

MIC ÎNDRUMAR PENTRU INIȚIEREA ÎN ARTA VOCALĂ

A LITTLE GUIDE FOR VOCAL ART

MIHAELA GÎRLEA,

asistent universitar, doctorandă,

Universitatea de Arte George Enescu, Iași, România

Studentii din anul I de la Facultatea de interpretare canto, dar mai ales cei de la Facultatea de Teatru sunt de obicei neinițiați în arta vocală, necunoscând elemente de anatomia și fiziologia aparatului fonator, tehnici de dezvoltare a emisiei sonore, exerciții de antrenare a mușchiului diafragm, noțiuni elementare de respirație artistică, dicție, frazare, igiena glasului și altele. Se impune familiarizarea acestora cu un minim de vocabular de termeni de specialitate care să vină în întâmpinarea orelor de artă vocală și care, aplicați în practică, să-i ajute pe studenți să înțeleagă și să dobândească deprinderile necesare și obligatorii în formarea lor ca viitori cântăreți sau actori. Lucrarea de față își propune să fie un mic ghid, un îndrumar pentru studenții din anul întâi care studiază canto sau teatru.

Cuvinte-cheie: canto, teatru, artă vocală, ghid.

First year students from the Interpretation Department and Theatre Department have no experience in the art of voice and they are not familiarized with the vocal anatomy and its philosophy not used to train their diaphragm muscle, phrasing, voice hygiene, diction and so on. It is necessary to familiarize them with basic speciality vocabulary which helps them in fast understanding of the content and makes it easier for them to acquire necessary skills that are essential in their training. This paper aims to help and encourage the students in first year to learn the art of singing and theater.

Keywords: singing, theater, art vocal, guide.

În calitate de profesor de canto la Facultatea de Teatru din cadrul Universității de Arte George Enescu din Iași, încă din anul 2008 am cercetat cu deosebit interes culegeri, studii, articole, cursuri care se referă la pedagogia artei vocale. Dintre lucrările care mi-au atras atenția (existente în biblioteca școlii) și asupra cărora am zăbovit aș putea enumera: *Cântul*, Octav Cristescu, *Introducere în arta cântului*, Ada Burlui, *Vocea cântată*, Raoul Husson, *Metodica predării cântului*, Adriana Severin, *Arta cântului vocal*, Emil Pinghireac, *Vox Mentis*, *Ghid practic pentru cântat și vorbit*, Gabriela Cegolea, *Un instrument excepțional: vocea umană*, Cătălina Ionela Chelaru și altele. Așa cum se observă din titluri (dar și din conținut) nici o lucrare nu se referă la inițierea în arta vocală, ci tratează problema cântului vocal din perspectiva elevului sau studentului deja inițiat.

Grosso modo literatura de specialitate adresată elevilor și studenților aflați în primul an de studiu al artei vocale este prea puțină și adesea incompletă. Plecând de la realitatea faptului că în școlile vocaționale, în primul an de liceu sau primul an de facultate se înscriu mulți elevi sau studenți care nu au studiat muzica până la această vârstă, se conturează tot mai mult nevoia editării unor manuale, culegeri de inițiere vocală la care să poată apela și aceia care nu au studiat muzica dar vor să dobândească repede un minim de cunoștințe de specialitate, un limbaj specific atât de importante în demersul pedagogic, dar și celor care au studiat muzica (altă specializare decât arta vocală), cunoscut fiind faptul că fiecare disciplină vocațională are particularitățile ei și deci, dacă de exemplu un elev a studiat pian, va înțelege mai ușor elementele de teorie muzicală, dar va insista mai mult pe cele de tehnică vocală.

Manualul de inițiere vocală trebuie să fie o inițiere nu doar cu privire la voce, ci la toate elementele ce converg către formarea unui artist: elemente generale de anatomia și fiziologia omului, psihologie, estetică, noțiuni ce țin de formarea sunetului, elemente de limbaj muzical, cunoașterea claviaturii pianului, cunoașterea instrumentelor și a ipostazelor instrumentale ce însoțesc vocea în timpul unui act artistic vocal-instrumental, elemente de practică vocală, exerciții de respirație, exerciții pentru antrenamentul vocii, exerciții de dicție, modalități de adaptare și aplicare a noțiunilor învățate pe propriul

glas, precum și un repertoriu accesibil care să conțină lucrări diverse din punct de vedere stilistico-interpretativ.

