

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
MENŲ FAKULTETAS  
MUZIKOS PEDAGOGIKOS KATEDRA

**ŽIVILĖ RATINIENĖ**

Muzikos pedagogikos  
magistrantūros studentė

**ŠIUOLAIKINIŲ SOLINIO DAINAVIMO METODŲ  
YPATUMAI IR JŲ PRITAIKYMO GALIMYBĖS**

MAGISTRO DARBAS

Mokslinis vadovas  
doc. Vaidotas Juozas Lygutas

Šiauliai, 2010

## SANTRAUKA

### **Šiuolaikinių solinio dainavimo metodų ypatumai ir jų pritaikymo galimybės**

**Živilė Ratinienė**

Muzikos mokytojo darbo profesionalumą atspindi tinkamas mokymo metodų parinkimas, mokėjimas juos derinti su menine, muzikine veikla ir tuo būdu pasiekti norimų ugdymo rezultatų. Paskelbti Lietuvoje tyrimai, metodiniai leidiniai, straipsniai iš esmės nėra tiesiogiai siejami su esminėmis solinio dainavimo mokymo problemomis. Muzikos, vokalo pedagogai susiduria su šiame darbe nagrinėjama problema – metodinės medžiagos, apie įvairius balso ugdymo metodus bei jų pritaikymą, nepakankamumu. Kadangi mūsų šalyje šios literatūros stinga, darbe atskleidžiama JAV bei Danijos dainavimo pedagogų patirtis, kuria siekiama užpildyti atsiradusias spragas. Tyrimo objektas: šiuolaikinių solinio dainavimo metodų ypatumai ir jų pritaikymo galimybės. Tyrimo hipotezė: tikėtina, kad daugumos lietuvių dainavimo mokytojų darbas yra paremtas ne moksline vokalo formavimo analize, ne naujais metodine literatūra ar idėjomis, skelbiamomis užsienio kalba spausdinamuose leidiniuose, ne naujais vokalinio darbo metodais, o asmeniniu patyrimu. Tyrimo tikslas: atskleisti ir apibendrinti šiuolaikinių solinio dainavimo metodų ypatumus ir jų pritaikymo galimybes. Tyrimo uždaviniai: išnagrinėti bendruosius ir muzikinius ugdymo metodus; apibūdinti esminius vokalinio ugdymo principus; išanalizuoti balso skambėjimo kokybę lemiančius faktorius; pateikti JAV ir Danijos pedagogų rekomenduojamus specifinius solinio dainavimo metodus; ištirti Lietuvos mokytojų požiūrį į dainavimo metodiką, akcentuojant pakankamumą bei pritaikymo galimybes dainavimo procese.

Tyrimo rezultatų analizė patvirtino, kad muzikos bei dainavimo mokytojams balso formavimo ugdymas ir su juo susijusios problemos, lietuviškos dainavimo metodų literatūros stoka – aktualios. Anketinėje apklausoje iš viso dalyvavo 100 respondentų: Šiaulių miesto, rajono muzikos mokytojai, pradinių klasių pedagogai, vedantys muzikos pamokas, taip pat Šiaulių universiteto studentai, neakivaizdiniu būdu studijuojantys muzikos pedagogiką.

## SUMMARY

### **Peculiarities of modern methods of solo singing and possibilities for their adjustment**

**Živilė Ratinienė**

The professionalism of music teacher's job is reflected by picking correct teaching methods, knowing how to combine them with artistic, musical activity and in that way achieving desirable educational results. Researches, announced in Lithuania, methodical publications, articles are not necessarily connected with essential problems of teaching solo singing. Music, vocal pedagogues confront with the problem discussed in this work – insufficient amount of methodical material about different methods of voice training and their adjustment. Due to the fact that there is a lack of such material in our country, in this work we will try to reveal the experience of singing pedagogues from USA and Denmark, with which we will try to complete this vacancy. The object of the research: peculiarities of modern methods of solo singing and possibilities for their adjustment. The hypothesis of the research: it is likely that the work of most Lithuanian singing teachers is not based on scientific analysis of vocal formation or new literature or ideas, which are announced in publications published in foreign language, or the newest methods of vocal work, but on personal experience. The aim of the research: to reveal and to summarize the peculiarities of modern methods of solo singing and possibilities for adjusting them. The problems of the research: to explore common and vocal educational methods; describe the basic principles of vocal training; to analyze the most relevant factors that determine the quality of the voice; to present specific methods of solo singing that USA and Denmark pedagogues have recommend; to analyze the attitude of Lithuanian teachers towards the singing methodic, paying attention to the sufficiency and adjustment possibilities during the process of singing.

The analysis of the results of the research have confirmed that the training of voice formation and problems connected with it, the lack of Lithuanian literature on singing methods are indeed relevant to music and singing teachers. Overall 100 respondents took part in the survey: music teachers from Šiauliai city and region, primary teachers, who have music lessons, also students from Šiauliai University studying music pedagogy in extramural way.

## TURINYS

ĮVADAS .....	5
1. VOKALO KOKYBIŠKUMĄ ĮTAKOJANTYS ASPEKTAI .....	9
1.1. Bendrieji ir muzikinio ugdymo metodai bei jų pasirinkimo kriterijai.....	9
1.2. Esminiai vokalinio ugdymo principai .....	12
1.3. Balso kokybę lemiančių faktorių sistema .....	16
2. JUNGTINIŲ AMERIKOS VALSTIJŲ IR DANIJOS PEDAGOGŲ SOLINIO DAINAVIMO METODŲ SKLAIDA .....	26
2.1. Anne Peckham vokaliniai metodai šiuolaikiniam pedagogui ir dainininkui .....	26
2.1.1. Balso funkcionavimo supratimo svarba dainuojant .....	26
2.1.2. Efektyviausio kvėpavimo būdo pritaikymas dainuojant .....	29
2.1.3. Balso registrai ir susilieėjimas .....	32
2.1.4. Tono savybės sustiprinimas rezonatorių pagalba .....	34
2.1.5. Dikcija .....	35
2.1.6. Pasiruošimas dainuoti .....	37
2.1.7. Pagrindiniai būdai balso treniravimui .....	38
2.1.8. Teisingo dainavimo sudėtinės dalys .....	41
2.1.9. Patarimai dainininkui ir pedagogui .....	43
2.2. Alan Greene naujojo vokalo samprata .....	44
2.2.1. Garso palaikymo mechanizmas.....	44
2.2.2. Liežuvio jautrumo sumažinimas.....	46
2.2.3. Žandikaulio lavinimas. ....	47
2.2.4. „Dviragis vėjo instrumentas“. ....	47
2.2.5. Balso mechanizmo problemų sprendimo būdai.....	48
2.3. Dena Murray ir Tita Hutchison patarimai tinkamo garso išgavimui .....	53
2.3.1. Pagrindiniai garso išgavimo būdai .....	53
2.3.2. Pratimai liežuvio ir lūpų aktyvinimui .....	54
2.3.3. Balso pojūtis .....	55
2.4. Carolyn Wilkins patarimai dainininkams .....	58
2.5. Cathrine Sadolin universalios dainavimo technikos ypatumai .....	60
2.5.1. Trumpai apie vokalinę techniką .....	60
2.5.2. Keturi vokaliniai dainavimo tipai .....	62
2.6. Vokalinių technikų naudojimo galimybės .....	66

### 3. MOKYTOJŲ POŽIŪRIO RAIŠKA Į LIETUVIŠKOS DAINAVIMO METODIKOS PAKANKAMUMĄ BEI PRITAIKYMĄ DAINAVIMO PROCESĖ KIEKYBINIS TYRIMAS

3.1. Tyrimo organizavimas ir eiga .....	69
3.2. Tyrimo imties charakteristika .....	70
3.3. Mokytojų požiūrio į lietuviškos dainavimo metodikos pakankamumą bei pritaikymą dainavimo procese analizė .....	72
3.4. Tyrimo apibendrinimas .....	81
IŠVADOS .....	83
LITERATŪRA .....	84
PRIEDAI .....	87

## IVADAS

**Darbo aktualumas.** Dainavimas – tai mokslas. Tam, kad taptų įmanoma lavinti jaunųjų dainininkų vokalinius gebėjimus neabejotinai reikalinga sukaupti išsamias ir visa apimančias teorines darbo žinias. Jų praktinis taikymas darbe su vaikais ar paaugliais dainavimo mokytojui padeda tobulėti. Čia, beje, nėra kažkokių specialių receptų. Kaip teigia vokalo pedagogai, kiekvienu nauju atveju būtina taikyti naujus vokalinės pedagogikos kriterijus. Ieškoti naujų savitarpio supratimo tarp mokytojo ir mokinio galimybių. Štai kodėl ne kiekvienas dainininkas, netgi metai po metų dainavęs koncertuose, iš karto tampa geru dainavimo pedagogu. Neretai, pats gerai įvaldęs vokalinę techniką, atlikėjas negali savo patyrimo perduoti kitiems dažniausiai dėl to, kad stengiasi kitus mokyti taip, kaip mokėsi pats ir ignoruoja tą faktą, jog kiekvienas asmuo yra ypatingas. Tai kas tinka vienam, yra visiskai pražūtinga kitam. Ne vienerius metus trunkantis praktinis darbas su dainininkais, paremtas ne tik praktiniu patyrimu, bet ir nuolat kaupiamomis teorinėmis žiniomis, suformuoja profesionalų pedagogo požiūrį į šią sudėtingą meno šaką. Net mūsų liaudies patarlė sako: „tik žinojimas daro darbą prasmingą“.

Muzikos mokytojo darbo profesionalumą atspindi tinkamas mokymo metodų parinkimas, mokėjimas juos derinti su menine, muzikine veikla ir tuo būdu pasiekti norimų ugdymo rezultatų. Šiomis dienomis nebepakanka dainininką ugdyti dresūros principu, nes besimokantysis turi sąmoningai žinoti ir viduje suprasti, ką ir kaip daryti, kad išgautų teisingą, laisvą garsą ir – kas labai svarbu – gebėtų jį tokį savyje girdėti. Taigi mokymas turi būti sąmoningas, pagrįstas moksliskai įsivyravusiomis teorijomis, metodais, kurie leistų jaunesiems dainininkams orientuotis ne vien pagal subjektyvius fiziologinius pojūčius. Žymi, šių dienų danų dainavimo technikos specialistė Cathrine Sadolin, kaip ir lietuvė N. Mameniškienė teigia, jog visiškai netinka pradedančiajam mokiniui sakyti „dainuok, kaip aš“, nes kiekvienas žmogus turi savo individualų stipresnį ar silpnesnį balsą. Tai jo prigimtis ir ugdyti jį būtina orientuojantis į asmenines dainuojančiojo galimybes.

Ypatingai yra svarbi ugdytojo vokalinė klausia, kuri nepaprastai reikalinga, suvokiant ir kontroliuojant laisvo ir teisingo vokalinio garso išgavimą. Kiekvienoje pamokoje privaloma siekti, kad vokalinis garsas būtų natūralus, laisvas, skambus – o to padaryti neįmanoma, tinkamai neišlavinus kvėpavimo mechanizmo, gomurio, gerklų, liežuvio, lūpų darbo, neišmokius kontroliuoti smakro padėties, artikuliacijos bei dikcijos vientisumo. Kaip rodo darbo autorės asmeninis patyrimas, neretai apie balsą kalbama, mokoma dainuoti, neturint konkretaus balso „skambėjimo įvaizdžio“ – štai kodėl kiekvienas mokytojas turi domėtis, tobulintis, gilintis į naują soliniam dainavimui skirtą metodiką, kad neprisirištų vien prie savo asmeninės muzikinės patirties ir prie elementarių vokalo ugdymo metodų.

Mūsų šalyje jau paskelbta nemažai mokslo darbų, tyrimų nagrinėjančių vaikų muzikinio ugdymo klausimus. Antai, ikimokyklinių įstaigų vaikų muzikinio vokalinio ugdymo išsamiai klausimus tyrinėja A. Katinienė (1976; 1998). Autorė iškelia bendrojo muzikinio ugdymo svarbą vaiko asmenybės tapsmui. Įvairiapusis vaiko muzikinis ugdymas realizuojamas lavinant muzikinius gebėjimus, atlikimo įgūdžius, tenkinant individualius vaiko muzikinius estetinius saviraiškos poreikius. Pradinukų vokalinio ugdymo ir muzikinio rašto panaudojimo galimybes muzikos pamokoje tyrė Z. Marcinkevičius (1974; 1989), kuris pastebėjo, jog net 90 % pirmaklasių gali bent elementariai dainuoti. Muzikinio ugdymo, elementaraus vaikų muzikavimo problemas tyrinėjo A. Piličiauskas (1972). R. Pečeliūno (2003) pateiktame tyrime išryškėja nuomonė, jog vaiko vokalinė kultūra yra muzikinių vokalinių įgūdžių ir gebėjimų komplekso visumos raiškos rezultatas. Vidurinėje bendrojo lavinimo mokykloje taikoma E. Balčyčio (1986) muzikinio ugdymo sistema, dainavimą siejant su muzikinio rašto mokymu, muzikos klausymusi, instrumentiniu muzikavimu.

Būtina paminėti ir metodinius leidinius bei straipsnius, kurie yra svarbūs vokalo lavinimo kryptims. H. Perelšteinas (1967) straipsnyje „Kai kurie vaikų vokalo formavimo klausimai“ analizuoja pagrindinius faktorius, kurie įtakoja kokybiško balso plėtotę. N. Mameniškienės (1996) pateiktame balso formavimo metode atsispindi pagrindinės dainavimo mokymo problemos, jų sprendimo keliai, taip pat kreipiamas dėmesys į nusistovėjusią dainavimo pedagogikoje terminiją, sąvokų sistemą ir pan. Balso lavinimo būdus skirtus aktoriams, paremtais Indijos jogų ir Body flex (lankstaus kūno) technikais, pateikia D. Vaigauskaitė (2005). I. Laurušienės – Argustienės (2003; 2004) darbuose analizuojamos pirmųjų vokalinių įgūdžių formavimo problemos, toliau gilinamos žinios balso defektų pašalinimui, gerklų padėties formavimui.

**Tyrimo problema.** Paskelbtieji Lietuvoje tyrimai, metodiniai leidiniai, straipsniai iš esmės nėra tiesiogiai siejami su išsamiais ir esminėmis solinio dainavimo mokymo problemomis, apsiribojama bendromis pastabomis, nefiksuojuama, kokie yra balso kokybės ieškojimo keliai, kokiais atvejais, kokie dainavimo metodai turėtų būti taikomi ir pan. Nagrinėjant pedagoginę, mokslinę medžiagą bei bendraujant su muzikos, dainavimo mokytojais paaiškėja, kad metodinės medžiagos, kuria remiantis būtų galima tinkamai paruošti būsimo solisto balsą, pritaikyti bei išlavinti teisingą kvėpavimą, parinkti tinkamiausius balso lavinimo pratimus pradedančiajam dainuoti, praktiškai nėra. Metodinėje literatūroje vyrauja abstraktūs aprašymai, pamąstymai apie balso aparato sandarą, kvėpavimo būdus, artikuliacijos, dikcijos svarbą ir t.t. Muzikos, vokalo pedagogai susiduria su šiame darbe nagrinėjama problema – metodinės medžiagos apie įvairius balso ugdymo metodus bei jų pritaikymą stoka.

Pasirinkta darbo tema – šiuolaikinių solinio dainavimo metodų ypatumai ir jų pritaikymo galimybės turėtų būti įdomi ir naudinga daugeliui mūsų šalies vokalo ir muzikos mokytojų, dirbančių bendrojo lavinimo, muzikos mokyklose ir kitose ugdymo įstaigose, kuriose lavinami vokaliniai gebėjimai, taip pat studentams ar tiesiog visiems, asmeniškai pageidaujantiems įsigilinti į dainavimo meno esmę. Kadangi mūsų šalyje literatūros apie balso formavimui skirtus metodus stinga, darbe atskleidžiama JAV bei Danijos dainavimo pedagogų patirtis, kuria siekiama užpildyti atsiradusias spragas.

**Tyrimo objektas:** šiuolaikinių solinio dainavimo metodų ypatumai ir jų pritaikymo galimybės.

**Tyrimo hipotezė:** tikėtina, kad daugumos lietuvių dainavimo mokytojų darbas yra paremtas ne moksline vokalo formavimo analize, ne naujausia metodine literatūra ar idėjomis, skelbiamomis užsienio kalba spausdinamuose leidiniuose, ne naujausiais vokalinio darbo metodais, o asmeniniu patyrimu.

**Tyrimo tikslas:** atskleisti ir apibendrinti šiuolaikinių solinio dainavimo metodų ypatumus ir jų pritaikymo galimybes.

**Tyrimo uždaviniai:**

- 1) išnagrinėti bendruosius ir muzikinio ugdymo metodus;
- 2) apibūdinti esminius vokalinio ugdymo principus;
- 3) išanalizuoti balso skambėjimo kokybę lemiančius faktorius;
- 4) pateikti JAV ir Danijos pedagogų rekomenduojamus specifinius solinio dainavimo metodus;
- 5) anketinės apklausos metodu iširti, mokytojų požiūrį į dainavimo metodiką, akcentuojant jos pakankamumą bei pritaikymo galimybes dainavimo procese.

**Tyrimo metodai:**

1. Teorinis mokslinės, metodinės, pedagoginės literatūros studijavimas bei analizavimas.
2. Kiekybinis tyrimas atliktas naudojant mokytojų apklausą raštu.
3. Duomenų analizė apdorota pagal SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) kompiuterinės programinės įrangos aprašomosios statistikos paketą. Darbe pateiktiems paveikslams sudaryti naudota *Microsoft Office Excel* programa.

**Tyrimo etapai:**

1. Pirmajame tyrimo etape (I magistrantūros studijų semestras) – analizuojama mokslinė ir metodologinė literatūra;
2. Antrajame tyrimo etape (II magistrantūros studijų semestras) – ruošiama teorinė magistro darbo dalis;



3. Trečiajame tyrimo etape (III magistrantūros studijų semestras) – sudaroma anketa, atliekama apklausa, interpretuojami gauti duomenys;

4. Ketvirtajame etape (IV magistrantūros studijų semestras) – ruošiamas magistro darbo švaraštis.

**Darbo naujumas ir reikšmingumas:** Lietuvoje metodinės medžiagos apie JAV ir Danijos pedagogų taikomus balso ugdymo metodus, jų ypatumus ir pritaikymo galimybes nėra, todėl šis magistro darbas turėtų būti naudingas soliniu balso lavinimu besidomintiems mokytojams, studentams, magistrantams ar tiesiog norintiems patiems įsigilinti į dainavimo meninę esmę.

Darbo tikslas ir uždaviniai sąlygojo **darbo struktūrą**. Magistro darbas susideda iš įvado, trijų dalių, išvadų, literatūros sąrašo ir priedų. Darbe pateikta: 5 lentelės, 13 paveikslų, 68 literatūros šaltiniai, 17 priedų.

# 1. VOKALO KOKYBIŠKUMĄ ĮTAKOJANTYS ASPEKTAI

## 1.1. Bendrieji ir muzikinio ugdymo metodai bei jų pasirinkimo kriterijai

Šiuolaikinis ugdymo mokslas ir praktika akcentuoja, jog pagrindinė ugdymo misija yra žmogaus asmenybės pakylėjimas ugdymo procese iki tokio lygio, kad toliau būtų galima laisvai realizuoti saviugdą – „ugdymą – tobulėjimui“. *Ugdymas* – tai kryptinga ugdytojo ir ugdytinių bendra veikla, vykdoma dabartyje, bet visada orientuota į ateitį. (L. Šaučiukėnienė, N. Stankevičienė, 2003, p. 84; K. Pukelis, 1998, p. 514).

Mokytojo uždavinys – ne prikimšti mokinių galvas faktais, bet atverti mokinius mokymuisi ir saviugdai, todėl šiandien mokymas planuojamas atsižvelgiant į mokinį ir labiausiai yra pabrėžiami mokymo metodai. (E. Jensen, 1999). *Metodas* (gr. *meta* + *hodos* – už kelio, per kelią; *methodos* – būdas) – tai sistema veiksmų, būdų tikslui pasiekti. Mokslo metodai: stebėjimas, eksperimentas ir kt. Pedagogikoje: mokymo ir auklėjimo metodai. Visais atvejais naudojamos įvairiomis priemonėmis ir veiksmais pasirinktam tikslui pasiekti. Metodo struktūra: 1) tikslas; 2) priemonės tikslui realizuoti; 3) veiksmų būdai. (L. Jovaiša, 1993, p. 116). Mokymo metodai turi padėti ne tik efektyviai perimti informaciją, bet skatinti asmenybės saviraišką ir savireguliaciją, aktyvinti intelektą, sugebėjimus bei kūrybiškumą, nes kaip teigia mokslininkai, mokymo metodai – tai mokytojo ir mokinių bendros veiklos būdų sistema, kuri padeda mokiniams įgyti žinių, mokėjimų bei įgūdžių, lavinant sugebėjimus. (L. Šaučiukėnienė, N. Stankevičienė, 2003, p. 84).

S. Šalkauskis (1992) tvirtina, kad „mokymo metodas yra racionalus mokymo būdas, nukreiptas į mokymo tikslą ir suderintas su mokinio prigimtimi ir su mokomojo dalyko ypatybėmis“. (S. Šalkauskis, 1992, p. 526). Taigi visur, kur tik yra mokomasis veiksmas, gali būti siekiamas racionalus veiksmas, kuris yra visada nukreiptas į tikslą ir suderintas su subjekto ir objekto ypatybėmis. N. Gage, D. C. Berliner (1994) mokymo metodą apibūdina kaip „pasikartojančių mokytojo veiksmų modelį, kuris gali būti taikomas dėstant įvairius dalykus, būdingas daugiau negu vienam mokytojui ir svarbus išmokimui“. (N. Gage, D. C. Berliner, 1994, p. 307). Modelio sąvoka autorius nori pabrėžti vienu metu ar nuosekliai vienas po kito atliekamus veiksmus. O štai kiek kitokio pobūdžio apibūdinimai: „mokymo metodu vadinama mokytojo ir jo vadovaujamų mokinių veiklos būdų sistema, kuri padeda mokiniams įgyti žinių, mokėjimų bei įgūdžių, lavinti sugebėjimus, formuoti pasaulėžiūrą.“ (L. Jovaiša, J. Vaitkevičius, 1989, p. 137). R. Laužacko nuomone (1997), mokymo metodai „apibūdina mokytojo veiklos būdą, siekiant tikslo ir perteikiant tam tikrą mokymo turinį“. (R. Laužackas, 1997, p. 67). Kiek kitaip mokymo metodą apibūdina L. Jovaiša (1994), pabrėždamas vidinę metodų struktūrą, kurią

sudaro „psichiniai procesai, vyksta mokinio – mokytojo sąmonėje: motyvacija – suvokimas – atmintis – mąstymas – vaizduotė – emocijos – valia“. Svarbiausia mokymo metodais ugdyti visų lygių mąstymą, pažinimą ir gebėjimą mokytis. (L. Jovaiša, 1994, p. 98; 146).

Muzikinio ugdymo/mokymo metodu vadintina mokytojo ir mokinių veiklos būdų sistema, padedanti mokiniams ugdytis muzikinę kultūrą. Tai – metodo, kaip muzikinio ugdymo sistemos, platus supratimas. Tai tam tikras muzikinio ugdymo kelias, grindžiamas veiklos grandžių visuma. Šia prasme metodas neretai siejamas su muzikinio ugdymo koncepcijos kūrėjo vardu, pvz.: K. Orfu, Z. Kodajumi, E. Balčyčiu, A. Piličiausku ir t.t. (Z. Rinkevičius, 1998, p. 141).

Tiek muzikiniame, tiek nemuzikiniame ugdyme mokymo metodai yra skirstomi į tas pačias grupes, t.y. į *informacinius, praktinius – informacinius* bei *kūrybinius metodus* (L. Jovaiša, 1994, p. 95; 99). Šių metodų taikymas muzikiniame ugdyme priklauso nuo mokinių amžiaus ir muzikinės veiklos pobūdžio. Pavyzdžiui, mokant dainuoti, solfedžuoti, muzikuoti dažniausiai naudojami demonstravimo, pratybų, iliustravimo, teikiamojo ir euristinio pokalbio, palyginimo metodai. Čia netinka paskaitos, lektūros, atpasakojimo metodai. Epizodiškai naudojami pasakojimo, kartojamojo bei probleminio pokalbio (kas ypač būdinga A. Piličiausko, L. Navickienės ugdymo koncepcijose) ir siauriau, tikrinamojo pokalbio metodai. (Z. Rinkevičius, 1998, p. 141).

Ugdant mokinių muzikinį mąstymą plačiai taikytini *kūrybiniai metodai*, tai probleminis pokalbis, uždavinių sprendimo metodas (pvz.: aiškinantis muzikos sukeltų emocinių būsenų dialektinę kaitą, dramaturgijos, loginės formos, kūrinio prasmės, idėjos klausimus; mokant muzikos rašto – nustatant garsų trukmių, aukštumo ir kitus santykius), muzikos kūrinų formos modeliavimas, kūrinų meninio turinio analizė.

Kūrybinių metodų grupėje išskiriami šie muzikinio ugdymo metodai:

- *meninio konteksto sukūrimo metodas* – jo paskirtis „išvesti“ ugdytinius už muzikos ribų. Šis metodas įgalina ugdyti mokinio platų visybinių meninį mąstymą.
- *apmąstymų metodas* – jis taikytinas tiek mokant atlikti, tiek ir klausytis muzikos. Taikant šį metodą skatinamas vaizdinis mąstymas, fantazija, asmenybės santykis su muzika ir kultūra.
- *kompozicijų sudarymo* – vartojamas mokant vaikus dainuoti, improvizuoti, muzikuoti.
- *palyginimo metodas* – jis yra universaliausias, nes viskas atpažįstama lyginant vieną objektą su kitu, pvz.: muzikos kūriniai lyginami tarpusavyje remiantis jų panašumais bei kontrastais, galima bet kurį muzikos reiškinių susieti su kitais, muziką – su kitomis meno rūšimis, meną – su gyvenimu. (Z. Rinkevičius, 1998, p. 141 – 142).

Turbūt ne vienam pradedančiajam pedagogui iškilo klausimų, kaip nepasiklysti mokymo metodų įvairovėje ir pasirinkti pačius tinkamiausius, bei į ką labiausiai atkreipti dėmesį juos pasirenkant. Nuomonių dėl jų pasirinkimo yra pačių įvairiausių, pvz.: XX a. pradžioje JAV pedagogas J. Dewey, remdamasis mąstymo ir kūrybos psichologija, siūlė pamokoje taikyti probleminio mokymo bei savarankiškos kūrybos metodus. Apie 1960 metus paplito programuotas mokymas, pagrįstas biheviorizmo idėjomis. Humanistinės mokyklos šalininkai siūlo aktyvaus mokymo metodus. Tradicinės pedagogikos šalininkai nesižavi aktyvaus mokymo metodais ir teigia, jog jų taikymas pamokoje siaurina žmogaus erudiciją ir intelektą. Šiuo metu siūloma plačiai taikyti kompiuterinį mokymą. (L. Šaučiukėnienė, N. Stankevičienė, 2003, p. 100). L. Šaučiukėnienė (1997) pasirenkant metodus siūlo nepamiršti, jog „*visais laikais pagrindinis mokymo metodo pasirinkimo kriterijus buvo klausimas: ar metodas padės vaikui išmokyti tai, ką jis turi ir gali išmokyti per pamoką.*“ (L. Šaučiukėnienė, 1997, p. 254). Tai, ko mokome ir kaip mokome turi derėti ir prie psichikos ypatumų. Toks mokymas lavina asmenybę, skatina jos brendimą. Svarbu sudaryti tokias sąlygas, kad mokinys pats norėtų mokytis ir žinotų, dėl ko tai daro, kam tai reikalinga, akcentuojant koks yra grįžtamasis ryšys. (G. Butkienė, G. Laurinčikienė, 1997, p. 6; 17 – 18).

Pasirenkant metodą reikia suvokti ir pagrindines šių laikų didaktikos tendencijas. Naujai didaktikos kryptims prisireikia didesnės mokytojo kompetencijos, psichologinių sugebėjimų ir atsakomybės ne vien už žinias, bet ir už vaiko brandą. Siūlytina vaikams rinktis tai, kas ugdo jų dalykinę ir socialinę kompetenciją, nuostatus, gebėjimus, kas skatina kelti bei aiškintis aktualias gyvenimo ir visuomenės problemas. Šiuo atveju aišku, jog mokinys ir mokytojas turi dirbti sutartinai.

Anot L. Šaučiukėnienės (2003), norint sužadinti augančio žmogaus asmenybės poslinkius, labiausiai tinka *mokymo per patyrimą, reflektivaus rašymo ir bendradarbiavimo metodai*. Susiliejančio ugdymo metodai, kada veikiamas mokinio protas ir jausmai kartu, siejasi su principu: mokytis – tai atrasti. Susiliejantis mokymas įtraukia moksleivius dalykiškai ir socialiai. Tokio mokymo procese mokiniai patys atranda tikrąsias vertybes, pasijaučia reikšmingais ir reikalingais, pajaučia pareigą ir atsakomybę.

Muzikos mokymas, Z. Rinkevičiaus (1998) teigimu, nors ir daug turi bendro su kitų dalykų mokymu, tačiau esama ir svarbių skirtumų. Jeigu mokytojas į juos nepakankamai atsižvelgia ir muzikos mokymą „spaudžia“ į bendrosios didaktikos reikalavimus, taikomus ne meno dalykams, jis neišvengiamai iškreipia, padaro formaliu ir sausu muzikos kaip meno pažinimo procesu. Todėl mokant muzikos tikslinga laikytis šių metodų pasirinkimo kriterijų:

- pasirinktas metodas, skirtas mokinius išmokyti muzikos meno, pats turi būti adekvatus meniniam turiniui, t.y. turi būti meninio, o ne vien loginio – sąvokinio, pobūdžio.

- mokymo metodas turi aktyvinti mokinių teigiamą emocinį santykį, teigiamas nuostatas muzikinės veiklos atžvilgiu.
- reikalinga rinktis tokius metodus, kurie „apkrautų“ ne tik elementariusius „žemutinius“ muzikinius gabumus, bet ir muzikalumą, kaip tų gabumų aukštąjį lymenį ir – dar daugiau – būtų orientuoti į muzikinį mąstymą, kaip muzikos mokymo ir mokymosi veiklos epicentrą, pažintinės veiklos viršūnę.
- darbo metodai turi visokeriopai stiprinti veiklos motyvaciją ir veikdinti mokinius: skatinti dainuoti, groti, susikaupus klausytis, galvoti, daryti išvadas, sprendimus ir kt.
- būtina atsižvelgti į mokinių amžiaus ypatybes. Jaunesniųjų ir vidurinių klasių mokiniams itin taikytini praktinės – operacinės ir kūrybinės grupės metodai. Informaciniai metodai (išplėstas pasakojimas) daugiau tinka vyrenėse klasėse, tačiau ir ten naudotini praktiniai – operaciniai bei kūrybiniai metodai.
- reikalinga metodų įvairovė (demonstravimas, euristinis pokalbis ir kt.).
- būtina metodų sistema, tai reiškia, kad jie turi vienas kitą papildyti, gilinti; antra, juos visus turi jungti aiškiai juntamas muzikinio ugdymo tikslas. (Z. Rinkevičius, 1998, p. 143 – 144).

Tik tinkamas metodų parinkimas, mokėjimas juos derinti su menine muzikine veikla ir tuo būdu pasiekti norimų ugdymo rezultatų liudija, apie muzikos mokytojo darbo profesionalumą. Aišku, ne iš karto tampama savo srities „asu“, tačiau pastangų ir darbo patirties vientisumo dėka, mokėjimo, reikalui esant, staiga surasti situaciją atitinkančius darbo būdus ir tuo pasiekti meninės ir pedagoginės įtaigos, priklauso ir nuo muzikos mokytojo muzikinių bei pedagoginių sugebėjimų.

## 1.2. Esminiai vokalinio ugdymo principai

Jau Senovės Graikijoje (XII a. pr. m. e.) vyrų balsai buvo skirstomi į 3 rūšis: 1) **netoide** – aukštas balsas, būdingas virtuožams; 2) **mesoide** – vidurinis, būdingas choro dainininkams; 3) **iratoide** – žemas balsas, būdingas tragedijų atlikėjams. (V. J. Lygutas, 2009).

Senovės Romoje (VI a. pr. m. e.) buvo 3 dainavimo pedagogų rūšys: 1) **vociferarril** – lavino balso diapazoną bei dainavimo jėgą; 2) **phonasi** – vokalinio rezonanso mokytojai, lavinantys balso skambesio grožį; 3) **vocales** – mokė teisingos intonacijos bei dainavimo meniškumo (vokalinės estetikos). (V. J. Lygutas, 2009).

Pirmosios žinios apie bažnytinio giedojimo mokyklas Metce ir Suassone mus pasiekia iš VIII a. Buvo įsitikinta, jog norint mokyti dainuoti, reikalingos specifinės žinios. Tomas Akviniėtis (XIII a.), kalbėdamas apie dainavimo reikšmę, yra pasakęs: „nemokėti dainuoti tokia

pat gėda, kaip ir nemokėti skaityti“. Yra žinoma, kad XIII a. Marketto Paduvietis netgi mėgino apibrėžti atskirų garsų skambėjimo vietas: do – plaučiuose, re – gerklės apačioje, mi – jos viršuje, fa – gomuryje, sol – liežuvyje ir dantyse, la – lūpose. (K. Назаренко, 1968).

Pirmas žinomiasis vokalo teoretikas – šv. Morkaus katedros (Venecija) kapelmeisteris **Josefo Carlino** (1517-1590). Išliko jo darbas „Instituzione harmonishe“ (harmonijos pagrindai). „*Esminiai garso kūrėjai, kuriuos padarė pati gamta yra gerklė, liežuvis, gomurys ir pagaliau plaučiai. Visos šios dalys, veikdamos žmogaus valios dėka, pagimdo garsą*“. J. Carlino akcentuoja nepriekaištinga garsų tarimą, o esminiu meniniu – psichologiniu dainavimo faktoriumi laiko valią.

**Liudoviko Cakoni** (1555 – 1627) vienuolis augustinietis, Venecijos vienuolyno choro regentas. Teorinio veikalo „Practica di Musica“ autorius. L. Cakoni išskiria **voce di testa** (atvirą galvinį balsą) – tai balsas, kuris liejasi be jokios dainininko įtampos ir turi ryškų skambesį, išskiriantį jį iš kitų. **Voce di petto** (atvirą krūtininio skambesio balsą), kurių netgi galvinio skambesio garsai atrodo besiliejęs iš krūtinės. Jų klausytis niekada nenusibosta, tuo tarpu kai neturintys panašaus skambesio balsai iššaukia nuobodulį ir sukelia šleikštulį. **Voci obtuse** (duslūs balsai) niekuo neišsiskiriantys, puikiai susiliejęs su kitais balsais. Jis reikalavo greito ir tikslaus priebalsių tarimo. Dainuojant vokalizes, buvo reikalaujama dainuoti jas įvairiais balsiais, nes jie visi esą skirtingo sunkumo. (K. Назаренко, 1968).

**Gulijo Cacini** (1545 – 1618) – Florencijos vokalinės mokyklos atstovas. Jis ypatingą dėmesį kreipdavo į garso lygumą visu balso diapazonu, nepriekaištingą intonaciją, tembro grožį, gebėjimą filiruoti garsą. Vokalinis tekstas turėdavo būti perteikiamas labai išraiškingai, dikcija turi būti aiški.

**Ottavio Durante** (1684 – 1755) teigia, jog dainininkai visų pirma privalo suvokti prasmę kūrinio, kurį jie ruošiasi dainuoti. Jie turi įtikinamai tarti dainuojamo teksto žodžius, kad tekstas būtų suprantamas klausytojui, atlikti privalo tiksliai tas fioritūras, kurios tinka gerai dainavimo manierai. Negalima dainavimo metu judėti kūnu ir daryti veido grimasas. O jei jau judama, tai judesiai turi būti mažų mažiausiai gracingi ir atitikti žodių prasmei.

**Michael Pretorius** (1571 – 1621) ne tik kompozitorius, bet ir muzikas mokslininkas. Būtent jis nustatė garso la<sup>1</sup> virpesių skaičių (424 Hz), (Paryžiaus 1858 ir Vienos 1885 specialiose tarptautinėse konferencijose buvo nustatytas kamertonas – 435 Hz; dabar kamertonas skleidžia – 440 Hz toną). Rusijoje ir Vokietijoje dažnai vartojami netgi 449 Hz kamertonai. Tai esminė priežastis, kad aukšti dainininkų tonai skamba dusliai, nenatūraliai. Žinomas faktas, kai Dž. Verdis buvo pakviestas į Londoną diriguoti „Otėlą“, jis atsisakė dirbti su orkestru, kuris buvo suderintas pagal aukštesnio tono kamertoną ir pradėjo darbą tik tada, kai jis buvo suderintas pagal la<sup>1</sup> 435 Hz. Dž. Verdi nuomone, dainininkas spektaklio metu patiria nepaprastą

susijaudinimą, ypač tada, kai jam reikia atlikti aukštesnės tesitūros gaidas. Todėl nors kiek užaukštinus akompanimentą grojančio orkestro toną, visą savo energiją jis priverstas skirti vokaliniais sunkumams įveikti. (К. Назаренко, 1968).

**Pjetro Tosi** (1647 – 1727) dainininkas - kastratas, puikus pedagogas, parengęs traktatą „Opinioni de cantori antiche e moderni o sieno osservazioni sopra il canto figurato“ (*Požiūriai senųjų ir dabarties dainininkų arba apmąstymai apie koloratūrinį dainavimą*). Jis buvo vienas iš to meto vokalinio meno žvaigždžių; kiti žinomi kastratai – Ferri, Kaffarelli, Farinelli, Bernaki, Uberti – Porporino, Markezi. P. Tosi nuomone, dainininkui labai svarbi subtili klausa, žinojimas, kad egzistuoja didieji bei mažieji pustonai ir gebėjimas juos atlikti, nors ir neįmanoma jų pajauti vargonų ar klavesino skambesyje. Pedagogas turi atkreipti rimčiausią dėmesį, kad abiejuose registruose (krūtininiam bei galviniam) garso išgavimas būtų pilnas, aiškus, be nosinio ar gerklinio skambėjimo priemaišų. Šių dviejų dalykų neįmanoma atitaisyti, vos tik jie tampa įpročiu. Būtina mokyti teisingai artikuliuoti garsus. Lūpose nuolatos turi žaisti gracinga šypsena. Balsas dainuojant jokių būdu negali drebėti, virpėti. Filiravimo meną būtina išstobulinti nuo ff iki pp ir atvirkščiai. Jei mokytojas bus neatsargus ir vers mokinį dainuoti su žodžiai pirma, nei mokinys įsisavins solfedžio, jis sugadins jį amžinai. Tobulas trellis atliekamas balso stygomis. Pasažų grožio paslaptis – gebėjimas nepriekaištingai intonuoti. Negalima atsikvėpinėti viduryje žodžio, bet visada svarbu atsimiti vietą, į kurią nuolatos įkvepiama. Labai svarbu išmokti dainuoti subtiliu piano. P. Tosi nemažai pretenzijų kėlė kompozitoriams, kurie mažai rašė lėtos muzikos. (К. Назаренко, 1968).

**Džiambattista Mančini** (1716 – 1800) populiaraus XVIII a. traktato „Pensieri e riflessioni pratiche sopra il canto figurato“ (*Praktinės mintys ir apmąstymai apie virtuozinį dainavimą*). Štai pagrindinės idėjos: „balsas skirstomas į du registrus krūtinės ir galvos arba falcetą. Bet, nors ir labai retai, vis tik pasitaiko, kad iš prigimties dainininkas visu balso diapazonu gali dainuoti krūtininiu registru. Intonavimo falšas atsirandantis dėl atsitiktinės priežasties, pvz.: blogo skrandžio darbo ar prasto virškinimo, pašalinus fiziologinę pasekmės priežastį. Nebūtina visiems vienodai atidaryti burną išleidžiant garsą. Tai labai individualu. Negalima dainuojant suraukti kaktos, vartyti akis, sukrevinti kaklą ar visą figūrą. Mokinys dainuodamas turi stovėti priešais pedagogą ir žodinį tekstą mokėti mintinai. Svarbu neįkvėpti per daug oro. Kad dainininkas įgytų balso skambėjimo lankstumą, reikia dainuoti daug pratimų nuosekliomis slinktimis legato balsėmis *a* ir *e*. Garso jėga lavinama specialiomis pratybomis. Reikia stengtis niekada nebūti kukliais, bailiais ir silpnais – tokie netampa gerais dainininkais. Balso skambumo grožis tiesiogiai priklauso nuo nusiteikimo, nes *dainavimas yra specifinė būseną*. Juk aktorius deklamuoja gerai, tik jei jis persiėmęs kūrinio nuotaiką. Jis neperteiks klausytojams natūralaus jausmo, jei neįsigilina į teksto prasmę. Štai kodėl labai svarbus mimikos

valdymas. Dainininko geriausi fizinio pasirengimo pagalbininkai – fechtavimas, jodinėjimas, klasikiniai šokiai. (К. Назаренко, 1968).

