

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
MENŲ FAKULTETAS
MUZIKOS PEDAGOGIKOS KATEDRA

ALMA KRIUKAITĖ

Muzikos pedagogikos II kurso magistrantūros studentė

**KVĖPAVIMO TECHNIKOS LAVINIMO METODŲ
SPECIFIKA, JŲ POVEIKIS MUZIKAVIMO
KOKYBEI**

MAGISTRO DARBAS

Darbo vadovas
doc. Vaidotas Juozas Lygutas

Šiauliai, 2011

SANTRAUKA

Tyrimo tema – KVĖPAVIMO TECHNIKOS LAVINIMO METODŲ SPECIFIKA, JŲ POVEIKIS MUZIKAVIMO KOKYBEI. Tyrimą atliko muzikos pedagogikos studijų programos II kurso studentė Alma Kriukaitė.

Darbe analizuojami kvėpavimo technikos lavinimo metodai atveria didesnes galimybes ugdyti mokinių muzikinės veiklos kokybę. Sistemingos ir atnaujintos informacijos apie kvėpavimo lavinimo būdų įvairovę, dirbant su dainininkais ar pūtikais, lietuvių kalba yra nepakankamai. Analizuojant vokalinės metodikos knygas, pastebėta, kad tik keletas autorių išskiria tinkamo kvėpavimo reikšmę muzikavimui. Tyrimas vykdomas remiantis išsikelta hipotetine prielaida, jog didesnė dalis vokalo ir pučiamųjų instrumentų pedagogų nesivadovauja kvėpavimo technikos lavinimo metodika, kaip priemone, galinčia pagerinti muzikavimo kokybę. Šio tyrimo objektas – kvėpavimo technikos lavinimo metodai. Pagrindinis tyrimo tikslas – ištirti kvėpavimo technikos lavinimo metodų įtaką muzikavimo kokybei. Taip pat išsikelti tyrimo uždaviniai, kurie padėtų išsiaiškinti, ar vokalo, pučiamųjų instrumentų pedagogai vadovaujasi kvėpavimo technikos lavinimo metodais kaip priemone, siekiant kokybiškesnio muzikavimo; darbe pateikiami lietuvių ir užsienio šalių pedagogų rekomenduojami kvėpavimo technikos lavinimo metodai; išanalizuoti tinkamo kvėpavimo požymiai muzikuojant, kurie daro įtaką muzikavimo kokybei.

Empiriniame tyrime dalyvavo 242 respondentai. Buvo apklausti dainavimo ir pučiamųjų instrumentų pedagogai. Aiškinantis, ar pedagogų pateikta metodika bei jų pasirinkti metodai yra veiksmingi, buvo apklausti ir šių pedagogų mokiniai. Taigi anketinėje apklausoje dalyvavo 75 pedagogai ir 167 moksleiviai iš Kelmės, Radviliškio, Šiaulių, ir Joniškio muzikos mokyklų. Išanalizavus anketinius respondentų duomenis, išsikelta hipotezė pasitvirtino. Išsiaiškinta, kad didesnė vokalo bei pučiamųjų instrumentų pedagogų dalis, ugdydami muzikinius mokinių gebėjimus, skiria nepakankamai dėmesio jų kvėpavimo technikos lavinimui. Tyrimo metu išsiaiškinta, kad 100 % apklaustų pedagogų tiki, kad muzikavimo kokybė tiesiogiai priklauso nuo tinkamai išlavintos kvėpavimo technikos: kvėpavimo techniką lavina 72 % pedagogų, tačiau dauguma jų naudoja elementarius ir gana paprastus pratimus, ne visada akcentuoja diafragminio kvėpavimo reikšmę. Išsiaiškinta, kad dalis pedagogų vadovaujasi nebetinkama ir neefektyvia kvėpavimo technikos lavinimo metodika.

SUMMARY

The subject of the research is **Specifics of Methods of Breathing Technique Training, Their Impact on the Quality of Playing Music**

The research has been carried out by Alma Kriukaitė a second year postgraduate studies student of Music Education Department of Šiauliai university. The training methods of the breathing techniques analyzed in the paper offer greater opportunities to develop the quality of the pupils' musical performance. There is not enough systematic and updated information in Lithuanian about different ways of teaching breathing techniques or working with singers and wind instrument players. The analysis of the books on vocal techniques showed that only a few authors distinguish the importance of proper breathing for musical performance. The survey is conducted on the basis set in a hypothetical assumption that it is likely that the greater part of the vocal and wind instrument teachers do not follow the methods of breathing techniques as a tool for improving the quality of the musical performance. The subject of this study is the methods of breathing techniques. The main objective of the study is to explore the influence of training methods of breathing techniques on the quality of musical performance. In addition, the study helps to determine whether vocal or the winds teachers are using training methods of breathing techniques as a means to improve the quality of musical performance. The study provides the training methods of the breathing techniques recommended by Lithuanian and foreign teachers. Furthermore, the factors which have significant impact on the quality of the musical performance are analyzed.

Empirical study involved 242 respondents. Teachers of singing and wind instrumentalists were interviewed in order to find out whether the methodology as well as the methods used by the teachers is efficient. The students who are taught by these teachers were also interviewed. Thus 75 teachers and 167 students from Kelmė, Radviliškis, Šiauliai, and Joniškis music schools participated as respondents in this research. The analysis of the data set in the responses confirms the hypothesis that the majority of vocal and wind instrument teachers do not pay sufficient attention to training breathing techniques while developing students' musical abilities. The study shows that 100% of the surveyed teachers believe that the quality of musical performance is directly dependent on the properly trained breathing techniques. Breathing techniques are developed by 72% of teachers. However, most of them use elementary and fairly simple exercises, not always stressing the importance of diaphragmatic breathing. Moreover, the study shows that some teachers use outdated and inefficient methods of breathing techniques.

TURINYS

<u>IVADAS.....</u>	<u>5</u>
<u>1. BALSU SUSIDARYMAS, KVĖPAVIMO SANDARA DAINUOJANT.....</u>	<u>10</u>
<u>1.1. Pagrindiniai kvėpavimo būdai ir jų reikšmė lavinant taisyklingą kvėpavimą dainuojant.....</u>	<u>12</u>
<u>1.2. Taisyklingo kvėpavimo elementai ir požymiai dainuojant.....</u>	<u>14</u>
<u>1.3. Kvėpavimo technikos ir būdai.....</u>	<u>16</u>
<u>2. TINKAMO GARSO IŠGAVIMO ASPEKTAI MUZIKUOJANT PUČIAMUOJU INSTRUMENTU.....</u>	<u>19</u>
<u>2.1. Kvėpavimo ypatumai grojant pučiamaisiais instrumentais.....</u>	<u>19</u>
<u>2.2. Pūtikų psichofiziologinis grojimo aparatas.....</u>	<u>21</u>
<u>2.3. Muzikinio garso išgavimas ir kvėpavimo ypatumų sąveika.....</u>	<u>22</u>
<u>2.4. Grojančių pučiamaisiais instrumentais kvėpavimo technikos ypatumai.....</u>	<u>24</u>
<u>3. LIETUVOS IR UŽSIENIO PEDAGOGŲ KVĖPAVIMO TECHNIKOS LAVINIMO METODŲ PANAUDOJIMO GALIMYBĖS.....</u>	<u>29</u>
<u>3.1. Mokytojų mokymo metodų samprata</u>	<u>29</u>
<u>3.2. Muzikinio ugdymo metodų pasirinkimo kriterijų apžvalga.....</u>	<u>32</u>
<u>3.3. Lietuvos pedagogų požiūris į kvėpavimo technikos lavinimo metodus.....</u>	<u>34</u>
<u>3.4. Užsienio autorių rekomenduojami kvėpavimo technikos lavinimo metodai</u>	<u>39</u>
<u>3.5. Kvėpavimo technikos lavinimo metodų poveikis muzikavimo kokybei.....</u>	<u>42</u>
<u>3.5.1. Streso įtaka kvėpavimo mechanizmo veiklai.....</u>	<u>43</u>
<u>3.5.2. Kvėpavimo technikos lavinimo metodai, padedantys nuslopinti stresą.....</u>	<u>45</u>
<u>4. MOKYTOJŲ IR MOKINIŲ POŽIŪRIO Į KVĖPAVIMĄ TYRIMAS.....</u>	<u>48</u>
<u>4.1. Tyrimo organizavimas ir eiga.....</u>	<u>48</u>
<u>4.2. Tyrimo imties charakteristika.....</u>	<u>49</u>
<u>4.3. Pedagogų ir mokinių požiūris į kvėpavimo technikos lavinimo metodus, jų įtaką muzikavimo kokybei analizė.....</u>	<u>52</u>
<u>4.4. Tyrimo apibendrinimas.....</u>	<u>68</u>
<u>IŠVADOS.....</u>	<u>69</u>
<u>LITERATŪRA.....</u>	<u>70</u>
<u>PRIEDAI.....</u>	<u>72</u>

ĮVADAS

Darbo aktualumas. „Kvėpavimas plaučiais – tai du vienas kitą nenutrūkstamai sekantys etapai: įkvėpimas – oras patenka į plaučius ir iškvėpimas – oras iš jų išstumiamas (Baixauli, Negri, 1999, p. 38)“. Tikėtina, kad tokį mokslinį kvėpavimo sampratų apibrėžimą išgirstume iš mediciną išmanančio žmogaus. Daugelis net nenumano, koks svarbus kiekvieno individo egzistavimui yra oras, kvėpavimo refleksas. Nesusimąstome, kas nutiktų, jei staiga mūsų kūnas „užmirštų“, kad reikia kvėpuoti. Kvėpavimas, iš pirmo žvilgsnio, atrodo savaime suprantamas ir elementarus biologinio kūno refleksų procesas. Individo sąmonė kvėpavimą reguliuojantiems raumenims nesustojamai siunčia atitinkamus signalus, dėl kurių sąlyginės pagalbos mums nebereikia galvoti, kada ir kiek įkvėpti ir kaip elgtis iškvėpiant. Nuo tam tikrų fiziologinių situacijų priklauso žmogaus kvėpavimo dažnis, kvėpavimo gilumas. Kvėpavimo metu individui nebūtina įdėti pastangų, nes tai savaime vykstantis, gyvybiškai svarbus mūsų kūno maitinimo deguonimi ir valymo procesas, kurio sąmoningai kontroliuoti mums nereikia. Tik tada, kuomet tenka sulėtinti kvėpavimą ar jį patankinti, imame suprasti, kad mes galime sąmoningai kontroliuoti savo kvėpavimą, reguliuodami jo dažnį bei įkvėpimo ar iškvėpimo pobūdį.

Mokydami dainavimo ar groti pučiamaisiais instrumentais, muzikos mokyklų pedagogai su kiekvienu mokiniu dirbdami individualiai mato jo galimybes, gali jo gebėjimus vystyti pagal pasirinktą metodiką, nes individualus darbas suteikia nelyginamai daugiau privilegijų nei grupinis vaikų mokymas. Pateikiamą medžiagą mokiniui galima išaiškinti plačiau, vaizdingiau. Perpratus mokinio asmenines galimybes, sukuriama sąlyga taikyti tam tikrų metodų įvairovę ir siekti kuo aukštesnių rezultatų. Ne išimtis ir inovatyvių kvėpavimo technikos metodų panaudojimo galimybės mokant solinio dainavimo ar groti pučiamaisiais instrumentais. Čia atsiveria nemaža erdvė ieškojimams. Pedagogai, nuolatinių ieškojimų vejami, turi suvokti ir suprasti, kad kokybiškas ir taisyklingas muzikavimas priklauso nuo tobulo kvėpavimo technikos. Jie turi stengtis tinkamai išlavinti mokinio kvėpavimo mechanizmą, nes tik tuomet galės siekti kokybiško frazavimo, skaidraus ir skvarbaus vokalinio ar instrumentinio garso. Besimokančių solinio dainavimo ir grojančiųjų pučiamaisiais instrumentais mokinių kvėpavimo mechanizmo funkcijos yra gana panašios, nes tiek pūtikai tiek daininkai garsą išgauna oro pagalba. Tad būtų logiška, kad pirmieji mokymo groti pasirinktu pučiamuoju instrumentu ar dainavimo mokymo „žingsniai“ būtų sukonzentruoti į kvėpavimo technikos lavinimą. Šio darbo prerogatyva¹ – išsiaiškinti ir bandyti pateikti rekomendacijas, kaip intergruoti vienokius ar

¹ Prerogatyvą [lot. *praerogativus* – pirmasis paduodantis balsą - išimtinė valst. organo arba pareigūno teisė spręsti kurį nors klausimą.

kitokius kvėpavimo lavinimo metodus į individualią mokinių veiklą. Kvėpavimo mechanizmas turi būti lavinamas visą laiką kol mokinys mokosi, ir net tada, kai jau atrodo, kad kvėpavimas yra išlavintas, nereikėtų apleisti nuoseklaus kvėpavimo technikos tobulinimo. Žinomas Lietuvos fiziologas Karolis Dineika yra pasakęs: „Taisyklingos stovėsenos ir taisyklingo kvėpavimo turime mokytis visą gyvenimą (Dineika, 1984, p. 90)“.

Darbe nagrinėjami kvėpavimo technikos lavinimo metodai atvers pedagogams didesnes galimybes ugdyti mokinių muzikinės veiklos kokybę. Viena iš dažnesnių šiame darbe minimų sąvokų *tèchnika* [gr. *technikos* – meniškas, meistriškas < *technē* – menas, amatas, mokėjimas] – kokios nors veiklos įgūdžiai, būdai, metodai, mokėjimas tais būdais naudotis, pvz.: grojimo technika, piešimo technika (TŽŽ, e). *Metòdas* [gr. *methodos* – tyrimo kelias] – tikslo siekimo, veikimo būdas, veiklos tvarka, sąmoningai naudojama kokiam nors tikslui pasiekti. Štai kodėl darbe pagrindinis dėmesys skiriamas būtent minietiesiems metodams. Augant gyvenimo tempams, progresuojant žmogui ir aplinkai, suprantame, kad turi keistis ir ugdymo tikslai, metodai. Ugdymo procese pastebimos naujos kliūtys verčia pedagogus ieškoti naujų sprendimo būdų, todėl taip svarbu vadovautis naujai atrastais ugdymo metodais, nes ankstesnieji nebetinka naujų problemų sprendimams.

Matome, kad pati technikos sąvoka byloja apie tam tikrų įgūdžių įvaldymą aukštesniu lygiu. Bet pats pedagogas turi išsirinkti tam tikrų metodų sistemą, kuria vadovaudamasis lavins savo mokinių kvėpavimo techniką. Tik tinkamai išlavinus mokinių kvėpavimo techniką, įmanoma siekti kokybiškesnio muzikavimo. Bręstanti ir auganti asmenybė yra paslanki lavinimui. Tad be didesnių sunkumų, pašalinę blogus, dar neįaugusius įpročius, galėsime juos ištaisyti. Be to, yra tikimybė, kad kintant individo gyvenimiškajai patirčiai, kis ir jo suvokimas apie muzikavimą, garso išraiškos būdus, didės individo galimybė suvokti, kaip muzikaliau, menine prasme tobuliau išjausti ir atlikti išmoktą kūrinį. Neprieštaraujame nuomonei, jog emociškai aktyvus ir jausmingas garsas yra įtaigesnis ir darantis didesnę įspūdį už tą, kuris atliktas paviršutiniškai, lėkštai ir statiškai.

Teigiama, kad norint garsą paversti įtaigiu, jausmingu ir „gyvu“, reikia, visų pirma, jį skleisti iš savo „žmogiškųjų gelmių“. O tai galime pasiekti tik tada, kai kvėpavimo sistemos mechanizmas bus tinkamai išlavintas ir nepriekaištingai įvaldytas. Tuomet žmogus, tinkamai kontroliuojantis savo kvėpavimą, sugebės pajauti, kokiais kvėpavimo technikos metodais vadovaujantis, balsu ar atitinkamu pučiamuoju instrumentu išgaunamas garsas galės skliti ir skverbtis į žmogaus sielą lyg gyvas.

Tyrimo problema. Sistemingos ir atnaujintos informacijos apie kvėpavimo lavinimo būdų įvairovę, dirbant su dainininkais ar pūtikais, lietuvių kalba yra nepakankamai. Paskelbtuose tyrimuose, metodiniuose leidiniuose, straipsniuose yra mažai informacijos apie kvėpavimo

technikos lavinimo metodus. Štai S. Yla (1961) ir S. Gazarianas (1988) savo knygose aptaria pučiamuosius instrumentus teoriškai: aprašo jų mechanizmo veikimo principus, kaip reikia išgauti garsą, tačiau metodinių patarimų, galinčių lavinti pūtikų kvėpavimo techniką, nepateikia. R. Midgley (1999) gana smulkiai aprašo kiekvieną instrumentų grupę, kas jiems būdinga, tačiau neakcentuoja kvėpavimo reikšmės grojant jais, neišskiriami ir nefiksuojami pagrindiniai probleminiai klausimai, kurie lemia nekokybišką muzikavimą.

Analizuojant vokalinės metodikos knygas, pastebėta, kad tik keletas autorių išskiria tinkamo kvėpavimo reikšmę muzikavimui. N. Mameniškienė (1996) gana smulkiai išskiria pagrindines klaidas, kurios kyla dėl netinkamo kvėpavimo. Iš esmės dauguma užsienio šalių vokalo pedagogų sutartinai tvirtina, kad pirmiausia būsimas dainininkas turi išmokti tinkamai kvėpuoti. Žymiausia Jungtinių Amerikos Valstijų vokalo pedagogė A. Peckham (2000, 2006) pateikia gausybę inovatyvių pratimų bei metodinių patarimų, skirtų lavinti kvėpavimo technikai.

Nagrinėjant pedagoginę, metodinę, psichologinę literatūrą, kontaktuojant su muzikos mokyklų vokalo ir pučiamųjų instrumentų mokytojais aiškėja, kad nėra sistemizuotų metodinių leidinių, kuriuose būtų pateikti efektyvūs kvėpavimo technikos lavinimo metodai, padedantys gerinti muzikavimo kokybę. Neišskiriama, kad norint išgauti kokybišką garsą, pirmiausia reikia sureguliuoti, išlavinti ir tinkamai paruošti fiziologinį mokinio kvėpavimo mechanizmą. Neakcentuojama, jog muzikavimo kokybė priklauso ir nuo mokinio psichologinės būsenos, kad patiriamas stresas prieš koncertus veikia mokinio kvėpavimą, dėl kurio, gana dažnai nukenčia muzikavimo kokybė ir atlikimo meninė kokybė. Pučiamųjų instrumentų ir vokalo pedagogai susiduria su šiame darbe nagrinėjamų problemų gausa dėl sistemizuotos informacijos stygiaus.

Pasirinkta darbo tema – kvėpavimo technikos lavinimo metodų specifika, jų poveikis muzikavimo kokybei – turėtų būti naudinga visų specialybių muzikos mokytojams, o labiausiai – vokalo ir pučiamųjų instrumentų pedagogams, siekiantiems pagerinti mokinių meninio muzikavimo kokybę. Vadovaudamiesi darbe išdėstytais uždaviniais, pedagogai galės išsamiau susipažinti su naujausiais kvėpavimo technikos lavinimo metodais, geriau suvokti, kokią įtaką jie turi muzikavimo kokybei. Pateiktos tyrimo išvados apie veiksnius, darančius įtaką mokinio psichologinei būsenai, kuri lemia muzikavimo kokybę, leis suprasti, kaip svarbu tinkamai sureguliuoti kvėpavimo mechanizmą, tinkamai jį lavinti. Remiantis tuo, kad lietuvių kalba esančios medžiagos šalyje stinga, darbe pateikiami įvairiose pasaulio šalyse propaguojami saviti kvėpavimo technikos lavinimo metodai, kurie, mokslinė prasme analizuojami ir tinkamai susiteminti, kiekvienam pedagogui padės rasti sau tinkamus.

Tyrimo objektas – kvėpavimo technikos lavinimo metodai.

Tyrimo hipotezė – tikėtina, kad dauguma vokalo ir pučiamųjų instrumentų pedagogų nesivadovauja kvėpavimo technikos lavinimo metodika, kaip priemone galinčia pagerinti muzikavimo kokybę.

Tyrimo tikslas – ištirti kvėpavimo technikos lavinimo metodų įtaką muzikavimo kokybei.

Tyrimo uždaviniai:

1. Pateikti lietuvių ir užsienio šalių pedagogų rekomenduojamus kvėpavimo technikos lavinimo metodus.
2. Išsiaiškinti, kokie veiksniai atskleidžia tinkamo kvėpavimo požymius muzikuojant, kurie daro įtaką muzikavimo kokybei.
3. Išsiaiškinti, ar vokalo, pučiamųjų instrumentų pedagogai vadovaujasi kvėpavimo technikos lavinimo metodais kaip priemone, siekiant kokybiškesnio muzikavimo.
4. Išskirti pagrindinius stresą didinčius veiksnius, kurie veikdami mokinių savijautą, neigiamai veikia muzikavimo kokybę koncertinės veiklos metu.
5. Atlikus empirinį tyrimą ištirti vokalo ir pučiamųjų instrumentų pedagogų požiūrį į kvėpavimo technikos lavinimo metodus, kaip veiksnius galinčius daryti įtaką muzikavimo kokybei.

Tyrimo metodai:

1. Teorinės mokslinės, metodinės, pedagoginės ir psichologinės literatūros analizavimas ir studijavimas.
2. Kiekybinio tyrimo atlikimas įvykdant mokinių ir mokytojų apklausą raštu.
3. Duomenys apdoroti naudojant SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) kompiuterinės programinės įrangos aprašomuoju statistikos paketu. Darbe pateiktiems paveikslams sudaryti naudota *Microsoft Office Excel* programa.

Tyrimo etapai:

1. Pirmajame tyrimo etape (I magistrantūros studijų semestras) buvo analizuojama mokslinė, psichologinė ir metodologinė literatūra.
2. Antrajame tyrimo etape (II magistrantūros studijų semestras) – ruošama teorinė magistro darbo dalis.
3. Trečiajame tyrimo etape (III magistrantūros studijų semestras) sudaroma anketa, atliekama mokinių ir pedagogų apklausa, analizuojami ir interpretuojami gauti duomenys.
4. Ketvirtajame tyrimo etape (IV magistrantūros studijų semestras) ruošiamas magistro darbo švarraštis.

Darbo naujumas ir reikšmingumas: Lietuvoje metodinių leidinių apie kvėpavimo technikos lavinimo metodus, jų įtaką muzikavimo kokybei, jų pritaikymo galimybes trūksta,

todėl šiame magistro darbe struktūrizuota ir išsami informacija turėtų būti naudinga vokalo, pučiamųjų instrumentų mokytojams, studentams ir visiems norintiems pasiekti kokybiškesnio garso bei muzikavimo mokymo procese. Bus galima rasti informacijos ir apie psichologinius veiksnius, kurie veikia mokinių savijautą ir daro įtaką muzikavimo kokybei.

Darbo struktūra:

Magistro darbą sudaro: santrauka, įvadas, keturios dalys, išvados, literatūros sąrašas ir 13 priedų. Tyrimo dalyje pateikta 14 paveikslų ir 6 lentelės.

1. BALSŲ SUSIDARYMAS, KVĖPAVIMO SANDARA DAINUOJANT

Kvėpavimas – nenutrūkstantis biologinis procesas, kurio metu kvėpavimo organai ir kvėpavimo takai dalyvauja deguonies įsisavinime ir anglies dioksido pašalinime. Organizmas deguonį nuolat gauna iš aplinkos.

Kvėpavimo sistema (lot. *systema respiratorium*) – organų sistema, palaikanti reikiamą dujų apykaitą organizme. Ją sudaro kvėpavimo takai (nosies ertmė, prienosiniai sinusai, nosiaryklė, gerklos, trachėja, bronchai) (žr. 1 priedą), plaučiai bei ventiliacijos įtaisai (krūtinės ląsta, tarpšonkauliniai raumenys, diafragma) (žr. 1.1. priedą). Plaučiai yra elastingi: iškvėpimo metu jie susispaudžia dėl diafragmos ir tarpšonkaulinių raumenų judesių, o įkvėpiant – išsiplėčia. Kvėpavimo takai kvėpuojant lieka atviri, laisvai susisiečia su išore. Be to, žinotina, kad jie padengti gleivine, kuri apvalo, sudrėkina, atvėsina ar sušildo įkvėpiamą orą.

XX a. viduryje rusų fiziologas R. Jusonas tyrimais įrodė, kad vos tik žmogus pagalvoja apie tam tikro aukštumo garsą arba klausosi jo, balsų stygos ima virpėti tuo dažniu, iš galvos smegenų gaudamos būtent šio dažnio impulsą. Tokia garso susidarymo teorija imta vadinti neurochronaksine. Nors ir buvo suprata, kad nebe oro srovė yra vokalinio garso susidarymo priežastis, kvėpavimo lavinimo būdai išliko tie patys. Tik paskutinį praeito amžiaus dešimtmetį buvo susivokta, kad esant kitam garso susidarymo principui, turi būti ir kitoks oro valdymo principas.

Balsų aparatui oro srovę tiekia plaučiai. Plaučių audinio struktūra primena vynuogių kekes. Į plaučius oras atneša deguonį, kuris reikalingas gyvybei palaikyti. Plaučių alveolėse deguonis pereina į kraują, o iš kraujo išnešamos nereikalingos dujos. Tai įvyksta orui prisilietus prie alveolių sienelėse esančių labai smulkių kraujagyslių. Alveolių sienelės plonos ir elastingos, tad lengvai gali išsitempti. Alveolių žmogaus plaučiuose yra apie 750 milijonai. Visų alveolių bendras paviršius sudaro nuo 60 iki 120 kvadratinų metrų pločio. Tai didelis plotas ir jeigu tam tikra jo dalis nepanaudojama kvėpavimui, tai organizmas nuo to tikrai nenukenčia. Paprastai kvėpavimui nenaudojamas visų alveolių sienelių paviršiaus plotas. Taigi, atlikęs savo darbą alveolėse, oras grįžta atgal ir ši atgal einanti oro srovė yra panaudojama balsui sudaryti. Įdomu tai, kad tokiu atveju žmogaus organizmas elgiasi labai ekonomiškai – nebereikalingas kvėpavimui oras atlieka visiškai kitokią funkciją – sudaro balsą.

Iš alveolių oras pirmiausia eina pro pačius mažiausius bronchus, o jie jungiasi į stambesnius, kurie, savo ruožtu, pereina į dar stambesnius bronchus. Tokiu būdu tolesniame kelyje bronchai vis storėja, o jų skaičius mažėja. Pagaliau visi minėtieji takai suveda orą į du stambius bronchus, kurie yra kairiajame ir dešiniajame plautyje. Maždaug krūtinės centre abu šie

bronchai susijungia į trachėją, kuri yra 8,5–17 cm ilgio ir 1,5–3 cm pločio (suaugusio žmogaus). Trachėjos viršutinėje dalyje, kaip jau minėta, yra gerklos su balso stygomis. Žmogaus gerklos atlieka balso funkciją ir atskiria maisto kelią nuo kvėpavimo kelio rijimo metu (žr. 2 priedą).

Plaučiai iš vidaus yra prigludę prie krūtinės ląstos sienų. Jų tūris nuolatos kinta dėl krūtinės ląstos tūrio keitimosi. Krūtinės ląstos tūriui didėjant, plaučiai išsiplečia – alveolės prisipildo oro. Krūtinės tūriui mažėjant, plaučiai suslegiami ir oras iš jų išspaudžiamas – alveolės supliūkšta. Į krūtinės ląstą, išskyrus kvėpavimo takus, kitais keliais oras nepatenka. Tarpuose tarp plaučių paviršiaus ir krūtinės ląstos sienų oro nėra. Todėl, krūtinės ląstos tūriui didėjant, plaučiai pasyviai išplečiami, o jos tūriui mažėjant – suspaudžiami ir iš jų išstumiamas oras. Alveolėse raumenų nėra, tačiau bronchų ir trachėjos sienelėse yra raumenų sluoksnis. Raumenys susitraukdami kvėpavimo takus susiaurina, atsileisdami – išplečia. Tai ne tik palengvina orui judėti kvėpuojant, bet ir atitinkamai sumažina ar padidina bronchų ir trachėjos rezonansines ertmes. Bronchų ir trachėjos raumenys nuo mūsų valios nepriklauso. Juos valdome netiesioginiu būdu.

Krūtinės ląsta, kaip žinoma, sudaryta iš kaulų ir raumenų. Susitraukiant raumenims, taip pat ir atsipalaiduojant, keičiasi krūtinės ląstos tūris. Dėl to krūtinės ląsta, o tuo pačiu ir plaučiai, gali plėstis bet kuriame krūtinės aukštyje į šonus, net ir į priekį. Krūtinės ląstos raumenis mes galime valdyti – savo noru krūtinę galime išplėsti ar susiaurinti vienoje ar kitoje jos vietoje. Išskiriami svarbiausi kaulai, kurie keičia krūtinės ląstos tūrį – tai šonkauliai, kurių forma ir išdėstymas yra pritaikyti būtent šiam darbui. Raumenys, keldami šonkaulius, atitinkamose vietose plečia krūtinės ląstą. Šonkauliams leidžiantis, krūtinės ląsta siaurėja (žr. 3 priedą). Į apačią krūtinės ląsta plečia diafragmą, kuri yra krūtinės ląstos apatinė siena. Jau minėtoji diafragma yra plona pertvara tarp pilvo ir krūtinės. Ji sudaryta iš raumenų ir yra išgaubto į viršų ne visai taisyklingo kupolo formos. Tokiu būdu diafragma sudaro krūtinės ertmės dugną ir pilvo ertmės stogą. Ant jos savo apatiniu paviršiumi prisiglaudę plaučiai ir širdis, o po ja yra kepenys, skrandis bei kiti pilvo organai. Įkvepiant diafragma slenka žemyn, slėgdama po ja esančius pilvo organus. Šia kryptimi plečiasi ir krūtinė. Plaučių apatinės dalys prisipildo oro. Manoma, kad diafragmos pasislinkimas vienu centimetru žemyn ar aukšty n plaučių talpumą gali padidinti ar sumažinti maždaug 250 kubinių centimetrų. Kai diafragmos raumuo kyla, po ja suslėgti pilvo organai, grįždami į savo pirmąją vietą, spaudžia plaučius iš apačios (žr. 3.1. priedą). Čia dalyvauja ir pilvo raumenų grupė, sudaranti priekinę jo sieną. Kas stipriai įtemptą šią raumenų grupę laiko diafragma ir džiaugiasi geru jos darbu, mąsto neteisingai. Diafragma ir priekinės pilvo sienos raumenys yra visai skirtingi dalykai, nors jų veikimas ir tarpusavyje susijęs (Sodeika, 1968, p. 31–34).

Beje, daininkų ir muzikantų, grojančių pučiamaisiais instrumentais, plaučiai yra išlavinti kur kas labiau negu nedainuojančiųjų. Nuolatinis kvėpavimo mechanizmo darbas skatina ir, žinoma, lavina ne tik plaučius, didina jų tūrį, bet ir stiprina kvėpavimo metu naudojamus pilvo raumenis. Vienu ramiu įkvėpimu, žmogus įtraukia apie pusę litro oro. Tiek pat jo ir iškvėpia. Šio oro visiškai užtenka gyvybei palaikyti žmogui, kuris yra ramybės būklėje. Tačiau plaučių talpumas yra žymiai didesnis nei minėtasis. Oro kiekis, kurį žmogus gali visiškai iškvėpti, prieš tai kuo giliausiai įkvėpęs, vadinamas gyvybiniu plaučių talpumu. Tačiau ir pilnai iškvėpus, plaučiuose dar lieka apie pusantro litro oro, kurio iškvėpti žmogus jau niekaip negali. Tai vadinamasis liekamasis oras. Gimdamas kūdikis pirmuoju savo kvėptelėjimu pripildo plaučius oro ir visą gyvenimą jie nebelieka be tam tikro jo kiekio – be liekamojo oro. Minėtasis gyvybinis plaučių talpumas būna įvairus. Jis priklauso nuo lyties, svorio, ūgio, amžiaus, užsiėmimo ir kitų priežasčių. Paprastai vyrų, nenutukusių ir aukštų žmonių gyvybinis, plaučių tūris yra didesnis. Senstant žmogui – maždaug nuo 40 metų – plaučių talpumas ima mažėti.

Teigiama, kad moterų gyvybinis plaučių talpumas yra mažesnis negu vyrų. Dainininkų gyvybinis plaučių talpumas yra labai įvairus ir, lavinant balsą, gali didėti. Tačiau reikia priminti, kad gyvybinis plaučių talpumas nėra tiesiogiai proporcingas balso kokybei. Norint, kad balsas kuo geriau skambėtų, reikia išmokti tinkamai kvėpuoti. Tokiu būdu skiriama taisyklingas kvėpavimas ir netaisyklingas kvėpavimas dainuojant. Neretai žmonės, patys to nežinodami, balso sudarymo metu netaisyklingai kvėpuoja. Tad norint suformuoti taisyklingo balsinio kvėpavimo įgūdžius ir norint juos įsisavinti, reikia atitinkamai lavintis, mokytis. Kai kurie žmonės iš prigimties moka taisyklingai kvėpuoti, štai kodėl jų balsas skamba gražiai, su daugybe niuansų. Dainininkai, kurie nepaiso taisyklingo balsinio kvėpavimo elementų, dažnai primena rėksnius, o ne gerus dainininkus (Sodeika, 1968, p. 34–35).

Tam, kad būtų galima išmokti taisyklingai kvėpuoti, pirmiausiai reikia susipažinti su tais kvėpavimo būdais, kurie padeda siekti kokybiško garso skambėjimo. Tuomet pedagogas, pasirinkdamas tinkamus metodus ir jais vadovaudamasis, galės lavinti jaunuosius atlikėjus tinkamai.

1.1. Pagrindiniai kvėpavimo būdai ir jų reikšmė lavinant taisyklingą kvėpavimą dainuojant

Mioelastinio garso susidarymo šalininkai išskiria šiuos kvėpavimo būdus:

1. raktikaulinis (paviršutiniškas) – labiausiai paviršutiniškas ir prasčiausias kvėpavimo būdas. Tokio įkvėpimo metu žmogaus raktikauliai ir pečiai pakelti, o pilvas įtrauktas. Įkvėpimui sunaudojama daugiausia pastangų, o oro įkvėpiama mažiausiai.

2. Tarpšonkaulinis (vidutinio gilumo). Tarpšonkaulinio kvėpavimo metu krūtinę išplečia tarpšonkauliniai raumenys. Tai dar vienas netaisyklingas kvėpavimo tipas.

3. Kvėpavimas pilvu, diafragma (gilus). Geriausias kvėpavimas, kurio metu oru prisipildo visos, tame tarpe ir apatinės, plaučių dalys. Pilvu kvėpuojama lėtai ir giliai, teisingai, panaudojant kvėpavimo diafragmą.

4. Mišrus – įsijungia visas kvėpavimo aparatas – tinka dainuojantiems suaugusiems ir vaikams.

Jau seniausiais laikais jogos meistrai propagavo mišriojo kvėpavimo techniką. Tik neseniai pasaulio dainavimo pedagogai suprato, kad jogos pratimai idealiai tinka lavinant mišrų kvėpavimo būdą. Išlavinus taisyklingą mišrią kvėpavimo techniką pasiekiamo teigiamų rezultatų ne tik kokybiškesnio garso išgavimo sąskaita, bet ir nuraminame savo emocijas.

Pilnas jogos kvėpavimas (pranajama) susideda iš visų keturių: gilus įkvėpimas prasideda nuo pilvo apačios ir apima tarpšonkaulinę ir raktikaulinę sritį. Tam kad pilnai būtų pajustas diafragmos darbas kvėpavimo metu, reikia gultėti ant nugaros, uždėjus rankas ant apatinės pilvo dalies. Lėtai įkvepiama ir iškvepiama. Įkvepiant pilvas turėtų išsipūsti, o iškvepiant – išitraukti. Norint išmokti „pilną jogų kvėpavimą“, kuris puikiausiai tinka ir dainininkams bei grojantiems pučiamaisiais instrumentais, reikia atsisėsti ir uždėti vienos rankos delną ant pilvo, o kitos – ant krūtinės ląstos. Lėtai įkvepiant leisti išsipūsti pilvui, po to – išsiplėsti krūtinės ląstai, ir galiausiai – viršutinėms plaučių dalims (krūtinės ląsta prasiplečia raktikaulių srityje ir pakyla į viršų). Iškvepiant ta pačia seka leidžiama įkristi vidun pilvui, po to nusileisti ir susiaurėti krūtinės ląstai. Šio tipo kvėpavimas yra pats geriausias norint pradėti taisyklingai kvėpuoti dainavimo metu ir, žinoma, muzikuojant pučiamaisiais instrumentais. Gali pasirodyti, kad jogos metu naudojamas kvėpavimas neturi nieko bendro su dainininko ar muzikanto kvėpavimu, bet juk dainuojant svarbu, kad visas kūnas būtų laisvas. Pastebima, kad atlikėjams, kurie atlieka joga grįstus kvėpavimo pratimus, tampa lengviau įvaldyti taisyklingo kvėpavimo niuansus dainavimo, muzikavimo metu. Kuomet kūnas yra laisvas, neįveržtas, paprasčiau tampa ne tik dainuoti, bet ir kvėpuoti, o garso kokybiškumas ir lakumas priklauso nuo kvėpavimo technikos niuansų.

Užsiiminėjant joga, galima pakeisti netinkamo kvėpavimo įpročius. Taisyklingas diafragminis kvėpavimas padeda įveikti įtampą. Pranajama apvalo subtiliuosius energijos kanalus (nadi) ir nervų sistemą, sustiprina protą, pripildo organizmą ramybės ir palaimos. Be to, kvėpavimo pratimai ne tik moko, kaip įgyti gyvybinės energijos (pranos), bet ir kaip ją valdyti, o kartu ir kaip valdyti protą, nes, anot jogų, prana ir protas tarpusavyje susiję. Išmokę valdyti subtiliąsias energijas, praną, galėsime kontroliuoti ir protą. Galėdami kontroliuoti pranos judėjimą, mes kontroliuojame visą kūną, galime iš šaknų sunaikinti visas jo ligas (Vaigauskaitė, 2005, p. 39–44).

Nežinojimas neatleidžia nuo atsakomybės, tad ir pedagogas, taikydamas pratimus, skirtus lavinti taisyklingą balsinį kvėpavimą, privalo žinoti, kokie gi elementai išskiria minėtą kvėpavimą iš kitų kvėpavimo būdų.

1.2. Taisyklingo kvėpavimo elementai ir požymiai dainuojant

Svarbiausias taisyklingo balsinio kvėpavimo elementas yra tam tikra diafragmos padėtis. Pradėjus veikti balso aparatui, diafragma turi nutraukti didelio paslankumo kvėpavimo judesius ir užimti stabilesnę padėtį, kurią reikia išlaikyti balsui ar pučiamojo instrumento garsui skambant. Tuo metu diafragma tarsi tebeatlieka kvėpavimo judesius, o dalyvauja susidarant vokaliniam garsui. Jos lygis kūne maždaug atitinka tarpinę fazę tarp įkvėpimo ir iškvėpimo. Galima sakyti, kad tokioje būklėje diafragma yra apmirusi – taigi, jos raumenims susitraukiant bei atsipalaiduojant, balsas gražiau skamba. Tačiau ryškių kvėpavimo ekskursijų² diafragma nebedaro. Tokioje padėtyje diafragma išsilaiko dėl to, kad krūtinė apatinių šonkaulių srityje gerai išplečiama. Apatiniai šonkauliai šiai būklei sudaryti labai reikšmingi, nes prie jų pritvirtinta diafragma. Tokią diafragmos padėtį, balsui skambant, sudaro puikūs dainininkai profesionalai, taip pat tie, kurie iš prigimties gerai valdo savo balsą. Suprantama, jog sudaryti tokią diafragmos padėtį nėra taip paprasta, kaip, pavyzdžiui, sulenkti arba ištiesti ranką. Čia reikia tam tikrų pastangų. Įsisavinus taisyklingo balsinio kvėpavimo elementus, vėliau viskas vyksta paprasčiau.

