Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
Σχολή Καλών Τεχνών
Τμήμα Μουσικών Σπουδών

Φωνητική παιδαγωγική και σώμα: Προσεγγίσεις διδασκαλίας και μάθησης του «κλασικού» τραγουδιού

Διπλωματική εργασία

Δελλή Βασιλική
ΑΕΜ: 1237

Επιβλέπουσα: Ελένη Λαπιδάκη, αναπληρώτρια καθηγήτρια

Θεσσαλονίκη, Μάρτιος 2011

Copyright by Vasiliki Delli
All Rights Reserved

Πίνακας Περιεχομένων

Λίστα Εικόνων....3
Κεφάλαιο 1....4
Εισαγωγή....4
I. Στόχος Έρευνας....6
II. Επεξήγηση όρων....7
1. Φώνηση....7
2. Φωνητική....8
3. Φωνητική παιδαγωγική....8
4. Τεχνική του τραγουδιού....9
5. Ερμηνεία (εκτέλεση)....10
III. Οργάνωση Έρευνας....10
Κεφάλαιο 2....12
Το τραγούδι στη Δυτικοευρωπαϊκή «κλασική» μουσική : Μια ιστορική ανασκόπηση....12
I. Εισαγωγή....12
II. Bel Canto....17
III. 19ος αιώνας....19
IV. «Εθνικές» σχολές τραγουδιού....20
1. Ιταλία....20
2.Γερμανία....21
3. Γαλλία....21
V. Δυτικοευρωπαϊκές φιλοσοφικές προσεγγίσεις στη σχέση σώματος και πνεύματος....22
VI. Περίληψη κεφαλαίου....25
Κεφάλαιο 3....25
Η διαδικασία της φώνησης....25
I. Η διαδικασία και ο ρόλος της αναπνοής....25
1. Φυσιολογία οργάνων κάτω αναπνευστικού συστήματος....27
α. Πνεύμονες....27
β. Βρόγχοι....28
γ. Τραχεία....29
2. Θωρακική-Διαφραγματική αναπνοή....29
3. «Εθνικές» σχολές φωνητικής παιδαγωγικής....30
4. Παιδαγωγικές θεωρήσεις....31
II. Μηχανισμός στήριξης της φωνής.... 31
1. Εθνικές σχολές φωνητικής παιδαγωγικής....32
III. Μηχανισμός παραγωγής ήχου....34
1. Φυσιολογία των οργάνων....34
α. Λάρυγγας....34
β. Μαλακή υπερώα....38
γ. Φάρυγγας....39
2. Αντήχηση....39
3. «Εθνικές» σχολές φωνητικής παιδαγωγικής....41
IV. Μηχανισμός παραγωγής λέξεων....43
1. Φυσιολογία των φθογγοπλαστικών οργάνων....43
α. Γλώσσα....43
β. Χείλη....43
γ. Κάτω γνάθος....44

2. Άρθρωση....44
3. «Εθνικές» σχολές φωνητικής παιδαγωγικής....46
4. Παιδαγωγικές θεωρήσεις....47
V. Περίληψη κεφαλαίου....48
Κεφάλαιο 4....50
Σώμα και σύγχρονες προσεγγίσεις φωνητικής παιδαγωγικής....50
I. Στάση σώματος....51
II. Ολιστική συμμετοχή του σώματος....53
III. Μέθοδοι σωματικής συνειδητοποίησης....54
1. Τεχνική Alexander....55
2. Feldenkreis....57
3. Yoga....58
IV. Περίληψη κεφαλαίου....59
Κεφάλαιο 5....61
Ανακεφαλαίωση έρευνας και προτάσεις για τη φωνητική εκπαίδευση....61
I. Ανακεφαλαίωση....61
II. Φωνητική παιδαγωγική και μουσική εκπαίδευση....62
III. Προτάσεις για τη φωνητική εκπαίδευση....64
Βιβλιογραφία....68
Παράρτημα 1....74
Παράρτημα 2....79

Λίστα Εικόνων

Εικόνα 1:Αναπνευστικό σύστημα 25
Εικόνα 2: Θώρακας 26
Εικόνα 3: Διάφραγμα 27
Εικόνα 4: Τραχεία και βρόγχοι..... 27
Εικόνα 5: Ο σκελετός του λάρυγγα (οπίσθια όψη) 34
Εκόνα 6: Ο σκελετός του λάρυγγα (πρόσθια όψη) 35
Εικόνα 7: Φωνητικές χορδές και επιγλωττίδα..... 36
Εικόνα 8: Όργανα φώνησης 37
Εικόνα 9: Οι περιοχές του φάρυγγα 38
Εικόνα 10: Κεφαλικό αντηχείο.....39
Εικόνα 11: Στήλη των αρμονικών..... 40
Εικόνα 12: Διεθνές Φωνητικό Αλφάβητο (σύμφωνα) 44
Εικόνα 13: Διεθνές Φωνητικό Αλφάβητο (φωνήεντα)..... 45
Εικόνα 14: Οι καμπύλες της σπονδυλικής στήλης..... 51
Εικόνα 15: Όργανα φώνησης και σπονδυλική στήλη.....53

Κεφάλαιο 1

Εισαγωγή

Το τραγούδι είναι μια υψηλή σωματική λειτουργία,
μια μοναδική μορφή επικοινωνίας
η οποία παράγεται από μυικές κινήσεις,
οι οποίες θέτονται σε κίνηση
από μία πλήρως συναισθηματική επιθυμία
έκφρασης της ομορφιάς

Rodd-Marling (Husler & Rodd-Marling, 1976,
Singing: The Physical Nature of the Vocal Organ, σελ. 5)

Το τραγούδι ως εκφραστικό μέσο είναι στενά συνδεδεμένο με κάθε έκφανση της ανθρώπινης ζωής. Γι'αυτό το λόγο υπάρχει πλήθος τραγουδιών ανάλογα με το κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο που εκτελούνται : θρησκευτικοί ύμνοι, μοιρολόγια, νανουρίσματα, πολιτικά τραγούδια, τραγούδια της τάβλας, του γλεντιού, τραγούδια αναφερόμενα στις χαρές και στις λύπες από τη γέννηση ως το θάνατο του ανθρώπου. Σύμφωνα με τον Tomatis (1999), το τραγούδι δίνει τη δυνατότητα διερεύνησης του εαυτού, γνωριμίας του σώματος και επικοινωνίας με το περιβάλλον.

Υπάρχουν πολλά είδη τραγουδιού ανάλογα με την εποχή, το μέρος, το γεωγραφικό πλάτος και μήκος τις κοινωνικοπολιτικές συνθήκες, τις προσωπικές ιστορίες των ανθρώπων. Ωστόσο, η παρούσα εργασία εστιάζει σε ένα συγκεκριμένο είδος τραγουδιού, το δυτικοευρωπαϊκό «κλασικό» τραγούδι όπως αυτό εδραιώθηκε και αναπτύχθηκε μετά τον 17^{ο} αιώνα. Παρουσιάζει φωνητικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις που αναπτύχθηκαν τον 19^{ο} αιώνα στις περιοχές της Ιταλίας, της Γερμανίας και της Γαλλίας αλλά και σύγχρονες παιδαγωγικές μεθόδους φωνητικής, αναδεικνύοντας την καθολική συμμετοχή του σώματος στη διαδικασία του τραγουδιού. Παράλληλα, προτείνει την αξιοποίηση στοιχείων της φωνητικής παιδαγωγικής στη σχολική πράξη.

Η εμφάνιση της φωνητικής παιδαγωγικής στη Δυτικοευρωπαϊκή κοινωνία πραγματοποιείται τον 17^{ο} αιώνα με τη δημιουργία της όπερας. Οι γνώσεις μας όμως για τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι αρκετά περιορισμένες. Στα μέσα του 19^{ου} αιώνα, οι αλλαγές σε κοινωνικό και πολιτικό τομέα σε αυτήν την περιοχή, ανοίγουν καινούριους ορίζοντες στην εκδήλωση των ανθρώπινων συναισθημάτων μέσα από την τέχνη της μουσικής, που αποτελεί άλλωστε κύριο μέσο ανθρώπινης έκφρασης. Οι συνθέτες της εποχής αντιμετωπίζουν τη φωνή ως όργανο της ορχήστρας. Επομένως, όπως για όλα τα όργανα, έτσι και για τη φωνή αναπτύσσονται και διδάσκονται διάφορες παιδαγωγικές μέθοδοι, ούτως ώστε να μπορεί κανείς να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του νέου ρεπερτορίου.

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα οι καθηγητές τραγουδιού αφομοιώνουν και αναμιγνύουν τις μεθόδους και τις τεχνικές της κάθε σχολής (Sell, 1995). Από τα μέσα του αιώνα και έπειτα, νέες αντιλήψεις αρχίζουν να επηρεάζουν το μουσικό, παιδαγωγικό και καλλιτεχνικό στερέωμα. Ο δυτικός τρόπος σκέψης αφομοιώνει όλο και περισσότερες αξίες και ιδέες των ανατολικών φιλοσοφιών που με τη σειρά τους επιφέρουν αλλαγές στις ανθρωπιστικές και φυσικές επιστήμες καθώς και στις τέχνες (Bresler, 2004). Πλέον, οι νέες καλλιτεχνικές αναζητήσεις διασταυρώνονται με την έννοια της σωματοποίησης (embodiment) (Baas & Jacob, 2004). Η σωματοποίηση μπορεί να οριστεί ως «η ολοκλήρωση του φυσικού ή βιολογικού σώματος και του σώματος όπως το αντιλαμβανόμαστε μέσα από τις αισθήσεις και τις εμπειρίες μας... Είναι κάτι που αποτελεί ένα φαινομενικά άπιαστο συνδυασμό των κόσμων του σώματος και του μυαλού, έναν ιστό που ολοκληρώνει τη σκέψη, την ύπαρξη, την πράξη και την αλληλεπίδραση μέσα σε αυτούς τους κόσμους » (Varela, Thompson, & Rosch, στην Bresler, 2004, σελ. 7). Το σώμα αποκτά νέες σημασίες και

χρησιμοποιείται πλέον ως μέσο διδασκαλίας και μάθησης (Bresler, 2004), καθώς και καλλιτεχνικής έκφρασης (locus athens, 2006).

Στις μέρες μας η χρήση της φωνητικής παιδαγωγικής στην εκπαίδευση, προσαρμοσμένη στις δυνατότητες και στις απαιτήσεις μικρότερων ηλικιών, είναι εξαιρετικά σημαντική και χρήσιμη. Το τραγούδι είναι «θεμελιώδης μορφή ανθρώπινης έκφρασης» (Phillips, 1996, σελ. 3) και υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι αποφεύγουν να τραγουδήσουν ή, ακόμα χειρότερα, δεν τραγουδούν ποτέ, γιατί κανείς δεν τους δίδαξε τον τρόπο ή δεν τους ενθάρρυνε προς αυτήν την κατεύθυνση όταν ήταν ακόμη σε μικρή ηλικία (Murdock, 1996). Είναι εξαιρετικά λυπηρό να στερείται κανείς τη χαρά και την ολοκλήρωση που προκαλεί το τραγούδι.

Σύγχρονοι μουσικοπαιδαγωγοί πιστεύουν πως η φωνητική εκπαίδευση των παιδιών θα πρέπει να καθυστερείται έως ότου ολοκληρωθεί ο σχηματισμός των φωνητικών χορδών κατά την εφηβεία. Ο λόγος γι’αυτό, είναι ο φόβος για τυχόν βλάβη των φωνητικών χορδών. Στην πραγματικότητα όμως δεν υπάρχει καμία απόδειξη για τα παραπάνω. Αντίθετα, ιατρικές έρευνες παροτρύνουν τη φωνητική εκπαίδευση σε μικρές ηλικίες (Satalof & Spiegel, 1989). Η χρήση της φωνητικής παιδαγωγικής στην εκπαίδευση κρίνεται επιτακτική και αναγκαία καθώς βοηθά τη συναισθηματική, πνευματική και σωματική ανάπτυξη των παιδιών (Phillips, 1996).

I. Στόχος έρευνας

Η παρούσα έρευνα εστιάζει στις φωνητικές παιδαγωγικές που διαμορφώθηκαν τον 19^{ο} αιώνα στις ευρύτερες περιοχές της Ιταλίας, της Γερμανίας και της Γαλλίας για την ερμηνεία κλασικού ρεπερτορίου, καθώς και στις σύγχρονες προσεγγίσεις φωνητικής παιδαγωγικής. Στόχος της συγκεκριμένης εργασίας είναι να αναδείξει τον έλεγχο του σώματος και της αναπνοής ως αναγκαία συνθήκη για τη δημιουργία

«υγιούς» και «ποιοτικού» ήχου, κατά τη διαδικασία φωνητικής αναπαραγωγής του «κλασικού» ρεπερτορίου.

Ειδικότερα, υγιής ήχος θεωρείται αυτός που δημιουργείται αβίαστα, χωρίς να επιβαρύνονται οι φυσικές λειτουργίες του σώματος. Προϋποθέτει υγιείς φωνητικές χορδές οι οποίες δεν πάσχουν από κάποιες παθήσεις του λάρυγγα λόγω κατάχρησης ή εσφαλμένης χρήσης του φωνητικού οργάνου και απαιτεί γενικότερη ευεξία του σώματος (Fuchs, 1999). Ο όρος «ποιοτικός ήχος» χρησιμοποιείται στη φωνητική παιδαγωγική για να δηλώσει τις ιδιότητες που περιγράφουν μια τραγουδιστική φωνή (Ekholm, Papagiannis, Chagnon, 1998, σελ. 182). Σύμφωνα με τους Ekholm, Papagiannis και Chagnon, υπάρχουν 12 κριτήρια για την αξιολόγηση της φωνητικής αναπαραγωγής, «το vibrato» , «η αντήχηση», «το ηχόχρωμα», «η ένταση», «το εύρος δυναμικής», «ο αποδοτικός έλεγχος της αναπνοής», «το ομαλό πέρασμα από τα registri», «η ευελιξία», «η τονική ακρίβεια», «η legato γραμμή» και «η άρθρωση». Όλα τα παραπάνω κριτήρια, που επεξηγούνται στα επόμενα κεφάλαια, σχετίζονται με τον έλεγχο του σώματος και την ελεύθερη ροή του αέρα (Tomatis, 1999).

Τέλος, η έρευνα ανάγει τη χρήση της φωνητικής παιδαγωγικής στην εκπαίδευση σε απαραίτητο μέσο διαπαιδαγώγησης και κοινωνικοποίησης ευνοώντας παράλληλα τη συναισθηματική, πνευματική και σωματική ανάπτυξη των παιδιών (Phillips, 1996).

ΙΙ. Επεξήγηση όρων

1. Φώνηση

Φώνηση θεωρείται η διαδικασία παραγωγής ήχου μέσω της δόνησης των φωνητικών χορδών. Οι Clark και Yallop (1990, σελ. 35) διακρίνουν τρεις ακουστικές αξίες στη φώνηση: την ένταση (loudness), τον τόνο (pitch) και την ποιότητα (quality)

του ήχου που ονομάζεται και τέμπρο (timpre). Η ένταση εξαρτάται από την πίεση του εξερχόμενου αέρα. Ο τόνος εξαρτάται από τη συχνότητα δόνησης των φωνητικών χορδών η οποία καθορίζεται από τις λαρυγγικές κινήσεις που επηρεάζουν το μήκος, τη διάταση (τέντωμα) και τον όγκο των φωνητικών χορδών. Η ποιότητα σχετίζεται με «το σωματότυπο», «το μέγεθος και σχήμα φωνητικών χορδών» και «τα χαρακτηριστικά της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας» (Dosher,1994, σελ.125-129), και εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο δονούνται οι φωνητικές χορδές (Clark και Yallop 1990, σελ. 38-39), συνθέτοντας τον προσωπικό ήχο, τον χαρακτηριστικό τόνο και την ιδιαίτερη χροιά του καθενός.

2. Φωνητική

Σύμφωνα με την Nespor (1999), ως φωνητική ορίζεται η επιστήμη που μελετά τους φθόγγους (τους ήχους) της ανθρώπινης ομιλίας. Από αυτήν αποκλείονται ήχοι οι οποίοι δεν αποτελούν φθόγγους ενός γλωσσικού συστήματος (πχ. χασμουρητό ή τρίξιμο δοντιών). Υπάρχουν τρεις τομείς φωνητικής ανάλογα με τον τρόπο που μελετάται ο φθόγγος: η «αρθρωτική φωνητική» η οποία εξετάζει την παραγωγή των φθόγγων μέσω των φωνητικών οργάνων, η «ακουστική φωνητική» η οποία εξετάζει την πρόσληψη των φθόγγων και η «αντιληπτική φωνητική» η οποία εξετάζει την κατανόησή τους από την πλευρά του ακροατή. (Nespor, 1999, σελ. 25)

3. Φωνητική παιδαγωγική

Φωνητική παιδαγωγική θεωρείται η μελέτη της τέχνης και της επιστήμης του τραγουδιού. Αξιοποιείται στη διδασκαλία του τραγουδιού και βοηθά στον καθορισμό του τί είναι τραγούδι, πως λειτουργεί και πώς επιτυγχάνεται μια συγκεκριμένη και κατάλληλη τεχνική τραγουδιού. Περιλαμβάνει τη φυσιολογία της φωνητικής

παραγωγής (τεχνική) καθώς επίσης και την αισθητική ερμηνεία τραγουδιών από διάφορες περιόδους και διάφορα στυλ (David, 1995).

Υπάρχουν τριών ειδών παιδαγωγικές προσεγγίσεις οι οποίες αφορούν στον τρόπο που η φυσιολογία και οι μηχανισμοί φώνησης καθώς και η ψυχολογία επηρεάζουν την πράξη του τραγουδιού. Η μία μερίδα καθηγητών υποστηρίζει μια τελείως τεχνική προσέγγιση και θεωρεί ότι το σωστό τραγούδι επιτυγχάνεται με την κατάλληλη χρήση των σωματικών οργάνων φώνησης. Οποιαδήποτε ελαττώματα διορθώνονται με την κατάλληλη τεχνική υποστήριξη. Άλλοι εκπαιδευτικοί πιστεύουν πως το τραγούδι είναι υπόθεση του πνεύματος και πως καμία σημασία δεν πρέπει να δίνεται στους μηχανισμούς της φώνησης. Υποστηρίζουν πως το σωστό τραγούδι επιτυγχάνεται με τη δημιουργία εικόνων και σκέψεων που απελευθερώνουν συναισθήματα και δημιουργούν τα επιθυμητά ηχοχρώματα κατά την ερμηνεία. Οι περισσότεροι δάσκαλοι βέβαια υποστηρίζουν πως η αλήθεια βρίσκεται κάπου ενδιάμεσα και υιοθετούν έναν συνδυασμό αυτών των δύο προσεγγίσεων (Greene και Mathieson, 2001).

4. Τεχνική του τραγουδιού

Η τεχνική του τραγουδιού καλύπτει όλες εκείνες τις σωματικές διεργασίες που έχουν να κάνουν με τη δημιουργία του ήχου, την αναπνοή και τον έλεγχό της, τη φθογγοποίηση και τον τρόπο με τον οποίο αυτά χρησιμοποιούνται σε ένα μουσικό κείμενο. Η τεχνική ουσιαστικά, είναι η γνώση επί των εργαλείων που συστηματοποιούν και διευκολύνουν τη διαδικασία του τραγουδιού (White, 1951).

Υπάρχουν αρκετές σχολές φωνητικής τεχνικής, πράγμα που αποδεικνύει ότι δεν υπάρχει ένα «τυποποιημένο σύστημα» (Appelman, 1974, σελ. 3). Η κάθε σχολή δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε υπό διαφορετικές συνθήκες, προσαρμοσμένες στις απαιτήσεις του εκάστοτε ρεπερτορίου και επηρεασμένες από τις τάσεις του κάθε

τόπου και εποχής. Έτσι, ακόμα και σήμερα, ανάμεσα στους πιο διακεκριμένους και αναγνωρισμένους τραγουδιστές και καθηγητές υπάρχει ποικιλία απόψεων.

5. Εκτέλεση (ερμηνεία)

Ο όρος εκτέλεση με τη έννοια της ερμηνείας, αφορά όλες τις ψυχοσωματικές διεργασίες του τραγουδιστή όταν αυτός έρχεται «αντιμέτωπος» με ένα μουσικό κείμενο. Απαιτεί εξοικείωση με τα μουσικά στυλ, πλήρη κατανόηση του κειμένου, αισθητική ευαισθησία και δημιουργική φαντασία (McKinney, 1994).

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η ερμηνεία πολύ δύσκολα διδάσκεται. Αν και αποτελεί σωματική διεργασία διότι απαιτεί ηχοχρωματικές αλλαγές στη φωνή του εκτελεστή οι οποίες επιτυγχάνονται έπειτα από μια σωματική δράση, οι ψυχολογικοί παράγοντες που προκαλούν αυτές τις αλλαγές δεν μπορούν να προσδιοριστούν. Σίγουρα το εκάστοτε μουσικό στυλ και το κείμενο δίνουν πληροφορίες για τις μουσικές φράσεις και τη δομή τους, όμως αυτό δεν είναι αρκετό για τη μουσική ερμηνεία. Η ερμηνευτική προσέγγιση είναι καθαρά προσωπικό ζήτημα, διότι αφενός απαιτεί απελευθέρωση συναισθημάτων, αφετέρου εμπεριέχει ζητήματα αισθητικής. Σημαντικό να τονιστεί είναι ότι η αποτυχία ερμηνείας δεν είναι φωνητικό ελάττωμα ακόμα και αν έχει σημαντικές επιπτώσεις στον ήχο (McKinney, 1994).

ΙΙΙ. Οργάνωση έρευνας

Το πρώτο κεφάλαιο αυτής της έρευνας περιλαμβάνει την εισαγωγή, όπου δίνονται γενικές πληροφορίες για τα πλαίσια στα οποία κινείται η έρευνα. Στη συνέχεια αναφέρεται ο στόχος της έρευνας και γίνεται επεξήγηση όρων που χρησιμοποιούνται σε αυτήν. Το κεφάλαιο κλείνει με την παρουσίαση του τρόπου οργάνωσης της παρούσας εργασίας για την καλύτερη δυνατή ανάγνωση και χρήση της.

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζονται εν συντομία ιστορικά στοιχεία που αφορούν την πορεία του τραγουδιού από την αρχαιότητα έως τον 19^{ο} αιώνα. Στη συνέχεια αναφέρονται οι νέες τάσεις της μουσικής τον 19^{ο} αιώνα και πώς αυτές συνέβαλαν στη δημιουργία των εθνικών σχολών τραγουδιού. Τέλος, επιχειρείται μια κριτική εξέταση περί της διττής φύσης του ανθρώπου και τον διαχωρισμό μεταξύ σώματος και πνεύματος καθώς αυτή αποτέλεσε θεμελιώδη προσέγγιση της Δυτικοευρωπαϊκής φιλοσοφίας.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναλύεται η φώνηση. Πιο συγκεκριμένα, εξηγείται η διαδικασία της αναπνοής , οι μηχανισμοί υποστήριξης και δημιουργίας του ήχου και η φθογγοποίηση. Παρουσιάζονται στοιχεία ανατομίας των οργάνων που συμμετέχουν στους εν λόγω μηχανισμούς ενώ αναφέρονται για καλύτερη δυνατή κατανόηση (Green, 1991). Παράλληλα, αναφέρεται η χρήση τους στις εθνικές σχολές φωνητικής παιδαγωγικής καθώς και σε σύγχρονες παιδαγωγικές προσεγγίσεις (Miller, 1997).

Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται λόγος για τη σημασία του σώματος κατά τη διαδικασία του τραγουδιού, σύμφωνα με τις σύγχρονες προσεγγίσεις φωνητικής παιδαγωγικής (Tomatis,1999). Αναδεικνύεται η καθολική συμμετοχή του σώματος στο τραγούδι και αναφέρονται τεχνικές και μέθοδοι σωματικής συνειδητοποίησης για την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης (Murdock, 1996).

Στο πέμπτο και τελευταίο κεφάλαιο πραγματοποιείται ανακεφαλαίωση της παρούσας έρευνας και εξάγονται προτάσεις σε σχέση με τη χρήση της φωνητικής παιδαγωγικής στην εκπαίδευση (Phillips, 1996). Στο τέλος της έρευνας, παρατίθενται διάφορες δραστηριότητες εκπαιδευτικού χαρακτήρα, οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν στα σχολεία υπό οποιεσδήποτε οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες, και στηρίζονται στην φωνητική παιδαγωγική.