**Frančesko Lamperti** (1813 – 1892) XIX a. puikus vokalo pedagogas, išugdes ištisą plejadą gerų daininkų, bet pats dainininku nebuves. Mama – operos dainininkė. Muzikinę karjerą F. Lamperti pradėjo kaip vargonininkas, paskui kaip operos dirigentas. 1850 m. buvo pakviestas vadovauti Milano konservatorijos dainavimo skyriui, bet nuo 1875 m. iš ten išėjo ir dirbo tik kaip privatus vokalo pedagogas. Pasimokyti pas jį veržėsi net pripažinimo susilaukę dainininkai. Šalia pedagoginės veiklos F. Lamperti reiškėsi ir kaip dainavimo teoretikas bei metodininkas. Ji parašė: „Primi lezioni di canto“ (*Pradinės dainavimo pamokos*), „Esercizi del` trillo“ (*Trelio pratybos*), „Studi di bravura per soprano“ (*Vituoziniai pratimai sopranams*), „Guida teorico-practico-elementare per lo studio del canto“ (*Teorinis-praktinis-elementarus dainavimo mokymo vadovėlis*), „L`atre del canto“ (*Dainavimo menas*). Šioje paskutinėje knygoje F. Lamperti apibendrina esminius savo pedagoginius atradimus. Esminė idėja – dainininko kvėpavimo kokybė. Įkvėpimas turi būti laisvas, be specialios įtampos, o nuo iškvėpimo kokybės priklauso tobulas frazavimas bei garso jėga. Tas, kuris geba sulaikyti orą, pristabdo iškvėpimą organizuojančių raumenų veikla, išmoksta atremti balsą vienoje ar kitoje kvėpavimo valdymo sistemos vietoje. Kūno padėtis turi būti panaši į pasirengusio bendrauti su publika oratoriaus. Naudinga šypsotis, nes žiūrovai turi matyti viršutinius atlikėjo dantis. Lūpas draudžiama atitraukti nuo dantų. Smakrą dainuojant neleidžiama kišti į priekį. Kūnas neturi jausti jokios įtampos. Vokalaus garso išgavimo technika: lėtai įkvepiant pro burną ir nosį, gerklė ima jausti šalčio pojūtį, ir būtent tuo momentu, tarsi tęsiant įkvėpimą reikia padainuoti *a* arba *lia*, tarsi tartume žodį *l'anima*, sekant, kad jis nebūtų nei perdaug gilus, nei perdaug atviras. Garsas turi būti švarus, be jokių pašalinių triūkšmų. Garsas turi skambėti galvoje, kuri privalo būti rezonatoriumi visu garso diapazonu. Ir išvis balsis *a* yra balso pagrindas ir iš esmės – povandeninis akmuo. Teisingas jo vokalizavimas turi neabejotinos reikšmės kitų balsių skambėjimo kokybei. Balso filiravimo galima mokyti garsais *a*, *e*, rečiau – *o*, nes jis užpakalinės eilės balsis. Ir niekad *u* ar *i*. Balsas – tai dar ne viskas. Dainininkas juk turi perteikti poeto bei kompozitoriaus įkvėpimą. Tad iš prigimties privalo būti viduje aistringas, pasitikintis, savo balsu pajėgus perteikti kūrinio dvasią. Tiek dainuojant forte, tiek piano būtina naudoti tiek pat vidinės energijos. Tikrai piano turi būti raiškesnis už forte, nes tai vokalinės raiškos pagrindas ir paraiška puikiai dainininko karjerai. Kiekvienas artistas turi susikurti savitą dainavimo stilių. Vadovaujamas Demosfeno idėja: kad „svarbiausia oratoriaus savybė – mokėjimas valdyti save“. O didžiausias artisto vertės matas yra ne aplodismentų ilgumas salėje sėdint kelioms dešimtims žmonių, bet klausytojų, kuriuos jis pritraukia, skaičiui. Tikrai muzikos instrumentai gali vadovautis nekintamais dėsniais, o ne balsas. Sopraną pažinsime iš to, kad jis lengvai dainuoja



sol<sup>2</sup>, altai atpažįstami iš jėgos, kuria jie gali ilgai ištepti žemus garsus, tenoras turi laisvai padainuoti la<sup>1</sup>, pats lengviausias pilnu balsu padainuojamas baritono garsas – re, boso – la. (K. Назаренко, 1968).

Šie vokalinio ugdymo principai atkeliavę nuo Senovės Graikijos laikų iki šių dienų yra tikrai be galo reikšmingi bei naudingi. Jie praverstų ne tik pradedantiesiems dainavimo pedagogams, nes jau XVII a. P. Tosi yra pasakęs – *“mokytis reikia iš visų ir net didžiausias nevykėlis kartais gali būti puikiausiu mokytoju. Tiesa – tarsi rožė, turinti dyglius, bet jos dygliai neduria tiems, kurie ją skina nusitvėrę už žiedo“*. Galima teigti, jog mokytojas norėdamas būti dainavimo srities specialistu, privalo kaupti žinias nuolat jas atnaujindamas, o nemanyti, kad tik jo teorija yra pati geriausia, kitų atžvilgiu. Principų naujumas tik pagyvintų dainavimo procesą, jų įvairumas net paskatintų patį pedagogą parinkti tinkamiausią būdą rezultatui pasiekti, juk kiekvienas dainininkas yra individualus, kaip ir jo balsas. Tačiau svarbu nepamiršti ir F. Lamperti minties, jog *„Dainavimo partija turi būti rengiama ne tik balsu, bet ir jausmais bei proto pastangomis“*.

### **1.3. Balso kokybę lemiančių faktorių sistema**

Studijuojant bei analizuojant Lietuvos pedagogų išleistus vokalo lavinimo metodinius leidinius išryškėja, kad juose pagrindinis dėmesys yra skiriamas balso aparato formavimo principams. Tačiau dainavimo mokytojas turintis tikslą lavinti ne elementarų, o solinį dainavimą – turėtų remtis pilna sistema, kuri įtakotų ne tik balso vystymąsi, jo kokybiškumą, bet ir mokinio tapsmą pilnavertiška asmenybe. Šią sistemą sudarytų:

- 1) balso susidarymo teorijų samprata;
- 2) psichofiziologinių balso formavimosi aspektų išmanymas;
- 3) muzikinės vokalinės klausos ir muzikinės atminties ugdymas;
- 4) efektyvaus kvėpavimo pritaikymas;
- 5) artikuliacijos, dikcijos treniravimas;
- 6) rezonatorių pajauta registrų derinimo sistemoje;
- 7) dainininko emocingumas.

Mokytojas išmanydamas šiuos aspektus, pasieks tik produktyvesnių darbo rezultatų vokalo lavinimo srityje. Norėdami perteikti šių faktorių reikšmingumą, pateikiame trumpą analizę.

#### 1. Balso susidarymo teorijų samprata.

Mokslinis balso susidarymo mechanizmo aiškinimas tapo įmanomas tik XIX a. viduryje, plėtojant fiziologinių ir akustinių metodų tyrinėjimus. Tam laikotarpiui priskiriamas vadinamasis

*mioelastinės* (gr. „*myos*“ – raumuo) fonacijos teorijos atsiradimas. Vokalinio garso atsiradimas aiškinamas, kai oro stulpas, eidamas iš plaučių pro gerklas, užgauna, suvirpina balso stygas. Šios teorijos pagrindėjais laikomi J. Arnoldas (1898), G. Gutmanas (1899), F. Garno (1905). (J. Kievišas, 1995, p. 4 – 5; B. Mačikėnas, 1981, p. 31).

Vėlesni R. Jusono (1957) fiziologiniai tyrinėjimai padėjo pagrindus atsirasti naujai balso teorijai – *neurochronaksinei* (gr. „*neuros*“ – nervas, „*chronos*“ – laikas, trukmė). Čia garso aukštumo formavimo idėja atsiranda ne gerklose, o centrinėje nervų sistemoje, kurios signalų, impulsų dažnumas atitinka stygų virpesių dažnumą. (R. Jusonas, 1975, p. 75).

Neurochronaksinė teorija nėra prieštaringa mioelastinei teorijai. Priešingai, ją papildo, parodo, kad bet kokių raumenų veikla yra valdoma centrinės nervų sistemos. Vadinas, dainavimo turime mokytis sąmoningai, visą laiką kaupti smegenų žievėje palankią, naudingą informaciją ir ją paversti refleksų sistema.

## 2. Psichofiziologinių balso formavimosi aspektų išmanymas.

Dainavimo pedagogai, kasdieniniame darbe naudojami pačiu sudėtingiausiu ir subtiliausiu instrumentu – balsu, kurį norint tinkamai lavinti, būtinos mokytojo psichofiziologinės žinios. Dainavimas, tai ne nuo kūdikystės pastoviai bendravimui vartojama balso funkcija. Dainavimo mokoma! Todėl labai svarbu, kad būtų mokoma teisingai nuo pirmųjų pamokų atsižvelgiant į amžiaus tarpsniams būdingas raidos charakteristikas bei balso vystymosi fiziologiją. (V. Budrienė, 1999).

Vaikiškame amžiuje balsų vystymasis skirstomas į keturis periodus: 1) ikimokyklinį – iki 7m.; 2) mokyklinį (7 – 11m.); 3) ikimutacinį (12 – 13m.); 3) mutacinį (13 – 15m.); 4) pomutacinį – balso brendimo laikotarpį (16 – 18 m). (V. Budrienė, 1999, p. 20; N. Orlova, 1967, p. 39 – 41; E. Balčytis, 1986, p. 73-75).

Bulgarų mokslininkai C. Kolevas ir S. Antanasova ir čekų pedagogo, muzikanto F. Lyseko tyrinėjimai įrodė, kad vaikai pamėgdžioti mokytojo balsą ne tik išmoksta tiksliai intonuoti, bet ir išsiugdo aiškią dikciją, taisyklingą artikuliaciją, išmoksta taisyklingai kvėpuoti, formuoti garsus bei reikiamai valdyti balsą jau pirmaisiais savo gyvenimo metais. Antraisiais gyvenimo metais pradeda sąmoningai dainuoti. (A. Katinienė, 1998, p. 91; 129; R. Budinavičienė, 2005, p. 5; 7). Ikimokykliniame laikotarpyje privalu lavinti visą balso aparatą ir nepamiršti, jog ypatingą reikšmę atlieka minkštasis gomurys, nes jis suderina viso garsų formavimo komplekso veiklą. (N. Orlova, 1972, p. 6).

L. Božovič, J. Laužikas, L. Vygotskis pažymi, kad mokykliniame amžiuje ypač susintensyvėja estetinis brendimas, o nuo to laikotarpio mokymo turinio bei būdų daug priklauso ne tik paauglių, bet ir suaugusio žmogaus estetinė ir psichologinė charakteristika, nes bręsta jo vertybinės nuostatos, dorovinė sąmonė. (R. Pečeliūnas, 2003, p. 34). Tai psichologiškai palankus

laikas ne tik ugdyti vaiko muzikinę klausą, bet ir plėtoti vaiko – atlikėjo įgūdžius. (D. Strakšienė, 2009, p. 56). Reikia nepamiršti, jog šiame laikotarpyje būdingas falcetinis (galvinis) dainavimas.

Paauglystės (11 – 16 m.) laikotarpis pasižymi gausiais fiziniais ir dvasiniais pokyčiais, susijusiais su asmens laipsnišku perėjimu iš vaikystės būsenos į suaugusiojo žmogaus būseną, iš gyvenimo įprastoje šeimos aplinkoje į gyvenimą aplinkoje, kurioje vis didesnę svarbą įgyja visuomenės reikalavimai ir interesai. (D. Strakšienė, 2009, p. 50; 52). Šiame ikimutaciniame – mutaciniame laikotarpyje formuojasi balso aparato nervų ir raumenų sistema, ji tampa sudėtingesnė, kinta balso formavimo aparatas ir balsas darosi stipresnis, pastovesnis ir įgyja įvairių individualių tembro savybių. Tuo laiku tvirtėja ir sparčiai vystosi vaiko kvėpavimo sistema, nervų sistema ir psichika. (N. Orlova, 1967, p. 40).

Kartais mutacijos formos būna labai aštrios ir todėl kuriam laikui, o kartais ir ilgesniam, reikia užsiėmimus nutraukti. (N. Orlova, 1967, p. 41). Kaip ir daugelis teoretikų N. Mameniškienė (1996) teigia, jog 13 – 15 metų berniukams nereikėtų dainuoti visiškai. (N. Mameniškienė, 1996, p. 31). Tačiau praktiškai tik labai maža jų dalis dėl fiziologinių procesų negali dainuoti. Dauguma berniukų mutacijos laikotarpiu turi 6 – 8 garsų diapazoną, kuriuo balsas puikiai skamba. R. Gumuliauskienė, O. Glinskaitė, A. Malinauskienė, J. Adamonytė, V. J. Lygutas, V. Miškinis ir daugelis kitų dainavimo pedagogų teigia, jog dainavimas mutacijos laikotarpiu yra svarbus, nes balsas mutacijos metu yra bendros viso paauglio organizmo sveikatos ir brandos eigos rodiklis, jog lytinė ir ypač psichinė branda neatsiejama nuo balso mutacijos. (S. Kačinskienė, 2003, p. 32; A. Šumskis, 1997, p. 19; E. Balčytis, 1986, p. 73; V. Budrienė, 1999, p. 23).

Daugelio psichologų, 16 – 18 gyvenimo metai apibūdinami kaip ankstyvosios jaunystės amžius, kuriame didesnis dėmesys skiriamas pasaulėžiūrai, pasaulėjautai, meilės jausmui. (D. Strakšienė, 2009, p. 60). Šiame pomutaciniame laikotarpyje gerklos tampa „suaugusiomis“ su nežymiais mutacijos reiškiniais, diapazonas nepastovus, gerai pastebimi pagrindiniai soprano, alto, tenoro bei boso balso bruožai. (N. Orlova, 1967, p. 41; F. Sereika, A. Šumskis, 1999, p. 39).

Vokalinio trakto anatominiai pakitimai skirtingame amžiuje keičia balso diapazoną, maksimalios fonacijos laiką, intonavimo tikslumą, balso intensyvumą. Nervų sistema neadekvačiai reaguoja į aplinkos poveikį, įvairūs organai ir organų sistemos vystosi netolygiai. Dėl šių priežasčių ne tik balsai, bet ir mokiniai yra jautrūs bei trapūs, todėl kiekvienas vokalo pedagogas privalo žinoti, kas būdinga vaiko vystymosi psichofiziologijai.

### 3. Muzikinės (vokalinės) klausos ir muzikinės atminties ugdymas.

Muzikinė klausla plačiaja prasme – tai žmogaus gebėjimas suvokti, išraiškingai judėti pagal muziką, dainuoti, groti, improvizuoti, kurti. Žmogus, neturintis muzikinės klausos, negali dainuoti, nes muzikiniu atžvilgiu jis yra „kurčias“, jam nekyla muzikiniai vaizdiniai, kuriuos

galėtų išreikšti balsu. (Z. Rinkevičius, 1998; p. 217; V. Umbrazenė, 1994, p. 7). D. Strakšienės (2009) naujausi tyrimai atskleidžia, jog išlavinta muzikinė klausos dalyvauja muzikos informacijos „perdirbimo“, „apdorojimo“ procese ir, sąveikaudama su kitais psichikos procesais, padeda ugdytiniui reflektuoti muzikos kūrinį. Be išvystytos muzikinės vidinės klausos būtų neįmanomas muzikos suvokimas bei supratimas, dainavimas, grojimas arba kūryba. Anot Z. Rinkevičiaus (1998) vidinės klausos pagalba kaupiamas taip vadinamas „intonacinis žodynas“, tai gebėjimas vaizduote „girdėti“ muziką, jos atskirus kalbos elementus. (Z. Rinkevičius, 1998, p. 23 – 24). Muzikinę klausą reikia lavinti, vystant muzikinę atmintį, nes tobulėjant muzikinei atminčiai, aštrėja ir klausos. (H. Perelšteinas, 1967, p. 37).

Dažnai metodinėje literatūroje vokalinės klausos samprata sutapatinama su tembrine klausos. Tai skirtingi dalykai. Vaikų vokalinė klausos, skirianti ne intonacinę ir ne ritminę melodijos kokybę, bet balso aparato pozicijos dainavimo metu ir balso tembrą, vystosi gana anksti. Ši klausos susijusi su dainavimo metu dirbančių raumenų veiklos įvertinimu ir fiksavimu. Palaipsniui šis dainavimo pozicijų ir balso tembro įsidėmėjimas tampa vokaline klausos, kuri lemia būsimojo dainininko vokalinę skonį. (H. Perelšteinas, 1967, p. 37). Ši klausos rūšis išsivysto ilgametės praktikos metu – pradėjęs dainuoti paprastai jos neturi. Tai sugebėjimas pajusti ne tik taisyklingą dainavimą, skirti jį nuo netaisyklingo, bet ir justis balso aparato darbą, sugebėjimas ne tik girdėti balso skambesį, bet ir aiškiai suprasti balsą dainuojant. (Z. Rinkevičius, 1998, p. 25).

R. Aidukas (1998) pabrėžia, jog vokalinę klausą būtina lavinti ne tik dainininkams, bet ir dainavimo pedagogams bei chorvedžiams. Tai ne šiaip sau klausos, o sudėtingas muzikinis vokalinis jautumas, pagrįstas girdėjimo, raumenų, regos, vibracinių, o galbūt ir kitų jautimų sąveika. Jo nuomone, kai kurie dainavimą dėstantys pedagogai turi ribotas vokalinės klausos galimybes. Remdamiesi savo gerai išlavinta muzikine klausos, jie reikalauja iš mokinių švaraus intonavimo, nekreipdami dėmesio į jų balso aparato darbą. Dažnas atvejis, kai, siekdami tikslaus intonavimo, mokiniai pradeda dainuoti ydingai ir nuo to intonavimas dar pablogėja, todėl jie priskiriami prie turinčių ribotą klausą arba „beklausų“ kategorijos. (R. Aidukas, 1998, p. 124 – 125). Vokalinė klausos – pirmoji būtinybė, mokant dainavimo meno. (I. Argustienė, 2004, p. 14).

Tinkamo dainavimo ugdytas neatsiejamas ir nuo muzikinės atminties lavinimo, kurioje centrinę vietą užima emociniai ir vaizdiniai atminties komponentai. Muzikinė atmintis – tai sugebėjimas įsiminti, išlaikyti, atpažinti bei kurti muzikinius vaizdinius. (Z. Rinkevičius, 1998, p. 35). Kuo tobuliau mintyse girdimas muzikinis vaizdas, tuo geriau jis bus atkurtas balsu. (H. Perelšteinas, 1967, p. 37).

Vokalo pedagogai ruošdami tinkamą balso aparatą, turi suvokti, jog nuo tinkamo muzikinės vokalinės klausos ir muzikinės atminties lavinimo priklauso būtinų vokaliųjų įgūdžių įsisavinimas.

#### 4. Efektyvaus kvėpavimo pritaikymas.

Studijuojant bei analizuojant pedagoginę, mokslinę dainavimo metodikos bei medicinos literatūrą, buvo rasta jog vyrauja keturi kvėpavimo būdai: raktikaulinis (*clavicolare*), šonkaulinis (*costale o laterale*), diafragminis (*diafragmatica o abdominale*) bei mišrus (*costale abdominale*), tačiau iškilo klausimas, kurį kvėpavimo tipą tinkamiausia lavinti dainininkui ir ar jo pritaikymą įtakoja amžius, lytis.

V. Valeikienė (2001) teigia, jog jaunesniame amžiuje vaikus reikia išmokyti dainuojant naudotis šonkauliniu kvėpavimu (vidurine plaučių dalimi), nes tik lavinamų vaikų kvėpavimas pamažu gilėja, t.y. pereina į diafragminį kvėpavimą ir tik praėjus balso mutacijos periodui, galima pasitelkti diafragminį ir šonkaulinį (mišrųjį) kvėpavimo būdą. F. Sereika, A. Šumskis (1999) išleistame leidinyje „Chorvedybos praktika mokykloje“ analizavo, koks yra būdingiausias kvėpavimas vaikams nuo 6 m. iki 16 m. amžiaus, tačiau konkrečiai nepateikė, kokį kvėpavimo būdą tinkamiausia lavinti tam tikrose amžiaus grupėse.

E. Velička (1995) bei R. Pečeliūnas (2007) akcentavo, jog žmogui natūraliausias ir dainuoti tinkamiausias – apatinis kvėpavimas, t.y. diafragminis, nes tik taip kvėpuoja sveikos prigimties žmonės. A. Katinienė (1976) tyrinėdama 5 – 7 metų amžiaus vaikų kvėpavimo galimybes dainuojant nustatė, kad jau ikimokykliniame amžiuje vaikai naudoja įvairų kvėpavimą, pvz.: raktikaulinį kvėpavimą naudoja 33,3%, diafragminį 30%, mišrų 36,7% vaikų. Mažiausiai išryškėjo šonkaulinis kvėpavimas, nes autorės teigimu jis paprastai derinamas su raktikauliniu arba diafragminiu kvėpavimu. Garso skambesiu, frazių lygumu ir skambumu išryškėjo diafragminio kvėpavimo nauda dainuojant.

Tačiau įdomu tai, jog dauguma muzikos, vokalo, choro pedagogų P. Marcinkus (1936), H. Perelšteinas (1967), O. Kavaliauskienė (1972), B. Mačikėnas (1981), Z. Marcinkevičius (1989), N. Mameniškienė (1994), M. Žibūdienė (1996) A. Darafėjienė (1998), N. Kavaliauskaitė (2002), I. Argustienė (2003; 2004) reikšmingu dainavimui laiko mišrų kvėpavimo būdą. Net 1963 metais V. Bogodurovas įrodė, kad dainuojant kvėpavimas yra mišrus, t.y. dainuojant įsijungia visas kvėpavimo aparatas tiek suaugusių, tiek vaikų. (N. Orlova, 1967, p. 44). N. Mameniškienės (1994) teigimu, mišrus kvėpavimas dainuojant taikomas neiškreipiant natūralios kvėpavimo prigimties, tai tas pats kasdieninis, įprastas kvėpavimas, tik labiau sureikšmintas, suintensyvintas. Šis kvėpavimas yra idealiausias dainavimui. (N. Mameniškienė, 1994, p. 22).

Mišraus kvėpavimo reikšmingumą žmogaus organizmui pabrėžia ir fizioterapeutas A. Martinkus (1998) bei gydytoja A. J. Šulgienė – Rabikauskienė (2007), nes jo metu tolygiai išsiplėčia visi plaučiai. (A. Martinkus, 1998, p. 125; [www.slaugostarnyba.lt](http://www.slaugostarnyba.lt)).

Kad būtų lengviau įsivaizduoti mišraus kvėpavimo procesą ir pritaikyti vokalo lavinime, žymi kinų muzikė, dainininkė N. Zi siūlo pasitelkti vaizdą mintyse „*akordeonas*“, „*pipetė*“ (žr. 1 priedą). Na, o tiems, kas nori kvėpuoti dar tobuliau, tiks „*lotosas*“. (N. Zi, 2004, p. 195 – 196).

Vaizdas mintyse: „*Lotosas*“

*Įsivaizduokite jūsų pilvo apatinėje dalyje esantį didelį lotoso žiedo pumpurą. Kai įkvėpiate, žiedlapiai palengva išsiskleidžia. O kai jūs iškvėpiate, žiedas palengva susiskleidžia, vėl tampa pumpuru.*

Kvėpavimas yra ir visuomet buvo dainavimo pagrindas. Neveltui sakoma: „*kas išmano kvėpavimą, tas žino visas dainavimo paslaptis*“. (N. Mameniškienė, 1994, p. 23).

#### 5. Artikuliacijos, dikcijos treniravimas.

Vokaliniai kūriniai skiriasi nuo instrumentinių tuo, kad juose muzika siejama su žodžiu. Balsu atliekami muzikos kūriniai padeda klausytojui geriau suprasti kūrinio turinį, mintį, idėją, praturtina patį kūrinį. Klausytojas kartu su ritmu, melodija ir harmonija girdi ir supranta kiekvieną žodį ir, kad klausytojas gerai suprastų kūrinį, didelę reikšmę turi atlikėjo dikcija (lot. *dictio* – tariu, *dicere* – tarimas), kuri atspindi tariamų žodžių, skiemenų ir garsų būdus. Dikcija – tai aktyviųjų artikuliacinio aparato dalių (apatinio žandikaulio, lūpų, liežuvio, minkštojo gomurio, mažojo liežuvėlio, balso stygų) judėjimo suderinimas. Šių artikuliacinio aparato dalių veikla kalbant arba dainuojant vadinasi artikuliacija (ital. *articolato* – aiškiai, ryškiai tariant). (B. Mačikėnas, 1981, p. 37; 40). Artikuliacijos padargų veikla lemia ne tik gerą dikciją, vokalinio garso kokybę, bet ir ortoepijos (gr. *orthos* – taisyklingas, *epos* – kalba) aiškumą, tikslumą. (A. Piragytė, 1998, p. 7; B. Mačikėnas, 1981, p. 37). F. Šaliapinas yra pasakęs: „*kalbėti reikia taip, kaip dainuoti, dainuoti – taip, kaip kalbėti*“. (H. Perelšteinas, 1967, p. 46).

Vokalinėje pedagogikoje ypatingas dėmesys yra skiriamas balso skambėjimo lygumui, dainuojant visus penkis balsius (*a, é, i, o, u*). Yra net toks terminas „vokaliųjų balsių išlyginimas“. (N. Orlova, 1967, p. 23). Pasak L. Kalasausko, lygų balso skambėjimą sąlygoja mokėjimas visame diapazone išlaikyti atremtą ir pridengtą garsą (balsiais *o; ū*) ir tai yra neabejotinai susiję su ryklės apatinės dalies praplėtimu. (L. Kalasauskas, 1992, p. 43).

Priebalsiai vokalui turi taip pat ne mažesnę reikšmę. Jie yra lyg tramplynas, „karkasas“ balsiams formuoti. Ypač teigiamą reikšmę gero vokalo vystymui turi skardieji ir nosiniai priebalsiai (*l, m, n, r, ž, z*). Neigiamai veikia duslieji (*s, š, č*). Jų formavimo aktyvinimui N. Dobrovolskaja (1959) rekomenduoja dikcijos pratimus su išjungtomis balso stygomis, t.y. tekstą tarti pašnibždomis, visiškai neintonuojant. Šnabždesys turi būti labai aiškus. Neveltui, iš Italijos

vokalo pedagogų yra atklydęs posakis: „*jei balsiai – srovė, tai priebalsiai – krantai, sudarą jos vagą*“ (H. Perelšteinas, 1967, p. 46; Z. Marcinkevičius, 1989, p. 16; B. Mačikėnas, 1981, p. 41).

N. Kavaliauskaitė (2002) teisingą garso skambėjimo poziciją siūlo siekti individualiai, įvairiais pratimais, vokalizėmis su balsėmis *i-u, a-o*, E. Velička (1995) nuo balsio *o*, o V. Kamenskis, savo vokalo teorijos kūrėjas, remdamasis eksperimentais ir literatūra, tvirtina, jog balso formavimui patogiausias yra balsis *u*, nes jį dainuojant, lengviau rasti visiškai laisvą poziciją, reikia mažiausiai pastangų. Tačiau kiekvienas mokytojas individualiai turėtų nuspręsti, kokius balsius pirmiausia naudoti dainuojant pratimus, vadovaudamiesi mintimi, jog kiekvienas žmogus turi skirtingą balso aparatą. (Z. Marcinkevičius, 1989, p. 13; E. Velička, 1995, p. 29).

#### 6. Rezonatorių pajauta registrų derinimo sistemoje.

Balso lavinimo sudėtinė dalis yra ir registrų derinimas. Garsui susidaryti vienodai svarbus ir balso stygų, ir rezonatorių darbas, kurių veiklą derina ir tvarko nervų sistema. Ji taip pat kontroliuoja ir balso skambėjimą. Balso registro sąvoką A. Sodeika formuluoja taip: „*eilė tos pačios prigimties ir tuo pačiu pagrindu sudarytų garsų, kurių skambesį nulemia tam tikra pastovi obertonų sudėtis, vadinama balso registru*“ (A. K. Sodeika, 1968, p. 50 – 51).

Dainavimo praktikoje yra naudojamos trys registrų rūšys: *žemasis – krūtininis, vidurinis* (medius – mikstas), kuris dažnai tapatinamas su pereinamaisiais garsais ir *aukštasis – galvinis* (falcetinis) registras. Ir vienas, ir kitas registras yra veikiamas įvairių rezonatorių. Balso stygas ir rezonatorius reikia taip valdyti, kad balsas skambėtų visuose registruose lygiai. Taigi reikia mokėti taisyklingai kvėpuoti, turėti dainavimo įgūdžių (F. Sereika, A. Šumskis, 1999, p. 51; N. Mameniškienė, 1995, p. 15 – 17; B. Mačikėnas, 1981, p. 35).

Kiekvienas garsas, nepriklausomai, ar jis žemas ar aukštas, turi savo rezonansą (lot. – *resonans*; pranc. *resonance* – „aidintis“, „atliepiantis“; fizikinis reiškinys, reiškiantis virpesių amplitudės padidėjimą; muzikoje – skambesio sustiprinimas) tam tikrose kūno tuštumose, vadinamose rezonatoriuose, kurie išsidėstę žmogaus galvoje, gerklėje ir krūtinėje. (F. Sereika, A. Šumskis, 1999, p. 51).

Kai kurie vokalinės metodikos teorijų autoriai teigia, kad žmogaus balso diapazone yra daug registrų ir jie iš dalies teisūs. Yra ir tokių, kurie visiškai neigia registrus žmogaus balse, sakydami, kad registrai – tai neteisingo balso aparato naudojimo rezultatas. Bet tai veikiausiai, N. Mameniškienės (1996) nuomone, balso prigimties arba žmogaus fiziologijos neišmanymas. (N. Mameniškienė, 1996, p. 19, 22).

Vaikų registrai ir rezonatoriai, dėl jų fiziologinių – anatominių skirtumų skiriasi nuo suaugusiųjų, tačiau, kaip teigia F. Sereika ir A. Šumskis (1999), vokalinio ugdymo tikslai ir siekiai yra tapatūs. Iki 9 – 11 metų mergaičių ir berniukų registrai iš esmės nedaug tesiskiria. Jiems būdingas galvinis registras arba mišrus – galvinio ir vidurinio registrų junginys. Krūtininio

registro ir rezonavimo šio amžiaus tarpsnio vaikai dar neturi. Vertėtų žinoti, jog mergaičių rezonatoriai ir su tuo susiję registrai vystosi skirtingai nei berniukų. Pvz.: lavinant 12 – 16 metų mergaičių balsus geriausia dainuoti viduriniajame registre, nedideliame (iki kvartos) diapazone, palaipsniui pereiti aukštyn į galvinį bei žemyn (ypač altams) užgriebiant pirmuosius krūtininio registro garsus. O su berniukais iki balso mutacijos periodo dirbama taip pat kaip su mergaitėmis, tačiau jau priešmutaciniu laikotarpiu atsirandantis ir vis gilėjantis krūtininis registras reikalauja didesnio dėmesio. 11 – 12 metų berniukų registrai pradeda aiškiai skirtis nuo mergaičių. Mergaitės dažniausiai turi vidurinio ir galvinio mišrų registrą, o vaikinai – krūtininio ir vidurinio mišrų registrą. (F. Sereika, A. Šumskis, 1999, p. 52).

Praktiškai dirbant su dainininkais, norint nustatyti jo balso galimybes, charakterį ar kol dainininko balso aparatas nėra susiformavęs, kol moksleivis moka tik orą įkvėpti, o iškvėpti jį su garsu dar nesugeba, reikėtų apsiriboti viduriniu registru (mediumu – mikstu). Tai ypač svarbu dirbant su vaikais. Čia tiktų žymaus italų pedagogo Kamilijo Everardi pasakymas: „*statyk galvą ant krūtinės arba krūtinę ant galvos*“. (N. Mameniškienė, 1996, p. 23; N. Kavaliauskaitė, 2002, p. 12; I. Argustienė, 2004, p. 14).

### 7. Dainininko emocingumas.

Pasak psichologo K. Izardo, „*emocijos sudaro pagrindinę žmogaus motyvacijos sistemą*“. Kiekvina emocija – džiaugsmas, liūdesys, pyktis, nuostaba, bjaurėjimasis, niekinimas, baimė, gėda, kaltė – yra motyvacijos faktorius vienoje ar kitoje situacijoje. To pasekoje, emocijos tampa savotišku mąstymo reguliatoriumi. (Z. Rinkevičius, 1998; 2002). Būna emocijų, kurių sukėlėjas neaiškus. Tai – nuotaikos. Yra emocijų, kurios anticipuoja įvykius – tai nuojauta. Ugdymas efektyvus tik tada, kai jį lydi teigiamos emocijos. (L. Jovaiša, 1993, p. 53).

Emocijų vyravimas muzikiniame lavinime gvildenamas ne tik užsienio pedagogų, bet ir lietuvių muzikos ugdymo koncepcijose. Anot E. Balčyčio (2000), viena svarbiausių muzikos ugdomųjų paskirčių – skatinti teigiamas, slopinti neigiamas emocijas, nes teigiami jausmai žadina teigiamas mintis, teigiamos mintys – teigiamus darbus. Muzika ne tik tenkina asmens poreikius, bet kartu ir ugdo, auklėja, lavina, taurina jį, skatina būti geresnį, ypač jeigu bendravimas su muzika tikslingas, nuoseklus. (E. Balčytis, 2000, p. 5).

L. Navickienės sukurto emocinio imitavimo metodo taikymas bendrojo lavinimo procese praturtina visas muzikines veiksenas: dainavimą, solfedžio, ritmavimą, instrumentinį muzikavimą, muzikos klausymąsi. Tai vienas iš universaliausių muzikalumo ir muzikinių gebėjimų bei saviugdos skatinimo būdų, imituojant kūrinio emocinių intonacijų arba menamo herojaus išgyvenimų turinį, sužadina integruojant kitas meno rūšis. (L. Navickienė, 2001, p. 5).



Pasak A. Piličiausko (1998), vidiniai išgyvenimai turi lemiamos reikšmės ir vokalinei muzikai, nes „*vidinis įsijautimas į konkrečias ir logiškai pagrįstas emocijas stipriai pakeičia patį įspūdį apie kūrinį, nors išlieka tos pačios natos, pauzės, moduliacijos...*“. Visa tai turi įtakos muzikos garso kokybei, jo tembrui, agogikos, dinaminiams atspalviams. Dainuojant „*ieškoti reikia ne savitikslio judesių grožio ir laisvumo, o atitinkamos būsenos, kuri natūraliai pasireiškė*“ ir paveiktų ne tik patį atlikėją, tačiau ir klausytoją. (A. Piličiauskas, 1998, p. 101; 225 – 226; 248; A. Piličiauskas, 1987, p. 40). Mūsų nuomone, abipusė emocijų kaita prilygsta stebuklui, kurio šiandiniame pasaulyje taip trūksta!

Emocijų svarbą, kaip vieną iš vokalo kokybę lemiančių faktorių išskiria ir H. Perelšteinas (1967), V. Morozovas, pabrėždami, jog emocijų dėka solistas įveikia nelengvus techninius vokalius sunkumus, emocijų praturtina jo vokalinę skalę, net gerina balso kokybę. (H. Perelšteinas, 1967, p. 48 – 49). Psichologai taip pat įrodė, kad emocinio išgyvenimo veikiamas atlikėjo organizmas (balso, aparatas, pianisto motorikos kompleksas ir kt.) intuityviai „susiranda“ optimalų fiziologinį režimą, nukreiptą į siekiamą tikslą. Tai įmanoma dėl to, kad emocija, apimdama visą organizmą, žaibiškai integruoja visas jo funkcijas, įgalina jas veikti sistemiskai. (Z. Rinkevičius, 1998, p. 32).

Pasak M. B. Dayme (2009), šiuolaikinio dainavimo meno plėtotei yra naudotinos tiek vakarų, tiek rytų filosofijos, nes jų jungtis įgalina atlikėjus pasiekti meninio vientisumo ir fiksuoti juntamas bei neapčiuopiamas vokalinio garso ypatybes. Apie 80-tus, 90-tus praeito amžiaus metus išpopuliarėjo Diamond bei Chopros Tao technikos, kūno gydymo fiziniams pratimais sistemos. Pasaulį nustebino įspūdingi fizikų Fritjof Capra (1990) ir Brian Greene (2003), psichologų: daktarės Candace Pert (1997) bei Albert'o W. Taylor (2008), bioenergetikų Deepak Chopra (1989), Valerijos Hunt (1996) darbai. Taigi nūnai viskas, tame tarpe ir žmogus, jo mintys, jausmai ir veiksmai sukuria specifines nematomas, bet girdimos erdvės bangas, kurios vis dažniau naudojamos mokant dainavimo. Kaip teigia biologas Bruce Lipton: „*šiandien mokslininkai fiksuoja, kad sukurta atitinkama energetinė individo aplinka yra mokslo, filosofijos, alternatyvios medicinos, dvasinės išminties, senovės ir šiuolaikinių tikėjimų bei tradicinės medicinos pagrindas*“. Tai reikštų, kad ir šiuolaikinė vokalinio ugdymo praktika neatsiejama nuo jogos, meditacijos, gimnastikos, alternatyviosios terapijos ir panašių dalykų. (M. B. Dayme, 2009, p. 5).

Šie vokalo technikos atradimai vis dar lieka už daugelio vokalo pedagogų suvokimo ribų. Jiems dar lieka nesuvokiama, kad kalbėsena, mintys, emocijos, nuovoka yra dainavimo veiksmingumo pagrindas. Dainavimas visų pirma turi būti išsakoma ir žodžiais neišreikšta vidinė kalba, iššaukianti pasitikėjimą savimi, savo asmeniniu „aš“. (M. B. Dayme, 2009, p. 6 – 8).

Iš pateiktų autorių minčių nesunku suvokti, kad emocijų atsiskleidimas visapusiškai pasitarnauja muzikinio ugdymo plėtotei turtindama ne tik asmenybės vidinius klodus, bet ir padeda įveikti vokaličius sunkumus.

Glaustai aptarus balso kokybę lemiančių faktorių sistemą, norėtusi tikėti, jog vokalo pedagogai suvoks jos išmanymo reikšmingumą ir gilins žinias, vardan savo srities profesionalumo. Tai būtų pirmasis žingsnis tikslo siekimui, tačiau būtinas ir antrasis, kurį sudarytų tinkamų dainavimo metodų panaudojimas lavinant balso aparatą. Čia ir atsiranda problema, nes lietuviškoje dainavimo metodikoje pasigedome išsamių, nuoseklių, aiškių bei konkrečių vokalo formavimo būdų. Todėl šio darbo antroje dalyje bus pateikiami užsienio šalių solinio dainavimo mokytojų įvairūs metodiniai patarimai, siekiant užpildyti spragas atsiradusias lietuviškoje literatūroje.

## 2. JUNGTTINIŲ AMERIKOS VALSTIJŲ IR DANIJOS PEDAGOGŲ SOLINIO DAINAVIMO METODŲ SKLAIDA

### 2.1. Anne Peckham vokaliniai metodai šiuolaikiniam pedagogui ir dainininkui

#### 2.1.1. Balso funkcionavimo supratimo svarba dainuojant

A. Peckham metodiniame leidinyje „*The Contemporary Singer*“ iškelia klausimą – koks yra geriausias dainavimo metodas? Kiekvienas pedagogas sudėtingą dainavimo procesą paaikškina skirtingai, naudodami vis kitokias sąvokas ir pabrėždami skirtingų kūno dalių svarbą. Geras dainavimo metodas yra tas, kuris yra praktiškas, turi mokslinį pagrindą ir naudoja pratimus liečiančius konkrečius, dainininkui labiausiai rūpimus dalykus. Mokantis ar mokant dainuoti nereikia bijoti techninių detalių. Tik žinojimas ir mokėjimas apibūdinti savo ar kitų balso mechanizmą suteikia daug didesnės naudos lavinant vokalinius pagrindus. (A. Peckham, 2000, p. 15).

Pasak A. Peckham, yra daug mitų susijusių su dainavimu. Vienas iš jų, kad populiariosios muzikos dainininkams nereikia praktikuotis. Daugelis jaunų dainininkų nustemba, kai sužino, kad nesitreniruojančių dainininkų karjeros gali būti labai trumpos dėl balso traumų. Dainininkai, kurie turi blogų įpročių, turi išmokti iš naujo dainuoti arba rizikuoja visam laikui pakenkti savo balsui. Muzikos stiliai, tokie kaip popas, rokas, gospelo giedojimo stilius, kantri muzika ir klasikinis dainavimas, reikalauja garsaus dainavimo ilgą laiką, kas gali labai išsvarginti balsą.

Kitas mitas apie balso tyrinėjimą yra tas, jog jis priverčia dainininkus prarasti unikalų, natūralų savo balso skambesį. Priešingai, vokalo tyrinėjimas gali padėti išplėtoti ir atskleisti geriausias balso savybes, skambumą, išvystyti tinkamą kvėpavimo valdymą, plėtojant ištvermę ir jėgą, minimalizuoti įtampą ir suprasti, kaip aplinka gali paveikti dainininko instrumentą. Balso veikimo principo supratimas padeda pašalinti blogus įpročius, kurie trukdo dainavimui. Yra žinoma, jog balso kokybė priklauso ne tik nuo emocijų, valgymo ir miegojimo įpročių, vaistų vartojimo ir kalbėjimo, tačiau ir nuo sveikatos ir gyvybingumo. Išmokimas pasirūpinti savo balsu ir gerų įpročių išvystymas, gali padėti išlaikyti savo balsą geros formos visą gyvenimą. (A. Peckham, 2000, p. 16 – 17).

Pradedant tyrinėti balsą svarbu mintyse suformuoti ilgalaikį tikslą. Mokymas(-is) dainuoti yra ir protinis, ir fizinis procesas. Treniruojant raumenis prisiminti, kaip reaguoti artėjant šuoliui arba išlaikant frazę ir žinoti, kad tam reikia laiko bei praktikos. Raumenys, kurie

reikalingi dainavimui turi būti treniruojami teisingai, daug kartų kartojant tą pačią užduotį, kad dainavimo instrumentas veiksmingai funkcionuotų per atliekamą dainą.

Dainininkai dažniausiai protu suvokia technines sąvokas daug anksčiau nei yra pasiruošę praktikuotis, taigi praktika yra labai svarbi. Proceso metu reikia nepamiršti, kad geras dainavimas reikalauja įgūdžių ir kad juos galima išvystyti tik praktikuojantis bei apsišarvavus kantrybe.

Anne Peckham pradedantiesiems mokyti(-is) dainuoti ir norintiems pasiekti tinkamų rezultatų rekomenduoja:

#### 1. Repertuaro pasirinkimas:

Dainininkai turi įgyti pozityvių pasirodymų patirtį, kad galėtų įgyti pasitikėjimą savimi. Balsui pradėdant vystytis, reikia vengti dainų, išryškinančių jų silpnybes. Geriau sudainuoti paprastą dainą puikiai, negu sunkią dainą blogai. Būtina išsikelti sau iššūkius ir tuo pačiu pripažinti, jei reikia, dainos atidėjimą dėl balso vystymosi.

#### 2. Dainavimas savo malonumui:

Neprarasti meilės dainavimui. Praktikuojantis ir norint pagerinti balso įgūdžius, pasistenkti išsilieti atliekant dainas, kurios teikia malonumą.

#### 3. Dainavimo proceso peržiūra:

Visi muzikiniai instrumentai turi tris bendrus elementus: gamintoją, virpintuvą ir rezonansą. Balsui, pavyzdžiui, jėgos duoda oras iš plaučių (gamintojo), kas priverčia balso stygas (virpintuvą) vibruoti. Garsas, sukeltas balso stygų yra nuspalvintas ir išplėtotas rezonanso, esančio gerklėje, burnoje ir nosies ertmėje (rezonatorių).

Be šių trijų bendrų elementų, dainininkai taip pat turi ir artikulatorius (burną, dantis, liežuvį, lūpas, skruostus ir gomurius), kurie duoda dainininkams unikalų sugebėjimą žodžius jungti su muzika. Geras artikuliacija yra geros balso technikos požymis.