Lavinant balsinį kvėpavimą, kartais būdavo net persistengiama. Gerai žinome keisčiausius, visai nereikalingus kvėpavimui lavinti būdus. Pavyzdžiui, nelabai seniai dainininkai dainuodavo, rankomis keldami fortepijoną tam, kad stiprintų diafragmos raumenis. Kad dainuojant per daug nejudėtų šonkauliai, gulinčiam dainininkui ant krūtinės ar pilvo būdavo kraunami sunkumai, o kartais ant pilvo užsisėsdavo pats balso lavinimo mokytojas iš tiesų taisyklingam balsiniui kvėpavimui lavinti yra daug paprastesnis būdas. Jis susideda iš trijų momentų, kuriuos ir patariama įsisavinti.

Pirmasis momentas – įkvėpimas, kuris nėra atskiras veiksmas, o įeina į dainavimo fazę. Įkvėpimo metu būtina praplėsti krūtinę apatinių šonkaulių srityje. Krūtinės plėtimąsi galima jausti rankomis, pridėjus plaštakas ant krūtinės apatinės dalies šonų. Taip oras įkvepiamas ne tik į apatinę krūtinės ląstos dalį, bet ir į kitas sritis. Čia reikėtų atkreipti dėmesį į apatinius šonkaulius, nes daugelio žmonių ši krūtinės sritis būna nepakankamai veikli. Oro įkvepiama pakankamai, bet plaučiai jokių būdu neperpildomi. Nereikia tiek įkvėpti, kad ryškiai padidėtų

² Ekskursija [lot. *excursio* – išpuolis, išbėgimas] – pirmoji garso artikuliacijos fazė, kai kalbos padargai užima padėtį, reikalingą garsui ištarti.

pilvas, imtų svaigti galva ar iš viso jaustųsi per didelis įtempimas. Pilvo priekinės sienos raumenų įtempti nereikia – jie turi būti tamprūs ir lengvai spyruokliuoti, pabandžius jų įtempimą ranka. Taigi pilvo nereikia išpūsti, bet taip pat nereikia jo ir pernelyg įtraukti – taip įkvėpus sudaroma diafragmai reikiama padėtis.

Antrasis momentas – nuoseklus garso išleidimas tik įkvėpus, nesulaikant oro, jį išleidžiant nenutrūkstamai. Ankstenių metų metodiniuose leidiniuose pažymima, kad antruoju kvėpavimo metu reikėtų stabtelėti ir tik tada iškvėpti. Tačiau tyrimais nustatyta, kad naudingiau ir taisyklingiau kvėpuojama tada, kai tarp įkvėpimo ir iškvėpimo, sudarant balsą, nedaroma akimirkos pauzė.

Trečiasis momentas – tai įkvėpimo pozicijos palaikymas skambant balsui. Pirmuoju momentu sudaryta diafragmos padėtis turi išlikti tokioje pat būklėje iškvėpiant, kada sudaromas balsas. Aišku, apatiniai šonkauliai, taip iškvėpiant orą gali truputį nusileisti šiek tiek susiaurindami apatinę krūtinės ląstos sritį. Svarbiausias šonkaulių uždavinys – palaikyti išplėstą krūtinės ląstos apatinę dalį. Tai labai svarbu, nes tik tokiu būdu diafragma išlieka reikiamoje padėtyje skambant balsui. Taip sudaromas balsas įkvėpimo pozicijoje (Sodeika, 1968, p. 36–38).

Teigiama, kad šie trys momentai – įkvėpimas išplečiant apatinę krūtinės ląstos dalį, nuoseklus garso išleidimas tik įkvėpus, jo nesulaikant ir iškvėpimas įkvėpimo pozicijoje – yra tokios priemonės, kuriomis kartais galima ir be mokytojo pagalbos sėkmingai lavinti balsinį kvėpavimą, tačiau tik pedagogas, turintis pakankamai kompetencijos, gali pastebėti, ar mokinys, balso sudarymo metu, kvėpuoja taisyklingai.

Jei balso sudarymo metu kvėpuojama vadovaujantis aukščiau išvardintais momentais, tada tinkamai veikia ir visos balso aparato dalys. Pagrindiniai požymiai, kurie leidžia spręsti apie tinkamo kvėpavimo panaudojimą, yra šie:

- kvėpavimo judesių, žiūrint iš šalies, beveik nepastebima: krūtinė nebanguoja, nejuda. Skambant balsui, žmogaus krūtinės ląsta taip pat susitraukinėja, tačiau ne taip ryškiai, kaip kad iškvėpiant orą be balso. Manoma, kad žmogus tada į kvėpavimą įjungia bronchų ir trachėjos raumenis;

- taisyklingo balsinio kvėpavimo metu oras balsui naudojamas kuo taupiau – geram balsui sudaryti nereikalingas didelis oro iškvėpimo kiekis. Žinoma – krūtinėje turi būti pakankamai oro sudaryti garsui. Tiesiog oro perteklius ima dusinti dainininką, nes ne visada jiems pavyksta iškvėpti visą orą dainavimo metu, o, kad taip nenuitektų, reikia įkvėpti mažais „gurkšneliais“. Garsas tuomet bus švelnus, neforsuojamas ir malonesnis už tą, kuris išgaunamas šaukiant;

- kvėpuojant taisyklingai, balsas įgauna vadinamo *atremto balso* skambesį ir pats žmogus tuo metu gali jausti savotišką balso atramą (jai apibrėžti dažnai vartojamas itališkas

terminas *appoggio*) (Sodeika, 1968, p. 38). Šiuos, A. K. Sodeikos išskirtus taisyklingo balsinio kvėpavimo požymius mini ir kiti vokalo pedagogai bei vokiečių kompozitorius ir žymus muzikas K. Heizmann (žr. Heizmann, 2003, p. 14).

D. Januškienė (2007), B. Lozovienė (1997), K. Dineika (1984) pateikia keletą netradicinių kvėpavimo technikų, kurios visapusiškai tinka lavinant taisyklingą balsinį kvėpavimą. Tam, kad šiek tiek plačiau susipažintumėme su tokia kvėpavimo technikų įvairove, kitame skyriuje pateikiame netradicines kvėpavimo technikas, jų apibrėžtis bei išskiriame būdingiausias tai kvėpavimo technikai priskiriamas bruožus.

1.3. Kvėpavimo technikos ir būdai

Paradoksaliaji kvėpavimo gimnastika. A. Strelnikova pabrėžia, kad pasaulinio masto dainininkai kvėpuoja retai, jų kvėpimas būna riboto gilumo, tad dainuoja tolygiai, nes vieno įkvėpimo pakanka visai ilgai frazei išdainuoti. Ji teigia, kad nuo to, koks bus įkvėpimas, priklausys ir garsinio iškvėpimo dainavimo metu kokybė. Jos sukurta kvėpavimo technika padeda ne tik balsą praradusiems dainininkams, bet ir įvairiomis kvėpavimo ligomis sergantiems žmonėms. Ieškodama gydomojo įkvėpimo, ji suprato, kad įkvėpimas yra daug svarbesnis negu iškvėpimas: „pirmasis naujagimio veiksmas – įkvėpimas, o iškvėpimas ne toks aktyvus kaip įkvėpimas. Vadinas, jau nuo gimimo aktyvesnis yra įkvėpimas. Tai ir buvo jos paradoksaliaios gimnastikos esmė (Lozovienė, 1997, p. 121–122).

Paradoksaliaios kvėpavimo gimnastikos taisyklės:

- Įkvepiant reikia galvoti „degėsių kvapas! pavojus!“. Įkvėpimas turi būti garsus, kad girdėtusi visoje patalpoje. Įsivaizduokite, kad uostote orą – įkvėpimas turi būti trumpas kaip adatos dūris ar pliaukštelėjimas delnais. Galvoti reikia tik apie įkvėpimą ir stengtis, kad jis sutaptų su judesiu. Grįžtant į pradinę padėtį, svarbu neužtęsti įkvėpimo, nes tai būtų pati didžiausia klaida. Įkvėpimas turi būti jaučiamas tik šnervėse. Oro reikia įkvėpti ne per daug, nes kitaip – deformuojami kvėpavimo organai ir sutrikdomos jų funkcijos.

- Nereikėtų galvoti apie iškvėpimus. Kadangi įkvėpimai turi būti dažni – maždaug vienas įkvėpimas per sekundę – mintys apie iškvėpimą sutrikdytų pratimų ritmą. Iškvėpimui nereikia nei trukdyti, nei padėti. Burnai esant pravirai, iškvepiama savaime, nes organizmas žino, kas nereikalinga ir ką jis turi pašalinti, o padedant galima pašalinti ir būtinas oro atsargas. Reikėtų domėtis tik įkvėpimu, ir vengti apsnūdimo ir abejingumo. Kuo energingiau įkvepiama, tuo lengviau iškvepiama.

• Plaučius pripumpuokite dainelės ar šokio ritmu kaip padangas. Visos dainų ir šokių, netgi valsų frazės, eina pagal taktus 8, 16, 32. Treniruojant įkvėpimus, judesiai taip pat skaičiuojami po 4 ir 8, o ne po 5 ir 10. Visus įkvėpimus reikia atlikti sportininko tikslumu ir šokėjo lengvumu. Nereikia sąmoningai stengtis pajusti oro viduje – tegul judesys organizuoja įkvėpimą, tik nereikia jam trukdyti. Galima juo domėtis, tačiau reikia jam paklusti (Lozovienė, 1997, p. 124–126).

Rebefingas. Kuo gi ypatingas rebefingas? Šiuo vardu vadinama įvairios sujungto kvėpavimo technikos, kurių esmė yra skausmingų patirčių išgryninimas. Kai tai įvyksta, kyla jausmas, jog atgimei iš naujo (dėl to tai ir vadinama *rebefingu*). Dvi ryškiausios rebefingo atmainos yra *hiperaktyvus kvėpavimas* ir *sąmoningas takus kvėpavimas*, dar vadinamas *dvasiniu kvėpavimu*. *Hiperaktyvus kvėpavimas* yra intensyvus kvėpavimas atvira burna, praktikuojamas tik kartu su rebeferiu. Šio kvėpavimo būdo šalininkai tiki, kad taip „tirpdomi“ gyvenime sukaupti emociniai bei fiziniai blokai ir galima transformuoti skausmingus išgyvenimus į džiaugsmą, kūrybą, laisvę.

Rebefingui būdingi šie elementai:

1. sujungtas (vientisas arba cirkuliarinis) kvėpavimas, kai įkvepiama su impulsu, o iškvepiama laisvai, kai įkvėpimo ir iškvėpimo trukmė yra maždaug vienoda.
2. visiškas atsipalaidavimas.
3. sąmoningumas – visas dėmesys nukreipiamas į kvėpavimo procesą, išlaikant buvimo čia ir dabar pojūtį.

Dar dvi reikalingos sąlygos, kad procesas vyktų sėkmingai – tai džiaugsminga integracija į kvėpavimo vyksmą ir pasitikėjimas procesu, atvirumas, dalijantis patyrimais, nuoširdumas (Januškienė, 2007, p. 19–35).

Holotropinis kvėpavimas (siekiantis vientisumo) buvo sukurtas S. Grofo. Procesas yra pravedamas poromis, keičiantis rolėmis: vienas – „holonautas“ (kvėpuojantysis), kitas – „siteris“, kuris užtikrina saugią erdvę kvėpavimo metu ir, jei reikia, suteikiantis pagalbą. Kvėpuojama be pauzių – pradžioje – forsuotai, hiperaktyviai. Kvėpuojantysis visai atsiduoda procesui, į kurį reaguoja emociškai bei visu kūnu. Naudojama specialiai parinkta muzika, intensyvinanti procesą.

Vaiveišenas – rebefingo atmaina, sukurta Dž. Lenardo ir F. Lauto. Ji naudojama tam, kad lengviau būtų prieiti prie užspaudimo šablonų fizinio kūno lygmenyje.

Kvėpuojama cirkuliariniu principu, sukeliant relaksaciją, atnaujinant išgyvenimą ir mąstymo perfokusavimą, sukeliantį pasitenkinimo jausmą. Tai gali sujungtas kvėpavimas atsipalaidavus su laisvu iškvėpimu arba per burną, arba per nosį. Kūno judesiai nepageidautini.

Holotropinio kvėpavimo etapai yra tokie:

1. aptikti kūne subtiliausius pokyčius.
2. įkvėpti per paties stipriausio jausmo vietą.
3. Pajusti, kaip galima stipresnį malonumą iš to jausmo (<http://www.dharma.lt/lt.php/kvepavimas/>).

Šios išvardintos neįprastos kvėpavimo technikos efektyviai lavina ne tik vokalistų kvėpavimo aparatą, bet puikiausiai tinka ir pučiamaisiais instrumentais muzikuojančiųjų mokinių kvėpavimui lavinti. Pateikti aiškūs tinkamo balsinio kvėpavimo sudarymo elementai, bei jo identifikavimo požymiai leidžia įvertinti mokinių kvėpavimo įgūdžius, o jais vadovaudamiesi, pedagogai galės siekti kokybiško kvėpavimo tiek dainavimo, tiek muzikavimo pučiamaisiais instrumentais metu.

Pagrindinis dėmesys šiame skyriuje buvo skirtas balsinio kvėpavimo elementams, nors jie puikiausiai tinka ir muzikantams, tačiau yra pastebima ir keletas skirtingų momentų, kurie yra svarbūs lavinant pučiamaisiais instrumentais grojančių mokinių kvėpavimo techniką.

2. TINKAMO GARSO IŠGAVIMO ASPEKTAI MUZIKUOJANT PUČIAMUOJU INSTRUMENTU

2.1. Kvėpavimo ypatumai grojant pučiamaisiais instrumentais

Taisyklingas, gražus, sodrus pučiamuoju instrumentu išgaunamas garsas, jo tembras, atspalviai, dinaminė amplitudė, techninis lankstumas, štrichų įvairovė tiesiogiai priklauso nuo gebėjimo reikiamai, intensyviai, koncentruotai kvėpuoti. Kvėpavimas – ne vien tik garso išgavimo, jo valdymo ir grožio šaltinis, kvėpavimas taip pat yra ir vienas svarbiausių kūrybinio atlikimo veiksmų, padedantis pilniau atskleisti atliekamo muzikos kūrinio turinį, nuotaiką bei charakterį. Gero, gražaus, raiškaus garso ugdymas pirmiausia yra taisyklingo muzikanto kvėpavimo tobulinimas, nes su garso formavimu ir jo valdymu susijusių daugelio raumenų veikla taip pat glaudžiai siejasi su kvėpavimu.

Kvėpavimo technika sudaro pagrindą garso spalvai, jėgai, intonavimui, raiškai valdyti bei grojimo technikai tobulinti. Jeigu moksleivis ar studentas grodamas žemina, tai priešzastis dažniausiai būna pasyvus kvėpavimas. Jei muzikantas grodamas forsuoja garsus (aukština), jo iškvėpimas dažniausiai būna per aktyvus. Pernelyg aktyvus kvėpavimas garsą paverčia nešvarių: jame išgirstame nuovargį, sumenkėję garso raiškumą, spalvingumą. Taisyklingas garsas visuomet skamba sodriai, spalvingai, intonaciškai būna pastovus, tinkamai frazuojant, tampa banguojantis, lakus.

Grojant pučiamuoju instrumentu, kvėpavimo procesas daug sudėtingesnis ir sunkesnis. Be tiesioginės savo funkcijos vykdyti oro apykaitą tarp organizmo ir išorinės aplinkos, jis įgyja dar vieną specifinę ir labai sudėtingą funkciją – virpinti instrumento garso sužadintoją – vibratorių. Dėl to muzikanto kvėpavimas tampa daug gilesnis, įkvepiama, o ypač iškvepiama, labai aktyviai. Kvėpavimas turi būti kuo retesnis, įkvėpimas ir iškvėpimas neperiodiškas – betarpiškai priklausantis nuo muzikinės frazės struktūros, tempo ir dinamikos. Įkvėpimas dažniausiai trumpas, gilus, maksimaliai išnaudojant visą plaučių tūrį, o iškvėpimas, atvirkščiai – dažniausiai būna labai ilgas, lėtas, taupus ir visą laiką intensyvus. Grojant pučiamuoju instrumentu, kvėpavimas yra nepaprastai svarbus kūrybinio akto³ komponentas, pavaldus grojančio valiai ir nuolat kontroliuojamas jo sąmonės. Štai kodėl muzikanto kvėpavimo nukrypimas nuo įprastinio kvėpavimo proceso apsunkina grojančiojo žmogaus organizmą, o ypač kvėpavimo sistemos mechanizmą. Grojančiojo organizmas pripranta ir prisitaiko prie

³ Āktas [lot. *actus*] – sąmoningas, valingas veiksmas, poelgis.

papildomo fizinio krūvio, prie įvairių kvėpavimo pakitimų, todėl ilginiui susiformuoja nauji pūtikų kvėpavimo įgūdžiai.

Norint, kad muzikantas greičiau adaptuotųsi ir tiksliau išsiugdytų tinkamus kvėpavimo įgūdžius, jokių būdų negalima šio proceso palikti savieigai. Muzikantas turi suvokti kvėpavimo pakitimus grojimo metu, gerai pažinti savo kvėpavimo organus, turi išmokti naudotis visais reikalingais kvėpavimo būdais ir nuolat tobulinti kvėpavimo įgūdžius (Brazauskas, 1986, p. 38–39).

Grojant pučiamaisiais instrumentais, vamzdžio viduje esantis oro stulpas ne visada banguoja vienalytiškai, visu savo ilgiu. Pagal tai, kokiu skersmeniu, greičiu, intensyvumu ir kokio ilgio įpučiama oro srovė, koks oro tarpelio dydis vibratoriuje bei vibratoriaus virpesių dažnumas, oro stulpas, kaip ir kiekvienas skambus kūnas, gali virpėti pasidalijęs pusėmis, trečdaliais, ketvirtadaliais, penktadaliais ir dar smulkesnėmis dalimis. Kuo mažesnis oro tarpelis vibratoriuje, kuo siauresnė, gretesnė, intensyvesnė įpučiama oro srovė ir dažnesni vibratoriaus virpesiai, tuo oro stulpas virpa smulkesnėmis dalimis. Kuo, minėtasis oro stulpas virpa smulkesnėmis dalimis, tuo grojamas garsas skamba aukščiau.

Instrumento kanalu tekančio oro stulpui virpant vienalytiškai, visu ilgiu, skamba pirmasis natūralusis, t.y. pagrindinis žemiausias bet kurio instrumento garsas. Virpant oro stulpui pusėmis, gaunamas garsas būna oktava aukštesnis negu pagrindinis, virpant trečdaliais – duodecima, o ketvirtadaliais – dviem oktavom aukštesnis. Kai kurių pučiamųjų instrumentų skambantis oro stulpas dalijasi net į 21 dalį, ir garsas tuomet skamba net keturiomis oktavomis ir grynąja kvarta aukščiau negu pirmasis natūralusis garsas. Šis visiems pučiamiesiems instrumentams būdingas požymis, kai grojant instrumento kiaurymėje oro stulpas dalijasi virpėjimo dalimis, vadinamas perpūtimu.

Perpūtimu išgaunami garsai vadinami natūraliaisiais instrumento garsais, o visa šiuo būdu išgaunamųjų garsų eilė vadinama instrumento natūraliuoju garsaeiliu. (Brazauskas, 1986, p. 7). Apie natūraliuosius pučiamųjų instrumentų garsus taip pat rašo autorius R. Urniežius (1988, p. 4–5).

Siekiant tikslo, kuo geriau išlavinti muzikanto kvėpavimo techniką, vadovaujantis kvėpavimo technikos lavinimo metodais, būtų tikslinga išsiaiškinti, koks yra svarbus pūtikų psichofiziologinis⁴ grojimo aparatas.

⁴ Psichofiziologija [gr. *psychē* – siela+ *logos* – žodis, sąvoka, mokslas] – mokslas, tiriantis psich. procesų neurofiziol. pagrindą.

2.2. Pūtko psichofiziologinis grojimo aparatas

Muzikanto pūtko psichofiziologinis grojimo aparatas apima labai plačias organizmo veiklos sritis. Grojimo procese aktyviai dalyvauja sąmonė, nervų sistema, fizinės muzikanto jėgos, įvairūs organai bei raumenys. Lemiamą vaidmenį šiame procese vaidina muzikanto protas, sąmoningas požiūris į grojimą, ketinimai bei sumanymai.

Pradedant mokytį groti pučiamuoju instrumentu, pirmiausia reikėtų mobilizuoti ir atitinkama linkme nukreipti visą žmogaus grojimo psichofiziologinio aparato veiklą: psichiką, sąmonę, visas fizines jėgas, klausą, regėjimą, valią, atmintį, orientaciją, išsvermę, judėjimo pojūtį, muzikinius estetinius vaizdinius, visus grojimo procese dalyvaujančius organus ir raumenis – kvėpavimo, amбушіūro, liežuvio, rankų, pirštų ir t. t.

Būsimam muzikantui reikėtų išsiaiškinti, kokia atskirų psichofiziologinio kompleksų komponentų paskirtis, funkcijos, veikimo principai bei technika grojant. Kai muzikantas aiškiai suvokia ir žino, kur ir ką reikia atlikti, kur ir kaip vienoks procesas turi vykti, automatiškai jo fizinės jėgos daug lengviau tam prisitaiko. Tačiau žmogaus organizmui grojimas pučiamuoju instrumentu nėra įgimtas, natūrali veikla – daugumą grojimo įgūdžių reikia įgyti, išsiugdyti. Tokie nauji muzikanto grojimo psichofiziologinio aparato pradmenys yra:

- muzikanto psichikos, sugebėjimas sąmonėje kurti reikiamus muzikinius vaizdinius, formuoti ir valdyti muzikinį garsą paruošimas;
- pučiamojo muzikos instrumento mechanizmo – pūstuko, vibratoriaus, chromatinio mechanizmo, derinimo, rezonatorių ir kt. detalių bei jų valdymo principų pažinimas;
- reikiamos kūno laikysenos ir taisyklingų, racionalių instrumento laikymo padėčių nustatymas;
- muzikanto fizinių jėgų mobilizavimas, regėjimo, judėjimo, kvėpavimo, amбушіūro⁵, liežuvio, rankų, pirštų ir kitų grojimo aparato komponentų, valdančių muzikos instrumento mechanizmus, atitinkamos padėties ir darbo įgūdžių formavimas.

Grojimo psichofiziologinio aparato veiklos pamatą sudaro patys elementariausi, būtiniausi muzikanto organų, raumenų bei fizinių jėgų sąmoningi veiksmai ir išsiugdyti grojimo įgūdžiai. Vėliau, remiantis šiais įgūdžiais, formuojasi visi grojimo meistriškumą lemiantys veiksniai: technika, grojamo garso raiškumas, spalvingumas, grojimo emocionalumas ir kt. Su specifinėmis išimtimis tokia pati yra įvairiais pučiamaisiais grojančių muzikantų laikysena, atlikėjo kvėpavimas, amбушіūras, liežuvio artikuliacija, rankų, pirštų veikla. Labai panašiai formuojami ir

⁵ Amбушіūras [pranc. *embouchure* < *bouche* – burna]: 1. *ntk.*, pūstukas – pučiamojo muz. instrumento dalis, kurią pūtkas prideda prie lūpų arba apžioja; 2. lūpų ir liežuvio padėtis grojant pučiamaisiais muz. instrumentais, kurių pūstukus atlikėjas liečia lūpomis.

šių komponentų veiklos pradiniai įgūdžiai. Visi šie bendrieji grojimo įgūdžiai formuojami per individualias, grupines bei kolektyvines pratybas ir bendrąsias orkestro repeticijas. Toliau jie yra gilinami per grojimo teorijas, solfedžio, elementariosios muzikos teorijos, orkestrinės literatūros pažinimo užsiėmimus.

Tačiau kai kurių grojimo psichofiziologinio aparato komponentų veikla yra savita, būdinga tik grojant konkrečiu pučiamuoju instrumentu, pavyzdžiui:

- instrumento laikymas grojant;
- pūstuko padėties ir vietos nustatymas lūpose;
- garso vibratorių valdymas;
- chromatinio mechanizmo valdymas (pirštuotės, pozicijų išmokimas).

Šie grojimo įgūdžiai formuojami ir ugdomi per individualias ir grupines grojimo muzikos instrumentu pamokas. Formuojant muzikanto pūstuko psichofiziologinio grojimo aparato pamatus, reikėtų nepamiršti, kad bet kurio vieno jo komponento veikla, imant atskirai, neturi jokios prasmės. Visi psichofiziologiniai įgūdžiai turi būti formuojami tolygiai ir lygiagrečiai su visais, pavyzdžiui:

- mokant taisyklingos ambušiūro raumenų padėties, formuojant šiuos įgūžius, muzikantas turi aiškiai žinoti, dėl ko tai daroma, suvokti, kad vienoks ar kitoks veiksmas yra priemonė atitinkamai valdyti garsą, manipuluoti jo aukščiu, jėga, judrumu, kad ambušiūras yra glaudžiai susijęs ir su kvėpavimu, liežuvio, rankų bei pirštų judėjimu, taip pat ir su klausa, valia.

- Ugdant atlikėjo kvėpavimo bei pūtimo įgūdžius, reikia juos analizuoti kartu su kitų oro srovę formuojančių ir ją valdančių komponentų (liežuvio, lūpų, veido ir burnos raumenų, diafragmos, pilvo preso ir kt.) veikla, kuri savo ruožtu derinama su pagrindiniu pūtimo tikslu – reikiamai virpinti garso vibratorių, išgauti atitinkamą muzikinį garsą (Brazauskas, 1986, p. 14–15).

2.3. Muzikinio garso išgavimas ir kvėpavimo ypatumų sąveika

Muzikinio garso išgavimo ir jo valdymo procese dalyvauja išvardintieji muzikanto psichofiziologinio grojimo aparato komponentai. Muzikiniam garsui išgauti grojantysis turi išmokti panaudoti savo energiją – atlikti pūtimo veiksmą, o orui tinkamai valdyti – kitų savo organų, raumenų, fizinių jėgų darbą.

Norint pagroti bet kurį tam tikro aukštumo garsą, muzikantas savyje turi susikurti būsimo garso aukščio, jėgos ir tembro vaizdinį. Po to prie lūpų priglauti pūstuką, įkvėpti oro, nustatyti reikiamą numatyto garso išgavimui lūpų ir kitų ambušiūro raumenų padėtį; liežuvio prisilietimu prie vibratoriaus suformuoti reikiamo dydžio ir formos tarpelį pučiamam orui tekėti; kvėpavimo

organais, liežuviu, lūpomis ir skruostais parengti reikiama pučiamo oro srovės tekėjimo formą, numatyti srovės intensyvumą ir kryptį. Visi šie veiksmai, išskyrus tą momentą, kai ant lūpų dedamas pūstukas, atliekami ne vienas paskui kitą, bet vienu metu. Juos koordinuoja grojančiojo nervų sistema.

Muzikinio garso išgavimo procesas, grojant visais pučiamaisiais instrumentais, yra labai panašus. Uždėjus pūstuką ant lūpų, muzikantas pro laisvąją lūpų dalį ir nosį įkvepia orą, akimirksniai kvėpavimą sulaiko, atitinkamai paruošia lūpas ir ambušiūro raumenis, liežuvio galiuku prisiliečia prie lūpų ir akimirksniai uždaro tarpelį orui tekėti. Paskui su kartu pradėjusia veržtis pučiamo oro srove liežuvį reikiamu staigumu nuo tarpelio atitraukia. Iškvepiamas oras, su jėga verždamasis pro siaurą vibratoriaus tarpelį arba trindamasis į stačiabriaunę fleitos galvutės angą, pradeda virpėti arba virpinti vibratorių. Atsiradę virpesiai, arba sūkuriai, neleidžia įpučiamam orui tekėti vienoda srove ir susidaro periodiniai srovės greičio kitimai – sutankėjimai bei išretėjimai. Šie kitimai savo ruožtu sukelia instrumento kanalu tekančio oro stulpo garsinį virpėjimą – bangavimą. Atsirandančias kanalu tekančio oro stulpo garsines bangas instrumento rezonatoriai sustiprina, ir jos virsta žmogaus klausai suvokiamu atitinkamo aukščio, jėgos ir spalvos muzikiniu garsu. Grojant skirtingo aukščio ir stiprumo garsus, žmogaus organų ir jų raumenų padėtis bei veikla yra skirtinga.

Grojant žemojo registro garsus, visi raumenys (ypač lūpų) turi būti atpalaiduoti, laisvi, be didesnės vidinės įtampos, tačiau neišglebę. Grojant variniaus instrumentais, lūpos šiek tiek yra atkišamos į priekį, kad susidarytų platesnis tarpelis orui tekėti. Liežuvis turi judėti visu plociu. Kvėpavimo organų raumenų darbas tampa ramesnis, elastingesnis, be jokių įtampų. Iškvepiamo oro srovė plati, pakankamai lėta. Garsų bangų (vibratorių) virpesiai tampa retesni.

Grojant aukštojo registro garsus visi raumenys būna daug standesni. Ypač padidėja vidinė lūpų įtampa. Lūpų kampai šiek tiek priglunda prie dantų, o vidurinioji jų dalis koncentruojama į centrą ir tampa lyg spyrokliuojančiu tramplynu instrumento pūstukui. Nuo tokių lūpų veiksmų vibratoriaus tarpelis orui tekėti susiaurėja, tačiau jis turi likti laisvas ir paslankus virpėjimui. Liežuvio judesiai siauresni, griežtesni. Kvėpavimo organų raumenys tampa standesni, judesiai staigesni. Pučiamo oro srovė turi būti daug siauresnė ir keletą kartų greitesnė, stipresnė negu grojant žemojo registro garsus. Srovė nukreipiama daugiau į viršų. Tačiau, mokydamasis išgauti pirmuosius garsus, muzikantas, pūsdamas oro srovę, turi ją nukreipti tiesiai į pūstuko centrą. Oro srovei atsimušant į pūstuko sienelių apatinę ar viršutinę dalį, susidaro netaisyklingas oro sūkurys – virpėjimas – ir tada pradedančiam muzikantui sunkiau išgauti garsą, pablogėja garso kokybė, ypač jo ataka (Brazauskas, 1986, p. 14–17). Apie tai, kaip pučiamuoju instrumentu reikia išgauti garsą ir kokia turi būti lūpų pozicija yra kalbama ir S. Gazariano knygoje „Muzikos instrumentų pasaulyje“ (1988, p. 52–60).

Matome, kad garso kokybė vienodai priklauso ir nuo tinkamos ambušiūro padėties, ir nuo kokybiško kvėpavimo. Tad kitoje skyriaus dalyje analizuosime esminius kvėpavimo technikos, grojant pučiamaisiais instrumentais, ypatumus.

2.4. Grojančių pučiamaisiais instrumentais kvėpavimo technikos ypatumai

Kvėpavimo techniką, grojant pučiamuoju instrumentu, sudaro mokėjimas įkvėpti ir mokėjimas iškvėpti (pūsti). Norint išstbulinti kvėpavimo techniką, labai svarbu, kad būtų taisyklinga grojančiojo kūno laikysena: tik tada raumenys galėtų laisvai funkcionuoti. Įkvėpimas ir iškvėpimas turi būti natūralus, laisvas, neįtemptas, nesukaustantis kūno raumenų, ypač reikėtų vengti staigių, spazmiškų judesių.

Svarbiausias įkvėpimo technikos uždavinys yra per trumpiausią laiką įkvėpti į plaučius reikalingą kiekį oro. Praktiškai įkvepiama įvairiai:

- lėtai ir giliai – taip į plaučius įkvepiamas maksimalus oro kiekis;
- greitai, nelabai giliai – įkvepiamas pakankamas oro kiekis norimai muzikinei frazei atlikti;
- labai greitai, negiliai – su mažu įkvepiamo oro ištekliumi.

Visais išvardintais atvejais oro reikia įkvėpti tiek, kad jo užtektų pagroti atitinkamai muzikinei frazei su visais jos dinaminiais niuansais. Įkvepiant ne valia oru ne perpildyti plaučių, lygiai kaip ir įkvėpti per mažai.

Kai oro įkvepiama daugiau negu reikia muzikinei frazei atlikti, yra nuvarginami įkvėpimo raumenys, didinamas jų įtempimas. Be to, prieš įkvepiant, oro likutį tenka iškvėpti, nes neiškvėptas anglies dioksidas neigiamai veikia grojančiojo organizmą. Grojant bet kuriuo pučiamuoju instrumentu, įkvepiama pro lūpų kampus, kurių nedengia pūstukas, neatkėlus nuo lūpų pūstuko ir nepakeitus jo padėties (grojant fleita, įkvepiama visa burna). Dar geriau, kai įkvepiama kartu per burną ir per nosį. Įkvėpti vien per nosį nerekomenduojama, nes slogos atveju nosis gali būti užsikimšusi, ir tada bus sutrikdomas įkvėpimas. Muzikantas įkvėpti turi taip, kad klausytojas to nepastebėtų. Įkvėpimas neturi būti lydimas pašalinių garsų, neturėtų kilnotis pečiai ir rankos, atsiradę nereikalingi kūno judesiai ar veido grimasos taip pat neturėtų lydėti muzikanto įkvėpimo metu. Reikia stengtis įkvepiamą oro srovę nukreipti žemyn – diafragmos – link stebėti, kad įkvepiant krūtinės ląsta laisvai plėstųsi į visas puses – į priekį, į viršų, į šonus (vertikaliai ir horizontaliai). Įkvėpti reikia tik prieš pačią garso išgavimo pradžią. Išankstinis įkvėpimas be reikalo vargina kvėpavimo raumenis ir apsunkina garso išgavimą. Negalima iškvėpti ir pavėluotai.

Iškvėpimo - pūtimo technika yra daug sudėtingesnė ir gerokai skiriasi nuo įprasto pasyvaus iškvėpimo. Jos esmė – iškvėpimo raumenimis mokėti reguliuoti pučiamą oro srovę į instrumentą. Pagal muzikinės frazės ilgį, jos struktūrą ir išraišką, iškvėpimas gali būti:

- labai stiprus – aktyvus;
- vidutinio stiprumo;
- silpnas;
- stiprėjantis arba silpnėjantis – su staigiais sustiprėjimais ar susilpnėjimais;
- tolygus;
- daugiau ar mažiau intensyvus ir;
- labai skirtingos trukmės.

Grojant ramias nedidelių intervalų frazes, iškvėpimas – pūtimas visuomet yra ramus, tolygus, o grojant frazes, kurių architektonika⁶ pagrįsta dideliais intervalais (šuoiais), registru kaitaliojimu, ryškiais dinaminiais kontrastais, iškvėpimas – pūtimas daug intensyvesnis, su staigesniais kvėpavimo raumenų judesiais, staigiais oro gūsiams.

Kad pradedantysis muzikantas lengviau išmokytų taisyklingai iškvėpti – pūsti, reikia per pirmąsias pratybas įprasti grojant krūtinę ir pilvo presą kuo ilgiau išlaikyti kvėpavimo padėtyje, kad iškvėpimo raumenys į pirmąją padėtį (prieš kvėpimą) grįžtų ramiai, lėtai, laipsniškai ir tolygiai. Kartais po kvėpavimo, kai kvėpavimas akimirksniu sulaikomas (kol atsileidžia kvėpavimo raumenys), grojantysis nepajėgia arba nesuskumba palaisvinti savo kūno – krūtinės, korpuso, rankų, sprando ir kitų raumenų. Tuomet atsiranda vidinis viso kūno sustingimas, per didelę vidinę įtampą, dažnai užsiveržusi gerklė ima reguliuoti iškvėpimo oro tėkmę, pučiant atsiranda pašalinių garsų. Pastebėjus tokius požymius, juos reikia kuo skubiau pašalinti, kartais muzikantui net neleisti groti, žinoma, laikinai, kad šie neigiami požymiai neįsisenėtų ir, kad be reikalo nebūtų varginami kvėpavimo raumenys, venos, širdis.

Iškvėpti – pūsti visada reikia koncentruotai, taip, kad oras iš plaučių tekėtų į vieną tašką be trūkčiojimų, lygia, ramia srove, o ji pakeliui niekur neužkliūtų ir nenutruktų. Ši pučiama oro srovė gali nutrūkti gerklėje tada, kai kaklo raumenys užspaudžia gerklę, o užsilaikyti – burnos ertmėje, kai oro srovė nesutelpa į vibratoriaus tarpelį arba kai tarpelį uždaro liežuvis. Kartais muzikantas iškvėpimą – pučiamą oro srovę reguliuoja gerklės, skruostų ar kitais raumenimis. Kai oro srovė reguliuojama gerkle, būna aukštyn pakelti ir įveržti pečiai, krūtinės viršutinė dalis (ties raktikauliais) irgi keliama į viršų ir yra sustingusi, kaklas išbrinkęs, išsipūtęs, kaklo raumenys įveržti; jei oro srovė netelpa į vibratoriaus tarpelį, skruostai išsipučia, galvos ir kaklo venos išbrinksta. Šitaip grojant nukenčia grojamo garso kokybė ir grojimo technikos paslankumas. Grojant taip pat negalima leisti pučiamai oro srovei tekėti per nosį ir lūpų kampus.

⁶ Architektònika [gr. *architektonikē* – statybos menas]: meno kūrinų sandara, jų visumos ir dalių santykis.

Atlikėjas turi iškvėpti orą iki paskutinio dvelktelejimo. Kai oras plaučiuose visiškai išsenka, organizmas vargsta, įkvėpimas tampa sunkesnis. Oro likučiais pagrotas garsas visada tampa nepilnaverčiu. Visais atvejais grojant svarbu siekti, kad kvėpavimo organai ir raumenys funkcionuotų taisyklingai, kad, pučiant oro srovę, pilvo presas ir kiti iškvėpimo raumenys reguliuotų diafragmos, krūtinės ląstos reikiamą ir tolygų grįžimą į pirmykštę padėtį, kad jie valdytų pučiamos oro srovės tėkmę, jos pavidalą, intensyvumą.

Kvėpavimas (tiek įkvėpimas, tiek iškvėpimas), atsižvelgiant į muzikos kūrinio pobūdį, gali būti labai įvairus. Prieš trumpą, judrią frazę pakanka staigaus, nedidelio, negilaus įkvėpimo; prieš ilgą, dainingą, reljefišką frazę oro įkvėpti reikia daugiau, giliau, iškvėpti – saikingai, lygiai ir ramiai. Bet kokiu atveju kvėpavimas turi atitikti muzikinės minties plėtotę (Brazauskas, 1986, p. 42–45).