Κεφάλαιο 2

Το τραγούδι στη Δυτικοευρωπαϊκή «κλασική» μουσική : Μια ιστορική ανασκόπηση

Η εξέλιξη του σολιστικού τραγουδιού και η εμφάνιση της φωνητικής παιδαγωγικής συντελείται τον 17^{ο} αιώνα με τη δημιουργία της όπερας. Οι μέχρι τότε φωνητικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις μας είναι άγνωστες. Το κέντρο της φωνητικής μουσικής είναι η Ιταλία, η οποία αναπτύσσει την τεχνική τραγουδιού *bel canto*. Όλες οι υπόλοιπες χώρες της Δυτικής Ευρώπης ακολουθούν τους πρωτοπόρους Ιταλούς συνθέτες. Στα μέσα του 19^{ου} αιώνα όμως, οι κοινωνικοπολιτικές αλλαγές επηρεάζουν όλες τις τέχνες. Οι αντιλήψεις στον τομέα της σύνθεσης αλλάζουν. Άλλες μορφές φιλολογίας φωνητικής μουσικής ανθίζουν στη Γερμανία και στη Γαλλία. Γίνεται έτσι αναγκαία η δημιουργία εθνικών σχολών φωνητικής εκπαίδευσης καθώς οι απαιτήσεις του ρεπερτορίου αυξάνονται και διαφοροποιούνται.

Ι. Εισαγωγή

Η τέχνη του τραγουδιού ανήκει στα αντικείμενα έρευνας για τα οποία η μουσικολογική προσέγγιση βάσει «αυθεντικών» ακουστικών ντοκουμέντων - στοιχείων έχει πρόσφατη σχετικά ημερομηνία έναρξης. Αυτό οφείλεται στο ότι δεν υπάρχουν ακουστικά παραδείγματα, που να μας παρέχουν πληροφορίες για τον τρόπο που τραγουδούσαν οι άνθρωποι, έως την ανακάλυψη του φωνόγραφου. Η εφεύρεση του φωνόγραφου από τον Thomas Edison τοποθετείται το1877 και μόλις το 1902 γίνεται η πρώτη ηχογράφηση φωνητικής μουσικής (άριες από όπερες) από τον Enrico Caruso στο Μιλάνο, σε ένα δωμάτιο του ξενοδοχείου Grand Hotel (Scott, 1993, σελ. 14). Η μουσικολογική έρευνα ιστορικών περιόδων πριν τη χρήση του φωνόγραφου χρησιμοποιεί πηγές όπως εικονογραφικά τεκμήρια διαφόρων πολιτισμών και

υποκειμενικές παρατηρήσεις ανθρώπων που κατέγραφαν εμπειρίες φωνητικής μουσικής κυρίως ως ακροατές (βλ. Παράρτημα 1 για κατάλογο βιβλίων ως τον 19^{ο} αιώνα). Επιπλέον, τα ντοκουμέντα μουσικής γραφής (παρτιτούρες) παρέχουν πληροφορίες για το εύρος και την ευκινησία (ευλυγισία) των φωνών.

Έχοντας ως απαρχή τις πρωτόγονες κοινωνίες μας είναι γνωστό ότι η φωνητική μουσική κυριαρχεί σε σχέση με την οργανική. Ωστόσο δεν υπάρχουν εθνομουσικολογικές η αρχαιολογικές έρευνες που να αποδεικνύουν την ιστορική προτεραιότητα της πρώτης έναντι της δεύτερης .

Ο Άγγλος φυσιοδίφης Δαρβίνος στο έργο του *Η καταγωγή του ανθρώπου και η επιλογή σε σχέση με το φύλο (The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex*) διερεύνησε την προέλευση της μουσικής διατυπώνοντας τη θεωρία ότι η μουσική, στον άνθρωπο, προήλθε από την αναζήτηση ερωτικού συντρόφου μέσω του φωνητικού του οργάνου. Αυτή η θεωρία στηρίχθηκε στην παραδοχή ότι η φωνητική μουσική προηγείται της οργανικής. Ένα επιπλέον επιχείρημα για την ενίσχυση αυτής της θεωρίας ήταν η παρατήρηση ότι τα ζώα την εποχή της αναζήτησης σεξουαλικού συντρόφου παρουσιάζουν έξαρση του θυμικού (τα βιώματα που εμπεριέχουν συναισθηματικό περιεχόμενο) κάνοντας χρήση του φωνητικού τους οργάνου. Η παραπάνω θεωρία δεν είναι μοναδική ούτε και επαρκώς εμπεριστατωμένη διότι οι θεωρίες που αφορούν την απαρχή της μουσικής βρίθουν υποθέσεων που δύσκολα μπορούν να αποδειχτούν.

Όσον αφορά τους αρχαίους πολιτισμούς οι γνώσεις μας για τη μουσική περιορίζονται κυρίως στη θεωρία της μουσικής, στα μουσικά όργανα, την κατασκευή τους καθώς επίσης στην αντίληψη και χρήση των διαφόρων ειδών της μουσικής (Γιάννου, 1995). Ωστόσο σε ορισμένες εικονογραφικές πηγές από τους αρχαίους

πολιτισμούς της Μεσοποταμίας και της Αιγύπτου, υπάρχουν τεκμήρια φωνητικής μεθόδου.

Στην περιοχή της Αιγύπτου έχουν βρεθεί εικονογραφικές παραστάσεις οι οποίες χρονολογούνται μεταξύ 2600 και 2000 π.Χ., στις οποίες εμφανίζονται ομάδες μουσικών να κάθονται αντικριστά με έναν τραγουδιστή, ο οποίος με το αριστερό του χέρι κρατάει το αυτί του και με το δεξί χέρι κάνει ορισμένες χειρονομίες. Αυτές οι χειρονομίες υποδεικνύουν τη μελωδία των οργάνων (Γιάννου, 1995). Σε ένα ανάγλυφο από τη Μεσοποταμία το οποίο χρονολογείται από τον 7^{ο} αιώνα π.Χ. απεικονίζεται μια ορχήστρα και μια χορωδία αποτελούμενη από έξη γυναίκες και εννιά παιδιά. Μία από τις γυναίκες απεικονίζεται με το χέρι της τοποθετημένο στην περιοχή του λαιμού.(Rushmore, 1971, σελ. 3)

Η μελέτη των αρχαίων πολιτισμών του Ισραήλ, της Παλαιστίνης, της Κίνας και της Ινδίας ανέδειξε την ύπαρξη κοσμικών τραγουδιών (εργασιακά, ερωτικά, κ.α.) καθώς και τραγουδιών θρησκευτικού περιεχομένου (ψαλμοί), (Γιάννου, 1995)

Στην αρχαία Ελλάδα κατά τους ομηρικούς χρόνους τα ομηρικά έπη εκτελούνταν από αοιδούς με τη συνοδεία κιθάρας/φόρμιγγας. Η πιο γνωστή μυθολογική αναφορά σχετικά με το τραγούδι συναντάται στο μύθο του Ορφέα, ο οποίος με το τραγούδι του γλύκανε την καρδιά του Άδη κι έτσι κατάφερε να πάρει πίσω στη γη την αγαπημένη του Ευρυδίκη. Ο Πλάτωνας (4^{ος} αιώνας π.Χ) κάνει λόγο για επαγγελματίες τραγουδιστές/αοιδούς που τους προσκαλούσαν στα διάφορα συμπόσια (Rushmore, 1971, σελ. 9).

Στα Ρωμαϊκά χρόνια η μουσική έγινε αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των Ρωμαίων με την παρουσία τραγουδιστών ως απλής συνοδείας, χωρίς κάποιο ενδιαφέρον από την πλευρά των ακροατών, κατά τη διάρκεια κοινωνικών και καθημερινών εκδηλώσεων. Οι Ρωμαίοι ανάγκαζαν τους σκλάβους να παίζουν

μουσική και να τραγουδούν συνοδεύοντας έτσι κάποιες στιγμές από την καθημερινή τους ζωή (Rushmore, 1971, σελ. 10). Υπάρχουν αρκετοί γνωστοί επαγγελματίες τραγουδιστές αυτήν την περίοδο, ένας από αυτούς ήταν και ο Νέρωνας, ο οποίος μάλιστα συμμετείχε και σε καλλιτεχνικούς αγώνες στους οποίους φυσικά και κέρδιζε (Rushmore, 1971, σελ.10).

Κατά τους μεσαιωνικούς χρόνους η εκκλησιαστική μουσική είναι αυτή που επικρατεί. Τον 4ο αιώνα ο Αμβρόσιος, επίσκοπος του Μιλάνου, θέτει τις βάσεις για τους ύμνους της δυτικής εκκλησιαστικής μουσικής. Αργότερα, στο τέλος του 6^{ου} αιώνα, ο πάπας Γρηγόριος ο Α' αναθεώρησε, κωδικοποίησε και καθόρισε ποιές ακριβώς μελωδίες θα ψάλλονται και σε ποιό σημείο στη λειτουργία της δυτικής εκκλησίας, γνωστό ως Γρηγοριανό μέλος. Το Γρηγοριανό μέλος ήταν μονοφωνικό και ψαλλόταν αντιφωνικά από εκπαιδευμένα μέλη της εκκλησίας. Τα μέλη ήταν άντρες οι οποίοι εκπαιδεύονταν στη σχολή τραγουδιού Schola Cantorum. Η εκπαίδευσή τους ήταν εννιάχρονη και περιοριζόταν στην εκμάθηση και αποστήθιση των ψαλμών (Rushmore, 1971, σελ.14).

Παράλληλα με την εκκλησιαστική μουσική εξελίσσεται και η κοσμική μουσική (μη εκκλησιαστική). Σε αυτή περιλαμβάνονται τραγούδια με ποικιλία θεμάτων από την καθημερινότητα και συχνά δανείζεται τις φόρμες της εκκλησιαστικής μουσικής (πχ. μοτέτο). Τα πιο γνωστά δείγματα κοσμικής μουσικής είναι τα τραγούδια των Τροβαδούρων και των Τρουβέρων . Τον 11^{ο} αιώνα εμφανίζονται οι Τροβαδούροι στη νότια Γαλλία οι οποίοι ήταν περιπλανώμενοι ποιητές που τραγουδούσαν οι ίδιοι τα ποιήματά τους. Τον επόμενο αιώνα στη βόρεια Γαλλία εμφανίζονται οι Τρουβέροι όπου συνεχίζουν τη διαδικασία αναβάθμισης της καλλιτεχνικής προσφοράς του πλανόδιου μουσικού. Γνωστός Τρουβέρος ήταν και ο βασιλιάς της Αγγλίας Ριχάρδος ο Λεοντόκαρδος. Αντίστοιχα στη Γερμανία

εμφανίζονται οι Minnesänger. Η σωζόμενη μουσική των Τροβαδούρων των Τρουβέρων και των Minnesänger δείχνει πως η χρησιμοποιούμενη φωνητική έκταση δεν ήταν πάνω από μία οκτάβα. Σε ορισμένες περιπτώσεις δε η έκταση δεν υπερέβαινε το διάστημα της έκτης (Γιάννου, 1995). Ο Αμερικάνος μουσικολόγος Donald Jay Grout (1902-1987) υποστηρίζει πως η φωνή αυτών των τραγουδιστών πρέπει να ήταν τελείως διαφορετική από τις σημερινές άδουσες φωνές. Οι φωνές τους υποθέτει πως θα ήταν πολύ καθαρές, λεπτές και φωτεινές, χωρίς καθόλου vibrato (Rushmore, 1971, σελ.19).

Επιστρέφοντας στη θρησκευτική μουσική και στην εκκλησία, η φωνητική μουσική εξελίσσεται, η σημειογραφία παίρνει τη σημερινή της μορφή και μέχρι τον 17^{ο} αιώνα η μουσική είναι πλέον πολυφωνική. Το πολυφωνικό είδος τραγουδιού όμως είναι ένα στυλ που δεν βοηθά καθόλου την εξέλιξη της άδουσας φωνής, διότι δεν αναδεικνύει τη μοναδικότητα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε φωνής, όπως συμβαίνει με το σολιστικό τραγούδι, διότι στοχεύει στην ομοιομορφία του συνόλου.

Η εξέλιξη του τραγουδιού επήλθε με τη δημιουργία ενός νέου είδους μουσικής, την όπερα. Με τον όρο όπερα εννοούμε ένα είδος μουσικής και δραματικής τέχνης που στηρίζεται στη σκηνική πλοκή και δράση και εμπεριέχει στοιχεία ποίησης, μουσικής, χορού και ζωγραφικής (Sadie, 1980, σελ. 545). Η όπερα γεννιέται στην Ιταλία τον 17^{ο} αιώνα και η πρώτη παρουσίαση αυτού του νέου είδους έγινε το 1600 με την *Ευρυδίκη* του Giacopo Peri (1561-1633) σε κείμενο του Ottavio Rinuccini (1562-1621). Ουσιαστικά η πρώτη όπερα που παρουσιάστηκε στην Ιστορία της Μουσικής ήταν η *Δάφνη* το 1597, σε μουσική Giacopo Peri και κείμενο Ottavio Rinuccini, η μουσική της οποίας όμως δεν έχει διασωθεί. Δύο χρόνια αργότερα ακολουθεί δεύτερη κατά σειρά παράσταση της *Ευρυδίκης* σε μελοποίηση του Giulio

Caccini (1551-1618). Με τα έργα αυτά τέθηκαν τα θεμέλια για την εδραίωση αυτού του νέου απαγγελτικού ύφους με την καθιέρωση της σολιστικής τεχνοτροπίας.

II. Bel canto

Το bel canto είναι μια τεχνική τραγουδιού η οποία δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε στην Ιταλία κατά τον 17^{ο} και 18^{ο} αιώνα. Σύμφωνα με τον Philip A. Duey (1951) μέχρι το 1860 ο όρος bel canto δεν σήμαινε κάτι συγκεκριμένο στην Ιταλία. Όριζε απλώς την φωνητική αυτή τεχνική του 18^{ου} αιώνα που δίνει βάρος στην ομορφιά του ήχου και στη δεξιοτεχνία της φωνής. Σύμφωνα με τον B.White (1989) ο όρος bel canto θα πρέπει να περιοριστεί στην περιοχή της Ιταλίας διότι το στυλ είναι τελείως διαφορετικό από το γαλλικό τρόπο τραγουδιού ή από το γερμανικό.

Ορισμένες γενικές παραδοχές του στυλ bel canto όπως τις καταγράφει ο Richard Miller (1997) είναι το να αποδίδονται σωστά τα διαστήματα και οι νότες, να υπάρχουν στολίδια, κομψότητα, χάρη, γοητεία και σεμνοπρέπεια και τέλος να υπάρχει γλυκύτητα στον ήχο. Επιπλέον παραδοχές του bel canto ήταν η μεγάλη legato φράση και η messa di voce. Η messa di voce είναι το crescendo και το decrescendo σε μία νότα. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται κατά κόρον στη Nuove Musiche (1602) του Caccini (1551-1618).

Ωστόσο, δεν υπήρχε μια ενιαία μέθοδος διδασκαλίας, αν και συμφωνούσαν όλοι οι δάσκαλοι φωνητικής της εποχής σε όλα τα παραπάνω. Η τέχνη του τραγουδιού μεταδιδόταν από τον δάσκαλο στο μαθητή, από έναν καλό τραγουδιστή σε κάποιον άλλον και κατ'επέκταση από γενιά σε γενιά (Marafioti, 1981).

> Η δυνατότητα του να επιτύχει κανείς μια καλή ποιότητα ήχου σε όλη τη φωνητική έκταση ήταν το ζητούμενο για μια καλή εκτέλεση. Αλλά τα μέσα που χρησιμοποιούσαν οι δάσκαλοι ούτως ώστε να αποκτήσει κανείς τη δυνατότητα εκτέλεσης αυτών των περίτεχνα στολισμένων μελωδιών, είναι μόλις μετά βίας γνωστά. Ξέρουμε ότι οι τραγουδιστές ήξεραν πότε έπρεπε να αναπνεύσουν, αλλά όχι

πώς. Δεν υπάρχει κανένα εγχειρίδιο που να μας κάνει γνωστό τον τρόπο με τον οποίο αποκτά κανείς αυτήν την ευλυγισία στη φωνή (Duey, 1951, σελ. 52).

Επιπλέον, τα όργανα, οι ενορχηστρώσεις καθώς επίσης και τα μέρη στα οποία δίνονταν οι συναυλίες στις αρχές της ιστορίας της όπερας μας δίνει αρκετές πληροφορίες για την φωνητική πρακτική. Οι ορχήστρες κατά τον 17^{ο} και 18^{ο} αιώνα ήταν μικρές και αποτελούνταν κυρίως από έγχορδα και ένα τσέμπαλο. Ο ήχος των εγχόρδων ήταν αρκετά πιο μαλακός και λιγότερης δυναμικής από τον σημερινό λόγω των μη μεταλλικών χορδών. Επιπλέον, το δοξάρι από τρίχες αλόγου δεν επέτρεπε άσκηση μεγάλης πίεσης στο όργανο. Τα μέρη όπου γίνονταν οι παραστάσεις ήταν μικρά θέατρα όπου ανάμεσα στους τραγουδιστές, την ορχήστρα και το κοινό δεν υπήρχε μεγάλη απόσταση. Το μεγαλύτερο θέατρο όπερας χτίστηκε στην Βενετία το 1800, το γνωστό La Fenice, με περίπου 1000 θέσεις, όπου σήμερα πλέον είναι ένα από τα πιο μικρά θέατρα. Από τα παραπάνω συμπεραίνει κανείς ότι οι τραγουδιστές εκείνης της εποχής δεν είχαν την ανάγκη κάποιας ιδιαίτερης φωνητικής τεχνικής που θα τους εξασφάλιζε μεγαλύτερη ένταση χωρίς επιπτώσεις στο φωνητικό όργανο (Salzman και Desi, σελ. 17).

Οι πιο αντιπροσωπευτικοί τραγουδιστές του bel canto ήταν οι castratti. Οι castratti ήταν άντρες οι οποίοι σε μικρή ηλικία παρουσίαζαν φωνητικά χαρίσματα και τους ευνούχιζαν για να διατηρήσουν το τονικό ύψος, την γλυκύτητα και την καθαρότητα της παιδικής τους φωνής.

Επιπρόσθετα, ο διαχωρισμός φωνών όπως είναι γνωστός σήμερα δεν υπήρχε. Οι φωνές διαχωρίζονταν σε ψηλή ή χαμηλή γυναικεία φωνή και σε ψηλή ή χαμηλή αντρική φωνή. Η σημερινή διαφορά σοπράνο και μέτζο-σοπράνο όπως επίσης και η διαφορά βαρύτονου και μπάσου δεν ήταν σε χρήση (Salzman και Desi, 2008, σελ. 18).

ΙΙΙ. 19ος αιώνας

Από το 1850 και μετά μία νέα αίσθηση της ζωής, πιο έντονη, ανοίγει νέους ορίζοντες για την εκδήλωση των ανθρώπινων συναισθημάτων στις τέχνες. Τα πρωτόγνωρα συναισθήματα που πάλλουν τις ανθρώπινες καρδιές έχουν αλλάξει τελείως την ψυχολογία του κόσμου δίνοντας χώρο σε νέες ιδέες και αισθήματα, πολύ πιο δυνατά πιο δραματικά, πιο περίπλοκα και πιο ρεαλιστικά. Όλες οι κοινωνικοπολιτικές αλλαγές που συμβαίνουν στο τέλος του 19ου αιώνα και στις αρχές του 20ου επηρεάζουν εκτός από την ψυχοσύνθεση των ανθρώπων, όλες τις τέχνες, καθώς ανέκαθεν αποτελούσαν βασικό μέσο ανθρώπινης έκφρασης.

Τα ανθρώπινα συναισθήματα απεικονίζονται πλέον στη ρεαλιστική τους μορφή και οι ανθρώπινες φωνές είναι αναγκασμένες να εκφράσουν, χρησιμοποιώντας το λόγο, την αλήθεια μιας τραγικής ή ρομαντικής κατάστασης, χωρίς να περιορίζουν τους εαυτούς τους σε επίδειξη ευλυγισίας, γλυκύτητας ή καθαρότητας της φωνής.

Μετά τη γαλλική επανάσταση και τη ναπολεόντεια εποχή, η πατρωνία της όπερας φεύγει από τα χέρια των αριστοκρατών και περνά στα χέρια εμπορικών ιμπρεσάριων και μάνατζερς. Έτσι μεγαλύτερα θέατρα κατασκευάζονται για οικονομικούς αλλά και για αισθητικούς λόγους. Επίσης, νέα όργανα εισάγονται στην ορχήστρα, βελτιώνονται τεχνικά τα ήδη υπάρχοντα και έτσι η ορχήστρα αυξάνει σε όγκο και ήχο θέτοντας σε προτεραιότητα την εκφραστικότητα. Όλα αυτά, σε συνδυασμό με την ανάγκη μεγαλύτερων θεαμάτων, πιο εντυπωσιακών, επιφέρουν μεγάλες αλλαγές στη δημιουργία και παραγωγή της όπερας, η οποία γίνεται το κέντρο της πνευματικής ζωής (Salzman και Desi, 2008, σελ.19).

Όλα τα παραπάνω σε συνδυασμό με τις νέες αντιλήψεις στον τομέα της σύνθεσης και τις απαιτήσεις του ρεπερτορίου ήταν οι λόγοι που έγινε αναγκαία η

δημιουργία συγκεκριμένων σχολών φωνητικής παιδαγωγικής, ούτως ώστε να μπορούν οι τραγουδιστές να ανταπεξέλθουν στις νέες δυσκολίες χωρίς να κινδυνεύουν από παθήσεις λόγω λανθασμένης χρήσης του φωνητικού οργάνου. Επιπλέον, η εφεύρεση του λαρυγγοσκόπιου από τον Garcia (1854) και πλήθος άλλων ερευνών που ακολούθησαν (βλ. Παράρτημα 1), έφεραν στο φως νέες πτυχές για τη φωνητική επιστήμη, συμβάλλοντας έτσι στην ολιστική προσέγγιση της φωνητικής παιδαγωγικής.

Έτσι τον 19^{ο} αιώνα άρχισαν να ανθίζουν άλλες μορφές φιλολογίας της φωνητικής μουσικής κυρίως στις περιοχές εκτός Ιταλίας.

> Ενώ η όπερα, το επικρατέστερο μέσο επαγγελματικής φωνητικής εκτέλεσης, είχε κέντρο την Ιταλία κατά τον 17^{ο}, 18^{ο} και αρχές 19^{ου} αιώνα, το υπόλοιπο μισό του 19^{ου} αιώνα άλλες μορφές φιλολογίας, όπως Lied, melodie, ορχηστρικά τραγούδια και Ορατόριο, άρχισαν να ανθίζουν, κερδίζοντας όλο και περισσότερο χώρο στο κλείσιμο του αιώνα...Αν και το ιταλικό μοντέλο διέπρεπε ακόμα στο διεθνές στερέωμα της φωνητικής μουσικής, ξεχωριστοί ήχοι, διαφορετικής αισθητικής άρχισαν να ακμάζουν στη Γαλλία, Γερμανία και Βόρεια Ευρώπη... (Miller, 2006, σελ. 208)

IV. «Εθνικές» σχολές τραγουδιού

1. Ιταλία

Στην Ιταλία η τεχνική του bel canto χρησιμοποιήθηκε ως την εποχή του Bellini (1801-1835), του Donizetti (1797-1848) και του Rossini (1792-1868), οι οποίοι συνέθεταν για συγκεκριμένους τραγουδιστές και προσάρμοζαν τη μουσική τους στις φωνητικές ικανότητες του εκάστοτε τραγουδιστή. Μεταγενέστεροι συνθέτες όπως ο Verdi (1813-1901), ο Leoncavallo (1857-1919) και ο Puccini (1858-1924) εγκαινίασαν τη νέα εποχή στην ιστορία της όπερας. Οι νέοι αυτοί συνθέτες άρχισαν να συνθέτουν όπερες υπηρετώντας την ίδια τη μουσική και όχι τους τραγουδιστές.

Αυτή η επιδίωξη αποτέλεσε απαρχή μια νέα εποχή στο πεδίο της ιταλικής όπερας (Marafioti, 1981).

2. Γερμανία

Η μεγάλη άνθιση στη φωνητική μουσική της Γερμανίας συντελείται κατά την εποχή του Ρομαντισμού. Πριν το τέλος του 18^{ου} αιώνα οι Γερμανοί συνθέτες μιμούνταν τους Ιταλούς στον τρόπο σύνθεσης. Τα κείμενα που χρησιμοποιούσαν δεν ήταν υψηλής ποίησης και η θεματολογία τους ήταν ελαφρού περιεχομένου εκφρασμένα μέσα από το Singspiel (Kimball, 2005, σελ.40).