#### 4. Kvėpavimas (generatorius):

Oras suteikia jėgos dainavimui, o kvėpavimo suvaldymas reikalauja patyrimo naudojant kvėpavimo raumenis ir organus: trachėją, plaučius, diafragmą, šonkaulius ir sutraukiamuosius raumenis.

Dauguma pagrindinių balso problemų kyla iš šių dviejų veiksnių: nepakankamo kvėpavimo palaikymo ir perdėtos raumenų įtampos. Delikatus energijos ir atsipalaidavimo balansas yra gyvybiškai svarbus geram dainavimui. Tinkamo kvėpavimo įvaldymas, vidinė energija ir atsipalaidavimas suteikia pozityvų efektą dainavimui. Kvėpavimo valdymas yra vienas svarbiausių dalykų, nes jis veikia intonaciją, tono kokybę, garso jėgą, diapazoną, dinamiką, ekspresiją, lankstumą, frazavimą ir stilistinę interpretaciją. Štai, kodėl tinkamas kvėpavimo valdymas yra pirmiausias ir svarbiausias procesas pradėdant dainuoti.

### 5. Garso gamyba (virpintuvas):

Gerklos (lot. *larynx*) yra priekinėje kaklo srityje esantis neporinis 3,5 – 4,5 cm ilgio vamzdelis, jungiantis ryklę su gerkle. Gerklos be kvėpavimo funkcijos, atlieka ir balso produkavimo funkciją – juose yra balso aparatas. Jų griaučiai – kremzlės, kuriuos jungia raiščiai ir sąnariai. Nervai, aktyvuoti smegenų mintimi apie kalbėjimą ar dainavimą, kontroliuoja raumenis, kurie uždaro kremzles suglausdami balso stygas. Šis suglaudimas sukelia pasipriešinimą oro srovei, kas galiausiai pasireiškia „zvimbimu“, balso gamybos fundamentaliu tonu.

Galima jausti, kaip balso stygos vibruoja uždedant pirštą ant Adomo obuolio. Pasakykite „hoo“ aukštu tonu, pajusite zvimbiantį pojūtį po pirštais. Kaip tik čia yra balso stygos. Balso stygos neturi nervų, kurie praneštų, kada joms reikia poilsio arba kada jos yra ištinusios ar pažeistos. Kai skauda gerkle dėl neteisingo dainavimo arba ligos, uždegimas arba infekcija jaučiama ne pačiose balso stygose, o jas supančių audinių arba pervargusių nuo neteisingo dainavimo raumenų srityse. Štai kodėl yra svarbu klausyti savo kūno ir nustoti dainuoti dar iki to, kol balsas neužkimęs arba kol visiškai jis neprarastas.

### 6. Rezonansas (tonų stiprintuvas):

Gerklė, burna ir nosies ertmė – visos jos yra balso trakto dalys. Zvimbimas, sukeltas balso stygų vibracijos, atsimuša į rezonatorius ir sustiprina toną. Šis rezonansas nuspalvina ir sustiprina toną.

Pradedantieji roko dainininkai dažnai A. Peckham klausia, kaip išgauti galingesnę garsą dainuojant aukštas natas. Išgauti galingą garsą galima naudojant energingą kvėpavimą, prisimenant rezonansą, bei neužmirštant tokių veiksnių kaip amžius, balso tipas, kas taip pat veikia balsą. Jauniems dainininkams yra sunku kantriai laukti, kol jų balsai išlavės, bet svarbu treniruoti balsą taip pat, kaip tai daro sportininkai. Bėgikai nesiruošia maratonui savaitę ar semestrą. Išmokimas dainuoti yra viso gyvenimo įsipareigojimas ir tik taip galima tapti pačiais geriausiais dainininkais.

### 7. Žodžiai (artikulatoriai):

Liežuvis, žandikaulis, skruostai, dantys, lūpos ir gomurys koordinuoja kalbos garsų gamybą. Žodžių prijungimas prie muzikos padaro balsą unikaliu muzikos instrumentu. Visi pagrindiniai tonų gamybos elementai yra susiję tarpusavyje ir jų įvaldymas, norint laisvai dainuoti, yra tikslas suprasti dainavimo procesą. (A. Peckham, 2000, p. 17 – 20).

Apibendrinant autorės mintis, galima teigti, jog norint būti dainavimo srities specialistu ar geru dainininku, būtina domėtis bei tyrinėti, kaip veikia ne tik balso aparatas bet ir visas žmogaus kūnas. Suvokti, kad dainavimas tai nemažai pastangų reikalaujantis ilgalaikis psichinis bei fizinis procesas, kuriame reikia nuolat praktikuotis, kad atsirastų tinkami dainavimo įgūdžiai.

Įsisąvinti, jog repertuaro parinkimas, dainavimas savo malonumui, garso atsiradimo proceso suvokimas, kvėpavimo, rezonansų bei artikuliatorių įvaldymas yra vienintelis ir teisingas kelias į tinkamo balso formavimo sampratos užuomazgą.

### **2.1.2. Efektyviausio kvėpavimo būdo pritaikymas dainuojant**

A. Peckham (2000), kaip ir daugelis lietuvių, užsienio vokalo specialistų teigia, jog yra trys pagrindiniai kvėpavimo būdai. Tačiau tik vienas iš jų yra laikomas efektyviausiu, nes kiti gali vesti į blogą intonaciją, jėgų nepakankamumą dainavime, tono kokybę, balso skambėjimą bei stiprumą ir pan. Autorės nuomone, daugelis kvėpavimo problemų kyla dėl netinkamo kvėpavimo palaikymo, perdėtos raumenų įtampos, kurią sukelia netinkami kvėpavimo būdai, pvz.: krūtine arba šonkauliais. (A. Peckham, 2000, p. 23).

#### 1. Kvėpavimas krūtine (labai mažas efektyvumas)

Kvėpavimas krūtine susideda iš pakeltų šonkaulių ir krūtinės įkvepiant, ir krūtinės pažeminimu iškvepiant. Tai leidžia orui įeiti ir išeiti labai greitai. Dainininkai neturėtų naudoti šios technikos, nes sunku kontroliuoti oro srovę frazavimui, o pulsuojantys krūtinės ir pečių judesiai sukuria įtampą. Kai kaklo ir pečių raumenys yra įsitempę, vidiniai gerklų raumenys negali laisvai funkcionuoti. Toks kvėpavimo būdas gali išleisti toną, kuris yra perpildytas oro, pertemptas, silpnas ir skambantis neadekvačiai melodijai.

#### 2. Kvėpavimas šonkauliais (nedidelis efektyvumas)

Kvėpavimas šonkauliais susideda iš šonkaulių išsiplėtimo, bet ne apatinių pilvo raumenų. Kai kurie dainininkai kvėpuoja šiuo būdu, kad išlaikytų tvarkingą profilį, o kiti nėra įgiję sugebėjimo atpalaiduoti šiuos raumenis. Dar kiti dainininkai turi gerai išvystytus pilvo raumenis, kuriuos sunkiai atpalaiduoja įkvėpdami. Kadangi susitraukę pilvo raumenys riboja įkvėpimą, dainavimas šonkauliais nėra rekomenduojamas. Toks kvėpavimas gali duoti per mažai reikalingos jėgos, sukelti įtampą gerklėje ir galiausiai baigtis kvėpavimu krūtine.

#### 3. Kvėpavimas šonkauliais/pilvu (efektyviausias)

Efektyviausias kvėpavimo metodas dainininkams yra kvėpavimas šonkauliais kartu su atsipalaidavusiais žemutiniaisiais pilvo raumenimis įkvepiant. Atsipalaidavę pilvo raumenys leidžia giliai įkvėpti, minimalizuoti kaklo ir gerklės įtampą iškvepiant. Apatiniai pilvo raumenys iškvepiant šiek tiek susitraukia, veikdami prieš diafragmą, kuri yra kontroliuojama laikant šonkaulių narvą atvirą. Kai šonkaulių raumenys, diafragma ir pilvo raumenys kontroliuoja kvėpavimo palaikymą, gerklos gali funkcionuoti be aplinkinių raumenų įsikišimo (žr. 2 priedą). (A. Peckham, 2000, p. 29 – 34).

Dainininkai paprastai išmoksta kvėpavimo technikos per pirmąsias dainavimo pamokas, nors ir užtenka kelių minučių kvėpavimo palaikymui išmokti, tačiau prireikia gyvenimo jam įvaldyti. Tai nereiškia, kad raumenys iš karto bus tinkamai valdomi dainuojant. Privalu atkakliai praktikuoti gero kvėpavimo techniką tol, kol ji tampa neatskirama nuo dainininko.

Įprasti įkvėpimai ir iškvėpimai tinka kiekvienai dienai, bet efektyvus kvėpavimo valdymas gali padėti geriau suvaldyti balsą, padaryti jį laisvesnį ir galingesnį, suteikti reikiamos ištvermės. Net jei jau mokinys suvokia, kaip taisyklingai kvėpuoti dainuojant, kelios minutės praktikos nepakenks įgūdžių atnaujinimui, nes kvėpavimo lavinimas kiekvieno užsiėmimo pradžioje sukuria geresnę pagrindą visiems dainavimo stiliams (žr. 3 priedą). (A. Peckham, 2006, p. 8 – 15).

Lavinant kvėpavimą svarbu atkreipti dėmesį į šiuos faktorius:

### 1. Kūno padėtis

Gera kūno padėtis yra pirmas žingsnis priversti kūną dirbti, nes tai duoda lygiavimą, kuris padidina plaučių galią ir panaikina įtampą. Bet kūno padėtis, kuri yra „natūrali“, net atsipalaidavus, gali nesudaryti pakankamai aukštos krūtinės pozicijos efektyviam dainavimui. Gali tekti išmokti, ką reiškia stovėti teisingoje padėtyje, nes sugriuvusi krūtinė ap sunkina kvėpavimo kontrolę dainuojant ir sumažina kvėpavimo galią. Kad išsivystytų gera kūno padėtis, reikia pradėti nuo patogiausios aukštos krūtinės, atsipalaidavusių kelių (nesusirakusių). Kai suvokiama gera laikysena, ji atrodo natūralesnė. Dainuojant svarbu neužmiršti krūtinės padėties. Pradedantieji turėtų praktikuotis stovėdami prieš veidrodį, nes lengviau yra pamatyti gerą laikyseną, negu ją pajusti. Pop ir roko dainininkai kartais nenori įgyti geros laikysenos įgūdžių, nes bijo atrodyti oficilūs ar „klasikiniai“. Kadangi šiuolaikinė muzika reikalauja iš balso daug pastangų, būtent šiems dainininkams reikia išmokti geros laikysenos, kad sumažėtų įtampa ir padidėtų kvėpavimo galia.

### 2. Judėjimas dainuojant

Dainininkai turėtų gebėti valdyti savo kvėpavimą per daug apie tai negalvodami, kad galėtų sukcentruoti savo energiją dainavimui. Patyrę dainininkai gali dainuoti energingai šokdami bet kurioje pozicijoje, net gulėdami. Gera laikysena leidžia susikcentruoti į kvėpavimo valdymą ir padeda išleisti laisvus tonus. Kvėpavimo valdymas pradedamas stovint ramiai ir žiūrint į veidrodį. Kai įvaldoma fizinė koordinacija, judėjimas nebetrunkdo dainavimui. Praktika padaro teisingą kvėpavimą natūraliu ir automatišku, taigi galima sau leisti apie jį tiek daug negalvoti. Žinoma, norint dainuoti ir judėti tuo pačiu metu, privaloma būti geros fizinės formos, kas reikalauja pastovių treniruočių.

### 3. Kasdienis kvėpavimas ir kvėpavimas dainuojant

Kvėpavimas natūrali funkcija, kuri laikoma savaime suprantamu dalyku. Tačiau dainavimas reikalauja gilaus, atsipalaidavusio kvėpavimo, kuris buvo išstobulintas, kad minimalizuotų įtampą ir padidintų efektyvumą. Tik kvėpavimo mechanizmo ir jo veikimo tyrinėjimas, pažinimas padės įvaldyti tinkamą kvėpavimą.

#### 4. Keturi žingsniai efektyvaus kvėpavimo link

1. Atsistokite tiesiai, krūtinę laikydami aukštai.
2. Įkvėpkite pro nosį ir burną išplėsdami liemenį ir atpalaiduodami žemutinius pilvo raumenis.
3. Leiskite jūsų žemutiniams pilvo raumenims šiek tiek susitraukti, kai pradėsite dainuoti ilgą toną viduriniame diapazone.

4. Išlaikykite patogiai aukštą krūtinės poziciją ir bandykite dainuodami laikyti šonkaulius atvirus. Neleiskite krūtinei sugriūti. Dainuodami neperpildykite plaučių. Plaučių perpildymas sukuria įtampą gerklėje ir žandikaulyje dar prieš jums išleidžiant garsą. Įkvėpkite išplėsdami liemenį ir žemutinius pilvo raumenis, nesukelkite įtampos pakeldami pečius.

#### 5. Praktika duoda gerų rezultatų

Dainininkai, kaip ir sportininkai, turi išvystyti fizinius sugebėjimus, kad gerai atliktų dainas. Geras dainininkas treniruojasi sunkesniai kvėpavimo panaudojimui nei paprastas žmogus. Jie vysto įgūdžius, kurių paprastam žmogui nereikia. Be to, kvėpavimo kontrolė ir garso kokybė yra susijusios, taigi, jei norima pagerinti garsą, būtina lavinti kvėpavimą.

#### 6. Diafragma

Iškvėpiant, tvirti pilvo raumenys priverčia diafragmą išsilenkti aukštyn, ji įgyja dvigubo skliauto formą ir išleidžia orą. Dainuojant diafragma nėra sąmoningai kontroliuojama, bet juda kartu su šonkauliais ir pilvo raumenimis. Dauguma žmonių turi klaidingą nuomonę, kad diafragma yra toje pačioje padėtyje kaip ir pilvo raumenys, pilvo priekyje. Instrukcija dainuoti diafragma, pritariant pilvui gali jus nuvesti teisinga linkme, bet iš tikrųjų diafragmos vieta yra ne čia. Tiesą sakant, ji yra kūno horizontalioje padėtyje ir negali būti pajauta uždėjus ranką ant pilvo. Galima surasti diafragmos vietą pajaučiant šonkaulių narvo apačią ir įsivaizduojant, kad ji yra jūsų kūne, po šonkauliais, apversto dubens pozicijoje.

#### 7. Šonkauliai ir plaučiai

Kvėpuojant, tarpšonkauliniai raumenys atidaro ir uždaro šonkaulių narvą, pripildydami ir ištuštindami plaučius. Išoriniai tarpšonkauliniai raumenys išplečia šonkaulių narvą giliai įkvėpiant, kai tuo tarpu vidiniai raumenys išstumia orą iškvėpiant. Dainininkai bando atsispirti vidinių tarpšonkaulinių raumenų susitraukimui, kad nepristigtų oro. Dainuojant, pastovi oro srovė į balso stygas yra pasiekama atidarant šonkaulius ir šiek tiek sutraukiant pilvo raumenis. Šis pratimas padės geriau suprasti šonkaulių narvo išsiplėtimą.



1. Padėkite savo kumščius ant šonų aplink liemenį.
2. Giliai įkvėpkite ir pajuskite savo šonkaulių narvo išsiplėtimą.
3. Iškvėpkite ir pajuskite, kaip jūsų šonkaulių narvas tampa siauras.
4. Įkvėpkite antrą kartą, išplėsdami šonkaulius kiek galima plačiau. Stenkitės nekelti pečių.
5. Sulaikykite kvėpavimą, gerklę laikykite atvirą. Lėtai suskaičiuokite iki keturių. Sulaikydami kvėpavimą, laikykite atvirą šonkaulių narvą. Pajusite, kaip išoriniai tarpšonkauliniai raumenys dirba, kad išliktų atviri.

6. Iškvėpkite ir leiskite šonkauliams susiaurėti.

#### 8. Pilvo raumenys

Šie galingi raumenys dengia visą pilvo sritį būdami vertikaloje ir horizontalioje padėtyje. Žemesnieji pilvo raumenys atsipalaiduoja įkvėpiant ir šiek tiek susitraukia iškvėpiant. Dainuojant, šonkaulių narvas turėtų likti atviras, o pilvo raumenys šiek tiek susitraukti. Tai vadinama palaikymu, jis padeda diafragmai lėtai pakilti į aukščiausią poziciją ir taip pat leidžia išdainuoti ilgesnes natas ir geriau išlaikyti aukštį. Jei šonkauliai tuoj pat nusileidžia, oras išsileis per greitai, kad būtų galima gerai frazuoti arba gali atsirasti kvėpčiojantis tonas. Krūtinės ir šonkaulių sugriuvimas įtempia kaklo ir gerklės raumenis, ir neleidžia gerkloms gerai funkcionuoti. Tai gali suvaržyti dainavimą. (A. Peckham, 2000, p. 24 – 29).

Pirmajame šio darbo skyriuje pateikėme, jog ne tik sveikai gyvensenai, tačiau ir dainavimui yra tinkamiausias mišrus kvėpavimo būdas, kurio pritaikymas nepriklauso nei nuo dainininko amžiaus, nei nuo lyties. Džiugu, jog A. Peckham rekomenduojamas kvėpavimo būdas taip pat yra mišrus ir, kad ji savo metodiniuose leidiniuose „The Contemporary Singer“ (2000), „Vocal Workouts for the Contemporary Singer“ (2006) pateikė išsamų šio kvėpavimo tipo pritaikymą, lavinimą, kurio ypatingai pasigedome lietuvių dainavimo metodiniuose leidiniuose. Šią autorės siūlomą kvėpavimo sistemą galės panaudoti, bet kuris dainavimo pedagogas ar net dainininkas, nes ji visiškai nesudėtinga, o kas svarbiausia, lengvai įsisavinama, suprantama bei pritaikoma.

#### **2.1.3. Balso registrai ir susilieėjimas**

Balso registras yra serija nuoseklių, skirtingo aukščio garsų, kurie turi panašią tono savybę ir yra išgaunami atliekant tuos pačius balso mechanizmo raumenų judesius. Kai kurie dainininkai turi natūraliai vientisą balsą su mažai ar visai be jokių registro pakeitimų, tuo tarpu kiti, turi ypač didelę tono savybės pasikeitimą kiekviename registre.

Registrai gali būti palyginti su pavaromis mašinoje, pvz.: pirmai pavarai esant jūsų registras yra žemiausias. Dainuodami didėjančiu diapazonu turbūt pasieksite vietą, kur turėsite pakeisti pavarą arba registrą. Šis pavarų pakeitimas balse yra raumenų prisitaikymo veiksmas, kuris dažnai įvyksta automatiškai, jei kas nors to nepadaro per prievartą. Keisdami registrus, galite pajusti tono savybės pasikeitimą arba, kad pakeitimas nėra sklandus, net jei jūs jo ir neforsuojate. Keisti pavaras mašinoje reikia praktikos ir koordinacijos, o norint be problemų pakeisti registrą dainavime, reikia raumenų koordinacijos bei praktikos. (A. Peckham, 2000, p. 49).

A. Peckham registrų derinimui siūlo *susilieji*mo metodą. Susiliejiimas yra raumenų, naudojamų dainavime, koordinacijos veiksmas norint sulieti skirtumą tarp skirtingų registrų, kad būtų galima sklandžiai pereiti iš vieno registro į kitą. Susiliejiimas geriausiai veikia nuo viršaus, nes lengviau ištepti aukštesnius registrus į apačią, kad perėjimas būtų lygus. Suliejiimas nuo apatinių natų į viršų nenaudojant raumenų įtampos reikalauja ypatingos priežiūros. Pabandykite šiuos pratimus.

#### *Susilieji*mo pratimai

Kiekviename pratime patariama judėti lygiai nuo natos prie natos. Padaryti balsą lengvesnį ir minkštesnį einant iš viršaus į apačią ir atvirkščiai (žr. 4 priedą). Perspaudimas keičiant registrą gali pasikeitimą padaryti sunkesniu. Kai verčiate savo balsą, jis neturi pakankamai kvėpavimo energijos arba jam trūksta koordinuotų raumenų veiklos, todėl balso stygos gali išleisti staigų, nekontroliuojamą, lūžtantį arba traškantį garsą, kad prisitaikytų. Kad registro pasikeitimo metu balsas „neužlūžtų“, svarbu subalansuoti energingą kvėpavimo palaikymą su gerklės, kaklo, veido ir pečių raumenų atsipalaidavimu. Savęs stebėjimas veidrodyje gali padėti identifikuoti bereikalingai įsitempusius raumenis. (A. Peckham, p. 50 – 51).

Kartais pereinamoji registrų sritis yra vadinama lūžiu, turint omenyje, kad balsas užlūžta arba sustoja. Kiti tai vadina perėjimu, įsivaizduodami efektyvų perėjimą nuo vieno registro prie kito. A. Peckham perdėtus registro lūžius pavadino *jodleriavimu*. Tai vokalinis pagražinimas, kurio dėka galima greitai, aiškiai pereiti nuo krūtininio registro į galvinį. Jis buvo ir yra populiarus kantri muzikoje, o dabar naudojamas ir populiariojoje muzikoje, džiaze, klasikiniame dainavime. Jei mokinys turi natūraliai vientisą balsą, jodleriavimas yra nereikalingas. Daugumai dainininkų sunku ir jodleriuoti, ir keisti registrus. Nuo žmogaus priklauso ar dainininkas geba aiškiai pereiti iš vieno registro į kitą. Tačiau daugumai dainininkų dažniausiai tenka išmokti pereiti į galvinį registrą neužlūžtant balsui (žr. 5 priedą). (A. Peckham, 2000, p. 53).

#### **2.1.4. Tono savybės sustiprinimas rezonatorių pagalba**

Tembro spalva muzikoje susijęs su tono savybe. Akustiškai, tono savybė yra skiriama į dvi dalis: fundamentalųjį toną (žemiausias galimas tono dažnis) ir aukštesnio dažnio harmoninių obertoną. Virpintojai (balso stygos) sukuria fundamentalųjį toną, o harmoniniai obertonai yra sukuriami, kai dėl šios vibracijos oro molekulės atsiduria rezonatoriuose ir juos išjudina. Balsas tuomet tampa skambus, nes harmoniniai obertonai žmogaus rezonatoriuose nuspalvina ir sustiprina fundamentalųjį toną. (A. Peckham, 2000, p. 41).

Žmogaus balso rezonuojanti sistema turi sudėtingas, orui pralaidžias ertmes galvoje ir kakle, kurios yra vadinamos balso traktu. Dydis, forma ir individualių ertmių angos veikia tono savybę, kaip kad ją veikia kiekvieno rezonatoriaus struktūra. Rezonuojančios sistemos veikimo supratimas padeda išplėsti balso spalvinį diapazoną ir ekspresyviau dainuoti. Tinkamo rezonanso pajutimas ir jo skambesio supratimas padeda balsui geriau išsilaikyti ir lengviau sklirti. (A. Peckham, 2000, p. 41 – 42).

Balso garsinis tembras priklauso nuo daugelio faktorių, tokių kaip šeimos, socialinės ir vietovės įtakos, gerklų ir balso trakto dydžio bei formos. Rezonatoriai, kurie sukuria individualų balso garsą – spalvą yra šie:

##### 1. Ryklė ir burna

Ryklė, kitaip vadinama gerkle, susideda iš srities už nosies ertmės, burnos ir gerklų. Pirmoji sritis yra kelias nuo nosies ertmės galo iki gerklės. Antroji yra ta gerklės dalis, kurią matome pražioję burną, tuo tarpu trečioji dalis yra vartai į vamzdelį, kuriuo maistas keliauja į skrandį. Ryklė ir burna yra lanksčios ir kartu suformuoja didžiausias rezonuojančias ertmes. Tono savybę galima paveikti pakeičiant burnos dydį ir formą panaudojant žandikaulį, skruostus, lūpas ir liežuvį. Ryklė taip pat veikia toną, nes yra sudaryta iš raumenų ir lanksti.

##### 2. Krūtinė

Krūtinė nėra efektyvus rezonatorius, kadangi joje yra daug organų ir jos audinių kompozicija verčia ją absorbuoti garsą. Vibracijos, kurias jaučiate kai dainuojate žemame diapazone arba garsai, manoma, kyla iš trečiosios srities, paminėtos anksčiau.

##### 3. Gerklos

Virš balso stygų yra dvi mažos raukšlės, vadinamos netikromis balso stygomis. Normaliai dainuojant ir kalbant netikros balso stygos nevibruoja ir nesukelia garso. Tarp tikrų ir netikrų balso stygų yra tarpas vadinamas skilveliu, kuris, manoma, yra mažas, bet svarbus rezonatorius.

##### 4. Nosies ertmė

Nosies ertmė sukelia labai skirtingą vibracijos pojūtį, kai balsas yra laisvai sukeltas. Manoma, kad vibracijos, jaučiamos nosies ertmėje iš tiesų kyla pirmoje srityje, paminėtoje anksčiau.

Šios knygos autorė savo mokiniams akcentuoja, „*jog niekada negirdėsite savęs taip, kaip jus girdi kiti. Jūs girdite savo balsą vibruojant savo galvoje, kai tuo tarpu kiti girdi jūsų balsą sklindantį oru. Rezonuojantį toną galite išvystyti suprasdami, kaip jaučiate rezonansą ir taip pat suprasdami, kaip jis turėtų skambėti, pasinaudodami įrašu*“. Tono rezonavimo pajautimas, girdėjimas, įsivaizdavimas (žr. 6 priedą). Rezonatorių vibravimo pajautimui autorė siūlo šiuos pratimus (žr. 6 priedą). (A. Peckham, 2000, p. 43 – 47).

### **2.1.5. Dikcija**

Gera dikcija – svarbi norint perteikti nuotaiką, emocijas, dainos istoriją, bet kuria kalba. (A. Peckham, 2000, p. 59). Autorė išskiria šias dikcijos rūšis:

#### Formali ir neformali dikcija

Daugumoje kalbų yra skirtingi kalbėjimo stiliai. Kalba gali būti formali (oficiali), jei kreipiamasi į aukštą postą užimantį žmogų ar kalbama per iškilmingą įvykį. Klasikinė muzika, parašytą anglų kompozitorių, tokių kaip Aronas Koplandas ar Bendžaminas Britenas, yra tariama oficiliu, stilizuotu būdu. Oficiali tartis, į kurią įeina sprogstamieji priebalsiai, gali padėti dainininkams repetuojant dideliame kambaryje net be elektroninio pastiprinimo.

#### Dainuojamoji ir nedainuojamoji dikcija

Dainavimas su gera dikcija reikalauja kitokių įgūdžių nei kalbėjimas su gera dikcija. Pirmiausia, dainuojant, balsiai yra išlaikomi ilgiau negu kalbant. Jei balsis neaiškus, jo išlaikymas ilgoje natoje padaro jį dar sunkiau suprantamu. Antra, ne visi skiemenys yra vienodai akcentuojami. Jei norite, kad dainos žodžiai būtų aiškūs ir suprantami, dainuojami žodžiai turi turėti tokius pačius silpnus ir akcentuotus skiemenis kaip ir kalboje. Reikia vengti pabrėžti neakcentuotus skiemenis, net jei silpnas skiemuo yra ištemptas dainuojant ilgą natą. Galiausiai, žodžiai yra dainuojami aukščiau nei jie yra tariami kalboje. Menkas, natūralus prisitaikymas prie balsių garsų dainuojant aukštai diapazone yra vadinamas balsių modifikacija. Tai atsitiks natūraliai, jei tonas rezonuos efektyviai, bus tinkamas kvėpavimo palaikymas, o liežuvis, žandikaulis ir gerklė bus atsipalaidavę. Dainininkai turėtų protiškai susikaupti prie tikrojo balsio, kadangi burna ir gerklės galinė dalis atsivers, kad leistų tonui sklįsti laisvai be suvaržymų. (A. Peckham, 2000, 61 – 62).

#### Sudurtiniai balsiai (dvibalsiai ir tribalsiai)

Sudurtiniai balsiai susideda iš daugiau negu vieno balsio viename skiemenyje. Jie dar yra vadinami dvibalsiais arba tribalsiais (du arba trys balsiai viename skiemenyje). Daugumai muzikos stilių, pirmiausia pirmasis balsis turėtų būti išlaikomas ant ilgos natos, o antras balsis greitai pridėtas prie žodžio galo. Kantri muzikoje, antrasis dvibalsio balsis gali būti išlaikomas, kad suteiktų tarimui šiek tiek skambesio ir šniaurojimo. Anglų kalboje galūnė *-r* žodžiuose *ear*, *your* paprastai yra paslepiama arba pašalinama; *day* tarsime *deh ee*, *now* – *na oo*. Tai tinka ir tribalsiams: *fire* – *fah ee uh*, *our* – *ah oo uh*.

#### Balsių modifikavimas aukštame diapazone

Jei dainuojama aukštame diapazone, gali prireikti keisti dainuojamą balsį, kad dainininkas atrodytų atsipalaidavęs.

#### Trys atakų rūšys

*Kietoji, kvėpuojamoji ir koordinuota* atakos veikia dikciją skirtingais būdais. Kietoji ataka pradeda toną su oro spaudimo išsiveržimu, kuris skamba lyg pokštelėjimas. Kadangi tai vargina balso stygas ir gali sukurti perdėtą muzikos frazių banguotumą, turėtumėte to vengti jungdami žodžius visais įmanomais būdais. Geras žodžių jungimas, natūraliai skambančios dikcijos požymis, leidžia dainavimui laisvai sklisti. Tai padeda dainuoti ilgas, sujungtas melodines eilutes ir padaro dainų žodžius labiau suprantamus.

Kitas blogas dikcijos įprotis yra kvėpuojamoji ataka žodžių pradžioje, kai oras išleidžiamas prieš balso stygoms pradėdant vibruoti. Pvz.: dainuojame *i love you* ir tai skambėtų *hi love you*. Būtina į tai atkreipti dėmesį.

Trečioji ataka yra koordinuota, kai kvėpavimas ir balsas pradeda veikti kartu. Tai ne tik padaro žodžius, prasidedančius balsiais, aiškiais ir lengvai suprantamais, bet ir neveikia balso stygų. (A. Peckham, 2000, p. 63 – 64).

#### Priebalsiai

Priebalsiai skirstomi į skardžiuosius bei dusliuosius. Skardūs priebalsiai yra gaunami vibruojant balso stygoms. Duslūs priebalsiai yra gaunami neįtraukiant balso stygų. Yra keletas skardžių ir duslių priebalsių porų, kurie naudoja tą pačią burnos poziciją. Kad atskirtumėte skardžius ir duslius priebalsius, lengvai palieskite savo gerklės priekį ant Adomo obuolio (gerklų). Pajusite vibraciją, kai artikuliuosite skardų priebalsį. (A. Peckham, 2000, p. 64 – 65).

Aptariant galima teigti, jog dikcijos raiška, garso krypties reguliavimas dėl balso kokybiškumo, priklauso nuo tinkamo balsių bei priebalsių tarimo. Nuo šito proceso yra neatsiejamos ir atakų rūšys. Norint išvengti netaisyklingo garso formavimo, tinkamiausia atakos rūšis – koordinuota, kai kvėpavimas ir balsas dainuojant veikia kartu.

## 2.1.6. Pasiruošimas dainuoti

A. Peckham (2006) išskiria dvi pagrindines balso pratimų rūšis: *apšildomieji* ir balso „*pastatytojai*“. Apšilimai paruošia raumenis intensyvesniam atlikimui, padeda atkurti veiksmingą kvėpavimo techniką ir atkreipia dėmesį į kūno/proto susijungimą dainuojant. Jie taip pat padeda lengviau dainuoti aukštesnes natas. Geriausi apšilimo pratimai yra nusileidžiantis slydimas, lūpų ar liežuvio treliavimas, gamos su besikeičiančiais priebalsiais, staccato bei arpedžo (žr. 7 priedą). (A. Peckham, 2006, p. 3).

Balso „pastatymo“ pratimai yra stilistiškai įvairūs ir gali padėti bet kokio stiliaus dainininkams. Šių pratimų dėka balsas taps geros formos, įgysite naujų įgūdžių, išmoksite improvizuoti. Išvystomas geras vokalinis garsas, sustiprėja ir pagerėja ištvėrmė, įgyjama ritmo ir tonų aukščio įgūdžiai. Priklausomai nuo balso poreikio, geriausi pratimai gali susidėti iš ilgų tonų, penkiatonių arpedžo, intervalinių šuolių, gamų ir kitų modelių, turinčių oktavą ar daugiau įvairių balsių garsų diapazone. Šiuose pratimuose pateikiami visos balso pastatymo rūšys. A. Peckham teigimu, ilgų tonų pratimas yra vienas efektyviausių balso pastatymo pratimo pavyzdžių (žr. 7 priedą). (A. Peckham, 2006, p. 4).

### Pastangos balsui įgauti formą

Jei kurį laiką nesilaikoma griežto treniravimosi režimo arba mokinys yra pradedantysis dainininkas, balsą reikia paruošti. Norint pradėti treniravimąsi, atgauti balso formą, rekomenduojama pradėti nuo 20 min. praktikos per dieną, tris, keturis kartus per savaitę. Per kelias savaites didinamas treniruočių skaičius nuo keturių iki šešių kartų per savaitę po 45 min. Nedainavusiam keturias – aštuonias savaites, dauguma įgūdžių, įgytų per ankstesnes treniruotes, jau yra pradingę. Dainavimas du ar mažiau kartų per savaitę nepagerina dainavimo, jei daininiko įgūdžiai nėra geri. Kita vertus, intensyvi treniruotė valandą ar daugiau, šešis ar septynis kartus per savaitę padidina persitempimo riziką ir nepagerina balso būklės. Dainavimas turi būti subalansuotas, su iššūkiais, bet taip pat ir su pertraukomis.

### Isiklausymas į savo kūną

Jei mokinys jaučiasi pavargęs po dainavimo, vertėtų pasitikrinti ar nepertempė savo balso stygų. Privalu atkreipti dėmesį į tai, koks yra balso stovis praktikos metu ir po jos. Nors galima jausti pradinį nuovargį dėl to, kad naudojami raumenys, kurie anksčiau nebuvo mankštinami, tai turėtų praeiti po kelių valandų praktikos. Tik praktikuojantis balsas sustiprėja. Naujų raumenų mankštinimas gali priversti iš pradžių jaustis pavargusiu, bet šis jausmas labai skiriasi nuo balso pertempimo jausmo. Po dainavimo palyginus greitai atsigaunama nuo nuovargio mankštinant naujus raumenis.

Nuovargis, sukeltas netinkamos dainavimo technikos, praeis negreitai. Normalus raumenų nuovargis, sukeltas balso lavinimo pratimų, paprastai praeina po vienos, dviejų valandų. Nuovargis, sukeltas balso pertempimo, gali tęstis vieną ar dvi dienas. Nemalonus jausmas, sukeltas infekcijos ar viruso, gali praeiti tik per savaitę ar 10 dienų. Nors dėl virusų bus praleidžiamos treniruotes, galima sau padėti geriant daug skysčių ir ilsintis. Jei praktikuojamasi protingai ir dainavimo užsiėmimas baigiamas gergždžiančiu balsu, tam gali būti kitos priežastys:

- gal jūs persišaldėte?
- gal miegojote kambaryje, kur sausas oras?
- ar geriate pakankamai vandens?
- ar geriate daugiau nei du puodelius kavos per dieną?
- ar suvalgote daug aštraus maisto prieš eidami miegoti ir atsikeliate užkimęs?
- merginų mėnesinių ciklas gali padaryti balsą lėtą, neįprastai žemą arba sunkų.
- gal pertempiate savo balsą arba per daug stengiatės?

Autorė rekomenduoja atkreipti dėmesį į savo balsą, kūną ir apmastyti visus faktorius. Jei nežinoma užkimimo priežastis ir jei jis dažnai kartojasi, būtina konsultacija su balso specialistu (laringologu), kad jis jums padėtų pasijusti geriau. (A. Peckham, 2006, p. 5 – 6).

Nėra jokios abejonės, kad tam tikros muzikos rūšys yra sunkesnės balsui nei kitos. Pavyzdžiui, hard rokas arba sunkusis metalas yra rizikingesni balsui ir jis gali greičiau susidėvėti, nei dainuojant džiazą. Tačiau, bet kokia muzika bus rizikinga, jei pedagogas nežino ką daro ir ypač, jei prieš dainavimą nerekomenduoja savo mokiniams balso apšilimo pratimų. (A. Peckham, 2006, p. 7).

### **2.1.7. Pagrindiniai būdai balso treniravimui**

Pagrindiniai būdai balso treniravimui, kūrybinei raiškai yra šie: praktika, kantrybė, atkaklumas ir žaidimas. Praktikuodamiesi muzikantai pagerina savo įgūdžius. Dainininkai su gerai išvystytais balsais yra ekspresyvesni. Pastovios treniruotės gali padėti reguliuoti dainavimą ir išlaikyti puikius įgūdžius. Be pakankamos įgūdžių bazės ar pagrindo, negali būti gilios emocinės ar fizinės bazės, ant kurios būtų galima ką nors statyti. Tai būtų tas pats, kas statyti namą ant smėlio. Tik stiprus pagrindas duoda galimybę naudoti balsą iki jo kūrybinės ekspresijos galimybių ribos. (A. Peckham, 2006, p. 16 – 17).

Praktika padeda suvokti, perprasti ir įvaldyti technikas. Ji reikalinga naujų melodijų išmokimui, balso sustiprinimui, kvėpavimo palaikymo išplėtimui bei, kad dikcija taptų aiški. Ji turėtų trukti neilgiau kaip valandą. Nepastovi ilga praktika gali paaštrinti blogus įpročius ir

sukurti naujas problemas. Dėl to, dainininkai turėtų praktikuotis nuo keturių iki šešių kartų per savaitę, po 30 – 60 minučių. (A. Peckham, 2000, p. 73).

Jei praleidžiamas užsiėmimas, A. Peckham siūlo neatsisakyti dainavimo ir pasivyti kitus. Geriausia nuoseklus darbas pasitelkiant produktyvius praktikos principus.

### 1. Vieta

Svarbu dirbti ten, kur galima atsipalaiduoti. Būtina jaustis laisvai darant klaidas, o ne jų bijoti ir varžytis.

### 2. Klavišinis muzikos instrumentas

Kad ir ką mokintumėte(-ės), reikės klavišinio muzikos instrumento, kad pasitikrintumėte aukštį.

### 3. Veidrodis

Kartais dainininkai gėdijasi veidrodžių, nes jiems gėda į save žiūrėti arba yra kritiškai nusiteikę savo išvaizdos atžvilgiu. Patarimas, nesusikoncentruoti į savo veidą ar plaukus, bet matyti savo kūną, jo padėtį bei ekspresiją, tarsi būtų žiūrima į instrumentą. Mokantis neįmanoma pamatyti savo vidinio instrumento darbo, bet galima pastebėti įtampą veide, kakle ir žandikaulyje, kas rodo problemą. Svarbu naudotis veidrodžiu koreguojant keistus ar įsitempusius judesius.

### 4. Magnetofonas

Jei kada nors teko girdėti savo balsą įrašytą kasetėje, turbūt pagalvojote mano balsas negali taip skambėti. Taip yra todėl, kad girdime savo balsą per vibracijas savo galvoje, kai tuo tarpu kiti girdi mūsų balsą sklindantį oru. Kad išgirstumėte realesnį (nors ir netobulą) savo balsą, praktikos metu naudokite magnetofoną. Galima mokytis iš savo pačių dainavimo taip pat gerai, kaip ir iš mokytojo komentarų. Reikia klausytis objektyviai ir nebūti sau per daug kritišku.

### 5. Metronomas

Metronomas padės išvystyti ir išlaikyti tempą dirbant su dainomis ir neleis skubėti dainuojant gamą.

### 6. Dainavimo užsiėmimas

#### 1. Pradėkite apšilimą

- Fiziniai tempimai (2-3 min)
- Balso apšilimas (3-5 min)
- 2. Balso technika (10-20 min)
- 3. Dainavimas (15-20 min)
- 4. Nusiramimas (2-5 min)

*Fizinis tempimas:* įsitempimai leidžia kūnui efektyviau judėti, pašalina įtampą pečiuose, kakle, žandikaulyje ir nugaroje, apie kuriuos net nesusimąstome. Tinkamos stovėsenos



koordinavimas padidina kvėpavimo galimybes. Tai taip pat labai raminantis būdas sujungti žmogaus kūną ir protą, ir tiesiog jaustis gerai (žr. 8 priedą). (A. Peckham, 2000, 75 – 81).

*Balso apšilimas:* kai išjudinamas kūnas, laikas apšildyti balsą. Svarbiausias dalykas, kurį turite padaryti prieš dainuodami – balso apšildymas. Balso apšilimo pratimai yra fizinis kojų ištempimo prieš bėgimą ekvivalentas. Lengvas apšilimas padeda balsui tapti lanksčiu ir jautriu. Pratimai taip pat padeda įgyti kvėpavimo pagrindus, primindami raumenims daryti tinkamą veiksmą. Apšilimas taip pat švelniai padidina galimybes iki jų ribų, taigi, kai bus dainuojamos aukštos natos, balsas bus laisvesnis.

Lūpų ir liežuvio treliavimas, tai burbuliuojantis garsas. Gali būti naudojamas dainuojant gamą arba slydinėjant balsui. Nauda: lūpų ir liežuvio treliavimas reikalauja laisvo žandikaulio ir pastovios oro srovės, kurie yra reikalingi laisvų tonų gamybai. (A. Peckham, 2006, p. 52).

Slydinėjantys arba sirenos garsai: dainuoti aukščiau arba žemiau, slydinėjant nepertraukiamai per eilę aukštų garsų, nesustojant ant gamos natų, garsas lyg sirenos. Naudojamas bet kuris balsis arba niūniuojama. Nauda: padeda atlaisvinti gerklinius raumenis. Reikalauja lygaus raumenų judėjimo, lengvai ištempiant į dainavimą įtrauktus raumenis.

Niūniavimas: sukurti toną lūpoms esant suglaustom prieš dantis, kurie yra šiek tiek atskirti. Lūpose, nosyje, veide ir skruostuose atsiranda zvimbiantis garsas. Gali būti naudojamas su slydinėjančiais garsais. Nauda: niūniuojant sukeltas zvimbiantis garsas padidina jautrumo atsargumą. Jautrumas pabrėžia ir nuspalvina toną, padaro jį ryškų, su geresne projekcija.

Dūsavimas: pradedamas nuo jausmo, tarsi ketinimas žiovauti. Išleiskite garsą *ah* arba *uh* vidutiniame aukštyje, leisdami balsui nuslysti žemyn su išleidžiamu oru. Nauda: jausmas, tarsi ketintumėte žiovauti, padeda šiek tiek pakelti minkštąjį gomurį, tuomet garsas tampa labiau atviras, slydimas žemyn atpalaiduoja balsą, jis tampa laisvesnis, o raumenys lengvai įsitempia.