De ce anatomia și fiziologia aparatului fonator? Cum se formează sunetul? Unde se formează?

Din experiența personală, la prima oră de artă vocală le adresez cursanților următoarea întrebare: „câte coarde vocale are omul?”, iar răspunsul vine neîntârziat: „coarde vocale!?!”, „7”, „5”, „mai mult de 8”, „14?” etc. Consider că orice solist sau actor ar trebui să știe că obținem sunet cu ajutorul a două coarde vocale care se află în interiorul laringelui. În *Curs de inițiere vocală-canto* am realizat un traseu al informațiilor care mi s-a părut firesc, ușor de urmărit și de înțeles, pornind de la anatomia și funcționarea aparatului vocal, comentând apoi câteva noțiuni ce țin de emisia vocală (caracteristicile sunetului, vocalelor și consoanelor). Am continuat cu o cercetare inovativă privind respirația artistică (considerând-o diferită de respirația obișnuită, dar esențială pentru cântăreți și actori), alcătuirea aparatului rezonator, elemente de igiena glasului, mergând mai apoi către partea teoretică elementară în care am definit noțiuni precum melodia, ritmul, metrul, tempoul, nuanțele, notele muzicale, notația muzicală, intervalele muzicale, noțiuni despre gamă și tonalitate, instrumente și instrumentație, fiecare din aceste mari repere fiind însoțit de o parte de sistematizare și fixare a conținuturilor. Ultimele două părți ale cursului conțin elemente de practică vocală ce se referă atât la exerciții de respirație, de dicție, de antrenament vocal, cât și la un minim de repertoriu recomandat elevilor și studenților aflați în etapa de inițiere vocală.

Vocea este un mecanism complex care din punct de vedere funcțional se află într-o permanentă relație de dependență cu funcționarea aparatului respirator, fonator și rezonator [1, p. 13]. Fără a ști cum sunt corelate cele trei aparate în timpul emisie sonore cântate sau rostite, nu putem vorbi de meseria de cântăreț sau actor sau de arta de a cânta sau de a vorbi. Mușchii feței, nările, buzele, arcadele dentare, vălul palatin, palatul dur, limba, laringele, coardele vocale sunt părți componente ale aparatului fonator cunoscute în mare parte, însă despre palatul dur sau vălul palatin elevii și studenții nu cunosc nimic. Nici ca terminologie, nici ca localizare în corpul omenesc și nici ca rol în producerea sunetelor. De aceea, manualul de inițiere vocală trebuie să aducă lămuriri asupra termenilor posibil necunoscuți sau prea puțin folosiți, astfel ca la finalul primului an de studiu aceștia să fi dobândit un minim de limbaj de specialitate. De exemplu, de justă importanță este faptul că palatul dur este ceea ce noi cunoaștem sub denumirea de cerul gurii și că la terminația lui spre incisivi superiori există o zonă în care se acumulează vibrațiile sunetului, generând o sonoritate corectă, omogenă, zonă care apare vizibil dinafară ca o scobitură între nas și gură și pe care inițiatorii o cunosc sub numele de Punctul lui Mauran. Dintre noțiunile de bază pe care ar trebui să le cuprindă un manual de inițiere vocală în capitolul dedicat aparatului vocal, enumeram următoarele:

- vocea, instrument „viu” (pentru că se află în corpul omenesc și depinde de anatomia și fiziologia diferitelor părți componente ce îl alcătuiesc);
- principalii mușchi ai feței (cum îi acționăm și ce generează);
- organele articulatorii ale vorbirii: buzele, limba, dinții;
- laringele și coardele vocale;
- traheea, plămâni;
- mușchiul diafragm, organ aflat în cavitatea abdominală de al cărei acțiune depinde respirația și în cele din urmă emisia sonoră, calitatea sunetului;
- sinusurile.

Cunoscând toate acestea și conștientizând la nivel cerebral legăturile dintre ele, elevul (studentul) va înțelege mai bine cum să obțină vocale rotunde, consoane articulate, sunete caracterizate de intensitate, înălțime, culoare, flexibilitate, claritate, omogenitate; de asemenea, va ști care îi sunt posibilitățile vocale, limitele ambitusului, cum să își încadreze vocea (tipuri de voci feminine sau masculine); manualul de inițiere vocală trebuie să aducă la cunoștința utilizatorilor săi posibile afecțiuni ce pot apărea la nivelul aparatului fonator, cauzele ce le generează, dar și soluții, recomandări ce pot diminua sau chiar înlătura aceste disfuncții.

Orice profesor de canto trebuie să opereze cu elemente de limbaj muzical. Manualul de inițiere vocală trebuie să conțină noțiuni teoretice și exemple legate de melodie, registre, ritm, durata notelor, accente muzicale, pauze, metru, tipuri de măsuri, tempo, nuanțe etc. Înălțuirea

firească între aceste noțiuni și aducerea unor cunoștințe legate de claviatura pianului, portativ și note muzicale, intervale muzicale și semne de alterație, gamă și tonalitate îi vor servi cursantului să poată solfegia partituri simple, să identifice notații, recomandări, particularități de scriitură etc.

Vocea, în context actual, este dependentă de instrumente și orchestrație. Cunoașterea instrumentelor ca aspect, mod de obținere a sunetului, dar și din punct de vedere al sonorității, precum și ipostazele în care se poate întâlni vocea cu instrumentele reprezintă un atu în audiere, recital, concert, piesă de teatru. De aceea, cred că manualul de inițiere vocală (care, așa cum spuneam, se adresează și celor care nu au studiat muzică vreodată) trebuie să aducă lămuriri și cu privire la acest aspect.

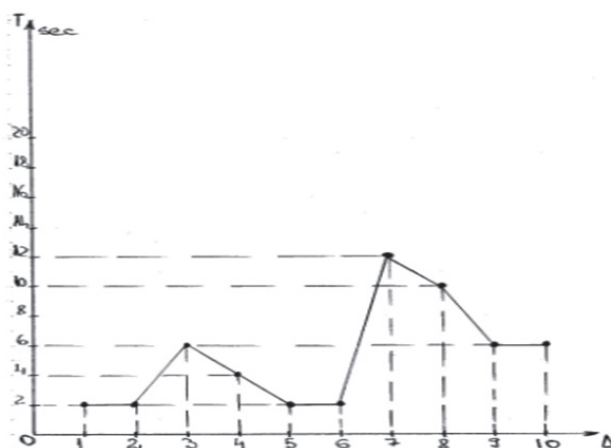
Profesorul de artă vocală trebuie să fie în primul rând un bun practician. Toate cele comențate anterior trebuie să se regăsească în practica vocală, aplicate pe particularitățile de structură fizică și emoțională ale fiecărui cursant. De aceea, capitolul dedicat practicii vocale ar fi de preferat să fie parte din experiența personală a profesorului de cânt vocal și să aibă certe elemente de originalitate. Ceea ce au propus alți profesori, alți cântăreți, alte lucrări de specialitate și ceea ce propune profesorul la oră trebuie să fie adaptat la realitatea zilelor noastre, pe nivelul elevilor și studenților de astăzi, particularizate pe fiecare individ, grupă. În cartea *Curs de inițiere vocală-canto* capitolul ce se referă la practica vocală conține pasaje generoase de originalitate pornind de la exercițiile de respirație (cu exercițiul de recul al mușchiului diafragm, cercetare inovativă realizată de autorul cursului pe o durată de cinci ani și pe care îl vom prezenta mai jos) în care profesorul recomandă o diversitate de ipostaze ale corpului în raport cu vocalitatea, dar și diferite combinații de sunete care să rezolve problema respirației în rostire și în cânt, continuând cu exerciții de dicție în care autorul, pe lângă texte preluate din mari scriitori, aduce și texte proprii ce pun diferite probleme în rostire și în cânt; vocalizele, acele exerciții care pregătesc vocea pentru vorbit sau cântat sunt de asemenea o combinație între ceea ce recomandă alții și variante originale cu grupuri de sunete și texte improvizate de autor.

De exemplu de ce *exercițiul de recul al mușchiului diafragm* este original? Nu doar titlul sugerează acest lucru, ci, vom vedea în rândurile de mai jos că este o viziune actuală, o readaptare a unor recomandări întâlnite în literatura despre cânt vocal, dar profund inovativă în ceea ce privește centrarea pe elev/student. Dintre materialele necesare pentru realizarea exercițiului enumerăm cronometru, pix și foi de matematică.