Taigi akivaizdu, kad, norint groti pučiamaisiais instrumentais, reikia lavinti ir tobulinti kvėpavimo techniką. Juk garsas sudaromas pučiant orą. Tad nepastebima didelių skirtumų tarp garso sudarymo dainuojant ir grojant pučiamuoju instrumentu, o juolab kvėpavimo technikos aspektų. Grojant garsas priklauso ne tik nuo techninių atlikėjo galimybių, bet ir nuo kokybiško ir tvarkingo kvėpavimo, kuris gali padėti garsą išgauti švarų, skaidrų, muzikalų ir malonų ausiai garsą. Grojant pučiamaisiais instrumentais nemažiau svarbi garso ataka, kuri yra išgaunama forsuojuant orą. Tam tikras garso subtilybes galima išgauti koreguojant lūpų padėtį, bet pagrindinis dėmesys turi būti sutelktas kvėpavimo technikos tobulinimui, lavinimui, tam, kad muzikuojant būtų pasiekti aukščiausi rezultatai. Garsas nebus duslus ir neintonuojantis tik tada, kai oras iš atlikėjo sklis lengvai, be trukdžių, trūkinėjimo. Oras turi eiti iš apačios, negalimas oro užlaikymas plaučiuose ir tolesnis įkvėpimas, kai juose yra liekamojo oro. Tokiu atveju pasigirsta duslus, nešvarus garsas, o galiausiai muzikantas ima dusti nuo oro pertekliaus ir kylantis stresas bei įtampa visiškai sugadina garso išgavimą. Reikia vengti bet kokių įtampų ir stengtis kvėpuoti taip, kaip tai daro dainuojantieji. Naudojantis tokiais metodais, jaučiamas lengvumas grojimo metu, nes atlikėjo nebevaržo trūkstamo oro jausmas, silpnėja įtampa – dėl to, pastebimai kyla muzikavimo kokybė.

Kokie kvėpavimo lavinimo būdai bus naudojami, priklausys tik nuo pačio pedagogo kompetencijų, domėjimosi inovatyviais kvėpavimo technikos lavinimo metodais bei jų pritaikymu realioje pedagoginėje veikloje.

Pradedant lavinti muzikanto kvėpavimo techniką, pirmiausiai reikia susipažindinti su kvėpavimo mechanizmo veikla, teoriškai paaiškinti ir praktiškai nurodyti, kaip šis procesas vyksta grojant pučiamuoju muzikos instrumentu. Kartu reikėtų pabrėžti, kad kvėpavimo technikos principų žinojimas dar neišsprendžia visų kvėpavimo technikos problemų. Galima

gerai žinoti, kaip vyksta kvėpavimo procesas, bet nemokėti tinkamai kvėpuoti. Tad muzikanto kvėpavimo įgūdžiams išugdyti reikia nuolatinių pratybų.

Pirmiausia, reikia nustatyti, kaip muzikantas kvėpuoja, ką jis daro taisyklingai, ką reikia taisyti. Jeigu pradedantysis muzikantas kvėpuoja krūtininiu (šonkauliniu) arba diafragminiu būdu, tai, formuojant jo kvėpavimą, pakanka tik ištaisyti pastebėtus kvėpavimo organų ir raumenų darbo, kūno laikysenos netikslumus. Be to, reikia padėti išmokti kvėpuoti ir kitokiais būdais. Tobulinant kvėpavimo techniką, turi būti didinamas plaučių tūris, ugdomas laisvas, trumpas ir kiek galima gilesnis įkvėpimas, kuo ilgesnis iškvėpimas, atsižvelgiant į oro srovės intensyvumą, pučiamos oro srovės, liežuvio, ambušiūro, pirštų ir rankų veiklos tikslią koordinaciją. Todėl reikia lavinti visos kvėpavimo sistemos raumenis, ugdyti tam tikrus jų darbo įgūdžius.

Pirmiausia, muzikantas turi išmokti valdyti atskirai įkvėpimo, iškvėpimo raumenų veiksmus ir tik po to juos jungti. Jis turi žinoti, kuriam kvėpavimo būdui vieni ar kiti judesiai tinka ir kokie pratimai padeda šiuos judesius išmokti bei toliau lavinti. E. Brazauskas pateikia keletą pratimų skirtų lavinti diafragminį įkvėpimą (žr. 4 priedą).

Mokantis įkvėpti mišriuoju kvėpavimo būdu, reikia siekti, kad įkvepiant krūtinės ląsta laisvai plėstųsi į visas puses (horizontaliai ir vertikalčiai), kad diafragma nusileistų žemyn ir oro srovė užpildytų visą plaučių tūrį, kad įkvėpimas būtų kuo gilesnis, pilnesnis, ramesnis. Oro į plaučius reikia įkvėpti maksimaliai ir stebėti, kad įkvepiant nesikilnotų viršutinė krūtinės dalis, pečiai, raktikauliai. Lavinant mišrųjį įkvėpimą, patartina įkvepiamo oro srovę nukreipti žemyn (kartu nusileidžiant ir diafragmai) paeiliui į kairiąją ir dešiniąją apatinę krūtinės dalį, į viduriniąją ir viršutiniąją. Įkvepiamos oro srovės kryptį galima kaitaloti, tačiau visada geriau pradėti įkvepiant žemyn į apatinę plaučių dalį. Ar taisyklingai kvėpuojama, galima kontroliuoti uždėjus rankų plaštakas ant kairės ir dešinės krūtinės ląstos šonų ties juosmeniu. Pradžioje įkvėpimas turi būti ramus, lėtas. Greitai įkvėpti išmokstama laipsniškai, ilgai treniruojantis.

Tobulindamas iškvėpimą, muzikantas po įkvėpimo akimirksniu turi sulaukyti kvėpavimą ir tuo momentu atleisti įkvėpimo raumenis: išorinius tarpšonkaulinius, sprando, pečių ir net tolesnius – rankų, juosmens, nugaros. Tik po to galima iškvepiant pūsti. Pučiamos oro srovės pradžia turi tiksliai sutapti su liežuvio ambušiūro, rankų, pirštų raumenų atitinkamais veiksmis. Pučiant svarbu, kad muzikantas savo kūną (krūtinę, pilvo presą ir kt.) kuo ilgiau išlaikytų įkvėpimo padėtyje. Visų kvėpavimo raumenų atsileidimo, grįžimo į pirmykštę padėtį veiksmai turi sutapti su pučiamos oro srovės greičiu, jos intensyvumu, su grojamos muzikinės frazės pobūdžiu.

Pučiamo oro srovė turi būti koncentruota, atitinkamai burnos ertmėje iš visų pusių suspausta, reikiamos krypties, aktyvi, intensyvi, nuolat kvėpavimo raumenų valdoma. Pučiant

pilvo preso ir kitų iškvėpimo raumenų staigiais judesiais galima suaktyvinti oro srovės spaudimą ir valdyti oro srovės tėkmę, kad ji pakeliui neužkliūtų ir kad jos nevaldytų netinkami gerklės raumenys. Šie staigūs iškvėpimo raumenų intensyvumo kitimai turi ryškiai atsispindėti ir grojamo garso skambesyje – garsas tarsi subanguoja.

Ar taisyklingai dirba iškvėpimo raumenys, patikrinti galima taip: rankos plaštaka staigiai spustelėjus pilvo presą, grojamas garsas turi pastebimai sustiprėti, suaktyvėti (jei pučiama be instrumento, turi suaktyvėti oro srovė). Jeigu oras pučiamas taisyklingai, pakanka tik truputį prisiliesti, švelniai spustelėti pilvo presą vienu pirštu ir iš karto grojamas garsas sujuda, subanguoja. Jeigu to nepastebima, įtariama, kad grojantysis oro srovę reguliuoja gerkle. Iškvėpimo pratimus galima atlikti ir be instrumento – pučiant orą pro grojimui paruoštas lūpas. Pateikiamas įkvėpimo, kvėpavimo sulaikymo ir iškvėpimo – pūtimo pratimas (žr. 4.1. priedą).

Tarpšonkauliniams raumenims, diafragmai ir pilvo presui lavinti didelės reikšmės turi ir liemens gimnastika (žr. 4.2. priedą). Universali visų pedagogų ir atlikėjų pripažinta ir plačiai naudojama kvėpavimo sistemos organų ir raumenų stiprinimo, jų technikos lavinimo priemonė yra ilgų garsų grojimas (žr. 4.3. priedą). Pradedantysis muzikantas ilgus garsus privalo groti kasdien. Grodamas turi kontroliuoti visą grojimo eigą, kūno laikyseną, kvėpavimą, garso formavimą, intonacinį pastovumą, dinamiką, iškvėpiamo oro srovės tėkmę, kad jos greitis ir forma atitiktų grojamą garsą. Be specialių pratimų, su kvėpavimu susijusius raumenis stiprina, krūtinės ląstą didina ir kraujo apytaką gerina fizinis darbas ir sportas (Brazauskas, 1986, p. 26 - 28, 45–48).

3. LIETUVOS IR UŽSIENIO PEDAGOGŲ KVĖPAVIMO TECHNIKOS LAVINIMO METODŲ PANAUDOJIMO GALIMYBĖS

3.1. Mokymo metodų samprata

„Metodo sąvoka – kilusi iš graikiškos kilmės žodžio „metodas“ (iš metas ir hodos – kelias) lotyniškai buvo verčiamas posakiu „via et ratio“; tuo tarsi buvo norėta pabrėžti, kad metodas yra racionalaus kelio laikymasis. Iš esmės metodas yra principinis nusistatymas veikti tam tikru būdu, geriausiai tinkančiu tikslui pasiekti; kitaip tariant, tai yra vedamoji kokio nors veikimo linija (Šalkauskis, 1991, p. 419).“

Jokiu būdu metodas nėra privalomas ugdymo proceso dalis, iš tikrųjų metodas yra pasirenkamas dėl objektyviai pagrįstų motyvų ir tikslingai individualizuojamas pagal konkrečias veikimo aplinkybes. Geras ir suprastas metodas yra visuotinai reikšmingas ir individualus (Šalkauskis, 1991, p. 419, 420).

Neabejotinai svarbiausias dalykas visuomet pabrėžiamas ugdymo turinio sampratoje yra tai, kad į mokymo tikslų, turinio, metodų, mokomosios medžiagos, mokymo organizavimo ir kontrolės visumą yra žiūrima kaip į nuolat kintančią ir atsinaujinančią sistemą. Visi šie mokymo proceso elementai yra tarpiai susiję ir priklauso vienas nuo kito, o bet kurio jo pasikeitimas vertinamas viso ugdymo turinio kaitos kontekste. Taigi ugdymo turinys, reikšdamas mokymo proceso visumą ir nuolatinį jo atnaujinimą, turi savyje tai, kas būdinga bet kuriam kitam tyriminiam reiškiniui. Ugdymo turinio atsinaujinimas arba tobulinimas vyksta su nuolatinio stebėjimo ir vertinimo, ugdymo reiškinių analizės ir sintezės bei kitų metodų pagalba. Todėl kiekvienas pedagogas, kaip ugdymo dalyvis, kartu yra ir ugdymo procesų įvertintojas – tyrėjas bei plėtotojas (Laužackas, 1997, p. 10–11).

L. Jovaišos teigimu, pasaulį pertvarkančio ugdymo pagrindinė paskirtis – asmenybės dvasingumo kūryba. Kaip kiekviena žmogiškoji kūryba, taip ir ugdymas nėra kasdieniškas procesas. Jis vyksta tik tam tikrais momentais, kai šiai kūrybai individas susitinka su ugdytoju – pedagogu – ir išgyvena kultūros vertybes (esančias knygoje, paveiksluose, muzikoje, dvasiniame gyvenime). Šitokią susitikimą reikia vadinti ugdymu (pedagoginiu) susitikimu. Tikrai jame randasi ugdomieji įvykiai, tie šventiniai dvasinio gyvenimo nutikimai, paliekantys asmenybėje vertybinius išgyvenimus. Vadinas, ugdymas nėra nepertraukiamas, pirmyn slenkantis procesas. Jis yra diskretinis (nutrūkstantis) intelektinių-emocinių ir dvasinių išgyvenimų bei įvykių kaitos procesas (1994, p. 7).

L. Jovaišos pateikta ugdymo samprata apima visą žmonių vidinį gyvenimą, kylantį iš rutinos į nekasdienišką, aukštesnį gyvenimą, kurio pamatas – mokslas, menas, gėris, gera sveikata ir dvasinė veikla. Nors ir tobuliausias bus mokymo ar auklėjimo turinys, nors ir tobuliausias mokymo ar auklėjimo priemonės, naudojamos pedagoginiame susitikime, jei ugdymas nepažadins asmenybės dvasinių jėgų, jeigu jis nebus dvasingas, veltui bus dedamos visos pastangos. Šventė liks rutina, dvasios gyvenimas individe smuks iki paprastų buitinių reikalų ir žemesniųjų psichinių procesų. Tam, kad ugdymas taptų reikšmingas ir duotų realių dvasinių, emocinių ir protinių rezultatų žmogui, reikia pasirinkti tinkamus metodus jo įgyvendinimui.

Mokymo priemonės-reikmenys, panaudojami mokymo procese siekiant plėtoti moksleivių pojūčius, suvokimą, vaizdinius, mąstymą ir sugebėjimus, praktinio darbo mokėjimus ir įgūdžius. Ne ką menkesnę vietą ugdymo procese užima ir mokymo metodai. Skirtingais metodais laikomos įvairios pokalbio, pratybų ir kitos metodų rūšys. Tai daroma todėl, kad šios rūšys turi skirtingus mokymo bei lavinimo tikslus, skirtingą vidinę struktūrą ir išorinę naudojimo techniką. Tai atskiri metodai, deja, jų naudojimo technika dar mažai ištirta, ir nenuostabu, kad literatūroje dažnai sutapatinami probleminiai, euristiniai ir tiriamieji metodai, neaiškiai išskiriamos pokalbių, pratybų rūšys. Todėl patartina gilintis į šių metodų specifiką. L. Jovaiša išskiria tris pagrindines metodų rūšis, kurioms yra būdingi tam tikri aspektai:

1. informaciniai metodai – tai sistema didaktinių veiksmų bei jų būdų, kuriais mokiniams perteikiamos mokslo, technikos, gamybos, meno ir kitų dalykų pagrindų žinios, kurios būna įtvirtinamos. Informaciniai metodai yra klasifikuojami į:

- teikiamuosius (pasakojimas, paskaita, aiškinimas, demonstravimas, pokalbis, konsultavimas) metodus;
- atgaminuosius (lektūra, atpasakojimas, kartojimo pokalbis, tikrinimo pokalbis, egzaminas, ekspertizė) metodus.

2. Praktiniai-operaciniai metodai formuoja mokėjimus ir įgūdžius veikti. Tai aukštesnis žmogaus išsilavinimo lygis, nes taikant šiuos metodus vyrauja sintetinis-dedukcinis ir abstraktusis-reprodukcinis mąstymas, o tikrovė priimama loginiu-algoritminiu ir racionaliuoju pažinimu. Šie metodai pagal panaudojimo ypatumus yra skirstomi į:

- pratybas;
- praktinius metodus;
- laboratoriniu metodus;

3. Kūrybiniai metodai. Aukščiausia žmogaus savarankiškumo apraiška – kūryba, kurios išvada – kažkas nauja. Tai būdas, kurio metu yra plėtojami ugdytinių asmeniniai, socialiniai, komunikaciniai gebėjimai, kritinio mąstymo ir problemų sprendimo gebėjimai,

darbiniai ir veiklos gebėjimai yra formuojamos ir asmens vertybinės nuostatos. Kūrybiniai metodai dažnai remiasi probleminiu ugdymu. Šie metodai skirstomi į:

- probleminius;
- euristinius mokymo;
- tiriamojo mokymo.

Visų šių metodų vidinę struktūrą sudaro psichiniai procesai, vykstantys mokinių ir mokytojų sąmonėje: motyvacija – suvokimas – atmintis – mąstymas – vaizduotė – emocijos – valia. Kadangi mokymas pirmiausia yra veikla, tai jos struktūroje slypi žinomi komponentai: veiklos motyvai ir tikslai, programa, kurią sukuria mąstymas, priemonės, apsisprendimas veikti, psichomotorinės⁷ operacijos bei veiksmai, savikontrolė ir veiksmų korekcija, mokomoji-auklėjamoji situacija. Be šios struktūros funkcionavimo, negali būti mokymo ir mokymosi (Jovaiša, 1994, p. 89–99). V. Rajecko knygoje pateikiama išsami ir struktūrizuota informacija apie mokymo metodus, jų pritaikymo galimybes (1977).

Analizuojant ir struktūrizuojant informaciją apie mokymo metodus, pastebėta, kad daugelio autorių pedagoginėje literatūroje metodologija yra klasifikuojama labai panašiai. Štai V. Jakavičius, A. Juška išskiria analogiškus mokymo metodus kaip ir Jovaiša (1996, p. 214 – 225).

Didžioji dalis pedagogų žinodami gausybės metodų pritaikymo galimybes, ir po daugelio pedagoginio darbo metų, susipainioja ir pasimeta rinkdamiesi tinkamiausius mokymo metodus. Tam, kad to būtų išvengta L. Šiaučiukėnienė siūlo nepamiršti, kad metodai keičiasi vertikalia kryptimi, t. y. pagal amžių nuo paprastesnių iki sudėtingesnių. Autorė teigia, kad nusistovėjusių ir šabloniškų mokymo metodų nėra. Kiekvienas pedagogas turi turėti pakankamai kompetencijų, kad gebėtų tinkamai pasirinkti reikalingą metodą ar jų grupę tam, kad būtų pasiekti išsikelti tikslai bei uždaviniai. Tik tada ugdymo procesas bus tikslingas ir našus. Kad ir kokiais patarimais vadovaujasi pedagogai, vis dėlto, muzikos pedagogams iškyla papildomų kliūčių, renkantis tinkamus mokymo metodus. Muzikos dalykas jau yra specifiškas ir reikalauja savitos metodikos, valingų pastangų, nepriekaištingų bendravimo įgūdžių. Tad kokie yra pagrindiniai muzikinio ugdymo metodai ir kas lemia jų pasirinkimą galėsime apžvelgti kitame skyriuje (1997, p. 253–254).

⁷ Psichomotorinis [gr. *psychē* – siela + *motorinis*] – susijęs su sąmoningais judesiais; psichomotorinės reakcijos – judesių reakcijos, kurias sukelia psich. įspūdžiai, išgyvenimai.

3.2. Muzikinio ugdymo metodų pasirinkimo kriterijų apžvalga

Muzikinio ugdymo metodas – mokytojo ir mokinių veiklos būdų sistema, padedanti ugdyti mokinių muzikinę kultūrą. Šis metodo supratimas – tai muzikinio ugdymo sistemos supratimas plačiaja prasme. Metodo sąvoka vartojama konceptualine⁸ prasme, kuri kalba apie tam tikrą muzikinio ugdymo kelią, grindžiamą veiklos grandžių visuma. Šia prasme metodas dažnai siejamas su tokiais muzikinio ugdymo koncepcijos kūrėjų vardais, kaip Z. Kodajus, K. Orfas, D. Kabalevskis, E. Balčytis, A. Piličiauskas ir daugelis kitų.

Šiek tiek siauresne prasme tenka kalbėti apie mokymo metodų grupes, kurios gana plačiai yra pateikiamos aukščiau esančiame skyriuje. Tad šie trys: 1) informaciniai, 2) praktiniai-operaciniai ir 3) kūrybiniai metodai, aprėpia įvairias muzikos ugdymo formas. Atskiri mokymo grupių metodai labai įvairiai taikomi, atsižvelgiant į mokinių amžių ir muzikinės veiklos pobūdį. Pvz., mokant dainuoti, solfedžuoti, muzikuoti dažniausiai naudojami demonstravimo, pratybų, iliustravimo, teikiamojo ir euristinio pokalbio, palyginimo metodai. Čia dėl praktinės veiklos pobūdžio visai netinka paskaitos, lektūros, atpasakojimo metodai. Epizodiškai naudojami pasakojimo, kartojamojo bei probleminio pokalbio ir siauriau – tikrinamojo pokalbio metodai.

Ugdant mokinių muzikinį mąstymą, gana plačiai yra taikomi kūrybiniai metodai: probleminis pokalbis, uždavinių sprendimo metodas (aiškinantis muzikos sukeltų emocijų būsenų dialektinę kaitą, dramaturgijos, loginės formos, kūrinio prasmės, idėjos klausimus). Naudotis kūrybiniais metodais plačiai nėra paprasta, nes tai sugeba tik tie mokytojai, kurie patys pasižymi meniniu ir pedagoginiu kūrybingumu.

Kūrybinių metodų grupėje išskirtinas *meninio konteksto sukūrimo* metodas. Jo paskirtis - „išvesti“ ugdytinius už muzikos ribų t. y. įtikinti juos muzikos sąryšiu su kitomis meno rūšimis, gamta, istorija ir kt. Šis metodas leidžia ugdyti mokinių platų visybinį meninį mąstymą. Toks mąstymas padeda giliau pažinti ir pačią muziką, ir gyvenimą.

Muzikos mokymas, nors ir daug turi bendro su kitais dalykais mokymo prasme, tačiau esama ir skirtumų. Jeigu mokytojas į juos atsižvelgia nepakankamai ir muzikos mokymą spraudžia į bendrosios didaktikos reikalavimus, taikomus ne meno dalykams, tai jis neišvengiamai iškreipia, padaro formaliu ir sausu muzikos kaip meno pažinimo procesą. Todėl mokant muzikos, reikėtų laikytis šių metodų pasirinkimo kriterijų:

1. pasirinktas metodas skirtas mokinius išmokyti muzikos meno. Pedagogas turi būti adekvatus meniniam turiniui, t. y. turi būti meninio pobūdžio. Muzikos, jos fragmentų skambėjimas turi būti emocingas ir raiškus, prasmingas.

⁸ Konceptija [lot. *conceptio* – suėmimas, priėmimas; juridinių formulių suredagavimas]: 1. pažiūrų į kuriuos nors reiškinį sistema; daikto, reiškinio, proceso samprata; 2. kūrinio, veiklos sumanymas, mintinis projektas, planas.

2. Mokymo metodas turi aktyvinti mokinių teigiamą emocinį santykį, teigiamas nuostatas muzikinės veiklos atžvilgiu. Teigiamas emocinis bei valingas, įsisaminintas požiūris į muziką ir jos mokymąsi formuojamas, jeigu mokytojas naudojamų metodų veiksmingumą nuolat tikrina muzikinio ugdymo uždavinių ir didaktinių principų požiūriu.

3. Naudinga rinktis tokius metodus, kurie apimtų ne tik elementariusius muzikinius gabumus, bet ir muzikalumą, kaip tų gabumų aukštąjį lygmenį ir – dar daugiau – būtų orientuoti į muzikinį mąstymą, kaip muzikos mokymo ir mokymosi veiklos epicentrą, pažintinės muzikinės veiklos viršūnę.

4. Darbo metodai turi visapusiškai stiprinti veiklos motyvaciją ir veikdinti mokinius: skatinti dainuoti, groti, susikaupus klausytis, galvoti, daryti išvadas, sprendimus.

5. Būtina atsižvelgti į mokinių amžiaus ypatybes. Jaunesniųjų ir vidurinių klasių mokiniams itin taikytini praktinės-operacinės ir kūrybinės grupės metodai. Informaciniai metodai labiau tinka vyresnių klasių mokiniams.

6. Svarbu derinti grupinio ir individualaus darbo metodus, nes mokinių muzikos atlikimo gebėjimai būna labai nevienodi.

7. Reikalinga metodų įvairovė. Ją sąlygoja mokinių ir mokytojo daugiabriaunė veikla, nes muzikos mokymas savo struktūra yra sudėtingas, dinamiškas meninis procesas, kuriame nuolatos persipina instruktavimo, audialaus ir vizualaus demonstravimo, euristinio pokalbio, kūrybinio komentavimo. Tačiau metodų įvairovė niekada neturi tapti savitiksliu dalyku, o visada būti tik atitinkama priemone siekiant mokymo ir auklėjimo uždavinių.

8. Mokymo metodai turi būti sisteminio pobūdžio. Vadinasi, jie turi kaskart vienas kitą papildyti, gilinti, taip pat juos turi jungti bendras tikslas, nes antraip metodai neduoda laukiamų rezultatų, nors tam tikru momentu jie atrodo neginčijamai efektyvūs lavinimo požiūriu (Rinkevičius, 1993, p. 141–145).

Žiūrint į šiuos muzikinių metodų pasirinkimo kriterijus, matome, kad jie nuo bendrųjų metodų pasirinkimo kriterijų praktiškai nesiskiria. Žinoma, renkantis muzikinio ugdymo metodus reikia labiau atsižvelgti ir į darbo specifiką. Juk muzikinėmis veiklomis, turbūt labiau nei kitomis, ugdome vaiko vidinį meninį pasaulį, jausmingumą, meilę pasauliui. Tad reikia atsakingai pasirinkti muzikos mokymo metodus tam, kad pradėjusią gimti vaiko asmenybę išugdytume atvirą jausmams ir naujiems gyvenimo potyriams.

Dainavimo ar pučiamųjų instrumentų mokytojas turėtų žinoti pagrindines mokinių kvėpavimo technikos problemas tam, kad galėtų adekvačiai įvertinti kiekvieno vaiko kvėpavimo technikos klaidas, kai mokins dainuoja ar groja pučiamuoju instrumentu, ir, pasirinkdamas tinkančius darbo metodus lavinant kvėpavimo techniką, pasiektų reikiamų rezultatų. siekiant

muzikavimo kokybiškumo. Kitame skyriuje išdėstomos pagrindinės vaikų kvėpavimo technikos klaidos dainuojant.

3.3. Lietuvos pedagogų požiūris į kvėpavimo technikos lavinimo metodus

Analizuojant Lietuvos pedagogų siūlomus kvėpavimo technikos lavinimo metodus, pastebėta viena bendra tendencija, kuri yra būdinga beveik visiems toliau minimiems pedagogams. Iš gautų duomenų aiškėja, kad kvėpavimas yra neatsiejamas nuo kokybiško garso išgavimo. Savo metodiniuose patarimuose lietuvių pedagogai, išskiria jų pastebėtas pagrindines klaidas, kurios kyla išgaunant garsą pučiamuoju muzikos instrumentu ar dainavimo metu. R. Pečeliūnas, D. Vaigauskaitė ir N. Mameniškienė išskiria jau minėtas klaidas ir siūlo jas spręsti pasitelkiant naujausius kvėpavimo lavinimo metodus tikindami, kad pagrindinis trukdis, siekiant kokybiško garso, slypi neišlavintoje kvėpavimo technikoje. Tad jų siūlomi kvėpavimo pratimai gali padėti ne vienam pedagogui.

Štai kokias pagrindines klaidas vaikų kvėpavime dainuojant išskiria R. Pečeliūnas(2003). Autorius pateikia keletą kvėpavimą lavinančių pratimų.

Romaldas Pečeliūnas teigia, kad vienas svarbiausių ir sunkiausiai sutvarkomų dainavimo proceso komponentų yra kvėpavimas. Kaip žinote, kvėpavimas yra glaudžiai susijęs su gerklų ir artikuliacijos aparato darbu. Norint, kad kvėpavimo mechanizmas imtų veikti, reikalinga oro srovė, atsirandanti kvėpuojant žmogui. Ji, žinoma, būtina ir balso sudarymui. Žmogus per minutę įkvepia ir iškvepia apie 16–17 kartų, o dainuojant kvėpuoja bent 6 kartus rečiau. Visa tai lemia skirtumus tarp natūralaus kvėpavimo bei kvėpavimo dainuojant.

Pradinė garso išgavimo stadija vadinama garso ataka. Pagal tai, ar oras veržiasi ir balso stygos susiglaudžia vienu metu ar ne, skiriamos trys pagrindinės garso atakų rūšys:

- kietoji – šios atakos metu pradžioje susiglaudžia stygos, o tik po to prasiskverbia oras. Tokios atakos būdu išgautas garsas būna ryškus, aštrokas;
- minkštoji – šios atakos metu oras veržiasi ir balso stygos glaudžiasi vienu metu. Susiformavęs garsas būna sodrus, ne per daug stiprus;
- pavėluotoji – garso atakos oro srovė pirma praeina pro balso plyšį ir tik po to susiglaudžia balso stygos. Atsiradęs garsas šniokščiantis, duslus.

Nuo dainininko kvėpavimo priklauso ne tik garso ataka, bet ir tembras, jėga, garso ilgumas, o dainuojant chore – choro skambėjimas ir derinimas. Pirmiesiems kvėpavimo įgūdžiams susidaryti dainuojant didelės reikšmės turi laikysena. Teisinga kvėpavimo organų bei rezonatorių ertmių padėtis priklauso nuo tiesios kūno padėties dainuojant.

5–8 metų amžiaus vaikų kvėpavimas yra neišsivystęs. Jie kvėpuoja labai dažnai – 20–25 kartus per minutę, o dainuojant reikia prailginto iškvėpimo.

Iki 10–11 metų nedainavusių vaikų kvėpavimas yra negilus, dažniausiai krūtininis. Labai svarbu vaikus išmokyti kvėpuoti, kad dalyvautų raumenys, esantys apatinėje krūtinės ląstos ir pilvo srityje. Tada kvėpavimas palaipsniui gilės.

Dažniausiai pasitaikantys kvėpavimo trūkumai yra šie: trumpas kvėpavimas, pečių kilnojimas, per greitas krūtinės ląstos nusileidimas iškvepiant, nesugebėjimas sulaikyti orą prieš garso pradžią, per silpnas raumenų fiksavimas, per stiprus iškvėpimas. Dėl viso šito kenčia garso kokybė, tad reikėtų lavinti ne atskirus kvėpavimo įgūdžius, o visą jų kompleksą.

Taupiam oro iškvėpimui ir taisyklingam kvėpavimui lavinti galima skirti pratimų su dainavimu ir be jo, pazvyzdžiui:

- įkvėpti orą ir jį truputį sulaikyti;
- mintyse suskaičiuoti iki penkių ir tada atsargiai orą išleisti per nosį arba per burną.

Atliekant šį paprasčiausią pratimą vėliau skaičiavimą galima prailginti, tik svarbu, kad oras būtų iškvėpiamas tolygiai. Vėliau kvėpavimą laviname dainuodami. Tęsiant garsą – lavinama vaiko klausa ir kvėpavimo įgūdžiai.

Kvėpavimą aktyvina dainavimas staccato štrichu – jei norime, kad kiekvienas garsas būtų atremtas, aiškiai artikuliuojamas ir turėtų atramą. Vaikų dainavimui yra būdinga minkšta garso ataka, tačiau vaikus, turinčius blogą artikuliaciją ir dikciją, pravartu mokyti dainuoti kieta garso ataka. Tuo pačiu metu yra aktyvinama ir garso ataka, o to pasekoje yra aktyvinama ir garso atrama. Vaikams, sulaukusiems 10–12 metų amžiaus, rezonatorių apimtis vis didėja, vystosi ir balso stygų raumenys, gilėja kvėpavimo įgūdžiai. Tokiu metu galima pradėti reikalauti tikamos garso atramos. R. Pečeliūnas tvirtina, kad tik geriau pažindami natūralaus kvėpavimo bei kvėpavimo dainuojant specifiką, galėsime greičiau išmokyti vaikus dainuoti kokybiškai (žr. 5 priedą) (Kievišas, 1993, p. 6–7).

Danutės Vaigauskaitės kvėpavimo technikos lavinimo metodika, kvėpavimo pratimai

Viena iš naujausių balso lavinimo teorijų, vis platesnį pripažinimą pelnanti šiomis dienomis, yra gana plačiai paremta jogos kvėpavimo technikomis. Žodis joga (sanskrito kalboje – yoga) reiškia tam tikrą susijungimą ar ryšį, kuriuo nusakomas visų žmogaus dalių susijungimas į visumą – harmoniją – kiekvienu lygmeniu. Išminčius Ptanjalis dar III a. pr. m. e. savo knygoje „Joga sutra“ aiškino, kad joga – tai ideali asmeninio tobulėjimo sistema, apimanti protą ir sielą, kuri vystosi tūkstančius metų ir formuojasi pagal kintančios visuomenės reikmes. Dvi jogos pakopos – asana ir pranajama – ypatingai svarbios, nagrinėjant balso lavinimo problemas. Asana – (iš sanskrito – poza arba stovėseną) suteikia kūnui stabilumo, sveikatos ir lankstumo. Stabili ir

maloni poza gimdo protinę pusiausvyrą ir šalina minčių chaotiškumą. Taikant šią tūkstantametę jogų asanų patirtį balso lavinimo pratybose, galima suformuoti ne tik puikų balso skambėjimą, bet ir sustiprinti kūno fizinę bei dvasinę sveikatą. Jogos asanų panaudojimas kalbos technikos pratybose atskleidžia tiesiog neribotas balso ugdymo ir kūno sveikatos sąveikos bei energetinio derinimo galimybes (Vaigauskaitė, 2005, p. 39–41).

Nuoseklios kvėpavimo pratybos yra viena svarbiausių balso lavinimo sąlygų. Todėl kalbos balso technikoje sėkmingai taikoma kita jogos pakopa – pranajama (kvėpavimas ir jo kontrolė). Kontroliuojamo kvėpavimo metu aktyviai veikia šnervės, nosiaryklė, bronchai, plaučiai ir diafragma. Šie organai jaučia visą pranos galios poveikį – gyvybės alsavimą. Žodis „pranajama“, kaip ir „joga“, yra daugiareikšmis. „Prana“ reiškia įkvėpimą, kvėpavimą, gyvybę, vėją, energiją, galią, gyvybiškai svarbius energijos srautus. „Ajama“ reiškia trukmę, išplitimą, ištesimą arba sulaikymą. Žodis „pranajama“ (iš sanskrito) reiškia kvėpavimo pratimą ir jo kontrolę. Vadovaudamasi jogos pagrindais, autorė pabrėžia, kad, atliekant pratimus, asmuo turi jaustis patogiai, laisvai, neturi būti jaučiamos įtampos, kurios trukdo kokybiškiems pratimų atlikimams. Jos teigimu, kiekvienas dainininkas ar muzikantas, atliekantis kvėpavimo pratimus, turi išsirinkti jam labiausiai tinkančius, kurie veiks kvėpavimo techniką tobulėjimo link, žinoma, ir pedagogas turi padėti apsispręsti, kokius pratimus būtų naudingiausia atlikti. Tad pateikiamas kvėpavimo kontrolės pratimų sąrašas (žr. 6 priedą).

D. Vaigauskaitė teigia, kad tada kai įgyti kvėpavimo kontrolės įgūdžiai yra pakankamai stabilūs, tuomet galima pereiti prie sekančios kvėpavimų pratimų grupės – kvėpavimo gerinimo pratimų (žr. 7 priedą).

Nijolės Mameniškienės intensyvaus kvėpavimo metodika dainavimo metu, pagrindinės kvėpavimo klaidos ir jų sprendimo būdai

Daugelis vokalo, choro bei pučiamųjų instrumentų pedagogų teigia, kad dainininkai ir muzikantai kvėpuodami naudoja mišraus kvėpavimo techniką, nes dainavimo metu, tiek pas vaikus, tiek pas suaugusius įsijungia visas kvėpavimo aparatas (Orlova, 1967, p. 44). Kitos vokalo pedagogės N. Mameniškienės teigimu, mišrus kvėpavimas dainuojant taikomas neiškreipiant natūralios kvėpavimo prigimties – tai lygiai toks pat kasdieninis, įprastas kvėpavimas, tik daugiau sureikšmintas, suintensyvintas. Šis kvėpavimo būdas labiausiai tinka tiek dainininkams, tiek pučiamaisiais instrumentais grojantiems vaikams ir, žinoma, suaugusiems. Autorė teigia, kad kvėpavimas visais laikais buvo ir dabar yra dainavimo pagrindas. Neveltui sakoma: „Kas išmano kvėpavimą, tas žino visas dainavimo paslaptis“ (Mameniškienė, 1996, p.7–8).

Jos kvėpavimo metodikoje yra išskiriami keturi klasikiniai kvėpavimo tipai: raktikaulinis, šonkaulinis, diafragminis ir mišrusis kvėpavimai. Pabrėžiama, kad raktikaulinio kvėpavimo būdas yra žalingiausias, o šonkaulinis kvėpavimas yra būdingas labiau moterų balsams. Mišrųjų kvėpavimo būdą išskiria, kaip tobuliausią dainavimui (Mameniškienė, 1996, p. 7 – 8).

Iškvėpimas padeda teisingai išgauti vokalinį garsą. Autorė pataria vengti nenatūralios kūno padėties, įtampos, staigių, sukaustytų judesių. Toks kūnas priverčia balso instrumentą forsuoti – dėl to nukenčia įgimta balso kokybė.

Žinotina, kad dainininko klausia garsą išgirsta prieš jį išgaunant, tad išgavimo metu nusistato gerklų padėtis ir sąmoningai reguliuojama kvėpavimo mechanizmo veikla. Gerklas sinchronizuojant su kvėpavimu nekyla pečiai ir garsas yra neforsuojamas. Suprantama, kad aiškinti apie diafragminį ir šonkaulinį kvėpavimo būdą nepakanka. Tobulą kvėpavimą galima pasiekti tik kantriai ir nuosekliai kaitaliojant įkvėpimų ir iškvėpimų trukmes. Dainininkų, teisingai įvaldžiusių kvėpavimo mechanizmo darbą, balso aparato „amžius“ pailgėja nuo 10 iki 20 metų. Autorė siūlo pratimą, kuris padės pajusti konkretų kvėpavimo tipą (žr. 8 priedą). (Mameniškienė, 1996, p. 8–9).

Kai kurie pedagogai sugalvoja įvairių pratimų kvėpavimo mechanizmui ugdyti. Dar prieš tris dešimtmečius buvo teigiama, kad įkvėpus orą, jį reikia užlaikyti arba įkvėpt kiek galima daugiau, įkvėpti ir staigiai iškvėpti stumiant orą ir atpalaiduojant raumenis, arba staigiai įkvėpt pro burną – iškvėpt pro nosį. Visi šie bereikalingi būdai tik įveržia, išstumia garsą, suteikia įtampos, nosinio tembro. Tai visiškai netobulina kvėpavimo mechanizmo, o atvirksčiai – kenkia natūraliam jo vystymuisi. Kvėpavimo mechanizmas išugdomas neskubant, per gana ilgą laiką, sąmoningai derinant įkvėpimo ir iškvėpimo procesus. Iš pradžių reikia daryti tai, kas neapsunkina mokinio mąstymo, nevaržo jo, kas be didelių pastangų lavina kvėpavimo mechanizmo plastiškumą. Tad norima atkreipti dėmesį, kad naudingiausia orą įkvėpti pro nosį, jokių būdu jo neužlaikyti, neuždelsti kvėpavimo, t. y. neužbaigus įkvėpimo, mintimis pajusti iškvėpimo pradžią – tokiu būdu yra įgijami nuoseklūs, plastiški perėjimai iš įkvėpimo į iškvėpimą. Pasak autorės, treniruotis iš pradžių reikia pradėti be garso, o tik vėliau prijungti ir garso išgavimą. Įkvėpimas pro nosį turi nemažai privalumų: neuždžiūsta ryklė: išleidžiant garsą gleivinė sušyla ir pagerėja kraujo apytaka, o įkvepiant pro burną, gleivinė tampa šiurkšti, apsvelia garsas.