*Balso technika:* kai balsas atpalaiduojamas, laikas padirbėti su balso „pastatymo“ pratimais. Tikslas – išvystyti kuo daugiau dainavimo įgūdžių, tokių kaip geresnis kvėpavimo valdymas, lankstumas, diapazono išplėtimas. Jei jaučiamas nuovargis ar įsitempimas reikėtų padaryti pertraukėlę. Naudokite šias idėjas, kad geriau suprastumėte kiekvieno pratimo teikiamą naudą bei pajavairintumėte savo treniruotes. (A. Peckham, 2006, p. 22 – 23).

Kaip tinkamai treniruoti balsą, turbūt patartų, bet kuris ilgesnę darbo patirtį turintis dainavimo pedagogas. Tačiau kyla klausimas, ar tai būtų veiksmingi, įdomūs, išradingi metodai? Aišku, kūrybingiems pedagogams ne problema susikurti tokius metodus, bet ką daryti tiems, kurie tik pradeda dirbti ir gilindamiesi į lietuvišką dainavimo metodiką pasiklysta jų nekonkretume, neapibrėžtamume, tuo labiau, kad jose pateikiami faktai, bet ne metodiniai būdai norimam rezultatui pasiekti. Juk iškyla begalė klausimų, pvz.: kurį kvėpavimo tipą tinkamiausia

lavinti ir kaip tai daryti, kokie pratimai tinkamiausi rezonatorių sistemos pajautimui, kaip išgauti kokybišką, neįtemptą garsą, kaip atpalaiduoti suvaržytą kūną ir pan.

Turbūt nesunku pastebėti, jog A. Peckham pateikia gana paprastus ir produktyvius metodus. Jos pedagoginė patirtis atskleidžia, jog produktyvi balso treniruotė susideda iš dainininko kūrybinės raiškos, sistemingos praktikos būdų, o įdomiausia tai, jog dainavimo procesas pradedamas nuo fizinio apšilimo, po to pereinama prie balso apšilimo ir tik po to, prie vokalo technikos vystymo užduočių. Ši metodinė įvairovė suteikia galimybę mokiniui būti aktyvesniu, to pasekoje, pasiekiami produktyvesni rezultatai.

### **2.1.8. Teisingo dainavimo sudėtinės dalys**

Kvėpavimo valdymas, rezonansinis tonas, registrai, artikuliacija yra susijusios viso dainavimo proceso dalys. Geras pasirodymas susideda iš šių dalių, kur jie veikia beveik kartu. Gerų pedagogų ir siekiančių karjeros dainininkų tikslas – priversti šias dalis veikti automatiškai. (A. Peckham, 2000, p. 109)

#### *Gero dainavimo sudėtinės dalys*

1. Įkvėpimas ir oro valdymas.
2. Tono gamyba.
3. Artikuliacija.
4. Idėjų ir emocijų išreiškimas.

#### *Vibrato*

Vibrato yra pastovus vieno aukščio, gaunamo iš kintančios nervų impulso tėkmės, siunčiamos iš gerklų į raumenis pulsavimas arba vibracija. Kartu su veiksmingu kvėpavimo valdymu ir atsipalaidavimo jausmu kakle, žandikaulyje ir liežuvyje, šie nervų impulsai leidžia atsirasti vibratui. Tam tikros vibrato aukščio ir greičio variacijos yra normalios. Normalus greičio diapazonas yra nuo šešių iki aštuonių pulsų per sekundę, su daug greitesne vibracija, sukelta perdėtos įtampos arba gerklų raumenų manipuliacijos. Lėtesnės, plačios pustonio vibracijos baigiasi drebbėjimu, svirduliavimu, kurie gali būti sukelti tinkamo kvėpavimo palaikymo trūkumo arba dėl pilvo raumenų pulsavimo. Nereguliarus vibrato pulsavimas gali būti sukeltas nuovargio, mažo kvėpavimo palaikymo, bereikalingos įtampos dainuojant arba dėl balso stygų traumas.

Lygus garsas be jokio vibrato yra naudojamas daugumoje muzikos stilių. Nors vibrato gali pridėti dimensijos ir spalvos, ir yra laikomas laisvos balso gamybos ženklu, sugebėjimas pridėti vibrato arba ne, gali būti labai vertingas būdas dainuojant populiariąją muziką.

Jei trūksta vibrato reikia jį išvystyti, tačiau nereikia persistenkti. Dauguma dainininkų išvystys vibrato, jei kiti jų dainavimo aspektai veikia gerai. Malonus vibrato yra priklausomas nuo energijos ir atsipalaidavimo balanso kvėpavimo valdymo procese. Jis išsivystys, kai balsas bus pasirengęs, kartais jauname amžiuje, kartais vėliau. Jei vibrato yra reikalingas, dirbkite su pratimais, kuriuose yra lengvų, lanksčių judesių. Taip pat galima pamėginti treluoti, greitai keisti du skirtingo aukščio garsus (žr. 9 priedą). (A. Peckham, 2000, p. 110).

Klasikiniu būdu treniruoti dainininkai turi išmokti kontroliuoti vibrato ir dainuoti su tiesesniu tonu atliekant šiuolaikinę komercinę muziką. Tai gali būti sunku, bet tai yra būtinas įgūdis norint dainuoti įvairaus stiliaus dainas, ne tik klasikinės muzikos žanrus. Praktikuojantis patariama dainuodami ilgų tonų pratimą. Norint kontroliuoti vibrato įsivaizduojama, jog išleidžiama plona oro srovė į tono centrą (žr. 9 priedą). (A. Peckham, 2006, p. 33).

#### Išlaikomoji jėga

Gebėjimas dainuojant išlaikyti melodinę liniją, suteikia daugiau interpretacijos ir frazavimo galimybių. Kitaip tariant, reikia pasirinkti tokį frazavimą, kuris tinka žodžiams ir muzikos formai, o ne leisti diktuojamam oro trūkumui. Reikia išmokti būti energingam iki muzikos eilutės pabaigos ir neleisti savo energijai išblėsti.

#### Dinamika

Dainoje būtina naudoti dinامينius niuansus, dėl dainos intensyvumo ir jos interpretavimo. Norint gerai dainuoti garsiai ar minkštai, reikia išlaikyti gerą kvėpavimo palaikymą (koordinaciją) (žr. 9 priedą).

#### Intonacija

Gebėjimas dainuoti kartu su melodija yra labai svarbus. Aukščio problemos dažnai yra susijusios su per didele įtampa ir/arba kvėpavimo kontrolės problemomis. Pvz.: dainininkas, kuris detonuoja, jam stinga tinkamos kvėpavimo energijos arba naudoja per daug spausdamas orą. Aštrus dainavimas gali būti sukeltas per didelės raumenų įtampos arba persistengimo. Neaiškūs balsiai taip pat gali paveikti intonaciją. Kai dainavimo procesas yra koordinuotas – su tinkamu kvėpavimu, tinkamu registru, aiškiai tariamais balsiais ir gera emocine energija – intonavimas garantuotas.

#### Judrumas

Judrumas yra svarbus dainuojant melodinius pagražinimus ne tik gospelo giedojimo stiliuje, bet ir kituose. Prisiminkime Aretos Franklin, Whitney Houston, Mariah Carey ir kitų populiarių atlikėjų dainavimo bruožus. Judrumas reikalauja laisvės, neįsitempusių raumenų ir pasitikėjimo pastoviu oro spaudimu. Darbas su įvairiomis melodijomis gali padėti išvystyti gebėjimą artikuliuoti greitas natas (žr. 10 priedą). (A. Peckham, 2000, p. 111 – 113).

Vokalo pedagogams būtų tikslinga žinoti, iš ko susideda ir kokios yra gero dainavimo susidėtinės dalys, kaip jas tinkamai kontroliuoti bei treniruoti. Autorės pateikti konkretūs lavinimo pratimai, padės tinkamai įvaldyti reikiamus techninius vokalo niuansus be didelių pastangų.

### **2.1.9. Patarimai dainininkui ir pedagogui**

Dauguma dainininkų žino, koks glaudus ryšys yra tarp emocijų ir sugebėjimų gerai dainuoti esant nepalankiom aplinkybėm. Jei ruošiamasi perklausai, šie patarimai gali padėti. Ar jūs naujokas, ar patyręs, vistiek turėsite pereiti perklausą ir būti įvertintas. Jei esate pasiruošęs kritikai ir tinkamai nusiteikęs, iš šio įvykio jūs galite pasimokyti. Jei perklausa pavyks, jūs jausite gerą nusiteikimą, kuris padės jums dainuoti toliau. Suprantama, kritika gali ir įskaudinti. Bet jei jūs esate protiškai pasiruošęs, šie patyrimai gali padėti žengti tik į priekį. (A. Peckham, 2006, p. 44).

#### Ramus kritikos priėmimas

Jei manote, kad per įvykusių perklausą pavyko gerai pasirodyti, tačiau nesulaukėte gerų atsiliėpimų, pagalvokite apie kitus savo pasirodymo aspektus, kuriuos reikėtų pagerinti. Jūsų prisistatymas, dainavimo įgūdžiai, judėjimas, tekstai gali paveikti perklausą. Taip pat kartais perklauskos rengėjai ieško tam tikro tipo žmonių ir jei jūs neatitinkate to įvaizdžio, jus gali išbraukti. Tai skaudu, bet dažnai taip nutinka, todėl tik atkaklumas ir sunkus darbas gali padėti pasiekti to, ko norite.

#### Perklausa nepavyko

Kartais perklauskos tiesiog nepavyksta. Nervinimasis, nepakankamas pasiruošimas, netinkamas dainos pasirinkimas ir kitos problemos gali paveikti jūsų pasirodymą. Neigiamo vertinimo galite būti nusipelnę. Geriau pasiruoškite kitam kartui ir treniruokitės prie kitų žmonių. Įsirašykite savo perklausą į video. Galite nustebti išvydę savo rankų ar kūno judesius, kurie tik blaško. Taip pat galite išgirsti savo dainavimo klaidas, apie kurias nežinojote. Kai kurie dainininkai sako, kad dainuodami jie jaučia naudojantys puikią veido išraišką, bet pamatę įrašytą pasirodymą jie nustemba pamatę, kad jų veido išraiška blanki. Video jums duos nešališką nuomonę. Ne visada smagu į save žiūrėti, bet tai yra vienas geriausių būdų pagerinti atlikimo įgūdžius.

A. Peckham pataria (2006), būkite geriausias atlikėjas, koks tik galite. Atraskite savo unikalias savybes ir jas parodykite. Nesistenkite pamėgdžioti savo mėgstamo atlikėjo, atraskite savo tikrąjį balsą. Būkite atkaklus, visada parodykite save iš geriausios pusės ir mokykitės iš nuoširdžios kritikos. Jei jums sunku priimti kritiką arba jaučiate, kad su jumis elgiamasi

nesąžiningai, pakalbėkite su tuo žmogumi, kuris jums padės pamatyti dalykus kitoje šviesoje. Negatyvių minčių savyje laikymas arba neigiamų komentarų pastovus prisiminimas nėra nei produktyvu, nei sveika. Perklauskos yra subjektyvios, todėl leisk patirčiai suteikti tau galimybę tobulėti. (A. Peckham, 2006, p. 45 – 46) .

Mūsų nuomone, šie autorės siūlomi patarimai reikšmingi ne tik dainininkui, bet ir dainavimo pedagogui. Perklausa – tikrai sudėtingas etapas, kurį reikia įveikt. Šių, kelių patarimų dėka, galima viską supaprastinti, kad emociškai, psichiškai bei fiziškai geriau jaustųsi tiek mokinys, tiek pedagogas. Abipusis mokinio bei pedagogo bendravimas, pasirodymo sėkmės ar nesėkmės suvokimas, tarpusavio išsikalbėjimas dėl ko taip įvyko, kokios priežastys ir pan., padės ateityje pasiekti tik geresnių rezultatų. Priešingu atveju, mokinys gali prarasti susidomėjimą dainavimu, o pedagogas – suabejoti savo kompetencijos pakankamumu.

## **2.2. Alan Greene naujojo vokalo samprata**

### **2.2.1. Garso palaikymo mechanizmas – kvėpavimas**

Priešingai daugybei įprastų balso vystymo metodų, kurie prasideda išmokimu „palaikyti toną“, A. Greene siūlo metodą, kaip šio „tono nepalaikyti“. Jo nuomone, beprasmiška aktyviai naudoti garso palaikymo mechanizmą, kol garso sukėlimo mechanizmas nėra paverstas į balso pagrindinę formą. Palaikyti toną pirma laiko, kol sutraukiamieji gerklės raumenys yra aktyvūs, būtų tas pats, kaip nuspausti greičio pedalą mašinoje, kuri neturi vairo. Dabar dainuoti ir naudoti palaikančius raumenis dainuojant būtų visiskai neprotinga, nes tai sukeltų gerklės sudirgimą, kutenimą, užkimimą ir naujo raumenyno, reikalingo struktūrizuoti pagrindinę formą, vystymosi atsilikimą. (A. Greene, 1975, p. 26).

Kaip veikia garso palaikymo mechanizmas? Aktyvuokite pilvo raumenis, paduokite daugiau oro (energijos) balso stygomis ir garsas taps stipresnis. Atpalaiduokite pilvo raumenis, duokite mažiau oro balso stygomis ir tonas taps švelnesnis. Garsesnio arba švelnesnio tono padarymas yra vienintelė garso palaikymo mechanizmo raumenų funkcija. (A. Greene, 1975, p. 26).

Nors be pilvo raumenų yra ir kitų palaikymo raumenų, A. Greene apibūdina garso palaikymo mechanizmą remdamasis būtent šiais raumenimis, kadangi jie yra lengvai matomi ir jaučiami. Eksperimentas:

- uždėkite vienos rankos delną ant savo pilvo, nykštį laikydami šiek tiek žemiau tos vietos, kur susijungia šonkauliai.
- išplėskite pirštus, kad jūsų ranka aprėptų kuo didesnę pilvo dalį.

- išrėkite garsų garsą nepajusdami judesio po savo delnu. Suprasite, kad negalite išleisti garso be pilvo raumenų pagalbos. Garsus garsas gali būti išleistas tik įtempiant pilvo raumenis, šitaip iškvepiant daug oro per trumpą laiką.
- dar kartą uždėkite išplėstą delną ant pilvo ir išleiskite labai švelnų garsą bandydami įtempti pilvo raumenis. (A. Greene, 1975, p. 26 – 27).
- suprasite, kad tai yra neįmanoma, nes jūs per daug išleidžiate oro norėdami išgauti švelnų garsą. Jei jūsų išleistas garsas švelnus, o pilvo raumenys įtempti, tai tik todėl, kad jūsų gerklės sutraukiamieji raumenys yra tokie įtempti, kad jie slopina garsą.

Per didelio oro kiekio išleidimas per greitai yra blogas įprotis. Jis duoda aiškų pilvo raumenų įsitempimo jausmą. Jei neįsitempiate pilvo įsitempimo išlaikydami toną, atsistokite prieš ilgą veidrodį ir pažiūrėkite ar jums dainuojant pilvo raumenys dirba. Pilvo raumenų darbo pamatymas, kai jie įsitempia garso išleidimo metu, gali padėti atpažinti per didelio įsitempimo jausmą. Jei nepamatote, kad pilvo raumenys įsitemptų dainuojant, vadinasi, neturite šio blogo įpročio.

Visai netreniruoti arba blogai ištreniruoti dainininkai išleis įtemptą garsą automatiškai įtempdami savo pilvo raumenis tono palaikymui. Tai automatinis refleksas: įtempkite pilvo raumenis garso metu ir gerklės sutraukiamieji raumenys taip pat įsitemps, kadangi pilvo raumenys yra „surišti“ su gerklės sutraukiamaisiais raumenimis. Šitas automatinis refleksas (įgytas blogas įprotis) turi būti nedelsiant sustabdomas. Norėdami nutraukti ryšį tarp pilvo raumenų ir gerklės sutraukiamųjų raumenų, turite trumpam nustoti naudotis pilvo raumenimis tono palaikymui. Jų įsitempimas gali būti palaikytas aiškiu ir tiesioginiu gerklės raumenų pajutimu garso sukėlimo mechanizmo vystymosi metu. Nors treniruojantis pilvo raumenys norės įsitempti, privalu to pojūčio atsisakyti.

Atsipalaidavę galite panaudoti visą savo koncentraciją ten, kur labiausiai jos reikia – gerklėje. Atminkite: pirmas žingsnis norint pradėti naudotis balso palaikymo mechanizmu – kvėpavimu, teisinga yra nustoti naudoti pilvo raumenis, kai kartu įsitempia balso stygos. (A. Greene, 1975, p. 27).

Įsigilinus į šio poskyrio tematiką, pastebime, jog autorius, kvėpavimą siūlo lavinti tik tada, kai sutraukiamieji gerklės raumenys yra laisvi, t.y. nebeįsitempia dainavimo metu. Jei nebus šio principo laikomasi, sukelsime vokalo vystymosi „atsilikimą“, kas neabejotinai pakenks tolimesniai dainininko balso raidai.

## 2.2.2. Liežuvisio jautrumo sumažinimas

Liežuvis yra pagrindinė balso instrumento dalis. Jo priekis ir vidurys yra tiesiogiai naudojami žodžio ištarimo mechanizme, o galas ir šaknis – naudojami garso sukėlimo mechanizme. Jei liežuvisio galas pakyla, rezultatas – nosinis garsas. Jei liežuvisio galas yra stumiamas atgal, garsas labai išsikraipo, pvz.: nuo gargalaivimo iki garso ir šnypštimo dueto. Turi būti kontroliuojamas visas liežuvisio ilgis. Liežuvisio galiukas, priekis ir vidurys turi būti judrūs, kad išleistų tam tikrus priebalsius, o tuo tarpu liežuvisio galas turi nejudėti, kad leistų garsams laisvai sklirti nuo balso stygų. (A. Greene, 1975, p. 42).

Liežuvisio jautrumo sumažinimas, tai lyg elgesio pakeitimas. Jo tikslas yra pakeisti atsakus į jūsų mintis ir jus emociškai sekinančias situacijas. Dainininkui jautrumo sumažinimas yra išmokimo neaktyvuoti sutraukiamųjų raumenų, kaip atsako į erzinančias mintis, išmokimas, tyčia egzaltuojant tas mintis smiliui liečiant įvairias liežuvisio dalis. Gali būti, kartais jums pavyks suvaldyti liežuvį, o kartais ne. Tai priklauso nuo jūsų teigiamų arba neigiamų minčių. Vietoj to, kad stengtumėtės atsikratyti erzinančių minčių, pabandykite tuo pačiu metu jas laikyti galvoje ir galvoti apie atsipalaidavusius sutraukiamuosius raumenis. Gali būti, kad sąmoningas blogų minčių sukimasis galvoje sumažina jautrumą ir leidžia sutraukiamiesiems raumenims vėl atsipalaiduoti. Skausmas, liečiant šiuos ypatingai įsitempusius sutraukiamuosius raumenis truks neilgai. Po to jausitės geriau. Sutraukiamieji raumenys atsipalaiduos ir sritis taps minkšta ir lygi. (A. Greene, 1975, p. 43).

Išmokimas atpalaiduoti sutraukiamuosius raumenis per visą liežuvisio ilgį iki pat šaknies ir kas yra dar svarbiau, liežuvisio šaknies šonuose palengvins jautrumą dainuojant. Liežuvisio šaknies šonai gali būti visiškai sutraukti ir tapti kieti kaip akmuo. Kodėl tik šonai? Išlikimo instinktai: kvėpavimas ir bendravimas reikalauja atpalaiduoti centro sutraukiamuosius raumenis. Jei būtų sutrauktas visas liežuvis, paprasčiausiai uždustumėte. (A. Greene, 1975, p. 44).

Liežuvisio kontroliavimui reikia nemažai pastangų, todėl A. Greene siūlo šiuos pratimus. Liežuvisio galiukas nuleidžiamas į apatinių dantų apačią, likusi liežuvisio dalis gali judėti. Jei liežuvisio galiukas nori trauktis nuo apatinių dantų kai žiovaujate, liežuvisio galiuką įterpkite tarp dantų ir netrukus pajusite kaip liežuvisio galiukas nejuda. Pratimai liežuvisio lavinimui (žr. 11 priedą). (A. Greene, 1975, p. 30 – 31).

Liežuvisio jautrumo sumažinimas įtakoja ne tik taisyklingą žodžių tarimą, bet ir tinkamo garso skambėjimo poziciją. Viso liežuvisio jautrumo sumažinimas palengvina dainavimo procesą ir nesukelia papildomų problemų.

### 2.2.3. Žandikaulis

Nors atrodytų, kad žandikaulis yra toli nuo gerklų ir nėra sudėtinė garso sukėlimo mechanizmo dalis, tačiau jis gali turėti įtakos jo kokybei. Nepaslaptis, jog žandikaulis labiausiai susijęs su žodžio tarimo mechanizmu. Blogiausias dalykas dainuojant, kai žandikaulis išsikiša į priekį. Tokiu būdu garsas yra aštrus, trapus, piktas. Pratimų metu į priekį atsikišusio žandikaulio sukelta įtampa, gali sukelti teisingai nusileidusių gerklų įtampą. Teisinga kryptis žandikauliui nusileisti yra – ne į priekį, ne tiesiai žemyn, o atgal. Norint pajusti bei įvaldyti taisyklingą žandikaulio judėjimą, A. Greene siūlo šiuos pratimus (žr. 12 priedą).

### 2.2.4. „Dviragis vėjo instrumentas”

A. Greene nuomone, balsas yra vienintelis instrumentas, turintis du ragus, todėl vadinamas – dviragiu vėjo instrumentu. Bet kuris instrumentas, grojantis pučiant į jį, turi vieną ragą: trimitas, trombonas, klarnetas, saksofonas. Garsas, einantis nuo balso stygų, turi laisvai praeiti per juos abu. Apatinės ir vidurinės dalies pagrindinės formos kontrolė – liežuvio šaknies, gerklų ir išorinio puslankio – leidžia garsui laisvai skliti per apatinį ragą – burną. Viršutinės pagrindinės formos kontrolė – liežuvėlio, ryklės atramos ir minkštojo gomurio – leidžia garsui laisvai skliti per viršutinį ragą – sinusus ir nosies ertmę (žr. 13 priedą). (A. Greene, 1975, p. 55 – 56).

Liežuvėlis, ryklės atrama ir minkštasis gomurys turi tiesiogią ir staigią įtaką vienas kitam. Liežuvėlis turi būti žemai – atsipalaidavęs, kaip ir minkštasis gomurys, o tuo tarpu ryklė pakilus. Jei liežuvėlis ir minkštasis gomurys kyta, ryklės atrama susiglaudžia ir nosies ryklė yra visiškai arba iš dalies blokuojama, taip visiškai arba iš dalies sumažinant garso rezonansą. Eksperimentas:

- atsisėskite prieš veidrodį.
- nuleiskite žandikaulį ir padarykite liežuvį lanko formos.
- dainuodami *ah* toną stebėkite liežuvėlį. Jei liežuvėlis neįsiterpia ir nepertraukia garso, jums pasisekė. Kylantis liežuvėlis yra įprasta deformacija ir turi būti pašalinta (žr. 14 priedą, 1 pav.).

Norint gauti maksimalią naudą naudojant viršutinį ragą, reikia žemai nuleisti liežuvėlį, tuomet iš karto nusileidžia minkštasis gomurys ir tai labai padeda pakilti ryklės atramai. Kai tai pavyksta, gali pasirodyti, kad gaunamas garsas yra nosinis. Tačiau jis visiškai nėra nosinis. Garsas yra rezonansinis. Nerezonansinis garsas yra aukštai pakilusio liežuvėlio, įsitempusio



minkštojo gomurio ir sugriuvusios ryklės atramos rezultatas (žr. 14 priedą, 2 pav.). (A. Grenee, 1975, p. 57 – 58).

Jei liežuvis aukštai, garsas bus nosinis (žr. 14 priedą, 3 pav). Jei liežuvėlis ir liežuvis bus aukštai, garsas bus nosinis ir kvėpčiojantis. Tačiau, jei liežuvis bus žemai ir lanko formos, o liežuvėlis žemai ir atsipalaidavęs, garsas – nors gali atrodyti kaip nosinis – bus rezonansinis, o rezonansas yra būtinas tonams. Pasyvaus liežuvio pratimai daugeliui labai padeda, jie automatiškai pastato viršutinę pagrindinės formos dalį teisingai, o apatinės pagrindinės formos dalies atpalaidavimas padeda atpalaiduoti viršutinę dalį. Autorius šį metodą (žr. 14 priedą) siūlo tiems, kuriems dainuojant yra pakilęs liežuvėlis, įsitempęs minkštasis gomurys ir susiglaudusi ryklės atrama. (A. Greene, 1975, p. 58 – 59).

Studijuojant bei analizuojant lietuvių bei užsienio dainavimo metodikos literatūrą, niekur neteko aptikti, jog balsas būtų prilyginamas „dviragiui vėjo instrumentui“, išskyrus A. Greene „*The New Voice*“ (1975) leidinyje. Fakto, jog garso sklidimas nuo balso stygų, turi laisvai praeiti per abu „ragus“ įsivaizdaizdavimas ar pojūtis, padės lengviau suformuoti tinkamo garso išgavimo būdą. Tik tada, garsas bus jaučiamas ne gerklėje, o galvos ir nosies ertmėse.

### **2.2.5. Balso mechanizmo problemų sprendimo būdai**

Garso sukėlimo mechanizmą sudaro judančios ir nejudančios žmogaus organizmo dalys – organai. Judančios garsą sukeliančio mechanizmo dalys yra gerklos, balso stygos, esančios gerklose, keli raumenys kakle, liežuvio galas ir šaknis, liežuvėlis, ryklės ramsčiai ir minkštasis gomurys. Nejudančios dalys yra gerklinė ryklė, žodinė ryklė, nosies ryklė, nosies ertmė ir sinusai. (A. Greene, 1975, p. 5)

Garso palaikymo mechanizmas susideda iš plaučių, trachėjos, krūtinės, šonkaulių narvo (apimančio plaučių priekį ir šonus), diafragmos raumens (esančio plaučiuose ir horizontaliai besijungiančio su plaučių apačia) ir pilvo raumenų. Šio mechanizmo funkcija dainuojant padaryti garsus garsesnius arba švelnesnius, priklausomai nuo oro, iškvėpto per tam tikrą laiką, kiekio. Kitaip tariant, jei per dvi sekundes iškvėpto oro kiekis yra didelis, garsas bus garsus, jei per tas pačias dvi sekundes mes panaudosime mažai oro, garsas bus švelnus. Beje, galimybė išdainuoti ilgesnę frazę priklauso nuo visos plaučių talpos. Tinkamas garso palaikymo mechanizmo naudojimas užtikrins, kad plaučiai bus pripildyti pilnai. (A. Greene, 1975, p. 5 – 6).

Žodžio ištarimo mechanizmas susideda iš lūpų, žandikaulio, dantų bei liežuvio priekio, galo ir vidurio. Žodžio ištarimo mechanizmas pakeičia garsus, kurie kyla nuo balso stygų į žodžius per raumenų veiksmus. Balsas yra vienintelis instrumentas, kurio sudedamosios dalys

atlieka daugybę skirtingų funkcijų, nesusijusių su dainavimu. Keletas paprastesnių ir akivaizdžių funkcijų yra:

- kaklo raumenys kontroliuoja galvos judėjimą.
- liežuvio galas stumiasi prieš minkštąjį gomurį, taip inicijuodamas ryjimo veiksmą.
- balso stygos atsiveria, kai mes kvėpuojame.
- antgerkliui veikiant kaip uždangai, balso stygos užsidaro, kai mes ryjame, taip apsaugodamos plaučius nuo maisto ar skysčių.
- žodžio ištarimo mechanizmo raumenys atlieka gyvybę palaikantį veiksmą – kvėpavimą. Sudedamosios žodžio ištarimo mechanizmo dalys padeda mums gerti ir kramtyti. Kaip tai veikia?

#### Garso palaikymo mechanizmas – įkvėpimas

- pilvo raumenų, šonkaulių narvo ir krūtinės išsiplėtimas.
- diafragmos nusileidimas.
- tai sukelia vakumą plaučiuose, kuris iš karto yra užpildomas oru.

#### Garso palaikymo mechanizmas – iškvėpimas

- pilvo raumenys traukiasi, šonkaulių narvas ir krūtinė išsiplėtusi, stumiant diafragmą į plaučių apačią taip priverčiant išeiti orą.

#### Garso sukėlimo mechanizmas

- orui kylant ir einant pro balso stygas, šios vibruoja, sukeldamos garsą. Jei raumenynas virš ir po balso stygų yra tinkamai išsidėstęs, garsas *ah* bus atviras ir laisvas.

#### Žodžio ištarimo mechanizmas

- lūpos, dantys, žandikaulis ir liežuvio galas, priekis ir vidurys juda tariant norimą balsę ar priebalsę. Ši dalis tiesiog pakeičia atvirą, laisvą *ah* garsą, einantį iš garso sukėlimo mechanizmo į žodžius. Balsas yra vienintelis instrumentas žodžiams ištarti. (A. Greene, 1975, p. 7 – 9).

Balsas yra vienintelis instrumentas, galintis išvystyti blogus arba gerus įpročius. Skirtingai, nei bet kuris kitas instrumentas, didelė dalis balso yra raumuo. Raumenys gali išvystyti įpročius – kartoti tam tikrus išskirtinius veiksmus vėl ir vėl. Balso raumeninės dalys reaguoja į aplinką. Kadangi žmonės yra sudėtingos ir labai išsivysčiusios būtybės, jos stipriai protiškai ir fiziškai reaguoja į gyvenimo iššūkius. Šios reakcijos neišspręstos ir nepakeistos, pasireiškia įtampa. Tada raumenys įvairiose kūno dalyse įsitempia. Gerklės sritis, kurioje kyla garsas, iš karto reaguoja į emocines patirtis. Judančios žmogaus vokalo dalys keičia vietą, pvz.: raumenys gerklėje įsitempia, atsakydami į patirties intensyvumą ir šitas atsakas įsimenamas. Jei tokia ar panaši patirtis pasikartoja keletą kartų, raumenų įsitempimas kartojasi dažnai ir tampa įpročiu. Galiausiai šių raumenų įsitempimas tampa nesusijęs su patirtimi. Potencialūs dainininkai

turi daug tokių raumenų įpročių. Mes visi, anot A. Greene, esame savo aplinkos produktai ir įpročių vergai, ypač tų, apie kuriuos net nežinome. Todėl, dainininkui labai svarbu savo blogus įpročius išsiaiškinti. Tai gali reikšti skirtumą tarp ilgos ir aršios kovos norint įveikti balso defektą apgraibomis ir tikslaus protinio ir fizinio nustatymo, kur slypi problema ir jos sprendimas. Ar girdėjote susijaudinusį žmogų kalbant tyliai ir švelniai? Turbūt ne. Ar girdėjote žmogų, ką tik sukėlusį automobilio avariją, kalbant laimingu balsu? Skirtingi garsai, naudojami skirtingose situacijose yra aiškus mūsų emocinės būklės tam tikroje aplinkoje atspindys. Kas kaltas, kad žmogaus balso tonas atspindi esamą situaciją?

- aukščio pasikeitimas – aukštesnis arba žemesnis nei įprastai.
- stiprumo pasikeitimas – garsesnis arba švelnesnis nei įprastai.
- intensyvumo pasikeitimas – įtemptas arba atsipalaidavęs nei įprastai.

Visus šiuos pasikeitimus paveikia raumenų komponentų pasikeitimai dar prieš tai, kol garsas yra išgirstas. Garso kokybę lemia gerklės raumenų vietos pasikeitimai. Pedagogo ir mokinio tikslas – panaikinti tam tikras raumenų simptomines įtampas ir jas pakeisti tinkamais raumenų veiksmis, kurie gali būti kontroliuojami ir naudojami praktiškai, bet kurioje aplinkoje. (A. Greene, 1975, p. 11).

Nėra abejonės, jog balsas tiesiogiai susijęs su smegenimis. Smuikas skamba kaip smuikas, nes turi smuiko formą, tai akivaizdu. Bet kodėl tada dainuojant ne visi garsai skamba gerai? Kodėl mes visi galime naudoti balso instrumentą kalbėdami ir mums tai geriau ar blogiau pavyksta, tačiau kai žmonės bando dainuoti, jų balso organai išleidžia įtemptus, nemuzikinius ir nepatrauklius garsus? Todėl, autoriaus manymu, kad balsas yra vienintelis instrumentas dalinai susidedantis iš judančių raumenų, o šie raumenys yra susiję su smegenimis. Smegenys yra veikiamos aplinkos – emociškai, socialiai, ekonomiškai, kultūriškai – ir jos apibrėžia, kokias vietas balso instrumente raumenys užims. Šios raumenų vietos, paeiliui, apibrėš balso instrumento išleisto muzikinio garso rūšį. Smuikas neturi smegenų, pianinas neturi minčių. Šie instrumentai nėra struktūriškai apibrėžti, jie neturi jokių egzistuojančių blogų įpročių ir mokiniai taip pat neturi jokio išankstesnio nusistatymo dėl jų tonų kokybės, tačiau apie savo balsą turi nuostatą. Visi trys balso mechanizmai – garso palaikymo, garso sukėlimo ir žodžio ištariamo – yra valdomi refleksinių judesių, todėl praeities patyrimai tampa įpročiais. Mokinio balsas yra tarsi užrakintas esamoje garso kokybėje ir, nors jam garsas ir nepatinka, jis negali priversti garso sklisti kitaip. Jis visiškai nežino, kokios rūšies garsą jo instrumentas gali išleisti, jei būtų tinkamai struktūriškai apibrėžtas. (A. Greene, 1975, p. 12).

Kitas labai svarbus tiesioginio balso ryšio su smegenimis rezultatas yra raumenų atsakas į įvairias emocijas patirtis visuose trijuose mechanizmuose. Raumenys reaguoja (net jei mes sąmoningai stengiamės to išvengti) į baimę, gedulą, laimę, depresiją, meilę, neapykantą,

troškimus, nerimą, pavydą, nusiminimą, pasitenkinimą. Baimė ir nerimas, pvz.: sukelia „mazgus“ skrandyje; streso metu mūsų burnos išdžiūsta; kai kurie žmonės dreba; verkiant mums skauda gerklę. Smegenys prisimena dalykus, kurių mes sąmoningai neprisimename ir šie nesąmoningi prisiminimai veikia mūsų raumenų reakciją. Didelė dalis mūsų praeities lieka „išaldyta“ mūsų balso organuose. Tai reiškia, kad mes nešiojamės įtampą savyje dar ilgai po to, kai įvykiai, sukėlę įtampą, sąmoningai užmirštami. Ir mes taip priprantame prie tų įtampą keliančių jausmų, kad užmirštame juos turį. (A. Greene, 1975, p. 12).

Smegenų sugebėjimas kartoti tam tikras raumenų veiklas vėl ir vėl, kaip sugedusią plokštelę, prasideda jau vaikystėje. Koks pirmas balso įrankio panaudojimas? Verksmas gimimo momentu. Verksmą visada lydi gerklės įsitempimas. Kai kuriems žmonėms minutė šio pirmo verksmo gali pasireikšti gerklės įsitempimu.

A. Greene sugrupavo klausimų forma situacijas, kurias smegenys galėjo įsiminti ir galėjo tapti balso slopintuvais. Dainininkas turėtų žinoti, kad jo paties raumenynas galėjo reaguoti į tam tikras patirtis, pvz.: kokios buvo sąlygos namuose? Ar buvote barami pratinant prie tualetu? Ar turėjote brolių, seserų, su kuriais galėjote pažaisti ar susimušti? Ar sapnuodavote košmarus? Ar bijojote tamsos? Ar jums buvo leidžiama laisvai išreikšti save? Ar jūsų nuomonė, nesvarbu, gera ar bloga, buvo priimama pagarbiai? („*Vaikai yra matomi, bet negirdimi*“ – dažnas suaugusiųjų požiūris. Jei vaikui sunki diena, tėvai gali būti nekantrūs ir dar labiau nuliūdinti vaiką. Nelaimės ir prievartinis vaiko slopinimas jam gali būti nepakeliamas. Nesąmoninga ir chroniška raumenų įtampa pasireiškia, kaip vaiko bandymai susilaikyti.) Bet kuri iš šitų patirčių, o beveik visi esame jų turėję, gali baigtis pastovia raumenų įtampa. (A. Greene, 1975, p. 13).

Balsas yra vienintelis instrumentas, kuris yra natūraliai pamėgdžiojantis ta prasme, kad klausos pagalba balsas kultūriškai atpažįstamu būdu pasireiškia kalboje ir dainoje. Vaikai imituoja: kokius garsus buvo įpratę girdėti? Ginčus ar šaukimą? Ar tavo mama arba tėtis dainuodavo? Ar tavo broliai arba seserys dainuodavo? Ar jie dainavo gerai ar blogai? Ar buvote nekantrios ir neužjaučiančios mokytojos vadinami monotoniškais arba netikusiais dainininkais? Ar gerai jausdavotės mokykloje? Ar buvote neužtikrinti dėl savo mokymosi sugebėjimų? Ar daug klausydavotės tuo laiku muzikos? Pamėgdžiodavote ką girdėdavote? Ar eidavote į koncertus? (A. Greene, 1975, p. 14).

Svarbu paminėti ir tai, jog dažnas savo sugebėjimų pervertinimas taip pat gali būti balso slopintojas. Savęs pervertinimas – gynyba prieš giliai esantį nepilnavertiškumo jausmą. Žmogus turėtų troškinti tapti dainininku iš meilės dainavimo menui. Bet koks kitas motyvas kylantis iš pačio savęs, gali būti įtampos arba emocinio streso priežastis!

Tai yra nebaigtas patyrimų ir sociokultūrinių reiškinių sąrašas, kurio ne tik vaikai, bet ir suaugę yra sąlygojami. Prisiminkite praeitį. Pabandykite prisiminti savo asmenines patirtis,

kurios galėjo įtakoti jūsų dainavimą. Jos ten. Jūsų emocinės, socialinės, ekonominės ir kultūrinės patirtys jus ir sudaro. Smegenys prisimena. Šios patirtys turėjo įtaką jūsų balsui. Tačiau, bet kurios balso problemos įgytos praeityje gali būti ištaisytos. Gal jūs ir nesate „užsigimęs“ dainininkas, bet jūs taip pat nesate ir „užsigimęs“ nedainininkas. Jumyse yra keletas balso slopintojų. Blogi įpročiai, jūsų nesąmoningai išmokti, gali būti sąmoningai pakeisti teisingais raumenų įpročiais.

Visi žinome ir jaučiame, jog kūne yra daugybė įvairių raumenų, kurie judina įvairias kūno dalis – rankas, kojas, torsą, kaklą ir t.t., net keliomis skirtingomis kryptimis. Tačiau vienas raumenynas gali judėti tik viena kryptimi. Kitas raumenynas, esantis šalia, judina tą pačią kūno dalį kita kryptimi. Jie yra vadinami priešingais raumenimis. Šis faktas yra balso instrumento vystymosi metodo kertinis akmuo. Garso sukėlimo mechanizme yra priešingi raumenys, kurie juda priešingomis kryptimis. Vienas raumenynas mediciniškai yra vadinamas pagrindiniais sutraukiamaisiais raumenimis, o priešingus garso sukėlimo mechanizmo raumenis vadina *antisutraumiamaisiais* raumenimis. Priešingų raumenų funkcionavimas skirtingose kūno vietose pajautimas:

- sugniaužkite ranką į kumštį. Jūs lengvai, tiesiogiai judinate, jaučiate ir kontroliuojate vieną raumenyną.
- atleiskite kumštį ir atpalaiduokite pirštus. Tai taip pat yra tiesiogiai kontroliuojamas veiksmas ir dabar jūs jaučiate įtampos kumštyje nebuvimą.
- dabar ištieskite pirštus tiesiai ir kuo toliau vienas nuo kito į šonus. Jūs darote spindį jausdami ir kontroliuodami priešingą raumenyną.
- atpalaiduokite ranką. (A. Greene, 1975, p. 16 – 17).

Reikia suprasti, kad vienas raumenynas leido jums sugniaužti kumštį, o priešingas raumenynas, esantis šalia, leido jums padaryti spindį, be to, jūs galėjote atpalaiduoti ranką nepajudindami jokio raumens. Patirkite priešingų raumenų judėjimą arčiau garso sukėlimo mechanizmo:

- nusišypsokite, jūs stumiate veido raumenis atgal ir truputį į viršų.
- atsipalaiduokite, dabar jūs deaktyvavote šypsenos raumenis ir veide nedirba joks raumuo.
- suraukite lūpas lyg ruoštumėtės kažką pabučiuoti arba lyg norėtumėte ištartti *oh*. Dabar jūs judinate raumenis, kurie juda pirmyn, kai tuo tarpu šypsenos raumenys nedirba.
- atsipalaiduokite. (A. Greene, 1975, p. 17).

Raumenys, kurie padeda šypsotis ir raumenys, kurie suraukia lūpas yra šalia, tačiau juda priešingomis kryptimis. Jie yra priešingi raumenys ir yra lengvai judinami pagal jūsų norą. Jūs taip pat galite atpalaiduoti abu raumenynus ir nejudinti nieko. Čia yra paprastas, bet daug atskleidžiantis eksperimentas:

- nusišypsokite ir suraukite lūpas tuo pačiu metu. Jūs pajusite įtampą, kadangi aktyvavote priešingus raumenis tuo pačiu metu. Priešingų raumenų aktyvavimas tuo pačiu metu yra teisingas garso palaikymo mechanizme, bet labai netinkamas garso sukėlimo mechanizme.

Dabar pabandykite štai taip:

- uždėkite vieną ar du pirštus ant Adomo obuolio (jis yra po smakru kaklo viduryje).
- palieskite tą vietą ir pabandykite nuryti. Suprasite, kad Adomo obuolys juda į viršų, kai bandote ryti ir nusileidžia po ryjimo. Ryjimo metu, kai Adomo obuolys yra aukštai gerklėje yra aktyvuojami sutraukiamieji raumenys – ir gerklose, ir liežuvio gale (liežuvio galas įsitempia prieš gomurį). Gerklė uždara.
- vėl švelniai palieskite gerklas ir padainuokite garsą *ah*. Turbūt pajusite, kad gerklos juda į viršų per pirmą ar antrą toną, kylant melodijai kils ir gerklos. Melodijai tylant gerklos truputį nusileidžia arba gali likti pakilusios aukštai gerklėje. Tai reiškia, kad kiekvieną kartą dainuojant ir gerkloms kylant, jūsų sutraukiamieji raumenys yra aktyvuojami šalia ryjimo padėties. Ką tik supratome, kad ryjimas yra uždaras veiksmas, gerklė susitraukia. (A. Greene, 1975, p. 17- 18).