Τα νέα ποιητικά στυλ, το νέο εκφραστικό εύρος του πιάνου καθώς επίσης και το κοινωνικοπολιτικό κλίμα που ακολούθησε τον 19^{ο} αιώνα, οδήγησε στην ενασχόληση και εξερεύνηση της φωνητικής μουσικής. Οι Γερμανοί συνθέτες αφοσιώνονται στο νέο είδος φωνητικής σύνθεσης, το Lied, το οποίο συνδυάζει ρομαντικό κείμενο υψηλής ποίησης με μεγάλο λυρισμό. Έτσι ο γερμανικός τρόπος τραγουδιού είναι αυτό που έδωσε έμφαση στο λυρισμό και στην ποικιλία των ηχοχρωμάτων της φωνής σε αντίθεση με τον ιταλικό.

Επιπλέον, όσο αφορά την όπερα, ο Wagner (1813-1883) είναι αυτός που διαφοροποιείται από τους Ιταλούς συνθέτες. Οι νέοι ρόλοι του Wagner απαιτούν αρκετές φωνητικές δυνατότητες. Η ένταση της ορχήστρας στις όπερές του σχεδόν διπλασιάζεται, πράγμα που κάνει αναγκαία και απαραίτητη την ύπαρξη συγκεκριμένης φωνητικής τεχνικής (Marafioti, 1981).

3. Γαλλία

Στη Γαλλία επικρατούν πιο ελεύθερες φόρμες φωνητικής μουσικής, όπως η melodie. Η αισθητική των Γάλλων γύρω από τη μουσική γενικότερα σταθεροποιήθηκε με την εμφάνιση του ιμπρεσιονισμού και μετά (Rushmore, 1971).

Στη Γαλλία συνθέτες όπως Bizet (1838-1875), ο Massenet (1842-1912), ο G. Charpentier (1860-1956) και αργότερα ο Debussy (1862-1918), αλλάζουν τα δεδομένα στον κόσμο της γαλλικής όπερας (Marafioti, 1981).

V. Δυτικοευρωπαϊκές φιλοσοφικές προσεγγίσεις στη σχέση σώματος και πνεύματος

Κατά τη διαδικασία του τραγουδιού σώμα και πνεύμα ενώνονται. Κάτι πνευματικό, όπως είναι η τέχνη του τραγουδιού παίρνει σάρκα και οστά μέσα από το σώμα του εκτελεστή. Η σημασία αυτής της ενότητας δεν ήταν αυτονόητη στη δυτική κοινωνία που ακόμα και σήμερα αδυνατεί, ορισμένες φορές, να απαγκιστρωθεί από την αντίληψη του δυισμού.

Η αντίληψη περί της διττής φύσης (σώμα – πνεύμα) του ανθρώπου συναντάται κυρίως στην πλατωνική φιλοσοφία. Ο Πλάτωνας στην *Πολιτεία* καταλήγει στο συμπέρασμα ότι οι πολίτες της ιδεατής πολιτείας δεν επιτρέπεται να αφεθούν ελεύθεροι στην επίδραση της ποίησης και της τέχνης στη ζωή τους (σώμα-αισθήσεις -συναισθήματα). Ο λόγος είναι πως η ιδεατή πολιτεία όριζε ως ανώτερο ηθικό κανόνα και αξία την πλήρη υποταγή των ανθρώπων στον ορθό και δίκαιο λόγο. Οι επιθυμίες, τα συναισθήματα όπως και η βούλησή τους υπόκεινται στην υπηρεσία του ορθού λόγου. Υπό το πρίσμα αυτής της φιλοσοφικής θεώρησης απορρέει η αντίληψη που θέλει την τέχνη και τον ορθό λόγο αντίθετα ως προς την πραγμάτωση του ιδεατού. Η αντιπαλότητα αυτή συνεπάγεται την υποτίμηση των επιθυμιών, των αισθήσεων και των συναισθημάτων (του σώματος) έναντι του ορθού λόγου (του πνεύματος).

Η δυιστική αντίληψη συνεχίζει να υπάρχει και διατυπώνεται στο έργο του Καρτέσιου '*Στοχασμοί περί της πρώτης φιλοσοφίας*' (*René Descartes*). Η καρτεσιανή θεώρηση του δυισμού, που διαιρεί τον άνθρωπο σε μυαλό, το οποίο είναι θεμελιώδης

λίθος της ύπαρξής του («σκέφτομαι άρα υπάρχω»), και σε σώμα, επηρεάζει τον δυτικό τρόπο σκέψης έντονα μέχρι και τον 19^{ο} αιώνα, στον τομέα των τεχνών γενικά και της φωνητικής παιδαγωγικής ειδικότερα. Έτσι, οι τραγουδιστές της εποχής περιορίζονται σε μια στάση απομόνωσης και συγκράτησης του σώματος σε σχέση με το πνεύμα. Σε συνδυασμό με την έλλειψη ιατρικής γνώσης για το φωνητικό όργανο καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως οι μέχρι τότε προσεγγίσεις πάνω στο ζήτημα της φωνητικής και του τραγουδιού δεν δίνουν την απαιτούμενη και απαραίτητη σημασία στη χρήση του σώματος.

Ο Φρόιντ (Sigmund Freud, 1856 – 1939) είναι από τους πρώτους που μίλησε για ψυχοσωματική ενότητα στη Δύση. Με βάση την ψυχιατρική κλινική διαπίστωσε ότι τα συμπτώματα των υστερικών αντικατοπτρίζουν στο σώμα τους κάτι από τον ψυχισμό τους. Η προσέγγιση του Φρόιντ εκφράζει την ενότητα του οργανισμού, έχοντας έναν ολιστικό χαρακτήρα, η οποία συμπίπτει και με την άποψη του Νίτσε εκφρασμένη μέσα από τα λόγια του Ζαρατούστρα: «Είμαι σώμα και τίποτε άλλο· η ψυχή δεν είναι τίποτα παρά μια λέξη που χαρακτηρίζει κάτι που ανήκει στο σώμα». Συμφωνεί επίσης με το φαινομενολογικό ρεύμα της σύγχρονης φιλοσοφίας ότι το ανθρώπινο ον είναι ένα σύνολο, δηλαδή το πνεύμα του είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το σώμα του.

Σήμερα, οι νεότερες γνώσεις σχετικά με τις βιολογικές βάσεις του ψυχισμού συνδυάζονται με αυτές της ανθρωπολογίας με σκοπό να αναδείξουν την ταυτότητα του ανθρώπου ως ολιστική και όχι ως δυιστική. Κάτω από το πρίσμα αυτής της οπτικής οι σύγχρονες προσεγγίσεις της φωνητικής παιδαγωγικής καταλήγουν στο συμπέρασμα πως η ενότητα σώματος και πνεύματος είναι απαραίτητη στη διαδικασία του τραγουδιού.

VI. Περίληψη κεφαλαίου

Οι ρίζες της φωνητικής μουσικής εντοπίζονται τόσο βαθιά στο που σχεδόν ταυτίζονται με την εμφάνιση του ανθρώπου στη γη. Το τραγούδι ακολουθεί την εξέλιξη της ιστορίας του ανθρώπου. Ως δείγμα πολιτισμού στις πρωτόγονες κοινωνίες, ως ύμνοι στους αρχαίους πολιτισμούς, ως συνοδεία της καθημερινής ζωής στα ρωμαϊκά χρόνια, ως εκκλησιαστική και κοσμική μουσική την περίοδο του μεσαίωνα (Rushmore, 1971).

Κομβικό σημείο για την άδουσα φωνή είναι η δημιουργία ενός νέου είδους μουσικής έκφρασης, η όπερα, που δημιουργείται τον 17^{ο} αιώνα με κέντρο την Ιταλία. Οι δάσκαλοι φωνητικής της εποχής ανέπτυξαν την τεχνική τραγουδιού *bel canto*, για το οποίο μας είναι γνωστές μόνο ορισμένες παραδοχές για το στυλ χωρίς όμως να είναι γνωστά τα μέσα που χρησιμοποιούσαν για την εκτέλεση αυτών των περίτεχνα στολισμένων μελωδιών (Duey, 1951).

Η φωνητική παιδαγωγική θεμελιώνεται τον 19^{ο} αιώνα όπου οι εξελίξεις στις επιστήμες και οι αλλαγές σε κοινωνικό και πολιτικό επίπεδο επηρεάζουν την τέχνη της μουσικής. Οι νέες αντιλήψεις στον τομέα της σύνθεσης , καθώς και οι νέες μορφές φιλολογίας φωνητικής μουσικής, που ανθίζουν σε Γερμανία και Γαλλία, θέτουν τις βάσεις για τη δημιουργία «εθνικών» σχολών φωνητικής παιδαγωγικής (Marafioti, 1981).

Παράλληλα, η μεταστροφή των δυτικοευρωπαϊκών ρευμάτων φιλοσοφίας από την αντίληψη του δυισμού στην αντίληψη ενότητας σώματος και πνεύματος, ευνοεί και θέτει τις βάσεις για ολιστική αντιμετώπιση του σώματος στη φωνητική παιδαγωγική.

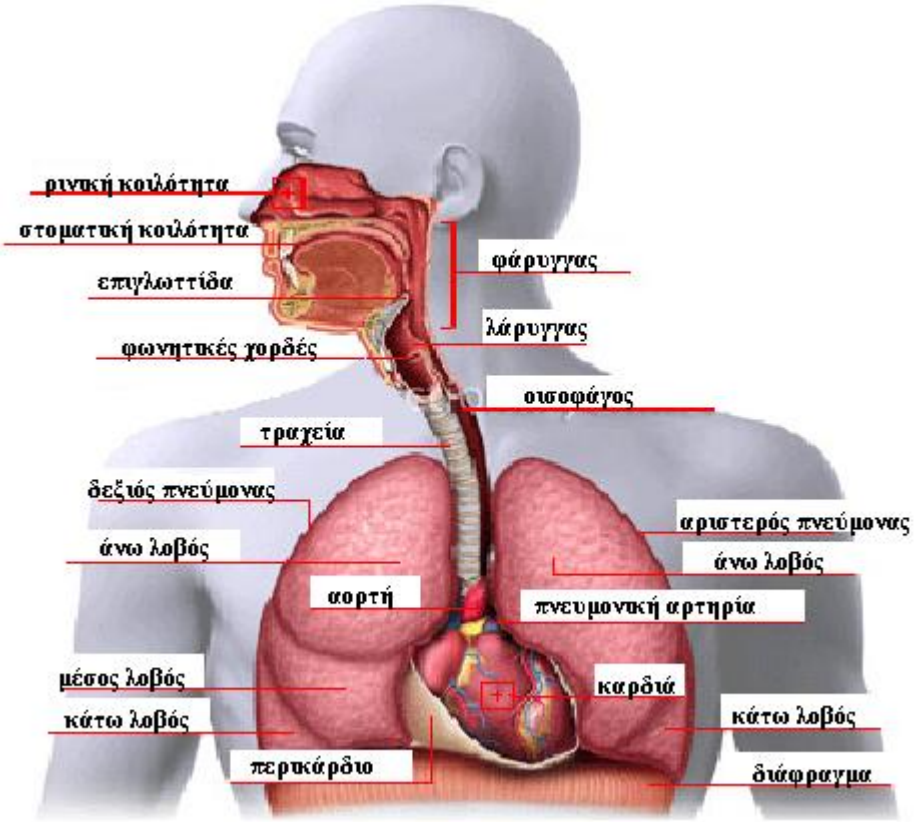
Κεφάλαιο 3

Η διαδικασία της φώνησης

Ολόκληρη η διαδικασία της φώνησης εξαρτάται από την αναπνοή, καθώς πρόκειται για ένα αεροδυναμικό φαινόμενο (Καραντινός, 1961, σελ. 54). Ο αέρας που εισέρχεται στον οργανισμό κατά την εισπνοή, μετατρέπεται σε ήχο κατά την εκπνοή με τους κατάλληλους μηχανισμούς υποστήριξης, δημιουργίας και φθογγοποίησης (Green, 1991, σελ. 8). Ο αέρας είναι που κατά την έξοδό του περνά ανάμεσα από τις φωνητικές χορδές, τις θέτει σε κίνηση και δημιουργείτε ο πρωτογενής ήχος ο οποίος με τη σειρά του εμπλουτίζεται στα αντηχεία του σώματος και εξέρχεται ως φθόγγος-ήχος-φωνή. Είναι σημαντικό να εξεταστούν χωριστά το αναπνευστικό σύστημα και οι τρεις μηχανισμοί στους οποίους στηρίζεται η φώνηση, παρόλο που δεν λειτουργούν ανεξάρτητα, για καθαρά εποπτικούς λόγους.

Ι. Η διαδικασία και ο ρόλος της αναπνοής

Το αναπνευστικό σύστημα αποτελείται από ένα σύνολο οργάνων. Αυτό το σύνολο χωρίζεται σε άνω αναπνευστικό μέρος το οποίο περιλαμβάνει τη μύτη, τις ρινικές κοιλότητες, τον φάρυγγα, το στόμα και τον λάρυγγα, και κάτω αναπνευστικό μέρος το οποίο περιλαμβάνει την τραχεία, τους βρόγχους και τους πνεύμονες (Άγιος, 1997, σελ. 298). (Εικόνα 1.) Παρακάτω θα αναφερθώ στην ανατομία των οργάνων του κάτω αναπνευστικού συστήματος, ενώ η ανατομία των οργάνων του άνω αναπνευστικού συστήματος θα παρουσιαστεί σε επόμενο υποκεφάλαιο (μηχανισμός παραγωγής του ήχου).



Εικόνα 1. Αναπνευστικό σύστημα (από www.visualdictionaryonline.com)

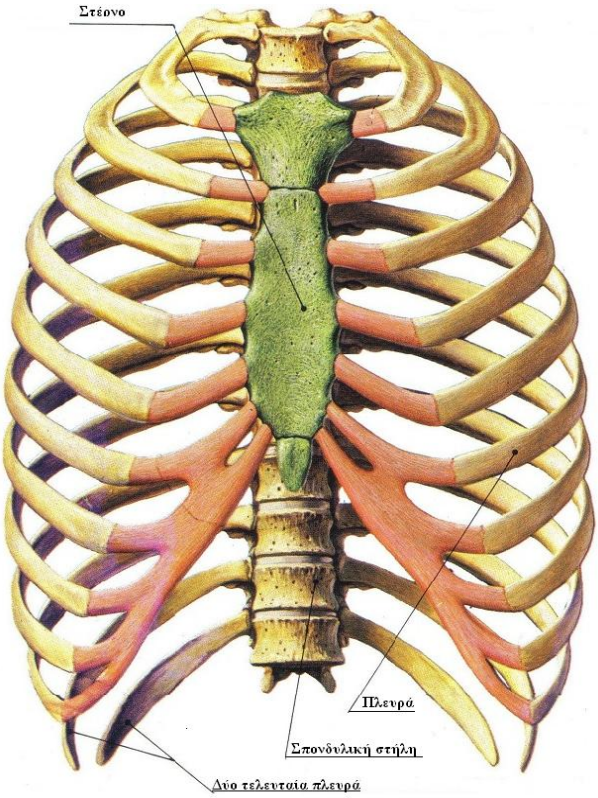
Το φαινόμενο της αναπνοής εκδηλώνεται με δύο ενέργειες, την εισπνοή και την εκπνοή. Κατά τη διάρκεια της εισπνοής εξωτερικός αέρας εισέρχεται στους πνεύμονες, διαμέσου των αναπνευστικών οδών. Εκεί έρχεται σε επαφή με το αίμα το οποίο ελλιπώς οξυγονωμένο και πλούσιο σε διοξείδιο του άνθρακα, με τη βοήθεια μιας πρωτεΐνης που λέγεται αιμοσφαιρίνη, αποκτά από τον αέρα το οξυγόνο. Αυτό με τη σειρά του, μεταφέρεται σε ολόκληρο τον οργανισμό απελευθερώνοντας διοξείδιο του άνθρακα. Αυτή η ποσότητα διοξειδίου του άνθρακα αποβάλλεται από τον οργανισμό κατά την εκπνοή (Tomatis, 1999, σελ. 225).

Η εισπνοή όταν γίνεται από τη μύτη ο αέρας κυκλοφορεί στους ρινικούς πόρους, παίρνει σχεδόν τη θερμοκρασία του σώματος, υγραίνεται από τις επιφάνειες του βλεννογόνου υμένα και στη συνέχεια μέσω των ρινοφαρυγγικών και στοματοφαρυγγικών κοιλοτήτων περνά από τον λάρυγγα, την τραχεία, τους βρόγχους και κατευθύνεται προς τους πνεύμονες (Άγιος, 1997, σελ. 298).

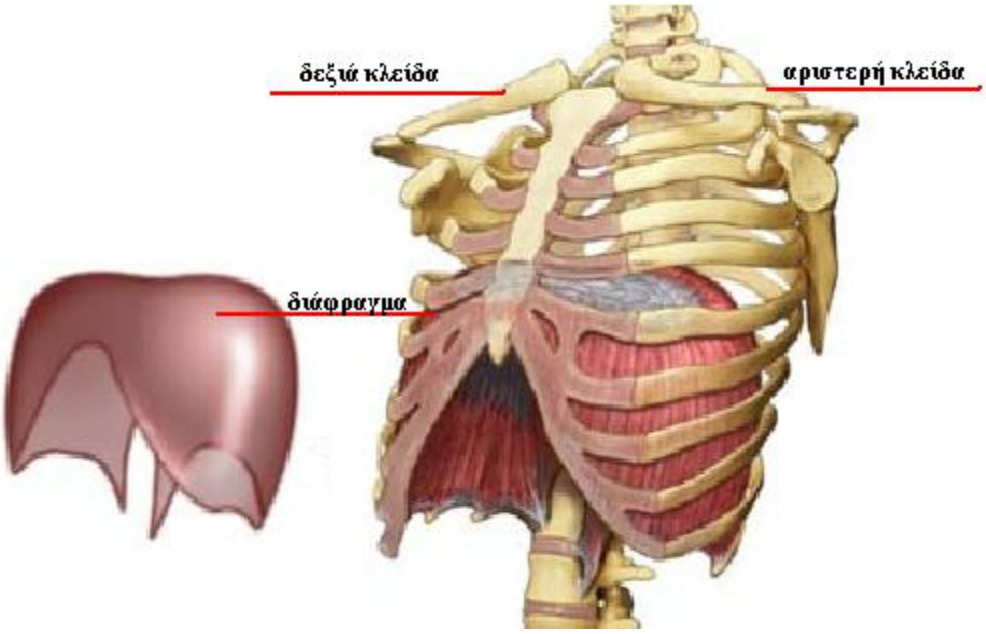
1.Φυσιολογία οργάνων κάτω αναπνευστικού συστήματος

α. Πνεύμονες

Οι πνεύμονες έχουν κωνικό σχήμα, αποτελούνται από αυξομειούμενες κυψελίδες (Εικόνα 1) και περικλείονται στα δώδεκα ζεύγη πλευρών του θώρακα (Μουδατσάκις, 2000, σελ. 21). Από αυτά τα ζεύγη τα δέκα συνδέονται μπροστά με το στέρνο και πίσω με τη σπονδυλική στήλη, ενώ τα δύο τελευταία συνδέονται μόνο πίσω με τη σπονδυλική στήλη. (Εικόνα 2) Τα πλευρά είναι έτσι συνδεδεμένα μυικά που κατά την εισπνοή μπορούν να κινηθούν (Clark και Yallop, 1990, σελ. 21). Ο θώρακας στο άνω μέρος ορίζεται πίσω από την ωμοπλάτη και μπροστά από τις κλείδες, και στο κάτω μέρος του ορίζεται από το διάφραγμα, έναν θολωτό μυ που διαχωρίζει το θώρακα από τα σπλάχνα.(Εικόνα 3)



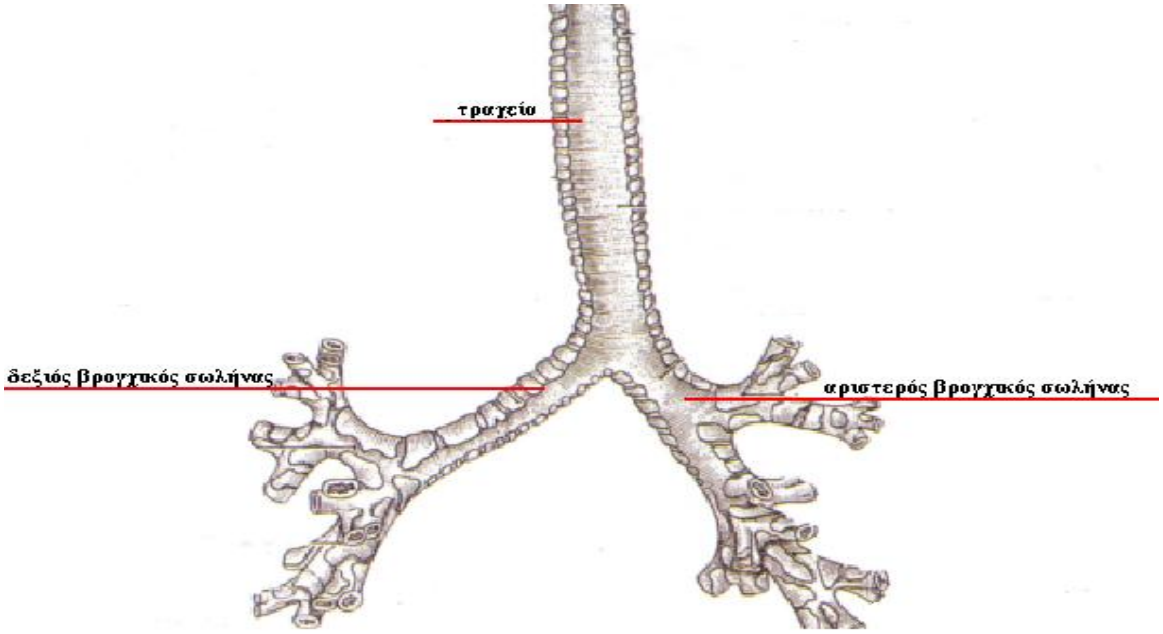
Εικόνα 2. Θώρακας (από Άτλαντα ανθρώπινου σώματος, σελ. 68)



Εικόνα 3. Διάφραγμα (από A.D.A.M.)

β. Βρόγχοι

Οι βρόγχοι συνδέουν τους πνεύμονες με την τραχεία. Δύο σωλήνες ξεκινούν από την τραχεία και καταλήγουν στους πνεύμονες σε πολλά μικροσωληνάρια τα οποία διακλαδίζονται (Clark και Yallop, 1990, σελ. 22). (Εικόνα 4)



Εικόνα 4. Τραχεία και βρόγχοι (από Άγιο, 1997, σελ. 338)

γ. Τραχεία

Η τραχεία είναι ένας αγωγός που αποτελείται από επάλληλα χόνδρινα δακτυλίδια που συνδέονται μεταξύ τους με μεμβρανώδη ιστό (Άγιος, 1997, σελ. 336).(Εικόνα 4)

2. Θωρακική- Διαφραγματική αναπνοή

Η αναπνοή είναι μικτή, θωρακική (αναπνοή κλείδας ή στήθους) και διαφραγματική (κοιλιακή). Ανάλογα με τους μύες που συστέλλονται, στο μεγαλύτερο μέρος της είναι είτε θωρακική είτε διαφραγματική (Μουδατσάκις, 2000, σελ. 26,27). Απόλυτη διάκριση της αναπνοής δε είναι αδύνατο να υπάρξει.

Κατά τη θωρακική αναπνοή το άνω μέρος των πνευμόνων γεμίζει με αέρα. Συστέλλονται οι μύες που βρίσκονται στο θώρακα και διευρύνεται ο ενδοθωρακικός χώρος. Οπτικά αυτό γίνεται αισθητό με την ανασήκωση του στήθους και των ώμων. Αυτού του είδους η αναπνοή δεν είναι επιθυμητή κατά τη φώνηση (ούτε κατά την ομιλία ούτε κατά τη διάρκεια του τραγουδιού). Είναι μια πολύ μικρή αναπνοή, ρηχή, που αφήνει ανεκμετάλλευτο τον υπόλοιπο χώρο των πνευμόνων με αποτέλεσμα να μην έχει διάρκεια. Ο αέρας είναι πολύ κοντά στο λάρυγγα και στις φωνητικές χορδές κι έτσι τις πιέζει, σφίγγοντας έτσι τους μύες που βρίσκονται κοντά (Καρακατσούλης, 1990, σελ.52). Τέλος, κατά τη διάρκεια της θωρακικής αναπνοής μια απαραίτητη προυπόθεση για το τραγούδι, ο έλεγχος της εκπνοής, καθίσταται ιδιαίτερα δύσκολος.

Κατά τη διαφραγματική αναπνοή ο αέρας κατευθύνεται προς τη βάση των πνευμόνων. Οι πνεύμονες που εκτείνονται προς όλες τις κατευθύνσεις σπρώχνουν το διάφραγμα, αυτό το θολωτό μυ που, όπως προανέφερα, χωρίζει το θώρακα από τα σπλάχνα. Το διάφραγμα κατά τη συστολή του σπρώχνει τα σπλάχνα και αυτά με τη σειρά τους σπρώχνουν τα τοιχώματα της κοιλιάς (Καρακατσούλης, 1991, σελ.51). Οπτικά, γίνεται αισθητή αυτού του είδους η αναπνοή όταν η κοιλιά «βγαίνει» προς τα

έξω. Η αξία της διαφραγματικής αναπνοής διαπιστώνεται κατά την εκπνοή. Ο εκπνεόμενος αέρας γίνεται εύκολα ελεγχόμενος και υπάρχει μεγαλύτερο απόθεμα αέρα.

Κατά την εκπνοή συντελείται η φώνηση η οποία στηρίζεται σε τρεις βασικούς διαφορετικούς μηχανισμούς: τον μηχανισμό παραγωγής ήχου, τον μηχανισμό υποστήριξης του ήχου και τον μηχανισμό παραγωγής λέξεων (Green, 1991, σελ. 8). Όλα τα όργανα που συμβάλουν και στους τρεις αυτούς μηχανισμούς βρίσκονται μέσα στο ανθρώπινο σώμα και το καθένα απ'αυτα έχει και άλλες οργανικές λειτουργίες.

3. «Εθνικές» σχολές φωνητικής παιδαγωγικής

Σύμφωνα με τη γερμανική σχολή, ο αέρας κατά την εισπνοή πρέπει να κατευθύνεται όσο το δυνατόν χαμηλότερα (τεχνική χαμηλής αναπνοής). Ακόμα και η μικρή ανασήκωση του στέρνου μπορεί να επιδράσει αρνητικά σε ολόκληρη τη διαδικασία της αναπνοής. Ο Miller (1997) αναφέρει για τη συγκεκριμένη σχολή, ότι κατά την εισπνοή πρέπει να εισέρχεται μικρή ποσότητα αέρα στους πνεύμονες, ούτως ώστε να αποφευχθεί οποιαδήποτε ένταση.

Σύμφωνα με την ιταλική σχολή, η εισπνοή είναι αρκετά ψηλή σε σχέση με τη γερμανική, χωρίς όμως να σημαίνει ότι η αναπνοή είναι στο μεγαλύτερο μέρος της θωρακική. Αυτό έχει ως οπτικό αποτέλεσμα μια ελαφριά ανασήκωση του στέρνου με χαλαρές τις κλείδες, τη διαστολή των πλευρών και την προβολή του επιγάστριου (άνω μέρος της κοιλιάς) (Miller, 1997).

Η γαλλική σχολή θέλει την αναπνοή όσο πιο φυσική γίνεται. Σύμφωνα με τον Witherspoon (1925, σελ. 55)η αναπνοή για το τραγούδι δεν απαιτεί περισσότερη ένταση από οποιαδήποτε άλλη φυσική δραστηριότητα ενός υγιούς ανθρώπου. Η αναπνοή είναι πηγαία και ενστικτώδης, έτσι δεν θα πρέπει να διαφοροποιείται από τον τρόπο αναπνοής κατά την ομιλία (Miller, 1997).

4. Παιδαγωγικές θεωρήσεις

Σήμερα, αν και υπάρχουν πληθώρα τεχνικών όσο αφορά την αναπνοή στο τραγούδι, υπάρχουν κάποιες γενικά αποδεκτές παραδοχές για την αναπνοή. Αρχικά η εισπνοή πρέπει να γίνεται πάντα με άνεση και να μην φτάνει κανείς στα άκρα. Ο αέρας που χρειάζεται είναι πολύ λίγος και δεν πρέπει να καταλαμβάνει όλη την έκταση των πνευμόνων γιατί τότε οδηγούμαστε σε υπερβολές που έχουν αρνητικές συνέπειες (Murdock, 1996). Κατά την εισπνοή πρέπει να διατηρείται η ελάχιστη ένταση σε ορισμένους μύες και να αποφεύγεται η καταβολή μυικής προσπάθειας.

Αυτό που πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα είναι η χαμηλή εισπνοή ταυτόχρονα από το στόμα και τη μύτη, όσο γρήγορη και να είναι αυτή λόγω της γρήγορης έναρξης του τραγουδιού. Αμέσως μετά την εισπνοή πρέπει να υπάρξει μια μικρή αναμονή με χαμηλωμένο το διάφραγμα, ανοιχτές πλευρές, ελεύθερες και ανοιχτές φωνητικές χορδές και σώμα χαλαρό σε ετοιμότητα να δεχτεί τις δονήσεις (Κοντογεωργίου, 1988). Αν η εισπνοή γίνεται ακριβώς πριν την έναρξη του φθόγγου ο αέρας δεν προλαβαίνει να οδηγηθεί χαμηλά και επιβαρύνεται το βασικό όργανο της φώνησης, ο λάρυγγας. Αυτή η μικρή αναμονή πριν την έναρξη του τραγουδιού πρέπει να εφαρμόζεται πάντα, ακόμα και στην περίπτωση που μια μουσική φράση διακόπτεται από μικρής διάρκειας παύση. Έτσι επιτυγχάνεται και το μουσικό γεφύρωμα μιας φράσης κι έχουμε την αίσθηση της ροής χωρίς να τεμαχίζεται το μουσικό κείμενο.

ΙΙ. Μηχανισμός στήριξης της φωνής

Με τον όρο μηχανισμός στήριξης της φωνής εννοείται η μυική συνεργασία που απαιτείται ούτως ώστε να υποστηριχτεί ο ήχος. Περιλαμβάνει εκτός από το διάφραγμα, αρκετούς μύες στην κοιλιακή χώρα και στην περιοχή της λεκάνης. Αυτός

ο μηχανισμός ελέγχει τη ροή του εξερχόμενου αέρα και βοηθά στην τονική ακρίβεια και στην αυξομείωση της έντασης της φωνής, διευκολύνοντας έτσι ολόκληρη τη διαδικασία της φώνησης. Επίσης, είναι εκεί όπου διοχετεύεται η ενέργεια ούτως ώστε η περιοχή του λάρυγγα και τα αντηχεία να παραμένουν χαλαρά χωρίς καμία ένταση και κανένα σφίξιμο (Green, 1991, σελ 10).

1. «Εθνικές» σχολές φωνητικής παιδαγωγικής

Η ιταλική σχολή τραγουδιού, επηρεασμένη από το bel canto, είναι η πρώτη η οποία υπογραμμίζει τη σχέση μεταξύ υποστήριξης του ήχου και μυικής συνεργασίας. Ο Giovanni Battista Lamperti (1839-1910) ήταν μία από τις πιο σημαντικές προσωπικότητες στην ιστορία της ιταλικής σχολής τραγουδιού. Οι θεωρίες του περιγράφονται στο βιβλίο *Vocal Wisdom* του Earl Brown, ενός μαθητή του. Εκεί γίνεται λόγος για τον όρο Appoggio (=υποστήριξη), ο οποίος σχετίζεται με τη διατήρηση συνεχής και σταθερής ήχησης. Δύο από τις αρχές του Lamperti που περιλαμβάνονται στο παραπάνω βιβλίο είναι οι εξής:

> Η ενέργεια στη φυσική δόνηση είναι εποικοδομητική. Η βια στη φυσική δόνηση είναι καταστρεπτική.
> Η φυσική δόνηση αποφέρει σωστό τονικό ύψος, ποιότητα φωνής, και πλούσιο ήχο.

Σύμφωνα με τον Miller (1997 ,σελ. 41) «ο όρος Appoggio περιγράφει την αλληλεξάρτηση των μυών και των οργάνων του κορμού και του λαιμού, συνδυάζοντας και ισορροπώντας τα με τέτοιο ικανό τρόπο, έτσι ώστε η λειτουργία του καθενός να μην βιάζεται από την υπερβολική λειτουργία του άλλου».

Αυτή η τεχνική εστιάζει στην εξισορρόπηση της εσωτερικής έντασης, μέσω μυικού συντονισμού (Miller, 1997, σελ. 42) . Εξασφαλίζει σωστό έλεγχο της ροής

του εκπνεόμενου αέρα, επιτρέποντας την ελεύθερη κίνηση του διαφράγματος, σε συνδυασμό με τη μυική υποστήριξη από τους κοιλιακούς μύες.

Στη γερμανική σχολή τραγουδιού η μυική πηγή του μηχανισμού υποστήριξης βρίσκεται χαμηλά, στον κορμό του ανθρώπινου σώματος. Η συστολή των γλουτιαίων που παρασύρουν τη λεκάνη σε μια χαμηλή θέση δημιουργούν μια υπογάστρια ένταση. Επροσθέτως, οι πλευρικοί μύες και οι μύες της κοιλιακής περιοχής επηρεάζουν την κίνηση του διαφράγματος ελέγχοντας έτσι τη ροή του εξερχόμενου αέρα (Coffin,1989, σελ 86).

Ο Miller (1997) αναφέρει αρκετές μεθόδους υποστήριξης του ήχου που χρησιμοποιούνται στη Γερμανία έχοντας ως βάση την υπογάστρια δραστηριότητα. Μία μόνο μέθοδος διαφέρει, διότι χρησιμοποιεί ως βασικό εργαλείο αυτού του μηχανισμού ένα όργανο το οποίο βρίσκεται στο άνω μέρος του σώματος, τη γλωττίδα. Σύμφωνα με αυτήν την τεχνική, η ροή του εξερχόμενου αέρα απελευθερώνεται ξαφνικά από τη γλωττίδα ως αποτέλεσμα μυικής συστολής αντίστοιχη με την εμπειρία ενός βογκητού ή γρυλίσματος. Μπορεί να συγκριθεί επίσης και με το κλάμα όπου ουσιαστικά η ενέργεια ξεκινά στο κέντρο του σώματος αλλά η γλωττίδα προς στιγμή εμποδίζει την εκροή αέρα (Miller, 1997, σελ. 90).

Στη γαλλική σχολή τραγουδιού η υποστήριξη του ήχου και ο έλεγχος της αναπνοής είναι μια φυσική διαδικασία (Miller, 1997, σελ. 78). Αυτό συνδέεται άμεσα βέβαια με την παραδοχή ότι η αναπνοή είναι μια φυσική και ενστικτώδης λειτουργία. Η οποιαδήποτε σκέψη για τεχνική υποστήριξη του ήχου αποπροσανατολίζει και οδηγεί σε πρόκληση ανεπιθύμητης έντασης. Η προσέγγιση της γαλλικής φωνητικής παιδαγωγικής υποστηρίζει την ελευθερία της αναπνοής απαλλαγμένης από την περιττή ένταση.

III. Μηχανισμός παραγωγής ήχου

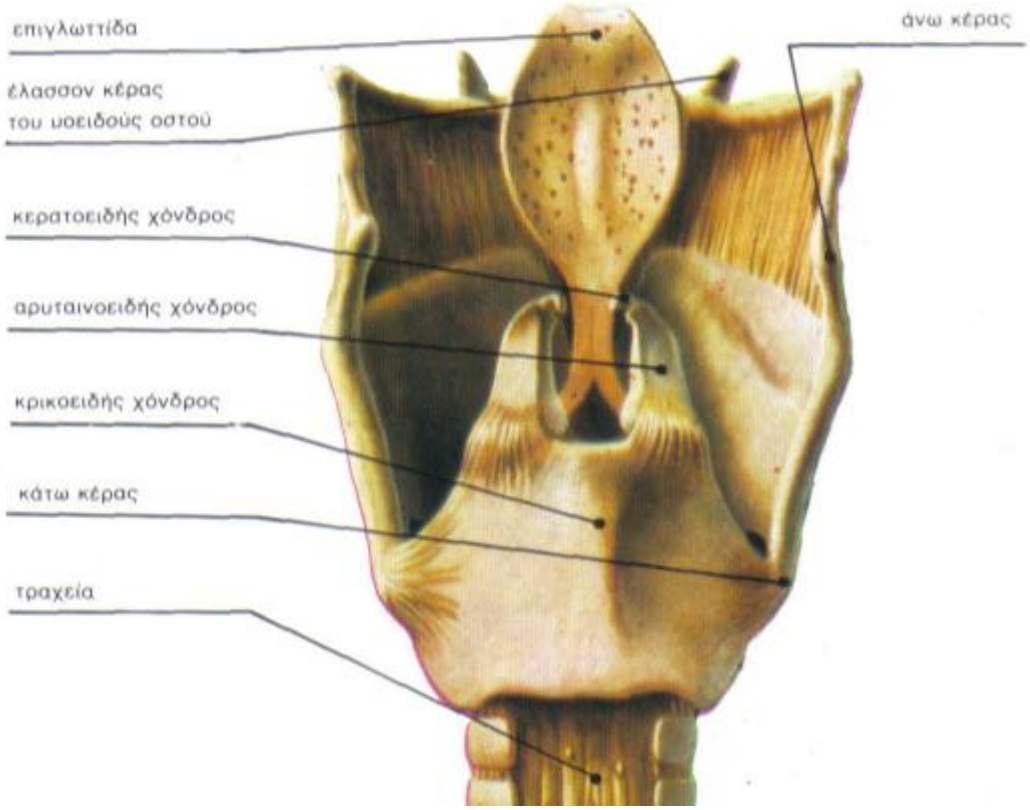
Ο μηχανισμός παραγωγής ήχου περιλαμβάνει τον λάρυγγα, τις φωνητικές χορδές, το πίσω μέρος της γλώσσας, τη μαλακή υπερώα, τον φάρυγγα, τις ρινικές κοιλότητες, άλλες κοιλότητες που βρίσκονται στο κεφάλι καθώς και ορισμένους μύες του λαιμού (Green, 1991, σελ. 10).

1.Φυσιολογία των οργάνων

α. Λάρυγγας

Ο λάρυγγας είναι το κυρίως φωνητικό όργανο, διότι περικλείει τις φωνητικές χορδές. Βρίσκεται στην προέκταση της τραχείας και την διοχετεύει με αέρα. Κατά την κατάποση κλείνει αυτομάτως και παρεμποδίζει την είσοδο των τροφών και των ποτών στις κάτω αναπνευστικές οδούς (Clark και Yallop, 1990, σελ. 29).

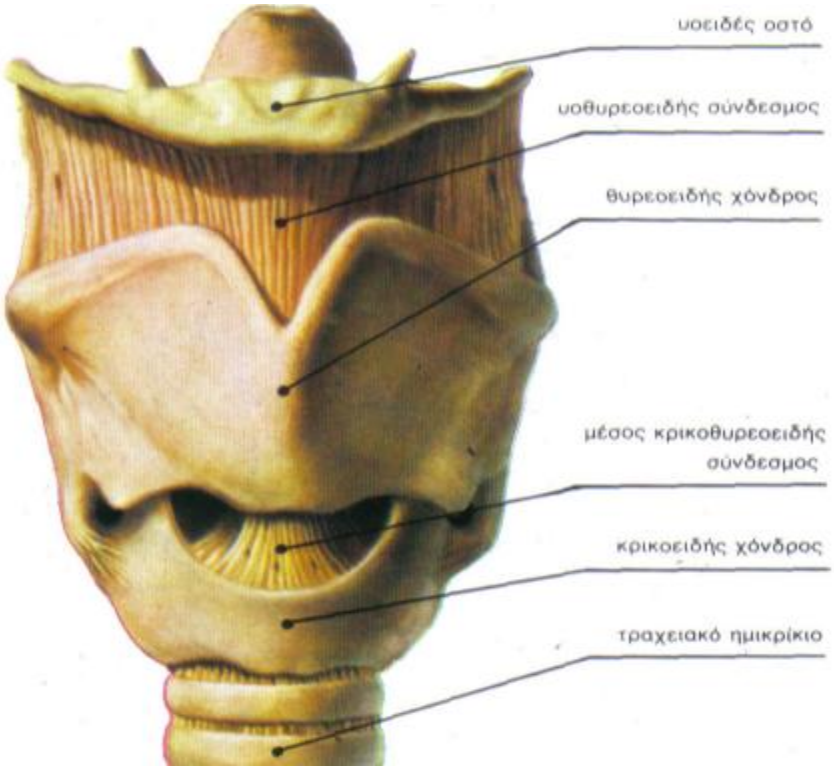
Όσον αφορά την κατασκευή του, ο λάρυγγας σχηματίζεται από χόνδρους (Clark και Yallop, 1990, σελ. 30). Ο κρικοειδής χόνδρος βρίσκεται στη βάση του λάρυγγα και μοιάζει με τα δαχτυλίδια της τραχείας. Είναι όμως πιο παχύ πίσω και πιο λεπτό μπροστά(Clark και Yallop, 1990, σελ. 30) (Εικόνες 5 και 6). Ο θυροειδής χόνδρος στηρίζεται στον κρικοειδή και συνίσταται από δυο τετράπλευρες πλάκες που κλείνουν μπροστά σχηματίζοντας τρίγωνο το οποίο περικλείει τις φωνητικές χορδές. Το θυροειδές τρίγωνο είναι γνωστό και ως μήλο του Αδάμ (Clark και Yallop, 1990, σελ. 31) (Εικόνες 5 και 6). Το ζεύγος των αρυταινοειδών χόνδρων βρίσκεται στο πίσω μέρος του κρικοειδή. Κινούνται κυκλικά και εμπρός και αυτή η κίνηση ελέγχει τη θέση των φωνητικών χορδών (Μουδατσάκις, 2000, σελ. 63). (Εικόνα 5)



Εικόνα 5. Ο σκελετός του λάρυγγα (οπίσθια όψη), (από Άτλαντα ανθρώπινου σώματος, σελ.159)

Η επιγλωττίδα αρθρώνεται στο πάνω μέρος του θυροειδούς η οποία εμποδίζει να περάσουν οι τροφές και τα υγρά κατά την κατάποση (Clark και Yallop, 1990, σελ. 31). (Εικόνες 1 και 5)

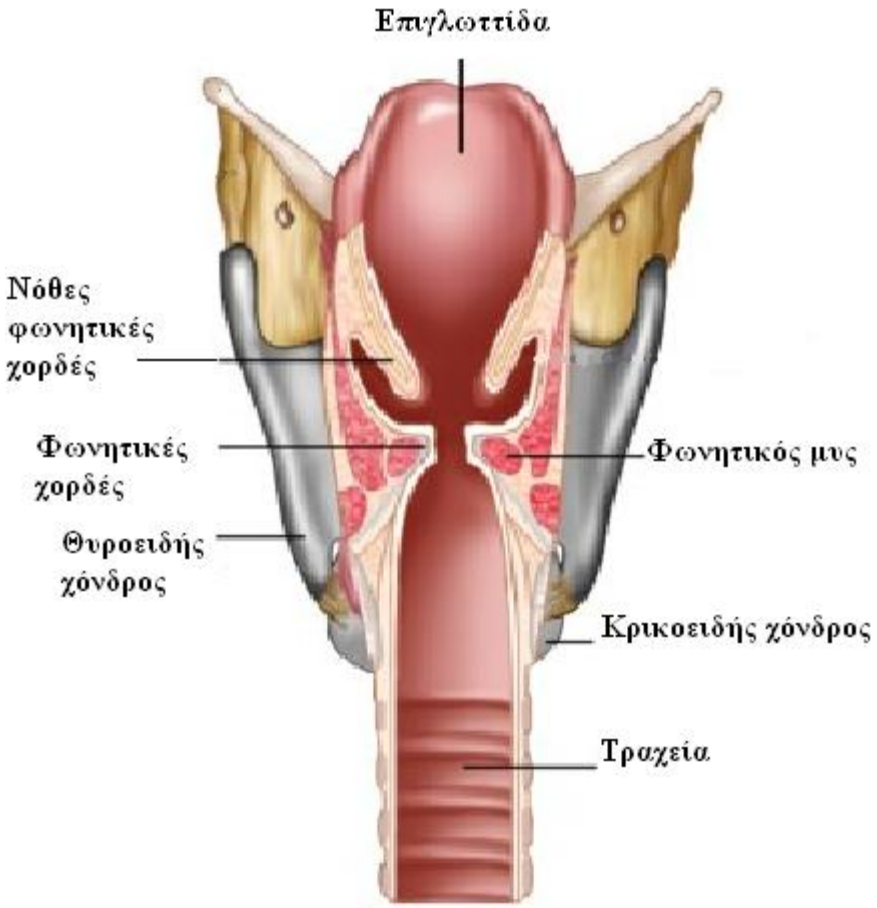
Τελευταίος χόνδρος στο λάρυγγα είναι το ζεύγος των κερατοειδών οι οποίοι βρίσκονται πάνω από τους αρυταινοειδείς, ένας σε κάθε πλευρά (Άγιος, 1997, σελ. 306).



Εικόνα 6. Ο σκελετός του λάρυγγα (πρόσθια όψη), (από Άτλαντα ανθρώπινου σώματος, σελ. 159)

Οι φωνητικές χορδές είναι δύο μυο-μεμβρανώδεις ελαστικές πτυχές του τοιχώματος του λάρυγγα (Clark και Yallop, 1990, σελ. 31). Εκτείνονται από το κάτω μέρος του θυροειδούς τριγώνου ως το μπροστινό μέρος των αρυταινοειδών χόνδρων (Εικόνα 7). Το μήκος των φωνητικών χορδών είναι από 11 έως 16 χιλιοστά για τις γυναίκες και από 17 έως 22 χιλιοστά για τους άντρες. Ως την ηλικία των δέκα δεν υπάρχει διαφορά στο μήκος των φωνητικών χορδών ανάμεσα στα δύο φύλα. Αυτό συμβαίνει κατά την εφηβεία όπου και εκφράζεται με τη διαφορά στο τονικό ύψος κατά την ομιλία (Clark και Yallop, 1990, σελ. 32).

Πάνω από τις φωνητικές χορδές βρίσκονται οι φωνητικές ψευδοχορδές, ή αλλιώς νόθες φωνητικές χορδές. Είναι ομοιότυπες με τις φωνητικές χορδές και χρησιμεύουν ως λιπαντές και προστάτες τους κατά τη φώνηση (Clark και Yallop, 1990, σελ. 32). (Εικόνα 7)

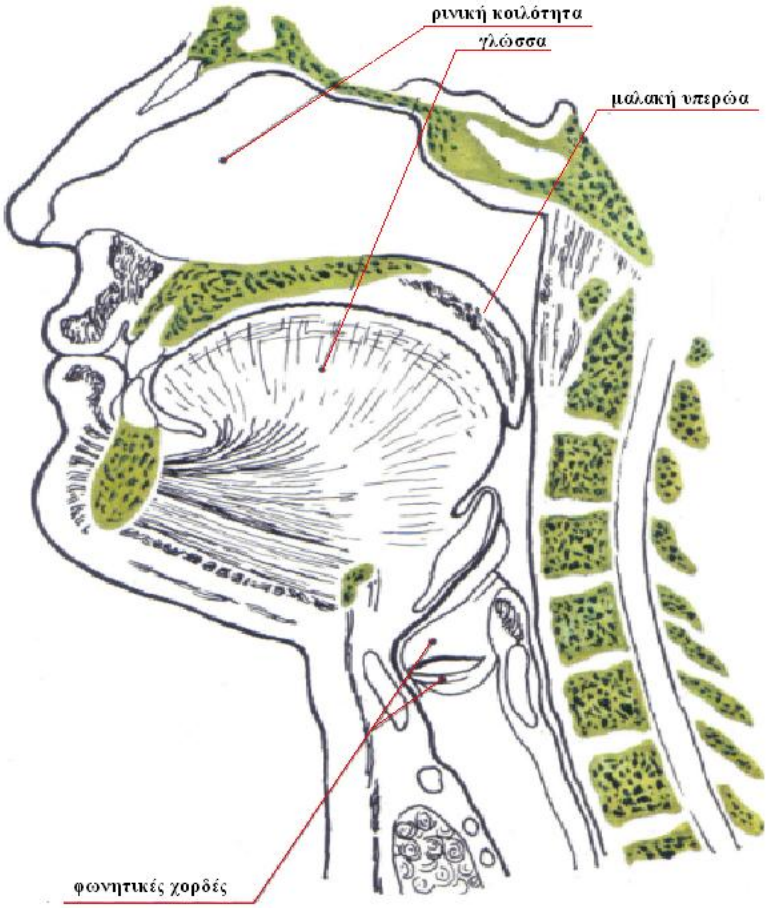


Εικόνα 7. Φωνητικές χορδές και επιγλωττίδα (από kennedydisease.blogspot.com)

Οι λειτουργίες του λάρυγγα εξαρτώνται από ένα σύνθετο μυικό σύστημα (Clark και Yallop, 1990, σελ. 33). Δεν θα ήθελα να επεκταθώ σε λεπτομερής απαρίθμηση και ανάλυση των μυών αυτών γιατί σκοπός της εργασίας δεν είναι η ανατομία αλλά κάποιες βασικές γνώσεις για τη λειτουργία των οργάνων της φώνησης. Θα αναφέρω απλά ότι οι μύες του λάρυγγα διαιρούνται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς. Οι εσωτερικοί μύες ενεργούν στο βαθμό τάσης των φωνητικών χορδών, άρα στη φώνηση. Οι εξωτερικοί μύες συνδέουν τους χόνδρους του λάρυγγα με τα άλλα μέρη του σκελετού προκαλώντας στο λάρυγγα κάθετες κινήσεις, όμοιες με αυτές που παρατηρούνται κατά την κατάποση (Μουδατσάκις, 2000, σελ 64-70).