Tremoliuojantis, nesodrus balsas – tai neteisingo kvėpavimo rezultatas. Įspūdis toks, lyg dainininkui trūktų oro. Išėities pradedama ieškoti greitinant tempus, o dėl to atsiranda papildomų balso defektų, kurie paprastai laikomi įgimtos konstrukcijos trūkumu. Tai yra tik žinių stokos padariniai.

Kenksminga yra ne tik kvėpavimo įtampa, bet ir įveržto kaklo raumenys, garso formavimo netikslumai, artikuliacijos pranašumas prieš garso rezonansą. Tai lemia fatališką balso klosčiu patologiją ir siūbuojančio garso įvaizdį. Visais atvejais yra išskiriamas vienas vaistas – teisinga kvėpavimo pusiausvyra tarp laisvos antgerkliaus angos ir oro srovės stiprumo.

Turbūt daugumai yra gerai žinomas pedagogų pasakymas „laikyk atramą“, kurią kiekvienas interpretuoja savaip, neretai pažeidžiant kvėpavimo ir ryklės atidarymo darną. Ši norma praktikoje dažniausiai netaikoma. Tad besimokantiems kvėpavimas jau nuo studijų pradžios tampa didele problema. Balso aparatas deformuojasi, t. y. išsivysto neteisingi kvėpavimo refleksai. Pedagogas tokiais atvejais turi reikalauti ne tik sėdėti tiesiai, bet ir aiškinti apie diafragmą, tarpšonkaulinius raumenis, kurie neturėtų būti įveržti ne tik kalbant ar dainuojant, bet ir sėdint, vaikstant.

Natūralus iškvėpimas yra pasyvus reiškinys. tačiau kai pasyvus iškvėpimas tampa aktyviu iškvėpimu, tada stengiamasi jį atitinkamai užlaikyti. Iškvėpimo srovė, abdominalinių raumenų sienelių dėka, vibruoja balso klostes. Todėl dainininko iškvėpimas yra vadinamas „užlaikytu“ ar „atremtu“.

Anot N. Mameniškienės, pavaizduota schema nėra tobula, tačiau neklaidinga ir tuo pačiu labai paprasta, suprantama. Ištisine linija pažymėta liemens ramybės poza. Punktyru – diafragmos ir abdominalinės išorinės sienelės pasikeitimas įkvėpimo metu. Plona linija – iškvėpimui pasibaigus (žr. 8.1. priedą) (būtina žinoti, kad iškvėpiama lėtai, plastiškai, kuo ilgiau išlaikant įkvėpimo poziciją).

Nepatartina naudotis diržais, suveržimais liemens srityje, nes tai ir beprasmiška, ir kenksminga. Pabrėžtina, kad garso išgavimas nepriklauso nuo iškvėpiamo oro kiekio, o priešingai – nuo sureguliuoto iškvėpimo slėgio, harmoningo (darnaus) abdominalinių raumenų pasipriešinimo. Neįvaldyti tarpšonkauliniai raumenys ir diafragma lemia intonavimo defektus – sukausto artikuliaciją, nukenčia aukšta garso pozicija, pranyksta vibrato, išgaunami į klyksmą panašūs aukšti garsai, tremolo – visa tai visiškai suardo vokalaus garso išgavimą. Norint panaikinti šiuos defektus, autorė siūlo, pirmiausiai išgydyti klaidingus kvėpavimo mechanizmo refleksus. Patariama atlikti šias mišraus (diafragminio – šonkaulinio) kvėpavimo pratimų pozicijas (žr. 8.2. priedą).

Apžvelgus pagrindinių trijų Lietuvos autorių siūlomus kvėpavimo technikos lavinimo metodus, galime teigti, kad visi minėtieji autoriai patvirtina tai, kad tinkamai išugdyta kvėpavimo technika turi didžiulės įtakos lavinant balsą, bei gerinant garso ir muzikavimo kokybę.

3.4. Užsienio autorių rekomenduojami kvėpavimo technikos lavinimo metodai

Nancy Zi siūloma kvėpavimo technikos lavinimo metodika ir pratimai

„Jokia kita žmogaus veikla taip nesusieta su balsu kaip kvėpavimas. Kai jis taisyklingas, veikiamas ir sveiko centro, mažina kvėpavimo organuose atsiradusią įtampą, sukeliančią balso virpėjimą, šnabždesį, užkimimą. Nelaukite, kol pradės stigti oro, apniks silpnumas, bus neįmanoma kalbėti išraiškingai, sklandžiai, aiškiai. Kad balsas būtų stiprus, išlavintas, netrūkinėtų, privalote įsitikinti, jog sukauptas įkvėpiamas oras užpildo jus energija ir taisyklingai iškvepiamas (Zi, 2004, p. 47).

Rodosi, kad prie šios teorijos patvirtinimo prisijungia ir žymi šio meto kinų muzikė bei kvėpavimo technikos (kaip ji teigia – kvėpavimo meno) žinovė N. Zi. Pasak jos, tam, kad būtų lengviau suvokti mišraus kvėpavimo procesą ir jį būtų galima pritaikyti vokalo lavinime reikia pasitelkti vaizdą mintyse – „akordeonas“, „pipetė“ (žr. 9 priedą). Na, o tie, kurie nori toliau lavinti savo kvėpavimo techniką, ji siūlo pasitelkti vaizduotę ir įsivaizduoti „lotoso“ vaizdą savo mintyse (žr. 9 priedą) (Zi, 2004, p. 36–38).

Autorė teigia, kad kai kvėpavimas yra nepakankamas, nors to ir reikia dainavimo, kalbos garsumui, tonui – dainininkai neatidėliodami stengiasi papildyti energijos atsargas, įtempiant krūtinės ląstos, pečių, kaklo ar jų raumenis vienu metu. Tačiau toks grubus balso stygų panaudojimas gali joms tik pakenkti. To pasekoje atsiranda funkcinų sutrikimų – uždegimai, užkimimas, astma, balsas pradeda trūkčioti ar net visai dingsta, gali atsirasti ir balso stygų mazgai. N. Zi pateikia daugybę kvėpavimo technikos lavinimui skirtų pratimų kompleksą (žr. 9.1. priedą) (Zi, 2004, p. 47–48).

Anne Peckham kvėpavimo technikos lavinimo metodika, pratimai

Dainininkai dažniausiai kvėpavimo technikos išmoka per pirmąsias dainavimo pamokas. Nors ir užtenka kelių minučių kvėpavimo palaikymui išmokti, tačiau prireikia net viso gyvenimo tinkamai įvaldyti kvėpavimo techniką. Dažnas atlikėjas apsigauja manydamas, kad kvėpavimas neturi itin didelės reikšmės jo dainavimui. Privalu atkakliai ir nuosekliai nuolatos praktikuoti gero kvėpavimo techniką tol, kol ji tampa neatsiejama nuo dainavimo praktikos.

Įprasti įkvėpimai ir iškvėpimai tinka kiekvienai dienai, bet efektyvus kvėpavimo valdymas gali padėti geriau suvaldyti balsą, padaryti jį laisvesnį ir galingesnį, suteikti reikiamos ištvermės, aktyvumo. Net tada, kai mokinys suvokia, kaip reikia tinkamai kvėpuoti dainuojant, kelios minutės praktikos nepakenks įgūdžių atnaujinimui, nes nuolatinis kvėpavimo lavinimas

kiekvieno užsiėmimo pradzioje sukuria geresnį pagrindą visiems dainavimo stiliams. Autorė išskiria šiuos pagrindinius kvėpavimo būdus (Peckham, 2006, p. 8–15).

1. Kvėpavimas krūtine. Šis kvėpavimo būdas menkai įtakoja kokybišką garso skambumą.

Kvėpuojant krūtine pakeliami šonkauliai ir krūtinės ląsta įkvepiant, tai leidžia orui įeiti ir išeiti labai greitai. Šios technikos dainininkams naudoti nepatariama, nes būna sunku kontroliuoti oro srovę frazavimui, o pulsuojantys krūtinės ir pečių judesiai sukuria fiziologinę įtampą. Kai kaklo ir pečių raumenys yra įsitempę, vidiniai gerklų raumenys negali laisvai funkcionuoti. Naudojant tokį kvėpavimo metodą, dainuojant garsas būna nekokybiškas, o jis būna perpildytas oro, pertemptas, silpnas, neadekvatus melodinei linijai.

2. Kvėpavimas šonkauliais. Kvėpuojant šiuo būdu, pasiekiamas tik vidutiniškas garso efektyvumas.

Kvėpuojant šonkauliais, „atidaroma“ krūtinės ląstos apatinė dalis, bet nedalyvauja apatiniai pilvo raumenys. Yra dainininkų, kurie turi gerai išvystytus pilvo raumenis, bet juos sunkiai atpalaiduoja įkvėpimo metu. Kadangi susitraukę pilvo raumenys riboja įkvėpimą, dainavimas kvėpuojant šonkauliniu metodu nerekomenduojamas. Toks kvėpavimas duoda per mažai reikiamos jėgos garsui išgauti, taip pat padidėja tikimybė sukelti įtampą gerklėje ir, ilgainiui kvėpuojant šiuo būdu, neretai pereinama prie kvėpavimo krūtine.

3. Kvėpavimas pilvu-diafragma (gilus). Geriausias kvėpavimas, kurio metu oru prisipildo visos, tame tarpe ir apatinės, plaučių dalys. Pilvu kvėpuojama lėtai ir giliai, pilnai panaudojant kvėpavimo diafragmos raumenų jėgą.

4. Kvėpavimas šonkauliais ir pilvu (mišrus kvėpavimo būdas) – kvėpuojant šiuo būdu, pasiekiamas efektyviausias rezultatas išgaunant vokalų garsą.

Efektyviausias kvėpavimo metodas dainininkams – kvėpavimas šonkauliais kartu su atsipalaidavusiais žemutiniais pilvo raumenimis įkvepiant. Atsipalaidavę 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. Pateikti mišraus kvėpavimo lavinimo punktai, kurie padės pratimą atlikti teisingai (žr. 10 priedą) (Peckham, 2000, p. 29–34). Autorė išskiria keletą faktorių, kurie įtakoja dainininkų kvėpavimo kokybę. Pasak jos, vadovavimasis šiais faktoriais padės išlavinti kvėpavimo mechanizmo raumenis, bei gerinti dainavimo kokybę (žr. 10.1. priedą).

Dainininkų kvėpavimo sistemos ypatumai pagal Dena Murray ir Tita Hutchison:

Šių autorių teigimu, kiekvienas pedagogas privalo žinoti, kad tinkamam garsui išgauti naudojami du pagrindiniai būdai:

- teisingas oro funkcionavimas;
- idealus garso patalpinimas.

Dainavimas tinkamai, gražiai ir taisyklingai remiasi gebėjimu tinkamai kontroliuoti plaučiuose formuojamą oro srovės tėkmę. Jei balsu išgaunamas garsas, vokalinis garsas, nėra deramai patalpinamas ir atlikėjas savyje nesusiformuoja ir nejaučia tam tikros „kaukės“ pojūčio, tada bergždžia iš garso bus tikėtis lakumo, skrajumo: įsitempę kaklo, gerklės raumenys trukdys išskirti kokybiškam garsui. Tokiu atveju garsas būna tiesiog išspjaunamas.

Kaip ir grojimo pučiamaisiais instrumentais, taip ir vokalinio garso sudarymo metu, diafragmos darbas kvėpavimo metu neturi būti pastebimas ir valdomas išoriškai, jis turi dirbti automatiškai, neblaškant dainininko. Oro srovė jokių būdu negali daryti papildomo spaudimo balso stygomis, nes tokiu atveju garsas forsuojamas. Dirbdamas natūraliai, diafragmos raumuo suformuoja ganėtinai stabilų oro stulpą ir garsas tampa daug konkretnesnis negu tas, kuris būna išgaunamas įdėjus dideles fizines pastangas.

Diafragma ir balso stygos yra tarsi tendemas, kuris visuomet veikia drauge. Įkvėpimo metu automatiškai tarp balso stygų atsiranda plyšys, kuris leidžia į kvėpavimo sistemą patekti orui. Ir vos tik įkvepiame reikalingą oro kiekį, balso stygos automatiškai tą pačią akimirką užsiveria. Tad galima teigti, kad balso stygos yra tarsi vožtuvas, kuris atidaro kelią įeinančiai ir uždaro išeinančiai oro srovei. Ir šiuo metu sulaukiame daugumos dainininkų klaidingo mąstymo, jog pakanka diafragma kontroliuoti oro srautą ir garsas bus išgaunamas tinkamas, tačiau jie pamiršta arba nežino, kad tą oro srautą būtina kontroliuoti balso stygomis. Tokiu atveju, kai oras tampa nekontroliuojamas balso stygomis, garsas praranda žavesį arba ima trūkti oro frazės pabaigimui. Dažniausiai tada įsitempia ir kaklo raumenys, o tada garsas taip pat prisipildo įtampos, dainininkai tuomet mano, kad bent tokiu būdu įstengia padainuoti muzikinę frazę. Taip nutikus, yra siūloma dainininkui ir diafragmoje padidinti įtampą vien tam, kad bent truputį atsipalaiduotų pečių juostos sritis. Šitoks kvėpavimas dainavimo metu iš esmės negelbsti dainininko ir negerina garso kokybės – juk diafragma skirta tam, kad suspaustų orą (Murray, Hutchison, 2008, p. 6–9).

Tad galime teigti, jog dainininko išgaunamas garsas visapusiškai priklauso nuo kvėpavimo technikos įvaldymo. Kiekvieno iškvėpimo metu dainininkas atsako už išskriejančio vokalinio garso kokybę. Daugelis dainininkų, prieš atlikdami aukštus tonus, įsivaizduoja, kad spaudžiant skrandžio raumenis aktyvėja ir galingėja kvėpavimas, tačiau jie i klysta: labai maža tikimybė, kad kvėpuojant tokiu būdu bus pasiektas kokybiškas garsas.

3.5. Kvėpavimo technikos lavinimo metodų poveikis muzikavimo kokybei

„Ypatingas muzikos poveikio žmogui galias nuo seniausių laikų pastebėjo žyniai, mąstytojai, filosofai, meno ir mokslo žmonės. Filosofai pabrėžia, kad didžiojoje muzikoje intonacine kalba išreiškiama ir specifiškai patiriama integralinė būties ir prasmės vienovė (Rinkevičius, Rinkevičienė, 2006, p. 70)“.

Autorių teigimu, siekiant muzika ugdyti asmenybę, yra svarbu įvertinti tai, kad psichologiniu požiūriu grynoji (instrumentinė) muzika labai skiriasi nuo kitų menų, ypač nuo vaizduojamojo meno. Juk tik muzika geba iššaukti žmogaus dvasios knibždesius, nes ji tiesiogiai veikia mūsų jausmus sukeldama gražiausius ir tauriausius jausmus. Muzika yra laikoma moksliausiu menu ir meniškiausiu mokslu, padedančiu pajauti ir suprasti žmogaus vidinę darną. Todėl ji yra galingiausia jėga, kuri veikia visa, kas gyva. Mumyse slypinčios emocijos, troškimai ir aistros yra svarbiausi siekių ir poelgių judintojai ir gyvenimo vedliai (Rinkevičius, Rinkevičienė, 2006, p. 70–72).

Muzikos emocinis išgyvenimas, meninė muzikinė veikla yra ne tik estetinių, bet ir dorovinių jausmų šaltinis. Meninės muzikos didžiausia nauda yra tai, kad ji geba suharmonizuoti psichikos pasaulį, praplėsti intuityvųjį, intelektualinį, dvasinį ir kūrybinį bendravimą, padeda asmenybei atskleisti save, tobulėti (Rinkevičius, Rinkevičienė, 2006, p. 73).

Deja, vykstant mokymo bei mokymosi procesams, dažnai užmirštama muzikos svarba ir apie muzikos poveikio galias net nebeužsimenama. Retas moksleivis supranta, ko ištikrųjų iš jo reikalauja mokytojas ir muzikuoja kaip „lėlė“ be jausmų, be vidinio polėkio. Nenuostabu – juk jis tebėra mokymo procese ir tik po keleto metų gal būt supras tikrąją muzikos paskirtį, suvoks jos grožį. Suprasdamas ir stengdamasis klausytojui perteikti savyje kilusius jausmus, dainininkas ar pučiamuoju instrumentu grojantis „ateities“ muzikantas ženkliai palengvintų savirealizaciją. Įtampos vedini atlikėjai dažnai nusivilia savo pasirodymais, suvokdami, kad galėjo pasirodyti daug geriau. Pirmiausia, reikėtų įsitikinti, kad patiriamam stresui pasiduodantis atlikėjas „surakina“ kvėpavimo sistemą, kuri tampa nefunkcionaliai, o tuomet negalime tikėtis gražaus ir skambaus garso. Įsitempę kaklo, pečių srities, pilvo raumenys nebetinkamai priima ir atiduoda oro srovę. Galiausiai, atlikėjas ima dusti ir nesuprasdamas, kas vyksta, pasiduoda įtampai, tada galime nebesitikėti kokybiško ir gražaus muzikavimo. Tad inovatyvi kvėpavimo technikos lavinimo metodika yra naudinga visiems dainininkams bei pučiamaisiais instrumentais grojantiems mokiniam tam, kad išlavintas kvėpavimas padės susitvarkyti su kilusiais sunkumais

kūrinių atlikimo metu. Nuo pat pirmųjų užsiėmimų lavinama kvėpavimo technika nepastebimai taps neatskiriama kokybiško ir gražaus muzikavimo palydove.

3.5.1. Streso įtaka kvėpavimo mechanizmo veiklai

Gyvenimas be kūno ir proto įtampos yra natūrali mūsų būseną ir prigimtine teisė, tik gyvenimo ritmas priverčia tai pamiršti. Šiuolaikiniame kupiname įtampos pasaulyje žmogui labai sunku atsipalaiduoti. Bereikalingos fizinės ir mentalinės įtampos pasiglemžia begalę energijos. Per dieną mūsų kūnas pagamina visas kitai dienai reikalingas medžiagas ir energiją. Neretai visa tai išvaistome per penkias minutes: kai užplūsta bloga nuotaika, pyktis, nuoskaudos ar susierzinimas (Vaigauskaitė, 2005, p. 39–44).

Taigi žinoma, kad mūsų savijautą įtakoja ne tik išoriniai, bet ir vidiniai šio gyvenimo veiksniai, kurie daro įtaką mūsų kūnui ir fizinėms galimybėms. Jausdamiesi blogai, vargu, ar perteiksime džiaugsmingą kūrinio nuotaiką, o ką kalbėti apie ramią vidinę savijautą kūrinio atlikimo metu, kuri be abejonės, veikia visą kvėpavimo sistemą. Paskutiniaisiais metais stengiamasi kuo daugiau dėmesio skirti mokinių dvasiniam auklėjimui. Vis dažniau prisimenama apie emocinį intelektą (EQ). Pasikeitusios mokymo programos tik paliudija, kad ramybė ir darna leidžia pasiekti daug aukštesnių rezultatų bet kurioje veikloje. Tad ir kokybiško bei muzikalaus atlikimo galima siekti tik tada, kai dainininkas ar muzikantas jausis ramiai, laisvai, o jo kvėpavimas bus taisyklingas ir neveikiamas streso ar baimės. Tai leis muzikuoti iš visos širdies, nesukeliant kliūčių muzikalei padainuoti ar pagroti.

R. Hudsonas nustatė, kad balso stygos virpa veikiamos nervinių impulsų, kurie susidaro centrinėje nervų sistemoje. Remiantis šia teorija nustatyta, kad garso aukštumas, visų pirma, atsiranda ne gerklose, o centrinėje nervų sistemoje, kurios signalų, impulsų dažnumas atitinka stygų virpesių dažnumą. Vadinasi, balso formavimas pirmiausia yra sąlyginio reflekso valdymas: impulsai dažnai ir ilgai besikartojantys, įsitvirtina, suformuoja atitinkamus įgūdžius. Tad pagrindinis pedagogo uždavinys – naują informaciją pateikti taip, kad dainininkas panaudotų reflektorinį mechanizmą naujam tikslui pasiekti (Kievišas, 1993, p. 5).

Dabar remdamiesi neurochronaksine dainavimo teorija suprantame, kad skirtingo aukštumo garso ištakos slypi centrinėje nervų sistemoje. Iš ten impulsas eina į raumenis ir šie refleksais veikia atitinkamus organus – visų pirma balso stygas. Dainavimą įtakoja visas refleksų kompleksas. Įsitikinome, kad dainavimui yra labai reikšmingi kvėpavimo įgūdžiai ir kad jie turi būti ugdomi ne tik dainavimo ar grojimo metu.

Ž. Batistas Bezoré, praėjusio amžiaus dainavimo teoretikas ir pedagogas, dainavimo teorijos aiškinimą rėmė žmogaus kūno raumenų antagonizmu⁹. Juk dainavimo pagrindas, išskyrus kai kurias specifines savybes, yra nes kas kitas, o kvėpavimas. Nuo kvėpavimo organų veiklos, kintamųjų dydžių, priklauso ir rezonatoriai, ir gerklų padėtis, ir garso pradžia, o jei dar prijungsimė dikciją tuomet turėsime vieningą sistemą, kuri bus vadinama dainavimu. G. Organovas teigia, kad krūtinės rezonatorius tiesiogiai priklauso nuo bronchų raumenų padėties. Pažymima, kad senųjų dainavimo mokyklų sėkmės paslaptis – nevalingas bronchų raumenų jėgos ir savybių panaudojimas. Vadinasi, garsas, besiformuojantis tarp balso stygų, priklauso nuo krūtinės rezonatoriaus.

Jeigu kvėpavimo raumenų aktyvumas nuolat palaikomas, jeigu tas aktyvumas yra valingas, tai kvėpavimo ir balso aparato raumenų sąveika koreguoja garso atsiradimą, jo intensyvumą bei kokybę jau vidinėje balso aparato dalyje. Nuo oro suspaudimo laipsnio ir nuo jo koncentruotumo priklauso garso kokybė. Jei to nėra, tai garsas net vienos gamos diapazone keičia savo charakterį ir spalvą (Kievišas, 1993, p. 4–5).

Garso ir, žinoma, tuo pačiu muzikavimo kokybei, kaip teigiama, turi įtakos vadinamasis balso „siuntimas“. Pabrėžiama, kad dainuojant yra labai svarbu teisingai „siūsti“ garsą taip, kad jis būtų girdimas paskutėse žiūrovų salės eilėse. Vadinamą balso „siuntimo“ pojūtį būtina ugdyti nuo pirmųjų dainavimo pamokų. Čia didelę reikšmę užima psichologinis atlikėjo nusiteikimas siūsti garsą (Luotė, 2003, p. 12). Vadinasi, tam, kad garsas būtų skambus ir muzikalus, reikia jį pakankamai aktyviai siūsti pirmyn. Tai įgyvendinti būna sunku ypač tada, kai daininkas ar pučiamuoju instrumentu grojantis atlikėjas jaučia stresą. Nuo šių nervinių įtampų sutrikusi kvėpavimo sistema trukdo tinkamai funkcionuoti visam balso sudarymo aparatui. Tad ir tinkamas balso siuntimas bus nekokybiškas, dėl netinkamo kvėpavimo raumenų darbo nukentėjusi garso kokybė trukdys pasiekti ir gražaus muzikavimo. Ypatingai gražaus garso skambėjimui didelį neigiamą poveikį turi viršutinis (krūtininis) kvėpavimo tipas – kai kvėpuojant labai juda viršutinė krūtinės dalis – net kilnojasi pečiai. Krūtinės sienų, bronchų, trachėjos ir pilvo priekinės sienos raumenys gali sudaryti didelį spaudimą kvėpavimo takuose. Dėl to galinga oro srovė gali prasiveržti pro labai suglaustas balso stygas. Tokia per stipri oro srovė balsą daro rėksmingą, apsunkindamas ir dezorganizuodamas balso stygų veiklą. Pūtikams, pasitelkus stipraus oro srovės siuntimą, dažnai garsas tampa įkyrus, šiurkštus, neintonuojantis ir perpūstas. Taip galima pagadinti balsą: dainuojant balso stygos vargsta ir sunkiai atlaiko joms per didelį spaudimą. Kenčia tikslios intonacijos išlaikymas – atlikėjas negali tinkamai kontroliuoti gerklų raumenų, kad jie išlaikytų reikalingą garso aukštį (Sodeika, 1968, p. 40–41).

⁹ Antagonizmas [gr. *antagōnisma* – ginčas, kova]: 1. nesutaikomas prieštaravimas, priešiškus; 2. *med.* vaistų nesuderinamumo atvejis – vienas vaistas silpnina ar net naikina kito veikimą.

3.5.2. Kvėpavimo technikos lavinimo metodai, padedantys nuslopinti stresą

Ankstesniuose šio skyriaus poskyriuose buvo išsiaiškinta, kaip garso bei muzikavimo kokybę veikia patiriamas stresas, kuris kyla atliekant muzikinius kūrinius tiek dainuojant, tiek grojant pučiamuoju instrumentu. Dainavimas ir grojimas pučiamuoju instrumentu šiame darbe yra vertinami lygiagrečiai, nes abiem atvejais didžiulę reikšmę gražaus garso išgavimui daro teisingas kvėpavimas. Streso, įtampos metu, įveržti raumenys ima funkcionuoti ne taip efektyviai kaip ramioje būsenoje. Kaip žinome, nuo tinkamo raumenų funkcionavimo tiek dainuojant, tiek grojant, tinkamai valdant kvėpavimo mechanizmą, priklauso garso skambesio kokybė. Mokant groti ar dainuoti, o taip pat ir viešojo pasirodymo metu, yra patartina atlikėjus išmokyti atpalaiduoti visus kūno raumenis, kad jų įtampa neigiamai neįtakotų muzikavimo kokybės. Ne taip paprasta išugdyti laisvumo pojūčio įgudžius dainuojant ar grojant, nes kvėpuodami kūrinio atlikimo metu didžioji dalis mokinių yra linkę įveržti kaklo ir pilvo raumenis. Jie dažniausiai nesąmoningai kilsteli pečius ir įveržia visą kūną, manydami, kad įdėtos pastangos padės gražiau padainuoti ar pagroti. Teigiama, kad pats geriausias komplimentas dainininkui yra tas, kai klausytojai sako, kad jo dainavimas ar grojimas atrodo toks paprastas ir lengvas, kad net nereikalauja jokių fizinių pastangų.

Kaip žinia, mūsų kūnas, kad ir ne visada mes tai pripažįstame, pasiduoda emocinėms būsenoms. Jis reaguoja į teigiamus ir neigiamus dirgiklius, kurie, atitinkamai veikdami bendrąją savijautą, koreguoja atliekamo garso aktyvumą, nuotaiką, garso skambumą, charakterį ir kitas meniškąsias bei muzikaliąsias garso savybes. Deja, žmogus ne visada geba pasipriešinti neigiamoms emocijoms. Sakoma, kad scenos žmogus, atlikdamas kūrinius, neturi išsiduoti, jog blogai jaučiasi. Atlikimo metu turi skambėti tik kompozitoriaus sumanymus atskleidžiantys jausmai – kad nebūtų prarandama tikroji kūrinio idėja, mintis.

„Atpalaiduotas protas atpalaiduotame kūne – natūrali būseną, prigimtinė teisė. Tačiau gyvenimo tempas mus privečia tai pamiršti. Atsipalaidavimas – gyvenimo vaistas, išlaisvinantis milžiniškus energijos kiekius“ (Vaigauskaitė, 2005, p. 46).

D. Vaigauskaitės teigimu, siekiant atpalaiduoti protą, reikia įprasti susitelkti į kvėpavimą. Jis turėtų būti tolygus ir ritmingas. Visiškas psichinis ir fizinis atsipalaidavimas reikalauja ir dvasinės ramybės. Kai įtampa iš kūno pašalinama visiškai, imama jausti švelni šiluma. Bet žinotina, kad atsipalaidavimas ne tiek būseną, kiek procesas perėjimas iš vieno lygio į kitą. Atsipalaidavus kūną ir lėtai bei giliai kvėpuojant, vyksta tam tikri fiziologiniai procesai – mažiau sunaudojama deguonies ir mažiau pašalinama anglies dioksido, sumažėja raumenų įsitempimas. Kelios gilaus atsipalaidavimo minutės sumažina nerimą ir nuovargį efektyviau nei kelios

neramaus miego valandos. Svarbu suvokti, kad pagrindiniai stresai ateina ne iš išorės, bet dėl mūsų pačių emocinės ir proto reakcijos į juos (Vaigauskaitė, 2005, p. 47).

Lietuvių ir užsienio autoriai teigia, kad kvėpavimo mechanizmą negiamai veikia nereikalingos kūno įtampos. Prieš kiekvieną užsiėmimą ar viešą kūrinių atlikimą, kai pradedama jausti įtampa, būtina atlikti nervinę įtampą stabilizuojančius ir kūną atpalaiduojančius kvėpavimo pratimus. Teigiama, kad net paprasčiausi kvėpavimo pratimai gali padėti nuimti kylančią įtampą ir taip sumažinti neigiamas emocijas, – tuomet bus galima padainuoti ar pagroti daug laisviau ir kokybiškiau.

B. Lazovienė iš rusų kalbos vertė ir sudarė kvėpavimo lavinimui bei gydymą kvėpavimu skirtą knygą „Kvėpavimas gali gydyti“. Knygoje gausu patarimų, kaip galima stabilizuoti kvėpavimą, jį lavinti ir tobulinti paprasčiausių kvėpavimo pratimų dėka. Pasitelkus jos išdėstytos metodikos pagrindinius pratimus, galima išugdyti stabilią ir efektyvią atsipalaidavimo techniką. Stresą mažinantys pratimai padės įveikti prieš koncertus kylančias įtampas, kurios negiamai veikia individo savijautą. Šioje knygoje išdėstytais pratimais vadovaujasi ne tik vokalo bei pučiamųjų instrumentų pedagogai, bet ir klinikos, kuriose gydomi astma sergantys vaikai (Lazovienė, 1997 p. 5).

R. Pečeliūnas pateikia keletą pratimų, padedančių atpalaiduoti gerklų raumenis (žr. 11 priedą). Dažnai neteisingam dainavimui trukdo raumenų įsitempimas, per didelė atskirų raumenų grupių įtampa, jų diskoordinacija. Siūlomi pratimai padės teisingai organizuoti raumenų darbą. Tačiau visų pirma tenka pasirūpinti taisyklinga laikysena. Tiesi nugara, tiesūs pečiai ir nuleisti žemyn, galva neatlošiama aukštyn, kad nebūtų įtemptos gerklos.

Autorius teigia, kad įtempti gerklų raumenys – pagrindinis trukdis laisvai oro srovei tekėti, o jeigu oro srovė nenešama laisvai per viršutinius kvėpavimo takus, tai didžiulė tikimybė kad išgaunamas garsas bus šniokščiantis ir gergždžiantis. Kad gerklų raumenys būtų laisvi, pirmiausia reikia atpalaiduoti pečių sritį, nes įsitempus pečiams automatiškai įsiveržia ir gerklose esantys raumenys.

Viešų pasirodymų metu, dažnas net patyręs atlikėjas jaučia įtampą, baimę. Neretai ši įtampa nejučia užspaudžia ir viso kūno – kvėpavimo organų raumenis. Užspausti krūtinės raumenys bei įtempti apatiniai pilvo raumenys – bet kurias pastangas gražiai dainuoti paverčia niekais (Vaičienė, 2007, p. 46–49).

Žymi Jungtinių Amerikos Valstijų pedagogė Carolyn Wilkins teigia, kad pagrindinė neteisingo intonavimo priežastis – bendra viso kūno fizinė įtampa. Prieš pradedant dainuoti, reikia įsitikinti, kad stovėseną yra nepriekaištinga, kad nedaroma jokių grimasų, nekyla pečiai ir neįsitempia smakras. Rodos, kad atlikėjas jaučiasi ramiai, bet užtenka atsistoti scenoje ir užmiršta, kaip reikia teisingai kvėpuoti. Jeigu atskiri garsai skamba pasyviai arba aukštas tonas

yra spaudžiamas, tai reiškia, jog garso aprūpinimas oru yra netvarkingas. Ar teisingai kvėpuojama, galima pasitikrinti dainuojant ar grojant ilgas frazes. Ir jei pastebima, kad čia atsiranda problemų, vadinasi, reikia tobulinti kvėpavimą. Prieš pradėdant muzikuoti, visų pirma reikia įsitikinti, kad dainavimo ar grojimo metu jaučiamasi patogiai, energija kūnu cirkuliuoja laisvai. Geriausiai garsas skambės, jei oras bus reguliuojamas diafragma. Be to, nereikėtų pamiršti, kad susinervinus kvėpuoti apatine pilvo dalimi pasidarys neįmanoma, tačiau jei dainuojant nuolatos bus atliekami teisingo kvėpavimo pratimai, tai joks stresas nesutrukdytų pakeisti kvėpavimo principą išėjus į sceną. Reikia įsitikinti, kad žandikaulis neįtemptas, nedaromos grimasos, nes tai – fizinės kūno įtampos požymiai. Bendram kūno atpalaidavimui C. Wilkins siūlo atlikti šiuos stresą bei įtampą mažinančius pratimus (žr. 12 priedą) (Wilkins, 2008, p. 28–29).

Iš šiame skyriuje pateiktos informacijos matome, kaip kvėpavimo technikos lavinimo metodika, pratimai padeda susidoroti su kvėpavimo sunkumais, kylančiais dainuojant ar grojant pučiamuoju instrumentu. Garso kokybiškumas, o tuo pačiu metu ir muzikavimo kokybė, nukenčia dėl nevalingai įsitempusių pilvo, kaklo, gerklų raumenų. Vadovaujantis kvėpavimo technikos lavinimo metodais, įmanoma eliminuoti kylančias įtampas nuosekliu ir pastoviu kvėpavimo technikos lavinimu.

4. MOKYTOJŲ IR MOKINIŲ POŽIŪRIO Į KVĖPAVIMĄ TYRIMAS

4.1. Tyrimo organizavimas ir eiga

Siekiant išsiaiškinti Šiaulių apskrities muzikos mokyklų pedagogų bei mokinių požiūrį į kvėpavimo technikos lavinimo metodus kaip į veiksnius, galinčius daryti įtaką muzikavimo kokybei, buvo atlikta anketinė moksleivių ir pedagogų apklausa. Abiejose anketose vyrauja panašūs klausimai, o jose pateikti atviri klausimai padėjo išsiaiškinti ar pedagogai yra atviri naujovėms, ar vadovaujasi priešakiniais kvėpavimo technikos lavinimo metodais, pededančiais pasiekti kokybiškesnio muzikavimo. Moksleivių atsakymai, tam tikru lygiu, leido įvertinti pedagogų darbo veiksmingumą.

Anketose pateikti klausimai suskirstyti į keturis pagrindinius diagnostinius blokus. Klausimynas nėra labai gausus: buvo siekiama tikslesnių atsakymų. Anot mokslininkų, yra tikimybė, kad gausus klausimynas verčia moksleivius į klausimus atsakyti neatsakingai, neišsamiai, nes pavargsta jų dėmesys. Kita priežastis, dėl kurios nebuvo didinamas pateikiamų klausimų skaičius, ta, kad anketoje buvo pateikti ir atvirieji klausimai. Buvo išdalinta 320 anketų, tačiau tinkamai užpildytos anketos buvo tik 242 (anketos pavyzdžiai pateikti 13 priede). Tyrime dalyvavo Kelmės, Radviliškio, Šiaulių, Joniškio muzikos mokyklų dainavimo ir pučiamaisiais instrumentais grojantys mokiniai, o taip pat jų pedagogai.

Vadovaujantis operacionalizacijos principu, – kad klausimynas būtų tikslingas, buvo sudaryti diagnostiniai blokai, padedantys išsiaiškinti pedagogų ir moksleivių požiūrį į kvėpavimo technikos lavinimo metodus, kaip į veiksnius galinčius įtakoti muzikavimo kokybę.

Pirmajame diagnostiniame bloke buvo pateikti klausimai, padedantys išsiaiškinti demografinius respondentų duomenis. Pateikti šeši klausimai, pagal kuriuos fiksuojami atitinkami diagnostiniai požymiai.

Antrajame diagnostiniame bloke pateikti klausimai, skirti išsiaiškinti, ar pedagogai naudoja kvėpavimo technikos lavinimo metodus, ar skiria jiems pakankamą dėmesį, kokią svarbą jiems teikia. Atvirojo pobūdžio klausimais siekiama išsiaiškinti, kokie kvėpavimo pratimai užduodami mokiniams, ar dėl jų atlikimo pagerėja muzikavimo kokybė.

Trečiajame diagnostiniame bloke mokiniams skirtose anketose pateikta keturiolika klausimų, leidžiančių spręsti apie dainavimo bei pučiamųjų instrumentų pedagogų kompetencijas. Klausimai skirti taisyklingo kvėpavimo požymių, dainuojant ir grojant pučiamuoju instrumentu, atpažinimui. Iš gautų atsakymų galime spręsti, ar pedagogas geba

atpažinti taisyklingo kvėpavimo požymius, ar pasirinkta metodika yra veiksminga. Mokiniam pateiktas klausimynas leidžia išanalizuoti jų požiūrį į pedagogų naudojamus metodus, jų reikalingumą bei juntamą naudą.

Ketvirtuoju diagnostiniu, pedagogų anketos bloko klausimynu, siekta išsiaiškinti kokia mokymo metodika dažniausiai vadovaujasi apklaustieji mokytojai. Koks yra jų asmeninis noras tobulėti ar stengiasi darbe vadovautis vis naujesniais kvėpavimo technikos lavinimo metodais. Atviraisiais klausimais siekėme išsiaiškinti pedagogų nuomonę apie kvėpavimo pratimų naudą bei reikalingumą.

4.2. Tyrimo imties charakteristika

Empiriniame tyrime dalyvavo 242 respondentai. Buvo apklausti ne tik dainavimo ir pučiamųjų instrumentų pedagogai. Aiškinantis, ar pedagogų pasirinkta metodika yra veiksminga, buvo nuspręsta apklausti ir jų mokinius. Taigi anketinėje apklausoje dalyvavo 75 pedagogai ir 167 moksleiviai. Pirmiausia buvo susisteminti pedagogų anketiniai duomenys. Pastebėta, kad tyrimo metu surinkti demografiniai duomenys, atspindintys pedagogų požiūrį į kvėpavimo lavinimo technikos metodus kaip į veiksnius, galinčius daryti įtaką muzikavimo kokybei, turi įtakos tyrimo rezultatams. Šie demografiniai kintamieji (lytis, amžius, kvalifikacinė kategorija, pedagogino darbo stažas) yra svarbūs tyrimo imties charakteristikai. Šių demografinių kintamųjų įtaka buvo tikrinama vadovaujantis *Pearson Chi – Square* metodu (reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$).