Kiekvienas pedagogas, psichologas ar mokslininkas žino, jog žmogus yra ne tik biologinė, psichinė, bet ir socialinė būtybė. Daugelis biologinių bei psichinių žmogaus savybių gali būti perduodamos genetiškai, tačiau svarbiausi ir jam būdingiausi sociokultūriniai bruožai negali būti paveldimi, jie tiesiog įgyjami socialinėje aplinkoje bei gyvenimo eigoje. Įgyti patyrimai, anot A. Greene, turi neapsakomai didelį poveikį tinkamam vokalo vystymuisi, nes balso raumeninės dalys, pasirodo, reaguoja į aplinką. Keista, tačiau tiesa ta, jei dainuojant dainininkui atsiranda įtampos, tai nėra pedagogo, mokinio kaltė ar taikomų metodų netinkamumas, tai vokalistų praeities skausmingųjų, negatyviųjų išgyvenimų balse atspindys. Kaltinti galime tik aplinką, nes tik ji gali įtakoti tinkamo ar netinkamo vokalo vystymosi tendenciją.

## **2.3. Dena Murray ir Tita Hutchison patarimai tinkamo garso išgavimui**

### **2.3.1. Pagrindiniai garso išgavimo būdai**

Šios autorės teigia, jog kiekvienas dainavimo pedagogas privalo žinoti, kad tinkamam garsui išgauti naudojami du pagrindiniai būdai: *teisingas oro funkcionavimas* ir *idealus garso patalpinimas*. Taigi, dainuoti gerai – visų pirma reiškia gebėti tinkamai kontroliuoti plaučiuose formuojamą oro srovės tėkmę. Tačiau jei vokalinis garsas nėra deramai patalpinamas, jei

dainininkas nesuvokia „kaukės“ pojūčio, garsas stokos skrajumo, įsitemps kaklo raumenys, bus persistengiama spaudžiant pilvo raumenis, nes bus mėginama kažkaip tą garsą iš savęs „išmesti“.

(D. Murray, T. Hutchison, 2008, p. 6).

Diafragmos darbas neturi būti valdomas išoriškai, jis turi dirbti automatiniu režimu. Oro srovė neturi daryti papildomo spaudimo balso stygomis, nes tuomet garsas bus forsuotas. Diafragmos raumuo, veikdamas natūraliai, suformuoja pakankamai stabilų oro stulpą ir garsas tampa konkretus.

Diafragma ir balso stygos yra tarsi tendemas. Jos veikia drauge. Kai įkvepiate, balso stygų plyšys atsiveria, leidamas į kvėpavimo sistemą patekti orui. Ir vos tik reikalingą oro kiekį įkvepiame, balso stygų tarpas momentaliai užsiveria. Ta prasme, balso stygos yra tarsi vožtuvas, kuris atidaro kelią įeinančiai ir užveria išeinančiai oro srovei. Ir šioje vietoje nemaža dalis dainininkų klysta, manydami, jog pakanka diafragma kontroliuoti oro srautą ir jau garsas bus geras, bet pamiršta arba nežino, kad tą oro srautą būtina kontroliuoti dar ir balso stygomis. Jei balso stygomis oras nekontroliuojamas, garsas praras žavesį arba jums nepakaks oro frazės pabaigai. Garso skambesys prisipildo įtampos, nes neretai tokiu atveju įtempiami kaklo raumenys, manant, kad šių įtampų pagalba bus įmanoma bent jau taip atlikti duotą muzikinę atkarpą. Tokiu atveju siūloma dainininkui padidinti įtampą diafragmoje, kad sumažėtų įtampa pečių juostos srityje ir nepagalvojama, kad viena papildoma įtampa leidžia nebejusti kitų įtampų, bet iš esmės tai nieko negelbsti. Juk diafragma skirta tam, kad suspaustų orą. (D. Murray, T. Hutchison, 2008, p. 9).

D. Murray ir T. Hutchison įvairių pedagogų atsiliepimuose aptiko patvirtinimą, jei dainininko garsas nestabilus, paslaptis slypi nepakankamai išlavintame kvėpavime. Vien tik iškvėpimas atsako už, iš burnos išskrendančio, garso kokybę. Dalis dainininkų, dainuodami aukštą toną, puola kelti aukštyn skrandžio raumenis, taip esti dėl to, kad dainininkui atrodo, jog spaudžiant skrandžio raumenis, kvėpavimas tampa aktyvesnis, galingesnis. Tačiau išties nėra vilties, kad tokiu būdu dainuojamas aukštas tonas tikrai visados bus skambus. (D. Murray, T. Hutchison, 2008, p. 10).

### **2.3.2. Pratimai liežuvio ir lūpų aktyvinimui**

Liežuvis, anot autorių, – vienas didžiausių dainininko priešų. Kaip rodo jų praktika – dainuojant gana dažnai liežuvio raumenys įtempiami arba liežuvis tiesiog „sutrombuojamas“ gerklose. Kadangi liežuvis – galingas raumuo, perdaug nuspaudus jį žemyn, garsas pasidaro šaižus arba gergždantis. D. Murray ir T. Hutchison siūlo dvi liežuvio pozicijas, sąlygojančias geriausią vokalinio garso skambėjimą. (D. Murray, T. Hutchison, 2008, p. 15).

Jeigu jūsų liežuvis nedidelis, jo galu lieskite apatinių priekinių dantų apačią. Jei dainavimo metu jis norėtų pasitraukti ar susisukti į tūbelę, neleiskite. Gebėjimas laikyti liežuvio galą prie apatinių priekinių dantų dainuojant pratimus ir kūrinis, padeda atpalaiduoti veido raumenis.

Kitas būdas – dainuoti, liežuvio galu liečiant apatinių priekinių dantų viršutinę dalį. Tada dainininkas jaučiasi taip, tarsi dainuotų „pakabintu“ ore liežuvio. Bet šį būdą pradžioje reikia leisti sau praktikuoti vien atliekant vokalius pratimus. Jei pirmasis būdas jums nepatogus, naudokitės antruoju. Abu šie būdai leidžia atpalaiduoti liežuvio raumenis. Liežuvio raumenys tamptariai surišti su kitais gerklų raumenimis ir padeda atpalaiduoti balsą bei suteikti jam kuo puikesnį skambesį. (D. Murray, T. Hutchison, 2008, p. 15 – 16).

Tinkamiausią burnos poziciją įmanoma atrasti tikrai žvelgiant į veidrodį. Dainuojant *a*, *e*, *i*, lūpų kampai neturi vienas prie kito artėti, o atliekant *u* ar *o* – burnai galima leisti siaurėti. Nedera lūpų įtempti, kraipyti, visą laiką turi likti matomas viršutinių dantų kraštelis (žr. 15 priedą). (D. Murray, T. Hutchison, 2008, p. 17).

Išanalizavus šių dainavimo pedagogių rekomendacijas, suvokta, kad kiekvienas vokalo lavinimo pedagogas turėtų žinoti, jog norint išgauti tinkamą garsą, dainininkas turi tinkamai įvaldyti du pagrindinius dainavimui skirtus būdus: teisingai valdyti kvėpavimą ir idealiai patalpinti orą, t.y. suvokti „kaukės“ pojūtį. Jei šitie principai nebus tinkamai pritaikyti, garsas stokos skrajumo, įsitemps kaklo raumenys, bus perspaudžiami pilvo raumenys. Taip pat akcentuotas, liežuvio raumenų atpalaidavimas bei burnos pozicijos atradimas, kurie nulemia geriausią vokalo skambėjimo poziciją.

### **2.3.3. Balso pojūtis**

D. Murray ir T. Hutchison eksperimentas įrodė, kad balso skambesys, kurį jūs norite išgauti, ne tiek priklauso nuo diafragmos veiklos, kiek nuo to, ar dainuojant jaučia jaučiasi jūsų balso stygos ir ar gerai jaučiate taip vadinamą „kaukę“. Jei šių pojūčių nėra, jūs turite atrasti, ką darote neteisingai. Daug kartų kartojant tuos pačius veiksmus, jie tampa įgūdžiais. Ir jeigu jūs kartojate teisingus veiksmus ilgesnį laiką, jūs suprasite, kaip nurodytą veiksmą reikia pajusti būtent jums. (D. Murray, T. Hutchison, 2008, p. 20).

*Pratimai balso stygomis:* pradėkite dūgti pasirinkto, jums patogaus garso aukštumu. Pajuskite, iš kurios vietos garsas kyla. Stiprinkite garsą. Stenkitės garsą išstėti kuo ilgiau. Jauskite, kad diafragma nepalijama kyla aukštyn, pilvo raumenys neįtempti. Jauskite, kaip virpa jūsų balso stygos ir tas virpėjimas tiesiogiai kontroliuoja oro srovę, kuri labiausiai atsakinga už taisyklingą balso stygų fonavimą dainavimo metu. Jei balso stygomis



nekontroliuosite garsą nešančio oro srovės, jums nepakaks oro iki frazės pabaigos ir imsite manipuliuoti pilvo arba pečių juostos raumenimis, o tai neleistina. Prisiminkite, jokia būdu negalite kontroliuoti oro srovės, sudarydami vienokią ar kitokią įtampą, bet kurioje kūno vietoje. Labiau už viską aktualus – teisingas balsių skambėjimas. (D. Murray, T. Hutchison, 2008, p. 21).

*Garso oro srovės pojūtis:* dauguma dainininkų galvoja, kad balsiai turi būti formuojami burna, nes jie jaučia oro srovę burnos ertmėje, tačiau išties, jie jaučia tikrai oro srovės kryptį, o balsiai formuojami kažkur tarp gerklų ir ryklės. Kiekvienas garsas turi burnoje savitą sklaidos kryptį ir unikalų pavidalą. Ištarkite keletą kartų *i*, panaudodami skirtingus priebalsius (pvz. *fi-i*, *či-i*) ir pajusite oro srovę prie pat viršutinių dantų pagrindo. Ištarkite tokiu pat būdu *e* ir pajusite oro srovę kutenant kietąjį gomurį. Pakaitaliokite šiuos balsius, kad geriau įsijaustumėte į oro srovės skirtumus tarp šių garsų. Kai tariame *a*, burna visiškai atveriamą, o liežuvio turi laisvai ir lygiai gulėti burnoje. Nevalia tam naudoti kokias nors pastangas. Skambant šiam garsui, oro srovę turite jausti virš mažojo liežuvėlio. Dabar nuosekliai kaitykite *i*, *e*, *a* tarimą, kol pajusite oro srovės kaitos skirtumus. Tardami *o*, oro srovę pajusite sklindančią minkštojo gomurio viršugalvio link. Dabar nuosekliai kaitykite visus tuos balsius. Ir pagaliau tarkite *u*, jusdami, kaip oro srovė sklinda iš gerklės tiesiai lūpų link. Jeigu pastebėsite, kad balsiai tarsi įstringa gerklėje, tai reikštų, kad įtempiate kaklo raumenis arba perspaudžiate pilvo raumenis. Visada prisiminkite, kad garso kokybės, didindami pilvo raumenų įtampą, nepasieksite. Visas triukas – tinkamai išnaudoti oro srovę, jausti, kaip ji tarsi vamzdžiu kyla aukštyn be fizinių pilvo raumenų pastangų. (D. Murray, T. Hutchison, 2008, p. 21 – 22).

*Garso formavimas:* tiek kalbėjimas, tiek dainavimas pradedamas viršutinėje ryklės dalyje, kuri yra burnos ertmės gale. Garsų skambėjimo rezonansas juda nuo burnos lygmens (dainuojant žemesnės tesitūros garsus) link nosies ertmės iki skruostikaulių ir akių lygmens, o patys aukščiausi garsai – iki pat viršugalvio. Prisiminkite, kad gerklė visą laiką turi būti atverta, ne fizinėmis pastangomis, o tiesiog mintyse vizualizuojant teisingą gerklų padėtį ir laikas nuo laiko pasakojant sau, ką jaučiate, kur ir kaip reikia daryti kitaip, nei buvote įpratę daryti. Jei dainuosite teisingai, pasieksite, kad garsas skamba laisvai, lengvai ir puikiai rezonuoja, imsite jausti, kad mažasis liežuvėlis juda tai į vieną, tai į kitą šoną. Bet turite prisiminti, kad tai negali vykti fizinių pastangų pagalba.

*Visados atsiminkite:* kai ruošiatės formuoti balsą, fiksuoti jo perkrovas – būtina gerai išmokti dainuoti viduriniu registru. Dainuoti vokalinius pratimus visada yra daug sunkiau, nei atlikti kūrinį. Betgi tai yra garso maistas, kuris parengia nepriekaištingą garso skambesį. Taip pat svarbu suvokti, kad garsas gyvena jūsų kūne ir jam turi neabejotinos įtakos tai, ką jūs mąstote, jaučiate, netgi valgote. Jei norite pasiekti pergalę – dainavimo pratimai yra būtini. Dauguma žinomų dainininkų tai jums gali patvirtinti. Bet neverta dainuoti vien vokalinius pratimus, kad ir

kokie įmantrūs jie būtų. Pratimais jūs lavinate ir stiprinате savo balsą, tačiau gerai atlikti pasirinktą kūrinį taip pat reikia mokytis. Kai susiduriate su vokaliai sunkia dainos vieta – nedelsdami imkitės vokalinių pratimų ir juos padainavę, pajusite, kad ta kūrinio vieta nėra tokia jau ir sunki. Atsiminkite, kad pratimus dainuoti yra gana sunku, užtat atlikti kūrinius pasidaro lengviau. (D. Murray, T. Hutchison, 2008, p. 22).

*Dainavimo praktika:* yra žmonių, kurie dainuodami stengiasi. Jie nežino, jog kuo labiau stengsitės garsą sutvarkyti taip, kad jis teisingai skambėtų, tuo turėsite mažiau galimybių tai realiai pasiekti. Vietoj pastangų propaguokite jausminį pojūtį, ką darote ne taip, tiesiog ramiai „išjauškite“, kada vienas ar kitas garsas skamba savo vietoje. Sakykim, kad 50% garsų yra teisingi ir 50% neteisingi. Tačiau jūs negalite negerus įpročius akimirksniu pakeisti gerais, o tiktai puoselėdami teisingus dainavimo įgūdžius, ilgainiui imsite dainuoti visiškai teisingai. Bet jei jau pradėjote gražiai dainuoti, nereikėtų manyti, kad jau viskas tvarkoje. Dainavimas yra ilgas, metų metus besitęsiantis procesas, ir nenustebkite, jei keletą dienų nepasipraktikavus, staiga balsas ims girgždėti ar šliaužioti intonacine prasme. Tai liudija, kad neteisingi įpročiai vis dar gyvi jūsų jutimo organuose. Išmokite atsijungti nuo savo balso ir nustokite jo klausytis. Argi klausotės savo balso kai kalbatės? Jei pradėtumėt klausytis savo balso kalbėdami, pamatytumėte, kad jis kaskart ima skambėti vis prasčiau ir prasčiau. Nevenkite dainavimo metu pasidaryti audio įrašą ir pasiklausydami jo iš šalies, fiksuokite:

- ar teisingai intonuojate ir vokalizuojate visus balsius, ar jaučiate dermę;
- ar teisingai dirba liežuvis, ar garsas nėra suspaustas, plokščias ar nosinis;
- ar nepuolėte padėti garsui jo skambėjimo metu savo ramenų įtampomis;
- ar netraumavote balso stygų sprando raumenų įvaržomis;
- ar dainuodami aukštesnius ar intensyvesnius nepadėjote pilvo raumenimis.

Toks savęs pasiklausymas neabejotinai padės greičiau išeliminuoti neteisingus dainavimo įgūdžius, tačiau įrašas turi būti kokybiškas. Pradedant dainuoti devynis kartus iš dešimties, garsas būna neteisingoje skambėjimo pozicijoje, tad nenaudojant įrašų, visai nesunku pasiklysti. Pasiklausydami savo dainavimo įgysite esminę patirtį ir suprasite, kad gerai dainuojate tik tuomet, kai jūsų balsas paprasčiausiai skamba gražiai. (D. Murray, T. Hutchison, 2008, p. 23 – 26).

Išanalizavus šių dainavimo pedagogių rekomendacijas, suvokta, kad kiekvienas vokalo lavinimo pedagogas privalo žinoti, jog norint išgauti tinkamą garsą, dainininkas turi tinkamai įvaldyti du pagrindinius dainavimui skirtus būdus: teisingai valdyti kvėpavimą ir idealiai patalpinti orą, t.y. suvokti „kaukės“ pojūtį. Jei šitie principai nebus tinkamai pritaikyti, garsas stokos skrajumo, įsitemps kaklo raumenys, bus perspaudžiami pilvo raumenys. Taip pat

akcentuotas, liežuvio raumenų atpalaidavimas bei burnos pozicijos atradimas, kurie nulemia geriausią vokalo garso skambėjimą.

## **2.4. Carolyn Wilkins patarimai dainininkams ir pedagogams**

Carolyn Wilkins teigia, jog besimokant naują dainą, bene svarbiausias dalykas – atrasti, kur jūs klystate. Gal kažkur dainuojate neteisingo aukštumo toną? Gal klystate, atlikdami ritminį piešinį? Gal neteisingai tariate žodį? Idealu būtų mokytis dainuoti be jokio akompanimento, nes tik tada pajusite tikrąjį atliekamos muzikos skonį, įsijausite į emocinį dainos turinį, suprasite, kaip ta daina iš tiesų jums turi skambėti. (C. Wilkins, 2008, p. 25).

Norint tinkamai įsisavinti dainos ritmiką, autorė siūlo išploti ir įsiklausyti, gal tariant mintyse kažkuriuos skiemenis, bendroji ritminio piešinio linija sutrūkinėja. Toks dainos mokymosi būdas leidžia dainos ritmą imprintuoti į smegenis. Jūs turite įsiminti dainos tekstą taip pat lengvai ir paprastai, kaip jaučiatės kalbėdami su draugu. Kartokite dainuojamos dainos tekstą bet kur ir bet kada, eidami iš vienos vietos į kitą. Kuo daugiau kartų kartosite, tuo tobuliau įspausite verbalinę medžiagą į atminties mechanizmus ir tuo mažiau streso patirsite, kai atsistosite scenoje prieš žiūrovus. (C. Wilkins, 2008, p. 27).

Ką daryti, jeigu vėl ir vėl padarote intonavimo klaidų? Didesnė žmonių dalis klysta intonacine prasme, jei prieš atlikdami garsą, neprisimena jo vidine klausa. Tokia frazė, kurioje yra netikslaus aukštumo garsas, verta padainuoti keletą kartų mintyse, instrumentu vis pasitikrinant ar tikrai teisingai girdite kiekvieną motyvo natą. Visai nesudėtinga atsisėsti prie pianino ir kelis kartus padainuoti labai tyliai, vos girdimai, o sudėtingesnes vietas – ir visai be girdimo garso. Pamaštyti, ar tikrai sudėtingesnėse slinktyse nepasikelia pečiai, neįveržia smakras. Tik po to, kada pajusite, jog kontroliuodami savo vidumi, pajėgiate padainuoti visas slinktis lengvai, tarsi tai būtų žaidimas, galite imti mokytis dainą su akompanimentu.

Antroji nereta neteisingo intonavimo priežastis – bendra fizinio kūno įtampa. Įsitikinkite, kad dainavimo metu jūsų stovėseną yra nepriekaištinga, kad nedarote jokių grimasų, jūsų pečiai nekyla ir jūsų smakras neįsitempia. (C. Wilkins, 2008, p. 28).

Kai atsistojate scenoje, yra visai nesunku užmiršti, kaip reikia teisingai kvėpuoti. Jeigu atskiri garsai skamba pasyviai arba aukštą toną norite spausti, tai reiškia, jog garso aprūpinimas oru yra nepakankamas. Ar teisingai kvėpuojate, pasitikrinti galima, dainuojant ilgas frazes. Ir jei matote, kad čia atsiranda problemų, tobulinkite savo kvėpavimą.

Kuomet jau jaučiatės pasiruošę dainuoti su akompaniatoriumi ar orkestru, visados prisiminkite, kad pasijusite visai kitaip, nei tuomet kada mokėtės klasėje ar patys su savimi. Kad

suprasti, ar tikrai jau esate pasiruošę repeticijai su akompanimentu, atsakykite sau į šiuos tris klausimus:

- 1) ar aš tikrai patogai jaučiuosi, pilnas ryžto atlikti dainą ir perteikti jos emociją?
- 2) ar tikrai daina nutransponuota į man patogią tonaciją?
- 3) ar aš tikrai meistriškai atlieku melodiją, ritmą, žodžius? Ar viską gerai prisimenu? (C. Wilkins, 2008, p. 28 – 29).

Mokydamiesi dainuoti, visų pirma įsitikinkite, kad dainavimo metu jaučiatės patogiai, kūne energija cirkuliuoja laisvai. Pasipraktikuokite prieš veidrodį. Geriausiai balsas skambės, jei orą reguliuosite diafragma. Be to, neturite pamiršti, jeigu susinervinsite, kvėpuoti apatine pilvo dalimi pasidarys neįmanoma, tačiau jeigu dainuodami nuolatos atliksite teisingo kvėpavimo pratimus, joks stresas jums nesutrukdys pakeisti kvėpavimo principus scenoje. Įsitikinkite, kad žandikaulis neįtemptas, kad nedarote grimasų ir nevalingai nekeliate pečių, nes tai – fizinės kūno įtampos požymiai. Dar ir dar kartą atsistoję prieš veidrodį patikrinkite, kad niekas jūsų netrikdo. Paskui paklauskite savęs ar balsas nėra pavargęs, ar neskauda gerklės, ar neįsiveržiate, kai pradėdate dainuoti? Atsipalaidavimui C. Wilkins siūlo atlikti šiuos pratimus (žr. 16 priedą). (C. Wilkins, 2008, p. 71 – 72).

Autorė akcentuoja, jog negalima mokiniui imti ir pasakyti – koncerte tu dainuosi solo. Retas mokytojas suvokia, kad toks pasiūlymas mokiniui yra didelis iššūkis, o kitam, netgi šokas. Tam, kad suvokti, kas turi soluoti, būtina pašalinti asmenybę luošinančius padarinius ir autorė siūlo „trijų žingsnių“ metodą, kuris skirtas išmokyti atlikėją išvengti koncertinio šoko. (C. Wilkins, 2008, p. 77).

Pirmas žingsnis. *Atvėsink savo kūną.*

Kai adrenalinas ima gamintis organizme, kalbėti apie vidinę ramybę sudėtinga. Ir jokie patarimai „atsipalaiduok“, „neįsitempk“ čia nepadės. Imkimės poros pratimų. *Rankų sūbavimas*: pėdos pečių plotyje, rankos atpalaiduotos, laisvai nusvirusios. Iškvėpiame, suaktyvindami žemutinius raumenis. Įkvėpdami į žemutinę pilvo sritį taip, tarytum norėtume į save sugerti visos visatos energiją, keliame rankas delnais prie pečių. Po kelių sekundžių galingai iškvėpiame. Iškvėpimo metu leidžiame rankoms nukristi ir jas sūpuojame, įsivaizduodami, kad iš savęs išmetame visas neigiamas vibracijas. *Blogų energijų nupurtymas*: purtomės panašiai taip, kaip daro iš vandens išlipęs šuo, nupurtome blogas energijas nuo kūno, nuo kojų, nuo rankų. Ir taip darome tol, kol pradėsime jaustis geriau.

Antras žingsnis. *Atvėsink emocijas.*

Baigus purtymosi procedūrą, susirandame ramiai, patogią vietelę, atsisėdame, užsimerkiame ir ramiai kvėpuojame. Kvėpavimą organizuojame apatine pilvo dalimi. Vienas įkvėpimas – iškvėpimas trunka apie 2 sekundes. Prisiminkite, kaip jums patinka dainuoti, kaip

džiugu stovėti scenoje. Kvėpuokite ramiai, tolygiai, atklydusias neramias nuotaikas paprasčiausiai iškvėpkite. Proceso trukmė iki 5 minučių.

Trečias žingsnis. *Atvėsink protą.*

Mokslininkai yra įrodę, kad iš visų jus lankančių minčių, asmeninės mintys sudaro mažiau nei 10%. Jūsų sąmonė negali atskirti, kurios mintys jūsų, o kurios atklydusios iš šalies. Jūsų sąmonėje vis dar tūno įvairūs negatyvūs nesėkmių blokai, prisiminimai apie nepasisekimus egzaminų ar kitus stresus. Ir mūsų uždavinys – pakeisti neigiamas nuostatas teigiamomis. Įsivaizduokite, kad scenoje jaučiatės žvaliai, jūsų nuotaika puiki, dainuojate perteikdami subtiliausius dainos niuansus, savo pasirodymu tiesiog užkrečiate žiūrovus gera nuotaika. (C. Wilkins, 2008, p. 78 – 79).

Šioje pateiktoje C. Wilkins dainavimo būdų analizėje, pastebime, jog autorė pirmiausia savo dainininkams siūlo suvokti, kur dainuodami jie daro klaidas. Mokiniam (pedagogam) rekomenduoja dainą mokytis be akompanimento. Ritminį dainos piešinį išploti, įsiklausyti, tekstą – kartoti bet kur ir bet kada. Jei iškyla intonavimo problemų, lavinti vidinę klausą bei atsikratyti kūno įtampos, o koncerto metu, pageidaujant pašalinti stresinę būseną – naudoti „trijų žingsnių metodą“.

## **2.5. Cathrine Sadolin universalios dainavimo technikos ypatumai**

### **2.5.1. Trumpai apie vokalinę techniką**

Cathrine Sadolin ne tik puiki dainavimo pedagogė, autorė, dainininkė, kompozitorė instrumentalistė, bet ir balso tyrinėtoja. Ji daugiau nei dvidešimt metų atliekamų įvairių mokslinių tyrinėjimų dėka suformavo pagrindus puikiai knygai ir CD „*Complete Vocal Technique*“. Ši knyga pasaulyje yra laikoma viena svarbiausių vokalo technikos mokslo knygų ir yra išversta į danų, anglų, vokiečių, švedų kalbas. Keturios vokalo technikos *Neutral*, *Curbing*, *Overdrive*, *Belting (Edge)* apima visus garsus, kokius tik žmogus gali sukurti. Šios technikos skirtos visiems dainavimo stiliams – džiazui, rokui, operai, liaudies muzikai, Soul, pop, sunkiajam metalui ir t.t. Tai visiškai naujas požiūris į vokalo studijas. Knyga pripažinta tarptautinės sėkmės. ([www.completevocalinstitute.com](http://www.completevocalinstitute.com)).

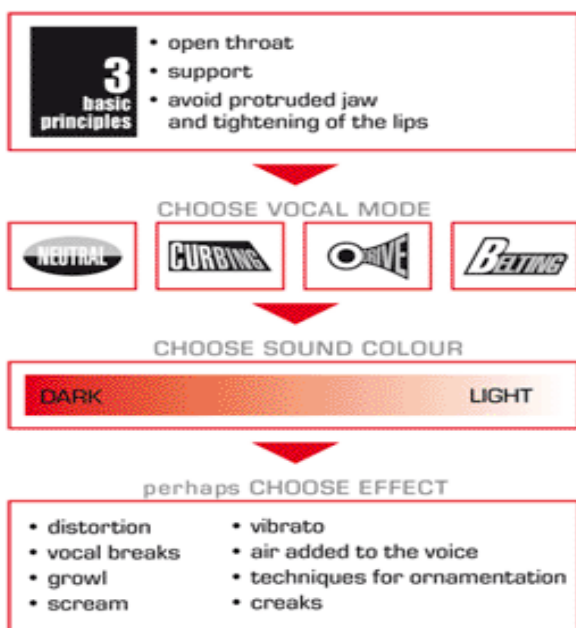
Dainavimas, kaip teigia autorė, nėra toks sunkus ir kiekvienas gali to išmokti. Šioje vokalinėje technikoje (CVT) yra pateikiami keturi dainavimo būdai. Supratus ir sujungus šiuos būdus, galima išgauti norimą garsą, dainavimo manierą. Taip pat galima nustatyti specifines dainavimo problemas, klaidas ir tuo pačiu, pedagogas galės sutelkti dėmesį į pasirinktus

dainavimo būdus, kuriais norės dirbti. Norint pasiekti gerų rezultatų, būtina vadovautis šiomis keturiomis pilnos vokalinės technikos taisyklėmis:

- trys pagrindiniai principai (užtikrinti sveiką garso išgavimą)
- keturi vokalo būdai (pasirinkite „įrankį“ su kuriuo norite dainuoti)
- garso stiprumas (padaryti garsą stipresnį arba silpnesnį)
- rezultatas (pasiekti konkrečius garso efektus)

Trys pagrindiniai principai:

1. Atverti gerklę.
2. Palaikymas/atrama.
3. Venkti iškišto žandikaulio ir suspaustų lūpų.



Keturi vokaliniai tipai:

1. Neutral
2. Curbing
3. Overdrive
4. Belting

Garso stiprumas: stiprus, silpnas.

Garso efektai:

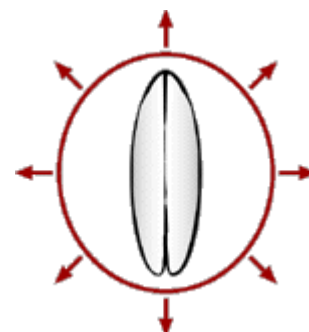
1. Iškraipymas.
2. Prie balso pridamas oras.
3. Vokalo pertraukos.
4. Dekoratyvinės technikos.
5. Urzgimas, dundėjimas.
6. Girgždėjimas.
7. Riksmas.
8. Vibracija.

Trys pagrindiniai principai:

Šie pagrindiniai trys principai yra patys svarbiausi ir fundamentaliausi siekiant tobulumo. Jie leidžia atskleisti individualų dainininko diapazoną, padeda dainuoti ilgas frazes aiškiu ir stipriu balsu išvengiant užkimimo. Šie trys principai turi būti taikomi, nepaisant pasirinkto vokalinio būdo, garso stiprumo ir poveikio. Jie yra:

1. Atverta gerklė:

Atverdami gerklę jūs išvengiate gerklės ir krūtinės suspaudimo, kuris gali įtakoti balsų stygų vibraciją. Balso stygoms reikia vietos įsitemti dainuojant aukštas natas ir atsipalaiduoti dainuojant žemas. Taisyklingas gerklės atvėrimas pasiekiamas per teisingą atramą ir suprantant savo pojūčius. (C. Sadolin, 2009).



## 2. Atrama:

Atrama – reiškia priešintis natūraliam potraukiui atpalaiduoti diafragmą iškvėpiant orą. Tai pasiekama priešinant diafragmos judėjimui. Dainuojant juosmens raumenys ir saulės rezginys yra stumiami į išorę, pilvo ertmė aplink bambą pamažu traukiasi ir nugaros raumenys yra įtempiami. Nugaros raumenys bando stumti dubenį atgal, o pilvo raumenys bando įtraukti dubenį. Ši priešprieša tarp pilvo ir nugaros raumenų suteikia jums svarbią atramą.

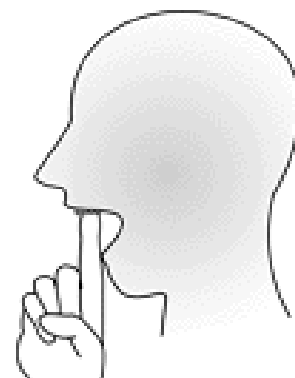


Atrama turi vykti tvariai ir nuolat, kol yra išgaunamas garsas. Kai raumenų darbas nustoja būti ilgalaikis ir nuolatinis (pavyzdžiui, jei jūs negalite įtraukti pilvo aplink bambą, įtempti nugaros raumenų ir stumti saulės rezginį į priekį) nebelieka atramos. Svarbu tausoti savo atramos energiją, kad nereikėtų jos naudoti neteisingu momentu. Autorė, prieš išleidžiant garsą tinkamui kvėpavimui pajauti rekomenduoja “geros naujienos sakymą”, lyg norėtumėte ką nors reikšminga, nuostabaus pasakyti.

Atramą naudokite tik kai ji reikalinga, pavyzdžiui, kai dainavimas darosi sunkus tai yra, kai dainuojama aukšta nata ar frazės pabaiga. Atrama yra sunkus fizinis darbas, taigi jūs turėtumėte būti geros fizinės formos. (C. Sadolin, 2009).

## 3. Venkite atsikišusio žandikaulio ir suspaustų lūpų:

Venkite atsikišusio žandikaulio ir suspaustų lūpų, nes tai suvaržo balso stygas. Norint pasiekti lankstaus žandikaulio efektą įstatykite pirštą tarp viršutinio ir apatinio žandikaulių. Išlaikykite šią poziciją dainuodami. Apatinis žandikaulis turi būti traukiamas atgal santykinai su viršutiniu žandikauliu. Įsitinkinkite, jog burna plačiai atverta dainuojant aukštas ir žemas natas.



Tardami balsius stenkitės per daug nekeisti burnos formos. Dainuojant priebalsius atsiranda aukštas vokalinis traktas ir įtampa lūpuose, bet jei jūs nedainuosite jų per nelyg ilgai, tai neturės įtakos jūsų dainavimui. Labai svarbu sugebėti nedelsiant atsipalaiduoti einant nuo priebalsių prie balsių. (C. Sadolin, 2009).

### **2.5.2. Keturi vokaliniai dainavimo tipai**

Šioje vokalinėje technikoje balsas skirstomas į keturi vokalinius tipus: *Neutral*, *Curbing*, *Overdrive* ir *Belting (Edge)*. Šie tipai skiriasi savo savybėmis. Čia nekalbama apie registrus, nes jie vartojami klasikinėje muzikoje. Čia akcentuojamas kalbamasis balsas, t.y. dainavimo tikslumas siekiamas per kalbėjimą. Dauguma dainavimo problemų kyla dėl nežinojimo ar netinkamo vokalinio tipo panaudojimo. Kiekvienas vokalinis tipas turi tam tikrų savybių, taip pat

privalumų ir trūkumų. Norint išvengti klaidų ir techninių problemų reikia žinoti vokalo tipų kontrolės būdus, naudotis jų privalumais bei laikytis apribojimų. Taip pat svarbu suvokti, kaip juos keisti ir kaip panaudoti visus jų privalumus. Vokalo tipus galima pakeisti greitai ir sklandžiai ar atlikti netikėtus pokyčius siekiant vokalo pertraukos. Šiuose tipuose būtinas tinkamas balsių įvaldymas ir tarimas bei nuolat dirbti su raumenų „atmintimi“, t.y. teisingai kartoti melodinę frazę tris kartus, kad liktų balso atmintyje. Kiekvieno iš keturių vokalo tipų turi būti mokomasi individualiai ir skirtingais būdais. Svarbiausia nepamiršti laikytis trijų pagrindinių principų. (C. Sadolin, 2009).

### Neutral



Neutral dainavimo tipas paprastai yra minkštas, ramus, švelnus, paprastas tarsi dainuojant lopšinę. Neutral tipas yra vienintelis, kuriuo galima dainuoti naudojant kvėpčiančios kokybės balsą nepadarant jam žalos. Šio vokalinio tipo atlikimas galimas su oru ir be oro, t.y. „neutral su oru“ ir „neutral be oro“. Siekiant aiškumo, abu šie neutral dainavimo būdai kartais naudojami atskirai. Neutral vokalinis tipas yra lankstaus žandikaulio pagrindas, t.y. būtina turi būti nuleistas žemyn, tinkamiausias įsidainavimui balsis *i*, nes reikalingos pakeltos gerklos, svarbu šypsotis pakeliant skruostus. Taip pat nepamiršti atramos, nes tylus, ramus dainavimas priverčia dainininką savaime atsipalaiduoti.

Populiariojoje muzikoje „neutral su oru“ naudojamas tyliems perėjimams, kai reikalingas kvėpčiajantis garsas. Klasikinėje muzikoje „neutral su oru“ naudojamas tik kaip retas efektas. Kasdieniniame gyvenime „neutral su oru“ naudojamas, kai mes kalbame tyliai arba pašnibždomis. Pvz.: neutral su oru dainuodamas naudoja Tom Weits.

Populiariojoje muzikoje „neutral be oro“ naudojamas jei norite skambėti be „metalo - sunkumo“ švariai ir nekvėpčiojant. Klasikinėje muzikoje šis tipas naudojamas tiek vyrų tiek moterų, dainuojama tyliai (garsas pamažu mažėja, bet nepraranda savo intensyvumo). Moterų klasikinėje muzikoje naudoja „neutral be oro“, tada kai dainuoja aukštas partijas nepaisant garso stiprumo. Kasdieniniame gyvenime šis tipas naudojamas, kai mes kalbame tyliai be kvėpavimo. Pvz.: neutral be oro aukštose natose dainuodama naudoja Whitney Houston.

Neutral tipe, kaip ir kituose dainavimo tipuose, labai svarbus tinkamas balsių tarimas. Neutral tipe angliškuose žodžiuose esančius balsius kaip tariame, taip ir turime dainuoti, pvz.: *EE-see, AH-far, OO-you*. Mokant dainininkus šio dainavimo tipo reikia prisiminti, jog įmanoma dainuoti visuose registruose, tačiau tai priklauso nuo dainininko diapazono apimties ir būtinas tylus arba vidutinio garsumo dainavimas. Garsus dainavimas neutral tipe įmanomas tik viršutinėje diapazono dalyje ir gali būti naudojamas tik „neutral be oro“. Vidurinėje diapazono dalyje dainuoti neutral tipe garsiai neįmanoma, pageidaujant tai padaryti, būtina pereiti į *curbing*



dainavimo tipą, kuris reikalauja kitokio balsių tarimo, kvėpavimo, skambesio, antgerkliaus pakėlimo. Imtinai, neutral tipas yra nuo labai tylaus iki vidutinio garsumo. Vakaruose neutral vokalinio tipo dažniausiai mokomos moterys ir naudojamas bažnyčių ir mokyklų choruose. Šis dainavimo tipas naudojamas visuose dainavimo stiliuose. (C. Sadolin, 2009).

## Curbing

Šio dainavimo tipo garsas apibūdinamas pusiau metaliniu skambėjimu. Yra tvirtesnis, stipresnis, nei neutral tipas. Jame yra šiek tiek sunkumo ir kraštinių natų. Curbing vokalinis tipas yra vidurys tarp visų „metalinių - sunkių“ tipų. Jis skamba truputį gaudžiai ir santūriai, tarsi dejonė dėl to, jog skauda pilvą. Šis tipas pop muzikoje naudojamas, kai garsas yra vidutinio stiprumo ir kai reikia šiek tiek sunkumo natose. Klasikinėje muzikoje naudojamas vyrų, kai dainuojama vidutiniu garsumu ir moterų, kai dainuojama garsiai. Kasdieniniame gyvenime curbing tipo naudojimas suvokiamas, kaip kažko užlaikymas gerklose, kąsnio pojūtis. Būtina pakelti gerklės raumenis (maisto ryjimo pojūtis) ir įsijausti į verksmingumą, raudojimo, dejavimo, vaitojimo pojūtį. Liežuvio šaknies neguldyti, ji turi būti pakelta. Svarbiausia dainuojant užlaikytas oras, jokio užsiveržimo pojūčio negali būti, nes atsiras įtampa stygose, taip pat nepamiršti šypsotis. Autorė garso pojūčiui pateikė pavyzdį: „akys tai du kambariai, tačiau reikia takyti į vidurinį, t.y. nosį“. Garsas formuojamas priekyje, o ne gerklose, įsidainavimui tinkamiausias balsis *i*.

Vyrai ir moterys naudoja šį tipą įvairiuose balso diapazonuose, garsų spalvos gali labai keistis. Visi balsiai naudojami tariant šitaip: *I-sit; UH-hungry; O-woman, A* raidės tarimas per nosį su skriauda. Curbing tipo garsas daugiau ar mažiau lieka vidutinis, nuo vidutinio tylumo iki vidutinio garsumo, tačiau įmanoma dainuoti labai tyliai arba labai garsiai. Šiame tipe žemasias natas įmanoma išdainuoti tik tyliai, tačiau jei norisi garsumo, būtina pereiti į *overdrive* tipą. Labai svarbi atrama, įkvėpimas į šonkaulius ir pilvo apačią. Atsiminti, jog curbing tipe negalima dainuojant leisti oro, jis turi būti sulaukytas – curbing be oro! (C. Sadolin, 2009).

Šį tipą dainavime panaudoja Sting, Christina Agilera, Frank Sinatra, Norah Jones.

## Overdrive

Overdrive tipo garsas metalinis, jokio oro, kaip ir curbing tipe reikalingas kąsnio pojūtis. Jame yra labai daug „sunkių-metališku“ ir kraštutinių natų. Šio tipo pobūdis yra garsus, tarsi jūs kam nors sakytumėte, – „labas“ – judrioje ir triukšmingoje gatvėje. Jis yra naudojamas, kai kalbama arba dainuojama garsiai žemu balsu.

Pop muzikoje šis tipas naudojamas, kai reikia didelio garso ir sunkumo natuose, pvz.: tokia muzikos žanre, kaip rokas. Klasikinėje muzikoje *overdrive* naudojamas vyrų, kai reikia

dainuoti garsiai, moterys šį tipą naudoja tik žemose partijose. Kasdieniniame gyvenime overdrive tipas naudojamas šaukiant.

Overdrive tipas yra ribotas diapazono atžvilgiu, ypač moterims. Viršutinis limitas moterims yra d2/e2 ir c2 vyrams. Žemojo limitas nėra. Jei norima tęsti aukštąjį diapazoną būtina pereiti į belting tipą. Visi balsiai gali būti naudojami žemose partijose, aukštose partijose balsius tarti reikia: *EH (as in stay)* and *OH (as in so)*. Šios balsės būtinos norint pereiti į konkretų dainavimo tipą ar jame išsilaikyti. Tinkamiausios balsės įsidainavimui *i*, *e*. Garso spalvos gali keistis tam tikru laipsniu. Kuo garsesnės natos tuo skirtingesnis yra garsas ir jo pobūdis.

Šį dainavimo tipą dainavime panaudoja Maria Callas, tuo ji ir išgarsėjo, nes overdrive tipo klasikiniame dainavime naudoti negalima. (C. Sadolin, 2009). O įdomiausia tai, jog C. Sadolin asistentė Michelle Sanders, vykusiame pokalbyje su V. Povilioniene nustatė, jog mūsų liaudies dainos yra atliekamos būtent overdrive tipu.

### **Belting - Edge**

Belting tipas naujesnėse autorės knygoje įvardijamas „Edge” pavadinimu, nes jis atspindėjo būdingiausias šiam dainavimo tipui bruožus. Belting tipas tai visiškai metalinis-sunkus garsas. Natose yra labai daug garso išgavimo sunkumų ir kraštutinių natų. Šio tipo savybės yra: agresyvumas, aštrumas ir rėkimas, tarsi jūs pamegdžiotumėte lėktuvą. Belting išgaunamas įtempiant gerklės piltuvėlį (tarsi sakytumėte „dak“ – duck angliškai), t.y. visiškai antgerklės suspaudimas, liežuvių šaknies pakėlimas į viršų, galiukas visiškai laisvas (nenuleisti liežuvių šaknies, kaip neutral dainavimo tipe), garso skambėjimas lyg „avies mekenimas”, „anties” išleidžiamas garsas, lyg amerikiečių kalbėsena iš Teksaso, visiškai nosinis garsas ir jokie oro. Tinkamiausios balsės pozicijos pajautimui *e*, *i*. Šis tipas visiškai nenaudojamas klasikiniame dainavime.

Belting tipas naudojamas populiarioje muzikoje, kai kuriuose stiliuose, aukštose partijose, kai reikia didelio garso su daug kietų natų, kaip pavyzdžiui sunkiajame „gospel” muzikos žanre. Klasikinėje muzikoje šis tipas naudojamas tik, kai vyrai atlieka aukštas partijas, pvz.: tenorai. Moterys klasikiniame muzikoje nenaudoja šio tipo. Kasdieniniame gyvenime belting tipas naudojamas kai rėkiame.

Tiek vyrai, tiek moterys gali naudoti šį tipą visuose balso diapazonuose. Tik įtempto garso balsiai gali būti naudojami belting tipe. Tai reiškia, jog aukštose partijose galima naudoti tik *I-sit*; *EH- stey*, *A-and*; *OH-herb* per nosį tariamus balsius. Garso spalvos gali keistis tik truputį. Aukštose partijose negalima keisti garsų spalvos aštrumo. Šio tipo garsas yra garsiausias. Šiuo

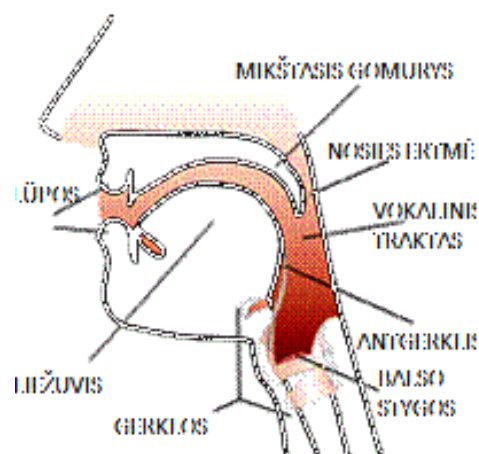
vokaliniu tipu dainuoja Tina Turner, Anastacia, Shania Twain ir net Luciano Pavarotti. (C. Sadolin, 2009).

Visi vokaliniai tipai gali būti papildinami arba pastiprinami garsų spalvomis. Jos yra sukuriamos vokalo takų erdvėje virš balso stygų, išplečiant lūpas, įskaitant nosies ertmę. Vokalinio trakto forma ir dydis yra svarbūs garso spalvai. Visi dainininkai turi skirtingus vokalius traktus, todėl turi ir skirtingas garso spalvas. Jei vokalinis traktas yra didelis garso spalva bus sodresnė. Jei vokalinis traktas mažesnis, garsas bus lengvesnis ir plonesnis. Vokalinio trakto forma gali būti pakeista įvairiomis kryptimis, taigi yra daug būdų pakeisti jūsų balso garsų spalvas. Prieš keičiant garso spalvą nepamirškite laikytis trijų pagrindinių principų bei kontroliuoti pasirinktą vokalinį tipą. (C. Sadolin, 2009).

#### **Jūs galite keisti vokalinio trakto formą, pakeisdami:**

- Angerklio piltuvėlio formą.
- Gerklų padėtį.
- Liežuvio formą.
- Burnos formą.
- Minkštojo gomurio poziciją.
- Atverdami arba užverdami nosies ertmės.

Kiekvienas iš šių veiksnių gali ir turi būti mokomi individualiai, siekiant pažinti kiekvieno faktoriaus įtaką garso spalvai. Kai tu gali kontroliuoti kiekvieną veiksnių atskirai, juos galima sujungti įvairiais būdais ir pasiekti skirtingas garso spalvas. (C. Sadolin, 2009).



Šioje pateiktoje medžiagoje yra atskleisti būdai, kaip tinkamai pritaikyti ir valdyti vokalinį tipą, taip pat pašalinti išskylančias vokalinės problemas. Ši C. Sadolin vokalinė technika šiame darbe nėra išsamiai atskleista, ji yra gana plati. Apima ne tik, kaip panaudoti keturias vokalinės technikas, bet ir kaip išgauti visus dainuojamuosius garsus bei efektus (užkimimą, rėkimą, girgždėjimą, urzgimą), siūloma daugybė būdų, kaip spręsti dainininkams iškilusias dainavimo problemas, kaip išgauti norimą garso spalvą ir pan. Pedagogai, norėdami šią metodiką visapusiškai taikyti savo darbe, privalo įsigyti šios autorės knygą ir CD „*Complete Vocal Technique*“.

## **2.6. Vokalinių technikų naudojimo galimybės**

Apibendrinant vokalinio lavinimo metodus, kuriuos mums siūlo A. Peckham, įžvelgiame, jog norint tapti dainavimo srities specialistu ar geru dainininku, būtina domėtis bei tyrinėti, kaip

veikia balso aparatas bei visas žmogaus kūnas. Svarbu suvokti, kad dainavimas tai nemažai fizinių bei emocinių pastangų reikalaujantis ilgalaikis psichinis bei fiziologinis procesas, kurį būtina nuolat praktikuoti, nes kitaip nesusiformuos tinkami dainavimo įgūdžiai. Privalu įsisąmoninti, jog repertuaro parinkimas, dainavimas savo malonumui, vokaliai tobulo garso atsiradimo proceso vidinis pajautimas, tinkamas kvėpavimo, rezonatorių bei artikuliatorių įvaldymas yra prasmingas ir logiškas kelias į tinkamo balso formavimo sampratą užuomazgą.

Autorės siūloma mišraus kvėpavimo sistema gali naudotis, bet kuris dainavimo pedagogas ar dainininkas, nes ji tikrai nesudėtinga, o kas svarbiausia – lengvai įsisavinama, nesunkiai suprantama bei praktiškai pritaikoma. Atkreiptinas dėmesys, jog nuo tinkamo balsių bei priebalsių artikuliacijos tiesiogiai priklauso muzikinio teksto raiška, garso krypties reguliavimas. Norint išvengti netaisyklingo garso formavimo, tinkamiausia atakos rūšis, anot A. Peckham, – *koordinuota*, kai kvėpavimas ir balsas dainuojant tampa bendra visuma.

A. Peckham vokalinio garso tobulinimo patirtis atskleidžia, jog produktyvi balso treniruotė susideda iš dainininko kūrybinės raiškos, sistemingos kūno trenuotės praktikos, ir įdomiausia tai, jog dainavimo procesas pradedamas nuo fizinio apšilimo, o tik po to pereinama prie balso apšilimo ir tik po to, prie vokalo technikos vystymo užduočių. Ši metodinė įvairovė suteikia galimybę mokiniui būti aktyvesniu, leidžia jam greičiau pasiekti produktyvesnių rezultatų. Šiame darbe atrinkti ir pateikti konkretūs pratimai padės tiksliau įvaldyti reikiamus techninius vokalo niuansus be didelių pastangų. Kad be stresų įveikti perklausos sėkmę ar nesėkmę, kad emociškai, psichiškai bei fiziškai tiek repetuojant, tiek koncertuojant gerai jaustųsi ir mokinys, ir pedagogas, anot autorės, reikalingas abipusis supratimas bei nuoširdus tarpusavio išsikalbėjimas.

JAV vokalo specialisto A. Greene trumpa, tačiau tiksli psichoanalizė inspiruoja, jog tinkamą vokalo vystymąsi įtakoja per gyvenimą įgyti patyrimai. Balso raumeninės dalys, pasirodo, jautriai reaguoja į aplinką. Keista, tačiau tiesa ta, jei dainuojant dainininkui atsiranda įtampos – ir tai dažniausiai nei pedagogo, nei mokinio tiesioginė kaltė, nei taikomų metodų netinkamumas, o vokalistų praeities negatyviųjų išgyvenimų balse atspindys. Dažnu atveju kaltinti galime tik aplinką, nes tik ji gali įtakoti tinkamo ar netinkamo vokalo vystymosi tendenciją. Išėjus: nenorint sukelti vokale vystymosi „atsilikimo“, atsikratoma sutraukiamųjų gerklės raumenų įtampos ir tik tada lavinamas solisto kvėpavimas. Liežuvio jautrumo sumažinimas įtakoja ne tik taisyklingą žodžių tarimą, tačiau ir tinkamo garso skambėjimo poziciją. Fakto, jog garso sklaidymas nuo balso stygų turi laisvai praeiti per abu „ragus“ įsivaizdaizdavimas ar pojūtis, padės lengviau suformuoti tinkamo garso išgavimo būdą. Tik tada, garsas bus jaučiamas ne gerklėje, o galvos ir nosies ertmėse.

Išanalizavus amerikietės D. Murray ir australietės T. Hutchison dainavimo pedagogių rekomendacijas, suvokiame, kad kiekvienas vokalo lavinimo pedagogas privalo žinoti, jog norint išgauti tinkamą garsą, dainininkas turi tinkamai įvaldyti du pagrindinius dainavimo principus: *teisingai valdyti kvėpavimą* ir *idealiai patalpinti orą*, t.y. suvokti „kaukės“ pojūtį. Jei šie principai nėra tinkamai taikomi, garsas stokoja skrajumo, įsitempia kaklo raumenys, perspaudžiami pilvo raumenys. Geriausią vokalo garso skambėjimą, šių autorių nuomone, nulemia liežuvio raumenų atpalaidavimas bei burnos pozicijos atradimas.

Bostonietės C. Wilkins dainavimo metodikoje pastebime, jog autorė pirmiausia savo dainininkams siūlo suvokti, kur dainuodami jie daro klaidas. Norint pajauti dainos emocinį turinį, mokomasi be akompanimento. Jei ritminis dainos piešinys sudėtingas, siūloma išploti, įsiklausyti, tekstą – kartoti bet kur ir bet kada. Jei iškyla intonacinių problemų, lavinti solisto vidinę klausą bei pašalinti kūnišką įtampą, o koncerto metu, vyraujant stresui – tiesiog naudoti „*trijų žingsnių metodą*“.

C. Sadolin „*Complete Vocal Technique*” metodikoje pateiktos keturios vokalo technikos *Neutral, Curbing, Overdrive, Belting (Edge)* atneša naują supratimą bei požiūrį į vokalo studijas. Šioje technikoje nekalbama apie registrus. Akcentuojamas kalbamasis balsas. Dauguma dainavimo problemų kyla dėl nežinojimo ar netinkamo vokalinio tipo panaudojimo. Norint išvengti klaidų ir techninių problemų reikia žinoti vokalo tipų kontrolės būdus, naudotis jų privalumais bei laikytis apribojimų. Šiuose tipuose būtinas tinkamas balsių įvaldymas ir tarimas, nuolat lavinti raumenų „atmintinį”. Kiekvieno iš keturių vokalo tipų turi būti mokomasi individualiai ir skirtingais būdais. Svarbiausia nepamiršti laikytis trijų pagrindinių principų.

Rekomenduojami JAV bei Danijos solinio dainavimo pedagogų metodai yra nesudėtingi, lengvai suvokiami bei nekelia kažkokių papildomų problemų, taikant juos praktiškai. Garso vokalizavimo metodų įvairovės spektras leidžia kiekvienam pasirinkti tinkamiausius būdus vokalo tobulinime bei surasti tinkamą raktą, sprendžiant iškylančias problemas.

### 3. MOKYTOJŲ POŽIŪRIO RAIŠKA Į LIETUVIŠKOS DAINAVIMO METODIKOS PAKANKAMUMĄ BEI PRITAIKYMĄ DAINAVIMO PROCESĖ KIEKYBINIS TYRIMAS

#### 3.1. Tyrimo organizavimas ir eiga

Norint išsiaiškinti muzikos mokytojų požiūrį į dainavimo metodikos pakankamumą bei jos pritaikymą dirbant su mokiniais, buvo atlikta anketinė apklausa (anketos pavyzdys pateiktas 17 priede), kurią sudarė 20 klausimų.

Apklausa atlikta Šiaulių miesto, rajono muzikos/meno, bendrojo lavinimo mokyklose. Atsitiktinai apklausti šeši respondentai Raseinių muzikos/meno mokyklose. Taip pat anketinėje apklausoje dalyvavo Šiaulių universiteto studentai, neakivaizdiniu būdu studijuojantys muzikos pedagogiką. Tyrimo metu buvo išdalinta 120 anketų, iš kurių su atsakymais sugrįžo 100.

Klausimynas pagal savo turinį suskirstytas į tris blokus:

- 1) atmintinė, kurioje trumpai apibūdintas tyrimo tikslas, akcentuota, kad apklausa anoniminė ir visi surinkti duomenys bus naudojami moksliniams tikslams;
- 2) demografinių klausimų blokas (lytis, amžius, ugdymo įstaiga, išsilavinimas, pedagoginė kvalifikacija, mokyklos geografinė padėtis);
- 3) 4 diagnostinių klausimų blokai: „*dainavimo metodika*“; „*žinių gilinimas seminaruose*“; „*balso formavimo principai*“; „*svarbiausios asmenybės savybės dainavimo procese*“ (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

Anketos klausimų skaičius diagnostiniuose blokuose

Eil. Nr.	Diagnostinių teiginių blokai	Klausimų skaičius
1.	Dainavimo metodika	7
2.	Žinių gilinimas seminaruose	9
3.	Balso formavimo principai	33
4.	Svarbiausios asmenybės savybės dainavimo procese	2

Pirmuoju diagnostiniu bloku siekėme išsiaiškinti kurias dainavimo mokyklų metodikas mokytojai žino ir pritaiko savo darbe, o taip pat metodinių leidinių lietuvių kalba pakankamumą.

Antruoju bloku buvo siekiama išsiaiškinti aplankomų seminarų kiekį bei jų naudą muzikos mokytojams.

Trečiasis blokas skirtas išsiaiškinti kokiais principais mokytojai remiais formuodami dainininkų balso aparatą.

*Ketvirtajame* diagnostiniame bloke pateikti teiginiai, kurie atspindi svarbiausias pedagogo ir mokinio asmenybės savybes, lemiančias sėkmingą dainavimą.

Statistinė duomenų analizė atlikta kompiuterine programa SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*). Darbe pateiktiems paveikslams sudaryti naudota *Microsoft Office Excel* programa.

### 3.2. Tyrimo imties charakteristika

Kaip jau minėta, tyrime dalyvavo 100 respondentų. Tyrimo metu surinktos, muzikos mokytojų požiūrio į dainavimo metodikos pakankumą bei jos pritaikymą dirbant su mokiniais, demografinės charakteristikos (lytis, amžius, išsilavinimas, pedagoginė kvalifikacija), galinčios turėti įtakos tyrimo rezultatams. Respondentų demografiniai duomenys pateikti lentelėse. Analizuojant duomenis paaiškėjo, kad yra statistiškai reikšmingų skirtumų vertinant demografinių kintamųjų įtaką respondentų atsakymams. Demografinių kintamųjų (lytis, amžius, išsilavinimas ir pan.) įtaka buvo tikrinama *Pearson Chi – Square* testu (reikšmingumo lygmuo  $p \leq 0,05$ ).

Respondentų lytis – svarbi tyrimo imties charakteristika. Apklausoje dalyvavo – 81 moteris (81%) ir 19 vyrų (19%) (žr. 2 lentelę).

2 lentelė

**Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (N= 100)**

<b>Respondentai</b>	<b>Skaičius</b>	<b>Procentai</b>
Vyrai	19	19%
Moterys	81	81%

Tiriamųjų imtis atspindi ugdymo įstaigose būdingas mokytojų pasiskirstymo pagal lytį tendencijas. Muzikos mokytojų – vyrų yra mažiau, nei moterų. Pastebėtina, kad būti muzikos mokytoju – nevyriškas užsiėmimas. Dauguma berniukų mieliau renkasi sporto užsiėmimus, užuot muzikos mokyklas, bijodami bendraamžių patyčių.

Svarbus mokytojų imties rodiklis – amžius, kuris svyravo nuo 20 iki 60 metų, todėl buvo suskirstytas į keturias amžiaus grupes: pirmą grupę sudarė 20 – 25 metų (11%), antrą grupę 25 –

30 metų (8%), trečią 30 – 40 metų (31%) ir ketvirtą 40 – 60 metų (50%) (žr. 3 lentelę). 67% apklaustųjų dirba muzikos/meno mokyklose.

**3 lentelė**

**Respondentų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (N= 100)**

<b>Amžiaus grupė</b>	<b>Respondentų skaičius</b>	<b>Procentai</b>
20 – 25	11	11%
25 – 30	8	8%
30 – 40	31	31%
40 – 60	50	50%

Iš lentelėje pateiktų duomenų galima pastebėti, kad didžiąją dalį respondentų sudaro ketvirtoji amžiaus grupė. Respondentų amžius gali daryti įtakos muzikos mokytojų nuomonei.

Kitas svarbus imties rodiklis yra pedagogų išsilavinimas, kurių imtyje daugiau aukštojo mokslo diplomus turinčių apklaustųjų. 84% respondentų yra įgiję aukštąjį išsilavinimą: 50% – bakalauro, 34% – magistro kvalifikacinį laipsnį ir tik 12% – aukštesniojo mokslo diplomą.

**4 lentelė**

**Respondentų pasiskirstymas pagal pedagoginę kvalifikaciją ( N= 100)**

<b>Pedagoginė kvalifikacija</b>	<b>Respondentų skaičius</b>	<b>Procentai</b>
Mokytojas	33	33%
Vyr. Mokytojas	31	31%
Metodininkas	33	33%
Ekspertas	3	3%

Svarbus veiksnys, apsprendžiantis respondentų atsakymų kokybę – mokytojų pedagoginė kvalifikacija. Iš lentelėje pateiktų duomenų matyti (žr. 4 lentelę), kad net 33% mokytojų turi metodininko pedagoginę kvalifikaciją. Apklausoje dalyvavo tik 3% mokytojų ekspertų.

**5 lentelė**

**Respondentų pasiskirstymas pagal mokyklos geografinę padėtį (N= 100)**

<b>Mokyklos geografinė padėtis</b>	<b>Respondentų skaičius</b>	<b>Procentai</b>
Kaimas	10	10%
Miestelis	20	20%
Rajono centras	14	14%
Miestas	56	56%

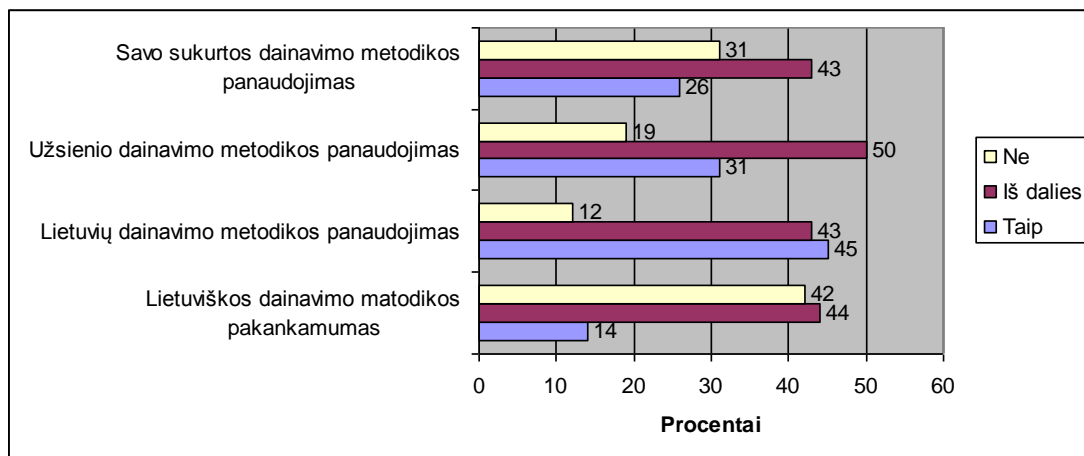


Analizuojant respondentų pasiskirstymo charakteristiką pagal geografinę ugdymo įstaigos padėtį (žr. 5 lentelę) pastebėta, jog daugiausia mokytojų, patekusių į tyrimo imtį, dirba mieste.

### 3.3. Mokytojų požiūrio į lietuviškos dainavimo metodikos pakankamumą bei pritaikymą dainavimo procese analizė

Pirmojoje teorinėje darbo dalyje išsiaiškinome, kad muzikos mokymo procese mokytojas privalo taikyti, būtent muzikos mokymo metodus, kitaip muzikos mokymas bus „įspaudžiamas“ į bendrosios didaktikos reikalavimus ir taps sausu, racionalių. Analizuojant balso kokybę lemiančius faktorius, pasigedome dainavimo metodinių leidinių konkretumo pasirenkant ir pritaikant dainavimo metodus. Antrojoje darbo dalyje atskleidėme naujus, lengvai pritaikomus vokalo technikos vystymo metodus.

Dvyliktu anketos klausimu siekėme išsiaiškinti, kokią dainavimo metodikos literatūrą muzikos mokytojai naudoja pedagoginiame darbe ir ar pakanka dainavimo metodikos leidinių lietuvių kalba (žr. 1 paveikslą).

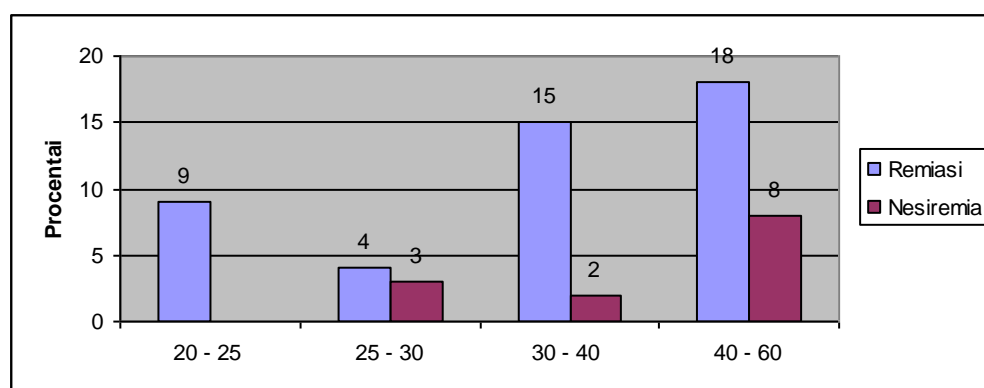


1 pav. Respondentų naudojamos dainavimo metodikos (N=100)

Kaip matyti iš pateiktų duomenų, viena mokytojų grupė remiasi lietuvių dainavimo metodikos literatūra (45 %), o kita grupė – užsienio (31 %). Tokį pasiskirstymą gal būt lemia užsienio kalbos nemokėjimas, literatūros neprieinamumas, finansinės galimybės, o gal nepasitikėjimas užsienio šalių metodų tinkamumu. Vis tik pusė apklaustų respondentų pripažįsta,

jog lietuviškos dainavimo metodikos literatūros nepakanka. Tačiau nustebino tai, jog net 44% mokytojų mokydami mokinius dainuoti neapsisprendžia ar lietuviškos metodinės dainavimo literatūros pakanka. Galime nuspėti, jog vieni mokytojai visiškai nesiremia jokia dainavimo metodika, nes yra susikūrę savąją, kurią įvaldė per daugelį metų, o kiti, tiesiog moko vaikus dainuoti naudodami įvairią, gal ir „nenušlovėjusią“, darbo patirties nenugludintą metodiką (43%). 50 % respondentų „iš dalies“ remiasi užsienio literatūros dainavimo metodika. Tai įrodo mokytojų neapsisprendimą, nekonkretumą taikant tinkamus dainavimo metodus mokymo procese.

Analizuojant demografinių kintamųjų įtaką respondentų atsakymams paaiškėjo, kad mokytojų pasiskirstymą pasirenkant lietuvių dainavimo metodiką, įtakojo amžius. Požymio reikšmingumo lygmuo  $p=0,02$ . (žr. 2 paveikslą).

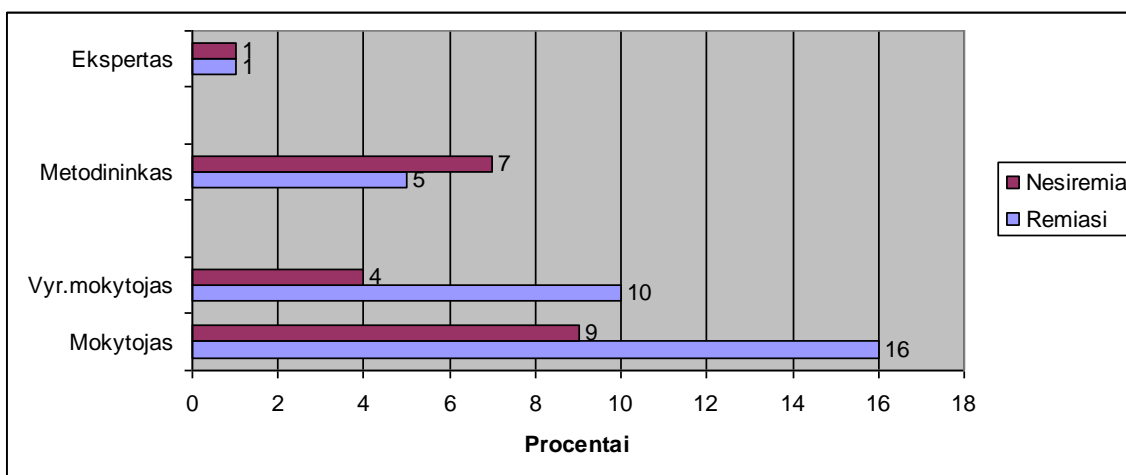


\*požymio reikšmingumo lygmuo  $p=0.02$

**2 pav. Mokytojų pasiskirstymas remiantis lietuvių dainavimo metodikos literatūra.  
Respondentų atsakymai amžiaus aspektu ( N=100)**

Iš pateikto paveikslėlio matyti, jog ši literatūra dominuoja vyresnio amžiaus grupėje. Galima nuspėti, jog tai įtakojo pedagogų užsienio kalbų nemokėjimas ir nepakankamas informacinių technologijų įvaldymas.

Analizuojant tyrimo duomenis išaiškėja įdomus faktas, jog mokytojams pasirenkant užsienio dainavimo metodikos literatūrą, įtakos turi pedagoginė kvalifikacija. Požymio reikšmingumo lygmuo  $p=0,03$ . (žr. 3 paveikslą).

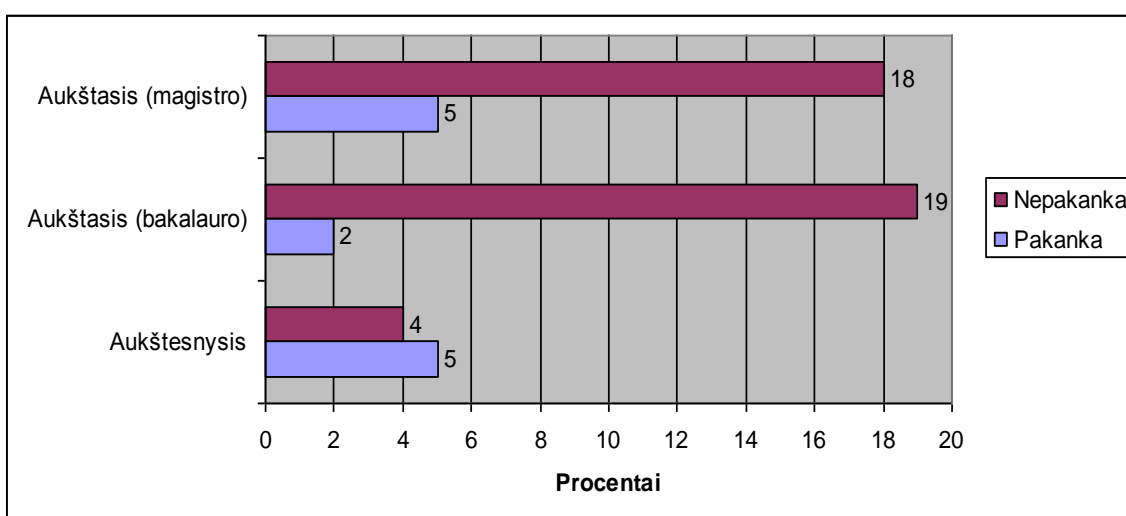


\*požymio reikšmingumo lygmuo  $p=0,03$

### 3 pav. Mokytojų rėmimasis užsienio dainavimo metodikos literatūra. Respondentų pasiskirstymas pagal pedagoginę kvalifikaciją (N=100)

Iš pateikto paveikslėlio pastebima tendencija, kad aukštesnę kvalifikaciją turintys pedagogai mažiau remiasi užsienio dainavimo metodikos literatūra. Tokį mokytojų pasirinkimą lemia savos dainavimo metodikos susikūrimas (26%) ir savo patirties derinimas su įvairiais kitų autorių siūlomais būdais (43%) (žr. 1 pav.).

Analizuojant duomenis paaiškėjo, kad mokytojų nuomonę apie lietuviškų dainavimo metodinių leidinių pakankamumą įtakoja išsilavinimas. Požymio reikšmingumo lygmuo  $p=0,01$ . (žr. 4 paveikslą).

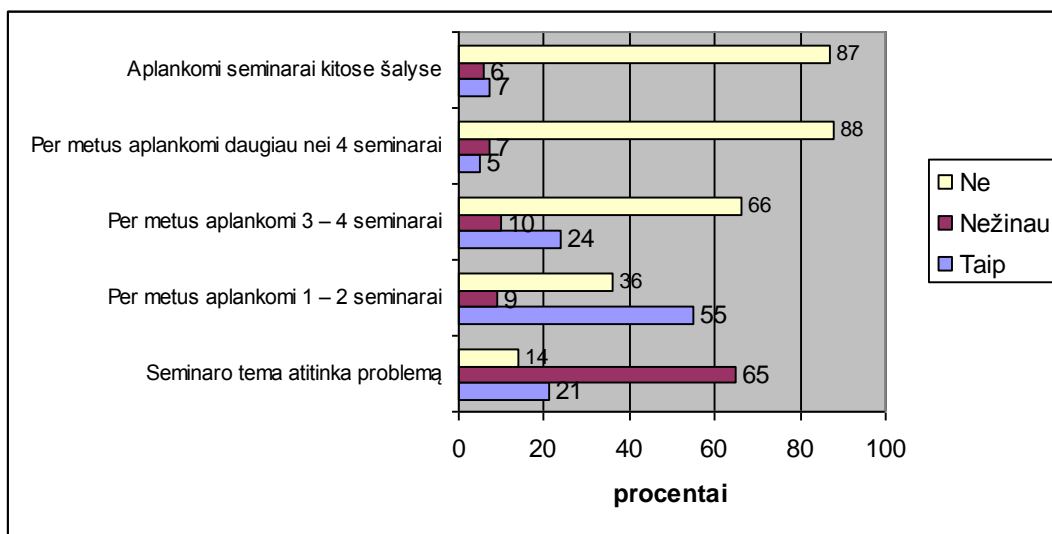


\*požymio reikšmingumo lygmuo  $p=0,01$

### 4 pav. Lietuviškų dainavimo metodinių leidinių pakankamumas. Respondentų atsakymai išsilavinimo aspektu (N =100)

Galima pastebėti, kad tik aukštesnįjį išsilavinimą įgiję respondentai, nepasigenda lietuviškų dainavimo metodinių leidinių. Galima nuspėti, kad nevisi, aukštesnįjį išsilavinimą turintys respondentai, dirba pedagoginį darbą, todėl jiems ir metodinių leidinių nereikia. Tik dirbantis su vaikais pedagogas spręsdamas problemas, išskylančias ruošiant būsimojo dainininko balso aparatą, susiduria su dainavimo metodikos leidinių trūkumu.

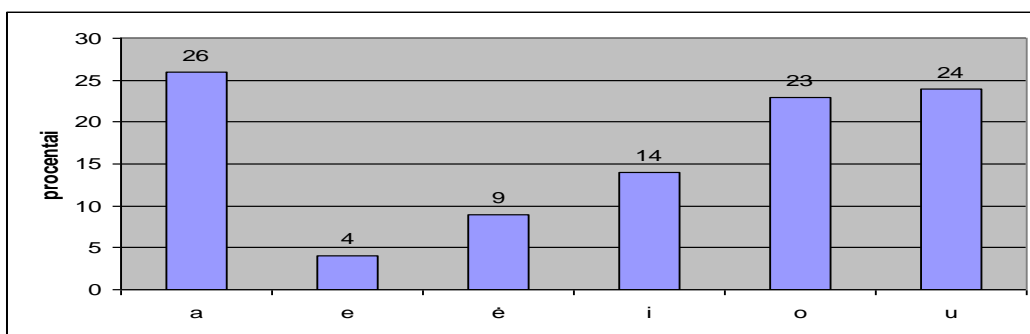
Kitu anketos klausimu siekėme išsiaiškinti, kaip aktyviai mokytojai lankosi dalykiniuose seminaruose (žr. 5 paveikslą).



**5 pav. Mokytojų lankymasis dalykiniuose seminaruose (N=100)**

Akivaizdu, kad net 87% respondentų nesilanko seminaruose vykstančiuose kitose šalyse. Galima nuspėti, kad tai įtakoja lėšų, informacijos apie vykstančius seminarus stygius. Kaip matome prieš tai pateiktoje lentelėje (žr. 1 pav.), užsienio metodika remiasi 31% dainavimo pedagogų ir tik 7% iš jų apsilanko užsienyje vykstančiuose seminaruose. Tai leidžia teigti, kad 24% apklaustųjų, žinias gilina ne kitose šalyse. Kitų šalių pedagogų rekomenduojamus metodus randa internete ar perka knygas svetur. Tokį nedidelį pedagogų, besinaudojančių šia metodika (31%) skaičių gali nulemti užsienio kalbų nemokėjimas, nemokėjimas naudotis internetu, nepasitikėjimas metodų kokybiškumu ir labai didelė leidinių kaina. Galima daryti prielaidą, jei šie leidiniai būtų prieinamesni, tai jais naudotųsi didesnis skaičius respondentų.

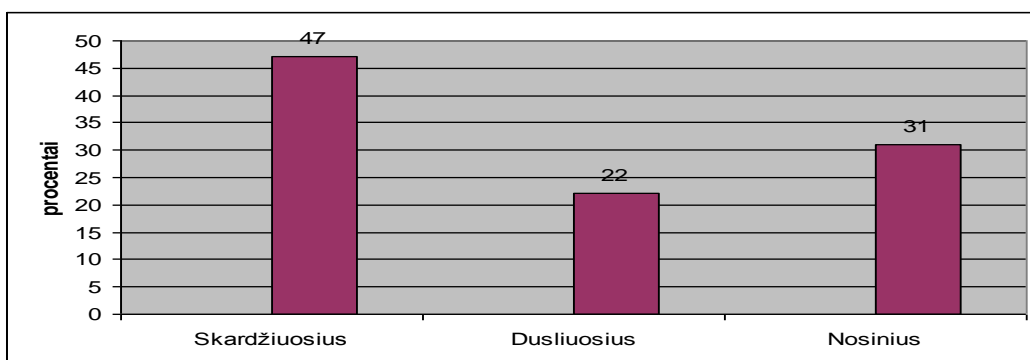
Tryliktu anketos klausimu, norėta atskleisti mokytojų nuomonę apie tinkamiausių balsių pritaikymą dainuojant pirmuosius vokalinius pratimus (žr. 6 paveikslą).



**6 pav. Respondentų nuomonė apie tinkamiausias balses dainuojant pirmuosius vokaličius pratimus (N=100)**

Kaip matyti iš pateiktų duomenų, respondentų nuomonė nėra vieninga. Apklaustieji dainavimo mokymo procese daugiausiai naudoja *a*, *o*, *u* balses. Lietuvos muzikos pedagogai (E. Velička, N. Kavaliauskaitė, Z. Marcinkevičius) teigia, kad patogiausios balso formavimui balsės yra *a*, *o*, *u*, *i*. Galima daryti preliminarias išvadas, kad respondentai iš tiesų naudojami lietuvių metodine dainavimo literatūra. Gauti rezultatai aiškiai parodo, kad mažiausiai naudojama balsė – *e*. Tačiau Dž. Mančinis, F. Lamperti balso filiravimo siūlo mokyti būtent *e* balse, rečiau *o*, nes ji užpakalinės eilės balsis ir niekada *u* ar *i*. Galima numatyti, kad pedagogai nesinaudoja užsienio metodine literatūra arba pripažįsta balsės *e* nerezultatyvumą, pradedant pirmuosius vokalo pratimus. Tačiau išanalizavus lietuvių dainavimo pedagogų nuomonę išaiškėjo, jog visos balsės yra tinkamos, nes jas parenkant, atsižvelgiama į tai, kad kiekvienas žmogus turi skirtingą balso aparatą ir pats mokytojas turi nuspręsti, kokius balsius pirmiausia naudoti dainuojant pratimus.

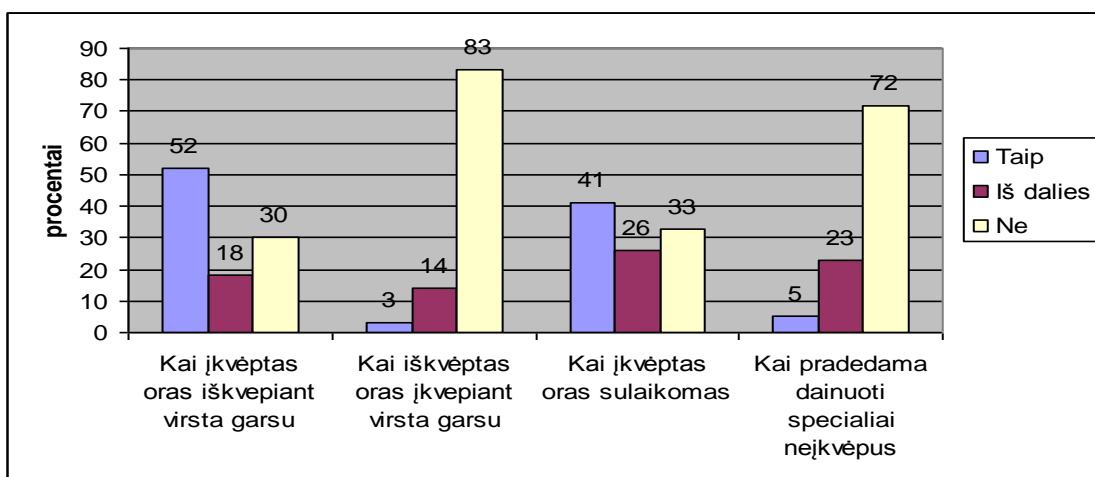
Lavinant vokalo techniką, neapsiribojama vien balsių vokalizavimu. Priebalsių naudojimas yra vienas iš sudėtinių komponentų formuojant balso aparatą (žr. 7 paveikslą).



**7 pav. Tinkamų priebalsių panaudojimas bandant surasti reikiamą garso skambėjimo poziciją (N=100)**

Dauguma apklaustųjų pasirinko skardžiuosius priebalsius, kurie, anot lietuvių mokslininkų (H.Perelšteinas, B. Mačikėnas) ir yra tinkamiausi balso formavimui. Vis tik 22 % apklaustųjų pasirinko dusliuosius priebalsius, kurie priskiriami prie netinkamų priebalsių, neigiamai veikiančių gero vokalo vystymąsi. Akivaizdžiai pastebime, kad nemažas procentas naudoja dusliuosius priebalsius, nežinodami jų tikrosios paskirties ir naudos.

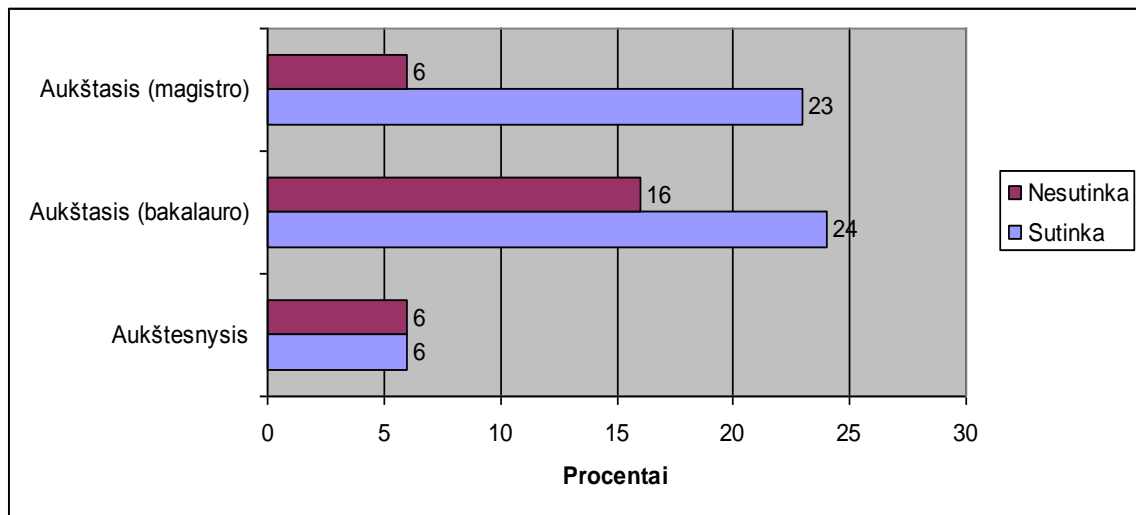
Penkioliktu anketos klausimu, siekėme išsiaiškinti, kaip mokytojai lavina kvėpavimą. Kvėpavimas yra dainavimo pagrindas, kurio įvaldymas įtakoja tinkamą garso išgavimo būdą, kūno laisvumą. Per didelis oro kiekis spaudžia oro stygas ir sąlygoja netikslų intonavimą. Kenksminga kvėpavimo įtampa. Todėl pedagogui būtina žinoti, kaip taisyklingai kontroliuoti kvėpavimą išgaunant garsą (žr. 8 paveikslą).



**8 pav. Garso išgavimo būdai (N=100)**

Tinkamai garsas išgaunamas, kai įkvėptas oras iškvepiant virsta garsu. Džiugu, kad didžioji dalis mokytojų žino tinkamą garso išgavimo būdą. Deja, beveik puse atsakiusių naudoja neteisingą garso išgavimo metodą. Galime nuspėti, kad mokytojai netinkamai įsisavinę rekomenduojamą principą apie oro sulaikymą dainuojant. Tiesa, kad kvėpavimo sistemoje turi būti trumpas kvėpavimo sulaikymas prieš išgaunant garsą, tačiau dainuojant oras privalo išeiti kartu su išgaunamu garsu. Jokiu būdu jis negali būti sustabdomas.

