

Iwona M. Musialik

## „Chi respira bene canta bene” czyli podstawowe zasady rozwijania kontroli oddychania w śpiewie w procesie kształcenia wokalnego

Oddychanie w mowie i śpiewie jest jednym z najciekawszych tematów wchodzących w zakres procesu kształcenia i rozwoju głosu artystycznego. Istota zagadnień związanych z tym tematem skupia uwagę śpiewaków, pedagogów, uczniów i fizjologów. Nie ulega wątpliwości, że sposób oddychania jest powiązany z czynnością krtani i ma bezpośredni wpływ na wydolność i jakość głosu (Mitrinowicz – Modrzejewska, Pawłowski, Suntberg, Titze i in.). Problemy kontroli oddychania w śpiewie postrzega się w złożonym kontekście. W literaturze przedmiotu opisuje się je zarówno w sposób subiektywny jak i wsparty rzetelnymi badaniami naukowymi. **„Kto dobrze oddycha – dobrze śpiewa”** - a zatem w praktyce pedagogicznej brzuch i klatka piersiowa, jako obszary łatwo dostępne i bezpośrednio związane z czynnością narządu oddechowego, są poddawane rutynowej ocenie i manipulacji. Interwencja pedagoga lub studenta nie przekracza zewnętrznie położonych struktur ciała, więc ryzyko „zaszkodzenia” uczniowi ocenia się jako relatywnie niskie. Efekty ingerowania w czynność mięśni oddechowych są trudne do oszacowania. W dalszym ciągu istnieje wiele definicji i teorii dotyczących tzw. *podparcia oddechowego* (wł. *appoggio*, ang. *support*). Trudność ich przetestowania wynika z faktu, iż interakcje, które zachodzą pomiędzy wewnętrznymi mechanizmami, odpowiedzialnymi za tworzenie głosu a grupami mięśni funkcjonującymi w obrębie klatki piersiowej i brzucha, są złożone i tylko po części podlegają naszej świadomej kontroli<sup>1</sup>. Jednocześnie wykonywane *ćwiczenia oddechowe* ocenione jako skuteczne i wydajne w przypadku jednej osoby, w przypadku innej osoby przynoszą rezultat nie zawsze podobny i z całą pewnością nie do końca przewidywalny (Vennard, Proctor, Hixon). Celem tego artykułu jest zwrócenie uwagi na swoistą „topografię oddychania w śpiewie”, która funkcjonuje u podstaw rozumienia problemów oddechowych w śpiewie niezależnie od zakresu poruszanych zagadnień. ***Sposób postrzegania i oceny czynności oddychania w śpiewie, który kształtuje się zarówno w świadomości pedagoga jak i ucznia, wywiera z całą pewnością znaczący wpływ na efekty kształcenia głosu śpiewaczego.***

---

<sup>1</sup>Por. I.R. Titze *Principles of Voice Production*. Paramount Communication Company. Englewood Cliffs 1994, s. 74-79.

### ***a) Oddychanie w śpiewie – podstawowa hierarchia problemów***

Czynność mówienia i śpiewania jest opisywana w literaturze jako szczególny przykład aktywności układu oddechowego i mechanizmów regulujących oddychanie<sup>2</sup>. Mowa i śpiew wymagają niezwykle precyzyjnego użycia wielu grup mięśni związanych z emisją głosu - położonych w brzuchu, klatce piersiowej, szyi, głowie i powiązanych anatomicznie i czynnościowo z narządem oddechowym. Chcąc ocenić lub scharakteryzować wzorzec oddychania właściwy dla mówienia i śpiewania, należy zawsze mieć na uwadze tzw. *aktualny wzorzec oddychania. Aktualny wzorzec oddychania jest wypadkową bieżących potrzeb metabolicznych oraz woli i zachowania człowieka.*

Kiedy analizujemy problemy oddychania w mowie i śpiewie, specyficzne dla każdego z nas, w żadnym wypadku nie możemy zignorować podstawowych faktów związanych z oddychaniem, jako życiową funkcją organizmu:

- ▶ nieprzerwany dopływ O<sub>2</sub> do komórek i stałe usuwanie CO<sub>2</sub> stanowią niezbędny warunek życia (nb. doniosłe znaczenie tlenu dla funkcji życiowych tkanek miało prawdopodobnie bezpośredni wpływ na rozwinięcie się w toku ewolucji *niezwykle sprawnych układów nerwowej i mechanicznej regulacji oddychania*),

- ▶ tempo oddychania jest dostosowane do potrzeb metabolicznych ustroju,

- ▶ istnieje ścisła więź pomiędzy regulacją krążenia, ciepłoty ciała i równowagi kwasowo-zasadowej a homeostatycznymi mechanizmami oddychania,

- ▶ narządami szczególnie wrażliwymi na niedobór O<sub>2</sub> są mózg i serce.