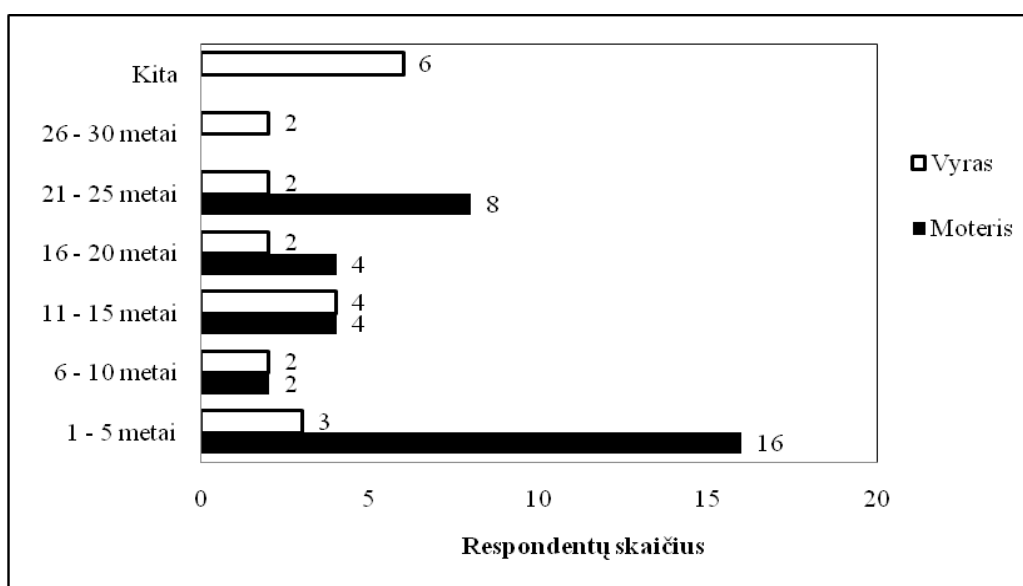
Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir specialybę, kuomet vadovaujamosi tokiais pačiais kvėpavimo technikos lavinimo metodais – svarbus tyrimo imties charakteristikai. Iš gautų duomenų matome, kad vokalo pedagogikos specialybėje dirba daugiau moterų nei vyrų. Tokį profesijos pasirinkimą lemia tai, kad muzikos srityje vyrai dažniausia renkasi groti pučiamuoju instrumentu nei dainuoti. Tokį pasiskirstymą lemia ir fiziologinės žmogaus savybės. Groti sunkiu, variniu pučiamuoju instrumentu galėtų ne kiekviena moteris (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

Skirtingos lyties mokytojų pasiskirstymas pagal specializaciją (N = 75)

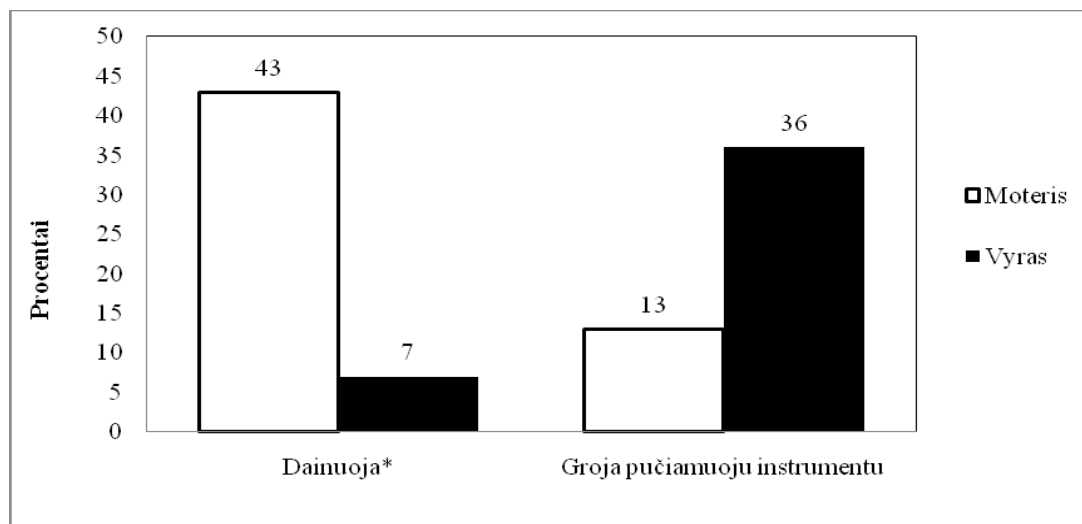
Respondentai	Specialybė	Skaičius	Procentai
Vyrai	Instrumentalistai	30	40 %
	Vokalistai	1	1 %
Moterys	Instrumentalistės	11	15 %
	Vokalistės	33	44 %

Tyrime buvo fiksuojamas dar vienas imties rodiklis, kuris daro įtaką atsakymų kokybei. Atrodytų, kad mokytojai, turintys didesnę pedagoginio darbo stažą, turėtų skirti daugiau dėmesio mokinių kvėpavimo technikos lavinimui. O gal atvirkščiai – jauni, ką tik pradėję dirbti pedagogai galėtų labiau domėtis naujausiais metodais ir stengtis nuosekliai taikyti juos darbo su vaikais metu. Iš paveiksle pateiktų duomenų matome, kad didžiąją respondentų dalį sudaro moterys, turinčios ne didesnę kaip penkerių metų stažą. Taip pat matome, kad tarp apklaustųjų respondentų, didesnę pedagoginio darbo stažą turi vyrai ir dauguma jų moko groti pučamaisiais instrumentais (žr. 1 paveikslą).



1 pav. Pedagoginio darbo stažas. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (N = 75)

Analizuojant moksleivių demografinius kintamuosius, buvo pastebėtas ryškus skirtingos lyties respondentų pasiskirstymas pagal pasirinktą specialybę. Aiškiai matome, kad vyriškos lyties respondentai dažniau renkasi groti pučiamuoju instrumentu, negu dainuoti (žr. 2 paveikslą).



* požymio reikšmingumo lygmuo $p = 0,02$

2 pav. Skirtingos lyties moksleivių pasiskirstymas pagal pasirinktą specialybę (N = 167)

Tokių respondentų pasiskirstymą galbūt lemia išankstinis mokinių požiūris į atitinkamas muzikines veiklas. Berniukams dažniausiai patinka groti pučiamaisiais instrumentais dėl tolesnio noro groti pučiamųjų orkestre. Beje, čia didelės reikšmės turi fiziologiniai vyrų ir moterų bruožai. E. Brazauskas teigia, kad grojant pučiamuoju instrumentu, kvėpavimo procesas daug sudėtingesnis ir sunkesnis. Be tiesioginės savo funkcijos vykdyti oro apykaitą tarp organizmo ir išorinės aplinkos, jis įgyja dar vieną specifinę ir labai sudėtingą funkciją – virpinti instrumento garso sužadintoją – vibratorių. Dėl to muzikanto kvėpavimas tampa daug gilesnis, įkvepiama, o ypač iškvepiama, labai aktyviai (Brazauskas, 1986, p. 38–39).

Nemažiau svarbus mokinių imties charakteristikos veiksnys – mokinių amžius (žr. 2 lentelę).

2 lentelė

Moksleivių pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (N = 167)

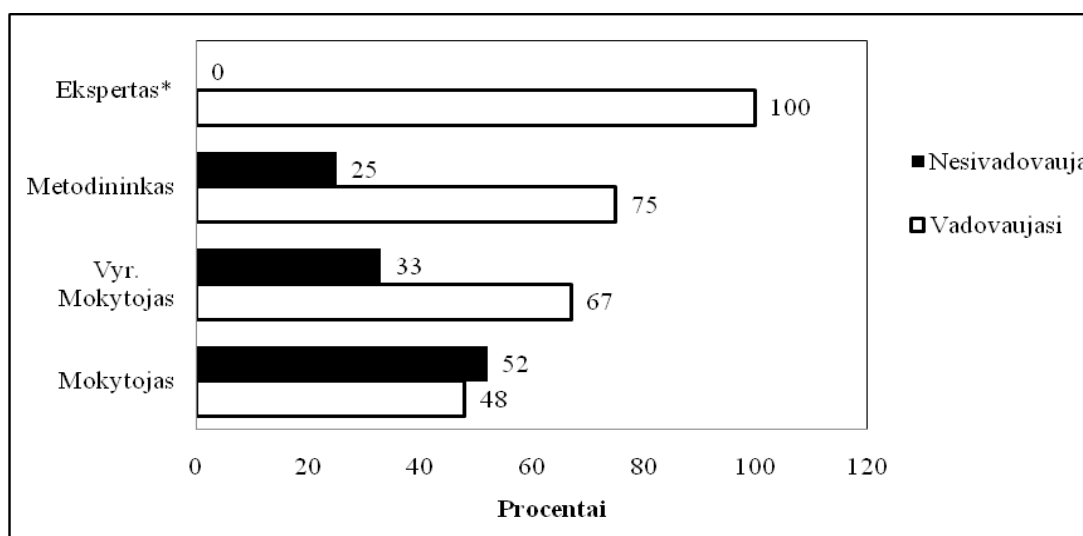
Amžiaus grupė	Respondentų skaičius	Procentai
5–10	44	26 %
10–15	111	62 %
15–20	12	12 %
Kita	0	0 %

Iš lentelėje pateiktų duomenų matome, jog didžiąją apklaustųjų mokinių dalį sudaro 10–15 metų amžiaus mokiniai. Jovaiša šį amžiaus tarpą įvardina kaip paauglystės laikotarpį. Pati autorė teigia, kad šiame amžiuje muzikinio ugdymo tikslai neturėtų apsiriboti vien tik muzikinių gebėjimų ugdymu, nes paauglystėje neretai paniekinamai žiūrima į informacijos detalių įsiminimą. Šio amžiaus mokinių suvokimas dar reikalauja mokytojo pagalbos – užuominų, konkrečių klausimų ar gyvai pademonstruotų kūrinio elementų (Strakšienė, 2009, p. 58–59).

4.3. Pedagogų ir mokinių požiūrio į kvėpavimo technikos lavinimo metodus, jų įtaką muzikavimo kokybei analizė

Vienas iš svarbiausių šiame darbe išsikeltų uždavinių – išsiaiškinti, ar pedagogai vadovaujasi kvėpavimo technikos lavinimo metodais kaip priemone, galinčia pagerinti muzikavimo kokybę. Pasitelkus koreliacijos metodą buvo apskaičiuota, ar nuo kvalifikacinės pedagogų kategorijos priklauso kvėpavimo technikos lavinimo metodų taikymo galimybės. Z. Rinkevičius teigia, kad mokymo metodai turi būti sisteminio, integralaus pobūdžio. Svarbu, kad vadovavimasis jais padėtų sukurti sistemingą ir nuoseklų darbą, nes tik tokiu atveju galėsime pasiekti teigiamų rezultatų (Rinkevičius, 2005, p. 209).

Trečiame paveiksle matome ryškią atsakymų priklausomybę nuo kvalifikacinės pedagogų kategorijos. Tad darytina išvada, jog aukštesnės kvalifikacijos pedagogai kruopščiau ir sistemingiau planuoja darbą, atsakingiau renkasi darbo metodus. Būtent vadovaudamiesi kvėpavimo technikos lavinimo metodais jie siekia kokybiškesnio garso, muzikavimo. Daugiau nei 70 % visų kvalifikacijų pedagogų pamoką dažniausiai pradeda nuo kvėpavimą lavinančių pratimų. Pastebima, kad aukštesnės kvalifikacijos pedagogai dažniau vadovaujasi kvėpavimo technikos lavinimo metodika nei žemesnės kvalifikacijos pedagogai (žr. 3 paveikslą).



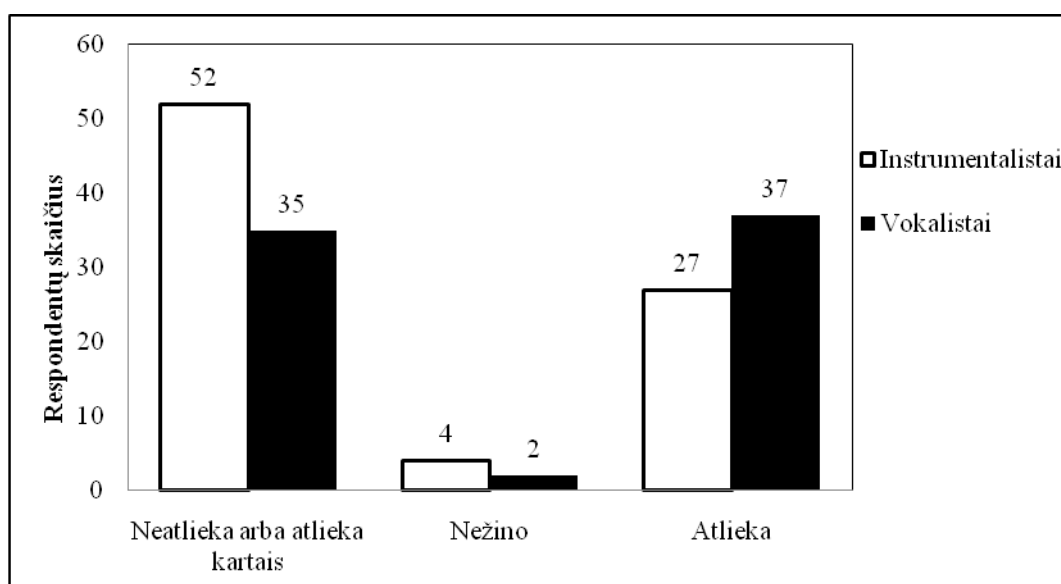
* požymio reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$

3 pav. Mokytojų vadovavimasis kvėpavimo technikos lavinimo metodais. Respondentų psiskirstymas pagal pedagoginę kvalifikaciją (N = 75)

Gauti rezultatai džiugina, nes akivaizdu, kad didžioji dalis pedagogų suvokia, kaip svarbu tinkamai lavinti mokinio kvėpavimo techniką. Bet kita vertus, nustebino mokinių apklausos rezultatai, kurie nurodo visiškai kitą – neigiamą kryptį. Klausimo „prieš pradėdant

groti / dainuoti mokytoja užduoda atlikti kvėpavimo pratimų“ atsakymai rodo, kad daugiau nei pusė mokinių pratimus atlieka retai arba jų nedaro visiškai, nes jų neužduoda mokytojas. Kyla pagrįstas klausimas, gal pedagogai suvokdami taisyklingo kvėpavimo reikšmę garso kokybei bei muzikavimo tobulinimui, jo nelavina taip „nusimesdami“ papildomo darbo krūvį? Juk visi pedagogai puikiai žino, kad tik nuosekliai lavinidami savo mokinių kvėpavimo techniką, jie lengviau pasieks tinkamo ir kokybiško savo ugdytinių vokalinio ar instrumentinio garso skambesio. Mokiniai kvėpuoti taisyklingai turi būti mokomi sistemingai. Nepakanka pratimus atlikti kartą per savaitę ar net rečiau.

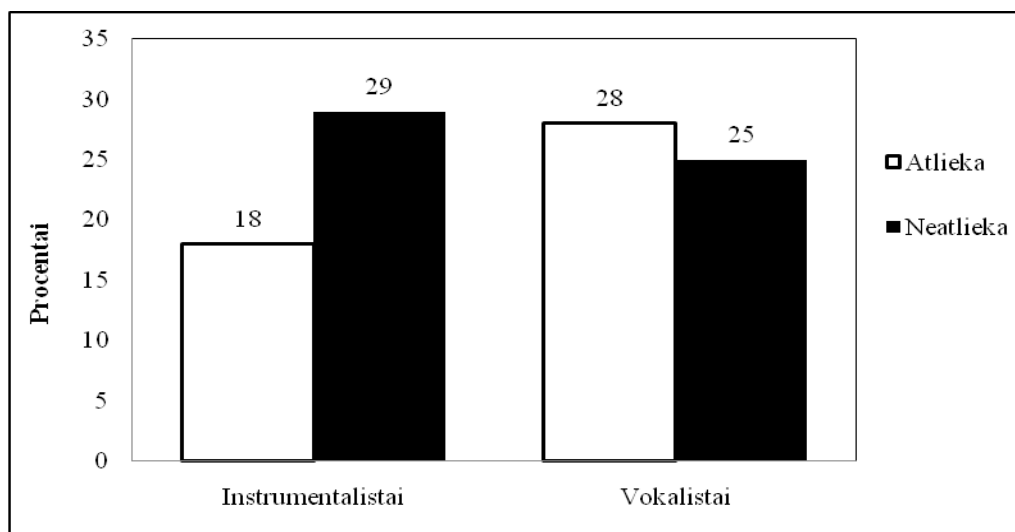
Ketvirtame paveiksle matome mokinių dainininkų bei grojančiųjų pučiamaisiais instrumentais atsakymus į teiginį „prieš pradėdant dainuoti/groti atlieku kvėpavimo pratimus“. Galime įsitikinti, kad mokiniai, kurie mokosi dainavimo, kvėpavimo pratimus atlieka dažniau nei grojantieji pučiamaisiais instrumentais (žr. 4 paveikslą).



4 pav. Pratimus atliekančių mokinių skaičius. Respondentų pasiskirstymas pagal specialybę (N = 167)

Pagal Švietimo ministerijos nuostatus, muzikos mokyklų pedagogai su pasirinktos specialybės mokiniais dirba dvi individualias savaitines akademines valandas. Žinome, kad pamokų metu mokytojas mato realų namuose atlikto vaiko darbo rezultatą. Pamokos metu išaiškinamos pagrindinės klaidos, nurodomas tinkamas muzikinio kūrinio meninio tobulinimo kelias. Daug pastangų turi įdėti ir pats mokinys. Tam, kad išaiškintume, ar mokytojai pakankamai dėmesio skiria teisingo kvėpavimo lavinimui, mokinių klausėme, ar mokytojai užduoda namuose atlikti kvėpavimo pratimus. Nustembame sužinoję, kad didžioji dalis vokalo pedagogų jų neužduoda. Pagal 1 pav. duomenis, matome, kad vyrai pedagogai taisyklingo kvėpavimo technikos lavinimui skiria daugiau dėmesio nei moterys (žr. 5 paveikslą). D.

Vaigauskaitė pabrėžia, kad nuoseklios kvėpavimo pratybos yra viena svarbiausių balso lavinimo sąlygų (Vaigauskaitė, 2005, p. 40).



5 pav. Moksleivių, atliekančių kvėpavimą lavinančius pratimus namuose, skaičius. Respondentų pasiskirstymas pagal specialybę (N = 167)

Teiginys „mokytojo užduotus pratimus atlieku sąžiningai“ neišsiskiria reikšmingumu, nes net 82 % moksleivių teigia, kad namuose juos atlieka sąžiningai. Stebėdami besikeičiantį mokinių pažangumą, pedagogai taip pat tvirtina, kad mokiniai namuose užduotus pratimus atlieka sąžiningai. Tai patvirtina net 80 % pedagogų.

Tačiau tam, kad mokytojas sąmoningai vadovautųsi pasirinkta kvėpavimo technikos lavinimo metodika, jis turi tikėti, kad ši technika efektyvi ir tikslinga. Vykdydamas pedagoginę veiklą mokytojas turi užsibrėžti tikslą, kurio siekia vadovaudamasis atitinkamais metodais. Galime teigti, kad pedagogas turi tikėti tuo ką daro, ir tuo pat metu turi kelti moksleivių mokymosi motyvaciją. Tik taip galima pasiekti geresnių rezultatų. Taigi norint išsiaiškinti pedagogų bei moksleivių nuomonę apie atliekamų kvėpavimo technikos lavinimo pratimų efektyvumą bei naudą, buvo klausiama, ar jie tiki, kad garso kokybiškumas priklauso nuo kvėpavimo technikos išlavavimo. Tad išsiaiškinta, jog 100 % visų apklaustųjų mokytojų tiki, kad jų moksleivių vokalinio ar instrumentinio garso bei muzikavimo kokybė tiesiogiai priklauso nuo tinkamo kvėpavimo. Bet anksčiau pateiktame paveiksle (žr. 5 pav.) matome, kad tik 54 % pedagogų mokiniams namuose užduoda atlikti kvėpavimų pratimus. Taigi tiesiog nesuprantama, kaip mokytojai, suvokdami jog garso kokybiškumas tiesiogiai priklauso nuo kvėpavimo kokybės, jo nelavina ir neskiria tam pakankamai dėmesio. Tikėtina, kad pedagogai netaiko specialių kvėpavimo pratybų, nes bijo, kad tai gali jiems sutrukdyti tinkamai išmokyti muzikos kūrinio atlikimo technikos.

Anketoje buvo pateikta ir atviro pobūdžio klausimų, kurie padėjo išsiaiškinti, kokius kvėpavimo pratimus mokiniais dažniausiai užduoda muzikos mokyklų vokalo ir pučiamųjų instrumentų mokytojai (žr. 3 lentelę).

3 lentelė

Dažniausiai mokiniais užduodami kvėpavimo technikos lavinimo pratimai (N = 75)

Nr.	Kvėpavimo technikos lavinimo pratimas	Vokalo pedagogai %	Pučiamųjų instrumentų pedagogai %
1.	Įkvėpti į pilvo apačią ir sulaukyti orą, iškvėpiančiam tęsti ilgą garsą (diafragminis kvėpavimas), iškvėpimas per tam tikrą laiką	15	28
2.	S ir š garsų tarimas bei akcentavimas iškvėpimo metu	28	0
3.	Staigus įkvėpimas ir lėtas oro iškvėpimas / pūtimas pro mundštuką	24	26
4.	D. Vaigauskaitės ir N. Zi pratimai	5	0
5.	Atsigulti ir ant pilvo uždėjus svorį kvėpuoti pilvo apačia	0	5
6.	a, e, i, o, u balsių dainavimas iškeliant ir nuleidžiant rankas	12	0
7.	Įsivaizduoti, kad pučia balioną arba alsuoja lyg šuniukas	4	3
8.	Pučiant orą prie sienos prilaikyti popieriaus lapą	0	10
9.	Ilgų garsų grojimas	0	20
10.	Pratimai susiję su jogos sistema	7	0
11.	Diafragminis kvėpavimas atsirėmus į sieną	5	8

Iš lentelėje pateiktų duomenų matome, kad vokalo ir pučiamųjų instrumentų mokytojai užduoda gana panašaus pobūdžio pratimus. Vadinas, neklydome teigdami, kad tiek vokalistų, tiek pučiamaisiais instrumentais grojančių mokinių kvėpavimas yra ugdomas vadovaujantis tokia pat metodika. Sistemizuojant mokytojų atsakymus pastebėta, kad vyrauja tam tikrų pratimų grupė, kuri nėra labai plati. Dauguma mokytojų naudoja elementarius ir gana paprastus pratimus, ne visada akcentuoja diafragminio kvėpavimo reikšmę. Paaiškėjo, kad vis dar yra mokytojų, kurie vadovaujasi netinkamais kvėpavimo technikos lavinimo metodais. Net 5 % visų apklaustųjų pučiamųjų instrumentų mokytojų užduoda A. K. Sodeikos bei kitų, darbe minėtų, autorių nerekomenduojamus pratimus, kuomet diafragma yra spaudžiama svorio (žr. penktą pratimą 3-ioje lentelėje). Bet galima konstatuoti, kad dalis vokalo pedagogų vis dėlto vadovaujasi D. Vaigauskaitės, N. Zi ir jogos metodika, kuri šiandien yra plačiai naudojama visame pasaulyje. Daugiau D. Vaigauskaitės kvėpavimo gerinimo ir kontrolės pratimų, tinkančių moksleiviams, galima rasti 6 ir 7 prieduose.

Norėjome išsiaiškinti, kokius kvėpavimo technikos lavinimo pratimus, kuriuos užduoda mokytojai, labiausiai mėgsta atlikti patys mokiniai (žr. 4 lentelę).

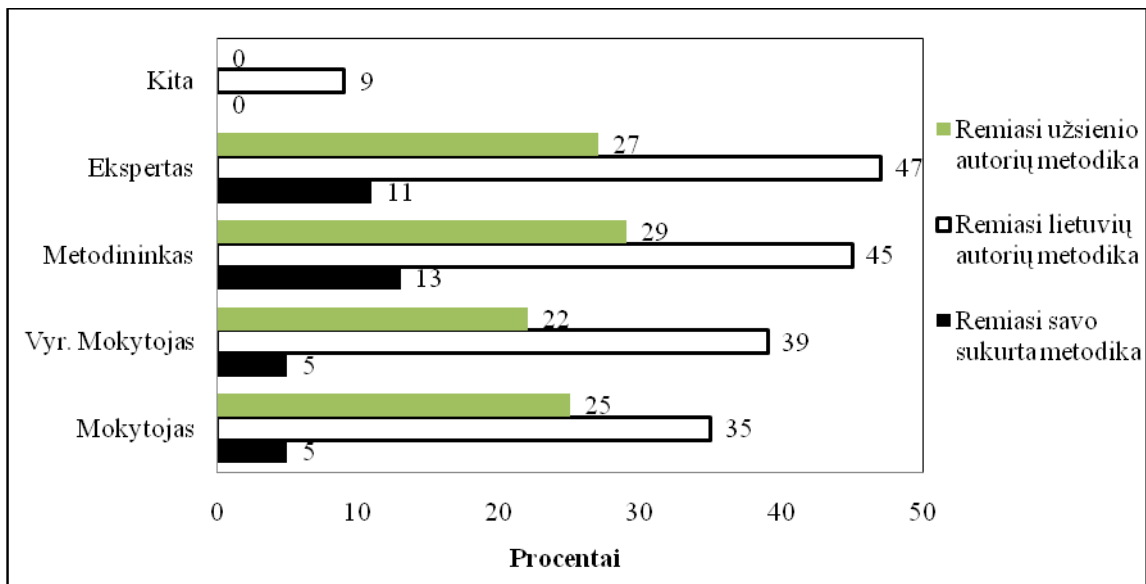
Mėgstamiausi mokinių atliekami kvėpavimo pratimai (N = 167)

Nr.	Kvėpavimo pratimas	Respondentų skaičius	Procentai
1.	Įkvėpti į pilvo apačią ir sulaikyti orą, iškvepiant tęsti ilgą garsą (diafragminis kvėpavimas), iškvėpimas per tam tikrą laiką	18	11 %
2.	S ir š garsų tarimas bei akcentavimas iškvėpimo metu	32	19 %
3.	Staigus įkvėpimas ir lėtas oro iškvėpimas / pūtimas pro mundštuką	20	15 %
4.	Ilgų garsų grojimas	17	10 %
5.	Neatlieka jokių pratimų, nes nepatinka	68	41 %
6.	Kiti pratimai	12	7 %

Trečioje lentelėje pateikti pedagogų naudojami kvėpavimo technikos lavinimo pratimai, o ketvirtoje lentelėje matome, kokius mokytojų užduodamus pratimus labiausiai mėgsta atlikti mokiniai. Lentelėse pateikti kvėpavimo pratimai – paprasti, elementarūs ir daugumai mokinių nepatinkantys. Net 41 % moksleivių teigia, kad neturi savo mėgstamų kvėpavimo pratimų. Tikėtina, kad tokį respondentų pasiskirstymą lemia pasenusių ir neįdomių metodų taikymas pamokoje.

Pasak N. Mameniškienės, kai kurie pedagogai sugalvoja įvairių pratimų kvėpavimo mechanizmui ugdyti. Dar prieš tris dešimtmečius buvo teigiama, kad įkvėpus orą, jį reikia užlaikyti arba įkvėpt kiek galima daugiau, įkvėpti ir staigiai iškvėpti stumiant orą ir atpalaiduojant raumenis, arba staigiai įkvėpt pro burną – iškvėpt pro nosį. Visi šie bereikalingi būdai tik įveržia garsą, suteikia įtampos, nosinio tembro. Tai visiškai netobulina kvėpavimo mechanizmo, o atvirkščiai – kenkia natūraliam jo vystymuisi. Tad matome, kad autorės nerekomenduojami kvėpavimo pratimai vis dar yra naudojami (žr. trečią pratimą 4 lentelėje).

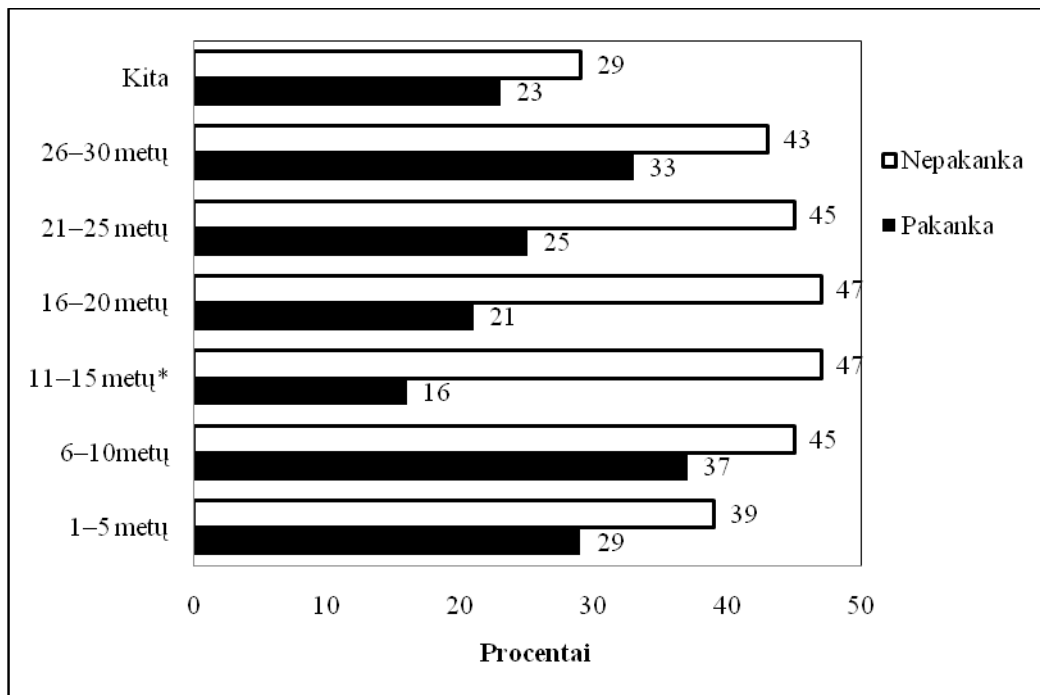
Siekėme išsiaiškinti priežastis, dėl kurių pedagogai vengia ar nenori vadovautis naujesne kvėpavimo technikos lavinimo metodika. Pedagogų anketos, vienuoliktame klausime buvo pateikta keleta teiginių, iš kurių galime spręsti apie tinkamos metodinės literatūros pakankumą, bei asmeninį pedagogų norą tobulėti (žr. 6 paveikslą).



6 pav. Mokytojų naudojamos kvėpavimo technikos lavinimo metodikos. Respondentų pasiskirstymas pagal pedagoginę kvalifikaciją (N = 75)

Šešto paveikslo duomenyse galime išvengti kelias tendencijas. Matome, kad didžioji dalis pedagogų yra linkę remtis lietuvių autorių metodika. Tokį pasiskirstymą gali lemti užsienio kalbų nemokėjimas. Taip pat, žvelgiant į paveiksle pateiktus duomenis matome, kad visų pedagoginių kvalifikacijų mokytojai nepraktikuoja (arba neafišuoja) darbo pagal savo sukurtą metodiką. Z Rinkevičius teigia, kad mokymo procese reikalinga metodų įvairovė. Ją sąlygoja mokinių ir mokytojo daugiabriaunė veikla, nes muzikos mokymas savo struktūra yra sudėtingas, dinamiškas meninis procesas, kuriame nuolatos persipina instruktavimo, audialaus ir vizualaus demonstravimo, euristinio pokalbio, kūrybinio komentavimo (Rinkevičius, 1993, p. 145).

Analizuojant anketinius pedagogų duomenis išsiaiškinome, kad pedagogų nuomonę apie tinkamos lietuviškos metodinės literatūros pakankamumą įtakoja pedagoginio darbo stažas (žr. 7 pav.).

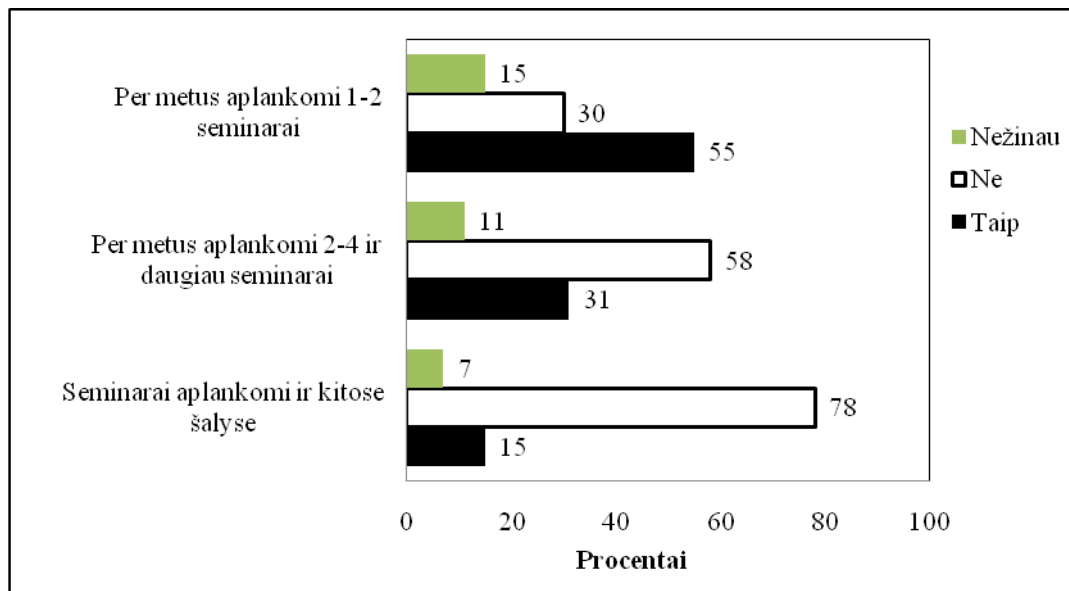


* požymio reikšmingumo lygmuo $p = 0,03$

7 pav. Mokytojų nuomonė apie lietuviškos kvėpavimo technikos lavinimo metodikos pakankamumą. Respondentų pasiskirstymas pagal pedagoginio darbo stažą (N = 75)

Kaip matyti, mažesnę pedagoginio darbo stažą turintys mokytojai nejaučia lietuviškos metodinės informacijos stygiaus taip, kaip didesnę pedagoginio darbo stažą turintys mokytojai. Tokių respondentų pasiskirstymą gali lemti tai, kad neseniai pradėję dirbti pedagogai stengiasi vadovautis įvairesne metodika, neapsiriboja vien lietuvių autorių darbais. Saviti pedagogų, turinčių 11–15 ir 16–20 metų pedagoginio darbo stažą, atsakymai. Tiesiog neįtikėtina, kad minėtieji mokytojai vengia vadovautis kitų šalių metodika ir kad jiems pakanka tik lietuviškos metodinės literatūros leidinių.

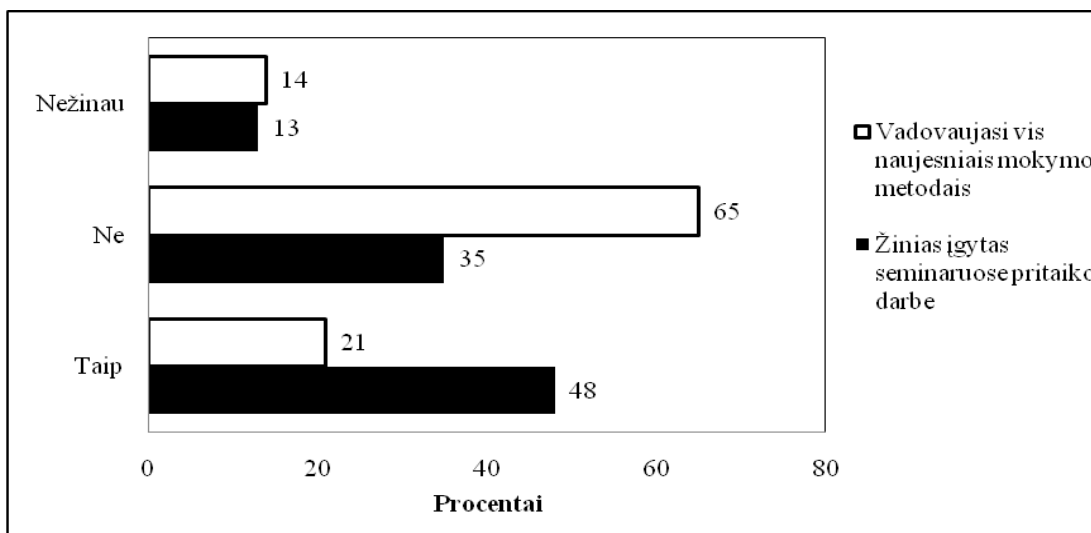
Pateikus kitą anketos klausimą, galėjome išsiaiškinti, kaip aktyviai mokytojai lankosi dalykiniuose savo profesijos seminaruose (žr. 8 paveikslą).



8 pav. Mokytojų lankymasis dalykiniuose seminaruose (N = 75)

Pateiktoje lentelėje matyti, kad apklaustieji respondentai dalykiniuose savo profesijos seminaruose lankosi gana pasyviai. Per metus mokytojai dažniausiai apsilanko viename ar dviejuose seminaruose. Tokį respondentų pasiskirstymą gali lemti ribotos finansinės pedagogų galimybės, informacijos stoka apie vykstančius seminarus. Tik 31 % mokytojų per metus aplanko 2–4 ir daugiau dalykinius seminarus. Taip pat pastebimas pasyvus mokytojų lankymasis užsienyje vykstančiuose seminaruose. Tik 15 % visų apklaustųjų pedagogų turi galimybę gilintis į užsienio šalių metodiką seminariniuose užsiėmimuose. Jau yra žinoma, kad darbo metu apie 26 procentai pedagogų remiasi užsienio šalių autorių metodika (žr. 6 paveikslą). Vienuolika procentų mokytojų, besiremiančių užsienio autorių metodika, žinių įgauna kitais būdais: knygų įsigijimas kitose šalyse, informacijos rinkimas internete. Tikėtina, kad pedagogams sudarius palankesnes sąlygas lankytis užsienyje vykstančiuose seminaruose, jie įgytas žinias plačiau pritaikytų ir savo darbe. Juk seminarų lankymas, akiračio plėtimas – vienas esminių mokytojo metodinio tobulėjimo paskatų.

Tad kitais klausimais siekėme išsiaiškinti, ar mokytojai seminaruose įgytas žinias pritaiko darbe. Ar lavinant mokinių kvėpavimo techniką vadovaujasi vis naujesniais ir įdomesniais mokymo metodais (žr. 9 paveikslą).