Μαλακή υπερώα

Η μαλακή υπερώα, ή αλλιώς μαλακός ουρανίσκος, είναι ένα εύκαμπτο φύλλο από μυώδη ιστό, καλυμμένο με βλεννογόνο μεμβράνη. Βρίσκεται στη προέκταση της σκληρής υπερώας και καταλήγει στη σταφυλή, μικρή ελαστική κωνοειδής απόληξη (Clark και Yallop, 1990, σελ.44). (Εικόνα 8)



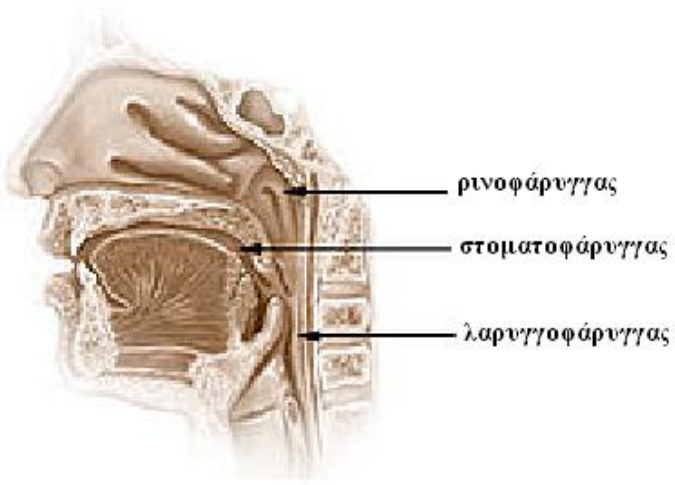
Εικόνα 8. Όργανα φώνησης (από Άτλαντα ανθρώπινου σώματος, σελ. 160)

Όταν η μαλακή υπερώα ανεβαίνει κλείνει τη δίοδο του αέρα προς ή από τις ρινικές κοιλότητες.

Οι μύες της μαλακής υπερώας χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες ανάλογα με τη λειτουργία τους. Μύες που ανεβάζουν το ίδιο όργανο, μύες που ασφαλίζουν το κλείσιμο του φάρυγγα και μύες που κατεβάζουν το ίδιο το όργανο (Clark και Yallop, 1990, σελ.44).

Φάρυγγας

Ο φάρυγγας είναι ένας μυώδης σωλήνας σε σχήμα κώνου, ο οποίος εκτείνεται από τη γλωττίδα ως τη βάση του κρανίου. Διοχετεύει τον λάρυγγα με αέρα και βοηθά στην πρόσληψη της τροφής (Clark και Yallop, 1990, σελ.42). Ο φάρυγγας διαιρείται σε τρεις περιοχές, τον λαρυγγοφάρυγγα, τον στοματοφάρυγγα και τον ρινοφάρυγγα, οι οποίες εκτείνονται πίσω από τα αντίστοιχα όργανα (Άγιος, 1997, σελ.94). (Εικόνα 9)



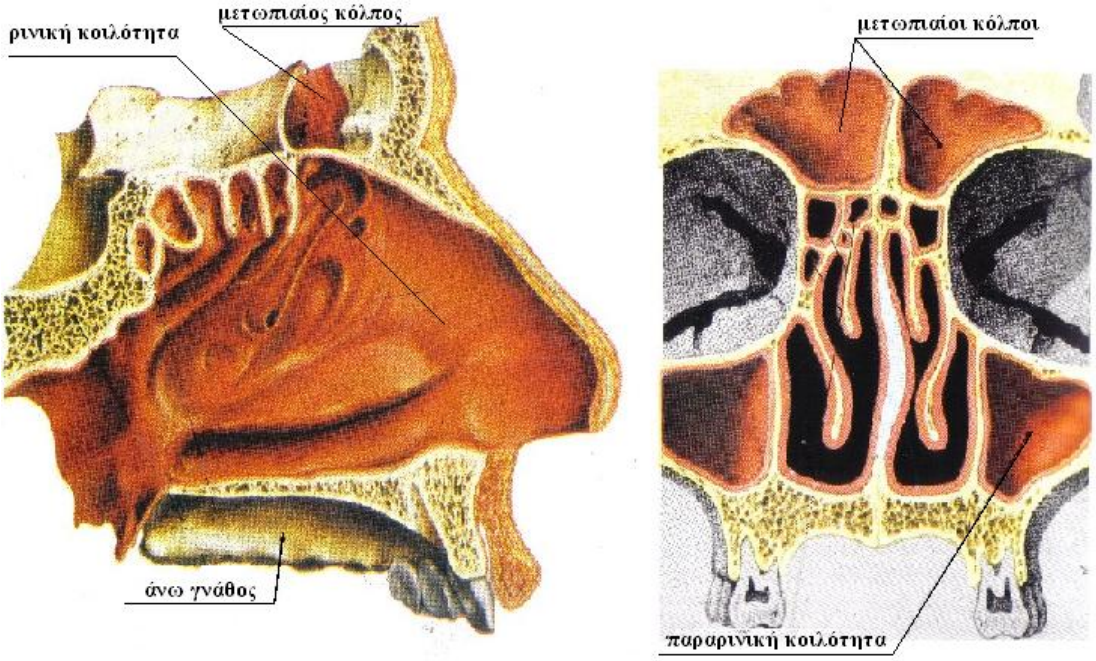
Εικόνα 9. Οι περιοχές του φάρυγγα
(από http://en.wikipedia.org/wiki/Human_pharynx)

2. Αντήχηση

Σύμφωνα με τον McKinney «αντήχηση είναι η διαδικασία κατά την οποία ο πρωτογενής-βασικός ήχος ενισχύεται σε ηχόχρωμα ή/και ένταση περνώντας από τις κοιλότητες στην πορεία εξόδου του» (McKinney, 1982, σελ. 28)

Στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν κοιλότητες οι οποίες επικοινωνούν μεταξύ τους και συνθέτουν ένα σύστημα αντηχείων. «Κάθε κλειστή κοιλότητα που περικλείεται από αγώγιμο υλικό, χαρακτηρίζεται ως αντηχείο» (Γιούλτσης και Κριεζής, 2008, σελ. 363).

Στο κλασικό τραγούδι τα αντηχεία χωρίζονται σε δύο περιοχές: στο στηθικό και στο κεφαλικό. Το στηθικό αντηχείο αποτελείται από την τραχεία και τους βρόγχους. Το κεφαλικό αντηχείο αποτελείται από το στοματοφαρυγγικό χώρο, τη ρινική κοιλότητα και παραρινικούς κόλπους όπως και τους μετωπιαίους κόλπους (Κοντογεωργίου, 1988). (Εικόνα 10)



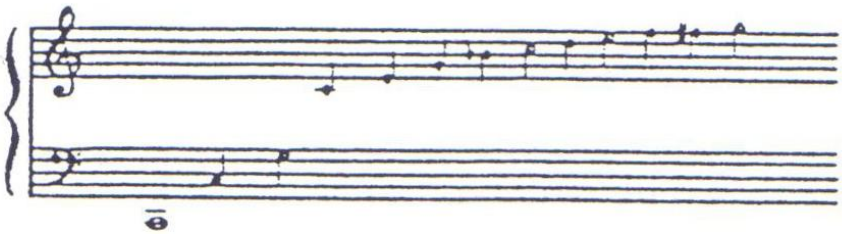
Εικόνα 10. Κεφαλικό αντηχείο (από Άτλαντα ανθρώπινου σώματος, σελ. 156)

Όλα τα αντηχεία σε έναν ενήλικα έχουν αμετάβλητο όγκο εκτός από το στοματοφαρυγγικό. Το μέγιστο άνοιγμα του στοματοφαρυγγικού αντηχείου επιτυγχάνεται κατά το χασμουρητό και το ελάχιστο κατά την κατάποση.

Εκτός από αυτά τα δύο κύρια αντηχεία υπάρχουν και άλλα όργανα στον ανθρώπινο οργανισμό που κατά τη διάρκεια του τραγουδιού δέχονται δονήσεις και χρησιμεύουν ως αντηχεία. Σε αυτά θα αναφερθώ εκτενέστερα στο επόμενο κεφάλαιο που αναφέρεται στο σώμα (κεφάλαιο 4).

Στα αντηχεία του σώματος γίνεται η ενίσχυση των αρμονικών του πρωτογενούς ήχου ή ο συντονισμός με τον θεμέλιο τόνο. (Κάθε μουσικός τόνος που προέρχεται από τη φωνή ή από κάποιο όργανο γίνεται αντιληπτός ως ένας ήχος με συγκεκριμένο

τονικό ύψος. Στην πραγματικότητα πρόκειται για έναν βασικό τόνο, τον θεμέλιο και μια σειρά από ήχους, γνωστή ως στήλη των αρμονικών. Οι αρμονικοί κάθε θεμελίου έχουν συγκεκριμένη απόσταση από τη θεμέλιο.) (Εικόνα 11) Οι αρμονικοί είναι αυτοί που προσδίδουν στη φωνή του κάθε ατόμου τα ιδιαίτερα και μοναδικά χαρακτηριστικά της. Συνεπώς, η χροιά ενός ήχου εξαρτάται από τον αριθμό των αρμονικών που προστίθενται στο θεμέλιο τόνο (Κοντογεωργίου, 1988). Επιπρόσθετα, η ενίσχυση των αρμονικών συνεισφέρει και στην αύξηση της έντασης του ήχου.



Εικόνα 11. Στήλη των αρμονικών

Αντιλαμβάνεται κανείς το πόσο σημαντικός παράγοντας είναι τα αντηχεία στο τραγούδι. Από αυτά εξαρτάται η λαμπερότητα και η διαπεραστικότητα της φωνής, το ιδιαίτερο χρώμα της κάθε φωνής. Επίσης, είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί η σημασία και η συνεισφορά των αντηχείων στην προστασία του λάρυγγα, αφού για την απαιτούμενη ένταση το άτομο δεν καταβάλλει μεγαλύτερη προσπάθεια απλά χρησιμοποιεί ολόκληρο το σώμα του.

3. «Εθνικές» σχολές φωνητικής παιδαγωγικής

Οι δάσκαλοι της ιταλικής σχολής υποστηρίζουν την μπροστινή τοποθέτηση για την ενίσχυση του ήχου, χρησιμοποιώντας τα αντηχεία του προσώπου. Στοχεύουν στην παραγωγή ενός ήχου φυσικού, όχι υπερβολικά φωτεινού, ούτε υπερβολικά σκοτεινού, γνωστού ως *chiaroscuro* (=φωτεινό-σκοτεινό)(Miller, 1997, σελ. 78).

Σύμφωνα με την ιταλική τεχνική, το άνοιγμα του στόματος πρέπει να είναι σε ένα μεσαίο επίπεδο (ούτε πολύ κλειστό, ούτε πολύ ανοιχτό), με ανασηκωμένη τη μαλακή υπερώα για να μπορεί να γίνεται αισθητή η περιοχή του ρινοφάρυγγα.

Επιπλέον, η τεχνική του *Appoggio* αφορά και την αντήχηση (McKinney, 1982, σελ. 80). Η ψηλή θέση του στέρνου η οποία συνδέεται με την αναπνοή και η χρήση των μετωπιαίων κόλπων, των ρινικών και των παραρινικών κοιλοτήτων ως αντηχεία, επιφέρουν τον επιθυμητό ήχο.

Η αντήχηση στη γερμανική σχολή τραγουδιού είναι πλήρης και ισχυρή. Οι δάσκαλοι προσανατολίζονται σε έναν σκούρο και βαθύ ήχο χρησιμοποιώντας όλα τα αντηχεία του σώματος (Miller, 1997, σελ. 63).

Η θέση του λάρυγγα παραμένει σε μια σταθερή, χαμηλή θέση. Αυτό έχει ως συνέπεια την αύξηση του χώρου αντήχησης και τη δημιουργία ενός πλούσιου ποιοτικού ήχου με πολλές ηχοχρωματικές επιλογές.

> Η χαμηλή λαρυγγική θέση είναι λογική συνέπεια των τεχνικών που προτρέπουν σε μια αίσθηση διεύρυνσης των κοιλοτήτων του φάρυγγα... Αυτή η θέση του λάρυγγα προτιμάται στη γερμανική σχολή, λόγω του ότι συνεισφέρει στην παραγωγή του απαιτούμενου ήχου σύμφωνα με την αισθητική της συγκεκριμένης εθνικής σχολής. (Miller, 1997, σελ. 87)

Μια ακόμη μέθοδος που χρησιμοποιείται από τους δασκάλους της γερμανικής σχολής είναι η τεχνική του *Kopfstimme* (=κεφαλική φωνή). Η τεχνική αυτή εστιάζει στην ομοιογένεια του φωνητικού εύρους. Σε μια προσπάθεια μη τονισμού της υψηλής περιοχής των εκάστοτε φωνών αποφεύγεται η πλήρης χρήση του μηχανισμού υποστήριξης του ήχου, καταφέρνοντας έτσι τη συνολική μείωση της έντασης σε αυτήν την περιοχή. Επιτυγχάνεται έτσι μια συγκεκριμένη φωνητική ποιότητα που ηχεί σχεδόν άχρωμα (Miller, 1997, σελ. 66).

Η γαλλική σχολή τραγουδιού επιδιώκει έναν λαμπερό ήχο (Vennard,1950, σελ. 68). Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρήση των αντηχείων της ρινικής κοιλότητας και του στόματος, το οποίο έχει τη θέση του «χαμόγελου» *chanter dans le masque* (=τραγούδι στην μάσκα). Ως αποτέλεσμα αυτής της τοποθέτησης, η ποιότητα του ήχου τείνει να είναι ως ένα βαθμό ένρινη, κάτι που εξυπηρετεί και τη γαλλική γλώσσα. Η πλήρης ρινική αντήχηση δεν επιδιώκεται, αλλά μια ισορροπία μεταξύ ρινικής και στοματικής κοιλότητας, συνδυασμός που δημιουργεί τον μοναδική ήχο της γαλλικής σχολής (Miller, 1997, σελ. 75-76).

IV. Μηχανισμός παραγωγής λέξεων

Ο μηχανισμός παραγωγής λέξεων περιλαμβάνει το μπροστινό και μέσο τμήμα της γλώσσας, τα χείλη, τα δόντια, και την κάτω γνάθο.

1.Φυσιολογία φθογγοπλαστικών οργάνων

α. Γλώσσα

Η γλώσσα είναι το πιο βασικό φθογγοπλαστικό όργανο. Με τις κινήσεις της δημιουργεί το κατάλληλο στένωμα ή φράγμα για την άρθρωση των φθόγγων (Μουδατσάκις, 2000, σελ. 79).

Περιβάλλεται από τη βλεννογόνο, ένα εγκάρσιο ινώδες διάφραγμα που τη χωρίζει στα δύο. Σύμφωνα με τους Clark και Yallop μπορεί κανείς να διακρίνει τρία μέρη: το εμπρόσθιο άκρο, το μέσο τμήμα ή αλλιώς το πτερύγιο που βρίσκεται απέναντι από το λείο μέρος του σκληρού ουρανίσκου, και το πίσω τμήμα ή αλλιώς σώμα που είναι από εκεί και πίσω (Clark και Yallop, 1990, σελ.44). Άλλα εγχειρίδια όμως διακρίνουν τη γλώσσα σε δύο μέρη (Άγιος, 1997, σελ. 61).Το μπροστινό και το μέσο τμήμα της γλώσσας εμπλέκονται άμεσα στη φθογγοποίηση, ενώ το πίσω τμήμα και η ρίζα της γλώσσας εμπλέκονται άμεσα στο μηχανισμό παραγωγής ήχου.

β. Χείλη

Τα χείλη είναι το μπροστινό όριο της στοματικής κοιλότητας και είναι το τελευταίο εμπόδιο του φθογγοποιημένου ρεύματος της εκπνοής. Εξωτερικά καλύπτονται με δέρμα και εσωτερικά από βλεννογόνο μεμβράνη (Clark και Yallop, 1990, σελ.50). Ο μυικός εξοπλισμός των χειλιών επιτρέπει την πλαστικότητα και την ευκινησία του στόματος και των χειλιών ούτως ώστε να μπορούν να πάρουν όλες τις απαιτούμενες θέσεις κατά την άρθρωση (Clark και Yallop, 1990, σελ. 51).

γ. Κάτω γνάθος

Η κάτω γνάθος, ή αλλιώς σαγόνι, είναι ένα ακόμη αρθρωτικό όργανο όχι τόσο σημαντικό όσο τα προηγούμενα. Κάποιος μπορεί να μιλήσει ακόμη και με κλειστό σαγόνι και να γίνει κατανοητός.

Το μυικό σύστημα όλων αυτών των οργάνων δίνει πάρα πολλές δυνατότητες κίνησης στα ίδια τα όργανα. Επαφίεται στην ευχέρεια του καθενός ξεχωριστά αν καλλιεργήσει όλες αυτές τις δυνατότητες κίνησης ή τις αφήσει να αδρανήσουν.

2. Άρθρωση

Η ιδιαιτερότητα της φωνής που την κάνει να διαφέρει από τα υπόλοιπα όργανα είναι ότι είναι το μόνο όργανο που παράγει λέξεις (Green, 1991, σελ. 13).

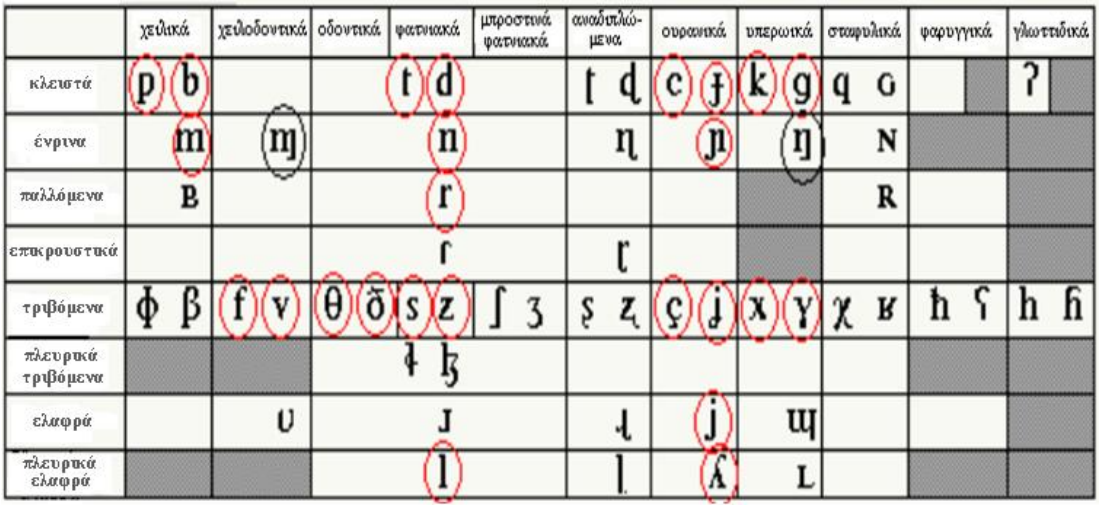
Μια φωνή μπορεί να γίνει πολύ εύκολα ανιαρή αν το κείμενο δεν είναι κατανοητό λόγω της εσφαλμένης άρθρωσης. Καταστρέφεται ολόκληρο το μουσικό έργο όταν η άρθρωση είναι ράθυμη ή όταν λειτουργεί εις βάρος της φωνής ως ήχο. Ο λόγος, οι λέξεις, με την εναλλαγή των συμφώνων και των φωνηέντων, ο τονισμός ή όχι ορισμένων συλλαβών, το βάρος που δίνεται σε μια λέξη μέσα σε μια φράση μεταμορφώνει ολόκληρη τη μουσική, την κάνει πιο άμεση, πιο ζωντανή. Στη

φωνητική μουσική το κείμενο και η μουσική είναι άρρηκτα συνδεδεμένα. Η ένωση του λόγου και της μουσικής δίνουν υπόσταση στο τραγούδι (Κοντογεωργίου, 1989).

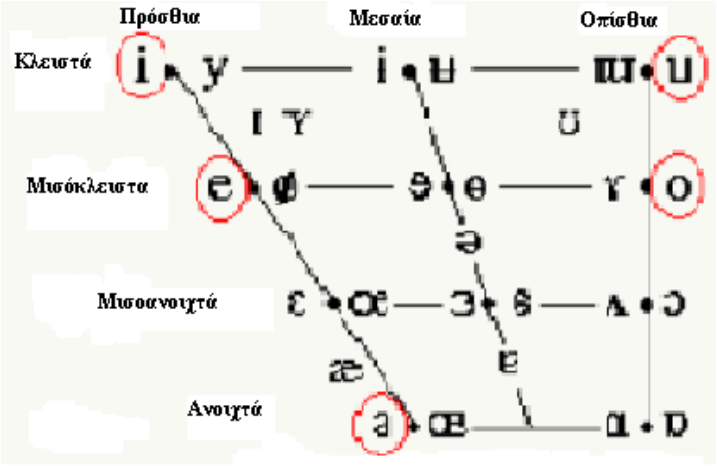
Σε γενικές γραμμές η άρθρωση στο τραγούδι θα πρέπει να είναι πιο έντονη απ’οτι στην ομιλία (Κοντογεωργίου, 1989). Ο βαθμός σφρίγους της άρθρωσης και η φωτεινότητά της διαμορφώνονται ανάλογα με το χαρακτήρα του μουσικού κειμένου και την εκφραστικότητα που θέλει να προσδώσει κανείς σε αυτό.

Τις περισσότερες φορές ο τραγουδιστής καλείται να τραγουδήσει και σε άλλες γλώσσες, όπου η προφορά είναι τελείως διαφορετική από την οικεία σε αυτόν προφορά της γλώσσας του. Η δυσκολία σε αυτό έγκειται στην αλλαγή ηχοχρώματος σε σύμφωνα ή σε φωνήεντα ή διάρκεια εκφοράς μακρών και βραχέων συλλαβών. Συνοψίζοντας, σωστή άρθρωση σημαίνει ο τραγουδιστής να ελέγχει πλήρως τα όργανα της φθογγοποίησης.

Οι παρακάτω πίνακες αναπαριστούν διακριτά, με ακρίβεια και λεπτομέρεια καθέναν από τη μεγάλη ποικιλία ήχων (φθόγγων και φωνημάτων) που χρησιμοποιούνται από τις ομιλούμενες ανθρώπινες γλώσσες. Πρόκειται για το Διεθνές Φωνητικό Αλφάβητο (International Phonetic Alphabet), το οποίο είναι ένα σύστημα φωνητικής μεταγραφής που δημιουργήθηκε από τους γλωσσολόγους.



Εικόνα 12. Διεθνές Φωνητικό Αλφάβητο (Σύμφωνα),
(από en.wikipedia.org/wiki/International_Phonetic_Alphabet)



Εικόνα 13. Διεθνές Φωνητικό Αλφάβητο (Φωνήεντα)
(από en.wikipedia.org/wiki/International_Phonetic_Alphabet)

Με κόκκινο είναι κυκλωμένοι οι φθόγγοι που χρησιμοποιούνται στην ελληνική γλώσσα.

3. «Εθνικές» σχολές φωνητικής παιδαγωγικής

Οι καθηγητές της ιταλικής σχολής διδάσκουν ότι το στόμα πρέπει να βρίσκεται σε θέση «χαμόγελου», έτσι που να ξεπροβάλλει η άνω οδοντοστοιχία (Lamperti,1890, σελ. 10). Με αυτόν τον τρόπο το άνοιγμα του στόματος είναι σε ένα μεσαίο επίπεδο (ούτε πολύ ανοιχτό, ούτε πολύ κλειστό), επιτρέποντας την ελεύθερη κίνηση του σαγονιού και της γλώσσας. Η παιδαγωγική της ιταλικής σχολής τραγουδιού δεν υποστηρίζει μια συγκεκριμένη θέση του στόματος για το σχηματισμό των φωνηέντων, ο τρόπος με τον οποίο κάποιος μιλά θέτει τις βάσεις για τον τρόπο που τραγουδά.