Analizuojant demografinių kintamųjų įtaką respondentų atsakymams išaiškėjo faktas, kad tiriamųjų išsilavinimas turi įtakos pasirenkant tinkamą garso išgavimo būdą. Požymio reikšmingumo lygmuo  $p=0,02$ . (žr. 9 paveikslą).

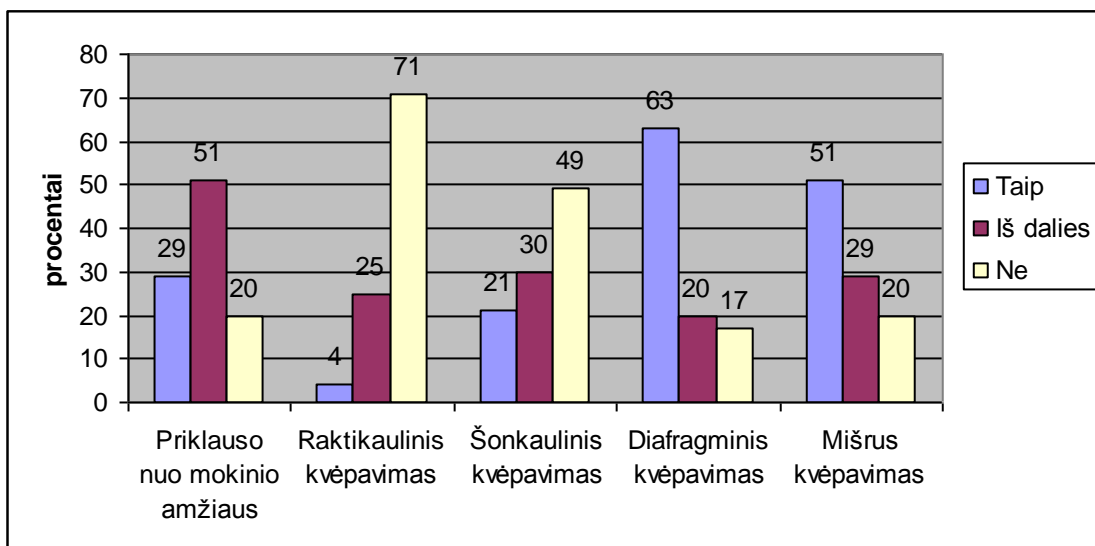


\*požymio reikšmingumo lygmuo  $p=0,02$

**9 pav. Respondentų nuomonė apie tinkamą garso išgavimo būdą. Respondentų atsakymai išsilavinimo aspektu (N=100)**

Su teiginiu „tinkamas garsas išgaunamas, kai įkvėptas oras iškvėpiant virsta garsu“, sutinka pusė, aukštesnį išsilavinimą turinčių respondentų. Tačiau kita pusė – nesutinka. Didesnė dalis apklaustųjų (24%), įgijusių bakalauro kvalifikacinį laipsnį, pritaria šiam teiginiui, o vis tik 16% – nepritaria. Galima pasidžiaugti, jog magistro kvalifikacinį laipsnį įgyję pedagogai, neabejoja šio garso išgavimo būdo efektyvumu ir tik maža dalis (6%) nesutinka. Aukštojo mokslo įtaka pedagogų kompetencijai yra neabejotina. Profesionalaus mokytojo darbe metodinės spragos nepateisinamos, ypač formuojant tinkamą garsą. Norėtusi tikėti, kad magistro studijas baigę pedagogai įgauna pakankamai žinių apie balso formavimo metodiką. Vistik nedidelis skaičius (6%) įrodo, kad magistro studijose nepakankamai gilinamasi į vokalo formavimo pagrindus. Pagrindinis studijų tikslas ruošiant muzikos pedagogus, turėtų būti – paruošti kompetentingus vokalo lavinimo specialistus.

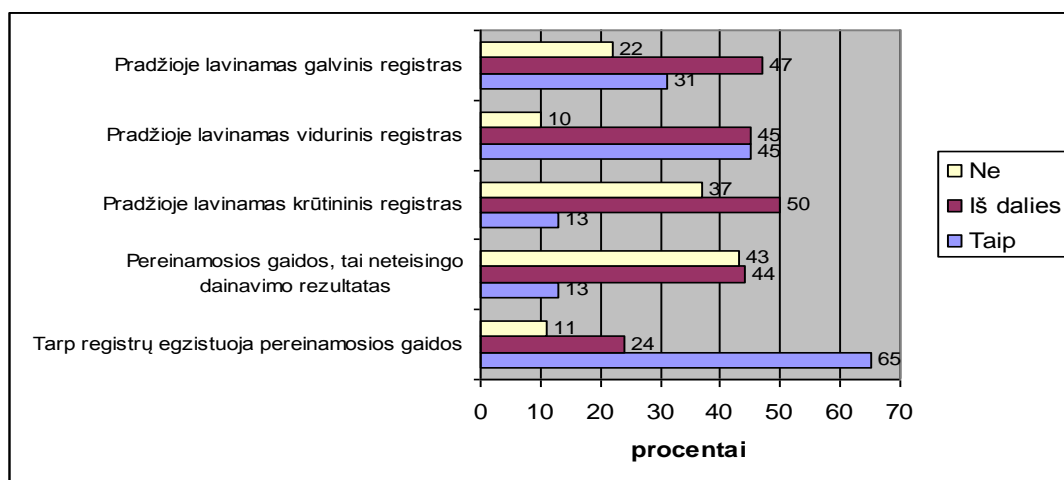
Vienas iš svarbiausių šios anketos tikslų, buvo išsiaiškinti kokį kvėpavimo tipą mokytojai pritaiko savo mokiniams (žr. 10 paveikslą).



**10 pav. Efektyvaus kvėpavimo tipo pritaikymas dainavimo užsiėmimuose (N=100)**

Nemaža dalis apklaustųjų lavindami kvėpavimą naudoja mišrų tipą. Šis kvėpavimo tipas metodinėse literatūrose įvardijamas pačiu efektyviausiu, siekiant kokybiško dainavimo. Net ir fiziologai pabrėžia jo svarbą, nes šis kvėpavimas yra natūralus bei įgimtas. Vis tik didžioji dalis atsakiusiųjų (63%) lavina diafragminį kvėpavimą. Neįvaldyti tarpšonkauliniai raumenys ir diafragma lemia intonavimo defektus, sukausto artikuliaciją, nukenčia aukšto garso poziciją, balse pranyksta vibrato, išgaunami klykiantys aukšti garsai. Visa tai visiškai suardo garso išgavimą. Palyginus 8 pav. su 10 pav. galime nuspėti, kad tie patys respondentai, kurie naudoja teisingą garso išgavimo būdą, pritaiko ir efektyviausią kvėpavimo tipą. O palyginus su 1 pav. galima išvelgti sąsają: galbūt tie patys respondentai remiasi ir lietuviška dainavimo metodika.

Šešioliuku klausimu norėjome sužinoti kokį registrą pedagogai siūlo lavinti pradiniam dainavimo etape (žr. 11 paveikslą).

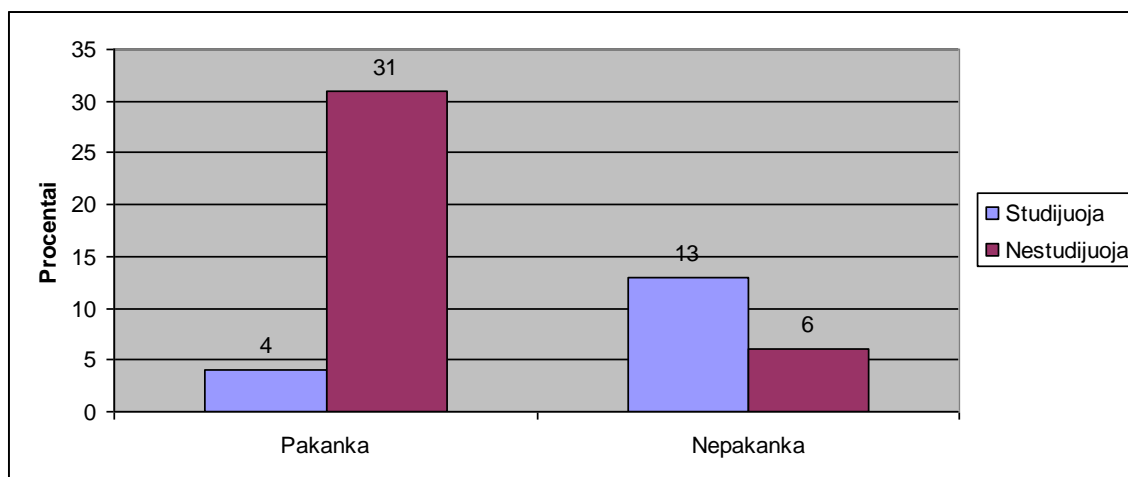


**11 pav. Mokytojų nuomonė apie tinkamo registro lavinimą pradiniam dainavimo etape (N=100)**



Mokytojų nuomonė apie tinkamo registro lavinimą pradiniam etape, pasiskirstė labai įvairiai. Džiugu, kad 45% respondentų žino tinkamą būdą jo lavinimui. Deja net 44% apklaustųjų to nežino. Vaikų registrai, dėl jų fiziologinių – anatominių skirtumų skiriasi nuo suaugusiųjų, tačiau, vokalinio ugdymo tikslai ir siekiai yra tapatūs. Iki 9 – 11 metų mergaitėms ir berniukams būdingas galvinis registras arba mišrus – galvinio ir vidurinio registrų junginys. Krūtininio registro šio amžiaus tarpsnio vaikai dar neturi. Žinotina, jog mergaičių registrai vystosi skirtingai nei berniukų. Pvz.: lavinant 12 – 16 metų mergaičių balsus geriausia dainuoti viduriniajame registre, palaipsniui pereiti aukštyrą į galvinį bei žemyn (ypač altams) užgriebiant pirmuosius krūtininio registro garsus. O su berniukais iki balso mutacijos periodo dirbama taip pat kaip su mergaitėmis, tačiau jau priešmutaciniu laikotarpiu atsirandantis ir vis gilėjantis krūtininis registras reikalauja didesnio dėmesio. 11 – 12 metų berniukų registrai pradeda aiškiai skirtis nuo mergaičių. Mergaitės dažniausiai turi vidurinio ir galvinio mišrų registrą, o vaikinai – krūtininio ir vidurinio mišrų registrą. Taigi, kol balso aparatas nėra susiformavęs, kol moksleivis moka tik orą įkvėpti, o iškvėpti jį su garsu dar nesugeba, reikėtų apsiriboti tik vidurinio registro lavinimu ir palaipsniui pereiti prie tokio registro, kuris yra būdingas konkrečiai amžiaus grupei.

Išanalizavus demografinių kintamųjų įtaką respondentų atsakymams išaiškėjo, kad profesinių žinių pakankamumas priklauso nuo to ar apklaustasis šiuo metu studijuoja. Požymio reikšmingumo lygmuo  $p=0,00$ . (žr. 12 paveikslą).



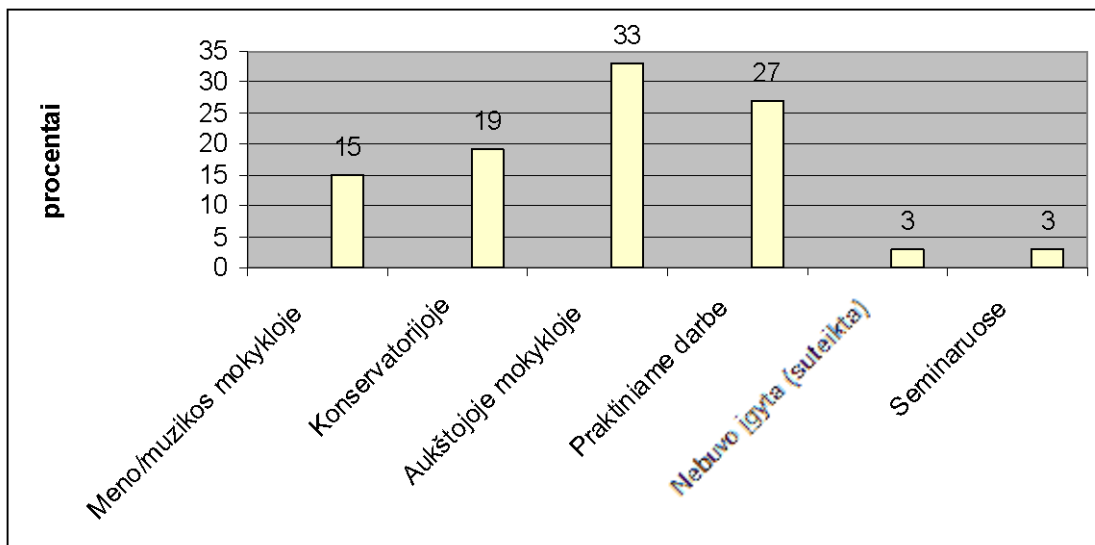
\*požymio reikšmingumo lygmuo  $p=0,00$

### 12 pav. Profesinių žinių pakankamumas mokant dainuoti. Respondentų atsakymai studijavimo aspektu ( N=100)

Respondentų, studijuojančių šiuo metu, atsakymai įtakojo profesinių žinių nepakankamumą. Nemaža dalis pedagogų (31%), kurie jau turi išsilavinimą, mano, kad jiems

pakanka profesinių žinių. Tačiau analizuojant anketų duomenis, išaiškėjo, kad didelė dalis pedagogų parenka netinkamą kvėpavimo tipą, pradeda diapazono plėtimą nuo netinkamo registro, taip pat išryškėjo netinkamų priebalsių naudojimas formuojant balsą. Papildomas dainavimo metodikos studijavimas ir naujų metodų taikymas, suteiktų naujų žinių, padarytų mokymo procesą įvairesnį bei pašalintų spragas mokytojų darbe.

Buvo manoma, kad respondentų dainavimo organizavimo rezultatyvumas priklauso nuo to, kur buvo įgytos metodinės dainavimo žinios (žr. 13 paveikslą).



**13 pav. Dainavimo metodinių žinių įgyjimas (N=100)**

Iš pateiktų duomenų galima pastebėti, kad tik 3% mokytojų naujų dainavimo žinių įgyja seminaruose. Toks mažas skaičius galimas dėl to, kad dauguma mokytojų yra vyresnio amžiaus ir metodų naujumo dainavimo seminaruose neįžvelgia, nes jų kompetenciją lemia ilgametė darbo patirtis. 33% respondentų dainavimo žinių įgijo aukštojoje mokykloje. Tokį pasiskirstymą nulėmė respondentų aukštasis išsilavinimas (84%).

### **3.4. Tyrimo apibendrinimas**

Apibendrinant kiekybinio tyrimo rezultatus galima teigti, kad:

- mokytojams nepakanka lietuviškos dainavimo metodinės literatūros;
- lietuvių dainavimo metodika remiasi vyresnio amžiaus pedagogai;
- pedagogų įgyta kvalifikacija – svarbus veiksnys užsienio dainavimo metodinės literatūros pasirinkimui;
- dainavimo seminarai vykstantys užsienyje nėra lankomi lietuvių pedagogų;

- dauguma mokytojų naudoja neteisingą garso išgavimo būdą, lavina neefektyvų – diafragminį kvėpavimą ir registrą. Deja, net 31% netinkamą metodiką taikančių pedagogų neabejoja savo žinių pakankamumu;
- pedagogų skaičių, pasirenkant ir pritaikant tinkamus dainavimo metodus, įtakoja įgytas išsilavinimas. Tikėtina, kad šis skaičius būtų kur kas didesnis, jei studijų programos tikslas būtų – paruošti kompetetingesnius dainavimo lavinimo specialistus.

## IŠVADOS

Išanalizavus literatūrą, atskleidžiančią tinkamų muzikos mokymo metodų pasirinkimą įtakojančių vokalinę kokybę bei susistemintus ir apibendrintus tyrimo duomenis, galima padaryti keletą išvadų:

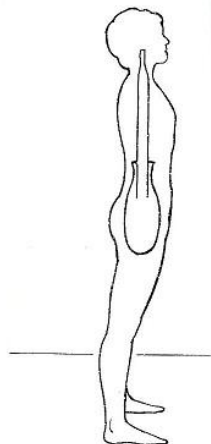
1. muzikos, vokalo pedagogai susiduria su šiame darbe nagrinėjama problema – metodinės medžiagos apie įvairius balso ugdymo metodus bei jų pritaikymą stoka;
2. tinkamas metodų parinkimas, mokėjimas juos derinti su menine muzikine veikla sąlygoja muzikos mokytojo darbo sėkmę;
3. naujų vokalinio ugdymo principų žinojimas pagyvintų dainavimo procesą bei įvairumo dėka palengvintų ugdytojo kelią rezultatui pasiekti;
4. dainavimo pedagogas, keliantis sau tikslą lavinti ne dainavimą apskritai, o solinį dainavimą, turėtų remtis šiame darbe pateikta faktorių sistema, kuri betarpiškai įtakotų mokinio balso vystymąsi, jo skambėjimo kokybiškumą, ir tuo pačiu skatintų pilnavertiškos asmenybės tapsmą;
5. rekomenduojamų JAV bei Danijos solinio dainavimo pedagogų garso vokalizavimo metodų įvairovės spektras leidžia kiekvienam pedagogui išsirinkti sau tinkamiausius vokalo tobulinimo būdus bei padeda rasti efektingą iškylančių problemų sprendimo raktą;
6. tyrimo rezultatai parodė, kad atsakiusiems į anketas muzikos mokytojams nepakanka lietuviškos dainavimo metodinės literatūros; dauguma jų naudoja neefektyvius vokalinio garso išgavimo būdus, neįvertina žemutinio kvėpavimo svarbos bei imasi lavinti savo dainininkų balsą netinkamu registru;
7. darbo hipotezė pasitvirtino: daugumos lietuvių dainavimo mokytojų darbas paremtas asmeniniu patyrimu.

## LITERATŪRA

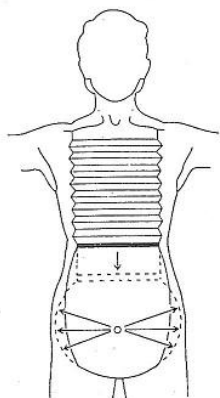
1. Aidukas R. (1998). Vokalinio muzikavimo muzikos mokykloje problemos ir perspektyva. Muzikinio ugdymo problemos: žvilgsnis į XXI amžių. Vilnius.
2. Argustienė I. (2002). Vaikų balsų formavimo ypatumai // Vaikų meninė saviraiška: II mokslinės praktinės konferencijos pranešimai. Vilnius.
3. Argustienė I. (2004). Pagrindiniai balso formavimo bruožai // Vaikų muzikinis ugdymas: mokslinės praktinės konferencijos medžiaga. Vilnius.
4. Balčytis E. (1986). Muzikos mokymo IV – VIII kl. pagrindai. Kaunas: Šviesa.
5. Balčytis E. (2002). Muzikinio ugdymo aktualijos 2. Muzikinio ugdymo reikšmė, tikslai ir turinys V – X klasėse. Šiauliai.
6. Budinavičienė R. (2005). Kaip gyveni dainele? Vaikų vokalo lavinimas. Dainos. Šiauliai: Liucijus.
7. Budrienė V. (1999). Balso ugdymo aktualijos. Muzikinis ugdymas: tęstinumo ir grandžių sąveikos problemos // III respublikinės mokslinės praktinės konferencijos pranešimai. Vilnius.
8. Butkienė G., Laurinčikienė G. (1997). Mokinių kritinis mąstymas. Vilnius.
9. Dayme M. B. (2009). Dynamics of the singing voice. Springer – Verlag. Wien.
10. Darafėjienė A. (1998). Lavinkime balsą. Šiauliai.
11. Gage N. L., Berliner D. C. (1994). Pedagoginė psichologija. Vilnius: Alma litera.
12. Greene A. (1975). The new Voice. How to Sing and Speak Properly. New York.
13. Jensen E. (1999). Tobulas mokymas. Vilnius.
14. Jovaiša L. (1993). Pedagogikos terminai. Kaunas: Šviesa.
15. Jovaiša L. (1994). Edukologijos pradmenys. Vilnius.
16. Jovaiša L., Vaitkevičius J. (1989). Pedagogikos pagrindai 2. Kaunas: Šviesa.
17. Jusonas R. (1974). Dainuojantis balsas. Maskva.
18. Kačinskienė S. (2003). Balso mutacijos ypatumai. Klaipėda.
19. Kalasauskas L. (1992). Gerklų vaidmuo dainavime. Vilnius.
20. Katinienė A. (1976). 5 – 7 metų amžiaus vaikų mokymo dainuoti pedagoginės sąlygos ir galimybės. (Metodinė medžiaga). Vilnius.
21. Katinienė A. (1998). Vaiko muzikinės kultūros ugdymas darželyje. Vilnius: Kronta.
22. Kavaliauskaitė N. (2002). Mokykimės dainuoti. Šiauliai.
23. Kavaliauskienė O. (1972). Vokalinės metodikos klausimai. Vilnius.
24. Kievišas J. (1993). Mokykimės dainuoti. Metodinė mokymo priemonė I. Šiauliai.
25. Kievišas J. (1995). Mokykimės dainuoti. Metodinė mokymo priemonė II. Šiauliai.

26. Laužackas R. (1997). Profesinio ugdymo turinio reforma: didaktiniai bruožai. Kaunas: Leidybos centras.
27. Lygtas V. J. (2009). Paskaitų konspektai. Šiauliai. Konspektas iš doc. V. J. Lyguto paskaitų „Moksleivių vokalinio lavinimo teorijos pagrindai“.
28. Mačikėnas B. (1981). Vadovavimo chorui metodika. Kaunas.
29. Mameniškienė N. (1994). Balso formavimo metodas. Natūralus kvėpavimas dainuojant. Gama, Nr. 7-8, p. 22-23.
30. Mameniškienė N. (1995). Balso formavimo metodas. Natūralus laisvas garso išgavimas. Gama, Nr. 9, p. 15-17.
31. Mameniškienė N. (1996). Balso formavimo metodas. Vilnius.
32. Marcinkevičius Z. (1974). Pradinių klasių mokinių mokymas dainuoti iš natų (metodinė medžiaga). Vilnius.
33. Marcinkevičius Z. (1989). Muzika II – III klasėje. Kaunas: Šviesa.
34. Marcinkus P. (1936). Dainuokime iš rašto. Kaunas.
35. Murray D., Hutchison T. (2008). Advanced Vocal Technique. Middle voice, placement and styles. Australia.
36. Martinkus A. (1998). Vaiko anatomija ir fiziologija. Klaipėda.
37. Navickienė L. (2001). Emocinio imitavimo metodas. Vilnius.
38. Orlova N. (1967). Apie vaiko balsą. Kaunas.
39. Peckham A. (2000). The Contemporary Singer. Boston (USA).
40. Peckham A. (2006). Vocal Workouts for the Contemporary Singer. Boston (USA).
41. Pečeliūnas R. (2007). Meninio ugdymo aktualijos 4. Kvėpavimo lavinimas kaip muzikinio vokalinio ugdymo tikslas. Šiauliai. P. 46 – 47; 54.
42. Pečeliūnas R. (2003). Vaikų vokalinės kultūros ugdymas chore. Šiauliai.
43. Perelšteinas H. (1967). Kai kurie vaikų vokalo formavimo klausimai. Muzikos mokymo metodikos klausimai (straipsnių rinkinys). Kaunas: Šviesa.
44. Piličiauskas A. (1972). Muzikavimas, ritmika, improvizavimas. Vilnius.
45. Piličiauskas A. (1987). Vizualus atlikėjo poveikis. Kaunas: Šviesa.
46. Piličiauskas A. (1998). Muzikos pažinimas. Vilnius.
47. Piragytė A. (1998). Mokome vaikus dainuoti. Šiauliai.
48. Pukelis K. (1998). Mokytojų rengimas ir filosofinės studijos. Kaunas: Versmė.
49. Rinkevičius Z. (1998). Muzikos pedagogika. Klaipėda.
50. Rinkevičius Z. (2002). Muzikinis mąstymas ir jo ugdymas mokykloje. Klaipėda.
51. Sadolin C. (2009). Complete vocal technique. Tarptautinių vokalo tobulinimo kursų medžiaga. Rokynė.

52. Sereika F., Šumskis A. (1999). Chorvedybos praktika mokykloje. Klaipėda.
53. Sodeika A. K. (1968). Sveikas ir gražus balsas. Vilnius.
54. Strakšienė D. (2009). Muzikos kūrinų didaktinės refleksijos ugdymas muzikavimu. Šiaulių universiteto leidykla.
55. Šalkauskis L. (1992). Rinktiniai raštai. Vilnius.
56. Šaučiukėnienė L. (1997). Mokymo individualizavimas ir diferencijavimas. Kaunas.
57. Šaučiukėnienė L., Stankevičienė N. (2003). Bendrosios didaktikos pagrindai.
58. Šumskis A. (1997). Aukštesniųjų klasių mokinių muzikinio ugdymo problemos vykstant Lietuvos švietimo reformai ir Lietuvos muzikos mokytojų asociacijos atkūrimas. Mokslinės metodinės konferencijos medžiaga. Klaipėda.
59. Umbrazenė V. (1994). Keliaukim į muzikos šalį. Vilnius.
60. Vaigauskaitė D. (2005). Balso lavinimo technika. Klaipėda.
61. Valeikienė V. (2001). Vokalo pratybos vaikų ir jaunimo chorams. Vilnius.
62. Velička E. (1995). Garsų ir tylos paslaptys. Muzika 1-4 kl. Kaunas.
63. Zi N. (2004). Kvėpavimo menas. Vilnius.
64. Žibūdienė M. (1996). Choro vokalinės pratybos. Šiauliai.
65. Wilkins C. (2005). Tips For Singers. Performing, Auditioning And Rehearsing. New York.
66. [www.completevocalinstitute.com](http://www.completevocalinstitute.com)
67. [www.slaugostarnyba.lt](http://www.slaugostarnyba.lt)
68. Назаренко К. (1968). Искусство пения. Москва.

**Vaizdas mintyse – „Pipetė“**

Atsisitokite tiesiai, laisvai, sekite, kad galva nelinktų į šoną ar žemyn. Įsivaizduokite, kad jūmyse yra didžiulė pipetė su žemyn nukreipta gumine kamera. Suspauskite kamerą ir išspauskite orą. Atleiskite kamerą, kad ji atsitiestų, oras patektų į kūną. Įsivaizduokite, kad stiklinis vamzdelio galas yra gerklėje, nosies lygyje. Leiskite orui įtekėti ir ištekėti per šią vienintelę angą, tačiau ne atskirai per nosį ar burną. Kvėpuokite ir išsaugokite šį vaizdą. Pastebėsite, kad toks pratimas natūraliai lavina kvėpavimą pilvu.

**Vaizdas mintyse – „Akordeonas“**

Mintyse įsivaizduokite diafragmą kaip perdangą, besiremiančią į pilvo ertmės sienelės. Tarkime, kad ši perdanga ir sienelės yra iš gumos, kuri gali susitraukti ir išsitempti. Galima sakyti, kad diafragma yra ir grindys, ant kurių guli plaučiai. Įsivaizduokite, kad plaučiai – vertikaliai pastatytas akordeonas. Kai diafragma nusileidžia, akordeonas išsitempia, atsiranda orą vakuumas.

Toks vaizdas padės suprasti, kaip jūsų įkvėpimai bei iškvėpimai susieti su pilvo ertme bei plaučiais. Kai atliekamas šis pratimas, oras laisvai užpildo plaučius, jums pradeda atrodyti, jog oras pateko į pilvo ertmę. Nors šis pratimas atrodo nesudėtingas, jam atlikti būtina subtili veiksmų koordinacija bei pagrindinis atramos taškas. Tad juo tampa centras.



**Mišraus kvėpavimo pajautimas pagal A. Peckham**1. Kvėpavimo stebėjimas:

Šis pratimas padės išjudinti reikiamus pilvo raumenis dainuojant. Tiesiog reikia stebėti savo kūno natūralų judėjimą ir nebandyti daryti nieko ypatingo, kad paveiktumėte savo kvėpavimą.

1. Atsigulkite ant grindų ir po galva pasidėkite 2 cm storio knygą, kad išlygintumėte savo kūną.

2. Sukoncentruokite savo dėmesį į savo natūralų kvėpavimo procesą. Įkvepiant, jūsų pilvo raumenys žemiau jūsų šonkaulių narvo pakyla, o iškvepiant jie juda į vidų. Stebėkite savo šonkaulių atsivėrimą apie liemenį ir įsiminkite šį jausmą.

3. Tegul jūsų rankos ilsisi ant liemens, kvėpuokite normaliai, stebėdami jūsų pilvo pakilimus ir nusileidimus.

4. Atsistokite ir pabandykite pakartoti šį kvėpavimo veiksmą, išplėsdami liemenį įkvepiant.

2. Pilvo raumenų atpalaidavimas:

Tai yra labai naudinga dainininkams, kuriems reikia išmokti atpalaiduoti žemesnius pilvo raumenis, kad galėtų pilnai įkvėpti.

1. Atsistokite apie 50 cm nuo stalo arba kėdės atlošo.

2. Pasilenkite, uždėję rankas ant krašto, tarsi žiūrėtumėte į kažką ant stalo.

3. Lėtai ir giliai įkvėpkite, jausdami, tarsi jūsų pilvas tuoj nukris ant grindų. Nelaikykite savo pilvo raumenų, o priešingai, leiskite jiems nukristi, veikiamiems traukos.

4. Iškvėpkite, pilvo raumenys turi būti tvirti.

5. Vėl įkvėpkite, jausdami, kaip išsiplečia nugaros raumenys, o pilvo raumenis atpalaiduokite, tarsi jie leistųsi žemyn.

6. Pabandykite padainuoti ką nors lengvo, leisdami pilvo raumenims leistis link grindų, kai jūs įkvėpsite tarp frazių.

7. Atsistokite tiesiai ir pabandykite išgauti tą patį laisvą jausmą savo pilvo raumenyse kai įkvėpsite.

3. Kvėpavimo pailginimas:

Šis pratimas gali padėti koordinuoti ir energizuoti kvėpavimo palaikymą. Praktikuokite pirmą žingsnį kol jums pavyks, tada pereikite prie antro ir trečio žingsnių. Žiūrėkite, kad per greitai neįkvėptumėte arba, kad įkvėpdami nepakeltumėte krūtinės. Iškvepiant, stenkitės laikyti šonkaulius atvirus. Kai be sustojimo atliksite visus tris žingsnius, padidinkite iškvėpimo skaičiavimą nuo 25 iki 30. Užstatykite metronomą 80 dūžių per minutę.

*Pirmas žingsnis:*

1. Įkvėpkite skaičiuodami iki 10, per vieną metronomo dūžį įkvėpdami du mažus oro gurkšnelius, išplėsdami savo apatinius pilvo raumenis ir šonkaulius. Iškvėpkite per 20 dūžių pastoviai trumpai šnypšdami, per vieną metronomo dūžį sušnypšdami du kartus. Suskaičiavę iki 20, pradėkite kitą įkvėpimą.

2. Vėl įkvėpkite skaičiuodami iki 10, per vieną metronomo dūžį įkvėpdami du mažus oro gurkšnelius. Iškvėpkite per 20 dūžių, naudodami vieną ilgą, išlaikytą šnypštimą.

3. Vėl įkvėpkite skaičiuodami iki 10, per vieną metronomo dūžį įkvėpdami du mažus oro gurkšnelius. Dainuokite *ah* patogiam aukštyje, kol metronomas suskaičiuos iki 20. Visą laiką bandykite išlaikyti atvirų šonkaulių jausmą. (Tęskite nesustodami 2 žingsnį, jei pirmasis pavyko be problemų).

*Antras žingsnis:*

1. Įkvėpkite skaičiuodami iki 10, įkvėpdami vieną kartą labai lėtai. Iškvėpkite per 20 dūžių, naudodami trumpus pasikartojančius šnypštumus, du šnypšimus per vieną metronomo dūžį.

2. Įkvėpkite skaičiuodami iki 10, įkvėpdami vieną kartą labai lėtai. Įkvėpkite lėtai skaičiuodami iki 20, naudodami vieną lėtą nepertraukiamą šnypšimą.

3. Įkvėpkite skaičiuodami iki 10, įkvėpdami vieną kartą labai lėtai. Dainuokite *ah* patogiam aukštyje, kol metronomas suskaičiuos iki 20. Visą laiką bandykite išlaikyti atvirų šonkaulių jausmą. (Tęskite nesustodami 3 žingsnį, jei pirmieji du pavyko be problemų.)

*Trečias žingsnis:*

1. Įkvėpkite greitai per vieną dūžį. Iškvėpkite per 20 dūžių, naudodami trumpus šnypštumus, du šnypštimai per vieną metronomo dūžį.

2. Įkvėpkite greitai per vieną dūžį. Iškvėpkite per 20 dūžių, naudodami vieną ilgą nenutrūkstamą šnypštimą.

3. Įkvėpkite greitai per vieną dūžį. Dainuokite *ah* tęsdami 20 dūžių.

**Efektyvaus kvėpavimo lavinimas pagal A. Peckham**Keturi efektyvaus kvėpavimo žingsniai:

1. Pastatykite savo kūną į neutralią padėtį.
2. Įkvėpkite, išplėsdami juosmenį.
3. Iškvėpkite, sutraukę pilvo raumenis.
4. Iškvėpdami laikykite šonkaulius atvirus. Nesugriaukite krūtinės.

Neutrali padėtis

Įsitempimai nešant krepšius, knygas, sėdint ilgą laiką prie kompiuterio ir kiti blogi laikysenos įpročiai gali iškreipti jūsų kūną, sukeldami įtampą, skausmą pečiuose ir kakle, net raumenų spazmus. Tinkama stovėseną, neutrali nugarą raumenis įtempia mažiau, nes jūs subalansuojate raumenų pastangas, kad išlaikytumėte savo padėtį. Kad stovėtumėte teisingai, išbandykite šiuos stovėsenos pratimus. Šie pratimai yra metodas jums surasti geriausią kūno padėtį.

Neutralios padėties pratimai

1. Stovėkite išplėtę kojas.
2. Pusiau pritūpkite, tada ištiesinkite savo kojas, kelius laikant minkštai.
3. Iškvėpkite, įtempkite sėdmenis ir sutraukite pilvo raumenis, padarydami nugaros apačią labai plokščią. Tada atpalaiduokite savo raumenis, kad jūsų dubuo pasvirtų šiek tiek atgal. Užtikrinkite, kad neišlenkėte nugaros apačios.
4. Išlenkite viršutinę nugaros dalį, išplėsdami krūtinę į priekį ir švelniai spausdami alkūnes už savęs atlošus pečius. Tada atsipalaiduokite, išlaikydami aukštai esančios krūtinės padėtį.
5. Pakelkite pečius link ausų, tada juos nuleiskite, leisdami jiems laisvai kaboti.
6. Ištempkite savo nugarą, tarsi keltumėte galvos viršų link lubų. Truputį pailsėkite, išlaikydami pakeltos nugaros jausmą.

Neutralios galvos padėtis

1. Palenkite galvą į priekį.
2. Išlaikydami galvos aukštį, atsilenkite atgal, tempdami smakrą prie krūtinės bet jo nenuleisdami.
3. Atsipalaiduokite padėtyje, kai jūsų ausys susilygiuos su pečiais. Kai jūsų ausys susilygiuoja su pečiais, pečiai su klubais, klubai su keliais, keliai su alkūnėmis, esate neutralioje padėtyje.

Gilus kvėpavimas

Įkvėpimas:

1. Stovėdami prieš veidrodį, pilnai įkvėpkite, kad jūsų liemuo išsiplėstų. Jūsų viršutinė krūtinės dalis šalia jūsų pažasčių neturi judėti.

Iškvėpimas:

1. Norint iškvėpti orą dainuojant, reikia, kad jūsų pilvo raumenys šiek tiek susitrauktų, taip versdami diafragmą išsilenkti prieš plaučius, išstumiant orą iš plaučių.

2. Stenkitės laikyti kūną atvirą ir nesugriūti. Jei persistengsite su pilvo raumenimis, išleisite orą per greitai. Šitas veiksmas turėtų būti švelnus ir tvirtas, iškvepiant kūnas turi būti atviras.

#### Atvirų šonkaulių laikymas

Baigiant iškvėpti pajusite poreikį suspausti šonkaulius ir sugriauti krūtinę, kad išeitų oro likutis. Tačiau gera kvėpavimo technika reikalauja, kad jūs pabandytumėte išlaikyti atvirą krūtinę ir šonkaulių narvą iki galo. Tai jums neleis įsitempti. Pasistenkite išlaikyti šonkaulius atvirus, net jei jausite, kad baigiate iškvėpti visą orą. Kai kurie šį jausmą apibūdina, kaip stengimąsi visada išlaikyti oro pagalvę po šonkauliais iškvepiant. Jei visiškai pašalinsite orą iš plaučių, tik įtempsite gerklės raumenis. Tai sukels juose įtampą ir sumažins jūsų balso laisvę.

#### Tylus kvėpavimo pratimas

1. Atsistokite prieš ilgą veidrodį.
2. Giliai įkvėpkite nepakeldami krūtinės ir šnypškite *s* garsą kiek tik galite.
3. Pajusite tvirtumą pilvo raumenyse iškvepiant.
4. Baigiantis orui, laikykite šonkaulius atvirus ir krūtinę patogiai aukštoje padėtyje. Pakartokite du tris kartus, įdėmiai stebėdami, kad išlaikytumėte gerą formą. Kai įsiminsite gerą formą stebėdami save, jūs mokysite raumenis įsiminti šį veiksmą dainuojant.

### Susiliejimo pratimai

♩ = 80  
C

O o.

♩ = 66  
C

I o i o i o i.

♩ = 72  
C

Si a a.

♩ = 92  
C

O i o i o i o i.

**Patarimai registro pajautimui**

1. Naudokite galvinį balsą net jei perėjimas nėra sklandus. Sklandiems perėjimams reikia praktikos. Galvos balsas susideda iš nemažo daugumos moterų diapazono. Vyrų jis yra mažesnis, bet toks pat svarbus. Mokėjimas prieiti prie galvos balso ir jo stiprinimas pagerina jūsų diapazono galimybes ir priduoja tonui spalvų.

2. Pratimai, kur balsas kyļa, gali padėti ištrinti ribas tarp registrų. Jie taip pat padeda pereiti prie žemesnių registrų.

3. Galvos registro lavinimas gali pagerinti vidurinio ir žemesnio balso kokybę: jis padidina lankstumą ir jūs galite nesijaudinti dėl aukštų natų.

4. Slydinėjantys pratimai gali paskatinti ryklės atsipalaidavimą, kas registrų pakeitimus padaro lengvesniais.

5. Aukštos natos: arba jas dainuokite, arba jų neteksite. Kaip ir bet kurioje fiziniėje veikloje, jei reguliariai nesimankštinate, prarasite savo raumenų tonusą. Tas pats dalykas tinka ir jūsų dainavimui viršutiniame registre. Balsai, jei jų nemankštinate visu diapazonu, yra linkę nusėsti ir tapti sunkesniais.

6. Dainuokite aukščiau negu ketinate dainuoti viešai. Psichologiškai tai sukuria teigiamą nusiteikimą, nes jūs žinote, kad galėsite dainuoti aukščiau jei jums prireiks. Fiziškai, aukštos natos reikalauja obertonų, kad skambėtų melodingai, ir neatrodytų, kad jums sunku dainuoti ar kad rėkiate. Jūsų aukščiausios natos pasirodymo metu vibruos su obertonais ir skambės laisvai ir melodingai jei jūs mankštinsite savo balsą aukščiau nei planuojate dainuojant viešai.

## Tono rezonavimo pajautimas, girdėjimas, įsivaizdavimas

### 1. Savo tono rezonavimo pajautimas :

Kad jaustumėte toną rezonuojant, paniūniuokite aukštą natą ir pajuskite vibraciją už jūsų akių, skruostų, kaktos, lūpų ir lūpų viršaus (kietojo gomurio). Šios susijusios sritys yra laikomos kauke. Taip pat galite jausti vibracijas krūtinėje ar kitose kūno dalyse, priklausomai nuo garso, aukščio ir dainuojamų balsių. Jei jūsų balsas rezonuoja gerai, jausitės patogiai. Jausmas, kad gerklėje kažkas kutena, įsitempimas arba skausmas rodo, kad kažkas yra blogai. Įtampa trukdys tonui ir jis negalės laisvai rezonuoti. Sėkmingai nerezonuojantis tonas reikalauja daugiau laiko. Per didelės pastangos sukelia įtampą ir padaro dainavimą reikalaujantį daug pastangų ir varginantį. Jei jūsų balsas rezonuoja gerai, jausite, kad jis yra lankstus. Laisvas tonas taip pat rezonuos gerai. Turite jausti, kad galite dainuoti žemiau ar aukščiau, garsiau ar minkščiau, arba pakeisti dainavimo spalvas iš tamsesnių į šviesesnes. Jei užstrigsite prie natos, arba jausite, kad užsidarė gerklė, tikriausiai gerai rezonuoti jums trukdo įtampa.

### 2. Savo tono rezonavimo girdėjimas:

Geriausias būdas išgirsti, kaip rezonuoja jūsų balsas, yra jį įrašyti. Jei įrašysite save dainuojant, tikriausiai išgirsite į varpo gaudimą panašų garsą arba skambesį dainuojant tam tikrus balsius ar dainuojant tam tikrame aukštyje. Sėkmingai rezonuojantis balsas gali pridėti toninių spalvų ir gali būti naudojamas stiprioms emocijoms išreikšti.

Rezonuojantis balsas skamba melodijoje. Rezonansas veikia ir jūsų gebėjimus suderinti aukštį. Gerai nerezonuojantis tonas gali pritrūkti obertonų, kas verčia jus detonuoti dainuojant aukštas natas.

### 3. Įsivaizdavimas:

“Tono pastatymas” reiškia proto sąvoką, kai jūs įsivaizduojate savo toną rezonuojant, paprastai priekinėje kaukės pozicijoje. Stenkitės išvengti aktyvaus fizinio manipuliavimo savo balsu kai siekiate geresnio rezonanso; tai gali sukelti nereikalingą įtampą, kuri veikia prieš rezonansą, kurį stengiatės padidinti. Savo rezonanso atradimas reiškia eksperimentavimą su vaizdais, kurie sukelia supratimą ir veda į progresą. Pabandykite su šiais vaizdais ir pažiūrėkite, kas jums geriausiai tinka.