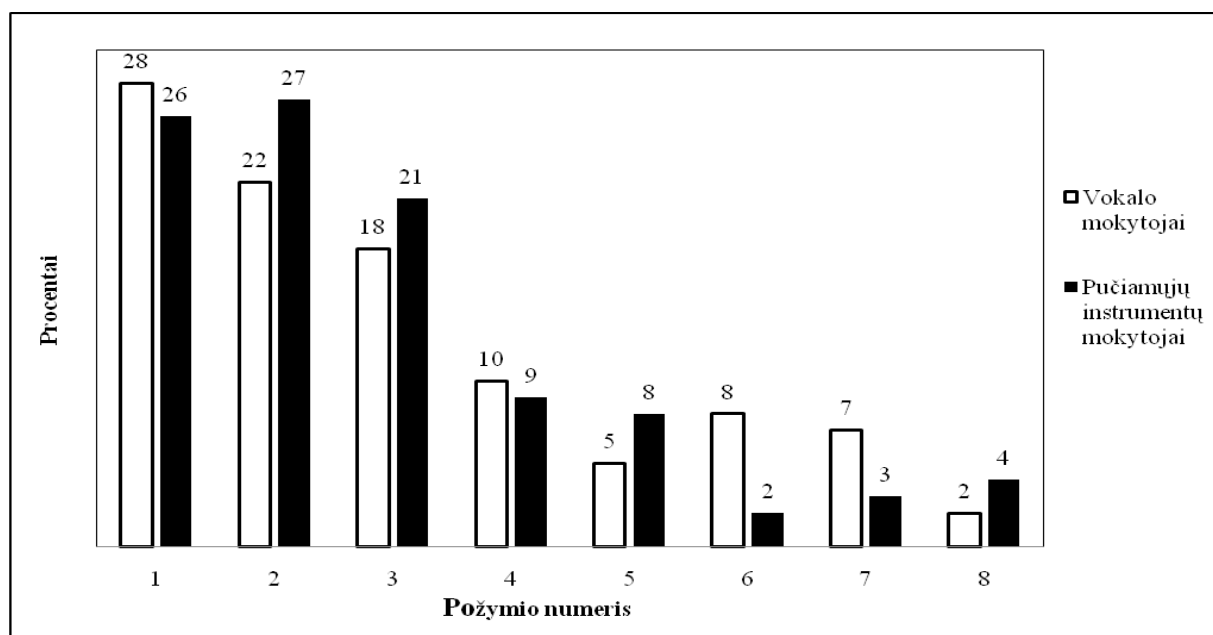
9 pav. Mokytojų pasiskirstymas pagal žinių įgytų seminaruose pritaikymą bei vadovavimosi naujais mokymo metodais skaičius (N = 75)

Iš paveiksle pateiktų duomenų matome, jog 49 % visų apklaustųjų pedagogų seminaruose įgytas žinias taiko praktikoje. Galima teigti, kad didesnė seminaruose besilankančių pedagogų dalis vengia žinias taikyti praktikoje dėl baimės, kad nauji metodai bus neveiksmingi ar nesuprasti. Galbūt jiems trūksta kompetencijos labiau išsiginčyti į naujų metodų turinį bei teigiamą reikšmę ugdymui. Tik 22 % mokytojų savo darbe stengiasi vadovautis vis naujesniais bei veiksmingesniais mokymo metodais.

Atliekant tyrimą jau konstatavome, kad net 100 % visų apklaustųjų pedagogų tiki, jog tinkamai išlavinta kvėpavimo technika teigiamai veikia garso kokybę bei muzikavimo efektyvumą. Tyrimui nemažai reikšmės turėjo pedagogų nuomonė bei pastebėjimai, kaip kvėpavimas pagerina muzikavimo kokybę. Tad kokie gi požymiai leidžia spręsti apie pasikeitusią garso kokybę? Pedagogai išskiria šiuos kokybiškesnio garso bei muzikavimo efektyvumą lemiančius požymius:

1. teisingas kvėpavimas – gero dainavimo / grojimo pagrindas;
2. pagerėja frazuotė (frazės tampa ilgesnės, kvėpavimas nenutrūkinėja);
3. netrūksta oro;
4. išgaunamas garsas tampa lygesnis, tembras malonesnis;
5. lengviau atliekami dinaminiai niuansai;
6. pastebimas taisyklingesnis garso formavimas;
7. dingsta kūno įtampa, tampa lengviau muzikuoti;
8. kiti pastebėjimai.

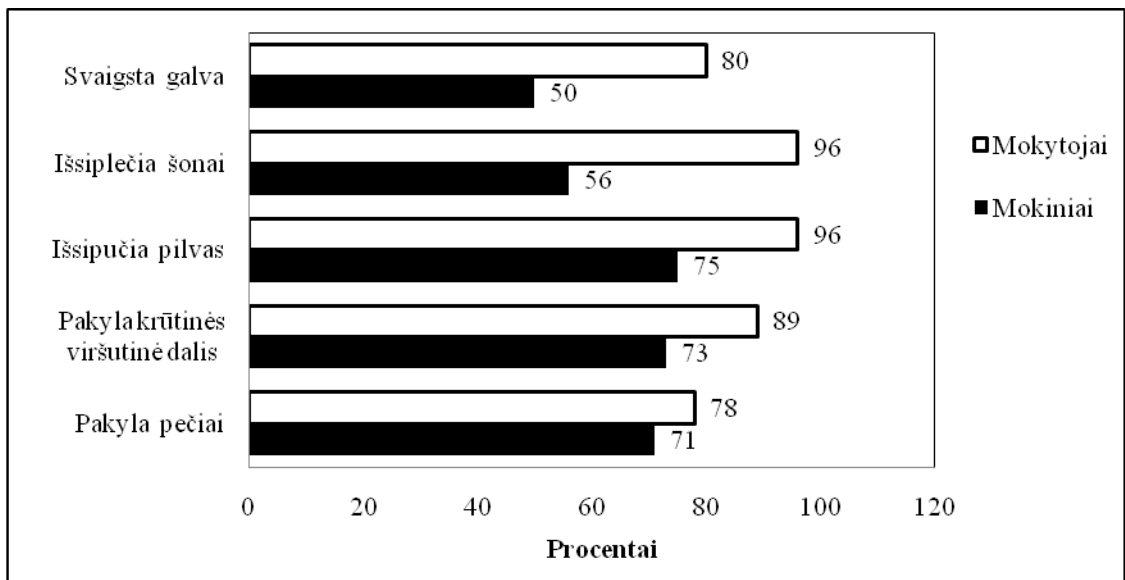
Šie išvardinti vokalo bei pučiamųjų instrumentų mokytojų pastebėti kokybiškesnio garso bei muzikavimo efektyvumą lemiantys požymiai pateikti 10 paveiksle (žr. 10 paveikslą).



10 pav. Dėl atliekamų kvėpavimo pratybų, mokytojų išskirti, kokybiškesnio muzikavimo bei garso požymiai. Respondentų pasiskirstymas pagal specialybę (N = 75)

Analizuojant anketinius moksleivių duomenis, pastebėti konkretūs veiksniai, darantys įtaką muzikavimo kokybei. Teiginiai, leidžiantys identifikuoti teisingo kvėpavimo, požymius buvo pateikti ir mokiniams ir pedagogams. Siekėme išsiaiškinti, kaip vieni ir kiti supranta taisyklingo kvėpavimo prasmę ir ar moksleiviai kvėpuoja taisyklingai. Pedagogų atsakymai leidžia spręsti apie jų kompetetingumą, ar jie geba atskirti taisyklingo ir ydingo kvėpavimo požymius. R. Pečeliūnas teigia, kad nuo kvėpavimo priklauso ne tik garso ataka, bet ir tembras, jėga, garso ilgumas, frazavimas. Iš paveiksle pateiktų duomenų matome, kad pedagogai dėl atliekamų kvėpavimo pratimų išskiria autoriaus išvardintus teigiamus garso bei muzikavimo požymius.

Moksleivių anketoje, septintame klausimų bloke, buvo pateikti tam tikri požymiai, leidžiantys spręsti, ar moksleiviai kvėpuoja tinkamai. Pateikiamame paveiksle fiksuojamas mokytojų ir mokinių atsakymų vidurkis (žr. 11 paveikslą).



11 pav. Mokinių ir mokytojų taisyklingo kvėpavimo požymių, kylančių įkvėpimo metu atsakymų vidurkis (N = 242)

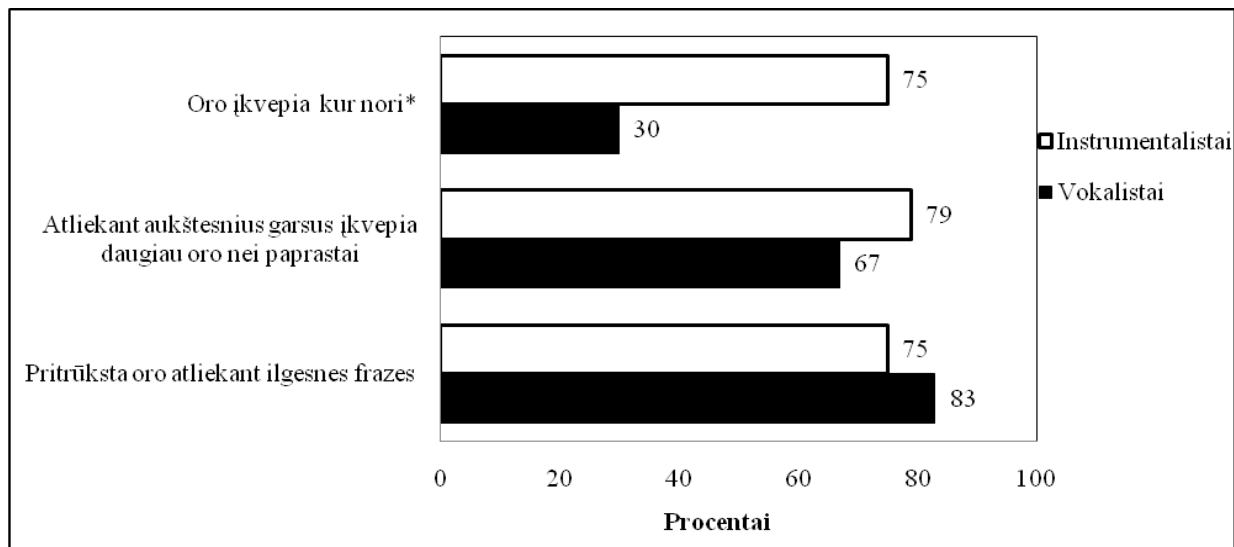
Iš paveiksle pateiktų moksleivių bei mokytojų atsakymų vidurkio matome, kad per 70 % visų tiriamųjų pastebi, jog įkvėpimo metu pakyla pečiai. Vadinasi, mokytojai pastebėdami, kad mokiniai įkvėpimo metu pakelia pečius, mokymo procese neištaiso šios klaidos. Pečių kilstelėjimas įkvėpiant yra pirminis netaisyklingo kvėpavimo požymis. Tad kyla klausimas, ar pedagogai tikrai atsakingai dirba savo darbą, jei, pastebėdami akivaizdžias klaidas jų netaiso. Iš septinto paveikslo duomenų jau žinome, kad daugiau nei 45 % pedagogų vadovaujasi lietuvių autorių kvėpavimo technikos lavinimo metodika. Vadinasi, dauguma jų neatkreipia dėmesio į vokalo pedagogų patarimus. Štai N. Mameniškienė teigia, kad garsas yra neforsuojamas ir nekyla pečiai tuomet, kai gerklos yra sinchronizuojamos su kvėpavimu (Mameniškienė, 1996, p. 9).

N. Mameniškienė teigia, kad tinkamo kvėpavimo požymis, leidžiantis spręsti, kad kvėpuojama taisyklingai – diafragminiu būdu – pilvo (diafragmos) aktyvumas. Iš 12 paveikslo duomenų paaiškėja, kad 75 % moksleivių pastebi, jog kvėpuojant juda diafragma. Net 96 % pedagogų tikina, kad įkvėpimo metu mokiniams juda pilvas. Akivaizdus atsakymų nesutapimas, nes tarp pedagogų ir moksleivių atsakymų vyrauja 20 % skirtumas. Taisyklingo diafragminio kvėpavimo požymiu laikomas šonų išsiplėtimas. Tik 56 % moksleivių pastebi, kad įkvėpimo metu jiems išsiplečia šonai. Tarp pedagogų ir moksleivių vėlgi vyrauja ženklus atsakymų skirtumas, nes 96 % pedagogų tvirtina, kad įkvėpimo metu pastebi, kaip mokiniams išsiplečia šonai.

Net 50 % visų respondentų teigia, jog neretai, įkvėpiant oro, mokiniams ima svaigti galva. Šis požymis ne tik netaisyklingo kvėpavimo skiriamasis bruožas, bet toks kvėpavimas gali

pakenkti mokinio sveikatai. Apsvaigus galvai galima apalpti ir net susižaloti. Štai kodėl taip svarbu išlavinti taisyklingo kvėpavimo įgūdžius.

Kitais anketos klausimais siekėme išsiaiškinti, ar mokiniai taisyklingai kvėpuoja prieš atlikdami aukštus garsus, ar atsižvelgia į mokytojų pastabas atliekant kūrinį (žr. 12 paveikslą).



* požymio reikšmingumo lygmuo $p=0,02$

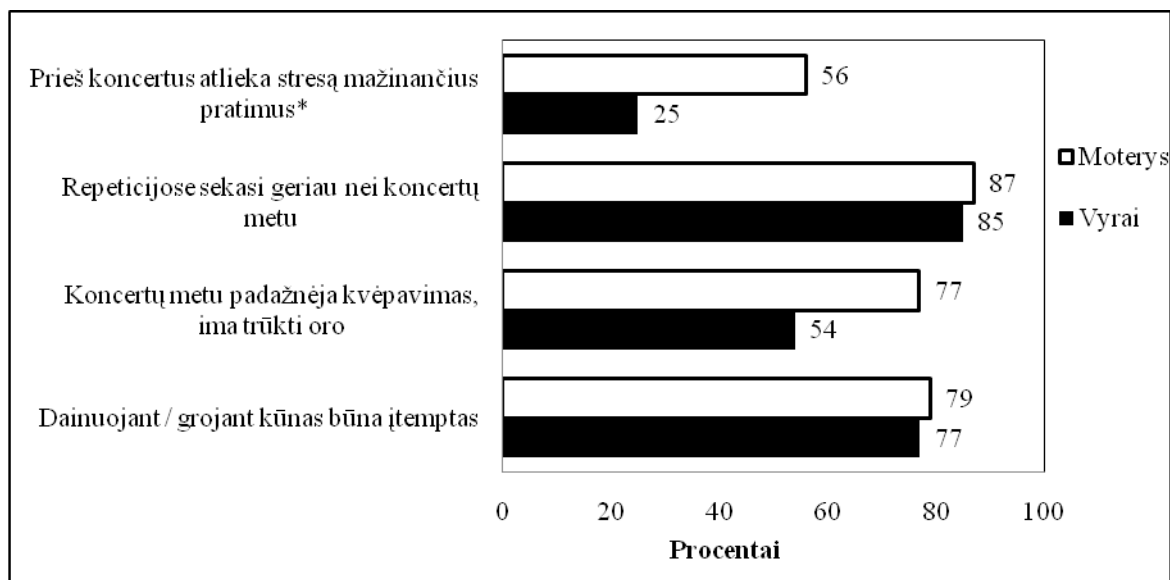
12 pav. Mokinių kvėpavimas muzikuojant. Respondentų pasiskirstymas pagal specialybę (N = 167)

Statistiškai reikšmingi teiginio „dainuojant moksleiviai oro įkvepia ten, kur nori, neatsižvelgiant į mokytojo nurodymus“ duomenys patvirtina, kad didžioji dalis pučiamaisiais instrumentais grojantys mokiniai yra linkę ignoruoti mokytojo nurodymus. Žinant, kad pučiamaisiais instrumentais groti moko daugiausiai vyrai, kyla klausimas, ar jiems netrūksta atsakomybės ir žinių tinkamai paruošti savo mokinių kvėpavimo mechanizmą.

Atliekant aukštus garsus tiek vokalistai, tiek instrumentalistai mokiniai dažniausiai įkvepia daugiau oro nei paprastai. Remiantis kvėpavimo technikos lavinimo metodika žinome, kad įkvėpti daugiau oro prieš atliekant aukštesnius garsus ne tik kad nereikia, bet ir negalima. Įkvėpus daugiau oro, imama dusti, garsas tampa šaižus nuo per didelės oro srovės, kūno raumenys įsiveržia. Atliekant aukštus garsus, reikėtų atpalaiduoti kūno bei gerklų raumenis, dainuojant – neprarasti įprastos gerklų padėties. Grojant pučiamuoju instrumentu, jei prieš atliekant aukštesnį garsą įkvepiama daugiau oro nei paprastai, gresia perpūtimas, gali pasigirsti papildomų obertonų. Taip pat išsiaiškinome, kad vokalo besimokantys mokiniai dažniau pritrūksta oro atlikdami ilgesnės trukmės frazes nei grojantys pučiamaisiais instrumentais.

Teorinėje darbo dalyje, 3.5. skyrelyje bei jo poskyriuose, pateikta susisteminta metodinė informacija apie streso bei fizinių įtampų poveikį muzikavimo kokybei. Muzikavimo kokybei

kenkia ne tik kvėpavimo įtampa, bet ir įveržti kaklo raumenys, kurie sukelia garso formavimo netikslumus, pablogina artikuliaciją. Tai lemia fatališką balso klosčių patologiją ir siūbuojančio garso įvaizdį. Tad kitais anketos klausimais siekėme išsiaiškinti, ar mokiniai koncertodami dažnai patiria stresą, kaip jis atsiliepia muzikavimo kokybei (žr. 13 paveikslą).



* požymio reikšmingumo lygmuo $p=0,03$

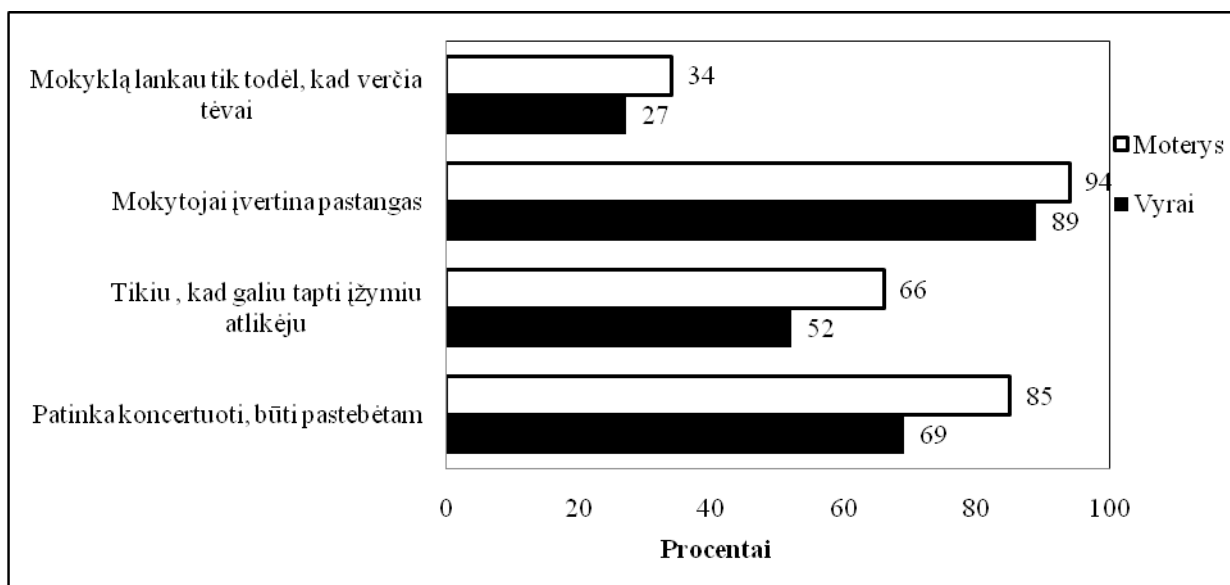
13 pav. Mokinių patiriamo streso poveikis muzikavimui. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (N = 167)

Iš paveiksle pateiktų duomenų matome, kad daugiau nei 70 % mokinių dainuodami ar grodami įtempia kūną. D. Vaigauskaitė teigia, kad streso, įtampos metu įveržti raumenys ima funkcionuoti ne taip efektyviai kaip ramioje būsenoje. Nuo tinkamo raumenų funkcionavimo tiek dainuojant, tiek grojant tinkamai valdant kvėpavimo mechanizmą, priklauso garso skambesio kokybė. Mokant groti ar dainuoti, o taip pat ir viešojo pasirodymo metu, yra patartina atlikėjus išmokyti atpalaiduoti visus kūno raumenis, kad jų įtampa nedarytų neigiamos įtakos muzikavimo kokybei (Vaigauskaitė, 2005).

Jau žinome, kad įsitempus kūnui netinkamai ima funkcionuoti ir diafragmos raumenys. Tad nenuostabu, kad mokiniams padažnėja kvėpavimas, tuomet per didelis įkvepiamo oro kiekis užsilaiko plaučiuose ir jaučiamas oro trūkumas. Koncertinės veiklos metu patiriamos įtampos bei stresas neigiamai paveikia garso bei muzikavimo kokybę. Virš 80 % mokinių tvirtina, kad repeticijose padainuoti ar pagroti jiems sekasi geriau nei koncertų metu. Galime teigti, kad mokiniai patiriantys akivaizdžią neigiamą streso įtaką muzikavimui neatlieka stresą mažinančių pratimų. Net 78 % pedagogų teigia, kad mokiniai viešų pasirodymų dažniausiai vengia dėl kylančio jaudulio jų metu. R. Pečeliūnas pateikia keletą pratimų, padedančių atpalaiduoti gerklų

raumenis (žr. 11 priedą). Jis teigia, kad dažnai neteisingam dainavimui trukdo raumenų įsitempimas, per didelė atskirų raumenų grupių įtampa, jų diskoordinacija. Siūlomi pratimai padės teisingai organizuoti raumenų darbą.

Iš keturiolikto paveikslo duomenų matome, kad mokiniai dėl patiriamo streso jaučia, jog pablogėja muzikavimo kokybė. Tačiau tik maža jų dalis atlieka stresą mažinančių pratimų. Tad siekėme išsiaiškinti ir keletą psichologinių veiksnių, kurie, kaip ir stresas, gali paveikti bendrą mokinio savijautą (žr. 14 paveikslą).



14 pav. Mokinių savijautą veikiantys psichologiniai veiksniai. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (N = 167)

Galime teigti, kad psichologiniai aspektai, galėję labiausiai paveikti bendrąją mokinių savijautą muzikavimo metu, nėra itin reikšmingi. Matome, kad didžiajai mokinių daliai patinka koncertuoti, būti scenoje pastebėtam. 79 % mokytojų teigia, kad mokiniai viešų pasirodymų dažniausiai vengia dėl kylančio jaudulio jų metu. Tad akivaizdu, kad patirdami jaudulį bei baimę mokiniai vis tiek džiaugiasi galėdami koncertuoti. Didesnioji dalis apklaustų moksleivių tiki, kad užaugę gali tapti įžymiais atlikėjais. Vadinasi, jų muzikos mokymosi motyvacija yra gana aukštame lygyje. Pedagogams belieka pasinaudoti šia situacija ir kaip įmanoma aktyviau lavinti jų kvėpavimo techniką, o kartu ir muzikinius gebėjimus. Taip pat matome, kad šiek tiek daugiau nei 80 % visų mokinių stengiasi mokytis kuo geriau nes jaučia, kad yra tinkamai įvertinti. Pažymys ar pagyrimas – didžiausias muzikos mokymosi motyvacijos kėlimo aspektas. G. Butkienės ir A. Kepalaitės teigimu, motyvacija perkelia mus iš nuobodulio į susidomėjimą, sukelia mumyse energiją ir padeda ją nukreipti viena linkme (Butkienė, Kepalaitė, 1996, p. 226).

Teiginio „šią mokyklą lankau tik todėl, kad verčia tėvai“ yra reikšmingi tyrimo duomenims. Net 30 % visų mokinių į muzikos mokyklą yra ėję tik todėl, kad vertė tėvai. Tokių

mokinių pasiskirstymą gali lemti mokinių patiriamos nesėkmės koncertinėje veikloje. Daugiau nei 80 % mokinių prisipažino, kad repeticijose jiems sekasi geriau nei koncertų metu. Tad reikėtų stengtis kelti mokinių pasitikėjimo savimi lygį. Pagerėjusi muzikavimo kokybė, bei išlavinta kvėpavimo technika padės išvengti padidėjusio jaudulio koncertuojant. Tuo pat metu kils ir mokinių pasitikėjimas savimi. Viešų pasirodymų metu dažnas net patyręs atlikėjas jaučia įtampą, baimę. Neretai ši įtampa nejučia užspaudžia ir viso kūno ir kvėpavimo organų raumenis. Užspausti krūtinės raumenys bei įtempti apatiniai pilvo raumenys – bet kurias pastangas gražiai dainuoti paverčia niekais (Vaičienė, 2007, p. 46).

Tad siekėme išsiaiškinti, kokius kvėpavimo pratimus mokiniai atlieka prieš koncertus tam, kad nuslopintų kylantį jaudulį (žr. 5 lentelę).

5 lentelė

Prieš koncertus mokinių atliekami stresą mažinantys pratimai (N = 167)

Nr.	Stresą mažinantis pratimas	Respondentų skaičius	Procentai
1.	Neatlieka jokių pratimų, nes mokytoja neužduoda	57	34 %
2.	Gilus ir lėtas kvėpavimas	16	10 %
3.	Kvėpavimas pilvo apačia (diafragminis kvėpavimas)	15	9 %
4.	Pasitiki savimi, galvoja, kad viskas bus gerai	15	9 %
5.	Valgo šokoladą	8	5 %
6.	Bendras kūno atpalaidavimas	10	6 %
7.	Bendrauja su draugais, mokytoju, stengiasi nukreipti dėmesį	8	5 %
8.	Atsistoti pečių plotyje, rankos vertikaliai: įkvepiant jas kelti aukštai, o iškvepiant lėtai nuleisti ir lenktis link žemės	5	3 %
9.	Tolygiai kvėpuojant visu svoriu kristi ant kulnų	7	4 %
10.	Nepatiria streso	14	8 %
11.	Kiti pratimai	12	7 %

Žymi Jungtinių Amerikos Valstijų pedagogė Carolyn Wilkins teigia, kad pagrindinė neteisingo intonavimo priežastis – bendra viso kūno fizinė įtampa. Prieš pradėdant muzikuoti, visų pirma reikia įsitikinti, kad dainavimo ar grojimo metu jaučiamasi patogiai, energija kūnu cirkuliuoja laisvai. Geriausiai garsas skambės, jei oras bus reguliuojamas diafragma. Be to, nereikėtų pamiršti, kad susinervinus kvėpuoti apatine pilvo dalimi pasidarys neįmanoma, tačiau jei dainuojant nuolatos bus atliekami teisingo kvėpavimo pratimai, tai joks stresas nesutrukdys tinkamai kvėpuoti išėjus į sceną. Dainuojantiems reikia įsitikinti, kad žandikaulis neįtemptas, nedaromos grimasos, nes tai – fizinės kūno įtampos požymiai. Bendram kūno atpalaidavimui C. Wilkins siūlo atlikti šiuos stresą bei įtampą mažinančius pratimus (žr. 12 priedą) (Wilkins, 2008, p. 29).

Lentelėje pateikti mokinių atliekami stresą mažinantys pratimai nėra itin gausūs. Kaip matome, net trečdalis moksleivių neatlieka jokių stresą mažinančių pratimų, nes jų neužduoda mokytojai. Kita dalis mokinių dažniausiai atlieka pratimus lavinančius diafragminį kvėpavimą. Antras ir trečias pratimai padeda sutelkti kvėpavimą teisinga linkme, tikėtina, kad tokius pratimus atliekantys mokiniai koncertų metu kvėpuoja taisyklingiau, nejaučia oro trūkumo. Vadinasi, didesnė tikimybė, kad šių mokinių muzikavimo kokybė koncertų metu bus geresnė. Mažesnioji apklaustų mokinių dalis atlieka įvairius fizinio pobūdžio pratimus, tokius kaip 6, 8, ir 9 pratimus. Pripažinta, kad fizinė veikla nukreipia mintis ir atpalaiduoja kūną. Tai ypač svarbu mokiniams, lipantiems į sceną. Dalis mokinių kylantį jaudulį mažina bendraudami su draugais ir mokytojais.

Pedagogų anketoje atviraisiais 12 ir 13 klausimais siekėme išsiaiškinti, kokius kvėpavimo technikos lavinimo metodus žino apklaustieji pedagogai. Taip pat siekėme išsiaiškinti, ar vadovaujasi jais darbo su mokiniais metu (žr. 5 lentelę).

6 lentelė

Pedagogų naudojama kvėpavimo technikos lavinimo metodika (N = 75)

Nr.	Kvėpavimo technikos lavinimo metodika	Vokalo pedagogai %	Pučiamųjų instrumentų pedagogai %
1.	Diafragminio bei mišraus kvėpavimo technikos lavinimo metodika	27	33
2.	Įvairūs pratimai susiję su priebalsių tarimu dainuojant	23	0
3.	Įvairių pratimų bei ilgų garsų atlikimas	13	23
4.	Nežino konkrečios metodikos ir vadovaujasi savo metodika	10	15
5.	Neįvardina	10	17
6.	D. Vaigauskaitės ir N. Zi metodika	5	0
7.	Jogos metodika	7	0
8.	Įsivaizdavimas, kad daiktus pripildo oru	5	12

Iš lentelėje pateiktų duomenų matome, kad pedagogai vadovaujasi gana abstrakčiais ir paprastais kvėpavimo technikos lavinimo metodais. Darbe buvo pateikta įvairi lietuvių bei užsienio pedagogų metodika, padedanti tinkamai išlavinti kvėpavimo techniką. Pastebėta, kad nemaža dalis pedagogų stengiasi mokinių kvėpavimą lavinti vadovaujantis diafragminio bei mišraus kvėpavimo technikos lavinimo metodika. Galime teigti, kad ši dalis pedagogų suvokia kaip svarbu yra tinkamai išlavinti diafragminį bei mišrų kvėpavimą. Dauguma pedagogų vadovaujasi gana elementariais ir neefektyviais metodais, nevisada akcentuoja diafragminio kvėpavimo reikšmę, tad toks ugdytas, siekiant kokybiškesnio muzikavimo nėra tikslingas.

Net 79 % pedagogų tvirtina, kad tinkamų metodų panaudojimas tiesiogiai veikia darbo rezultatus t.y. vadovavimasis išvardintais metodais padeda mobilizuoti mokinių jėgas, pastebimai pagerėja muzikavimo kokybė, frazavimas ir taip galima pasiekti geresnių rezultatų.

Tokio siauro pobūdžio metodų panaudojimą gali lemti reikalingos literatūros stoka, bei pedagogų bodėjimasis naujais bei efektyviais metodais, kurie tokie svarbūs jų pedagoginėje veikloje.

4.4. Tyrimo apibendrinimas

Atlikus empirinį muzikos mokyklų mokytojų bei jų mokinių kiekybinį tyrimą ir išanalizavus respondentų požiūrį į kvėpavimo technikos lavinimo metodus kaip į veiksnius, galinčius daryti įtaką muzikavimo kokybei, galima išskirti šias pagrindines tyrimo išvadas:

- aukštesnės kvalifikacijos pedagogai dažniau vadovaujasi kvėpavimo technikos lavinimo metodika nei žemesnės kvalifikacijos pedagogai;
- vyrai pedagogai taisyklingo kvėpavimo technikos lavinimui skiria daugiau dėmesio nei moterys;
- dauguma mokytojų naudoja elementarius ir gana paprastus pratimus, ne visada akcentuoja diafragminio kvėpavimo reikšmę. Paaiškėjo, kad vis dar yra mokytojų, kurie nesivadovauja naujesniais kvėpavimo technikos lavinimo metodais;
- apklaustieji pedagogai dalykiniuose, savo profesijos seminaruose lankosi gana pasyviai. Per metus jie dažniausiai apsilanko viename ar dviejuose seminaruose. Tokį respondentų pasiskirstymą gali lemti ribotos finansinės pedagogų galimybės, informacijos stoka apie vykstančius seminarus;
- išanalizavus duomenis apie taisyklingo kvėpavimo požymius dainuojant ir grojant pučiamuoju instrumentu, galima teigti, kad didesnė dalis mokinių kvėpuoja netaisyklingai, o pedagogai pastebėdami akivaizdžias klaidas – jų netaiso;
- koncertinės veiklos metu kūno įtampa bei patiriamas stresas neigiamai paveikia garso bei muzikavimo kokybę. Daugiau nei 80 % mokinių tvirtina, kad repeticijose padainuoti ar pagroti jiems sekasi geriau nei koncertų metu. Dauguma mokinių neatlieka stresą mažinančių pratimų, nes jų neužduoda mokytojai.
- pedagogai vadovaujasi siauro pobūdžio kvėpavimo technikos lavinimo metodika. Darbo metu jie vengia vadovautis naujesne bei efektyvesne kvėpavimo technikos lavinimo metodika.

IŠVADOS

Susisteminius pedagoginę, psichologinę, metodinę ir mokslinę literatūrą apie kvėpavimo technikos lavinimo metodų specifiką bei jų poveikį muzikavimo kokybei, taip pat išanalizavus ir pateikus apibendrintus tyrimo dalies duomenis, galime padaryti štai tokias išvadas:

- Lietuvos ir užsienio pedagogų požiūris į kvėpavimo technikos lavinimo metodus bei panaudojimo galimybes įrodo, kad jų dėmesio centre – kokybiško garso siekimas tiek dainuojant, tiek grojant pučiamaisiais instrumentais. Pagrindinis jų tikslas ugdant atlikėją – kokybiško garso siekimas remiantis išlavinta kvėpavimo technika;
- pedagogas, galintis atskirti taisyklingo kvėpavimo požymius, turi galimybę vaiko balsą ugdyti taisyklinga linkme. Kvėpavimo technikos lavinimo metodų taikymas – gražaus balso lavinimo pagrindas;
- pateikti taisyklingo kvėpavimo požymiai muzikuojant, leidžia identifikuoti pedagogų darbą. Atlikus tyrimą išsiaiškinome, kad daugiau kaip 70 % visų tiriamųjų pastebi, jog įkvėpimo metu pakyla pečiai. Pečių kilstelėjimas įkvepiant yra pirminis netaisyklingo kvėpavimo požymis;
- tyrimo metu išsiaiškinta, jog 100 % apklaustų pedagogų tiki, kad muzikavimo kokybė priklauso nuo tinkamai išlavintos kvėpavimo technikos – ją lavina 72 % pedagogų. Dalis pedagogų vadovaujasi nebetinkama ir neefektyvia kvėpavimo technikos lavinimo metodika, tad toks ugdymas, siekiant kokybiškesnio muzikavimo, nėra tikslingas;
- Lietuvos ir užsienio pedagogų nuomonė, kad stresas ir baimė neigiamai veikia atlikėjo savijautą, kuri verčia įsitempti kūno raumenis, įrodo, kokie svarbūs ir reikalingi kūną bei kvėpavimo raumenis atpalaiduojantys kvėpavimo pratimai. Susidoroję su kylančiomis įtampomis, galėsime siekti žymiai kokybiškesnio muzikavimo;
- tik 49 % visų apklaustųjų pedagogų seminaruose įgytas žinias taiko praktikoje. Galima teigti, kad didesnė seminaruose besilankančių pedagogų dalis vengia žinias taikyti praktikoje dėl baimės, kad nauji metodai bus neveiksmingi ar nesuprasti. Galbūt jiems trūksta kompetencijos labiau įsigilinti į naujų metodų turinį bei teigiamą reikšmę ugdymui;

- koncertinės veiklos metu kūno įtampa bei patiriamas stresas neigiamai paveikia garso bei muzikavimo kokybę. Daugiau nei 80 % mokinių tvirtina, kad repeticijose padainuoti ar pagroti jiems sekasi geriau nei koncertų metu.

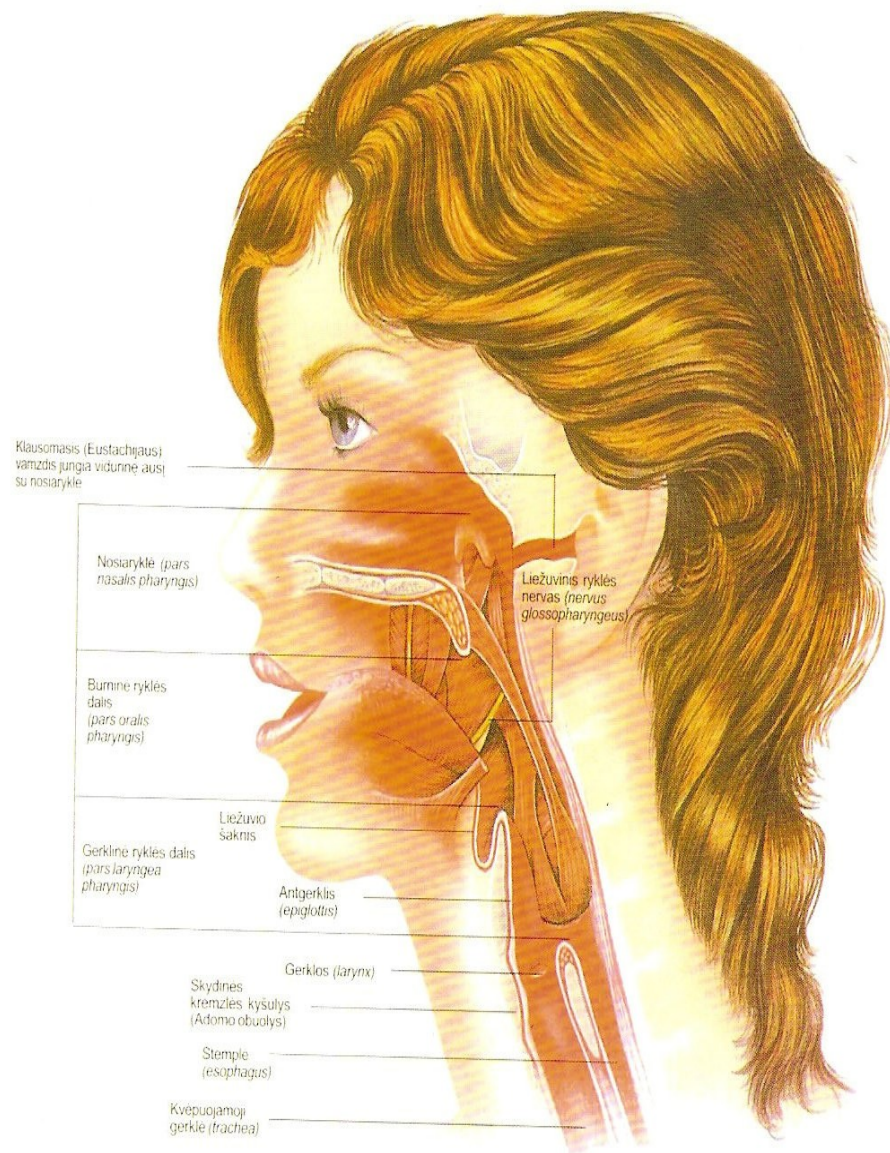
5. LITERATŪRA

1. Baixauli V. M., Negri M. (1999). Iliustruotas žinynas: anatomija, žmogus. Kaunas: Šviesa.
2. Brazauskas E. (1986). Grojimas pučiamaisiais muzikos instrumentais. Kaunas: Šviesa.
3. Butkienė G., Kepalaitė A. (1996). Mokymasis ir asmenybės brendimas (pedagoginės psichologijos įvadas studentams, mokytojams, tėvams). Vilnius: Margi raštai.
4. Dineika K. (1984). Judėjimas, kvėpavimas, psichofizinė treniruotė. Vilnius: Mokslas.
5. Gazarinas S. (1988). Muzikos instrumentų pasaulyje. Kaunas: Šviesa.
6. Heizmann K. (2003). Vocal Warm – ups 200 exercises for choral and solo singers. Schott Musik International. Printed in Germany.
7. Holotropinis kvėpavimas. [žiūrėta 2010-10-15]. Prieiga per internetą: <<http://www.dharma.lt/lt.php/kvepavimas/>>.
8. Ilgevčienė A. (2007). Akmenų knyga, arba žingsnis į platesnį suvokimą. I – tomas. Vilnius: Tiamata.
9. Yla S. (1961). Pažinkime muzikos instrumentus. Vilnius. Valstybinė politinės ir mokslinės literatūros leidykla.
10. Jakavičius V., Juška A. (1996). Mokyklos pedagogika. Kaunas: Šviesa.
11. Januškienė D. (2007). Prigimtinis kvėpavimas – sėkmės ir sveikatos pagrindas. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
12. Jovaiša L. (1994). Edukologijos pradmenys. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
13. Kazlauskas J. (1975). Muzikos instrumentai ir partitūra. Vilnius.
14. Kievišas J. (1993). Mokykimės dainuoti. Metodinė mokymo priemonė I. Šiaulių pedagoginis institutas.
15. Kievišas J. (1995). Mokykimė dainuoti. Metodinė mokymo priemonė II. Šiauliai.
16. Kompiuterinis tarptautinių žodžių žodynas. Interleksis. Alma littera.
17. Laužackas R. (1997). Profesinio ugdymo turinio reforma: didaktiniai bruožai. Kaunas.
18. Lozovienė B. (1997). Kvėpavimas gali gydyti. Vilnius: Lengvata.
19. Luotė K. (2003). Dainavimas: technika. Intonavimo problemos: metodinė priemonė. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
20. Mameniškienė N. (1996). Balso formavimo metodas (muzikos, choro ir dainavimo mokytojams). Vilnius. Muzikos švietimo centras.
21. Midgley R. (2001). Pasaulio muzikos instrumentai. Vilnius: Kronta.