Η ιταλική γλώσσα, σύμφωνα με τον Frederic Pena, ενδείκνυται για το τραγούδι, διότι όλες οι λέξεις τελειώνουν σε φωνήεν και κάθε φωνήεν έχει μόνο έναν ήχο σε κάθε συλλαβή (σε αντίθεση με τα αγγλικά), και συμπληρώνει «όπως ξεκινά ένα φωνήεν, έτσι τελειώνει, και αφού παραμένει, δεν παρατηρείται αλλαγή θέσης στα όργανα φθογγοποίησης» (Pena, 1890, σελ 48)

Η γερμανική σχολή τραγουδιού υποστηρίζει μια χαμηλή θέση του σαγονιού η οποία παραμένει όσο είναι δυνατόν στο σχηματισμό όλων των φωνηέντων και των συμφώνων. (Duey, 1951, σελ 47)

Όπως και η ιταλική έτσι και η γαλλική σχολή τραγουδιού συμβουλεύει τη θέση του «χαμόγελου» στο στόμα κατά τη διάρκεια του τραγουδιού. Τα χείλη κρατούνται σε μια φυσική κατάσταση και κινούνται ελεύθερα επιτρέποντας την ευελιξία και ευκινησία της γλώσσας (Duey, 1951, σελ.10).

4. Παιδαγωγικές θεωρήσεις

Ως προς την άρθρωση των φωνηέντων πολύ σημαντικός είναι ο διαχωρισμός της στοματικής κοιλότητας σε δύο μέρη. Ένα εμπρόσθιο μέρος το οποίο δραστηριοποιείται κατά την άρθρωση και ένα οπίσθιο μέρος το οποίο συμμετέχει στην παραγωγή του ήχου. Αυτές οι δύο κοιλότητες δραστηριοποιούνται από κοινού, παραμένουν όμως ανεξάρτητες. Η μία είναι γενεσιουργός δόνηση και η άλλη δέχεται αυτή τη δόνηση (Tomatis, 1990).

Επίσης σημαντικό ρόλο παίζει η ανατομία του καθενός. Για παράδειγμα, όσο μεγαλύτερος είναι ο όγκος του στόματος και του προσώπου ενός ανθρώπου τόσο μικρότερο είναι το άνοιγμα των φωνηέντων. Αντίστροφα όσο πιο στενό είναι το πρόσωπο, τόσο πιο μεγάλο πρέπει να είναι το άνοιγμα του στόματος (Tomatis, 1990). Τίποτα δεν είναι πιο προσωπικό από τη θέση και το άνοιγμα του στόματος στο εκάστοτε φωνήεν. Ο καθένας έχει τις δικές του κινήσεις προσώπου, οι οποίες δεν μπορούν να γίνουν αντικείμενο μίμησης γιατί σχετίζονται με την ανατομία του κάθε ατόμου.

V. Περίληψη κεφαλαίου

Η διαδικασία της φώνησης στηρίζεται αποκλειστικά στην αναπνοή. Με την εισπνοή ο αέρας εισέρχεται στον οργανισμό και κατά την έξοδό του μετατρέπεται σε ήχο με τους κατάλληλους μηχανισμούς υποστήριξης, δημιουργίας και φθογγοποίησης. Οι διαφορές στις τεχνικές των σχολών φωνητικής παιδαγωγικής εντοπίζονται στη χρήση της αναπνοής. Σε γενικές γραμμές, οι σχολές της Ιταλίας, της Γερμανίας, της Γαλλίας, καθώς και οι σύγχρονες προσεγγίσεις φωνητικής παιδαγωγικής, χρησιμοποιούν με διαφορετικό τρόπο τα όργανα του σώματος που λαμβάνουν μέρος καθ'όλη τη διαδικασία της αναπνοής (εισπνοή-εκπνοή). Σκοπός, είναι η επίτευξη ενός ιδανικού ήχου ο οποίος διαφοροποιείται ανάλογα με το στυλ της κάθε σχολής.

Η ιταλική σχολή υποστηρίζει μια χαλαρή εισπνοή με ελαφριά ανασήκωση του στέρνου, μυικό συντονισμό των κοιλιακών μυών και του διαφράγματος για την εξισορρόπηση της εσωτερικής έντασης (Appoggio) και χρήση των αντηχείων του προσώπου για την παραγωγή ενός φυσικού, όχι υπερβολικά φωτεινού, ούτε υπερβολικά σκοτεινού ήχου (chiaroscuro). Ως προς την άρθρωση προτείνεται το στόμα να βρίσκεται σε θέση «χαμόγελου» και τονίζεται πως ο τρόπος με τον οποίο κάποιος μιλά, θέτει τις βάσεις για τον τρόπο που τραγουδά (Miller,1997).

Η γερμανική σχολή τραγουδιού, εξαιτίας του ρεπερτορίου έχει μεγαλύτερες απαιτήσεις από τους τραγουδιστές. Ο αέρας πρέπει να κατευθύνεται όσο το δυνατόν χαμηλότερα. Ακόμα και η μικρή ανασήκωση του στέρνου μπορεί να επιδράσει αρνητικά στη διαδικασία του τραγουδιού. Η μυική πηγή του μηχανισμού υποστήριξης του ήχου βρίσκεται χαμηλά, στον κορμό του ανθρώπινου σώματος. Η λεκάνη παρασύρεται σε μια χαμηλή θέση λόγω της συστολής των γλουτιαίων, δημιουργώντας μια υπογάστρια ένταση. Η ροή του εξερχόμενου αέρα ελέγχεται από

πλευρικούς και κοιλιακούς μύες. Επιπλέον, η αντήχηση στη γερμανική σχολή είναι πλήρης και ισχυρή. Η χαμηλή θέση του λάρυγγα αυξάνει το χώρο αντήχησης και δημιουργεί έναν πλούσιο ήχο με πολλές ηχοχρωματικές επιλογές. Τέλος, υποστηρίζεται η η χαμηλή θέση της κάτω γνάθου για την άρθρωση (Miller,1997).

Η γαλλική σχολή φωνητικής παιδαγωγικής υποστηρίζει τη φυσικότητα στη διαδικασία του τραγουδιού. Η αναπνοή είναι πηγαία και ενστικτώδης και δεν θα πρέπει να διαφοροποιείται από τον τρόπο αναπνοής κατά την ομιλία. Επιπλέον, οποιαδήποτε σκέψη για τεχνική υποστήριξης του ήχου, αποπροσανατολίζει και οδηγεί σε πρόκληση ανεπιθύμητης έντασης. Ο ήχος της γαλλικής σχολής τραγουδιού είναι αρκετά λαμπερός χρησιμοποιώντας έναν ισορροπημένο συνδυασμό των αντηχείων της ρινικής κοιλότητας και του στόματος (chanter dans le masque), το οποίο είναι σε θέση «χαμόγελου» (Miller,1997).

Σήμερα, αν και υπάρχει πληθος τεχνικών φωνητικής παιδαγωγικής, υπάρχουν σημεία όπου αυτές οι απόψεις συγκλίνουν. Επιγραμματικά, κατά την αναπνοή θα πρέπει να αποφεύγεται η καταβολή μυικής προσπάθειας και να διατηρείται η ελάχιστη ένταση σε ορισμένους μύες. Η εισπνοή πρέπει να ακολουθείται από μικρή αναμονή πριν την έναρξη του φθόγγου με ελεύθερες φωνητικές χορδές και χαλαρό σώμα, έτοιμο να δεχτεί τις δονήσεις. Τέλος, τονίζεται η μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου και κατ’επέκταση η ιδιαιτερότητα του κάθε οργάνου-σώματος. Η ανατομία του καθενός ορίζει στοιχεία τεχνικής που δε χρειάζεται και δεν μπορούν να γίνουν αντικείμενο μίμησης.

Κεφάλαιο 4

Σώμα και σύγχρονες προσεγγίσεις φωνητικής παιδαγωγικής

Η μουσική είναι τέλεια
αν κάποιος παραβλέψει το μυαλό και τις επιθυμίες του
και την αφήσει να δράσει μόνη της

John Cage

Η μουσική... εξαιτίας του δυναμικού της χαρακτήρα,
η πρωταρχική έλξη που ασκεί πάνω μας
είναι σωματική και συναισθηματική.

Randal McClellan

Οι Ιταλοί, οι Γερμανοί και οι Γάλλοι δεν ήταν οι μόνοι που ανέπτυξαν παιδαγωγικές μεθόδους φωνητικής. Χώρες όπως η Αγγλία, η Ισπανία και η Ρωσία, δημιούργησαν τις δικές τους σχολές φωνητικής παιδαγωγικής (Sell, 1995). Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα οι καθηγητές τραγουδιού αφομοιώνουν και αναμιγνύουν τις μεθόδους και τις τεχνικές της κάθε σχολής (Sell, 1995).Από τα μέσα του ίδιου αιώνα νέες αντιλήψεις επηρεάζουν το καλλιτεχνικό στερέωμα.

Η αλλαγή από τον απόλυτο δυισμό στην ενότητα σώματος- πνεύματος που συντελείται την ίδια περίοδο (βλ. Κεφάλαιο 1), επιφέρει αλλαγές στις ανθρωπιστικές και φυσικές επιστήμες καθώς και στις τέχνες. (Bresler, 2004). Οι νέες καλλιτεχνικές αναζητήσεις, σαφώς επηρεασμένες από τις ανατολικές φιλοσοφίες, διασταυρώνονται με την έννοια της σωματοποίησης (embodiment) (Baas & Jacob, 2004). Το σώμα αποκτά νέες σημασίες και χρησιμοποιείται πλέον ως μέσο διδασκαλίας και μάθησης (Bresler, 2004), καθώς και καλλιτεχνικής έκφρασης (happenings, fluxus, body art, performances) (locus athens, 2006).

Παράλληλα, το σώμα αποκτά μεγαλύτερη βαρύτητα στις σύγχρονες προσεγγίσεις φωνητικής παιδαγωγικής. Η ολιστική συμμετοχή του σώματος γίνεται

πλέον ζητούμενο και στόχος, φανερώνοντας τις προϋποθέσεις ενός υγιούς ήχου και καλλιεργώντας πρόσφορο έδαφος για τη δημιουργία ποιοτικού ήχου. Τραγουδιστής είναι αυτός που γνωρίζει να παίζει με δεξιοτεχνία ένα όργανο που δεν είναι άλλο από το σώμα του. Ο λάρυγγας, όπου βρίσκονται η φωνητικές χορδές, δεν είναι το ειδικό όργανο του τραγουδιού όπως και οι χορδές του βιολιού δεν αποτελούν αυτό καθαυτό το όργανο, αλλά το μέσο για τη δόνηση (Tomatis, 1999). Συνεπώς, όσο αφορά το τραγούδι, το σώμα είναι το όργανο και οι φωνητικές χορδές αποτελούν τα στοιχεία που το κάνουν να αντηχεί.

Το σώμα συμμετέχει στην ολότητά του στην πράξη του τραγουδιού. Ορισμένα μέλη του σώματος συμμετέχουν περισσότερο και ορισμένα λιγότερο, όμως ολόκληρο το σώμα συμβάλλει κατά τη διάρκεια του τραγουδιού. Επιπλέον, όσο απομονωμένα και αν εξετάζεται, λειτουργεί ως ένα σύνολο που η μία κίνηση επηρεάζει την άλλη και τίποτα δεν μένει αμέτοχο (Tomatis, 1990).

I. Στάση Σώματος

Στην πράξη του τραγουδιού εκτός από την επιδεξιότητα του εκτελεστή που επιτυγχάνεται και καλλιεργείται πραγματοποιώντας κατάλληλες ασκήσεις, χρειάζεται και η κυριαρχία επί του σώματος και αυτό γιατί το όργανο είναι το ίδιο το σώμα. Συνεπώς, όπως κάθε όργανο έτσι και το σώμα θα πρέπει να βρίσκεται στην κατάλληλη στάση ώστε να διευκολύνεται η φωνητική εκπομπή (Tomatis, 1990, σελ. 202).

Σκοπός είναι να καταβάλλεται η ελάχιστη δυνατή προσπάθεια. Οι μύες που δεν συμμετέχουν σε κάποιον από τους μηχανισμούς φώνησης οφείλουν να βρίσκονται σε κατάσταση ηρεμίας. Η περιοχή του αυχένα και το σαγόνι είναι από τα συνηθέστερα σημεία όπου διοχετεύεται ένταση και κάνει την πράξη του τραγουδιού

πιο δύσκολη. Έτσι θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή από τους τραγουδιστές για τη διατήρηση της χαλαρότητας αυτών των περιοχών. Στον αυχένα στηρίζεται ολόκληρο το κεφάλι το οποίο ζυγίζει περίπου εφτά κιλά οπότε καταλαβαίνει κανείς πόσο σημαντικό είναι αυτή η περιοχή του σώματος να μην επιφορτίζεται με επιπλέον ένταση. Επιπρόσθετα, η κάτω γνάθος εκτός από όργανο φθογγοποίησης, επηρεάζει και το αντηχείο της στοματικής κοιλότητας, άρα η πλεονάζουσα μυική ένταση έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα του ήχου (Murdock, 1996).

Ολόκληρο το σώμα ευθυγραμμίζεται σε έναν νοητό κατακόρυφο άξονα. Η απόλυτη ευθυγράμμιση δεν είναι επιθυμητή διότι αντιτίθεται στη φυσική κλίση του κορμού. Το σώμα εξακολουθεί να έχει καμπύλες που οφείλουμε να σεβαστούμε (Tomatis, 1990, σελ. 205). (Εικόνα 14). Λόγω αυτής της ευθυγράμμισης περιορίζεται η κυρτότητα του αυχένα και η κύφωση της λεκάνης.

Εικόνα 14 . Οι καμπύλες της σπονδυλικής στήλης

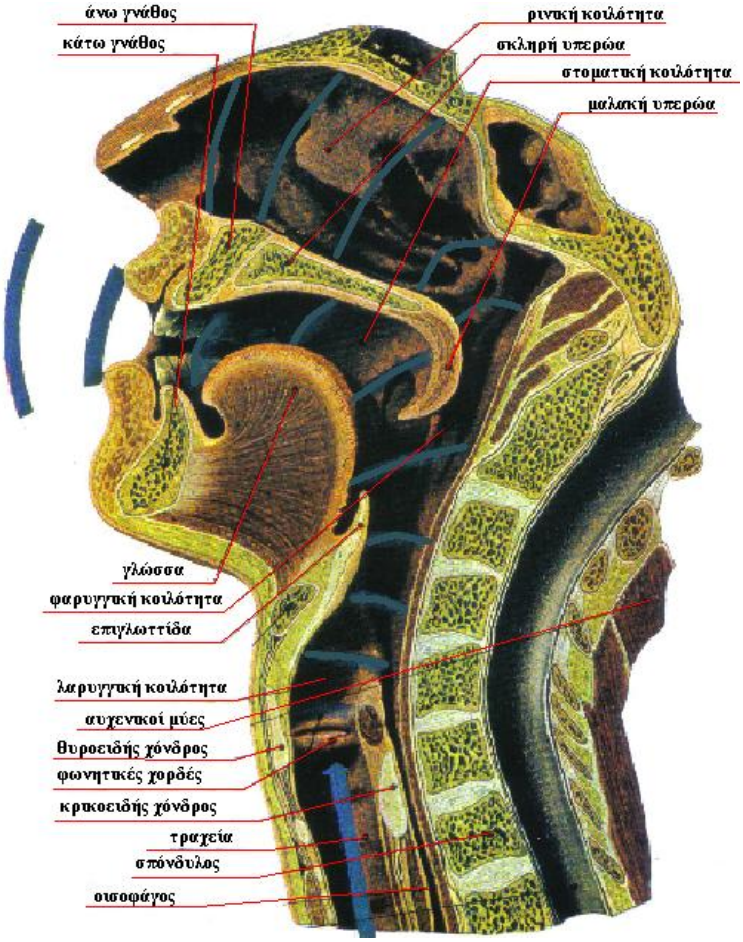
Με τη σωστή στάση το σώμα συνεισφέρει στη φυσικότητα και στην ποιότητα του ήχου. «Υπάρχει έτσι μια αληθινή απήχηση του ήχου στο σώμα, την οποία προσδιορίζει ο ίδιος ο ήχος» (Tomatis, 1990, σελ. 205).

ΙΙ. Ολιστική συμμετοχή του σώματος

Η σωστή στάση τραγουδιού διευκολύνει αφενός την ελεύθερη ροή του αέρα αφετέρου προετοιμάζει ολόκληρο το σώμα ούτως ώστε αυτό να δεχτεί τις δονήσεις του ήχου και να τις ενισχύσει.

Η οπίσθια όψη της λαρυγγικής κοιλότητας έρχεται σε επαφή με την πρόσθια όψη της σπονδυλικής στήλης. (Εικόνα 15) Στον άντρα η επαφή αυτή αντιστοιχεί από τον τρίτο (άνω επιφάνεια) ως τον έκτο (κάτω επιφάνεια) αυχενικό σπόνδυλο, ενώ στη γυναίκα από τον δεύτερο έως τον πέμπτο (Άγιος, 1997, σελ. 300). Η σπονδυλική στήλη, η οποία λειτουργεί ως μια ενιαία, συμπαγής στήλη λόγω των συνδέσμων που συγκρατούν τους σπονδύλους και τη διακλάδωση των μυών, πάλλεται ανεμπόδιστα σε όλο της το μήκος λόγω των δονήσεων που δέχεται από τον διεγερμένο λάρυγγα από τις φωνητικές χορδές (Tomatis, 1990).

Η ορθή στάση λοιπόν, με απελευθερωμένη από ένταση την περιοχή του αυχένα, δίνει τη δυνατότητα στο λάρυγγα να θέτει σε αντήχηση την οστέινη δομή της σπονδυλικής στήλης. Αυτή με τη σειρά της, θέτει σε αντήχηση τις γειτονικές κοιλότητες. Έτσι η δόνηση μεταφέρεται σε ολόκληρο το σώμα (Tomatis, 1990, σελ. 211). Η διαδικασία αυτή θυμίζει τον τρόπο με τον οποίο μεταφέρεται η δόνηση (ακουστική συχνότητα) του διαπασόν στο σώμα με το οποίο έρχεται σε επαφή.



Εικόνα 15 . Όργανα φώνησης και σπονδυλική στήλη (με μπλε βέλος σημειώνεται η διαδρομή του αέρα και με μπλε ραβδώσεις τα ηχητικά κύματα) (από Άτλαντα ανθρώπινου σώματος, σελ. 160)

Η «οστέινη αντήχηση» αλλάζει κατά πολύ την ποιότητα του ήχου (Tomatis, 1990, σελ. 212). Η ολική συμμετοχή του σώματος δίνει την αίσθηση της άνεσης και της φυσικότητας, προσθέτοντας παράλληλα αρμονικούς που εμπλουτίζουν τον ήχο. Επιπλέον, η απόδοση στο τραγούδι είναι αυξημένη ενώ μειώνεται η κατανάλωση ενέργειας. Στην πραγματικότητα το τραγούδι δεν απαιτεί τόση ενέργεια όση πιστεύεται. Ο έλεγχος της αναπνοής και η κυριαρχία του σώματος είναι αρκετά για τη δημιουργία του επιθυμητού ήχου.

ΙΙΙ. Μέθοδοι σωματικής συνειδητοποίησης

Για τους μουσικούς και ιδιαίτερα για τους τραγουδιστές, σύμφωνα με τον Buchanan, το να έχει κανείς συνείδηση του σώματός του «είναι το κλειδί στη διαχείριση της σύνδεσης των πληροφοριών σώματος-μυαλού» (Buchanan, 2005, σελ 100). Όσο καλά και αν γνωρίζει κανείς το πού πρέπει να διοχετεύεται ενέργεια κατά τη φώνηση, όπως και το ποιοί μύες πρέπει να μένουν αμέτοχοι σε αυτή τη διαδικασία, διάφοροι παράγοντες διαταράσσουν αυτήν την ισορροπία. Η ανασφάλεια, το άγχος, οι δυσκολίες που απαντώνται σε ένα μουσικό κείμενο καθώς και οι ιδιαίτερες συνθήκες στις οποίες καλείται να τραγουδήσει, ανεβάζουν τα επίπεδα έντασης, σωματικής και ψυχολογικής, με αποτέλεσμα να συστέλλονται «απαγορευμένοι» μύες, εμποδίζοντας την ελεύθερη ροή του αέρα.

Για την αποφυγή αυτής της πλεονάζουσας έντασης, υπάρχουν διάφορες τεχνικές, οι οποίες βοηθούν στην καλύτερη συνειδητοποίηση των εκούσιων και ακούσιων κινήσεων του σώματος. Αυτές οι μέθοδοι στοχεύουν τόσο στο σώμα, κυρίως στη σωστή στάση του, όσο και στο πνεύμα για την καλύτερη δυνατή επιβολή του επί του σώματος (Σακαλάκ, 1999, σελ 195).

1. Τεχνική Alexander

Η τεχνική Alexander είναι μια μέθοδος που βοηθά τον άνθρωπο να χρησιμοποιήσει με σωστό τρόπο το σώμα του (Maisel, 1980).

Ένα από τα βασικά σημεία αυτής της μεθόδου είναι ότι το σώμα, το πνεύμα και τα συναισθήματα δεν διαχωρίζονται, λειτουργούν ενιαία. Οτιδήποτε επηρεάζει το σώμα μεταδίδεται στη σκέψη, και αντίστροφα. Σύμφωνα με αυτήν τη μέθοδο λοιπόν, αν κάποιος επιχειρήσει να «γιατρέψει» μόνο, την ψυχή- πνεύμα, αφήνοντας το σώμα

απέξω, θα διατρέχει τον κίνδυνο απλά να κρύψει το πρόβλημα, αντί να το θεραπεύσει (Maisel, 1980).

Αυτή η αλληλεξάρτηση σώματος και πνεύματος έχει επιβεβαιωθεί και από ιατρικές έρευνες. Υποστηρίζεται ξεκάθαρα πως το ψυχικό στρες μπορεί να εκδηλωθεί σαν σωματική ασθένεια. Όταν κάποιος έχει στρες , είναι δηλαδή ψυχικά φορτισμένος, το σώμα του παράγει περισσότερη αδρεναλίνη, η οποία επηρεάζει τη λειτουργία της καρδιάς, της κυκλοφορίας του αίματος καθώς και τη λειτουργία άλλων ζωτικών οργάνων (Σακαλάκ, 1999, σελ. 206).

Ο Frederck Mathias Alexander (1869-1955) ήταν Αυστραλός ηθοποιός, ο οποίος κατά τη διάρκεια της καριέρας του έχασε τη φωνή του. Οι ιατροί, αδυνατούσαν να εντοπίσουν κάποιο σωματικό πρόβλημα ή κάποια κατάσταση που να τον οδήγησε σε αυτό το αποτέλεσμα. Ο ίδιος όμως, θέλοντας να ανακαλύψει την αιτία αυτής του της κατάστασης, άρχισε να παρατηρεί μόνος του τον εαυτό του. Αυτό το κατάφερε τοποθετώντας καθρέφτες στο δωμάτιό του. Μετά από καιρό παρατήρησης, συνειδητοποίησε ότι το χάσιμο της φωνής του είχε άμεση σχέση με τη στάση του κεφαλιού του. Κατά την απαγγελία είχε την τάση να τραβά το κεφάλι πίσω και κάτω. Έπειτα από εκτεταμένη παρατήρηση και έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το κεφάλι και το υπόλοιπο σώμα έχουν άμεση σχέση μεταξύ τους. Η σωστή ή εσφαλμένη χρήση κάποιου μέρους του σώματος, επηρεάζει θετικά ή αρνητικά όλες τις υπόλοιπες περιοχές του σώματος. Επιπρόσθετα, συνειδητοποίησε πως η ψυχική ένταση σχετίζονταν άμεσα με τη στάση του σώματος (Maisel, 1980).Έτσι, ανέπτυξε μια τεχνική (τεχνική Alexander) που αποτελείται από σειρά ασκήσεων με στόχο τη διόρθωση της κακής στάσης του σώματος και την επαναφορά της ισορροπίας.

Λόγω της πολύχρονης χρήσης, οι λάθος τρόποι με τους οποίους περπατάμε, στεκόμαστε ή καθόμαστε έχουν γίνει δεύτερη φύση, Η τεχνική Alexander έχει σαν

στόχο να απαλλάξει το άτομο από τις κακές συνήθειες στη χρήση του σώματος και σε επόμενη φάση να αντικαταστήσει τη λάθος χρήση και στάση του σώματος με τη σωστή (Maisel, 1980).

Η τεχνική βασίζεται στη σωστή χρήση της σπονδυλικής στήλης. Πρεσβεύει πως όλα τα προβλήματα ξεκινούν από τη σπονδυλική στήλη και αυτό γιατί όλα τα όργανα του σώματος, συμπεριλαμβανομένου και του εγκεφάλου, έχουν άμεση ή έμμεση σχέση με αυτή. Ο Alexander ονομάζει τη σπονδυλική στήλη «περιοχή βασικού ελέγχου» (Σακαλάκ,1999, σελ. 203).

Ορισμένες βασικές αρχές της τεχνικής αυτής είναι οι εξής:

- Η σπονδυλική στήλη θα πρέπει πάντα να έχει μια τάση επιμήκυνσης και δεν θα πρέπει ποτέ να καμπουριάζει
- Οι περιοχές του λαιμού και του αυχένα πρέπει να είναι πάντα ελεύθερες από μυικές εντάσεις
- Το κεφάλι πρέπει να έχει πάντα καλή ισορροπία έχοντας την τάση να σκύβει ελαφρώς μπροστά

Αυτή η μέθοδος χρησιμεύει στον τραγουδιστή ως μέσο επανεκπαίδευσης των σωματικών λειτουργιών. Βοηθά στη βελτίωση όλων των «οργάνων του συστήματος» που είναι στενά συνδεδεμένα με «τη συνεργασία κεφαλιού-λαιμού-σπονδυλικής στήλης» (Heircih, 2005, σελ. 78). Βοηθά, επίσης, στην κατανόηση της φυσικότητας της αναπνοής, στη μυική συνεργασία όπως και στη σωστή στάση του σώματος.΄Ετσι καταβάλλεται η λιγότερη προσπάθεια για την παραγωγή ποιοτικού και υγιούς ήχου.

Υπάρχουν πολλές άλλες τεχνικές και μέθοδοι που στοχεύουν στη συνειδητοποίηση του σώματος. Επιγραμματικά αναφέρονται οι εξής δύο.

2. Feldenkrais

Η μέθοδος Feldenkreis είναι ένα σύστημα σωματικής εκπαίδευσης σχεδιασμένη από τον Ισραηλινό Moshé Feldenkreis (1904-1984). Περιλαμβάνει ασκήσεις με σκοπό την προσωπική επίγνωση του σώματος, προκειμένου να μειωθεί ο πόνος και να περιοριστούν οι κινήσεις, στοχεύοντας παράλληλα στη γενικότερη ευεξία. Είναι ένας τρόπος εκμάθησης ελεύθερης και εύκολης κίνησης, μείωσης του στρες και βελτίωσης της στάσης του σώματος (Strauch, 1996).

3. Yoga

Η Γιόγκα είναι μια φιλοσοφία και πρακτική έξι χιλιάδων ετών, που έχει τις ρίζες της στην ινδική φιλοσοφία. Οι στόχοι της Γιόγκα ποικίλουν και κυμαίνονται από την βελτίωση της υγείας του πνεύματος, του σώματος και της ψυχής ως την απόλυτη απελευθέρωση από το συνεχή κύκλο των μετενσαρκώσεων (Moksha). Υπάρχουν τέσσερις βασικοί τύποι Γιόγκα (Σακαλάκ, 1999):

- Γκάνα, σχετική με το πνεύμα,
- Μπάκτι, σχετική με το συναίσθημα,
- Ράγια, σχετική με τη νόηση
- Χάθα, σχετική με το σώμα.

Στη Δύση πιο διαδεδομένος τύπος Γιόγκα είναι η Χάθα Γιόγκα. Χωρίζεται σε τρεις κύριες κατηγορίες :

- Κρίγια (σχετική με την κάθαρση του σώματος)
- Ασάνα (σχετική με τη στάση του σώματος
- Πραναγιάμα (σχετική με τον έλεγχο της αναπνοής)

Οι ασκήσεις της Χάθα Γιόγκα έχουν θετική επίδραση στο ενδοκρινολογικό σύστημα καθώς και σε άλλα εσωτερικά όργανα του σώματος. Προάγουν την ευλυγισία και τη μυική ενδυνάμωση του σώματος. Η συνειδητοποίηση και

ενδυνάμωση της αναπνευστικής ικανότητας και η οργανική σύνδεση της αναπνοής με την κίνηση είναι κύρια μέριμνα της Γιόγκα. Μέσα από τη συνειδητή αναπνοή επιτυγχάνεται σε υψηλό βαθμό έλεγχος επί του νευρικού συστήματος, ψυχική ισορροπία, καθώς και συναισθηματική γαλήνη. Περαιτέρω οφέλη της Γιόγκα είναι η ευκινησία και η ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης (Σακαλάκ, 1999).

IV. Περίληψη κεφαλαίου

Από τα μέσα του 20ου αιώνα το σώμα αποκτά πλέον νέες σημασίες. Οι ανατολικές φιλοσοφίες επηρεάζουν τις νέες καλλιτεχνικές αναζητήσεις. Η ενότητα σώματος και πνεύματος είναι πλέον στόχος καλλιτεχνικός όπως και εκπαιδευτικός. Οι σύγχρονες προσεγγίσεις φωνητικής παιδαγωγικής τοποθετούν το σώμα σε πρωτεύοντα ρόλο. Πλέον το σώμα, συμμετέχει καθολικά στην πράξη του τραγουδιού και λειτουργεί ως ένα σύνολο που η μία κίνηση επηρεάζει την άλλη και τίποτα δεν μένει αμέτοχο.

Η στάση του σώματος είναι τέτοια ώστε να διευκολύνεται η ελεύθερη ροή του αέρα και η μετάδοση της δόνησης. Το κορμί ευθυγραμμίζεται σε έναν νοητό άξονα, διατηρώντας βέβαια τις φυσικές καμπύλες της σπονδυλικής στήλης. Ο αυχένας πρέπει να είναι απόλυτα χαλαρός ούτως ώστε να μπορεί να δεχτεί τις δονήσεις από τον γειτονικό του διεγερμένο λάρυγγα και να τις μεταφέρει στην υπόλοιπη σπονδυλική στήλη και από κει σε ολόκληρο το σώμα (Tomatis, 1999).

Συχνά οι συνθήκες δεν επιτρέπουν τη χαλαρότητα του σώματος που απαιτείται στο τραγούδι. Γι’αυτό το λόγο υπάρχουν μέθοδοι σωματικής συνειδητοποίησης που έχουν ως στόχο το σώμα, κυρίως τη σωστή στάση του, και το πνεύμα για την καλύτερη δυνατή επιβολή του επί του σώματος. Τέτοιες τεχνικές είναι η τεχνική Alexander η μέθοδος Feldenkreis και η Yoga

Η τεχνική Alexander είναι μια μέθοδος που ανέπτυξε ο Αυστραλός ηθοποιός Frederck Mathias Alexander και βοηθά τον άνθρωπο να χρησιμοποιήσει με σωστό τρόπο το σώμα του. Ένα από τα βασικά σημεία αυτής της μεθόδου είναι ότι το σώμα, το πνεύμα και τα συναισθήματα δεν διαχωρίζονται, λειτουργούν ενιαία. Η τεχνική βασίζεται στη σωστή χρήση της σπονδυλικής στήλης (Maisel, 1980).

Η μέθοδος Feldenkreis είναι ένα σύστημα σωματικής εκπαίδευσης σχεδιασμένη από τον Ισραηλινό Moshé Feldenkreis. Περιλαμβάνει ασκήσεις με σκοπό τη βελτίωση της στάσης του σώματος, της μείωσης του στρες και της εκμάθησης ελεύθερης κίνησης (Strauch, 1996).

Η Γιόγκα είναι φιλοσοφία και πρακτική που έχει τις ρίζες της στην ινδική φιλοσοφία. Κύρια μέριμνα της Γιόγκα είναι η συνειδητοποίηση και ενδυνάμωση της αναπνευστικής ικανότητας και η οργανική σύνδεση της αναπνοής με την κίνηση. Μέσα από τη συνειδητή αναπνοή επιτυγχάνεται σε υψηλό βαθμό έλεγχος επί του νευρικού συστήματος, ψυχική ισορροπία, καθώς και συναισθηματική γαλήνη (Σακαλάκ, 1999).

Κεφάλαιο 5

Ανακεφαλαίωση έρευνας και προτάσεις για τη φωνητική εκπαίδευση

Ο τραγουδιστής και μουσικολόγος James Stark στο βιβλίο του *Bel canto,* αναφέρει ότι «Η ιδέα πως το τραγούδι είναι όπως η ομιλία είναι ένα από τα εμπόδια που πρέπει να υπερνικηθεί» και συνεχίζει υποστηρίζοντας πως το τραγούδι είναι ένα είδος φυσικής άσκησης, που απαιτεί συνειδητή μυική συνεργασία (Stark , 2006, σελ. 4). Γι'αυτό το λόγο οι σύγχρονες προσεγγίσεις φωνητικής εκπαίδευσης επιμένουν στην καθολική συμμετοχή του σώματος κατά τη διαδικασία του τραγουδιού. Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να αναδείξει αυτόν τον ρόλο του σώματος για την επίτευξη ενός «ποιοτικού» και «υγιούς» ήχου.

Επιπλέον, η έρευνα έχει στόχο την παρακίνηση του αναγνώστη (και περισσότερο του παιδαγωγού) προς μια κατεύθυνση δημιουργικής έκφρασης, όπως είναι το τραγούδι, μέσα από μία ολιστική αντιμετώπιση, απαλλαγμένη από κοινωνικούς συμβιβασμούς και στερεότυπα, στοχεύοντας στη διέγερση της φαντασίας, στην πνευματική ανάπτυξη, στην ψυχική και σωματική ισορροπία.

Ι. Ανακεφαλαίωση

Η παρούσα έρευνα ξεκινά με τη μελέτη των φωνητικών παιδαγωγικών προσεγγίσεων του δυτικού κλασικού τραγουδιού από τον 17^{ο} αιώνα στις ευρύτερες περιοχές της Ιταλίας της Γερμανίας και της Γαλλίας, και φτάνει έως τις μέρες μας, μέσα από αναφορές στις μεγάλες αλλαγές του 19^{ου} και 20^{ου} αιώνα σε κοινωνικό, πολιτικό και φιλοσοφικό επίπεδο, όπως αυτές επηρέασαν τις καλλιτεχνικές αναζητήσεις και τους τρόπους διδασκαλίας και μάθησης.

Ωστόσο, δεν αποτελεί μια ιστορική επισκόπηση της φωνητικής παιδαγωγικής αφού προσπαθεί να τονίσει την καθολική συμμετοχή του σώματος στην φωνητική αναπαραγωγή. Γι'αυτό το λόγο αναλύεται η λειτουργία και η φυσιολογία των οργάνων (Clark & Yallop, 1990) που συμβάλλουν στους μηχανισμούς της φώνησης (Greene, 1991), και ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούνται στις σχολές φωνητικής παιδαγωγικής (Miller, 1997). Επιπλέον, αναλύεται ο ρόλος του σώματος στις σύγχρονες προσεγγίσεις φωνητικής παιδαγωγικής και προτείνονται τρεις μέθοδοι σωματικής συνειδητοποίησης για καλύτερο έλεγχο του σώματος και των λειτουργιών του.

Στην επόμενη και τελευταία ενότητα, τονίζεται η σημασία της χρήσης στοιχείων της φωνητικής παιδαγωγικής στην εκπαίδευση. Επιπρόσθετα, διεξάγονται προτάσεις σε σχέση με την πρακτική εφαρμογή της στη σχολική πράξη, ανεξάρτητα από οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες (Phillips, 1996).

ΙΙ. Φωνητική παιδαγωγική και μουσική εκπαίδευση

Αν και από τις αρχές του 19^{ου} αιώνα καθηγητές μουσικής όπως ο Lowell Mason, καθηγητής στο πρώτο δημόσιο σχολείο των ΗΠΑ, είχαν τονίσει τη σημασία της διδασκαλίας του τραγουδιού στα σχολεία, ακόμα και σήμερα καθηγητές μουσικής στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση υποτιμούν τη χρησιμότητα και τη σημασία του τραγουδιού ή αδυνατούν να το διδάξουν (Phillips, 1996).

Από τα αυθόρμητα τραγούδια της παιδικής ηλικίας ως τα επαγγελματικά ρεσιτάλ τραγουδιστών σε μεγάλα θέατρα, το τραγούδι εκπληρώνει την ανάγκη του ανθρώπου για να εκφράσει σκέψεις και συναισθήματα. Το σημαντικότερο που μπορεί

ένας εκπαιδευτικός να προσφέρει στα παιδιά σε ένα σχολικό περιβάλλον, ανεξάρτητα από τις οικονομικές συνθήκες και τις υποδομές, είναι η φωνητική εκπαίδευση.

Είναι εύλογο να αναρωτηθεί κανείς γιατί κάποιος αρνείται να τραγουδήσει. Ακόμα περισσότερο γιατί αισθάνεται ότι δεν μπορεί καν να τραγουδήσει, όταν οι πρώτες προσπάθειες ομιλίας ενός παιδιού είναι τραγουδιστικοί ήχοι. Αυτό συμβαίνει πιθανόν γιατί σε μικρή ηλικία, δεν ενθαρρύνθηκε αλλά αντίθετα αποθαρρύνθηκε από το άμεσο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον με πρόφαση την «άσχημη» φωνή (Murdock, 1996). Τα παιδιά τείνουν να πιστεύουν ό,τι τους λένε οι ενήλικες, άρα η μη προτροπή για τραγούδι θα ακολουθεί τα παιδιά ως άρνηση γι'αυτό στη μετέπειτα ζωή τους. Άνθρωποι υποφέρουν χρόνια από αυτήν την άρνηση της αυθόρμητης έκφρασης, από αυτήν την απαγόρευση ενός δικαιώματος που είναι τόσο θεμελιώδες και φυσιολογικό όπως το βάδισμα ή η αναπνοή (Murdock, 1996).

Σύγχρονοι μουσικοπαιδαγωγοί πιστεύουν πως η φωνητική εκπαίδευση των παιδιών θα πρέπει να καθυστερείται έως ότου ολοκληρωθεί ο σχηματισμός των φωνητικών χορδών κατά την εφηβεία (μεταφώνηση), ούτως ώστε να μην υποστούν βλάβη οι φωνητικής χορδές. Στην πραγματικότητα όμως δεν υπάρχει καμία απόδειξη για τα παραπάνω, αντίθετα, ιατρικές έρευνες (Satalof & Spiegel, 1989) παροτρύνουν τη φωνητική εκπαίδευση σε μικρές ηλικίες. Όταν ένα παιδί βρίσκεται στην ανάπτυξη πολλές φορές τραυματίζεται, αυτό όμως δεν εμποδίζει τη φυσιολογική ανάπτυξή του (όταν πρόκειται για ελαφριά χτυπήματα), για ποιό λόγο λοιπόν, αυτή η υπερπροστασία στις φωνητικές χορδές;

Ένας άνθρωπος γεννιέται με το μουσικό όργανο της φωνής. Αν θα το χρησιμοποιήσει ή όχι κατά τη διάρκεια της ζωής του εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το άμεσο οικογενειακό και σχολικό του περιβάλλον. Επιπλέον, η χρήση ενός θεμελιώδους τρόπου έκφρασης όπως είνα το τραγούδι, βοηθά στη συναισθηματική,

πνευματική καθώς και σωματική ανάπτυξη των παιδιών. Έτσι, η χρήση της φωνητικής παιδαγωγικής στην εκπαίδευση κρίνεται επιτακτική και αναγκαία (Phillips, 1996).

III. Προτάσεις για τη φωνητική εκπαίδευση

Σύμφωνα με τον Phillips (1996) πέντε στοιχεία της φωνητικής παιδαγωγικής μπορούν να εφαρμοστούν στην εκπαίδευση :

- Αναπνοή, η βάση για μια καλή τεχνική τραγουδιού
- Σωστή ομιλούσα φωνή
- Παραγωγή πλούσιου ήχου
- Σωστή άρθρωση
- Εκφραστικότητα και ερμηνεία

Το καθένα από αυτά τα στοιχεία μπορεί να δημιουργήσει ομάδες δραστηριοτήτων με τη μορφή εκπαιδευτικών παιχνιδιών που προωθούν την κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη της δημιουργικότητας. Επίσης, τα παραπάνω στοιχεία μπορουν να διδάσκονται διαμέσω των τραγουδιών.

Μια από τις πιο γνωστές και διαδεδομένες μεθόδους φωνητικής παιδαγωγικής σε μικρές ηλικίες είναι το τραγούδι. Ο μαθητής μαθαίνει να τραγουδά σωστά, μέσα από την εκμάθηση τραγουδιών. Αυτά πρέπει να επιλέγονται με κύριο κριτήριο την έκταση της παιδικής φωνής. Στις πρώτες τάξεις του δημοτικού η έκταση των κομματιών κυμαίνεται από το d^1 έως το a^1 και σταδιακά έως τις τελευταίες τάξεις το άνω όριο αυξάνεται στο d^2 (βλ. Παράρτημα 2). Στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση όπου ξεκινά και η περίοδος μεταφώνησης των αγοριών υπάρχει σαφής διαχωρισμός μεταξύ των φωνών. Σε γενικές γραμμές, οι ψηλές αντρικές φωνές κινούνται μεταξύ b και f^1, και προς το τέλος της μεταφώνησης μεταξύ g και d^1 . Οι πιο χαμηλές αντρικές φωνές

κινούνται μεταξύ g και c^1 και οι χαμηλότερες μεταξύ c και g. Οι ψηλές γυναικείες φωνές κινούνται μεταξύ f^1 και e^2 ενώ οι χαμηλότερες μεταξύ b και a^1 (βλ. Παράρτημα 2). Αυτές οι εκτάσεις είναι ενδεικτικές και είναι πολύ πιθανό πολλά παιδιά να έχουν μικρότερο ή διαφορετικό εύρος στην έκτασή τους (Phillips, 1996).

Ο κίνδυνος που ενέχει αυτή η μέθοδος είναι η εκμάθηση των τραγουδιών και η διεύρυνση του ρεπερτορίου να γίνουν αυτοσκοπός και όχι το μέσο για την κατανόηση στοιχείων της φωνητικής παιδαγωγικής. Επιπλέον, αν ο καθηγητής δεν γνωρίζει για τη φωνητική αναπαραγωγή των παιδιών και δεν μπορεί να διακρίνει την ποιότητα της φωνητικής εκπομπής, τότε είναι αμφίβολο αν θα μπορέσει να χτίσει μια σωστή μέθοδο (Phillips, 1996).

Μια καθιερωμένη μέθοδος διδασκαλίας και μάθησης είναι το εκπαιδευτικό παιχνίδι. Σύμφωνα με τον Huizinga ο πολιτισμός γεννιέται από την έμφυτη τάση του ανθρώπου να παίζει και συνεχίζει λέγοντας πως «είναι απολύτως φυσικό ότι κλίνουμε να αντιληφθούμε τη μουσική ως κάτι που βρίσκεται στη σφαίρα του παιχνιδιού» (Huizinga, 1989). Μέσα από τα εκπαιδευτικά παιχνίδια λοιπόν, τα παιδιά χρησιμοποιούν τη φαντασία τους και δρουν ελεύθερα μακριά από τους αυστηρούς κανόνες της σχολικής πράξης. Απελευθερώνονται, εξωτερικεύοντας συναισθήματα και ανακαλύπτουν τις δημιουργικές τους ικανότητες. Επίσης, ενισχύεται η κοινωνικοποίησή τους καθώς τα παιχνίδια είναι ομαδικά.

Στόχοι αυτών των παιχνιδιών θα πρέπει να είναι η εμπέδωση των στοιχείων της φωνητικής παιδαγωγικής. Οι παιδαγωγοί θα πρέπει να δίνουν ερεθίσματα ούτως ώστε τα παιδιά να συμμετέχουν με ενθουσιασμό και εφευρητικότητα και να βοηθούν στην επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος. Ορισμένα από τα σημεία που θα πρέπει να προσεχθούν είναι τα παρακάτω (Phillips, 1996, Μουδατσάκις, 2000, Λιάτσου, 2003):

- Η κατανόηση της λειτουργίας των οργάνων που λαμβάνουν μέρος στη φώνηση
- Η χρήση της διαφραγματικής αναπνοής
- Η καθολική συμμετοχή ενός χαλαρού και σωστά τοποθετημένου σώματος
- Η εκγύμναση των φθογγοπλαστικών οργάνων με σκοπό τη σωστή χρήση τους
- Η καθαρή και σωστή άρθρωση
- Η ανάπτυξη των αντηχείων
- Η κατανόηση μουσικών εννοιών (μελωδία, αρμονία, μουσικό στυλ, φόρμα,δυναμικές, φράση, κ.α.)

Ο έλεγχος της αναπνοής και η έμπρακτη κατανόηση της λειτουργίας του διαφράγματος είναι το πρώτο σημαντικό βήμα. Η σωστή αναπνοή βοηθά τα παιδιά να τραγουδήσουν με άνεση μια μελωδική φράση και αποτελεί τη βάση για την κατάκτηση των εκφραστικών στοιχείων που συνιστούν την ερνηνεία. Μέσα από ασκήσεις-παιχνίδια τα παιδιά καταφέρνουν σταδιακά τον έλεγχο της αναπνοής, την εξοικείωση με τις κινήσεις του διαφράγματος και την κατανόηση της σχέσης της αναπνοής με την ομιλία (Λιάτσου, 2003).

Συχνά, η έλλειψη χαλάρωσης είναι η αιτία για πολλά προβλήματα φώνησης, όπως η άρθρωση, η ομιλία ακόμα και η ερμηνευτική προσέγγιση. Η χαλάρωση του σώματος μπορεί να επιτευχθεί με δραστηριότητες κιναισθησίας που αφορούν τόσο το σώμα όσο και το πρόσωπο. Επιπλέον, η εμπέδωση και εφαρμογή της σωστής χρήσης του σώματος βοηθά τόσο στη σωστή σωματική ανάπτυξη και τη διατήρηση της ευεξίας, όσο και στη διευκόλυνση της φωνητικής εκπομπής.

Τέλος, κομβικό σημείο για τη φωνητική εκπαίδευση είναι η περίοδος της μεταφώνησης. Στα αγόρια η μεταφώνηση διαρκεί από την ηλικία των 12 έως την ηλικία των 18. Στα κορίτσια η μεταφώνηση είναι πιο ήπια. Ξεκινώντας περίπου στην ηλικία των 10 διαρκεί για 1 χρόνο. Αυτή η περίοδος θα πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα από τους παιδαγωγούς, αλλά σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να απομακρύνουν από το τραγούδι ένα παιδί που βρίσκεται σε αυτό το στάδιο της ανάπτυξης. Αντίθετα θα πρέπει να ενθαρρύνουν, να παρακολουθούν και να βοηθούν την εξέλιξή του παιδιού. Σύμφωνα με τον James Mursell (1949) δύο είναι οι λόγοι για τους οποίους τα παιδιά εγκαταλείπουν το τραγούδι, η συνειδητοποίηση ότι δεν εξελίσσονται οι τραγουδιστικές τους εμπειρίες καθώς και το εμπόδιο που προκαλούν οι συνθήκες οι οποίες τους οδηγούν να συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους συμμαθητές τους. Επιπλέον, η επιλογή ενός ρεπερτορίου που να ανταποκρίνεται στις ανησυχίες των παιδιών και να τους κεντρίζει τον ενδιαφέρον, είναι ένας επιπλέον τρόπος προσέγγισης σε αυτήν την περίοδο της εφηβείας (Phillips, 1996).

Εν κατακλείδι, η σωματοποίηση μιας καλλιτεχνικής δράσης, όπως είναι το τραγούδι, ολοκληρώνει τη σκέψη, την ύπαρξη και την πράξη σε έναν ιστό αλληλεπίδρασης. Όταν το σώμα, που αποτελεί το θεμελιώδη λίθο για την ύπαρξη της ανθρώπινης οντότητας (Σαρτρ, 1965), γίνει μέσο γνώσης και μάθησης (Bresler, 2004), μέσο έκφρασης νέων καλλιτεχνικών αναζητήσεων και πρωτοποριακών τρόπων δημιουργίας (Vergine, 2000), τότε οδηγεί στη διεύρυνση των ανθρώπινων οριζόντων.