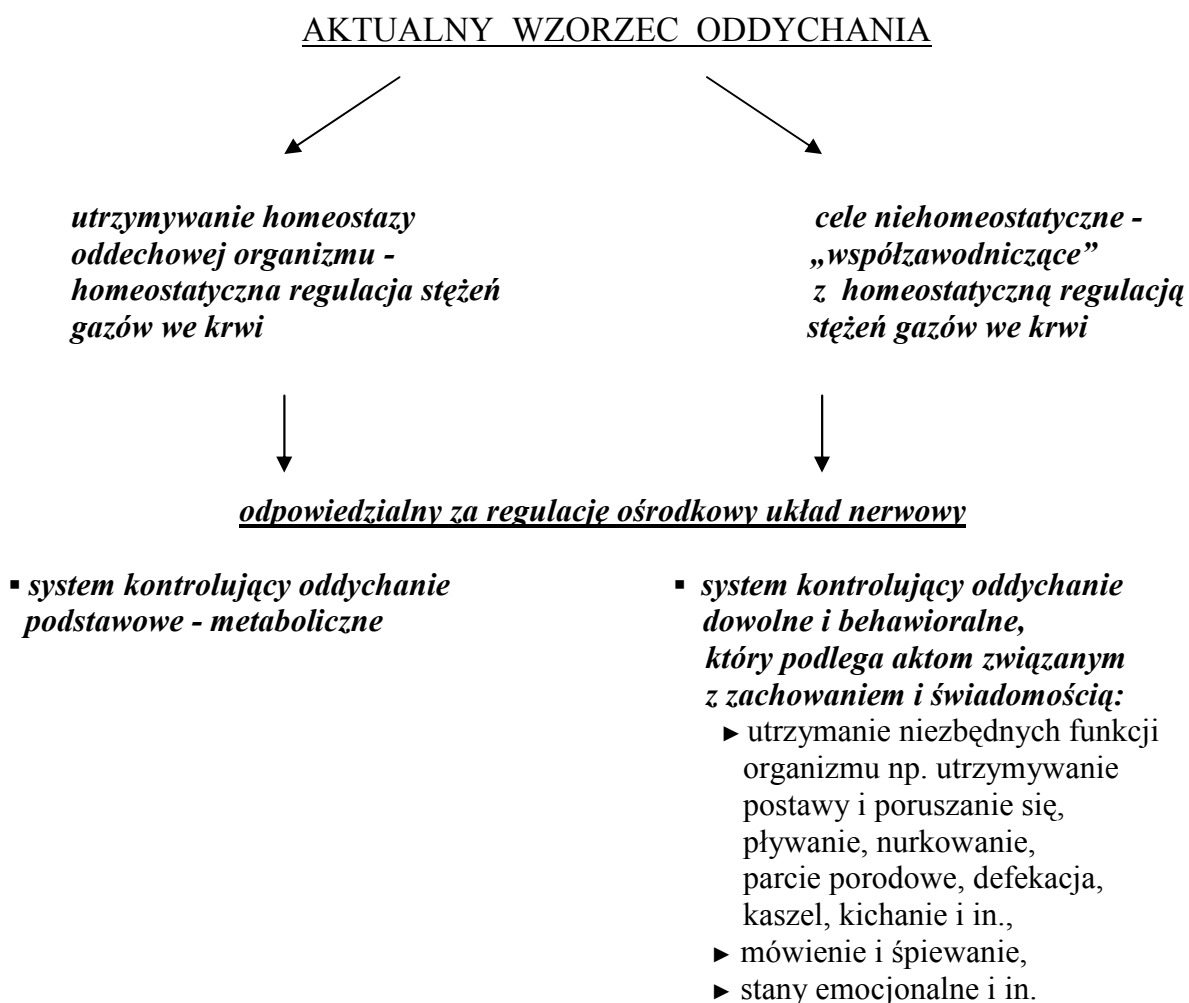
Pomimo szeroko prowadzonych badań naukowych do tej pory nie udało się wyjaśnić podstawowych zjawisk związanych z procesem oddychania:

- ▶ *pochodzenia rytmu oddechowego czyli sekwencyjnie powtarzającej się aktywności oddechowej,*

- ▶ *granicy powiązań, które występują pomiędzy niezależną i zależną od woli człowieka regulacją oddychania.*

---

<sup>2</sup> M. Estenne, L. Zocchi, M. Ward, P. T. Maclem /1990/ *Chest wall motion and respiratory muscle use during phonation in normal humans*. "Journal of Applied Physiology", 6:2075-82; W.F. Ganong *Podstawy fizjologii lekarskiej*. Warszawa 1994, PZWL; T. J. Hixon /red./ *Respiratory Function in Speech and Song*. Singular Publishing Group, Inc. San Diego 1991; S. Konturek, *Fizjologia człowieka. Oddychanie*, t. III. Kraków 2001, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego; R. Leanderson, J. Sunberg, K. van Euler, /1987/ *Role diaphragmatic activity during singing: a study of transdiaphragmatic pressures*. "Journal of Applied Physiology", 62:259-70; A. Mitrinowicz-Modrzejewska *Fizjologia i patologia głosu, mowy i słuchu*. Warszawa 1963, PZWL; Z. Pawłowski, *Oddychanie*. W: Z. Krassowski /red./ *Higiena głosu śpiewaczego*. Gdańsk 1992, AM im. St. Moniuszki; D. Proctor *Breathing mechanics during phonation and singing*. W: *Ventilatory and Phonatory Control Systems*. New York 1974, Ed. B. Wyke. Oxford Univ. Press, s.39-57; J. Sunberg *The Science of The Singing Voice*. Illinois 1987, Northern Illinois University Press.



Tabl. 1. Model indywidualnie zróżnicowanego, aktualnego wzorca oddychania<sup>3</sup>.

Ten fakt należy szczególnie podkreślić w kontekście rozpoczynania wszelkich praktycznych działań, które zmierzają do *ukształtowania określonego wzorca zachowań oddechowych podczas mówienia i śpiewania lub regulowania oddychania podczas mówienia i śpiewania*<sup>4</sup>. Planując *ćwiczenia oddechowe i opanowanie oddechu immanentnego* powinniśmy wracać pamięcią do znanego każdemu fizjologowi i przytaczanego przez wielu pojęcia „przekleństwa Ondyny” (wg Nunna zaczerpniętego z legendy germańskiej)<sup>5</sup>. Nimfa wodna o imieniu Ondyna została uwiedziona przez zwykłego śmiertelnika. W odwecie pozbawiła tego śmiertelnika wszystkich funkcji automatycznych. To sprawiło,

<sup>3</sup> homeostaza - jest to zdolność organizmu do utrzymywania względnie stałego środowiska wewnętrznego. Za: Solomon, Berg, Martin *Biologia*. Wyd. I, Warszawa 1996, Multico.

<sup>4</sup> por. M. Pokorski /red./ *Kliniczne aspekty regulacji oddychania*. Bielsko-Biała 2001, α-MEDICA PRESS.

<sup>5</sup> J.F. Nunn *Kliniczna fizjologia oddychania*. Warszawa 1974, PZWL, s. 31.

że musiał on pamiętać o oddychaniu. Gdy w końcu zmęczony czujnością zasnął – musiał umrzeć.

*Czy czujność skierowana na oddychanie jest konieczna dla opanowania techniki śpiewaczej? Czy regulacja oddychania jest celowa i możliwa?* Te pytania zadaje sobie wielu śpiewaków, wielu pedagogów śpiewu i wielu uczących się śpiewu.

### ***b/ „To breath or not to breath this is the question”***

Dowcipna parafraza słów wypowiedzianych przez Hamleta, cytowana w literaturze jako dylemat śpiewaczy, nie znajduje jednoznacznej odpowiedzi. Wydaje się zatem konieczne przytoczenie podstawowych przesłanek naukowych dotyczących *funkcji narządu oddechowego podczas inicjowania fonacji/mowy i śpiewu*.

1. *Badania fizjologiczne potwierdzają gotowość naszego organizmu do spontanicznej reakcji oddechowej, która towarzyszy inicjowaniu fonacji*. Ta reakcja oddechowa jest nazywana prefonacyjnym manewrem lub prefonacyjnym nastawieniem klatki piersiowej i tłoczni brzucha i została zaobserwowana już u noworodków. Nie jest zatem wykształconą czynnością oddechową<sup>6</sup>.

2. *Dobroczynny efekt prefonacyjnego nastawienia klatki piersiowej i tłoczni brzusznej jest możliwy do zaobserwowania u małych dzieci od „pierwszego krzyku”,* kiedy nic nie wskazuje na to, że głos dziecka ulega zmęczeniu podczas wielu godzin płaczu w okresie noworodka, wydawania ”piskliwych”, przenikliwych dźwięków, pokrzykiwań i śmiechu w trakcie zabaw w domu i na świeżym powietrzu.

3. *Prefonacyjne nastawienie klatki piersiowej i tłoczni brzusznej pojawia się jako efekt spontanicznej reakcji głosowej niezależnie od fazy cyklu oddechowego – zarówno podczas wydechu jak i podczas wdechu*.

Wśród adeptów sztuki wokalne spontanicznie wywołana reakcja głosowo-oddechowa jest kojarzona z typowym odczuciem: „Wystarczyło mi oddechu do końca frazy, chociaż nie wiem, jak go wziąłem. Na początku frazy nie odczuwałem, że mam dużo powietrza. Śpiewało mi się lekko i swobodnie. Odczuwałem mobilizację i aktywność całego ciała”<sup>7</sup>. Trudno nie zauważyć, jak wspaniale natura pracuje dla nas! W tym momencie należy podkreślić, iż ***kojarzenie funkcji narządu oddechowego w mowie i śpiewie oraz odczuć oddechowych towarzyszących fonacji z funkcją narządu oddechowego podczas***

---

<sup>6</sup> por. Hixon, op. cit., s.324; R. J. Baken, D.A. McManus, S.A. Cavallo./1983/ *Prephonatory chest wall posturing in stutterers*. “Journal of Speech and Hearing Research”, 26(3):444-50; por. Hoit, J., Hixon, T./1989/: *Age and speech breathing*. “Journal of Speech and Hearing Research”, 32:353-65; por. J. Hoit, T. Hixon, P.J.Watson, W. Morgan /1990/ *Speech breathing in children and adolescents*. “Journal of Speech and Hearing Research”, 33:51-69.

<sup>7</sup> por. W. Brégy *Elementy techniki wokalne*. Kraków 1974, PWM, s.134-135.

***jakichkolwiek innych czynności życiowych jest jednoznacznie niepoprawne, z co najmniej dwóch powodów:***

1. *appoggio jako typ koordynacji czynności mięśni oddechowych podczas fonacji/ mowy i śpiewu jest zachowaniem specyficznym, które różni się zasadniczo od innych, dotychczas obserwowanych typów czynnościowej koordynacji mięśni oddechowych charakteryzujących oddychanie dowolne i behawioralne*<sup>8</sup>;

2. *Kojarzenie odczuć oddechowych towarzyszących śpiewaniu z odczuciami oddechowymi, które są związane np. z różnego typu parciem fizjologicznym, defekacją itd., co jest praktyką stosowaną niejednokrotnie przez nauczycieli i uczniów podczas „poszukiwania appoggio”, jest wprowadzeniem błędnej komendy do niezwykle złożonego i precyzyjnie funkcjonującego „naturalnego systemu planowania i kontroli dźwięku” i jakości głosu. Efekt, jaki wywołuje na poziomie czynności ośrodkowego układu nerwowego przyjęcie przez ucznia błędnego nastawienia głosowego, można porównać do efektu wprowadzenia „wirusa” do sieci internetu*<sup>9</sup>. *Niepoprawne zamierzenie głosowe powoduje ostatecznie zaburzenie lub rozpad fizjologicznej koordynacji głosotwórczej*<sup>10</sup>.

***„Appoggio” jako typ czynności narządu oddechowego, który warunkuje i wspiera fonację mechanizmem kontroli ciśnienia podgłośniowego, w praktyce pedagogicznej powinno być ściśle związane z reakcjami głosowymi***<sup>11</sup>. ***Ta zasada pracy nad oddechem śpiewaczym powinna być respektowana szczególnie w początkowym etapie kształcenia wokalnego, którego celem jest odkrywanie lub utrwalanie odczuć związanych z fizjologicznym typem koordynacji głosotwórczej i z poprawną emisją głosu***<sup>12</sup>. Z fizjologicznego punktu widzenia appoggio jest efektem swoistego powiązanie trzech funkcji neurofizjologicznych organizmu, odpowiedzialnych za czynność emisji głosu w mowie i śpiewie: oddychania, wibracji fałdów głosowych i dostosowywania toru rezonansowego. ***Tzw. opieranie dźwięku jest zatem przez wielu śpiewaków***

---

<sup>8</sup> Mitrinowicz – Modrzewjewska, op. cit., s.185.

<sup>9</sup> por. B.L.J. Kaczmarek *Mózgowa organizacja mowy*. Lublin 1995, Agencja Wyd. - Handlowa AD, s.54-60; por. R.T. Sataloff/red./ *Professional Voice – The Art and Science of Clinical Care*. San Diego&London 1998, Singular Publish Group, Inc., s.56-62; O.L.Brown *Discover Your Voice – How to Develop Healthy Voice Habits*. San Diego&London 1998, Singular Publish Group, Inc., s.183-205.

<sup>10</sup> por. W. Zalewski *Psychofizjologiczne aspekty wykonawstwa wokalnego*. Zesz. Nauk. Nr 54, AMFC, Warszawa 2003.

<sup>11</sup> A. Bouhuys, J. Mead, D. F. Proctor, K. N. Stevens /1968/ *Pressure – flow events during singing*. “Annals of the New York Academy of Science”, 155; article 1, wyd. M. Krauss, M. Hammer, A. Bouhuys, s.165-76; M.H. Draper, P. Ladefoged, D. Whitteridge /1960/ *Respiratory pressures and air flow during speech*. “British Medecinin Journal”, 1:1837-1843; E. Holmberg, R. Hillman, J. Perkell /1988/ *Glottal airflow and transglottal pressure measurements for male and female speakers in soft, normal, and loud voice*. “Journal of the Acoustical Society of America”, 84(2), 511-29; Y. Koike /1981/ *Sub- and supraglottal pressure variation during phonation*. W: K.N. Stevens, M. Hirano *Vocal fold physiology*. University of Tokyo Press; J.Mead, A.Bouhuys, D.F. Proctor /1968/ *Mechanism generating subglottic pressure*. “Annals of the New York Academy of Science”, 155; 177-181.

<sup>12</sup> por. Brown, op. cit., s.1-17.

*kojarzone z indywidualnie i dynamicznie kształtującym się systemem kontroli jakości głosu<sup>13</sup>.*

*c/ Udział „świadomości” i „wyobrażeń” w regulowaniu oddechu podczas fonacji*

Prawidłowo przebiegający proces kształcenia głosu śpiewaczego znajduje swój odpowiednik jako *proces rozwijania fizjologicznych nawyków głosowych*. W przedstawieniu podstawowych zagadnień, zawartych w tytule tego paragrafu, będzie konieczne nakreślenie następnego elementu „topografii oddychania podczas śpiewu”.

REAKCJE GŁOSOWE WPLYWAJĄCE  
NA AKTUALNY WZORZEC ODDYCHANIA W MOWIE I ŚPIEWIE

*wrodzone reakcje głosowe*

- ▶ „pierwszy krzyk”
- ▶ komunikowanie się głosem „bez słów”:
  - westchnienia,
  - pomruki (muz. mormorando)
  - dźwięki przyzwolenia „mhm”, (czyt. tak),
  - przeczenia „yhy” (czyt. nie) i in.
- ▶ reakcje głosowe towarzyszące emocjom:
  - dźwięki przestraszenia, zdziwienia, zachwyty, bólu, radości (oh, ah) itp.
  - śmiech, „zanoszenie się” od śmiechu,
  - płacz, „spazmy” i in.

*nabyte reakcje głosowe -  
związane z rozwojem mowy,  
uwarunkowane przez środowisko  
oraz indywidualne predyspozycje  
słuchowe, intelektualne  
i emocjonalne*

- ▶ „melodia języka”
- ▶ artykulacja słowa,
- ▶ artykulacja zdania,
- ▶ retoryka wypowiedzi –  
zamyśl i intencja  
wypowiedzi:
  - akcenty,
  - zmiany tempa mówienia,
  - zmiany dynamiki,
  - intonacja wypowiedzi  
i in.
- ▶ forma wypowiedzi  
słownej,
- ▶ forma wypowiedzi  
muzycznej.

**Tabl. 2. Model rozwijania nawyków głosowo - oddechowych.**

U podstaw najważniejszych, niezwykle złożonych czynności neuro- i psychofizjologicznych związanych z mową artykułowaną i śpiewem leżą

<sup>13</sup> por. Zalewski, op. cit., s. 20-22; por. J. Hines *Great Singers on Great Singing*. New York 1982, Limelight Editions.

czynności, które zachodzą podczas spontanicznych reakcji głosowych<sup>14</sup>. Odnosząc się do legendarnego „przekleństwa Ondyny”, gdybyśmy byli zmuszeni kontrolować procesy związane z tworzeniem głosu, z całą pewnością nie potrafilibyśmy wydać z siebie ani jednego dźwięku! *Jaki jest zatem udział naszej świadomości w procesie zdobywania techniki wokalne mierzonej efektem bel canto i efektem opanowania appoggio?*

Trudności oddechowe, które występują podczas śpiewania są odczuwane jako ogólny dyskomfort, spowodowany nadmiernymi napięciami w obrębie grup mięśni odpowiedzialnych za emisję głosu. Symptomami zaburzeń oddechowych są subiektywnie odczucia „braku oddechu”, „usztynienia oddechu”, „zaciskania gardła i krtani”, „usztynienie brzucha”, „usztynienie karku”, „zablokowanie energii” i zaburzenia rezonansu różnego typu. Początkujący student wokalistyki analizując partyturę z reguły szuka najwyższego dźwięku, który będzie musiał wykonać i sprawdza długość utworu. Z tym postępowaniem związana jest podświadoma obawa, która dotyczy przewidywalnych trudności wokalnych i ***konieczności sprostania ekstremalnym wymaganiom głosowym***. Przygotowanie partii operowej wymaga najwyższych umiejętności pod względem ***wytrzymałości głosu i jego jakości***. Praca nad większością utworów wokalnych z reguły jest rozciągnięta w czasie. Śpiewak potrzebuje wielu prób, w określonych odstępach czasowych, aby przestudiować dogłębnie partyturę i „prześpiewując” kolejne fragmenty utworu zbudować z nich stopniowo „całość”, która zamykanie się w formie utworu. Pod wieloma fizjologicznymi względami wymagania stawiane przed śpiewakiem operowym można porównać do wymagań stawianych przed osobą uprawiającą sport wyczynowy. W obu wypadkach *podstawą ergonomicznej czynności organizmu jest regulacja oddechu. Mówiąc w dużym uproszczeniu – maratończyk musi „trafić” w optymalny dla siebie rytm oddychania, a śpiewak musi „trafić” w optymalny dla siebie rytm frazowania – regularny bądź nieregularny*<sup>15</sup>. *Rytmiczność oddychania jest dana przez naturę. Odstępstwa od rytmiczności wywołują odczucie męczenia się naszego organizmu oraz nadmiernego wysiłku. Pokonanie wymienionych trudności wymaga od śpiewaka umiejętnego przekroczenia, rozszerzenia lub może rozpoznania ostatecznych granic naturalności.* Podczas wykonywania utworu wokálnego nieregularność czasów trwania kolejnych fraz utworu i nieregularność w rozłożeniu akcentów jest powiązana dodatkowo z koniecznością używania głosu o ekstremalnych wysokościach i ekstremalnych zakresach dynamiki. Wszystkie wymienione cechy głosu śpiewaczego są warunkowane funkcjonowaniem narządu oddechowego. Z punktu widzenia fizjologii wymagania oddechowe stawiane przed wokalistą można porównać do wymagań oddechowych stawianych przed

---

<sup>14</sup> Pokorski, op. cit., s. 65.

<sup>15</sup> por. Titze, op. cit., s. 74-76.

sportowcem podczas *biegu maratońskiego... z przeszkodami!*<sup>16</sup> Przygotowanie do wykonania utworu wokalnego wymaga zatem niezwykle *rzetelnego i precyzyjnego przestudiowania problemów głosowo – interpretacyjnych występujących w partyturze i zbudowania na tej podstawie indywidualnej „świadomości” i indywidualnego „wyobrażenia”, które dotyczy przebiegu całego utworu. Świadomość problemów interpretacyjnych i głosowo – oddechowych, która narasta w trakcie pracy nad utworem, pozwala właściwie ocenić i wykorzystać reakcje głosowo - oddechowe, które pojawiają się w sposób spontaniczny, mimowolny na etapie ćwiczeń, a także podczas kolejnych wykonań danego utworu na scenie.*

W tradycji śpiewaczej *bel canto* ukształtowały się dwie sentencje, dające podstawy praktyce wokalnej, które niezwykle trafnie definiują istotę oraz wzajemne powiązania problemów interpretacyjnych i głosowo – oddechowych:

**1. *Chi spicca bene canta bene*** (wł. *spiccare* – zrywać, odczepiać, odskoczyć, odbijać się, uwydatniać) – *Kto zręcznie „odczepia/zrywa/uwydatnia” dźwięki, dobrze śpiewa.*

**2. *Chi non lega non canta*** (wł. *legare* – wiązać, łączyć, stapiać się) – *Kto nie umie łączyć dźwięków, nie umie śpiewać*<sup>17</sup>.

Wymienione zasady są dobrze znane każdemu, kto gra na instrumencie. Problem legato np. w szczególności sposób „spędza sen z powiek” wielu klawesynistom, gdy tymczasem pianiści szukają w legato „czubka palca”. Spiccato pozwala wyczelować „wejście w dźwięk” oraz zakończyć dźwięk. Legato dodaje brawury szybkim, motorycznym przebiegom melodyczno - rytmicznym, pozwala uspokoić, wysycić i rozśpiewać frazę. ***Obie techniki artykulacji - spiccato i legato - kształtują przejrzystość, dynamikę i kantylenę linii melodycznej, utrzymując w rygorze rytmicznym retorykę frazy.*** W subiektywnym wyobrażeniu i odczuciu śpiewaka spiccato jest sposobem rozpoczynania każdego dźwięku w specyficzny sposób, poprzez jego „atakowanie”. Spiccato jest powiązane ze świadomie wywołanym i zastosowanym coup de glotte (szybkim, zdecydowanym zamknięciem głośni, szybkim, zdecydowanym przywiedzeniem fałdów głosowych). W praktyce wokalnej ten rodzaj artykulacji dźwięku jest kojarzony z czynnością „uwalniania dźwięku ze struktury ciała i nastawienia oddechowego”<sup>18</sup>, a ostatecznie z ***subiektywnie odczuwanym, optymalnym „punktem impostacji głosu”, „punktem żywotności głosu”, czyli tzw. „pozycją dźwięku”*** (wł. *impostare* – przygotowywać, zacząć budowę, ustalać). Podstawą legato w

---

<sup>16</sup> por. Suntberg, op. cit. s. 25-39; por. Z. Pawłowski./1982/ *Podstawowe aspekty aerodynamiki śpiewu*. „Archiwum Akustyki”. 17:3-4, s.256-282; por. Z. Pawłowski *Foniatryczna diagnostyka wykonawstwa śpiewu i gry na instrumentach dętych*. Warszawa 2002, AMFC, s.215-232.

<sup>17</sup> za: A. Jedlińska /red./, *Mały słownik włosko – polski*. Warszawa 1983, Wiedza Powszechna, s.326 i 188.

<sup>18</sup> za: C. Robison *Beautiful Singing: What It Is and How to Do it. Implications of the New Interactivity (Chaos) Paradigm in Physics*. “Journal of Singing”, Vol. 58, 1:7-28.



śpiewie jest umiejętne spowolnienie i wyrównanie oddechu oraz utrzymywanie balansu pomiędzy wdechową i wydechową pracą mięśni oddechowych i sił elastycznych klatki piersiowej i tłoczni brzucha. Wynikające z legata tzw. *”zamknięcie oddechu”*, *pozwala na prowadzenie głosu w sposób „horyzontalny w stosunku do pokonywanych interwałów” i „wertykalny” lub ”kulisty, okrągły” w stosunku do rozwijania jego timbre i dynamiki*. Celem śpiewaka jest *inicjowanie, „stawianie” wszystkich dźwięków w „jednym punkcie”*. To subiektywne wyobrażenie i nastawienie głosowe prowadzi do optymalnego ukształtowania i ustabilizowania toru głosu i jest efektem właściwie pojmowanej koordynacji głosotwórczej i właściwie pojmowanej kontroli oddechowej. Szczytowym wymiernikiem opanowania techniki appoggio i techniki kontroli oddychania w śpiewie jest utrzymanie balansu artykulacyjnego pomiędzy spiccato i legato, wszystkim znane jako *messa di voce* (wł. *ogniskowanie głosu*). *Messa di voce* daje efekt „rozkwitania, rozwijania” oraz „zamykania, ogniskowania” jednego, długiego dźwięku: z ukazaniem wszystkich barw i odcieni głosu *chiaro - scuro* (wł. *od jasnego do ciemnego*), w dynamice od pianissimo do fortissimo, z całą delikatnością i mocą, z odczuciem jednoczesnego „przyspieszania i zatrzymywania czasu” oraz skupiania i uwalniania energii dźwięku w *timbre* głosu (franc. *dzwonek*).