1. Įsivaizduokite, kad tonas vibruoja ant jūsų priekinių dantų. Tai gali padėti jums atrasti būdą, kaip sukurti nuostabų toną nenaudojant fizinio manipuliavimo.

2. Galvokite apie savo dainos žodžius, kad perduotumėte emocinę energiją. Jei susikoncentravote prie savo dainos sielos išreiškimo, galite išvalyti emocinius blokus. Emociniai blokai gali sukelti fizinę įtampą, kuri trukdo tonui rezonuoti.

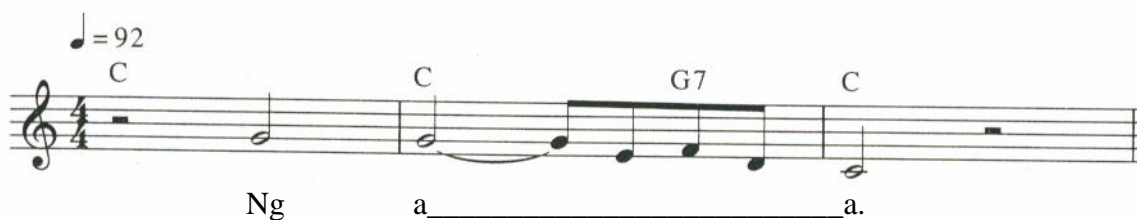
3. Įsivaizduokite, kad burnos viduje šypsotės. “Vidinė šypsena” yra vaizdas, dažnai naudojamas padėti dainininkams pakelti savo minkštuosius gomurius, kas padidina atvirą erdvę ryklėje, kur rezonuoja tonas.

### Rezonatorių vibravimo pajautimo pratimai

1. Pajusti vibruojantį garsą lūpų priekyje ir dainuoti kaip katei.



2. Dainuoti atvira burna, raidžių tarimą *ng* jausti gale. Pereinant į iš *ng* į raidę *a* jausti garso vibravimą toje pačioje vietoje.





**Balso apšilimo pratimai (3-5 minutės)**

Dūsavimai, niūniavimas, slydinėjimas, lūpų treliavimas yra tinkamiausi būdai apšilti ir padidinti kraujo tėkmę į balso stygas. Balso slydinėjimai ir kiti netradiciniai balso pratimai leidžia balsui laisvai veikti ir pasiruošti veiklai.

**1. Dūsavimas – slydinėjimas**

Tikslas: pradėti balso apšilimo pratimus. Šis pratimas tiems dainininkams, kurie yra labai įsitempę. Šio pratimo metu, pažiūrėkite ar jūsų kaklas ir žandikaulis nėra įsitempę, jei reikia pašalinkite įtampą. Dainuokite viduriniame registre. Atsistokite prieš veidrodį ir dainuokite slydinėdami balsu aukštyn – žemyn.

1. Pradėkite nuo šiek tiek aukštesnio balso nei kalbate ir švelniai pasakykite *no* leisdami balsui nuslysti žemyn. Įsivaizduokite, kad leidote garsui iškristi iš jūsų kūno jo nekontroliuodami.

2. Pradėkite nuo aukštesnio balso ir pakartokite.

3. Tęskite iki patogiai aukšto lygio, tada viską pakartokite žemėjančia tvarka.

♩ = 104

G- Eb Bbsus4 F

No \_\_\_\_\_ o.

Ah \_\_\_\_\_ a.

♩ = 88

F- F-/Eb Db C7(b13) F-

Vy \_\_\_\_\_ vy \_\_\_\_\_ vy \_\_\_\_\_.

Zu \_\_\_\_\_ zu \_\_\_\_\_ zu \_\_\_\_\_.

**2. Lūpų treliavimas:**

Tikslas: pradėti tonų gamybą su pastovia oro srove ir atsipalaidavusiu žandikauliu. Lūpų treliavimas gali būti iš dalies naudingas apšilimo pradžioje, kadangi jis skamba kvailai ir padeda atsikratyti įtampos. Praktikuokitės, kad lūpų treliavimas gautųsi lygus. Nesinervinkite, jei išspradžių jums nepavyksta. Dauguma dainininkų supranta, kad jiems lengviau treliuoti negu atlikti, bet kurį kitą balso lavinimo pratimą. Jei jums tai tinka, stebėkite savo treliavimą,

laikyseną, jausmą burnoje ir kakle. Įvertinkite, kaip jaučiatės ir pagalvokite, kaip galėtumėte tą patį laisvės jausmą išvystyti dainuodami balsius.

1. Pirmiausia bandykite išgauti motorinės valties burzgimo garsą laisvai burbuliuodami lūpomis. Leiskite savo žandikauliui kaboti, tarsi jis neturėtų kontrolės jūsų burnos ir liežuvio raumenims. Pradėkite išpūsdami orą iš lūpų ir leisdami joms vibruoti.

2. Kai jums pavyks, pabandykite aukštesniu balsu ir slyskite nuo vidurinio balso žemyn.

3. Jei jums nepavyko, švelniai padėkite smilius burnos kraštuose. Jei tai padeda, treliuokite taip. Jei jums vis tiek neišeina šio pratimo padaryti, geriau pabandykite niūniavimo pratimą.

♩ = 92

Brrrrrrrrrr      br \_\_\_\_\_      br \_\_\_\_\_

Br \_\_\_\_\_      br \_\_\_\_\_      br \_\_\_\_\_

### 3. Slydinėjantis apšilimas:

Sujunkite slydinėjimą, kuris padeda atsipalaiduoti gerkloms ir lūpų treliavimą, kad išlaikytumėte pastovią oro srovę efektyviai apšilimo pradžia.

♩ = 66

Br \_\_\_\_\_      o \_\_\_\_\_ o.

### 4. Niūniavimas:

Tikslas: pradėti tonų gamybą neužmirštant priekinio rezonanso. Lengvas niūniavimas gali būti puiki balso apšilimo pratimų pradžia, nes dūzgiantis jausmas jūsų lūpose, burnoje ir nosyje užtikrina teisingą natūralų tonų pastatymą.

1. Įkvėpkite ir lengvai niūniuokite vos liečiantis lūpoms. Vidiniai jūsų lūpų kampai turėtų dūzgėti dėl vibracijos.

2. Tęskite slydinėdami į apačią ir jausdami vibracijas kaukėje.

M \_\_\_\_\_

5. Ilgų tonų pratimas: (šis pratimas vienas efektyviausių vokalo formavimui)

♩ = 69

E- C G D

Brrrr \_\_\_\_\_.

Né \_\_\_\_\_.

No \_\_\_\_\_.

Nu \_\_\_\_\_.

6. Papildomi pratimai stakato, arpedžio.

Staccato ♩ = 76-96

D- Bb F C

ey ey ey ey a a a a ey ey ey ey o.

♩ = 66

F- F-/Eb

Oo \_\_\_\_\_

Oo \_\_\_\_\_

Db C

Oo \_\_\_\_\_

Oo \_\_\_\_\_

**Fiziniai pratimai****1. Lengvi galvos pasukimai:**

Tikslas: ištempti stiprius kaklo raumenis ir išleisti įtampą. Leiskite savo žandikauliui laisvai atviram kaboti per šį pratimą. Sukite savo galvą abiem kryptimis. Jei pajusite, kad galva svaigsta, laikykite akis atmerktas.

1. Švelniai nuleiskite savo galvą, kad jūsų smakras būtų arti krūtinės, ir leiskite galvos svoriui ištempti stiprius kaklo raumenis. Netempkite galvos į apačią- leiskite jai kaboti.

2. Pradėdami nuo šios pozicijos, lėtai sukite galvą aplinkui kol jūsų dešinė ausis bus arti jūsų dešinio peties.

3. Toliau sukite savo galvą, kol pasijusite bežiūrį į viršų, ištieskite stuburą, leisdami savo burnai ir žandikauliui kaboti. Žiūrėkite, kad neleistumėte galvai nukristi iki galo, nes tai įtempia jūsų kaklo raumenis.

4. Tęskite sukimą, kol jūsų kairė ausis bus prie kairio peties, darydami pauzes, kad ištemptumėte savo kaklą. Judėdami nepertraukiamai ir lėtai, sukiokite savo galvą kiekvienoje iš šių pozicijų: smakras prie krūtinės, ausis prie peties, akys žiūri į viršų, ausis prie peties. Jei tam tikroje vietoje pajusite įtampą, sustokite ir prieš tęsdami leiskite savo galvos svoriui tą vietą ištempti. Pilnai apsukite du tris kartus į vieną pusę, o tada į kitą.

**2. Kaklo įtampos atpalaidavimas:**

Tikslas: atpalaiduoti kaklo raumenų įtampą, kuri gali paveikti laisvą gerklų veikimą dainuojant. Jūsų kaklo raumenys yra sudėtingi ir gali būti linkę į traumas, jei persistengsite sukiodami galvą. Taigi darydami šį pratimą elkitės atsargiai.

1. Palenkite savo dešinę ausį link savo dešinio peties ir pajuskite savo galvos svorį ištiesinant kaklo šono raumenis.

2. Siekite savo dešinės rankos per viršugalvį ir ilsinkite savo dešinį delną ant savo kairios ausies tiesiog leisdami savo rankos svoriui padidinti įtampą kaklo raumenyse. Nesukiokite galvos.

3. Kai jau pakankamai ištempėte (10-30 sekundžių), patraukite savo ranką nuo ausies ir tiesiog leiskite savo galvai kaboti šioje pozicijoje keletą sekundžių.

4. Toliau, prilaikykite savo galvą dešine ranka, naudodami ją sugražinimui į vertikalią poziciją. Kad nepertempumėte įtempto raumens, nenaudokite vien tik kaklo raumenų savo galvos pasukimui. Pakartokite su kaire puse.

**3. Pečių sukimas:**

Tikslas: atlaisvinti įtampą viršutinėje nugaros dalyje ir pečiuose. Daugumos žmonių pečiai yra įtempti. Šis ištempimas padės sumažinti įtampą pečiuose, kuri gali paveikti dainavimą.

Pradėkite lėtai ir atsipalaidavę, judėdami iš vienos pozicijos į kitą nesustodami. Pasistenkite pratimus atlikti pilnai. Nepamirškite normaliai kvėpuoti.

1. Pakelkite abu pečius prie ausų, tada pasukite juos atgal, kad mentys beveik susiliestų nugaroje.

2. Nuleiskite juos į neutralią padėtį, tada pasukite į priekį.

3. Sukite abiem kryptimis: pirmyn ir atgal nesustodami.

#### 4. Šonkaulių ištempimas:

Tikslas: ištempti šonkaulių raumenis ir pagerinti kvėpavimą. Šonkaulių ištempimas padeda išleisti įtampą ir paruošia jūsų kūną kvėpavimui dainuojant.

1. Atsistokite išplėstomis kojomis.

2. Dešinę ranką ištieskite į viršų, delnu į lubas, tada ištieskite ją truputį pasilenkdami į kairę pusę.

3. Kad padidintumėte šį tempimą, sulenkite dešinį kelį kai tiesite dešinę ranką aukštyn (jūsų kairė koja turėtų išlikti tiesi). Turėtumėte pajusti teigiamą raumenų įsitemimą savo dešinėje šonkaulių pusėje.

4. Pakartokite šį tempimą su kaire puse.

#### 5. Pilnas sukimasis:

Tikslas: suprasti, kaip kvėpavimo metu išsiplėčia pilvo ir šonkaulių raumenys ir ištiesinti nugaros, kojų ir stovėsenos raumenis, kad atpalaiduotumėte juos ir išleistumėte įtampą. Kai pasilenkiate per liemenį, kelius laikykite laisvai (nesurakintus) ir lenkitės tik tiek, kiek jums yra patogiu. Neverskite delnų paliesti grindis.

1. Atsistoję išplėstomis kojomis lėtai nuleiskite smakrą link krūtinės. Tęskite sukimąsi, pradėdami nuo galvos lėtai tęsdami iki liemens.

2. Šioje pozicijoje įkvėpkite, tai išplės jūsų pilvą ir šonkaulius (pilvo išsiplėtimas pakels jus truputį nuo grindų), tada iškvėpkite. Pasitikrinkite savo kaklo užpakalinę dalį, kad būtumėte tikri, jog nekeliate galvos, o leidžiate viršugalvį link grindų.

3. Būdami vis dar toje pačioje pozicijoje, lengvai pasilenkite ir ištieskite kelius keletą kartų, kvėpuokite normaliai, jausdami įsitemimą kojose.

4. Lėtai perkelkite svorį į nugarą, kad klubai būtų virš pėdų. Šiek tiek sulenktais keliais įkvėpkite, iškvėpkite, ir sukite naugarą, jausdami, kaip pėdos atsiremia į grindis. Šis veiksmas padės jums atsistoti ir nereikės naudoti ką tik ištemptų nugaros raumenų.

#### 6. Kramtymas:

Tikslas: sumažinti veido raumenų įtampą ir atlaisvinti žandikaulį. Stovėkite ar sėdėkite ramioje ir atsipalaidavusioje padėtyje ir įsivaizduokite, tarsi jūsų galva plauktų link lubų.

1. Apsimeskite, kad burnoje turite du didelius gabalus gumos, po vieną viename burnos šone. Perdėtai kramtykite atvira burna sakydami “mum-mum-mum.”

2. Keletą sekundžių pakramtykite, tada pailsėkite. Pakartokite tą patį keletą kartų ir pailsėkite.

3. Pasakykite ar padainuokite teksto dalį atlikdami kramtymo veiksmą ir energingai judindami lūpas, žandikaulį ir skruostus. Šį pratimą galite kartoti visą dieną su pertraukomis.

#### 7. Masažas sau:

Tikslas: atlaisvinti įtampą kakle, veide ir žandikaulyje. Atlikdami šį pratimą galite atlaisvinti įtampą tam tikruose raumenyse.

1. Patogiai sėdėdami arba stovėdami masažuokite kaklo šonus ir užpakalinę kaklo dalį, pirštų galais atlikdami švelnius sukimo judesius.

2. Pamasazuokite šalia ausų ir prie žandikaulio krašto.

3. Leiskite burnai atsiverti ir nukristi ir švelniai masažuokite minkštame taške tiesiai po smakru savo nykščiais.

4. Tęskite nuo kaklo iki galvos, uždėkite pirštus tvirtai ant savo skalpo ir judinkite visą savo skalpą ratu. Įsivaizduokite, kad tarp jūsų kaukolės ir skalpo įsiveržia oras.

5. Pabaikite savo masažą ilgais tvirtais brūkštelėjimais išilgai savo antakių, po vieną vienu metu, eidami nuo vidaus link išorės.

**Pratimai vibrato lavinimui**

♩ = 100  
F

A

♩ = 88  
C G7 G7 C

A

**Pratimas vibrato kontroliavimui**

♩ = 69  
C G A- F E- D- C

Oo

**Dinamikos lavinimui**

♩ = 76  
F B♭ F

A

Judrumo lavinimo pratimai

♩ = 80  
Fm7

Wu                   wu\_\_\_\_\_wu\_\_\_\_\_wu\_\_\_\_\_wu\_\_\_\_\_.

♩ = 104  
Cm7

Hey\_\_\_\_\_hey\_\_\_\_\_hey\_\_\_\_\_hey\_\_\_\_\_.

♩ = 84  
Cm7

Wu\_\_\_\_\_je\_\_\_\_\_jē\_\_\_\_\_.

♩ = 84  
Cm9

O\_\_\_\_\_.

♩ = 84  
Cm9

O\_\_\_\_\_.



### A. Greene, pratimai liežuvio jautrumo mažinimui

Pirmas pratimas – liežuvio galiuko kontrolei:

- atsisėskite ir pažiūrėkite į veidrodį.
- atsipalaiduokite, nugara liesdami kėdės atlošą.
- nenaudokite pilvo raumenų.
- išlaikykite ramią veido išraišką.
- palieskite Adomo obuolį, stebėkite jį veidrodyje.
- liežuvio galiuku palieskite apatinių dantų apačią arba įterpkite liežuvio galiuką tarp dantų.
- nusižiovaukite, kad Adomo obuolys leistųsi žemyn. Liežuvio galiukas neturi judėti.
- atsipalaiduokite.
- pakartokite tą patį veiksmą kiek tik reikės. Kūne neturite jausti įtampos, išskyrus žiovulio sukeltą įtampą gerklėje.

Antrajam pratimui reikės kaklaraiščio. Jį turite užsidėti ant pliko kaklo. Kaklaraištis jums padės:

- jums nebereikės liesti Adomo obuolio.
- jausite vidinių raumenų darbą tiesiogiai.
- veidrodžio pagalba matysite ir jausite, kaip valdote savo gerklas.
- šiek tiek tvirčiau parišus kaklaraištį, jūsų antisutraumieji raumenys priešinsis žiovuliui.
- šio pratimo metu jūs taip pat pajusite pasididžiavimą tuo, kad kontroliuojate tą kūno vietą, kurios nematėte reikalo kontroliuoti. Ši kontrolė susijusi su galimybe ištarti teisingą garsą.

Antrasis pratimas – žiovulys pasirišus kaklaraištį:

- užsiriškite kaklaraištį, kad jis būtų ant Adomo obuolio ir atsisiėskite prieš veidrodį.
- atsipalaiduokite, nugara liesdami kėdės atlošą.
- nenaudokite pilvo raumenų.
- išlaikykite ramią veido išraišką.
- palieskite Adomo obuolį, stebėkite jį veidrodyje.
- liežuvio galiuku palieskite apatinių dantų apačią arba įterpkite liežuvio galiuką tarp dantų.
- nusižiovaukite, kad Adomo obuolys leistųsi žemyn. Liežuvio galiukas neturi judėti.
- atsipalaiduokite.

Svarbu: būkite tikras, kad kaklaraištis yra ant Adomo obuolio. Kiekvieną kartą jums nusižiovavus kaklaraištis nuslys į apačią ir vėl pakils Adomo obuoliu aukštyn. Kiekvieną kartą jums atsipalaidavus, kaklaraištis nusileis ir Adomo obuolys pakils. Jei jūsų Adomo obuolys yra giliai gerklėje, užriškite kaklaraištį ant kaklo vidurio ir stenkitės “nužiovauti” kaklaraištį (kaklaraištis praplatės). Patirkite pasipriešinimo kaklaraiščio įsitempimui jausmą. Galite piršto galiuku paliesti žemiau kaklaraiščio mazgo. Pajusite, kad žiovaujant jūsų Adomo obuolys palies jūsų pirštą. Pakartojus pratimą daug kartų, galiausiai Adomo obuolys judės aukštyn ir žemyn. Pakartokite lėtai ir vienodu tempu:

- įtempkite (nusižiovaukite ir kaklaraištis pakils).
- atsipalaiduokite (kaklaraištis nuslys ir Adomo obuolys pakils).

Svarbu: jei jums jau viskas pavyksta, šiek tiek nuleiskite kaklaraištį ir pratimą pakartokite. Po to, jei jums pavyksta, vėl galite nuleisti žemyn. Taip žeminant galiausiai Adomo obuolio viršus turėtų nusileisti per du colius žemiau krūtinės kaulo.

Trečias pratimas - pagrindinės formos apatinės dalies išlaikymas:

- užsiriškite kaklaraištį ir atsisėskite prieš veidrodį.
- atsipalaiduokite, nugara liesdami kėdės atlošą
- nenaudokite pilvo raumenų.
- nusižiovaukite, kad Adomo obuolys leistųsi žemyn.
- išlaikykite šią poziciją kol pavargs raumenys.
- atsipalaiduokite.

Darydami šį pratimą pabandykite išplėsti savo kaklo raumenis visada žiovulio kryptimi, kad niekada nematytumėte plonų raumenų gumbelių kakle. Kaklo oda turi atrodyti lygi. Nepasmaukite savęs kaklaraiščiu, bet užveržkite jį tvirčiau negu būtina. Priešinkitės šiam tvirtumui bandydami išplėsti kaklo raumenis žiovulio kryptimi. Neįtempkite kitų kūno dalių. Galvą laikykite atpalaiduotą ir tiesią. Visi kiti įsitempimo jausmai, nepaisant kur jie yra, yra antriniai, kaip rezultatas jūsų norui viską padaryti gerai. Praktikuokitės lėtai. Kai įprasite įtempti tik tuos raumenis, kurie stumia Adomo obuolį žemyn, ir tuos, kurie išplečia kaklą, antriniai įsitempimai išnyks. Skausmo jautimas gerklėje yra normalu. Jūs mankštinate raumenis taip pat, kaip tai daro atletai. Nenusiminkite. Tai normalu. Pailsėkite ir vėl praktikuokitės.

Antrasis ir tečiasis pratimai turėtų būti daromi paeiliui. Pirma, kur jūs įtempsite ir atpalaiduosite ir kur bandysite išlaikyti pagrindinės formos apatinę dalį. Pastebėsite, kad kartojate tą pačią kryptį daug kartų. Tai gali jums padėti įsisąmoninti jas efektyviau.

Pastebėjimas: kiti pradedantieji instrumentalistai praktikuojasi gamą ir arpedžo valanda po valandos, kad išvystytų raumenų koordinaciją pirštuose, lūpose, riešuose, priklausomai nuo jų

naudojamo instrumento. Jūsų užduotis tokia pat monotoniška. Šį etapą turi praeiti kiekvienas atlikėjas. Iš tiesų nėra skirtumo, skirtingi instrumentai, bet disciplina ta pati.

### A. Greene siūlomi pratimai žandikaulio lavinimui

Pirmas pratimas – žandikaulio ašies pajautimui:

- piršto galiuku plieskite žandikaulio ašį, kuri yra tiesiai priešais jūsų ausies vidurį.
- judinkite žandikaulį aukštyn žemyn tarsi kramtydami. Kai jūsų žandikaulis leidžiasi jūs po savo pirštu pajusite įdubą.
- lėtai nuleiskite žandikaulį ir pabandykite judinti jį atgal. Pajusite minimalią įdubą.
- nuleiskite žandikaulį ir judinkite jį į priekį. Pajusite maksimalią įdubą. Tikslas kontroliuoti žandikaulį, kad jis judėtų atgal ratu, taip sukeliant minimalią įdubą.

Antras pratimas – teisingas žandikaulio judėjimas aukštyn žemyn:

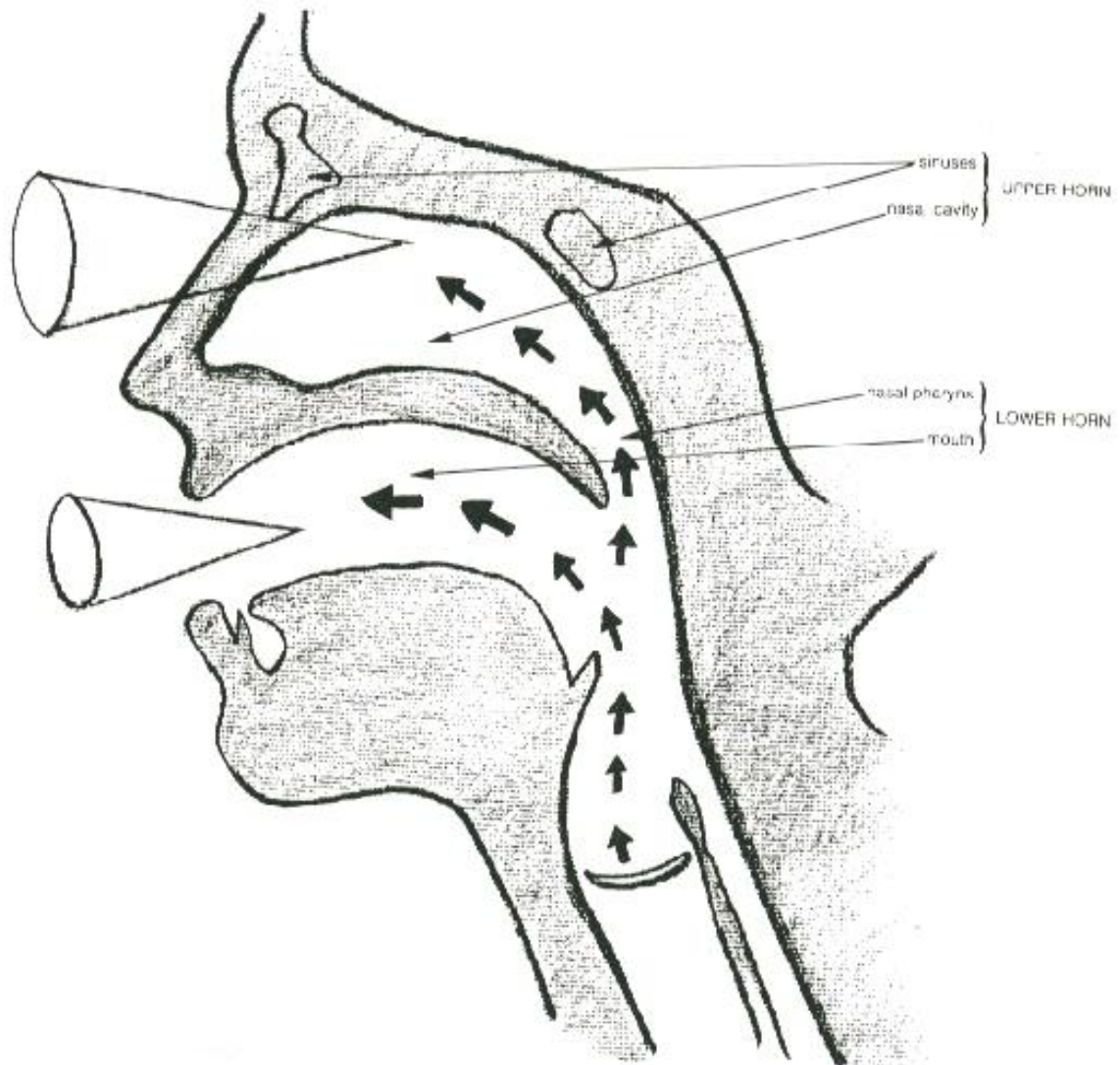
- atsisėskite prieš veidrodį.
- atsipalaiduokite, nugara remkitės į kėdės atlošą.
- palieskite žandikaulio ašį piršto galiuku.
- judinkite žandikaulį aukštyn žemyn padarydami minimalią įdubą. Žandikaulis leidžiasi atgal; jis neturi nusileisti toli - nuleiskite jį atsipalaidavęs.
- pakartokite pratimą vėl ir vėl.

Jei norite pamatyti ir pajusti žandikaulio padėtį konkrečiau, paimkite pusantro colio ilgio ploną lazdelę. Padarykite pratimą įkišę lazdelę tarp dantų. Lazdelės apačia, liečianti apatinius dantis yra už lazdelės priekio, liečiančio viršutinius dantis.

Trečias pratimas - nuleistas žandikaulis dirbant gerkloms:

- užsidėkite kaklaraištį ir atsisėskite prieš veidrodį.
- atsipalaiduokite, nugara remkitės į kėdės atlošą.
- palieskite žandikaulio ašį piršto galiuku.
- judinkite žandikaulį aukštyn, žemyn.
- naudokitės lazdele tarp dantų stebėdami teisingą žandikaulio padėtį.
- išlaikykite ramią veido išraišką.
- nenaudokite pilvo raumenų.
- palieskite apatinių dantų apačią liežuvio galiuku.
- lėtai judinkite Adomo obuolį aukštyn žemyn piršto galiuku jausdami minimalią įtampą.
- kartokite šį pratimą vėl ir vėl.

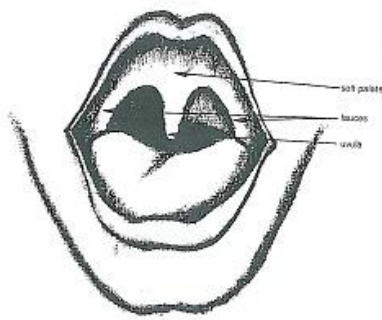
A. Greene garso igravimo mechanizmas



A. Greene siūlomas pratimas tiems, kuriems yra pakilęs liežuvėlis, įsitempęs minkštasis gomurys arba susiglaudusi ryklės atrama, t.y. viršutinės dalies atpalaidavimas.

- palieskite liežuvio šaknies centrą ir jį atpalaiduokite.
- nuleiskite smilių žemiau, kad veidrodyje matytumėte minkštąjį gomurį.
- iškvėpkite ir sušnibždėkite žodį *honh*, pamatysite, kad minkštasis gomurys lieka minkštas. Sunku tiesiogiai pamatyti liežuvėlį, nes trukdo pirštas, bet minkštojo gomurio judėjimas jums pasakys ar liežuvėlis yra žemai ir atsipalaidavęs.

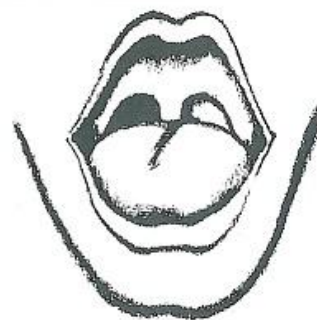
*N* raidė žodyje *honh* skambės prancūziškai. Prancūziškai *N* daugelyje žodžių tariamas pro nosį. Esmė ta, kad tariant prancūziškai liežuvis nekyla. Jūsų pagrindinės formos apatinė dalis gali būti nepaliesta, likti sveika. Pamatysite, kad įkvepiat ir iškvepiat per nosį ir burną tuo pačiu metu. Jūsų kvėpavimas bus laisvesnis, nei kada nors anksčiau. Nepersistenkite – nekvėpuokite per greitai ir per dažnai, nes galite apsvaigti. Vienu įkvėpimu pakartokite keletą kartų žodį *honh*. Kvėpuokite lengvai ir lėtai, atsipalaidavę. Kartokite *honh* vėl ir vėl, kol priprasite prie atsipalaidavusio liežuvėlio, minkštojo gomurio ir pakilusios ryklės atramos jausmo.



1 pav.



2 pav.



3 pav.

**Burnos pozicija tariant bales**



A, E, È, I



O

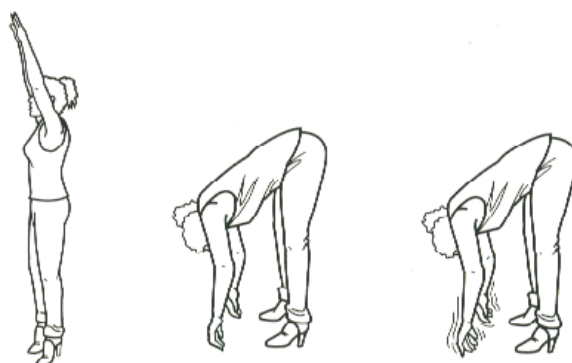


U

### Carolyn Wilkins 10 min. atsipalaidavimo pratimai

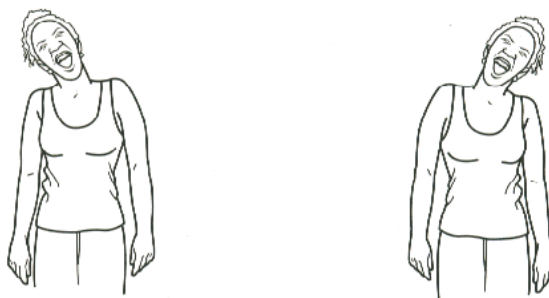
#### Pasirūžome, susilenkiame, pasikratome:

1. Įkvepiame, pakeliame rankas virš galvos, pasistiebiame ir būname rąžymosi pozoje kiek įmanoma ilgiau.
2. Įškvėpdami nesulenkdami per kelius kojų, lenkiamės, išlaikydami tiesą nugarą taip, kad pirštų galai pasiektų grindis. Likdami šioje pozicijoje, įkvepiame. Iškvėpdami papurtome rankas ir pečius. Įkvėpdami atsitiesiame. Kartoti bent 3 kartus.



#### Kaklo sukimas:

1. Balansuodami kūno svorį, atsistojame taip, kad kaklas ir nugarą būtų tiesūs.
2. Tris kartus lėtai sukame galvą į dešinę ir tris kartus į kairę pusę. Jokiu būdu nenulenkite galvos per daug žemai, kai suksite ją nugaros pusėn. Antrą kartą tą patį pratimą atlikite gilaus žiovilio poza.



#### Gūsčiojimas pečiais:

1. Pakelkite pečius iki pat ausų. Įkvėpkite.
2. Iškvėpiant leiskite pečiams nukristi. Kartokite pratimą, kol pajusite, kad pečiai atsipalaidavo.





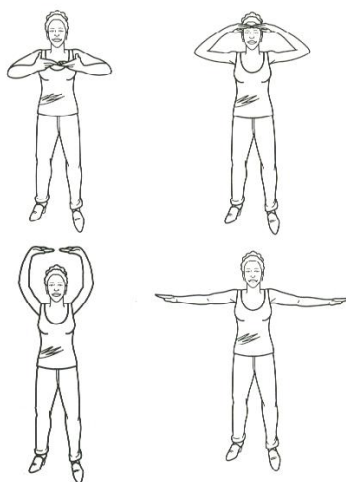
### Sukiniai:

1. Kojų pėdos pečių plotyje, rankas visiškai atpalaiduojame.
2. Nesmarkiai sukame korpusą iš vienos pusės į kitą, leisdami rankoms pliaukšėti, atsitrenkiant į mūsų kūno šonus. Darant šį pratimą patartina burgzti lūpomis, vaizduojant motorlaivį.



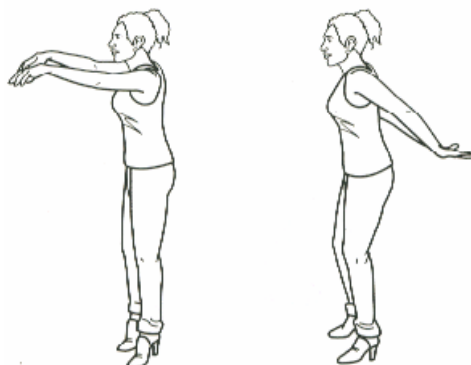
### Atsirėmimas į dangų:

1. Kojos lieka pečių plotyje. Rankas ištiesiame vieną priešais kitą, delnais į viršų.
2. Sukdami delnus į save, įkvepiame, pakeldami rankas į viršų taip, kad delnai būtų lygiagretūs luboms.
3. Dainuodami garsą „a“, lėtai nuleidžiame rankas į šonus. Pratimą kartojame tris kartus.



### Rankų siūbavimas ir numetimas:

1. Kojų pėdos suglaustos. Įkvėpdami pakelkime rankas prieš save, pirštai atpalaiduoti.
2. Energingai šūkteldami „a“, numetame rankas, ir tegu jos nuskrenda kiek galint labiau už nugaros. Kartokite ne mažiau kaip tris kartus.



Kratymasis:

1. Kojų pėdos vėl pečių plotyje. Pradedam nuo kojų aukštyn drebėti visu kūnu. Įsivaizduokime, kad drebinanti kūną energija apvaldo mūsų kojas, juosmenį, krūtinę, rankas.

2. Leiskite laisvai vibruoti kūnui, tarsi jus būtų apsėdusi kokia dvasia. Kartokite tai bent tris kartus, ir stebėkite, kaip išpurtote iš kūno visas įtampas.

3. Atsistokite į dainavimo poziciją ir porą minučių kvėpuokite, įsivaizduodami, kad oras patenka kiek galint žemiau.



**Gerbiamas (-a) respondente,**

Šia anketa norėtume išsiaiškinti Jūsų požiūrį į dainavimo metodikos pakankamumą, jos pritaikymą dirbant su mokiniais. Mokslinį tyrimą atlieka Šiaulių universiteto magistrantė Živilė Ratinienė, tyrimo vadovas – doc. V.J.Lygutis. Anketa yra **anoniminė** ir visi surinkti duomenys bus naudojami tik moksliniams tikslams.

**Gerbiami respondentai, Jūsų įvertinimas yra be galo svarbus, kadangi esate šios srities specialistai.** Prašome pažymėti tuos atsakymo variantus, kurie geriausiai atitinka Jūsų nuomonę. Atsakymus pažymėkite varnele √.

**Iš ankso dėkojame už Jūsų išsamius atsakymus ir skirtą brangų laiką!**

Klausimai apie Jus: (pažymėkite √).

1. **Lytis:**  vyras  moteris
2. **Amžius:**  20-25  25-30  30-40  40-60
3. **Ugdymo įstaiga:**  bendrojo lavinimo  gimnazija  muzikos/meno  
 ikimokyklinio ugdymo
4. **Išsilavinimas:**  aukštesnysis  dieninės studijos  tęstinės studijos  
 aukštasis (bakaluro)  aukštasis (magistro)
5. **Ar šiuo metu studijuojate?**  taip  ne
6. **Pedagoginė kvalifikacija:**  mokytojas  vyr. mokytojas  metodininkas  ekspertas
7. **Ar dirbate pagal įgytą specialybę?**  taip  ne
8. **Kokia jūsų specialybė?** .....
9. **Mokyklos geografinė padėtis:**  kaimas  miestelis  rajono centras  miestas
10. **Pažymėkite, kokias žinote dainavimo mokyklas?**  
 Klasikinio dainavimo  Kantri dainavimo  Džiazinio dainavimo  
 Pop dainavimo  Folklorinio dainavimo  kita .....
11. **Kurių dainavimo mokyklos metodiką Jūs naudojate ruošdami dainininkus?**  
.....
12. **Pažymėkite(√), kiek Jums asmeniškai tinka (netinka) išvardinti teiginiai.**

<b>Teiginys</b>	<b>Taip</b>	<b>Iš dalies</b>	<b>Ne</b>
Išsamių metodinių leidinių lietuvių kalba apie dainavimo metodikos pritaikymą dirbant su mokiniais pakanka.			
Dirbdamas(-a) su mokiniais remiatės lietuvių dainavimo metodikos literatūra.			
Dirbdamas(-a) su mokiniais remiatės užsienio dainavimo metodikos literatūra.			
Dirbdamas(-a) su mokiniais remiatės savo sukurta dainavimo metodika.			
Dainavimo metodikos žinias gilinate seminaruose.			
Per metus aplankote 1-2 dalykinius (savo profesijos) seminarus.			
Per metus aplankote 3-4 dalykinius (savo profesijos) seminarus.			
Per metus aplankote daugiau nei 4 dalykinius (savo profesijos) seminarus.			
Aplankote seminarus vykstančius net kitose šalyse.			
Dalykinio seminaro tema visada atitinka gvildenamą problemą.			
Su dainavimo technika susiję seminarai duoda naujų metodinių žinių.			
Įgytas seminare žinias pritaikote savo darbe.			
Jums pakanka profesinių žinių mokant mokinius dainuoti.			

13. **Kokios balsės tinkamiausios dainuoti pirmuosius vokalinius pratimus?**

- a  e  è  i  o  u

14. **Norint surasti tinkamą garso skambėjimo poziciją, kuriuos priebalsius Jūs naudojate?**

- skardžiuosius  dusliuosius  nosinius

15. **Pažymėkite(√), kiek Jums asmeniškai tinka (netinka) išvardinti teiginiai.**

<b>Teiginys</b>	<b>Taip</b>	<b>Iš dalies</b>	<b>Ne</b>
Mokinio kvėpavimą lavinate kiekvieną dainavimo užsiėmimą.			
Mokinio kvėpavimą lavinate esant būtinybei.			
Kvėpavimo pratybos atliekamos be garso, vėliau su garsu.			
Kvėpavimo pratybos atliekamos su garsu.			

Kvėpavimo pratybos atliekamos be garso.			
Kvėpavimo pratybos atliekamos su garsu, vėliau be garso.			
Tinkamas garsas išgaunamas, kai įkvėptas oras iškvepiant virsta garsu.			
Tinkamas garsas išgaunamas, kai iškvėptas oras įkvepiant virsta garsu.			
Tinkamas garsas išgaunamas, kai įkvėptas oras sulaikytas.			
Tinkamas garsas išgaunamas, kai pradedama dainuoti specialiai neįkvėpus.			
Kvėpavimo tipo (pvz.: raktikaulinis, šonkaulinis) pritaikymas mokiniui, priklauso nuo jo amžiaus.			
Dirbdamas (-a) su mokiniu lavinate raktikaulinį kvėpavimą.			
Dirbdamas (-a) su mokiniu lavinate šonkaulinį kvėpavimą.			
Dirbdamas (-a) su mokiniu lavinate diafragminį kvėpavimą.			
Dirbdamas (-a) su mokiniu lavinate mišrų kvėpavimą.			
Kvėpavimas yra dainavimo pagrindas.			

**16. Ar sutinkate (prieštaraujate), jog...?**

<i>Teiginys</i>	<i>Taip</i>	<i>Iš dalies</i>	<i>Ne</i>
Tarp žmogaus balso registrų egzistuoja pereinamosios gaidos.			
Pereinamosios gaidos, tai neteisingo balso aparato naudojimo rezultatas.			
Pradiniame dainavimo etape reikia lavinti krūtininį registrą.			
Pradiniame dainavimo etape reikia lavinti vidurinį registrą.			
Pradiniame dainavimo etape reikia lavinti galvinį registrą.			

**17. Kaip manote, ar šie teiginiai turi įtakos garso kokybiškumui?**

<i>Teiginys</i>	<i>Turi įtakos</i>	<i>Iš dalies įtakoja</i>	<i>Neturi įtakos</i>
Naujos dainos melodijos mokymasis skiemeniu ar balsiu.			
Naujos dainos melodijos mokymasis solfedžiuojant, ritmuojant, skanduojuojant tekstą.			
Naujos dainos dainavimas iš karto su tekstu.			
Gomurio liežuvėlio pakėlimas dainavimo metu.			
Smakro padėtis.			
Antgerkliaus padėtis.			
Išsižiojimo, artikuliavimo, dikcijos aktyvumas.			
Kūno laisvumas dainavimo metu.			
Dainininko emocinė būseną.			
Emocingas, dramatinis, „aktorinis“ teksto prasmę perteikiantis dainavimas.			

**18. Jūsų nuomone, kokias svarbiausias asmenybės savybes turi turėti dainavimo pedagogas?**

- reiklus  nuoširdus  laisvai bendraujantis  taktiškas  humoristiškas  kūrybiškas  emocingas  išradingas  bendradarbiaujantis  kantrus  supratingas  veiklus  patarantis  išmanantis savo darbą  „lankstus“  aktyvus  atviras  kita .....

**19. Jūsų nuomone, kokias svarbiausias asmenybės savybes turi turėti mokinys, norintis išmokyti dainuoti?**

- aktyvus  emocionalus  drąsus  kūrybiškas  kantrus  nuoširdus  muzikalus  artistiškas  veiklus  supratingas  atviras  kita .....

**20. Kur įgijote dainavimo metodinių žinių?**

- meno/muzikos mokykloje  konservatorijoje  aukštojoje mokykloje  praktiniame darbe  nebuvo įgyta (suteikta)  kita .....

*Nuoširdžiai dėkojame Jums už atsakymus!*