Βιβλιογραφία

Appelman, D. R. (1986). *The Science of Vocal Pedagogy: Theory and Application*. Bloomington : Indiana University Press

Άγιος, Α. (1997). *Περιγραφική & εφαρμοσμένη Ανατομική. Β. Τα σπλάχνα.* Θεσσαλονίκη : University Studio Press

Baas, S. & Jacob, M. J. (2004). *Buddha mind in contemporary art*. Los Angeles : University of California Press

Batta, A. (2005). *Όπρεα. Συνθέτες. Έργα. Ερμηνεύτές*. (μτφρ. Γαϊδατζή, Φ., Σκαρβέλη Γ., Τσαλίκη, Ε.) Κίνα : Ελευθερουδάκης

Bernac, P. (1970). *The Interpretation of French Song*. New York : Praeger Publishers

Bignotto, F. (1999). *Il cantante autodidatta.* Milano : Casa Ricordi

Bresler, L. (επιμ.) (2004). *Knowing Bodies, Moving Minds. Towards Embodied Teaching and Learning*. Dordrecht : Kluwer Academic Publishers

Clark, J. και Yallop, C. (1990). *An Introduction to Phonetics and Phonology*. Cambridge : Basil Blackwell

Γεωργίου, Ν. (2005). *Μέθοδος ορθοφωνίας.* 3η έκδοση. Τόμος 1 και 2. Αθήνα : Εκδόσεις Βεργίνα

Γιάννου, Δ. (1995). *Ιστορία της μουσικής. Σύντομη γενική επισκόπηση*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press

Γιούλτσης, Τ. και Κριεζής, Εμ. (2008). *Μικροκύματα*. Θεσσαλονίκη : Εκδοτικός Οίκος Αδελφών Κυριακίδη

Darwin, Ch. (1981). *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex*. New Jersey : Princeton University Press

David, M. (1995). *The New Voice Pedagogy*. Lanham, MD : Scarecrow Press

Dosher, B. M. (1994). *The Functional Unity of the Singing Voice.* New York : Rowman & Littlefield Pub.

Duey, P. H. (1951). *Bel Canto In Its Golden Age - A Study Of Its Teaching Concepts.* New York : King's Crown Press

Foucault, M. (1989). *Επιτήρηση και Τιμωρία. Η Γέννηση της Φυλακής.*(μτφρ. Χατζηδήμου, Κ. Αθήνα: Κέδρος- Ράππα

Fuchs, V. (1985). *The Art of Singing and Voice Technique.* 2η έκδοση. London : John Calder

Graziano, S. L. (1999). *Oggi si canta. La voce e il canto nella didattica musicale*. Milano : Casa Ricordi

Greene, A. (1991). *New Voice. How to Sing and Speak Properly.* Milwaukee : Chappell & Co.

Gruppo Editoriale Fabbri. *Άτλας ανθρώπινου σώματος*. Κουμουνδουρέας

Hahn, R. (1990). *On Singers and Singing: Lectures and an Essay*. Portland, Oregon : Amadeus Press

Harpster, R. W. (1984). *Technique in Singing : a Program for Singers and Teachers.* New York : Schirmer Books

Heircih, J. (2005). *Voice and the Alexander Technique*. California : Mornum Time Press

Huizinga, J. (1989). *Ο άνθρωπος και το παιχνίδι*.(μτφρ. Ροζάνης, Σ., Λυκιαρδόπουλος, Γ., Κονδύλης, Π.). Αθήνα : Εκδόσεις Γνώση

Husler, F. και Rodd-Marling, Y. (1965). *Singing: The Physical Nature of the Vocal Organ: A guide to the unlocking of the singing voice*. London : Faber and Faber

Jaskierowicz, A. M. (2005). *The Voice: A Spiritual Approach to Singing, Speaking & Communicating.* The Revealed Version. United States: Lightning Source

Kimball, C. (2005). *Song: A Guide to Art Song Style and Literature*. Revised Edition. Milwaukee : Hal Leonard Corporation

Καϊμάκης, Π. (2004). *Φιλοσοφία και μουσική*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Καραδήμου-Λιάτσου, Π. (2003). *Η Μουσικοπαιδαγωγική του 20ού αιώνα. Οι σημαντικότερες απόψεις για την προσχολική ηλικία*. Αθήνα : edition orpheus

Καρακατσούλης, Χ. (1990). *Ο μηχανισμός και η τεχνική του τραγουδιού*. Αθήνα : Γ. Καχραμάνης Μουσικός Εκδοτικός Οίκος

Καραντινός, Σ. (1961). *Σύστημα αγωγής του προφορικού λόγου*. Τόμος 1. Θεσσαλονίκη

Lamperti, F. (1890). *The Art of Singing*. (Translated by J. C. Griffith). New York: G.Schirmer, Inc.

Locus Athens, (2006). *7 performances και μια συζήτηση*. Ελλάδα : locus Athens

Maisel, E. (επιμ.) (1980). *The Resurrection of The Body*. New York : Delta Edition

Mathieson, L. (2001). *Greene & Mathieson's. The Voice and It's Disorters*. 6η έκδοση. London : Whurr Publishers Ltd

Marafioti, M. (1981). *Caruso's Method of Voice Production. The scientific Culture of the Voice.* New York : Dover Publication

McClellan, R. (1997). *Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής : Ιστορία, θεωρία και πρακτική*. (μτφρ. Πέππα, Ε.) Αθήνα : Fagotto books

McKinney, J. C. (1994). *The Diagnosis and Correction of Vocal Faults: A Manual for Teachers of Singing and for Choir Directors*. Revised and Expanded Edition. Nashville : Broadman Press

Mellers, W. H. (2001). *Singing in the Wildness : Music and Ecology in the Twentieth Century*. Chicago : University of Illinois Press

Miller, R. (1997). *National schools of Singing : English, French, German, and Italian Techniques of Singing.* Revisited. Oxford : The Scarecrow Press

Mursell, J. (1949). *Developmental Teaching*. New York : McGraw-Hill Book Co

Műller, W. (1979). *Pantomime*. Μόναχο : J. Pfeiffer

Μουδατσάκις, Τ. (2000). *Η ορθοφωνία στο θέατρο και την εκπαίδευση*. Αθήνα : Εξάντας

Nespor, M. (1993). *Φωνολογία*. (μτφρ. Ράλλη, Α.) Αθήνα : Εκδόσεις Πατάκη

Phillips, K. H. (1996). *Teaching Kids to Sing*. New York : Schirmer Books

Rushmore, R. (1971). *The Singing Voice*. New York : Dodd, Mead and Company

Ραυτόπουλος, Γ. (2000). *Η φωνή στον άνθρωπο : μέσο έκφρασης και λόγου*. Αλκυών

Salzman, E. & Desi, T. (2008). *The New Music Theater, Seeing the Voice, Hearing the Body*. New York : Oxford University Press

Sartr, J. (1965). *ΟΥπαρξισμός είναι ένας Ανθρωπισμός.* (μτφρ. Πολίτη, Μ.) Αθήνα : Αρσενίδης

Scott-Billmann, F. (1998). *Όταν ο χορός θεραπεύει.* (μτφρ. Χρυσικοπούλου, Λ.) Αθήνα : Ελληνικά

Scott, M. (1993). *The Record of Singing*. Τόμος ΙΙ. Boston : Northeastern University Press

Seashore, C. E. (1967). *Psychology of Music*. New York : Dover Publications

Sell, K. (2005). *The disciplines of vocal pedagogy: towards an holistic approach*. Hampshire : Ashgate Publishing Limited

Shneider, S. K. (1994). *Concert Song as Seen : Kinesthetic Aspects of Musical Interpretation*. New York : Pendragon Press

Smith, W. St. (2007). *The Naked Voice : a Wholistic Approach to Singing*. New York: Oxford University Press

Stark, J. (1999). *Bel canto: A History of Vocal Pedagogy*. Toronto: University of Toronto Press.

Σακαλάκ, Η. (1999). *Σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα των μουσικών*. Αθήνα : Μουσικός Οίκος Φίλιππος Νάκας

Tomatis, A. (1999). *Το αυτί και η φωνή. (μτφρ.Παγουλάτου, Μ.)* Αθήνα : Ελληνικά γράμματα

White, B. (1989). *Singing Techniques and Vocal Pedagogy.* New York : Garland Publishers

Vergine, L. (2000). *Body Art and Performance, The Body as Language*. Milan : Skira Editor

Περιοδικά

Buchanan, H. (2005). On the Voice: An Introduction to Body Mapping: Enhancing Musical Performance Through Somatic Pedagogy. *Choral Journal*, Vol.45, No.7, σελ. 95-101.

Κοντογεωργίου, Α. (Σεπτέμβριος-Δεκέμβριος, 1988). Χορωδιακή Πράξη. *Φωνόγραφος*, τεύχη 6-7, σελ. 52-60

Κοντογεωργίου, Α. (Ιανουάριος-φεβρουάριος, 1989). Χορωδιακή Πράξη. *Φωνόγραφος*, τεύχος 8, σελ. 46-55

Ιστοσελιδες- άρθρα

Ekholm, E., Papagiannis, G. Chagnon, F. (1998). Relating Objective Measurements to Expert Evaluation of Voice Quality in Western Classical Singing Q Critical Perceptual Parameters. *Journal of Voice*, Vol 12, No, 2, σελ 182-196, διεύθυνση : http://journals.elsevierhealth.com/periodicals/ymvj/search/quick#

Joly, Y. (2004). The Experience of Being Embodied: Qualitive Research And Somatic Education – A Perspective Based On The Feldenkreis Method. *IFF Academy Feldenkreis Research Journal*, Vol. 1, διεύθυνση : http://iffresearchjournal.org/en/volume/1/joly

Henrich, N. (άνοιξη – καλοκαίρι 2008). Towards a Common Terminology to Describe Voice Quality in Western Lyrical Singing : Contribution of a Multidisciplinary Research Group. *Journal of Interdisciplinary*, Vol. 2, issue 1&2, σελ. 71-93, διεύθυνση : http://www.musicstudies.org/VoiceQuality_JIMS_071204.html

Larkcom, A. J. (1918, 1 Ιουνίου). The Art of Teaching Singing. *JSTOR : The Musical Times*, Vol. 59, No. 904, σελ. 261-263. Ανάκτηση 27 Ιουλίου 2010, διεύθυνση : www.jstor.org/stable/909864

Murdock, R. (1996). Born to Sing. *Alexander Technique Center* , διεύθυνση : http://www.alexandercenter.com/pa/voice.html

Penna, Fr. (1890). Some Thoughts about Singing. *JSTOR*, διεύθυνση : http://www.jstor.org/stable/765357?&Search=yes&searchText=penna&list=hide&searchUri=%2Faction%2FdoBasicSearch%3FQuery%3Dpenna%26acc%3Don%26wc%3Don&prevSearch=&item=4&ttl=8821&returnArticleService=showFullText

Snaza, N. & Lensmire, T. (2006). Abandon voice? Pedagoy, the body and late capitalism. *Interactions : UCLA Journal of Education and Information Studies*, No. 3 διεύθυνση : http://escholarship.org/uc/item/27k818wv

Stark, J. (2006, Μάρτιος- Απρίλιος). Breaking Through the Mind Barriers: Challenges to Singing. *Voice Prints*, 3, 4-6, διεύθυνση http://www.nyst.org/bulletin/bulletin_06.2_March-April.pdf

Strauch, R. (1996). An overview of the Feldenkreis Method, *Somatic Options*, διεύθυνση : http://www.somatic.com/articles/feldenkrais_overview.pdf

Εγκυκλοπαίδιες

Sadie, S. (επιμ.) (1980). *The New Grove Dictionary of Music and Musicians*. London: Macmillan Publishers Ltd.τεύχος 13, σελ (544-652)

Παράρτημα 1

Κατάλογος πηγών για τη φωνητική μουσική και επιστήμη έως τον 19^{ο} αιώνα.

Gioseffo Zarlino (1517-1590), Ιταλός θεωρητικός και συνθέτης, πουέγραψε ένα από τα σημαντικά έργα μουσικής θεωρίας (Zarlino, 1958). Αυτό το βιβλίοπεριέχει σχόλια για τα στυλ του τραγουδιού.

Heinrich Shűtz (1585-1672), ο πιο σημαντικός Γερμανός συνθέτης του 17^{ου} αιώνα. Ο Duey (1951, σελ. 66) τον θεωρεί σημαντική πηγή για το γερμανικό είδος τραγουδιού μέχρι τον 18^{ο} αιώνα.

Giovanni Camillo Maffei (16^{ος} αιώνας, άγνωστες ημερομηνίες), ένα γράμμα προς το δάσκαλό του ήταν η πρώτη προσπάθεια συγγραφής ολοκληρωμένης μεθόδου τραγουδιού. (Maffei, 1562). Ήταν ο πρώτος φυσιολόγος-μουσικός.

1600 : η πρώτη έκδοση του πρώτου έργου όπερας *Ευρυδίκη* του G. Peri.

1602: η πρώτη έκδοση του *Le Nuove Musiche* του Caccini. Στο βιβλίο του περιέχεται η πρώτη αναφορά στην τεχνική *messa di voce* (crescendo και decrescendo σε μία νότα).

Pierre-Benoît de Jumilhac (1611-1682), Γάλλος κληρικός και θεωρητικός πουσύμφωνα με τον Duey έγραψε το μόνο χρήσιμο οδηγό γαλλικού τραγουδιού τον 17^{ο} αιώνα (Jumilhac, 1673).

Angeloni Bontempi (1624-1705), συνθέτης και τραγουδιστής που περιέγραψε το πρόγραμμα σπουδών στην παπική σχολή τραγουδιού στη Ρώμη. Έγραψε επίσης και την πρώτη ιστορία της μουσικής στα Ιταλικά (Bontempi, 1695).

Beninge de Bacilly (1625-1690) ήταν διευθυντής χορωδίας και καθηγητής τραγουδιού. Σύμφωνα με τον Duey είναι η πρώτη πηγή για το γαλλικό τραγούδι.

Alessandro Scarlatti (1660-1725), ιδρυτής της ναπολιτάνικης σχολής όπερας.

1674 : Ο John Mayow και άλλοι ξεκίνησε να ερευνά την αναπνοή, που μέχρι τότε η αναπνοή είχε κατανοηθεί ως τρόπος για να παγώνει το αίμα. Το 1674 είναι πολύ σημαντική ημερομηνία για τη φωνητική επιστήμη.

Johann Mattheson (1681-1764), Γερμανός τραγουδιστής, συνθέτης και θεωρητικός.

Jean Philippe Rameau (1683-1764), Γάλλος συνθέτης και θεωρητικός, καθώς επίσης και σημαντική πηγή (Rameau, 1760).

John Playford (1623-1686), εξέδωσε βιβλίο που περιέχει σημαντικά σχόλια για το τραγούδι (Playford, 1694).

1703 : Σύμφωνα με τον Vennard (1968, σελ. 310), το βιβλίο του Dodart που εκδίδεται αυτή τη χρονιά μαζί με το έργο του Ferrein (βλ. παρακάτω) είναι τα πρώτα επιστημονικά έργα για τη φωνή.

Friedrich Wihelm Marpung (1718-1798), Γερμανός κριτικός, συνθέτης και θεωρητικός, σημαντική πηγή για το γερμανικό τραγούδι.

1723 : Pietro Tosi (1653-1732), έγραψε ένα διάσημο βιβλίο για το τραγούδι, το οποίο ασχολείται περισσότερο με το στυλ και λιγότερο με την τεχνική (Tosi, 1723). Johannes Adam Hiller (1728-1804), συνθέτης και ο καλύτερος καθηγητής τραγουδιού της εποχής του σύμφωνα με τον Shakespeare (1924, σελ.78). Ήταν ο πατέρας του Singspiel.

Gasparo Pacchiarotti (1740-1821), ο τελευταίος μεγάλος castrato. Η μέθοδος τραγουδιού που είχε γράψει, υιοθετήθηκε και εκδόθηκε από τον Galegari (1836).

1741 : Η έκδοση του έργου του Ferrein. Ήταν ο πρώτος που χρησιμοποίησε την ορολογία «φωνητικές χορδές». Έδειξε τη δόνηση των φωνητικών χορδών, χρησιμοποιώντας έαν απομονωμένο λάρυγγα σκύλου.

Giacomo Gotifredo Ferrari (1763-1842), Ιταλός συνθέτης όπερας και καθηγητής τραγουδιού στο Λονδίνο.

1771 : Anselm Bayly (1718/19-1794), συγκέντρωσε τα πιο σημαντικά επιτέυγματα στη διδαδκαλία του τραγουδιού και τις επικρατούσες απόψεις για τον έλεγχο της αναπνοής.

Giovanni Battista Mancini (1716-1800), σύμφωνα με το Duey (1951, σελ. 62) καλύτερα πηγή από τον Tosi για το bel canto (Mancini, 1774).

Manuel Garcia ο πρεσβύτερος (1775-1832), Ισπανός τενόρος και συνθέτης. Έγραψε βιβλίο με ασκήσεις τραγουδιού.

Niccolo Vaccai (1790-1848), Ιταλός συνθέτης και καθηγητής τραγουδιού. Οι ασκήσεις του εφαρμόζονται ακόμα στις σπουδές τραγουδιού.

Herman Klein (1856-1934), μαθητής του Garcia, συγκέντρωσε και εξέδωσε τις τεχνικές του δασκάλου του.

1797 : Vincenzo Manfredini (1737-1799), χρήσιμη πηγή για το bel canto.

1800 : Η Maria Anfossi έγραψε μια πραγματεία για την τεχνική του τραγουδιού.

Giuseppe Concone (1801-1861), Ιταλός συνθέτης και καθηγητής τραγουδιού, ο οποίος έγραψε πολλά βιβλία με φωνητικές ασκήσεις. Κάποιες από αυτές χρησιμοποιούνται ακόμα.

1811 : Ο Domenico Corri (1746-1825), κατέγραψε σε βιβλίο τις τεχνικές τραγουδιού του Porpora (1686-1766, θεωρείται από πολλούς ο καλύτερος καθηγητής τραγουδιού της εποχής του).

1813 : Ο Gesualdo Lanza (1779-1859), έγραψε ένα σημαντικό βιβλίο για το τραγούδι. Ήταν Ιταλός καθηγητής τραγουδιού που εργαζόταν στο Λονδίνο.

Fracesco Lamperti (1813-1892), ο τελευταίος αντιπρόσωπος της παλιάς πλέον παράδοσης του bel canto.

1814 : Έκδοση βιβλίου για την παραγωγή της φωνής από τον επιστήμονα Carl Liskovius (1814). Πίστευε πως το τονικό ύψος της φωνής εξαρτάται από το μέγεθος της σχισμής μεταξύ των φωνητικών χορδών.

1824 : Έκδοση ενός σημαντικού βιβλίου από τον Richard Mackenzie Bacon, αδιαμφισβήτητης αξίας.

1825 : Έκδοση βιβλίου για την παραγωγή της φωνής από τον επιστήμονα Felix Savart. Πίστευε πως οι κοιλότητες Morgan που βρίσκονται στη ρινική περιοχή είναι σημαντικές για τη φωνητική παραγωγή.

1830 : Έκδοση βιβλίου για την παραγωγή της φωνής από τον επιστήμονα, φυσικό και χειρούργο, Francesco Bennati.

1831 : Έκδοση βιβλίου για την παραγωγή της φωνής από τον επιστήμονα Malgaine. Έκανε περαιτέρω έρευνες για τη δόνηση των φωνητικών χορδών.

1832 : Έκδοση βιβλίου για την παραγωγή της φωνής από τον επιστήμονα Sir Charles Bell.

1836 : Isaak Nathan (1790/2-1864), Άγγλος συνθέτης και τενόρος που εξέδωσε το Musurgia Vocalis. Σύμφωνα με τον Monahan (1978), πρόκειται για τον πιο ολοκληρωμένο οδηγό τραγουδιού αλλά που περιέχει ποολά σοιχεία ιστορίς και θεωρίας.

1837 : Ο Johann Műller σημειώνει πως η συχνότητα και η ένταση του ήχου εξαρτάται από το τέντωμα των φωνητικών χορδών και την υπογλωττιδική πίεση του αέρα.

1854 : Πραγματοποιείται η εφεύρεση του λαρυγγοσκόπιου από τον Manuel Garcia. Ο Ισπανός τραγουδιστής και δάσκαλος φωνητικής Garcia εισήγαγε πρώτος τη

μέθοδο της λαρυγγοσκόπησης όπου με τη χρήση καθρεπτών κατέστησε εφικτή τη μελέτη των φωνητικών χορδών.

1856 : Η Mary Sabilla Novello (; - 1904), έγραψε το βιβλίο *Voice and Vocal Art* το οποίο σύμφωνα με τον Monahan είναι αρκετά αξιόλογο.

1866 : Πρώτη έκδοση του βιβλίου του Charles Lunn, *Philosophy of Voice.*

1871 : Έκδοση ενός σημαντικού βιβλίου για την ανατομία και φυσιολογία του λάρυγγα από τον Hubert von Luscka.

1873 : Έκδοση ενός σημαντικού βιβλίου για την ανατομία και φυσιολογία του λάρυγγα από τον Merkel, *The Larynx.*

1878 : Έκδοση του βιβλίου του Alexander Ellis, *Speech is Song.*

1879 : Έκδοση του βιβλίου του Holmes, *ATreatise on Vocal Physiology and Hygiene*, το οποίο θεωρείται σπουδαίο από πολλούς ερευνητές.

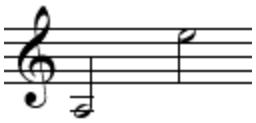
1866 : Η πρώτη έκδοση ενός από τα πιο σημαντικά βιβλία του 19^{ου} αιώνα για τη φωνή του Sir Morrell Mackenzie, *The Hygiene of the Vocal Organs*.

Παράρτημα 2

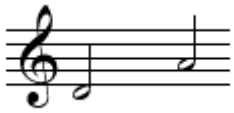
Φωνητική έκταση σε σχέση με την ηλικία

σύμφωνα με τον Phillips (1996)

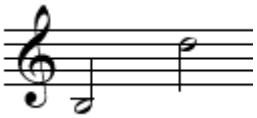
Α΄ Δημοτικού: φωνητική έκταση



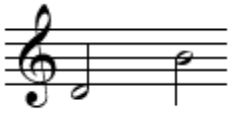
Προτεινόμενη φωνητική έκταση



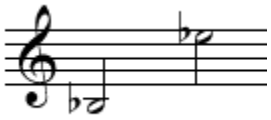
Β΄ Δημοτικού: φωνητική έκταση



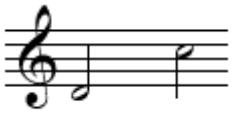
Προτεινόμενη φωνητική έκταση



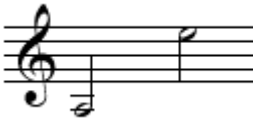
Γ΄ Δημοτικού: φωνητική έκταση



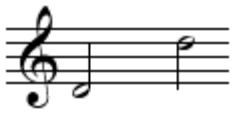
Προτεινόμενη φωνητική έκταση



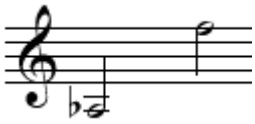
Δ΄ Δημοτικού: φωνητική έκταση



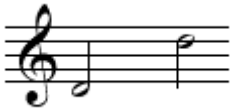
Προτεινόμενη φωνητική έκταση



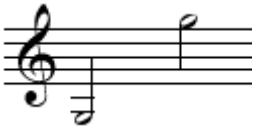
Ε΄ Δημοτικού: φωνητική έκταση



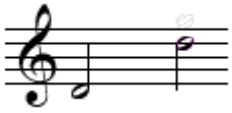
Προτεινόμενη φωνητική έκταση



ΣΤ΄ Δημοτικού: φωνητική έκταση

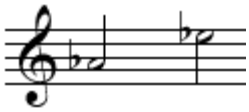


Προτεινόμενη φωνητική έκταση

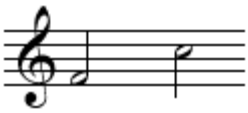


Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

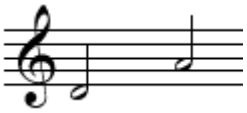
Soprano I προτεινόμενη φωνητική έκταση



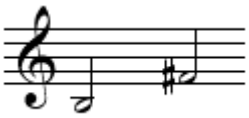
Soprano II προτεινόμενη φωνητική έκταση



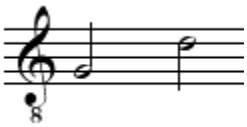
Alto I προτεινόμενη φωνητική έκταση



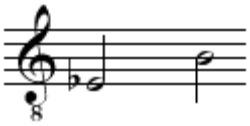
Alto II προτεινόμενη φωνητική έκταση



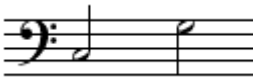
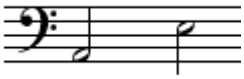
Tenor I προτεινόμενη φωνητική έκταση



Tenor II προτεινόμενη φωνητική έκταση



Baritone προτεινόμενη φωνητική έκταση



Bass προτεινόμενη φωνητική έκταση