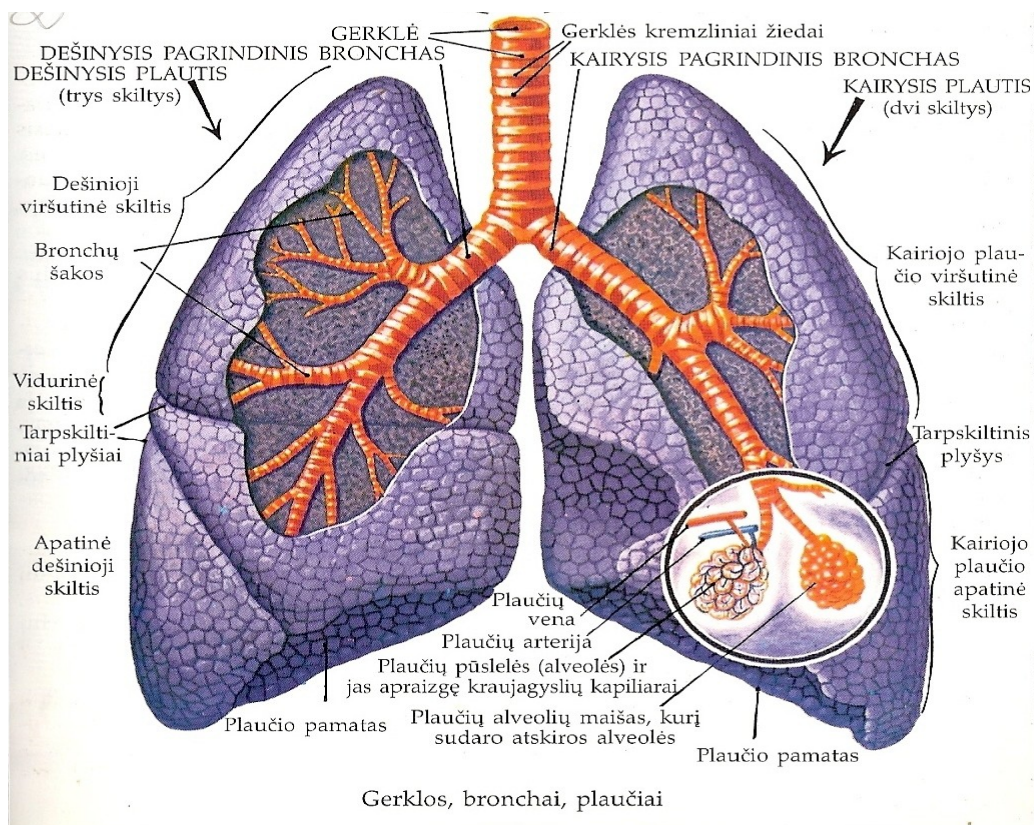
22. Murray D., Huchison T. (2008). Advanced Vokal Technique. Midle voice, placement and styles. Australia.
23. Orlova N. (1967). Apie vaiko balsą. Kaunas.
24. Peckham A. (2000). The Contemporary Singer. Boston (USA).
25. Peckham A. (2006). Vokal Workouts for the Contemporary Singer. Boston (USA).
26. Pečeliūnas R. (2003). Vaikų vokalinės kultūros ugdymas chore. Šiauliai.
27. Rajeckas V. (1977). Mokymo metodai. Pamoka. Vilnius.
28. Rinkevičius Z. (1993). Mokinių muzikinis ugdymas. Klaipėda.
29. Rinkevičius Z. (1995). Muzikos pedagogika. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
30. Rinkevičius Z., Rinkevičienė R. (2006). Žmogaus ugdymas muzika. Klaipėda: S. Jokužio leidykla – spaustuvė.
31. Sabaliauskienė R. Inovatyvūs ugdymo metodai Lietuvoje ir užsienyje. [žiūrėta 2010-10-15]. Prieiga per internetą: <<http://inovacijos.pedagogika.lt/>>.
32. Sodeika A. K. (1968). Sveikas ir gražus balsas. Vilnius.
33. Strakšienė D. (2009). Muzikos kūrinių didaktinės refleksijos ugdymas muzikavimu. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
34. Šalkauskis L. (1991). Pedagoginiai raštai. Kaunas: Šviesa.
35. Šiaučiukėnienė L. (1997). Mokymo individualizmas ir diferencijavimas. Kaunas.
36. Urniežius R. (1988). Pučiamųjų orkestro instrumentai. Vilnius.
37. Vaičienė A. (2007). Meninio ugdymo aktualijos 4. tarptautinės mokslinės konferencijos „Dvasingumo sklaida meninio ugdymo realybėje“. Šiauliai: VŠĮ Šiaulių universiteto leidykla
38. Vaigauskaitė D. (2005). Balso lavinimo technika. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
39. Wilkins C. (2005). Tips For Singers. Performing, Auditioning And Rehearsing. New York.

PRIEDAI

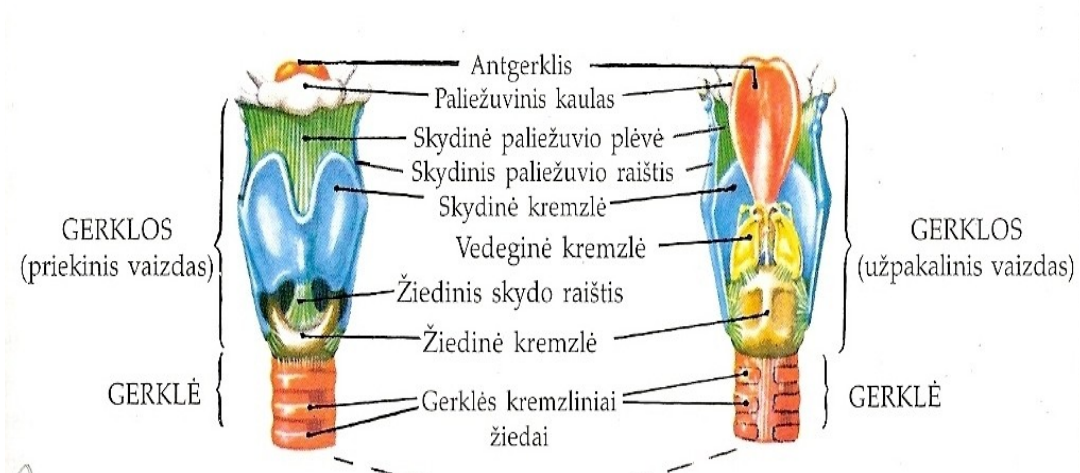
KVĖPAVIMO SISTEMA



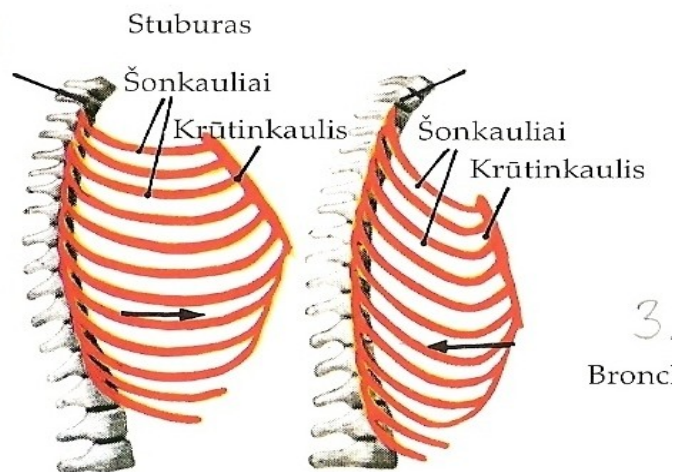
Bronchai ir plaučiai



Gerklų sandara



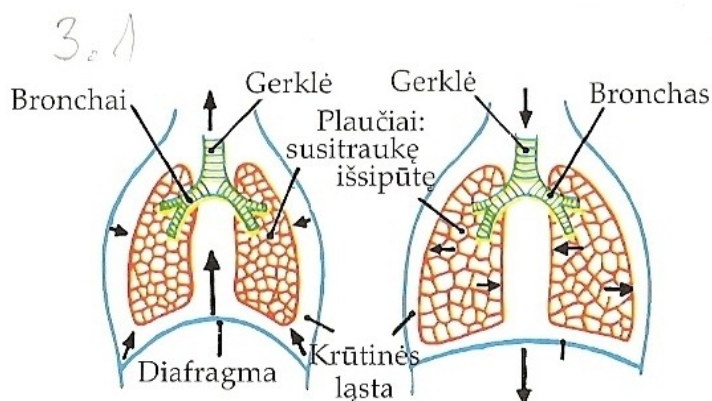
Šonkaulių padėtis kvėpavimo metu



Šonkaulių padėtis kvėpuojant:
a — įkvėpiant; b — iškvėpiant

3.1. priedas

Diafragmos padėtis įkvėpimo ir iškvėpimo metu



Kvėpavimo mechanizmas:
a — iškvėpimas; b — įkvėpimas

Eduardo Brazausko siūlomi pratimai, skirti lavinti pūtikų diafragminį kvėpavimą

Ugdant diafragminį įkvėpimą, reikia siekti, kad:

- įkvepiant diafragma susitrauktų (t. y. nusileistų žemyn) įvairiu greičiu – lėtai, greitai, labai greitai;

- įkvepiama oro srovė būtų nukreipiama žemyn;
- įkvepiant apatiniai krūtinės šonkauliai plėstųsi į šonus visomis kryptimis;
- diafragmai leidžiantis, pilvo presas laisvai „pasiduotų“ į priekį;
- visi įkvėpimo veiksmai būtų pakankamai aktyvūs.

Šiems įgūdžiams ugdyti galima atlikti tokius pratimus:

- įkvėpti žemyn, plečiant krūtinės kairiąją apatinių šonkaulių dalį;
- įkvėpti žemyn, plečiant krūtinės dešiniąją apatinių šonkaulių dalį;
- įkvėpti žemyn, plečiant abi krūtinės apatinių šonkaulių dalis;
- įkvėpti žemyn, plečiant krūtinės apatinius šonkaulius visomis kryptimis aplinkui;
- įkvėpti žemyn, leidžiant pilvui išsipūsti.

Pratimus galima atlikti stovint, sėdint, gulint, grojant instrumentu ir be jo. Pradžioje kiekvienas pratimas atliekamas atskirai, vėliau – du, tris jungiant į vieną. Ar taisyklingai dirba šonkauliai ir diafragma, galima patikrinti, įkvėpimo metu liečiant juos ranka.

4.1. priedas

Eduardo Brazausko siūlomas pratimas, skirtas lavinti pūtikų mišrų kvėpavimo būdą

1. Įkvėpti skaičiuojant iki 4¹⁰ laiko vienetų; kvėpavimą sulaikyti skaičiuojant iki 2¹¹; iškvėpti – pūsti – iki 4–8 *moderato* tempu¹²;

2.	Įkvėpti - 3	kvėpavimą sulaikyti - 1	iškvėpti – pūsti - 6 – 10;
3.	„ - 2	„ - 1	„ - 8 - 12;
4.	„ - 1	„ - 0,5	„ - 10 – 14;

¹⁰ Krūtinė turi plėstis į visas puses; orą įkvėpti žemyn, kad pilvo presas pasiduotų visomis kryptimis, nesikilnotų pečiai, raktikauliai ir kt.

¹¹ Atleisti įkvepiamuosius raumenis ir visą kūną.

¹² Oro srovė turi tekėti ramiai, lygiai, kad pūtimą reguliuotų ir valdytų pilvo presas bei tarpšonkauliniai raumenys, kad pučiamos oro srovės tėkmė pakeliui nesusilaikytų gerklėje, burnos ertmėje, kad muzikanto kūnas būtų natūraliai laisvas.

5.	„ - 0,5	„ - 0,5	„ - 10 – 16;
6.	„ - 0,5	„ - 0,5	„ - 10 – 18;
7.	„ - 0,3	„ - 0,5	„ - 10 – 20;
8.	„ - 0,2	„ - 0,5	„ - 10 – 20;

4.2. priedas

Eduardo Brazausko siūlomas pratimas, skirtas lavinti tarpšonkaulinius raumenims

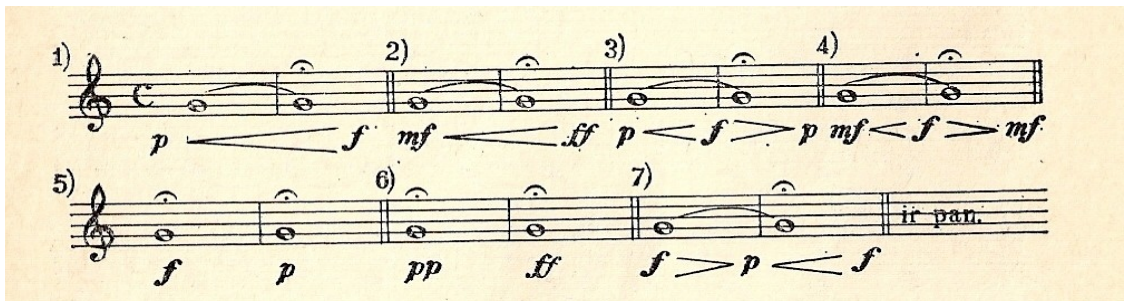
Iš lėto lenkiantis – iškvėpti, tiesiantis – įkvėpti. Lenktis reikia lėčiau, negu tiestis.

4.3. priedas

Eduardo Brazausko siūlomi ilgų garsų grojimo pratimai, padedantys lavinti kvėpavimo sistemos organus

Groti ilgus garsus reikia sistemingai, kasdien, keičiant tik jų grojimo būdus. Pirmąjį mėnesį ilgus garsus geriausia groti viduriniame instrumento registre, maždaug vienos aktavos ribose, *mp* – *mf* garso jėga, mažorinės arba minorinės tonacijos laipsniais aukštyn ir žemyn. Vėliau garsų apimtis į abi puses laipsniškai plečiama. Pirmųjų ilgų garsų tęsimo trukmė minimali: juos reikia tęsti 2, 4, 6 laiko vienetus *moderato* tempu. Garsų tęsimo trukmę kas savaitę arba kas 5–10 dienų reikia ilginti, pridėdant po vieną ar du laiko vienetus. Galima groti iki dviejų, trijų, keturių ir daugiau sveikųjų natų.

Ilgų garsų grojimo dinaminę amplitudę reikia periodiškai plėsti į abi puses, t. y. nuo *mp*, *mf* iki *f*, *ff* ir nuo *mp*, *mf* iki *p*, *pp*.



Išmokus groti ilgus garsus pastovia dinamika, po 3–4 mėnesių vertėtų pradėti juos groti kintama (kontrastine) dinamika, pasirenkant vis naują garsumą, naują filiravimo būdą.

Romaldo Pečeliūno siūlomi kvėpavimo technikos lavinimo pratimai

1 pratimas. Natūraliausiai mūsų kvėpavimas funkcionuoja juokiantis. Juoko metu galime pajusti, kaip ir kur įsiveržia pilvo presas, apatinės nugaros dalies raumenys (juosmuo), pilvas išsipučia pirmyn.

2 pratimas. Reikia rankas uždėti ant pilvo ir lėtai įkvepiant mintyse reikia skaičiuoti iki keturių. Neužlaikant kvėpavimo, lėtai iškvepiama, mintyse skaičiuojama iki keturių. Tuo metu pajusite kaip pilvas išsipučia įkvepiant ir įdumba iškvepiant. Jei pilvo judesiai silpnai juntami, pabandykite šį pratimą atlikti palenkus korpusą pirmyn su uždėtomis rankomis ant juosmens. Įkvepiant, nugaros zonoje, turėtų jaustis išsiplėtimas. Kiekvienu tolesniu įkvėpimu – iškvėpimu didinimas skaičiavimas mintyse.

3 pratimas. Aktyvus iškvėpimas. Pamankštinami raumenys, kaitaliojant gretus įkvėpimus – iškvėpimus atvira burna. Atliekant šį pratimą, naudinga visa tai matyti veidrodyje. Atsisėskite ant kėdės, atsiremkite į jos nugarėlę ir atpalaiduokite pečius, kaklą. Atlikdami pratimą sekite, kad nesikilnotų pečiai.

4 pratimas. Vienas iš reikšmingų kvėpavimo trūkumų yra nelygus iškvėpimas. Garsas skamba nelygiai (gūsiai), virpa ir supasi. Lavindami lygų iškvėpimą, mes padedame lygaus balso skambesio pamatus. Pradžioje iškvėpę, staigiu įkvėpimu per nosį siunčiame orą į pilvo zoną. Su garsu „ts – s – s“ lėtai iškvepiam orą pro sukąstus dantis. Kad oro stulpas būtų lygus ir nesiūbuotų, reikia įkvėpus pilvo raumenis (presą) palikti įtempus. Stenkitės palaikyti įtempą, kol išeis visas oras. Laipsniškai būtina pratimo atlikimą ilginti nuo 20–30 sekundžių iki minutės.

Kvėpavimo kontrolės pratimai pagal Danutę Vaigauskaitę

1 pratimas - kvėpavimo stebėjimas.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, atsipalaiduoti.

Atlikimas: Kvėpuoti ir stebėti diafragmos pakilimą įkvėpiant ir nusileidimą iškvėpiant.

Nuorodos: Kvėpavimas gilus. Pratimą tęsti 2-3 min.

2 pratimas - sulaikytas kvėpavimas.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, atsipalaiduoti.

Atlikimas: Įkvėpti, sulaikyti kvėpavimą ir lėtai iškvėpti. Stebėti juosmens judesius. Vėl įkvėpti, sulaikyti kvėpavimą ir įtempti juosmens raumenis. Atsipalaiduoti. Iškvėpti orą siaura srovele pro burną.

Nuorodos: Sekti ir fiksuoti raumenų darbą kvėpuoti giliai.

3 pratimas - kvėpavimas einant.

Pradinė padėtis: Kojos suglaustos kartu, juosmens raumenys įtempti - pajusti „tašką“.

Atlikimas: Lėtai eiti ratu. Keturi žingsniai - įkvėpimas, keturi žingsniai - sulaikyti kvėpavimą, keturi žingsniai - iškvėpimas.

Nuorodos: Stebėti juosmens raumenų darbą. Kartoti pratimą, kvėpuojant kas 5 žingsniai.

4 pratimas – taisyklingo kvėpavimo kontrolė.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Atlikimas: Dešinės rankos delną padėti ant diafragmos pirštais į kairį šoną. Kairės rankos delną padėti ant kairiojo šonkaulio apatinės dalies taip, kad pirštai susiliestų su dešinės rankos pirštais. Lėtai įkvėpti, stebėti, kaip pakyla šonkauliai ir pilvo raumenys, o pirštai atsiskiria. Sulaikyti kvėpavimą 5 sek. Lėtai iškvėpti - pirštai susiliečia.

Nuorodos: Stebėti diafragmos ir šonkaulių darbą. Pratimą atlikti 5 k.

5 pratimas - šiltas iškvėpimas.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje. Rankų delnai ant juosmens, apatinių šonkaulių. Pečiai nuleisti.

Atlikimas: Apatinį žandikaulį nuleisti, atpalaiduoto liežuvio galiuką užleisti už apatinių dantų. Lėtai įkvėpti pro nosį 3 k. Stebėti šonkaulių ir krūtinės ląstos judesius. Sekundei sulaikyti

kvėpavimą. Iškvėpti per 5 sek. Išorinę delno pusę prikišti prie burnos, pajusti iš burnos tekančio šilto oro srovę.

Nuorodos: Atidžiai sekti ir fiksuoti raumenų darbą. Pratimą kartoti 6 k.

6 pratimas - iškvėpimas skaičiuojant garsiai.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje. Rankų delnai ant juosmens, apatinių šonkaulių. Pečiai nuleisti.

Atlikimas: Lėtai įkvėpti pro nosį 5 k. Sekti rankas, kaip jos juda su šonkauliais. Sekundei sulaikyti kvėpavimą, po to garsiai tarti „vienas“, „du“, „trys“, neišnaudojant visų oro atsargų. Likusį orą iškvėpti su lengvu atodusiu.

Nuorodos: Sekti ir fiksuoti raumenų darbą. Pratimą atlikti 6 k.

7 pratimas - kvėpavimo kontrolė.

Pradinė padėtis: Atsistoti prieš veidrodį, kojos pečių plotyje. Dešinės rankos delną laikyti ant juosmens, kairės rankos delnas ant diafragmos.

Atlikimas: Lėtai įkvėpti per nosį, veidrodyje sekti rankų judėjimą dešinė ranka juda į šoną nes kyla šonkauliai; kairė ranka juda į priekį, nes nusileidžia diafragma ir kyla pilvas. Sulaikyti kvėpavimą, lėtai iškvėpti per burną. Lėtai įkvėpti pro nosį. Sekundei sulaikyti kvėpavimą. Garsiai tarti „vienas“ , „du“ , „trys“ , likusį orą iškvėpti pro burną.

Nuorodos: Pratimą atlikti be įtampos 3 k.

8 pratimas – kvėpavimo kontrolė su garsu.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankų delnai ant juosmens ir diafragmos.

Atlikimas: Energingai įkvėpti pro nosį. Sekundei sulaikyti kvėpavimą. Garsiai tarti 1, 2, 3, 4, 5. Atlikti 3 dozuotus iškvėpimus pro burną siaura srovele. Likusį orą iškvėpti lėtai.

Nuorodos: Pratimą atlikti be įtampos 6 k.

9 pratimas - dozuotas iškvėpimas.

Pradinė padėtis: Atsisėsti ant kėdės, nugara tiesi, rankos ant kelių, atsipalaiduoti.

Atlikimas: Praverti burną energingai su žnabždesiu „ha-ha-ha ...“ iškvėpti visas oro atsargas. Lėtai pro nosį įkvėpti. Sekundei sulaikyti kvėpavimą. Pro atvirą burną 7 dozėmis iškvėpti visas oro atsargas („ha-ha-ha-ha-ha-ha-ha“). Pailsėti.

Nuorodos: Stebėti ir fiksuoti raumenų darbą. Pratimą atlikti maksimaliai atsipalaidavus 5 k.

10 pratimas - iškvėpimas skaičiuojant energingai.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Atlikimas: Giliai ir lėtai įkvėpti pro nosį. Stebėti apatinių šonkaulių ir pilvo raumenų darbą. Sulaikyti kvėpavimą. Garsiai suskaičiuoti iki 6. Iškvėpti pro burną siaura srovele. Pailsėti. Kartoti 3 k. Lėtai ir giliai įkvėpti pro nosį. Sulaikyti kvėpavimą. Energingai išstarti „vienas“ , išnaudojant visas oro atsargas. Vėl įkvėpti pro nosį ir su jėga pasakyti „vienas“, „du“ , išnaudojant visas oro atsargas. Pailsėti. Įkvėpti pro nosį ir su jėga tarti „vienas“ , „du“ , „trys“ . pailsėti. Pratimą tęsti, pridėdant po vieną skaičių iki 10 per vieną iškvėpimą.

Nuorodos: Sekti ir fiksuoti raumenų darbą, atlikti be įtampos. Pratimas didina plaučių apimtį.

11 pratimas - iškvėpimas „lojant“.

Pradinė padėtis: Sėsti ant kėdės, rankos ant kelių, kūnas atpalaiduotas.

Atlikimas: Energingas iškvėpimas su garsu "ha". Greitas įkvėpimas pro nosį. Stiprus iškvėpimas su garsu „ha“. Pailsėti. Energingai pro nosį įkvėpti ir stipriai su „ha“ iškvėpti, iliustruojant šuns lojimą.

Nuorodos: Dėmesys įkvėpimui ir iškvėpimui, kurio metu plaučiai prisipildo oro ir išsivalo. Pratimą atlikti be įtampos 10 k.

12 pratimas - diafragmos fiksavimas.

Pradinė padėtis: Sėsti ant kėdės, rankos ant kelių, kūnas atpalaiduotas.

Atlikimas: Lėtai įkvėpti pro nosį, sulaikyti kvėpavimą. Lėtai iškvėpti pro burną su garsu „ha“.

Nuorodos: Sekti ir fiksuoti diafragmos darbą. Pratimą atlikti be įtampos 6 k.

13 pratimas - valomasis iškvėpimas.

Pradinė padėtis: Sėsti ant kėdės, rankos ant kelių, kūnas atpalaiduotas.

Atlikimas: Lėtai iškvėpti orą pro siaurą skylutę burnoje – išvalyti plaučius. Lėtai įkvėpti pro burną ir pro nosį. Mintyse kontroliuojant, kaip juda diafragma, prisipildo oro plaučiai.

Nuorodos: Pratimą atlikti be įtampos, kartoti 10 kartų.

14 pratimas - kvėpavimas gulint.

Pradinė padėtis: Gulti ant grindų, kojos ištiestos, šalia viena kitos. Delnai ant juosmens ir diafragmos.

Atlikimas: Lėtai ir giliai įkvėpti ir iškvėpti. Sekti rankų padėtį: įkvepiant jos pakyla, iškvepiant - nusileidžia.

Nuorodos: Pratimą kartoti tol, kol nebus pasiektas reikiamas rezultatas: įkvepiant pilvas ir šonkauliai pakyla, iškvepiant - nusileidžia.

15 pratimas - organizmo aktyvinimas.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, atsipalaiduoti.

Atlikimas: Pirštų pagalvėlėmis masažuoti veidą judesiais nuo vidurio iki ausų lėtai, jaučiant, kaip išnyksta įtampa. Pamasazuoti ausų galiukus ir kaklą, akių vokus. Atlikus masažą, iškvepiant lėtai nuleisti rankas. Sulaikyti kvėpavimą 10 sek. Visame kūne jausti šilumą ir lengvą nuovargį. Lėtai įkvėpti - iškvėpti. Sulaikyti kvėpavimą 20 sek.

Nuorodos: Kartoti pratimą, ilginant sulaikyto kvėpavimo pauzę. Pratimas suteikia kūnui energijos ir žvalumo.

16 pratimas – įkvėpimas pilvu.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankos iškeltos virš galvos.

Atlikimas: Lėtai įkvėpti pro nosį, išplėsti šonkaulius, lenkiantis į priekį, iškvėpti. Sulaikyti kvėpavimą. Lėtai įkvėpti pilvo apačia. Lėtai tiestis, rankas kelti į viršų, tarti - a-, nuolat stiprinant balsą. Atsistojus -a- skamba labai garsiai. Lėtai nuleisti rankas, tuo pat metu -a- tarti vis tyliau.

Nuorodos: Kartoti pratimą 4 kartus. Garsą -a- tarti imituojuant „sirenos“ garsą. Pratimas aktyvina kvėpavimą, nuima raumenų įtampą, pakelia tonusą.

17 pratimas - kvėpavimas pilvo apačia.

Pradinė padėtis: Kojos plačiau pečių, rankos nuleistos.

Atlikimas: Lėtai lenktis per kairį šoną. Kaire ranka slinkti kūnu į apačią, o dešinę ranką tolygiai kelti virš galvos taip, kad judesio pabaigoje abi rankos sudarytų vientisą liniją. Fiksuoti šią raumenų padėtį 20 sek. kvėpuoti pilvo apačia. Lėtai išsitiesti. Pailsėti. Viską kartoti, lenkiantis į dešinę pusę.

Nuorodos: Į abi puses pratimą kartoti po 4 kartus.

18 pratimas - pilvo banga.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankos ant liemens.

Atlikimas: Lėtai ir giliai įkvėpti - iškvėpti, sulaikyti kvėpavimą. Judinti pilvo raumenis iš viršaus į apačią, iš apačios į viršų, į šonus, lyg atliekant bangas. Lėtai įkvėpti - iškvėpti, sulaikyti kvėpavimą ir judinti pilvo raumenis bangomis 6, 10, 12 kartų.

Nuorodos: Kartoti pratimą, kol atliksite 15 pilvo bangų. Pratimas aktyvina smegenų darbą.

Kvėpavimo gerinimo pratimai pagal Danutę Vaigauskaitę

1 pratimas - iškvėpimas pro nosies skylutes.

Pradinė padėtis: Atsistoti, kojos pečių plotyje.

Atlikimas: Dešinės rankos rodomąjį pirštą prispausti kaktos viduryje tarp antakių. Energingai iškvėpti pro burną. Dešinę nosies skylutę prispausti nykščiu. Per 4 skaičiavimus įkvėpti orą pro kairę skylutę ir ją užspausti viduriniu pirštu. Nykštį atitraukti ir iškvėpti pro desinę skylutę per 4 skaičiavimus.

Nuorodos: Pailsėti, pratimą kartoti didinant skaičiavimą iki 8.

2 pratimas - iškvėpimas per 12 .

Pradinė padėtis: Atsigulti ant nugaros, atsipalaiduoti.

Atlikimas: Įkvėpiant per 3 skaičiavimus, lengvai pakelti rankas virš galvos delnais į viršų. 3 sek. sulaikyti kvėpavimą. Per 5 nuleisti rankas į pradinę padėtį, iškvėpiant orą siaura srovele.

Nuorodos: Kartoti pratimą 3 k. Nuosekliai iškvėpimą ilginti iki 12. Iškvėpiant tarti garsą „s“.

3 pratimas - kvėpavimas lankstant kojas.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, delnus pakišti po galva, atsipalaiduoti.

Atlikimas: Per 3 įkvėpti pro nosį. 3 sek. sulaikyti kvėpavimą. Per 5 sulenkti kojas per kelius, iškvėpiant siaura srovele pro burną. Įkvėpiant per 3 iškelti kojas į viršų. 3 sek. sulaikyti kvėpavimą. Per 5 ištiesti kojas ant grindų, iškvėpti, atsipalaiduoti.

Nuorodos: Pratimą kartoti 3 k., didinant skaičiavimą iki 12. Iškvėpiant tarti garsą „s“.

4 pratimas - kvėpavimas pakeltu juosmeniu.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, rankos šalia, atsipalaiduoti.

Atlikimas: Iškvėpiant per 3 pakelti juosmenį, remiantis tik pečiais ir kulnimis. Rankos lieka atpalaiduotos ant grindų. 3 sek. sulaikyti kvėpavimą. Per 8 lėtai grįžti į pradinę padėtį. Iškvėpti. Atsipalaiduoti.

Nuorodos: Pratimą kartoti 3 k. Nuosekliai didinti skaičiavimus iki 15. Iškvėpiant tarti garsą „s“.

5 pratimas - kvėpavimas pakėlus kojas.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros. Delnus pakišti po galva. Atsipalaiduoti.

Atlikimas: Įkvėpiant pro nosį per 3 pakelti tiesias kojas 90° kampu. Sulaikyti kvėpavimą 5

sek. Lėtai nuleisti kojas per 8, iškvėpti su garsu „z“ pro siaurą skylutę burnoje.

Nuorodos: Pratimą kartoti 3 k. Skaičiavimą didinti iki 12.

6 pratimas - iškvėpimas per 15.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros. Delnus pakišti po galva. Atsivalaiduoti.

Atlikimas: Įkvepiant pro nosį per 3, kojas pakelti 90° kampu, sulenkti ir prispausti prie krūtinės. Sulaikyti kvėpavimą 3 sek. Pakelti kojas į viršų, lėtai nuleisti per 8. Atsivalaiduoti.

Nuorodos: Pratimą kartoti 3 k. Skaičiavimą didinti iki 15.

7 pratimas – „sfinksas“.

Pradinė padėtis: Gulti ant pilvo, rankos šalia.

Atlikimas: Įkvepiant pro nosį per 3, sulenktas rankas pritraukti prie kūno, atsiremti ant alkūnių. Viršutinę kūno dalį pakelti taip, kad alkūnės ir klubai nepakiltų nuo grindų. Sulaikyti kvėpavimą. Grįžti į pradinę padėtį per 8.

Nuorodos: Ši padėtis primena sfinkso skulptūrą, todėl ji taip ir pavadintas. Pratimą kartoti 3 k. Didinant skaičiavimą iki 8. Iškvėpti orą tariant „š“ ir „ž“.

8 pratimas – „valtis“.

Pradinė padėtis: Gulti ant pilvo, rankas sukryžiuoti ant nugaros.

Atlikimas: Įkvepiant pro nosį per 3, išriesti nugarą, pakelti viršutinę kūno dalį ir kojas. Sulaikyti kvėpavimą 5 sek. Lėtai grįžti į pradinę padėtį, iškvėpti per 8.

Nuorodos: Pratimą kartoti 3 k. Iškvėpimą didinti iki 12. Iškvėpiant tarti „s“ arba „š“.

9 pratimas – „kobra“.

Pradinė padėtis: Gulti ant pilvo, rankas sulenkti per alkūnes, prispausti prie grindų.

Atlikimas: Per įkvėpimą atsiremti ant ištiestų rankų ir pakelti viršutinę kūno dalį kaip galima aukščiau. Nugarą išlenkti taip, kad klubai nepasikeltų nuo grindų. Sulaikyti kvėpavimą 5 sek. Juosmenyje pajusti „tašką“. Lėtai grįžti į pradinę padėtį per 8.

Nuorodos: Pratimą kartoti 3 k. didinant skaičiavimą iki 12. Iškvėpiant tarti „ž“ ir „š“. Ištiestas rankas laikyti pečių plotyje.

10 pratimas - „žiogelis“.

Pradinė padėtis: Gulti ant pilvo, rankos šalia.

Atlikimas: Per įkvėpimą pakelti galvą ir pečius, išsiriesti, tiesią dešinę koją pakelti į viršų. Sulaikyti kvėpavimą 5 sek. Lėtai grįžti į pradinę padėtį skaičiuojant iki 8. Pailsėti, tą patį atlikti

kaire koja.

Nuorodos: Pratimą kartoti 3 k. didinant skaičiavimą iki 15. Iškvėpti pro burną siaura srovele su garsu „š, ž“.

11 pratimas – „krepšelis“.

Pradinė padėtis: Gulti ant pilvo, rankos šalia.

Atlikimas: Įkvepiant kojas sulenkti per kelius, išsiriesti, rankomis apkabinti kojų pėdas. Sulaikyti kvėpavimą 5 sek., pajusti pusiausvyros "tašką". Lėtai grįžti į pradinę padėtį, iškvėpti per 8.

Nuorodos: Pratimas sudėtingas, todėl atlikti jį atsargiai, ypač turintiems stuburo problemų. Išmokus pratimą galima pridėti lingavimąsi nuo krūtinės iki klubų.

12 pratimas - „kamuoliukas“.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, rankos šalia.

Atlikimas: Per įkvėpimą tiesias rankas nuleisti virš galvos ant grindų. Sulaikyti kvėpavimą. Tiesias kojas pakelti 90° kampu, staigiai sulenkti per kelius, prispausti prie krūtinės, apkabinti rankomis, galvą pritraukti prie kelių. Energingai iškvėpti su garsu „ha“. Įkvepiant tiesiai rankas nuleisti virš galvos ant grindų. Sulaikyti kvėpavimą. Kojas pakelti 90° kampu, nuleisti ant grindų. Lėtai iškvėpti pro burną per 8, rankas gražinti į pradinę padėtį.

Nuorodos: pratimą kartoti 3 k. atpalaiduoti raumenis nuo nereikalingos įtampos.

13 pratimas - kvėpavimas atsisėdant.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, rankos šalia.

Atlikimas: Per įkvėpimą tiesias rankas nuleisti virš galvos ant grindų. Sulaikyti kvėpavimą. Sėsti, rankomis paliesti kojų pirštus. Lėtai iškvėpti per 8.

Nuorodos: Pratimą kartoti 3 k. Kontroliuoti raumenų darbą, šalinti nereikalingą įtampą.

14 pratimas - „žvakė“ (sarvanhasana).

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, rankos šalia.

Atlikimas: Lėtai įkvėpti ir pakelti tiesias kojas 90° kampu. Prilaikant rankomis pakelti strėnas. Kojas ir strėnas kelti į viršų tiesia linija, kol smakras atsirems į krūtinę. Kvėpuoti ramiai pilvu. Padėtyje likti tol, kol pasijus nuovargis. Po to grįžti į pradinę padėtį. Kvėpuoti lėtai ir ritmiškai, kad susireguliuotų kraujo apytaka.

Nuorodos: Atlikus pratimą nesistoti iš karto! Pailsėti, po to atsistoti.

15 pratimas - kojos už galvos.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, rankos šalia.

Atlikimas: Įkvėpti, pakelti kojas 90° kampu. Rankomis prilaikyti strėnas, kojas lenkti už galvos ant grindų. Ramiai kvėpuoti pilvu. Tokioje padėtyje likti tol, kol pasijus nuovargis. Lėtai grįžti į pradinę padėtį. Atsipalaiduoti ir giliai kvėpuoti.

Nuorodos: Stotis ne iš karto. Išmokus pratimą kartoti 3 k.

16 pratimas - „trikampis“ (trikonasan).

Pradinė padėtis: Atsistoti, kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Atlikimas: Per įkvėpimą rankas pakelti į viršų. Sulaikyti kvėpavimą. Lėtai lenktis į dešinę, kol dešinės rankos pirštų galiukai palies grindis. Kairė ranka lieka ištiesta į priekį. Galva pasukta į kairės rankos pusę. Lėtai išsitiesti, iškvėpti per 8. Pailsėti. Tą patį pratimą atlikti, lenkiantis į kairę pusę.

Nuorodos: Pratimo metu atsargiai elgtis su stuburu. Kartoti pratimą 3 k.

17 pratimas – nervų stiprinimas.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Atlikimas: Per įkvėpimą pakelti rankas delnais į viršų, suspausti kumštį. Sulaikyti kvėpavimą. Staigiu judesiu sulenkti rankas, kumščiais paliesti pečius. 3 kartus ištiesti ir sulenkti rankas. Rankas nuleisti. Iškvėpti.

Nuorodos: Rankas sulenkti greitai, ištiesti lėtai, su didele įtampa. Pratimas stiprina nervų sistemą. Kartoti 3 k.

18 pratimas - valomasis kvėpavimas.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Atlikimas: Lėtai įkvėpti pro nosį. Lūpas sučiaupti švilpimui ir nedidelėmis dozėmis jėga pūsti orą pro siaurą tarpelį lūpose. Jausti, kad burna atverta nepakankamai, todėl iškvėpimui reikalinga šonkaulių, diafragmos ir pilvo raumenų pagalba.

