis8/Podpoglavje/7-2	39
Slika [12]. Tvorjenje nevtralnih samoglasnikov a, e, i, o, u. Vir: The Vocal Athlete.....	39
Slika [13]. Tehnika maske. Vir: Anatomy of the Voice : An Illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists.	40
Slika [14]. Vaja umirjanja diha. Vir: Zasebni arhiv Beti Strgar.....	47

SEZNAM NOTNEGA GRADIVA

Notni zapis 1.....	49
Notni zapis 2.....	49
Notni zapis 3.....	53
Notni zapis 4.....	54
Notni zapis 5.....	54
Notni zapis 6.....	56
Notni zapis 7.....	56
Notni zapis 8.....	57
Notni zapis 9.....	58
Notni zapis 10.....	60
Notni zapis 11.....	60
Notni zapis 12.....	61
Notni zapis 13.....	62
Notni zapis 14.....	63
Notni zapis 15.....	63
Notni zapis 16.....	64

Vir: zasebni arhiv Beti Strgar

IZJAVA O AVTORSTVU
magistrskega dela

S svojim podpisom zagotavljam, da:

- magistrsko delo Igralec pevec rezultat samostojnega dela,
- je tiskani izvod identičen z elektronskim,
- na Univerzo v Ljubljani neodplačno, ne izključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve avtorskega dela v elektronski obliki in reproduciranja ter pravico omogočanja javnega dostopa do avtorskega dela na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani.

Datum: 17.7.2023

Podpis: