

## PSYCHOMOTORYKA DYNAMICZNA INSTRUMENTU GŁOSU

„Wszystkim rządzi rozum, cały świat w mniejszym lub większym stopniu podlega prawom logiki (...), a wszystko co nas otacza, jest wynikiem praw natury.”<sup>1</sup>

Od zarania wieków ludzie sterowani naturą podejmowali badania mające na celu jej poznanie, wykorzystanie dla potrzeb życia, jego rozwoju i ulepszenia. Poświęcali się temu i poświęcają naukowcy niemal wszystkich dziedzin nauki, szczególnie tych dotyczących przyrody, fizyki, matematyki, socjologii, etyki, a nawet teologii. Wiele rozpraw naukowych podkreśla przede wszystkim SYMETRIĘ NATURY i idealną równowagę występujących w NIEJ zjawisk, które egzystują na bazie przeciwieństwa, np.: ciemność i jasność, głębokość i płytkość, napięcie i odprężenie, czy też w ogóle dobro i zło.

Całość praw natury podporządkowana jest największej sile działającej w naszym układzie słonecznym, którą jest SIŁA GRAWITACJI i odniesień grawitacyjnych materii, działająca w niezmiennym kierunku. Jak wszystkie ziemskie organizmy i przedmioty, mięśnie ciała ludzkiego także podporządkowane są tej sile. Jednak człowiek wyposażony w antagonistyczne pary mięśni: przywodzące i odwodzące, zginające i rozprostowujące etc., potrafi poprzez rozkaz psychiczny przyspieszyć lub zwolnić naturę opadu grawitacyjnego. Wiąże się to z rozkazami psycho-emocjonalnymi i funkcyjnymi, odnoszącymi się do różnorodnych czynności człowieka, a więc i do jego śpiewu.

Człowiek ze swą *psyche* i *physis* jest nie tylko częścią NATURY, jest JEJ najdoskonalszą FORMĄ! Energia dana człowiekowi już w momencie poczęcia rozwija się przez okres prenatalny, który zawiera w sobie pokoleniowe doświadczenia genetyczne obojga rodziców, te zaś dalej kierują jego życiem we wszystkich etapach: dzieciństwa, okresu młodzieńczego, dorosłości, starości aż do ujęcia ENERGII, czyli tzw. „momentu ostatniego tchnienia”.

W zrozumieniu energii człowieka mieści się jego ogół zachowań, czyli typologia. W jej określaniu znajdujemy informacje o temperamencie, jakości stanów psycho-emocjonalnych, szybkości reakcji itp. ludzi z różnorodnych krain geograficznych i klimatów.

Wiadomo, że temperatura powietrza i ukształtowanie terenu mają bezpośredni wpływ na budowę i jakość ciała człowieka w sensie fizycznym i psychicznym, oraz na jego życiowe potrzeby. Podstawową potrzebą *psyche* człowieka jest możliwość kontaktowania się z innymi ludźmi, przekazywanie informacji, doświadczeń itp.

Jako najdoskonalszy twór NATURY człowiek pragnie JĄ podziwiać, opisywać i chwalić poprzez osobliwy TALENT, którym jest MOWA. Posługując się nią w sposób organicznie poprawny, ludzki temperament domaga się czegoś więcej, a mianowicie: wyzwolenia swoich pozytywnych emocji poprzez ŚPIEW.

---

<sup>1</sup> J.M. Riley, *Czara wyroczni*, (tytuł ang. *The oracle glass*, tłum. ...), wyd. „Książnica” Katowice 1996.  
J.M. Riley – profesor nauk politycznych w Clermont w Kalifornii.

Podstawą metody pracy nad głosem jest kształcenie poprawnej mowy, traktując śpiew jako przedłużenie artykulacji na dźwiękach. Ten sposób wywodzi się już z Antyku bowiem „Grecy nie znali innego śpiewu jak mowa i innej muzyki jak śpiew”. Śpiew jest więc zwiększoną potrzebą wyzwolenia emocjonalności, radości i smutku, szczęścia i tragedii. Śpiew matki kształtuje psycho-fizycznie dziecko w jej łonie, towarzyszy dzieciństwu, a potrzeba „wyśpiewania się” prowadzi na wielkie artystyczne sceny świata.

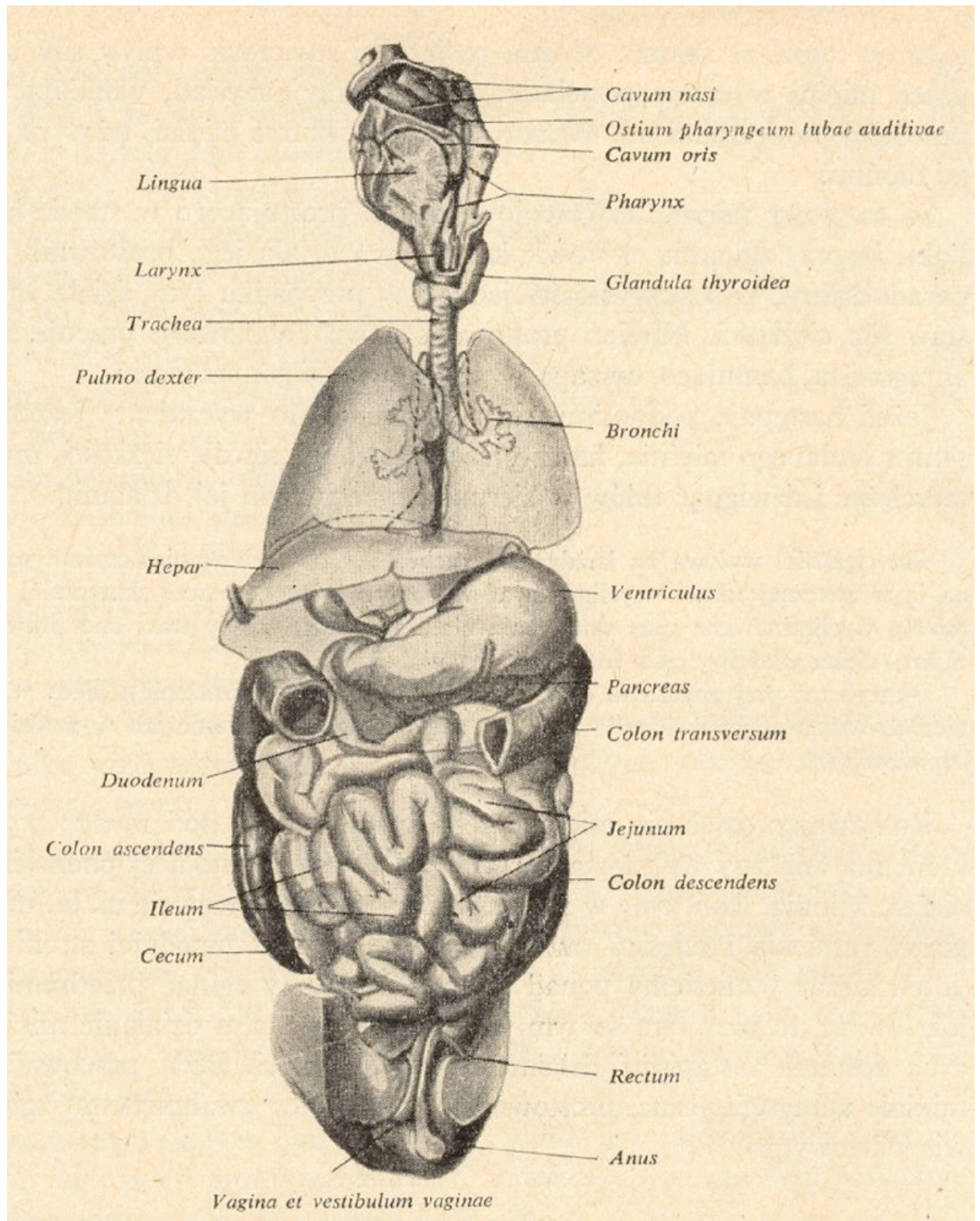
Psychiczna kumulacja energii może wyzwolić się wyłącznie w tych czynnościach, którym towarzyszy fala wydechu powietrza, a w przypadku wokalnym – fala dźwiękowa. Jest nią powietrze atmosferyczne zassane przez płuca na skutek naturalnej potrzeby człowieka zakodowanej w jego mózgu, którą jest potrzeba zmiany ciśnień w płucach i narządach wewnętrznych. Wokaliści śpiewając odczuwają wewnątrz ciśnienia, które sami inspirują swoimi wyobrażeniami wyprowadzanych fal dźwiękowych jako muzycznych fraz. Ta psychiczna czynność musi mieć jednak bardzo konkretne oparcie w czynnościach muskulatury instrumentu głosu, którym jest całe ciało człowieka.

Każdy śpiewak pragnie być bardzo dobrym wykonawcą i to dotyczy zarówno solistów jak i chórzystów. Niewątpliwie ma on na to szansę w przypadku, gdy jego talent muzyczny (dobry słuch, poczucie rytmu, wrażliwość na barwę itp.) będzie rozwijał się proporcjonalnie do sprawności fizycznej ciała.

Rozwój muskulatury ciała dla czynności śpiewu rządzi się swoimi kanonami, przede wszystkim zdrowiem takich układów jak:

- układ nerwowy,
- układ oddechowy,
- układ trawienny,
- układ gruczołów dokrewnych – wydzielania wewnętrznego,
- układ krążenia,
- układ narządów zmysłowych – przede wszystkim kontroli czynności poprzez jej odczuwanie.

Wiele nieporozumień w metodach pracy z wokalistami wszelkiego rodzaju, dotyczy tzw. oddechu śpiewaczego. Aby zrozumieć złożoność tego zagadnienia, należy zdobyć gruntowną wiedzę o człowieku i jego anatomiczno-fizjologicznych powiązaniach.



Rys. 1. Układ trawienny i oddechowy. Wg Brausa.<sup>2</sup>

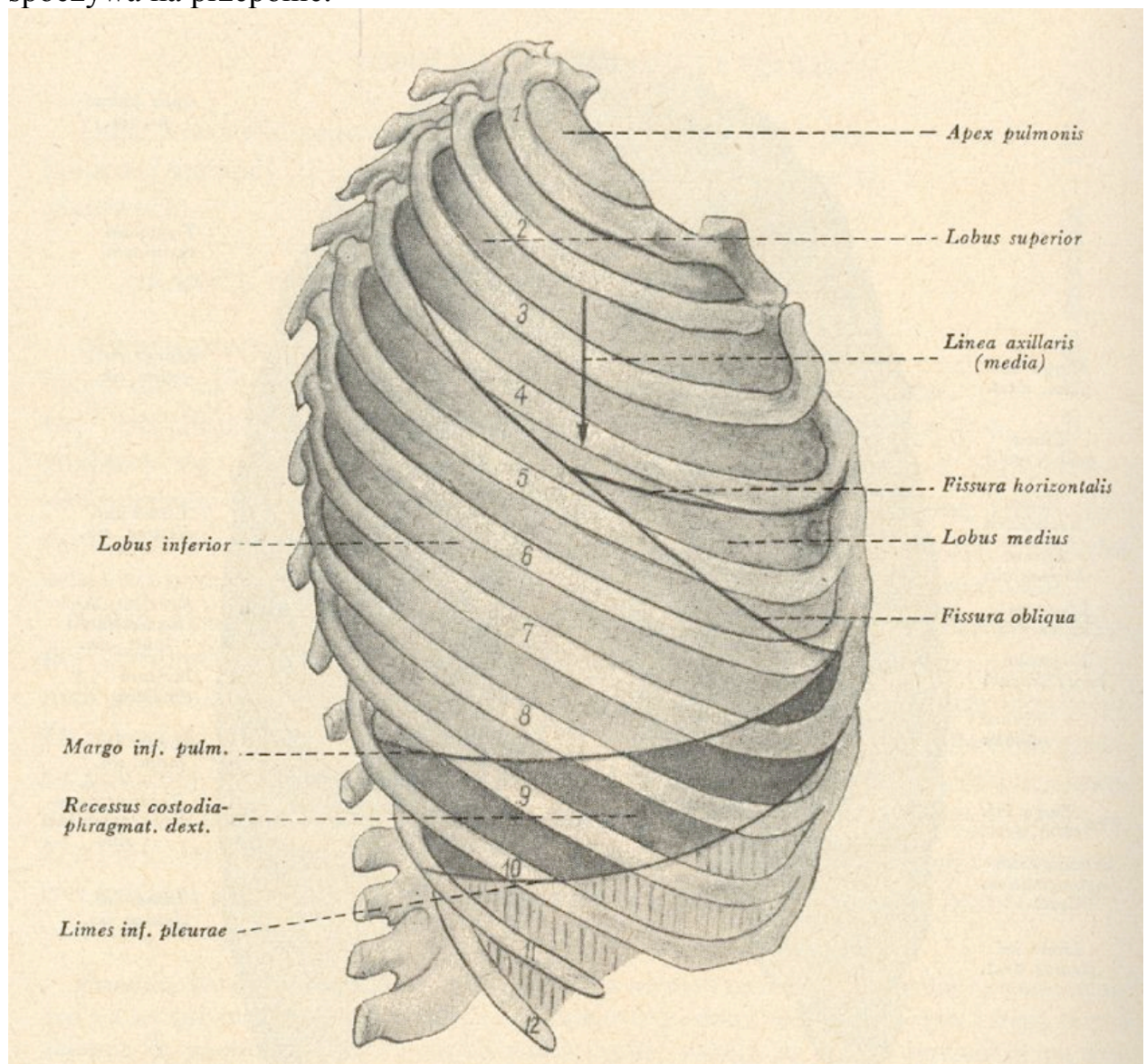
Powyższa rycina przedstawia główne układy wnętrza człowieka, których czynności zależą od wszelkich podświadomych stanów emocjonalnych człowieka. Poza tym wynika z niej jeden zasadniczy wniosek: wielka ilość trzewi człowieka tworzy bardzo obciążający słup i masę w stosunku do niewielkiej powierzchni dna

<sup>2</sup> Przedruk ryciny za: *Anatomia człowieka*, red. W. Sylwanowicz, PZWL Warszawa 1978, s. 38.

miednicy, która zawiera niezwykle ważny dla zmian ciśnieniowych organizmu człowieka mięsień, a mianowicie PRZEPONĘ MIEDNICY.

„Jednak powierzchnia dna jest niewielka, nie na niej więc spoczywa całe obciążenie powierzchni przekroju słupa trzewi. Najważniejszymi czynnikami, które dźwigają trzewia i odciążają dno miednicy są: działanie ssące płuc czynne jeszcze pod przeponą i napięcie powłok brzusznych. Jeżeli napięcie płucne zmniejsza się, wzrasta ucisk na dno miednicy. Jeżeli zmniejsza się napięcie powłok brzusznych, trzewia opadają i również wzrasta ucisk na dno miednicy. Wąska klatka piersiowa i luźne powłoki brzuszne stwarzają najbardziej niekorzystne warunki statyczne. Wdechowe zaś położenie klatki piersiowej, obszerna górna część jamy brzusznej, oraz silne napięcie płuc i powłok brzusznych odciążają dno miednicy.”<sup>3</sup>

Płuca zawieszane są na kośćcu żebrowym klatki piersiowej w ten sposób, że ich szczyty przekraczają otwór górny klatki piersiowej, natomiast podstawa spoczywa na przeponie.



Rys. 2. Układ oddechowy. Granice płuca prawego (położenie wydechu) i opłucnej prawej w rzucie na klatkę piersiową. Widok ze strony prawej.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> A. Bochenek, *Anatomia człowieka*, tom II, PZWL Warszawa 1969, s. 743.

<sup>4</sup> Przedruk ryciny za: A. Bochenek, *tamże*, s. 496.

Czynność oddechowa łączy funkcje płuc, układu trawiennego i wydalniczego, przy czym wszystkie wnętrzości człowieka są „zawieszane” między tymi układami i od nich zależą w sensie fizjologii, a co za tym idzie – zdrowia. Potrzeba zaczerpnięcia powietrza (wymiany tlenowej) i rytmowo-emocja zawarta w rozkazie nerwowym przepony miednicy (działaniu jej środka ścięgnistego) tworzą całość procesu napięć i odprężeń energetycznych człowieka. W przełożeniu na terminologię tzw. „głębokiego oddychania” to właśnie przepona miednicy jest jego oparciem, wzmocniona rozkazem emocjonalnym podświadomości człowieka. W pracy nad głosem tę to emocjonalność należy wdrażać w energetykę fraz muzycznych. Pracując z adeptem sztuki wokalne nad wydłużeniem fazy wdechu, logicznym się staje, że nie można kierować poleceń odnoszących się do czynności oddechowych jego klatki piersiowej. Jej mięśnie nie odpowiadają bowiem na bodźce emocjonalne, tylko na zakodowaną w mózgu potrzebę wymiany ciśnień atmosferycznych. Energia ciśnień rytmowo-emocjonalnych jest przenoszona na mięśnie dna ciała, czyli przepony miednicy.

Opisane czynności można porównać do pracy mechanizmu zawieszenia i napędu. Płuca bowiem zawieszane są na sztywnej (szczególnie w górnym odcinku) konstrukcji żeber, kręgosłupa i mostka, a zmianą ciśnień steruje tłocznia brzuszna ze swym oparciem – w żadnym wypadku „podparciem” – o unerwioną emocjonalnie przeponę miednicy.

Zablokowanie pracy tłoczni brzusznej spowoduje zaburzenie pracy „komputera mózgu”, doprowadzając śpiewaka do niewłaściwych odczuć krążeń ciśnieniowych, a tym samym do złej wymiany tlenowej w płucach. Taki niekorzystny dla organizmu proces zachodzi przy stosowanej w dydaktyce wokalne metody śpiewania na „podparciu oddechowym”. Nazewnictwo „podparcie oddechowe” jest złą nomenklaturą z następujących powodów:

- „podparcie” w nomenklaturze czynności oznacza jej zatrzymanie dla uzyskania poprawy jakości mięśni i ich pracy. Nic bardziej mylącego, a w szczególności w odniesieniu do żywego organizmu, który egzystuje na bazie symetrii i systematyki pracy,
- „podparcie” sugeruje blokadę czynności mięśnia prostego brzucha, a tym samym ogranicza elastyczność tłoczni brzusznej,
- „podparcie” prowadzi do zaburzeń właściwej natury oddychania, która samorzutnie włącza samodzielność organizmu ludzkiego do funkcji życiowych w momencie jego narodzenia,
- terminologia tego słowa sugeruje pomoc komuś, lub czemuś słabemu (np. podparcie laską starego człowieka lub stalową żerdzią uginającej się pod ciężarem owoców gałęzi drzewa), a przecież oddychanie jest najmocniejszym motorem naszego istnienia.

Niektórzy pedagodzy używają poleceń prowadzących do jeszcze większych zaburzeń natury oddechu, jak choćby: „zatrzymaj żebra”, „pchaj od wewnątrz” itp. Bardzo niekompetentna jest również jedna z definicji podparcia (ciągle aktualna wśród wielu pedagogów śpiewu), a mianowicie: podparcie oddechowe jest to zatrzymanie pozycji wdechowej klatki piersiowej przy wydechu. Nic bardziej niezgodnego z kanonami egzystencji we wszechświecie. Spróbujmy chociaż na

ułamek sekundy zatrzymać ORGANIZM otaczającej nas NATURY. W konsekwencji takiego zatrzymania możemy dokonać w niej ogromnych spustoszeń, zaburzeń a nawet galaktycznej katastrofy.

Podobnie dzieje się z głosami, które na skutek „sztywnego” traktowania naturalnych krążeń ciśnieniowych (czyli wyłączenia właściwych mechanizmów, np. mięśni klatki piersiowej zamiast nóg i tłoczni brzusznej) zmieniają pierwotne „oprogramowanie komputera mózgu”. W efekcie takiego kształcenia śpiewacy chorują, mają zaburzenia typu somatycznego, a mięśnie krtani nie mogą utrzymać jej w zdrowym niskim położeniu oraz zapewnić regularnej wibracji. Skracając bowiem słup ciśnienia emocjonalnego, zmienia się również naturę krążenia emocji oddechowych, których źródło znajduje się w centrum przepony miednicy. Powoduje to „natłok” węzłów akustycznych fali głosowej w gardle i jamie ustnej, a krtać samorzutnie już i poza świadomością śpiewaka włącza swój zakodowany w mózgu mechanizm ochronny, którym jest zwiększone vibrato – do „tremolo” a nawet tzw. „kołysania głosu” włącznie. Słyszy się często u „wykształconych” wokalistów frazy śpiewane nieintonacyjnie, tremolujące, nieprawidłowe w strukturach frazowych, wręcz niemuzyczne. Słuchając takiego śpiewu niejednokrotnie słuchacz zastanawia się nad określeniem wysokości słyszanych dźwięków i przebiegów tonacyjnych.

Wracając do mechanizmów krążeń emocjonalnych i związanych z nimi ciśnień oddechowych, podkreślić należy, że zależą one od jakości i sprawności muskulatury ciała śpiewaka oraz prawidłowej chemii<sup>5</sup> jego organizmu. Wspomnianemu już w niniejszym artykule zawieszeniu narządów wewnętrznych człowieka na stelażach kręgosłupa i kośćca krzyża, towarzyszy praca mięśni. Poddana jest ona sile grawitacji i psychicznemu kodowi mózgu, zakładającemu symetrię czynności i stanów psychicznych. W tzw. oparciu (nie podparciu) pracy oddechu śpiewaczego, całe ciało ulega wymienionym prawom natury.

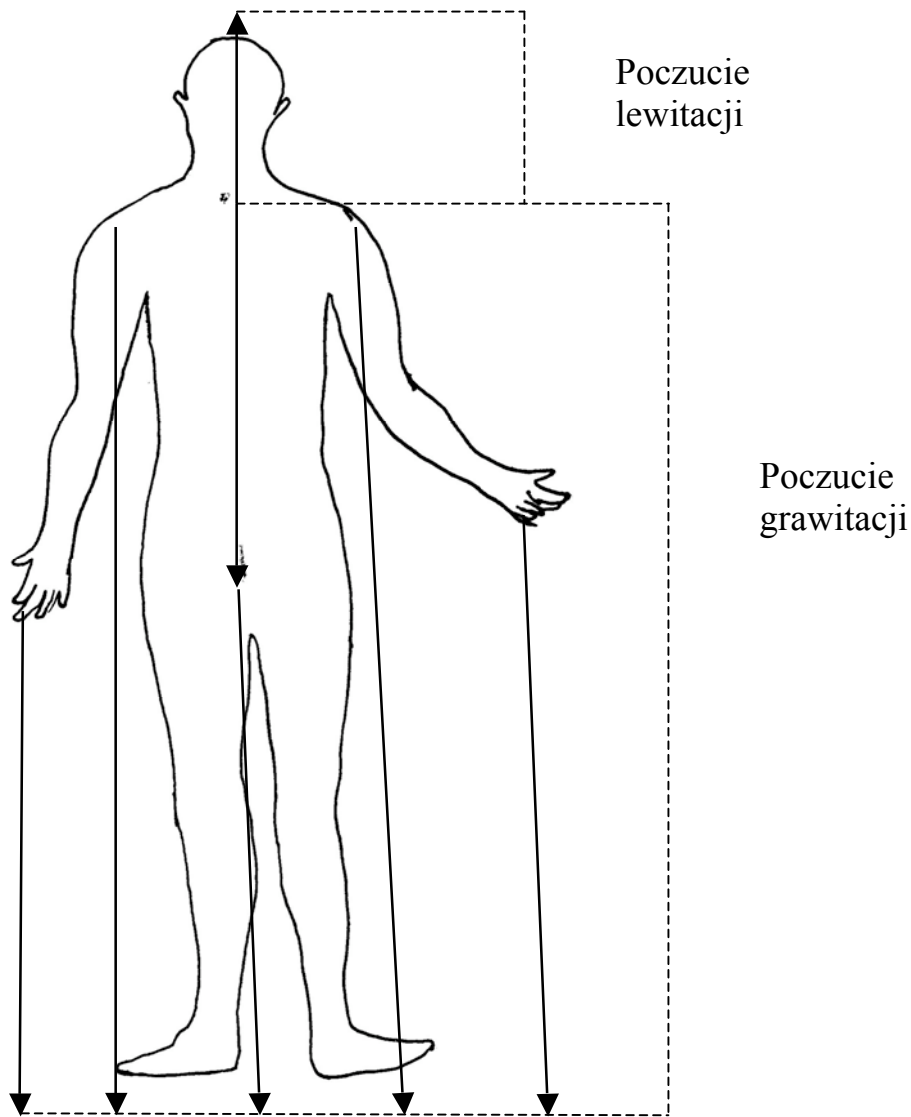
Kształtując sylwetkę śpiewaka należy właśnie rozpocząć od świadomości jego odczuć grawitacyjnych. Psychofizjologia ciężarów i napięć śpiewaka kształtuje się następująco:

- mięśnie i kościec tułowia, począwszy od pierwszego kręgu piersiowego i ramion, a skończywszy na palcach rąk i stopach, powinien śpiewak odczuwać jako siłę grawitacji,
- kark, przód szyi i głowę jako lewitację – nie tylko unoszenie się ich w górę, ale wręcz „utrzymanie” ciężaru grawitacyjnego tułowia.

To psychofizjologiczne zjawisko można porównać do zachowania balonu napełnionego helem (głowa), który unosi ciężki balast (tułów).

---

<sup>5</sup> Pod tym określeniem autorka rozumie czynności gruczołów dokrewnych człowieka.