Nuorodos: Pratimas padeda valyti plaučius. Atlikti 3 k.

19 pratimas - kvėpavimas pasistiebus.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Atlikimas: Per lėtą įkvėpimą stiebtis ant kojų pirštų, rankas per šonus kelti į viršų. Virš galvos delnai susiliečia. Sulaikyti kvėpavimą 8 sek. Lėtai nuleisti rankas, atsistoti, iškvėpti.

Nuorodos: Pasistiebus rasti pusiausvyros „tašką“. Išlaikyti pusiausvyrą padeda dėmesio

koncentravimas į vieną tašką. Pratimą baigti valomuoju kvėpavimu.

20 pratimas - energingas iškvėpimas.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Atlikimas: Per įkvėpimą: tiesias rankas ištiesti prieš save pečių lygmenyje delnais į apačią. Sulaikyti kvėpavimą. Staigiu judesiu ištiesti rankas į šonus ir vėl ištiesti prieš save. Energingai iškvėpti pro burną.

Nuorodos: Kartoti pratimą 3 k.

21 pratimas - rankų ratai.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Atlikimas: Per įkvėpimą rankas ištiesti priešais save delnais į apačią. Sulaikyti kvėpavimą. Sukti ratais rankas į priekį 10 k. Nuleisti rankas. Iškvėpti.

Nuorodos: Pratimą baigti valomuoju kvėpavimu. Pakartoti sukant rankas atgal.

22 pratimas - kvėpavimas stovint ant galūnių.

Pradinė padėtis: Gulti ant pilvo, rankos šalia.

Atlikimas: Per įkvėpimą pasikelti nuo grindų ant rankų ir kojų pirštų. Sulaikyti kvėpavimą. Energingai iškvėpti pro burną su garsu „ha“.

Nuorodos: Pratimą baigti valomuoju kvėpavimu. Kartoti 3 k.

23 pratimas - kvėpavimas remiant sieną.

Pradinė padėtis: Atsistoti veidu į sieną. Rankos nuleistos.

Atlikimas: Per įkvėpimą ištiesti rankų delnus prispausti prie sienos pečių plotyje. Sulaikyti kvėpavimą. Rankomis glaustis prie sienos, kol kakta palies sieną. Jėga atsistumti nuo sienos. Energingai iškvėpti pro burną.

Nuorodos: Pratimą baigti valomuoju kvėpavimu. Kartoti 3 k.

24 pratimas - kvėpavimas lenkiantis į šonus.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Atlikimas: Per įkvėpimą rankas padėti ant liemens. Sulaikyti kvėpavimą. Lėtai lenktis į priekį. Atsistoti - iškvėpti. Lėtai įkvėpti. Sulaikyti kvėpavimą. Lėtai lenktis į dešinę pusę. Atsistoti - iškvėpti. Įkvėpti. Sulaikyti kvėpavimą. Lenktis į kairę pusę. Atsistoti - iškvėpti.

Nuorodos: Pratimą baigti valomuoju kvėpavimu. Kartoti 3 k.

25 pratimas - kvėpavimas lenkiantis.

Pradinė padėtis: Sėsti ant kėdės be atlošo, nugara tiesi.

Atlikimas: Per įkvėpimą rankomis nusitverti už kėdės kojų krašto kiek galima žemiau. Nugara tiesi. Atsitiesti - iškvėpti.

Nuorodos: Pratimas naudingas tiems, kas kvėpuoja pečiais. Jo metu įkvėpimas vyksta krūtinėje. Pratimą kartoti 5 k.

26 pratimas - iškvėpimas pro nosį.

Pradinė padėtis: Kojos pečių plotyje, rankos nuleistos.

Atlikimas: Įkvėpti dalimis, tarsi ką uostume. Sulaikyti kvėpavimą 12 sek. Lėtai iškvėpti pro nosį.

Nuorodos: Pratimą baigti valomuoju kvėpavimu. Kartoti .5k.

27 pratimas - fiksuotas iškvėpimas.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros.

Atlikimas: Energingai pro nosį įkvėpti. Sulaikyti kvėpavimą. Lūpose palikti skylutę oro reguliavimui. Lėtai pūsti šalto oro srovę į išorinę delno pusę. Atsipalaiduoti. Energingai įkvėpti. Sulaikyti kvėpavimą. Lėtai, fiksuotu iškvėpimu išpūsti orą šalta srovele į delną. Pūsti orą tol, kol atsiras poreikis įkvėpti.

Nuorodos: fiksuotą iškvėpimą galima atlikti skaičiuojant ir nuolat didinant tą skaičių. Energingas įkvėpimas vyksta lengvai, be įtampos. Fiksuotą iškvėpimą atlikti išpučiant šiltą oro srovę. Kartoti pratimą 5 k. su šaltu ir šiltu iškvėpimu.

28 pratimas - iškvėpimo ilginimas.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, rankos šalia. Atsipalaiduoti.

Atlikimas: Lėtai įkvėpti, sulaikyti kvėpavimą. Iškvėpti fiksuotu iškvėpimu per 20.

Nuorodos: Įkvėpimo ir sulaikymo trukmę nustato pedagogas, atsižvelgdamas į mokinio galimybes. Išmokus fiksuoto iškvėpimo, tikslinga per iškvėpimą mintyse ne skaičiuoti, o sakyti tekstus. Tai efektyvi ba1so ir kalbos lavinimo forma. Vidinės kalbos metu vyksta aktyvus kalbinio aparato darbas. Kai pratimo metu mintyse skaičiuojame, dirba visas kalbinis aparatas ir kvėpavimo sistema. Pratimą atlikti stovint ir sėdint.

29 pratimas - iškvėpimas balsu.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, rankos šalia. Atsipalaiduoti.

Atlikimas: Lėtai įkvėpti. Sulaikyti kvėpavimą. Fiksuotai iškvėpti per 15: mintyse

skaičiuoti iki 10, balsu 11 - 15.

Nuorodos: Atlikti pratimą derinant skaičiavimą mintyse ir balsu. Vietoje skaičių galima tarti garsus, skiemenis, tekstus.

30 pratimas - šiltas iškvėpimas.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, rankos šalia. Atsipalaiduoti.

Atlikimas: Lėtai įkvėpti pro nosį. Sulaikyti kvėpavimą. Lėtai iškvėpti orą pro atvertą burną šilta oro srove. Šiltu oru šildyti rankas kaip galima ilgiau. Energingai įkvėpti pro nosį. Sulaikyti kvėpavimą. Šiltai iškvėpti.

Nuorodos: Sekti raumenų darbą šonkauliuose, pečiuose, kakle. Pratimą kartoti 6 k.

31 pratimas - įkvėpimas su kliūtimi.

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, rankos šalia.

Atlikimas: Suglaustose lūpose palikti siaurą skylutę. Lėtai pro ją įkvėpti. Liežuvio pajusti šalto oro srovę. Sulaikyti kvėpavimą. Iškvėpti pro atvirą burną.

Nuorodos: Įkvėpimo, sulaikymo ir iškvėpimo ilgį reguliuoja pedagogas, atsižvelgdamas į studento sugebėjimus.

32 pratimas - šiltas kosčiojimas.

Pradinė padėtis: Atsistoti, kojos pečių plotyje.

Atlikimas: Lėtai įkvėpti. Sulaikyti kvėpavimą. Per iškvėpimą švelniai kosčioti, atpalaiduojant ir sušildant liežuvio šaknį, gerklas.

Nuorodos: Atlikti pratimą 3 k., be įtampos.

33 pratimas - liūto poza.

Pradinė padėtis: Atsistoti, kojos pečių plotyje. Rankos nuleistos.

Atlikimas: Energingai įkvėpti pro nosį. Sulaikyti kvėpavimą. Per iškvėpimą pritūpti, rankų delnais remtis į kelius, išsižioti, išleisti liežuvį, galvą nuleisti taip, kad smakras dėtūsi į kaklo duobutę. Energingai iškvėpti orą iš plaučių gilumos su garsu „cha-a-a“.

Nuorodos: Įsivaizduoti, kad įkvepiame švarų orą, pasisemiame kosmoso energijos, o per liežuvio šaknį išpučiame visus nešvarumus. Pasirėmus rankomis į kelius, nugara lieka tiesi. Pratimą kartoti du kartus. Baigti jį šiltu kosčiojimu.

34 pratimas - „sirena“.

Pradinė padėtis: Atsistoti, kojos pečių plotyje. Rankos nuleistos.

Atlikimas: Įkvėpti pro nosį, sulaikyti kvėpavimą. Per iškvėpimą mykti pro nosį, keliant

balsą nuo žemiausio iki aukščiausio tono ir atgal, iliustruojant gaisrinės mašinos sireną. Mykimo metu abiejų rankų rodomaisiais pirštais baksnoti nosies skylutes.

Nuorodos: Pratimą kartoti 5 k.

35 pratimas - kvėpavimo valymas (pranajama)

Pradinė padėtis: Gulti ant nugaros, užmerkti akis. Lėtai kvėpuoti, sekti ramų kvėpavimą.

Atlikimas:

1) Įprastas įkvėpimas - lėtas, valomasis iškvėpimas.

Iškvėpti kiek giliau, nei įprasta, be įtampos. Įkvėpti įprastai. Ramiai ir lėtai iškvėpti ilgiau nei įprasta. Vėl įprastai įkvėpti. Iškvėpti lėtai ir giliai. Kvėpuoti be įtampos 3 min., atsipalaiduoti.

2) Įprastas iškvėpimas - lėtas, valomasis įkvėpimas.

Po pilno iškvėpimo ramiai ir lėtai įkvėpti. Įkvėpimas švelnus, tolygiai pripildantis abu plaučius.

Pilvo ertmių neišpūsti, leisti plėstis krūtinės ląstos šonkauliams i viršų, priekį ir šonus.

Iškvėpti įprastai. Be įtampos kvėpuoti 3 min. Atsipalaiduoti.

3) Lėtas valomasis įkvėpimas ir iškvėpimas. Pilnai iškvėpti. Ramiai ir lėtai įkvėpti, taip pat iškvėpti. Be įtampos tęsti įkvėpimus ir iškvėpimus. Kvėpuoti 3 min.

Nuorodos: Kvėpavimo metu abiem plaučiais naudotis tolygiai. Kvėpuoti lėtai, giliai, švelniai: pro nosį. Pratimą tinka naudoti pradedant ir baigiant kvėpavimo pratimų grupę.

Nijolės Mameniškienės siūlomas pratimas, skirtas pajusti konkretaus kvėpavimo tipą:

Mokinys gulasi nugarą ant kieto pagrindo, įkvepia ir kartu su silpnutėliu garsu lėtai iškvepia. Mišrų kvėpavimo tipą geriausia pajusti atsisėdus ant kėdės, atsirėmus alkūnėmis į kelius, įkvėpus orą pro nosį ir stengiantis su garsu iškvėpti, prilaikant abdominalinius¹³ raumenis.

Pradžioje nereikia įkvėpti giliai, nes tai gali atrodyti neįprasta ir nenatūralu. Dainininkas gali pajusti nuovargį, galvos svaigimą ir jis negalės sąmoningai kontroliuoti šių procesų. Kvėpavimas yra ugdomas kaitaliojant įkvėpimų ir iškvėpimų trukmes pvz., lėtai iškvėpt ir tai kartoti daug kartų. Tai įpratina diafragmos ir šonkaulių abdominalinius raumenis dirbti. Tarp kvėpavimo pratimų patartina daryti keleto minučių pertraukas. Pailsėjęs išnyks nuovargis, kvėpavimo mechanizmas dirbs vis geriau, vėliau pradės automatiškai normuoti įkvepiamo oro kiekį. Tad nereikia daryti to, kas prieštarautų mūsų organizmo prigimčiai.

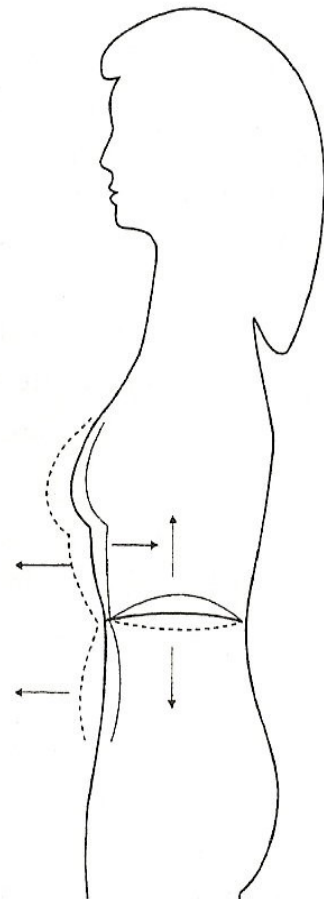
¹³ Abdominālinis [lot. *abdomen* (kilm. *abdominis*) – pilvas], anat. pilvinis, pvz., abdominalinis kvėpavimas.

Nijolės Mameniškienės kvėpavimo raumenų padėtis: ramybės, įkvėpimo ir iškvėpimo metu schema

Ištisine linija pažymėta liemens ramybės poza.

Punktyru – diafragmos ir abdominalinės išorinės sienelės pasikeitimas įkvėpimo metu.

Plona linija – iškvėpimui pasibaigus.

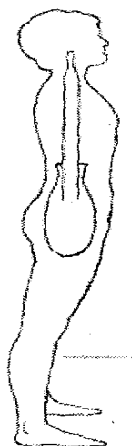


Nijolės Mameniškienės siūlomos mišraus kvėpavimo pratimų pozicijos

1. Gulėti ant nugaros, ant diafragmos uždėti svorį;
2. atsisėdus, padėjus alkūnes ant kelių kuo lėčiau iškvėpti;
3. tris kartus lyg uostant gėlę įkvėpti ir lėtai, plastiškai iškvėpti, prilaikant abdominalinius raumenis (natūralus kvėpavimas);
4. stovėti laisvai, rankas sudėti ant liemens, suglausti plaštakas taip kad nykščiai būtų liemens priekyje: ilgai kvėpuoti pro nosį, po to iškvėpti lėtai su garsu - s (tą patį galima atlikti sėdint, alkūnės ant kelių, plaštakos nuleistos, laisvos: lėtai įkvėpti ir lėčiau iškvėpti).
5. reikėtų atkreipti dėmesį, kad įkvėpiant nesijaustų įsiveržimo, ypač kaklo raumenų srityje. Tikinama, kad šių kvėpavimo lavinimo pozicijų visiškai užtenka. Jas reikia kaitalioti kas savaitę, kad kvėpavimas būtų ugdomas natūraliai. Vėliau tą pojūtį galima lavinti ir stovint (Mameniškienė, 1996, p. 9–12).

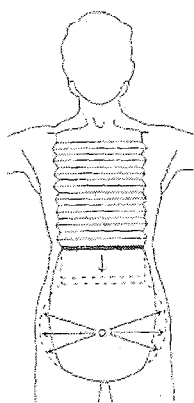
Vaizdas mintyse – „Pipetė“ pagal Nancy Zi

9 priedas



Atsistokite 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 savo mintyse viso kvėpavimo metu. 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 – vertikalčiai pastatytas akordeonas. Kai diafragma nusileidžia, akordeonas išsitempia, atsiranda oro 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.

Vaizdas mintyse – „Lotosas“

Įsivaizduokite, kad jūsų pilvo apatinėje dalyje yra didelis lotoso žiedo pumpuras. Įkvėpimo metu žiedlapiai išsiskleidžia, o iškvepiant, žiedas palengva susikleidžia, vėl tampa pumpuru. Toks pratimas lavins apatinius kvėpavimo sistemos raumenis.

10 priedas

Mišrų kvėpavimą lavinantys pratimai pagal Anne 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 1 arba 1 / 2 colio storio knygą, kad išlygintumėte savo kūną.
2. Sukoncentruokite savo dėmesį į savo natūralų kvėpavimo procesą. Įkvepiant jūsų pilvo raumenys yra žemiau jūsų krūtinės ląstos, o iškvepiant – jie juda į vidų. Stebėkite savo šonkaulių išsiplėtimą apie liemenį ir įsiminkite šį jausmą.
3. Tegul jūsų rankos ilsisi ant liemens, kvėpuokite normaliai, stebėdami pilvo pakilimus ir nusileidimus.
4. Atsistokite ir pabandykite pakartoti šį kvėpavimo veiksmą, išplėsdami šonus įkvepiant.

2. Pilvo raumenų atpalaidavimas:

Šis pratimas yra naudinga dainininkams, kuriems reikia pasimokinti atpalaiduoti žemesniuosius pilvo raumenis, kad galėtų įkvėpti pilnai.

1. Atsistokite 18 colių nuo stalo ar kėdės atlošo.
2. Pasilenkite uždėję rankas ant krašto tarsi žiūrėtumėte į kažką ant stalo.
3. Lėtai ir giliai įkvėpkite, jausdamiesi tarsi jūsų pilvas tuoj nukris žemyn. Nelaikykite savo pilvo raumenų, o atvirkščiai – leiskite jiems nukristi, veikiamiems traukos.
4. Iškvėpkite, pilvo raumenys turi būti tvirti.
5. Vėl įkvėpkite, jausdami, kaip išsiplėčia nugaros raumenys, o pilvo raumenis atpalaiduokite, tarsi jie leistųsi žemyn.
6. Pabandykite padainuoti ką nors lengvo, leisdami pilvo raumenims leistis link grindų, kai įkvėpsite tarp frazių.
7. Atsistokite tiesiai ir pabandykite išgauti tą patį laisvą jausmą savo pilvo raumenyse kai įkvepiate.

3. Kvėpavimo pailginimas:

Šis pratimas gali padėti koordinuoti ir energizuoti kvėpavimo palaikymą. Praktikuokite pirmą žingsnį tol, kol jums pavyks jį atlikti tinkamai. Tik tada pereikite prie antro ir trečio

žingsnių. Žiūrėkite, kad per greitai neįkvėptume arba kad įkvepiant nepakiltų krūtinė. Iškvėpiant stenkitės laikyti šonkaulius išplėstus. 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. Antrąjį pratimo žingsnį tęskite iš karto po pirmojo, jeigu jis pavyko be problemų.

Antras žingsnis:

1. Įkvėpkite skaičiuodami iki 10, įkvėpdami vieną kartą labai lėtai. Iškvėpkite per 20 dūžių, skleisdami trumpus pasikartojančius šnypščiojimus, du šnypštimus per vieną metronomo dūžį.

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

3. Įkvėpkite skaičiuodami iki 10, įkvėpdami vieną kartą lėtai. Dainuokite „ah“ patogiam aukštyje, kol metronomas suskaičiuos iki 20. Visą laiką bandykite išlaikyti išplėstų šonkaulių jausmą. Trečiąjį žingsnį tęsti iš karto jei pirmuosius pavyko atlikti be problemų.

Trečias žingsnis:

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

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

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

10.1. priedas

Peckham išskiriami, dainininkų kvėpavimo kokybę, lemiantys faktoriai:

1. Kūno padėtis:

Teisinga kūno padėtis yra pirmas žingsnis priversti kūną tinkamai dirbti, leidžia pilnai panaudoti plaučių galią ir panaikina fizinę įtampą. Būtina išmokti teisingai stovėti, nes įdubusi krūtinė apsunkina kvėpavimo kontrolę dainuojant ir sumažina oro srovės jėgą. Kad susiformuotų tinkama kūno padėtis, reikia pradėti nuo patogiajai pakeltos krūtinės, atsipalaidavusių kelių. Kai suvokiama gera laikysena, ji atrodo natūralesnė. Dainuojant svarbu neužmiršti krūtinę laikyti pakelta. Pradedantieji turėtų praktikuotis stovėdami prieš veidrodį, nes lengviau pamatyti savo laikyseną, nei ją pajauti. Būtent dėl netaisyklingos laikysenos šiuolaikinių žanrų: roko ar pop dainininkai, dažniausiai patiria kvėpavimo sunkumų, nes, sumažėjus fizinei įtampai padidėja kvėpavimo galia.

2. Judėjimas dainuojant:

Dainininkai turėtų gebėti tinkamai valdyti savo kvėpavimą per daug apie jį negalvodami, nes tik tada jie galės sukcentruoti savo energiją dainavimui. Patyrę dainininkai gali dainuoti daug energingiau judėdami, šokdami, netgi gulėdami. Gera laikysena leidžia susikcentruoti į kvėpavimo valdymą ir padeda laisvai intonuoti. Kvėpavimo valdymas pradedamas stovint ramiai ir žiūrint į veidrodį. Kai įvaldoma fizinė koordinacija, judėjimas nebetrukdo dainavimui. Didėjanti praktika padaro teisingą kvėpavimą natūraliu ir automatišku. Žinoma, norint dainuoti ir judėti tuo pačiu metu, privaloma palaikyti gerą fizinę formą, o tai reikalauja pastovių treniruočių.

3. Kasdieninis kvėpavimas ir kvėpavimas dainuojant:

Jau pirmame skyriuje minima, kad kvėpavimas – tai natūrali funkcija, kuri laikoma savaime suprantamu dalyku. Tačiau dainavimas reikalauja gilaus, laisvo kvėpavimo, kuris buvo išstobulintas, kad minimalizuotų atlikimo metu kylančią įtampą ir padidintų garso kokybę, efektyvumą. Tik kvėpavimo mechanizmo tyrinėjimas bei pažinimas padės tinkamai įvaldyti kvėpavimą.

4. Keturi žingsniai efektyvaus kvėpavimo link:

- atsistojimas tiesiai, krūtinę laikant pakelta;
- įkvėpimas pro nosį ir burną išplečiant apatinę krūtinės ląstos dalį ir atpalaiduojant žemutinius pilvo raumenis;
- žemutiniams raumenims leidžiant šiek tiek susitraukti, kai pradedama dainuoti ilgą toną viduriniame diapazone;
- būtina išlaikyti aukštą krūtinės poziciją ir dainavimo metu palikti išplėstą žemutinę krūtinės ląstos dalį. Patartina neleisti įdubti krūtinėi, kad neperpildytumėm plaučių oru. Būtent plaučių perpildymas sukuria įtampą gerklėje ir žandikaulyje dar prieš garso vokalizavimą.

5. Praktika duoda gerų rezultatų:

Dainininkai, kaip ir sportininkai, turi išvystyti fizinius gebėjimus, kad tinkamai atliktų muzikinius kūrinius. Geras dainininkas turi nuolat treniruoti savo kvėpavimą ir nesielgti kaip paprastas žmogus. Jie privalo išlavinti įgūdžius, kurių paprastam žmogui nereikia. Be to, kvėpavimo kontrolė ir garso kokybė yra susijusios, taigi, norint pagerinti vokalinio garso kokybę, būtina, visų pirma, lavinti kvėpavimą.

6. Diafragma:

Dainuojant diafragma nėra kontroliuojama sąmoningai, bet juda kartu su šonkauliais ir pilvo raumenimis. Dauguma žmonių mano klaidingai, kad diafragma yra toje pačioje padėtyje kaip ir pilvo raumenys – pilvo priekyje. Nurodymai, kaip dainuoti vadovaujantis diafragminio kvėpavimo metodu prijungiant pilvo raumenis, gali jus nuvesti teisinga linkme. Diafragma yra horizontaliojoje kūno padėtyje. Diafragmos vietą galima surasti tik pajautus krūtinės ląstos apačią ir įsivaizduojant, kad ji yra jūsų kūne, po šonkauliais, apversto dubens pozicijoje.

7. Šonkauliai ir plaučiai:

Krūtinės ląsta yra sudaryta iš kaulų ir kremzlių. Kvėpuojant, tarpšonkauliniai raumenys judina krūtinės ląstą, pripildydami arba ištuštindami plaučius. Įkvepiant išoriniai tarpšonkauliniai raumenys išplečia krūtinės ląstą, o vidiniai raumenys išstumia orą iškvepiant. Dainininkai privalo išmokti įvaldyti vidinių tarpšonkaulinių raumenų susitraukimą, kad nepristigtų oro. Dainuojant yra sudaroma pastovi oro srovė balso stygomis, kuri sukuriama išplečiant apatinę krūtinės dalį ir šiek tiek sutraukiant pilvo raumenis. Šis pratimas padės geriau suprasti, kad dainavimo metu yra būtina krūtinės ląstą išlaikyti išplėstoje pozicijoje.

- Kumščiais įsiremiamė į savo šonus;
- giliai įkvėpiame pajausdami savo krūtinės ląstos išsiplėtimą;
- iškvepiant būtina pajauti, kaip krūtinės ląsta grįžta į pradinę padėtį;
- pratimas kartojamas, išplečiant šonkaulius kiek galima plačiau. Stengiamasi nekelti pečių;
- kvėpavimo sulaukymas ir gerklų nuleidimas. Lėtas skaičiavimas iki keturių. Sulaukiant kvėpavimą reikia krūtinės ląstą laikyti išplėstą. Pajauti, kaip dirba išoriniai tarpšonkauliniai raumenys;
- iškvėpimas ir krūtinės ląstos grąžinimas į pradinę padėtį.

8. Pilvo raumenys:

Šie galingi raumenys vertikaliai ir horizontaliai dengia visą pilvo sritį. Apatiniai pilvo raumenys atsipalaiduoja įkvepiant ir šiek tiek susitraukia iškvepiant. Dainuojant, krūtinės ląsta turi būti išplėsta, o pilvo raumenys šiek tiek sutraukti. Tai vadinama pozicijos palaikymu; jis padeda diafragmai lėtai pakilti į aukščiausią poziciją ir taip pat leidžia išdainuoti ilgesnes natas ir geriau išlaikyti garso aukštį. Jei šonkauliai tuoj pat nusileidžia, oras bus išnaudotas per greitai,

tad taps neįmanoma frazuoti. Įdubusi krūtinė įtempia kaklo ir gerklų raumenis, ir neleidžia balso stygomis gerai funkcionuoti. Tai gali suvaržyti dainavimą (Peckham, 2000, p. 24–29).

11 priedas

Romaldo Pečeliūno siūlomi pratimai skirti gerklų raumenų atpalaidavimui

1 pratimas. Kaklas turi būti atpalaiduotas. Lengvais judesiais sukite galvą ratu į kairę ir į dešinę puses.

2 pratimas. Lengvai nuleiskite apatinį žandikaulį, po to grįžkite į pradinę padėtį. Pratimą atlikite minkštai, atsargiai. Teisingą apatinio žandikaulio padėtį rasime pravėrę burną (išsižioję) maksimaliai, o po to truputį susilpninę raumenis.

3 pratimas. Lūpos trūbelės padėtyje, atliekami judesiai kairėn – dešinėn, sukimas ratu, pirmyn – atgal, kairėn – dešinėn.

4 pratimas. Liežuviui suteikiamos įvairios formos: trūbelės, vonelės forma, pakeliamos šoninės sienelės ir liežuvio galiukas, burna praverta, liežuvis liečia viršutinį gomurį kaip galima toliau nuo priekinių dantų.

Carolyn Wilkins atsipalaidavimo pratimai

Pasirūžome, susilenkiame, pasikratome:

1. Įkvėpti, pakelti rankas virš galvos, pasistiebti ir būti rąžymosi pozijoje kiek įmanoma ilgiau.
2. Iškvėpiant nesulenkti per kelius kojų, lenktis, išlaikant tiesią nugarą taip, kad pirštų galais pasiektumėte grindis. Liekant šioje pozicijoje – įkvėpti.
3. Iškvėpiant papurtytie rankas ir pečius. Įkvėpiant atsitiesti. Kartoti bent tris kartus.



1.

3.



2.

Kaklo sukimas:

1. Balansuojant kūno svorį, atsistoti taip, kad kaklas ir nugara būtų tiesūs.
2. Tris kartus lėtai sukti galvą į dešinę ir tris kartus į kairę pusę. Jokiu būdu nenulenkti galvos per daug žemai, kai ji sukama nugaros pusėn. Antrą kartą tą patį pratimą atlikti gilaus žiovalio poza.



Gūžčiojimas pečiais:

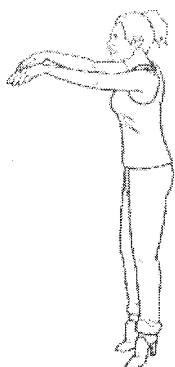
1. Pakelti pečius iki pat ausų. Įkvėpti.
2. Iškvėpiant leisti pečiams nukristi. Pratimą kartoti kol pajaučiamas pečių atpalaidavimas.



Rankų siūbavimas ir numetimas:

1. Kojų pėdos suglaustos. Įkvepiant rankos pakeliamos prieš save, pirštai atpalaiduojami.
2. Energingai šūktelint „a“, numetamos rankos, tegul jos nuskrenda kiek galima labiau už nugaros. Kartoti ne mažiau kaip tris kartus.

1.



2.



Kratymasis:

1. Kojų pėdos pečių plotyje. Pradedama nuo kojų aukštyn, drebėti visu kūnu. Įsivaizduokite, kad kūną drebinanti energija apvalo kojas, juosmenį, krūtinę, rankas.
2. Leiskite kūnui vibruoti laisvai, tarsi jį būtų apsėdusi kokia nors dvasia. Kartokite šį etapą bent tris kartus, ir stebėkite, kaip iš viso kūno išpurtote visas įtampas.
3. Atsistokite į dainavimo poziciją ir porą minučių kvėpuokite, įsivaizduodami, kad oras patenka kiek galima žemiau.



Gerbiamas pedagoge!

Aš, Šiaulių universiteto magistrantė, atlieku tyrimą, kuriuo siekiu išsiaiškinti muzikos mokyklų mokytojų požiūrį į inovatyvius kvėpavimo technikos lavinimo metodus, kaip į veiksnius, galinčius paveikti garso ir muzikavimo kokybę. Prašyčiau išsamiai atsakyti į visus pateiktus anketos klausimus, nes Jūsų atsakymai padės ištirti ir įvertinti tiriamą problemą.

Apklausa anoniminė

Vardo ir pavardės nurodyti nereikia.

Man labai rūpi Jūsų nuomonė!

Atmintinė

Anketoje pateikti klausimai su galimais atsakymais į juos. Jums reikėtų išsirinkti ir pažymėti varnele tą atsakymo variantą, kuris tiksliausiai atspindi Jūsų nuomonę.

1. Jūsų lytis: Mot.

Vyr.

2. Jūsų amžius:.....

3. Jūsų kvalifikacinė kategorija:	4. Pedagoginio darbo stažas:	5. Kurių klasių mokinius mokote?
Mokytojas <input type="checkbox"/>	1–5 metai <input type="checkbox"/>	1 klasės <input type="checkbox"/>
Vyr. mokytojas <input type="checkbox"/>	6–10 metai <input type="checkbox"/>	2 klasės <input type="checkbox"/>
Mokytojas metodininkas <input type="checkbox"/>	11–15 metai <input type="checkbox"/>	3 klasės <input type="checkbox"/>
Mokytojas ekspertas <input type="checkbox"/>	16–20 metai <input type="checkbox"/>	4 klasės <input type="checkbox"/>
Kita	21–25 metai <input type="checkbox"/>	5 klasės <input type="checkbox"/>
	26–30 metai <input type="checkbox"/>	6 klasės <input type="checkbox"/>
	Kita	7 klasės <input type="checkbox"/>
		Kita
		.

6. Kiekvienam teiginiui pažymėkite tik vieną atsakymo variantą:

Nr.	Teiginiai	Visada	Dažnai	Nežinau	Kartais	Niekada
6.1	Prieš pradėdant pamoką mokiniams liepiu atlikti kvėpavimo pratimus					
6.2	Mokiniams namie užduodu atlikti kvėpavimo pratimus					
6.3	Manau, kad namie pratimus mokiniai atlieka sąžiningai					
6.4	Manau, kad garso kokybiškumas priklauso nuo kvėpavimo					
6.5	Tikiu, kad atlikti kvėpavimo pratimus yra naudinga					
6.6	Mokiniams patinka atlikti užduotus kvėpavimo pratimus					
6.7	Kvėpavimo pratimus mokiniai atlieka savo noru, nes jie jaučia jų naudą					

7. Parašykite kvėpavimo pratimus, kuriuos užduodate mokiniams:

.....

8. Ar pagerėja mokinių muzikavimo kokybė dėl atliekamų kvėpavimo pratimų?. Jei taip, kodėl taip manote?

.....

9. Kai mokiniai dainuoja, įkvepiant oro jiems:

Nr.	Teiginiai	Visada	Dažnai	Nežinau	Kartais	Niekada
9.1.	Pakyla pečiai					
	Pakyla krūtinės viršutinė dalis					
	Išsipučia pilvas					
	Išsiplečia šonai					
	Svaigsta galva					
9.2.	Pritrūksta oro, kai reikia atlikti ilgesnes frazes					
9.3.	Prieš dainuojant aukštesnius garsus įkvepia daugiau oro nei paprastai					
9.4.	Dainuojant jų kūnas dažniausiai būna įtemptas					

9.5.	Dainuojant oro įkvepia ten kur nori, neatsižvelgia į nurodymus					
9.6.	Po muzikinių pamokų vaikai jaučiasi pavargę					
9.7.	Pastebite, kad koncertų metu mokiniai ima jaudintis, padažnėja jų kvėpavimas					
9.8.	Mokiniai repeticijų metu dažniausiai padainuoja geriau nei koncertų metu					
9.9.	Mokiniai vengia viešų pasirodymų, dėl kylančio jaudulio jų metu					
9.10.	Prieš koncertus stengiatės nuraminti mokinius, kad nesijaudintų					

10. Kokiais būdais prieš koncertus, pasirodymus mažinate kylančią mokinių įtampą, pateikite keletą pavyzdžių:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. Pažymėkite Jums tinkantį atsakymo variantą

Nr.	Teiginiai	Visada	Dažnai	Nežinau	Kartais	Niekada
11.1.	Jums pakanka išsamių lietuviškų metodinių leidinių apie kvėpavimo technikos lavinimą					
11.2.	Dirbant su mokiniais remiatės savo sukurta kvėpavimo technikos lavinimo metodika					
11.3.	Dirbant su mokiniais remiatės lietuvių autorių kvėpavimo technikos lavinimo metodika					
11.4.	Dirbant su mokiniais remiatės užsienio autorių kvėpavimo technikos lavinimo metodika					
11.5.	Per metus stengiatės aplankyti 1–2 dalykinius savo profesijos seminarus					
11.6.	Per metus stengiatės aplankyti 2–4 ir daugiau dalykinius savo profesijos seminarus					
11.7.	Lankote ir kitose šalyse vykstančius					

	seminarus					
11.8.	Žinias, įgytas seminaruose, pritaikote savo darbe					
11.9.	Stengiatės vadovautis vis naujesniais mokymo metodais, lavinant mokinių kvėpavimo techniką					

12. Kokius žinote kvėpavimo technikos lavinimo metodus?

.....
.....
.....
.....
.....

13. Ar juos naudojate darbo su vaikais metu, kodėl?

.....
.....
.....
.....
.....

Nuoširdžiai dėkoju Jums už atsakymus bei linkiu sėkmės ☺ 🎵

Mielas moksleivi,

Aš, Šiaulių universiteto magistrantė, atlieku tyrimą, kuriuo siekiu išsiaiškinti muzikos mokyklų moksleivių požiūrį į inovatyvius kvėpavimo technikos lavinimo metodus, galinčius

daryti įtaką muzikavimo kokybei. Prašyčiau išsamiai atsakyti į visus pateiktus anketos klausimus, nes Jūsų atsakymai padės ištirti ir įvertinti tiriamą problemą.

APKLAUSA ANONIMINĖ

Vardo ir pavardės nurodyti nereikia.

Man labai rūpi Jūsų nuomonė!

ATMINTINĖ

Anketoje pateikti klausimai su galimais atsakymais į juos. Jums reikėtų išsirinkti ir pažymėti varnele tą atsakymo variantą, kuris tiksliausiai atspindi Jūsų nuomonę.

3. Jūsų lytis : Mot.

Vyr.

2. Muzikos mokyklos klasė, kurioje mokotės	3. Jūsų amžius	4. Kiek metų dainuojate?
1 klasė <input type="checkbox"/>	5 – 10 metų <input type="checkbox"/>	1 metus <input type="checkbox"/>
2 klasė <input type="checkbox"/>	11–15 metų <input type="checkbox"/>	2 metus <input type="checkbox"/>
3 klasė <input type="checkbox"/>	16–20 metų <input type="checkbox"/>	3 metus <input type="checkbox"/>
4 klasė <input type="checkbox"/>	21–25 metų <input type="checkbox"/>	4 metus <input type="checkbox"/>
5 klasė <input type="checkbox"/>	Kita.....	5 metus <input type="checkbox"/>
6 klasė <input type="checkbox"/>		6 metus <input type="checkbox"/>
7 klasė <input type="checkbox"/>		7 metus <input type="checkbox"/>
Kita.....		Kita

5. Kiekvienam teiginiui pažymėkite tik vieną atsakymo variantą:

Eil.	Teiginiai	Visada	Dažna	Nežina	Kartais	Niekada
------	-----------	--------	-------	--------	---------	---------

Nr.			i	u		
5.1.	Prieš pradedant dainuoti atlieku kvėpavimo pratimus					
5.2.	Mokytojai namie užduoda atlikti kvėpavimo pratimus					
5.3.	Mokytojo užduotus pratimus atlieku sąžiningai					
5.4.	Manau, kad garso kokybiškumas priklauso nuo kvėpavimo					
5.5.	Manau, kad atlikti kvėpavimo pratimus yra naudinga					
5.6.	Kvėpavimo pratimus atlieku tik todėl, kad liepia mokytojai					
5.7.	Kvėpavimo pratimus atlieku savo noru, mokytojo neliepiamas					

6. Parašykite savo mėgstamiausius kvėpavimo pratimus:

.....

.....

.....

.....

7. Kai dainuoju įkvepiant oro:

Eil. Nr.	Teiginiai	Visada	Dažnai	Nežinau	Kartais	Niekada
7.1.	Pakyla pečiai					
	Pakyla krūtinės viršutinė dalis					
	Išsipučia pilvas					
	Išsiplečia šonai					
	Svaigsta galva					
7.2.	Man pritrūksta oro, kai reikia atlikti ilgesnes frazes					
7.3.	Prieš dainuojant aukštesnius garsus įkvepiu daugiau oro nei paprastai					
7.4.	Dainuojant mano kūnas būna įtemptas					
7.5.	Dainuojant oro įkvepiu ten kur noriu, neatsižvelgiu į nurodymus					
7.6.	Po muzikinių pamokų jaučiuosi pavargęs (-usi)					

8. Jūsų savijauta kylanti atitinkamomis situacijomis

Eil. Nr.	Teiginiai	Visada	Dažnai	Nežinau	Kartais	Niekada
8.1.	Būna, kad repeticijų metu padainuoju geriau nei koncertų metu					
8.2.	Koncertų metu jaučiu, kad padažnėja kvėpavimas, ima trūkti oro					
8.3.	Man patinka koncertuoti, būti scenoje pastebėtam					
8.4.	Pamokoms ruošiuosi atsakingai, nes mokytojai įvertina pastangas, pagiria					
8.5.	Šią mokyklą lankau tik todėl, kad verčia tėvai					
8.6.	Tikiu, kad užaugęs / usi galiu tapti įžymiu atlikėju					
8.7.	Prieš koncertus atlieku stresą mažinančius pratimus, kad dingtų jaudulys					

9. Pateikite stresą mažinančių pratimų pavyzdžių, kuriuos atliekate prieš koncertus.....

.....

.....

.....

.....

Nuoširdžiai dėkoju Jums už atsakymus bei linkiu sėkmės ☺ 🎵