Pomimo całej złożoności tego zjawiska i jego fenomenu fizjologia znajduje jego przybliżony model. *Jest to model aerodynamiczny i odnosi się do funkcji narządu oddechowego podczas fonacji*<sup>19</sup>. *Opanowanie regulacji „przepływu oddechu”, przepływu powietrza przez głośnie (przestrzeń pomiędzy fałdami głosowymi), prowadzi podczas śpiewania do niezwyklej umiejętności. Pozwala śpiewakowi regulować w sposób pośredni wibracją fałdów głosowych, co daje cudowny efekt i cudowne odczucie „animacji dźwięku”! Opanowanie przez śpiewaka techniki spiccato, legato i messa di voce, jako kontroli oddechowej jest sztuką wycucia i wyobrażenia „czasu, przestrzeni i koloru” pojedynczego dźwięku, pojedynczej głoski oraz sposobu rozwijania frazy. Jeżeli wyobrażenie kontroli głosu jest prawidłowe, artykulacja pojedynczego dźwięku „ożywia ciało”, mobilizuje postawę i reguluje oddech śpiewaka już w perspektywie pojedynczego dźwięku, a tym samym w perspektywie formy i tempa przebiegu całego utworu. Utrwalenie subiektywnych odczuć „przepływu oraz koncentrowania i ogniskowania energii dźwięku” odbywa się poprzez pełną ekspresji interpretację utworu. Wszystkie reakcje głosowo – oddechowe poddają się w sposób spontaniczny działaniu wyobraźni, wiedzy i intuicji*

---

<sup>19</sup> por. M. Garcia *Hints of Singing*. New York 1982, Patelsens /oryginalna praca publikowana w 1894/; Pawłowski, op. cit., s.215-232; por. W.H. Perkins, Y. Koike /1969/ *Patterns of subglottal pressure variations during phonation*. “Folia Phoniatrica” (Basel), 21:1-8; por. H. J. Rubin, M. LeCover, W. Vennard /1967/ *Vocal intensity, subglottic pressure, and airflow relationships in singers*. “Folia Phoniatrica”, 19: 393-413; por. J. Van den Berg, J. Zantema, P. Doornenbal, /1964 / *On the air resistance and Bernoulli effect on the human larynx*. ”Journal of the Acoustical Society of America”, 29, 626-631.

**śpiewaka.** W śpiewie artystycznym ukształtowało się powiedzenie, że „**dźwięk rządzi oddechem, a śpiewak oddycha dźwiękiem**”.

Jeżeli Czytelnik po zapoznaniu się z treścią tego artykułu:

- będzie zawiedziony brakiem uzyskania recepty na jego indywidualne problemy oddechowe, to autor wysuwa propozycję, aby skierował on swoje kroki w stronę *praktyki skrzypcowej, która jest bezpośrednim drogowskazem i w swojej istocie lustrzanym odbiciem problemów wokalnych i wokalnie – oddechowych.*

- będzie jedynie zainteresowany legendarnym „przekleństwem Ondyny”, to zdaniem autora „znajomość” fizjologii oddychania wyniesiona z tej legendy może z całą pewnością *pobudzić inwencję Czytelnika w planowaniu i wykonywaniu przez niego ćwiczeń głosowo – oddechowych.*

- zechce zgłębić zagadnienia kontroli oddychania w śpiewie studiując badania fizjologiczne, powinien nastawić się na ciężką i długą pracę. Efektem włożonego wysiłku będzie zadziwienie, iż wszystkie podstawowe problemy nurtujące śpiewaków i związane z tematem oddychania w śpiewie są już opisane(!). Czytelnik będzie mógł zatem poruszać się z satysfakcją wg „mapy oddychania w śpiewie”. Pozna na nowo miejsca „dobrze znane”, „odkryje położenie” i „pełną geografę” tych miejsc.

Kończąc krótkie rozważanie sentencji „*Chi respira bene canta bene*”, autor pozostawia Czytelnikowi możliwość dalszego definiowania istoty problemów związanych z kontrolą oddychania w śpiewie. Ponieważ zdaniem autora *nic nie przemawia do wyobraźni tak mocno jak legendy*, kieruje on całą czujność i uwagę Czytelnika ku **legendarnym interpretacjom muzyki wokalne... !**