

**EXERCIȚIILE DE CULTURĂ VOCALĂ —  
MODALITATE DE FORMARE A DEPRINDERILOR VOCAL-CORALE**

**EXERCISES OF VOCAL CULTURE —  
METHODS OF CORALS-VOCAL SKILLS' FORMING**

**GABRIELA TOCARI,**

lector superior,

Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

*Exercițiile vocale joacă un rol important în dezvoltarea vocii viitorului cântăreț. Ele au drept scop dezvoltarea respirației costo-diafragmatice, emisieii vocale corecte, poziției vocale, trimiterea sunetului în rezonatori, dezvoltarea dicției, forței și a volumului sunetului, interpretarea expresivă, respectînd toate mijloacele de expresivitate muzicală. Exercițiile vocale sunt clasificate în: exerciții pentru obținerea respirației costo-diafragmatice; exerciții pentru obținerea emisieii sunetului cu gura închisă; exerciții pentru obținerea emisieii corecte a vocalelor și a consoanelor; exerciții pentru obținerea nivelării registrelor; exerciții pentru mărirea ambitusului vocii; exerciții pentru dezvoltarea tehnicilor vocale; exerciții pentru obținerea interpretării diferitor hașuri.*

**Cuvinte-cheie:** laringe, faringe, respirație costo-diafragmatică, rezonatori.

*Vocal exercises play an important role in the development of the future singer's voice. They have the aim of developing rib-diafragma breathing, correct vocal emission, vocal position, sending the sound into resonators, developing articulation, expressive interpretation, while respecting all the means of musical expressiveness. Vocal exercises are classified as follows: exercises for obtaining sound emission with the mouth closed; exercises for obtaining correct vocal and consonant emission; exercises for obtaining register levelling; exercises for increasing the voice ambitus; exercises for developing vocal techniques, exercises for obtaining the performance of different hushabies.*

**Keywords:** larynx, pharynx, rib-diafragma breathing, resonators.

Din primul an de studii la catedra Pedagogie Muzicală, studenții folosesc vocea la diferite discipline, cum sunt: clasa corală, solfegiu, dirijat coral, practica dirijorală ș.a.

Un rol important în dezvoltarea aptitudinilor vocale ale viitorului pedagog de muzică îi aparține disciplinei Canto. În fața pedagogului de canto stă o sarcină enormă — aprecierea capacităților vocale individuale ale studenților (timbrul vocii), dezvoltarea emisiei vocale corecte, igiena vocală și auto-controlul în timpul interpretării în cadrul altor discipline.

De la prima oră de canto, pedagogul face cunostință cu studenții săi, apreciază timbrul și posibilitățile vocale ale acestora. Indiferent de pregătirea cu care abiturienții vin la catedra noastră, ei trebuie să îndeplinească cerințele înaintate de programele analitice și cerințele pentru examen.

De la bun început, familiarizăm studenții cu fiziologia aparatului respirator și diferența între respirația folosită în timpul vorbirii și cea folosită în timpul cântului. În ajutor ne vin informațiile din manualele de anatomie cu descrierea exactă a mușchilor, care stau la baza următoarelor tipuri de respirație: respirația claviculară, respirația abdominală, respirația diafragmatică și respirația costo-diafragmatică.

În canto, pentru obținerea unei emisii vocale și a interpretării corecte, se folosește respirația costo-diafragmatică. Ea este o respirație amplă, completă și corectă. Acest tip de respirație a fost studiat de medici renumiți, anumiți și fiziologi. Mecanismele respirației costo-diafragmatice se cunosc încă din anul 1850 și se datorează studiilor și experiențelor efectuate de doctorul L. Mandl. Conservatorul din Paris a adoptat, în anul 1866, acest fel de respirație, pe care l-au folosit toți profesorii competenți în cânt. Până atunci, însă, timp de 111 ani (din anii 1755—1866), în Franța și în alte țări domina respirația abdominală (respirația greșită în cântul cu ambitusul mare), recomandată de Jean Antoine Berard (1710—1772). El ne-a lăsat, însă, publicații cu descrierea aparatului fonator și descrierea emisiei vocale, asemănată cu sunetul unei viori, pe care *Feodor Șaliapin* o aprecia foarte mult. În cartea *Caruso*, el consemnează faptul că „*Enrico Caruso se folosea de respirația costo-diafragmatică. Noi întrebuițăm, dinadins, expresiile diafragmă și intercostal; corpul omenesc folosește continuu, concomitent, respirația diafragmatică și cea costală. Una o sprijină pe cealaltă*“ [1, p. 196].

Pentru a începe lucrul asupra respirației costo-diafragmatice este nevoie să îndeplinim următorul exercițiu: se inspiră liniștit și profund aer curat pe nas, 4-5 secunde, se reține aerul inspirat 2-3 secunde, după care se expiră pe gură și puțin pe nas în timpul maximum posibil. La îndeplinirea acestui exercițiu, mâna studentului (pentru început) este fixată în regiunea diafragmei și a coastelor, spatele este drept, capul se află în poziție normală. Neapărat, se relaxează mușchii abdominali, pentru a permite plămînilor mărirea capacității lor la maximum în procesul respirator. Exercițiul de mai sus este folosit chiar din prima oră de canto și se îndeplinește pe parcursul tuturor orelor, prevăzute de curriculum.

Pentru obținerea respirației corecte, îndelungate și a forței în voce este nevoie să complicăm puțin exercițiul dat, incluzând mișcări ale capului și ale mâinilor, precum propune A. N. Statnicova în metoda sa de respirație, descrisă în cartea *Modalități de tratare a bolilor legate de pierderea vocii*, în anul 1972. Dânsa, fiind cântareată și pedagog de canto, cunoștea foarte bine problemele, care stau în fața unui tânăr cântăreț începător și, desigur, în fața pedagogului de canto.

Metodica sa a fost apreciată de mulți medici, în special de ORL-iști, foniatri, pedagogi foniatri. Inspirația pe nas, susținută de mișcări fizice, se consideră efectivă, deoarece pregătește bine aparatul fonator, sinusurile capului.

Termenul de *exercițiu mut* a fost descris de marele cântăreț Marin-Marius Truiculescu (tenor român), în cartea sa *Cântul vocal profesionist*. Exercițiile *mute* sau cu gura închisă se recomandă ca primul pas în încălzirea vocii pentru cânt. Ele au drept scop trimiterea sunetului în cele opt sinusuri de rezonanță, care dau calitatea și amploarea sunetului vocal [2, p. 121]. Se observă în timpul îndeplinirii acestor exerciții cum vibrează ușor oasele feții și cum se formează o mimică de zâmbet. Despre această metodă de încălzire a rezonatorilor faciali aflăm și din cartea *Caruzo*: „...chiar dacă se ocupa cu alte lucruri, el [Caruzo] își exersa vocea. Era ceva intermediar între un zîmbet și un sunet ușor“ [1, p. 182]. Așadar, această metodă de emiteră a sunetului pe zâmbet este efectivă la dezvoltarea unui sunet fundamental combinat, unde participă și rezonatorii, și coardele vocale.

Tot la acest compartiment s-a referit și O. Cristescu. În cartea sa *Cîntul*, nota că „marele bas sovietic, Max Reisen, este un adept al exercițiilor mute, pe care le executa cu gura închisă sau deschisă, urmărind menținerea rezonanței în sinusurile nazale“ [3, p. 82].

Exercițiile cele mai frecvent utilizate sunt:

- 1) Interpretarea pe un singur sunet a duratei de notă întregă, mergând pe semitonuri în sus.
- 2) Interpretarea intervalelor 2m, 2M, 3m, 3M.
- 3) Interpretarea trisonurilor.
- 4) Interpretarea arpegiilor.

Următoarea etapă la compartimentul *Exerciții vocale* este interpretarea vocalelor. După exercițiile cu gura închisă (ale căror scop era încălzirea sinusurilor), coborâm în cavitatea bucală și încercăm să păstrăm aceeași senzație de *zâmbet* și vibrație naturală, firească. Aici, pedagogul trebuie la maximum să dea dovadă de spirit de observație. Se urmărește deschiderea gurii în mod natural, cerul gurii se ridică treptat în momentul trecerii de la un registru la altul.

În cartea sa, Octav Cristescu menționează: „Pentru obținerea unei bune acoperiri a sunetului, pentru poza de voce normală și pentru o justă articulare, sunt folosite, cu reale rezultate, exercițiile cu vocalele *A, E, I, O, U*, pe un singur sunet sau pe trei-cinci sunete succesive, adăugând, treptat, consoanele *L* și *M* sau *N* la aceste vocale“ [3, p. 84].

Atunci, când se obține o emisie ușoară a sunetului, fără încordare și fiecare vocală este cîntată calitativ, se propun exerciții pe silabele: *mi, me, ma, mo, mu*. Consoanele *M* și *N* nu se pot pronunța fără participarea rezonatorilor superiori ai capului. De aceea, este bine să se adauge consoana *M* înaintea vocalelor în timpul încălzirii vocii, care antrenează foarte bine buzele și care, treptat, se poate înlocui cu consoana *R*, care va antrena și limba.

În diferite izvoare de literatură vocal-metodică, consoanele se analizează și se repartizează după următoarele criterii:

*Consoanele labiale* (care se formează cu buzele) — **b, p, m**.

*Consoanele palabale* (care se formează cu vârful limbii în palatal tare al boltei palatine, al cerului gurii) — **l, n, r**.

*Consoanele guturale* (care se formează cu partea posterioară a limbii în palatal moale al cerului gurii, în valul palatin) — **c, g, k**.

*Consoanele dentale* (care se formează cu vârful limbii) — **s, z**.

*Consoanele dentale șuierătoare* (care se formează cu vârful limbii îndărătul alveolelor incisivilor superiori) — **s, j**.

*Consoanele labio-dentale* (care se formează cu buza de jos și dinții incisivi ai maxilarului superior) — **f, v**.

Prin urmare, se grupează în silabe consoanele cu vocalele, pentru a forma exercițiile de încălzire a vocii. Silabele pot fi foarte variate, dar având o consecutivitate bine gândită.

Marin-Marius Truiculescu, în cartea sa *Cântul vocal profesionist*, propune următorul model de exerciții cu silabele formate din consoanele *M, N, R, C*:

- a) Se va începe încălzirea pe *mut*.

b) Se va trece, apoi, la încălzirea vocii la *piano*, cu închiderea și deschiderea gurii prin repetarea consoanei *M* (*MIM — MEM — MAM — MOM — MUM*), ținută mai mult timp, cântând-o ca un fel de geamăt, căutând, astfel, menținerea sunetului în sinusurile paranazale (un exercițiu asemănător metodei celebrului Max Reisen).

c) Se va continua încălzirea vocii cu *crescendo*, *decrescendo*, începând pe *mut*, deschizând, apoi, gura din ce în ce mai mult și terminând tot pe *mut*.

Cel mai ordinar și frecvent întâlnit exercițiu este: *MI-ME-MA-MO-MU*. După lucrul asupra lui timp de 10 min., se poate adăuga consoana *R*. Se folosește următoarea consecutivitate: *MRA-MRE-MRI-MRO-MRU-MRA-MRI*, după care urmează exercițiul cu prima consoană din alfabet: *BRA-BRE-BRI-BRO-BRU-BRA-BRI* și, iarăși, urmează exercițiul de bază *MRA-MRE-MRI-MRO-MRU-MRA-MRI*. Astfel, se procedează cu toate consoanele din alfabet, pornind de la exercițiul de bază cu consoana *M*, prin intermediul căreia urmărim mai ușor formarea sunetului în rezonatorii capului.

Consoanele cele mai dificile de emis sunt *C, P, T, O*, cărora trebuie să li se acorde o atenție deosebită, deoarece ele scot cel mai mult sunetul din rezonatorii capului. Pentru a observa acest lucru se îndeplinește un exercițiu foarte efektiv în tempou lin, *largo* sau *andante*, pe un singur sunet cu silabele *BING-BANG-BUNG*. Se cântă o singură dată, iar, apoi, se continuă cu *PIC-PAC-PUC*. În primul exemplu, datorită consoanelor *N, B* și *G*, sunetul este bine direcționat spre rezonatori. În cazul al doilea, observăm cum, prin intermediul consoanelor *P* și *C*, sunetul se scoate din rezonatori. Pentru a ajunge la o emisie vocală calitativă, unde toate silabele se formează în rezonatori, vom lucra după modelul deja analizat mai sus. Se cântă exercițiul de bază *MRA-MRE-MRI-MRO-MRU-MRĂ-MRÎ*, apoi, consoana *M* se înlocuiește cu consoana *G*, care este o punte de trecere spre consoana *C*. Prin urmare, obținem exercițiul *GRA-GRE-GRI-GRO-GRU-GRĂ-GRÎ* și *CRA-CRE-CRI-CRO-CRU-CRĂ-CRÎ*. Doar urmând calea consoanelor *M* și *G*, consoana *C* se va emite corect în rezonatorii superiori ai capului. Exact așa se procedează cu consoanele *P* și *T*. Pornim, la fel, de la exercițiul de bază, mai apoi, trecem de la *M* la *B* și în final — la *P*, de la *M* la *D* și în final — la *T*. Celelalte consoane din alfabet nu mai au nevoie de exercițiul unei alte consoane intermediare, ci se va îndeplini direct exercițiul de bază, urmat de exercițiul consoanei date.

Dupa 15-20 min. de exersare la diferite intervale și diferite hașuri, se poate trece la interpretarea vocalizelor, care, de rînd cu exercițiile propriu-zise, au menirea de a dezvolta abilitățile vocale. Datorită conținutului muzical mai dezvoltat, vocalizele reprezintă treapta a doua în procesul de lucru la fiecare oră de canto și contribuie la pregătirea mai elocventă a vocii pentru interpretarea repertoriului vocal al unui student și, prin urmare, al unui cântăreț profesionist.

În concluzie, atunci când vorbim despre pedagogul de educație muzicală, nu trebuie să uităm să menționăm că, în tot acel spectru de calități, cultura vocală joacă unul din cele mai principale roluri. Doar prin perseverență și devotament, hărnicie și multă dragoste față de muzica vocală se ajunge la perfecționarea vocii. Anume exercițiile vocale reprezintă punctul de pornire, punctul de reper și chiar punctul culminant în dezvoltarea vocii. Doar îndeplinirea corectă a tuturor sarcinilor, conform criteriilor de mai sus, va contribui la obținerea reușitelor în formarea culturii vocale.

### Referințe bibliografice

1. KEY, V., PIERRE R. și ZIRATO, B. *Caruso*. Trad. în limba română de AUREL B., prof. dr. GROZAVESCU, O. și MIHUT, V. București: Editura Muzicală, 1966.
2. TRUCULESCU, M. *Cântul vocal profesionist*. Cluj-Napoca: Editura Renașterea, 2011.
3. CRISTESCU, O. *Cântul*. București: Editura Muzicală, 1963.