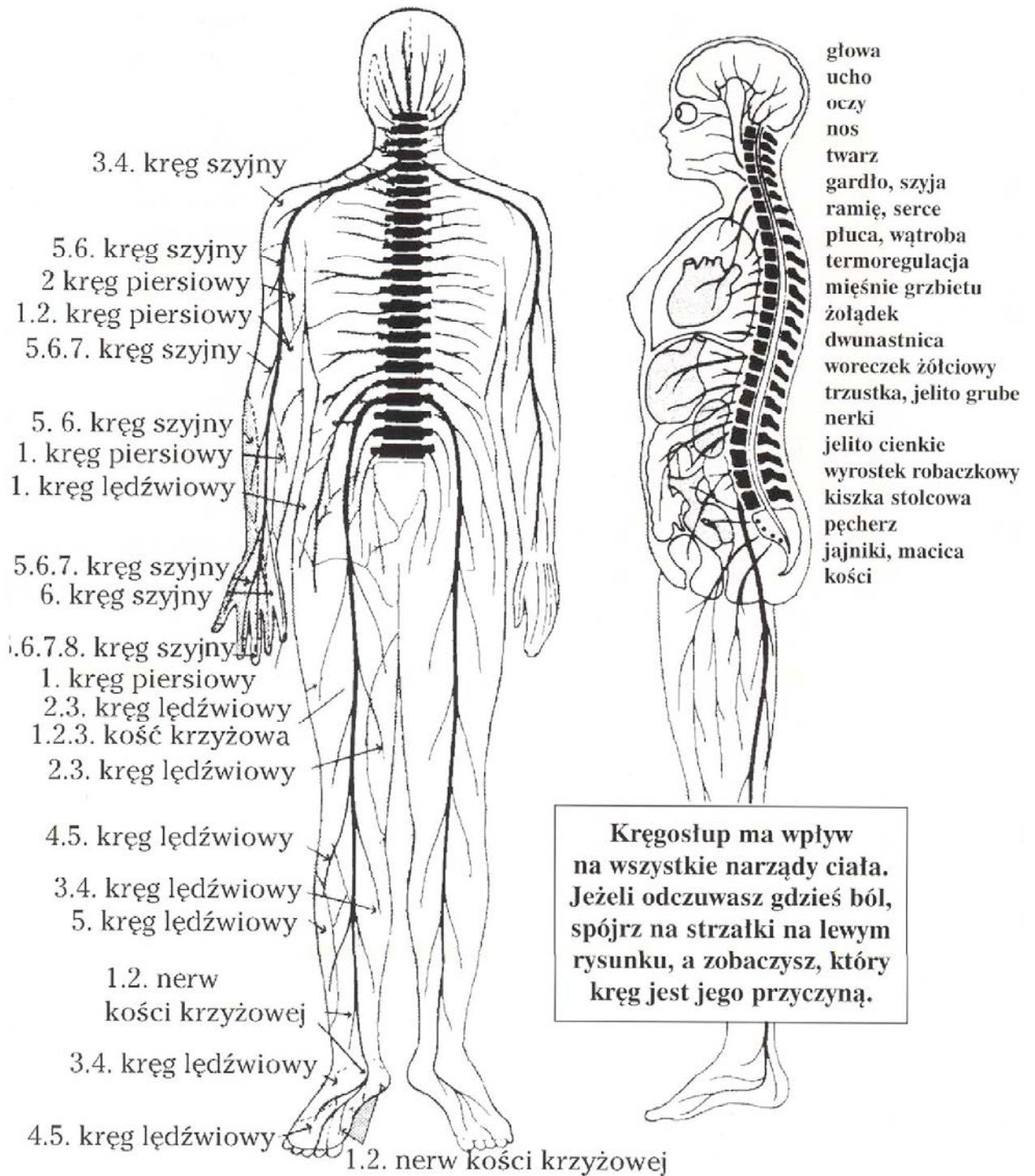


Rys. 3. Psychofizjologiczne ciążenie grawitacyjne instrumentu głosu.<sup>6</sup>

Świadomość tych przeciwdziałających psychicznie ciężarów kształtujemy poprzez gimnastykę mięśni pleców począwszy od ich przyczepów do kręgosłupa. W metodzie „podparcia” poczucie pracy mięśni krzyża jest wyłączone poprzez przeniesienie koncentracji czynności na przód klatki piersiowej.

Poniższa rycina przedstawia schemat kręgosłupa, zawiera informacje o unerwieniu pleców, rąk i nóg. Jasno z niej wynika zależność umacniania kośćca od unerwienia, a tym samym od muskulatury, którą tenże schemat nerwowy steruje.

<sup>6</sup> Ryc. autorki.



Rys. 4. Schemat nerwów rdzeniowych kręgosłupa.<sup>7</sup>

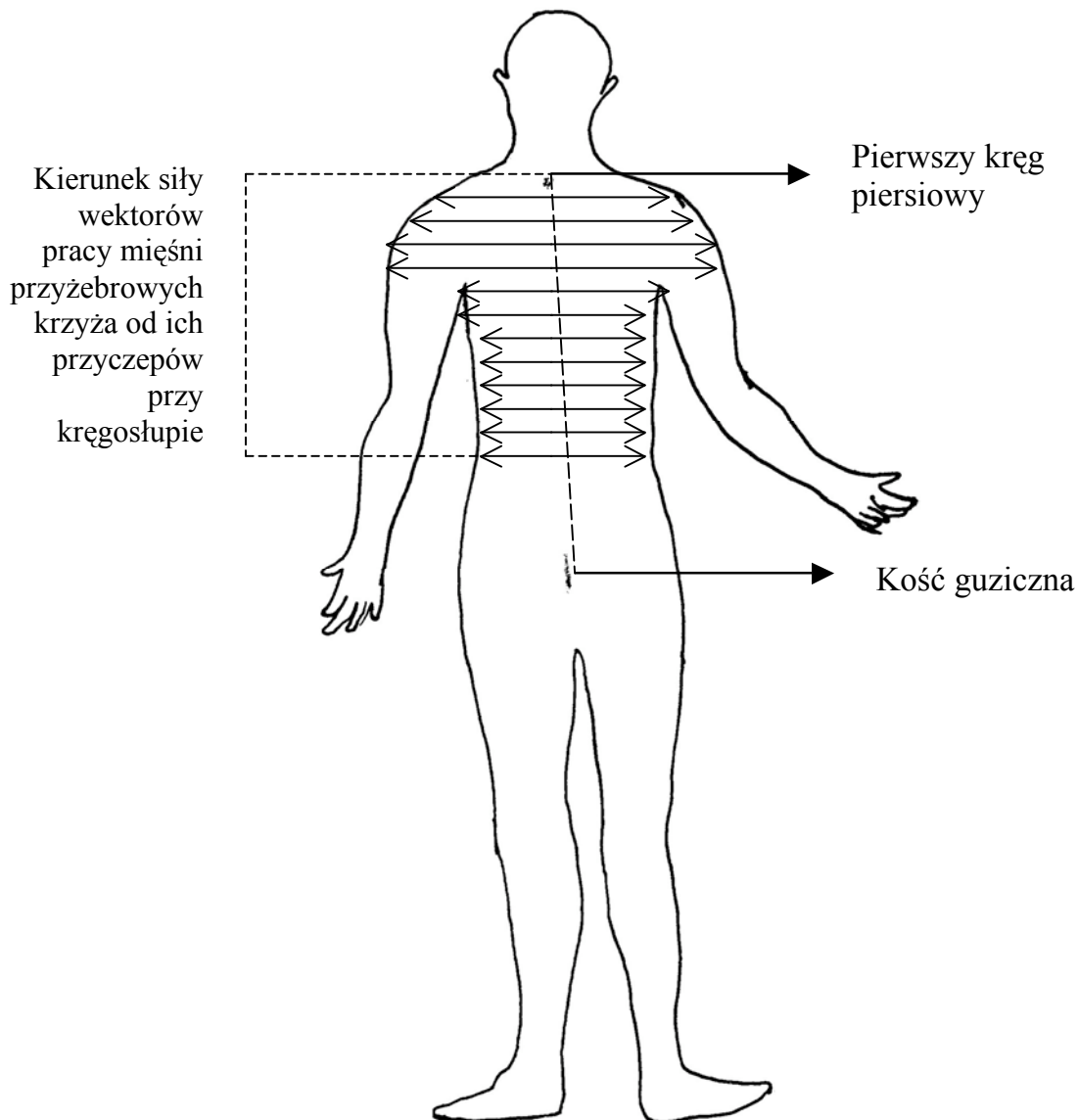
Nerwy rdzeniowe przechodzące przez cały kręgosłup są odpowiedzialne za większość czynności naszego ciała na poziomie neurogennym, a tym samym za wykonywanie większości ruchów. Wynika z tego prosty wniosek: wszelkie zwiększone wysiłki i napięcia należy wykonywać poprzez mięśnie krzyża, które są bezpośrednio uruchamiane nerwami rdzeniowymi kręgosłupa. Odnosi się to przede wszystkim do najtrudniejszej czynności śpiewu – a mianowicie dynamiki

<sup>7</sup> Przedruk ryciny za: Z.D. Wasilewski, *Fenomen dr. Ackermanna w leczeniu*, Stockholm 2001, s. 84.



oddechowej, długości frazy muzyczno-wydechowej, jej elastyczności i ogólnej energetyki.

Oparcie (nie podparcie) oddechu śpiewaczego zaczyna się więc w receptorach stóp, dalej przechodząc przez nerwy, mięśnie łydek i ud uruchamia największy motor energetyczno-emocjonalny człowieka, który znajduje się w przeponie miednicy. Mięśnie krzyża zaś powinny pracować od swoich przyczepów do kręgosłupa ku bokom tułowia i jego przodowi, a nie odwrotnie – od klatki piersiowej i mostka na boki.



Rys. 5. Schemat symetryczności pracy mięśni przyżebrowych.<sup>8</sup>

Śpiewak musi mieć poczucie jakby obustronnego, symetrycznego otwarcia krzyża, którego centrum stanowi kręgosłup.

Reasumując całość niniejszych wywodów, należy zdać sobie sprawę z faktu, iż mięśnie szkieletowe człowieka tworzą układ narządów ruchu czynnego. W jaki

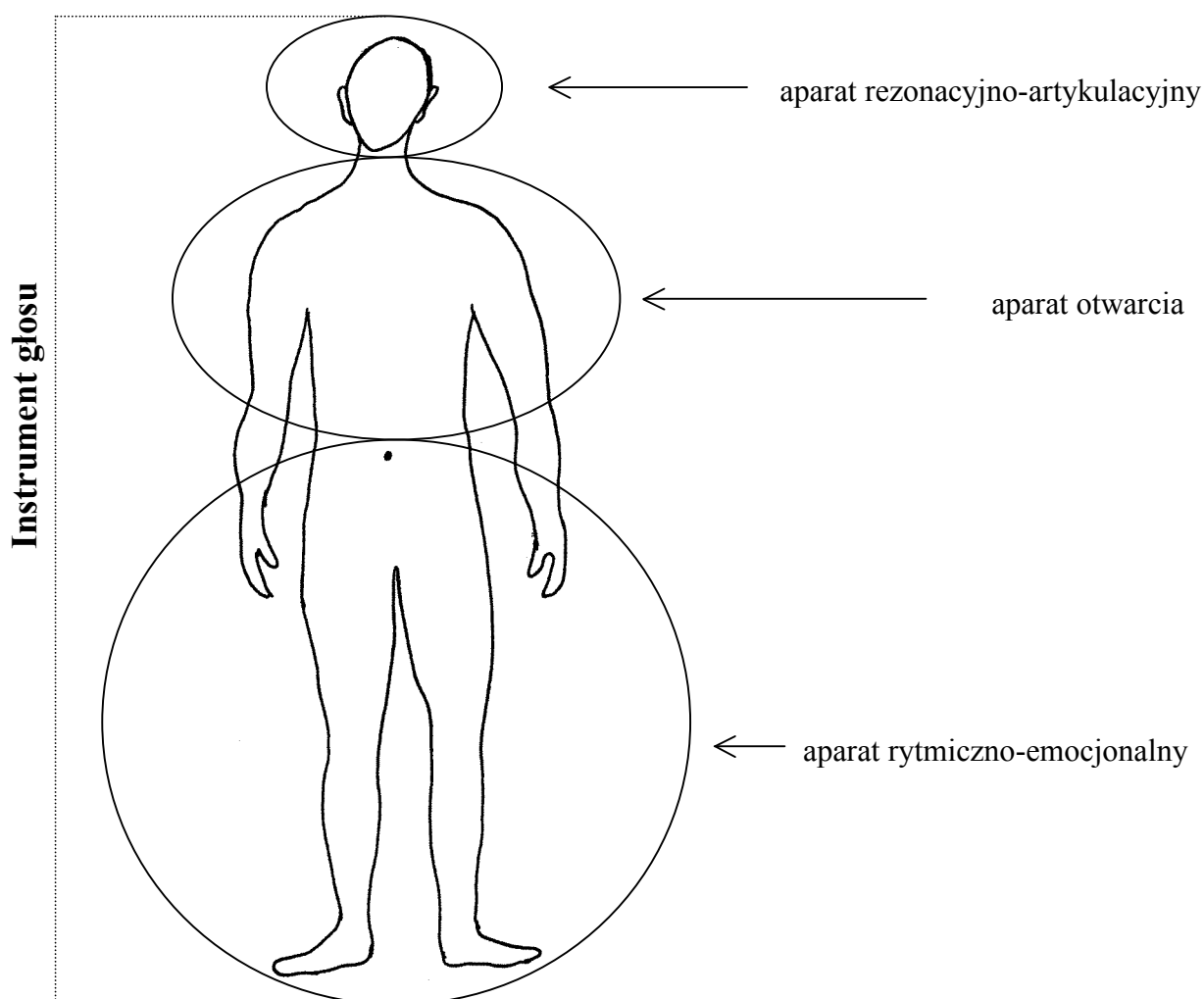
<sup>8</sup> Ryc. autorki.

sposób ten ruch będzie wykorzystany zależy to od psychofizyczności człowieka, a w omawianym przypadku – śpiewaka. Od jego psychoakustycznej świadomości wyprzedzającej rozkaz czynnościowy zstępujący z mózgu, który inicjuje każdy ruch i decyduje o jego kontynuacji.

Ponieważ rozkaz energetyczny oddechu dynamicznego (śpiewaczego) skierowany jest do centrum instrumentu (ciała), dlatego wyobrażenia i odczucia psychoakustyczne odgrywają kluczową rolę w tejże czynności. Te odczucia towarzyszą też procesowi wdechu. Śpiewak nie powinien tego etapu kształtować (mówi się np. o nauczaniu wdechu) – jak to zalecają niektóre podręczniki śpiewu. Ta faza oddechowa jest w sztuce śpiewania całkowicie podporządkowana wyobrażeniom emocjonalno-akustycznym śpiewaka. Ważne bowiem jest, by moment wdechu uwzględniał natychmiast tzw. otwarciową „przestrzenność” ciała. Jest to proces psychoenergetyczny, gdyż wiadomo, że wewnątrz ciała nie można stworzyć pustej przestrzeni. Zaczyna się on jednak bardzo namacalną fizjologią, a mianowicie otwarciem gardła niskiego poprzez technikę pracy języka utrzymującego chrząstkę nagłośniową krtani w pozycji wyprostowanej, napięciami ścian gardła i miękkiego podniebienia.

Wyobrażenia psycho-energo-emocjonalne śpiewaka sprawiają, że wyżej wymienione organy działają w jednej pobudliwości napięć i odprężeń, a połączone z pobudliwością przepony stanowią pełny ciąg energetyki śpiewanej frazy muzycznej.

Poniższa rycina stanowi schemat współdziałania poszczególnych aparatów wykonawczych instrumentu głosu. Śpiew bowiem nie polega tylko na tzw. nauce oddychania. Nic bardziej błędnego niż takie uproszczone ujęcie metodyczne.



Rys. 6. Podział instrumentu głosu na aparaty wykonawcze.<sup>9</sup>

Równoczesne w czasie i sposobie napięcia i wyzwolenia energo-emocji w postaci fali dźwiękowej poprzez działania mięśni i układów akustycznych wszystkich aparatów będą stanowiły o artyzmie śpiewu i zdrowiu instrumentu głosu, rozumianego jako całe ciało człowieka – śpiewaka.

Całość opisanych procesów można więc ująć w proste polecenie metodyczne:

- wypracować u młodego śpiewaka poczucia grawitacyjne,
- uruchomić jego wyobraźnię psychoakustyczną,
- zobowiązać go do utrzymania zdrowia i sprawności muskulatury ciała,
- zobowiązać go do systematyki ćwiczeń koordynujących pracę wszystkich aparatów instrumentu głosu w kontekście energetyki muzycznych fraz.

Wyłączna praca nad tzw. oddechem śpiewaczym jest wielkim merytorycznym błędem. Oddech bowiem jest częścią składową całej psychomotoryki dynamicznej instrumentu głosu czyli całego ciała śpiewaka.

<sup>9</sup> Ryc. autorki.