- corpul se așează în poziția verticală cu fața la perete având vârful picioarelor la o distanță de aproximativ 10cm de unghiul de 90° format între pardoseală și perete și depărtate pe linia umerilor (cărțile de cânt vocal recomandă un exercițiu în care întinși pe podea așezăm pe cavitatea abdominală un teanc de cărți, încercând ca după inspirație și apnee, în expirație să nu se creeze un dezechilibru al teancului de cărți, să nu se răstoarne;
- dar solistul vocal sau actorul nu cântă în poziția culcat, decât poate în foarte puține situații, într-un rol anume, pe o durată scurtă de timp; activitatea de cânt vocal sau de rostire în cazul actorilor se realizează în poziția stând în picioare);
- relaxăm corpul (în poziția culcat recomandată în exercițiul cu teancul de cărți corpul devine mult prea relaxat în raport cu ceea ce urmează a fi făcut și anume încordarea mușchiului diafragm, cunoscut fiind faptul că asupra mușchiului diafragm, în apnee se exercită o acțiune de apăsare a coloanei de aer către acest mușchi, de sus în jos, ceea ce în poziția culcat, fizic vorbind nu mai putem avea un vector al forței de apăsare în plan vertical;
- pe inspirație profundă (3 secunde) ne apropiem ușor de perete cu cavitatea abdominală fără să ne izbim de acesta, fără să tragem umerii înapoi și fără să curbăm foarte tare corpul către înainte (distanța de 10 cm asigurată la debutul exercițiului ne ajută să obținem această aple-

care, cu această poziție, fără a ne lovi); de asemenea, nu îndoim genunchii, ci doar creăm un unghi foarte mic de închidere;

- în momentul în care are loc contactul ușor dintre abdomen și perete realizăm retenția încordând ferm diafragma; corpul suferă un recul, revenind la poziția inițială, verticală, iar concomitent cu această acțiune se pornește atât cronometrul, cât și expirația pe siflanta s;
- în timpul expirației, înainte de a avea senzația de lipsă de aer se oprește cronometrul și se realizează odihna timp de câteva secunde (aproximativ 20); valoarea citită pe ecranul cronometrului se trece într-un caiet;
- pe durata celor 20 de secunde de odihnă se inspiră și se expiră, eliminând cu forță aerul în afară;
- se repetă exercițiul până obținem 10 determinări; se iau valorile și se realizează un grafic în care pe axa lui X vom avea cele 10 determinări, iar pe axa lui Y vom avea timpul obținut la fiecare determinare. Să presupunem că am obținut un șir de numere de forma: 2, 2, 6, 4, 2, 2, 12, 10, 6, 6. Graficul nostru va arăta astfel (este un grafic realizat de o studentă din anul întâi care nu auzise niciodată de mușchi diafragm, inspirație profundă, apnee, expirație):



Ce am obținut și ce era de dorit să obținem? O linie frântă în mai multe puncte, în locul unei linii ascendente cu cât mai puține vârfuri și zone de staționare; valori foarte mici pe durata celor zece determinări (valori optime ar fi fost între 20 și 50 de secunde, fără efort; siflanta s ajută la obținerea unor valori mari de timp).

Care sunt cauzele care duc la timpi mici, discontinuități în linia valorilor obținute, stagnări sau descreșteri ale valorilor? În primul rând necunoașterea propriului corp, a organelor ce contribuie la crearea sunetului cântat sau rostit, lipsa conștientizării importanței acțiunii mușchii diafragmei în raport cu vocalitatea, lipsa de antrenament a respirației.

Fără îndoială, orice elev (student) care va parcurge cu seriozitate un asemenea curs în care se regăsesc deopotrivă teoria și practica va fi capabil să interpreteze lucrări recomandate în finalul manualului. Diversitatea genurilor muzicale întâlnită în lista de repertoriu îi va asigura cursantului un bun început în marea artă: muzica clasică, repertoriul copiilor, folclorul muzical românesc, musical, jazz, colinde și cântece de stea.

Cursul de inițiere vocală poate fi considerat un instrument de lucru esențial în didactica și metodică artei vocale realizat cu scopul „de a soluționa eficient și rapid ineficiența didactică actuală constatată, prin ancorarea la realitatea învățământului contemporan supus unor dinamice transformări, impunând o pregătire competentă, multidisciplinară a cadrului didactic” [2, p. 1]. În lipsa unor lucrări de specialitate care să vină în întâmpinarea studenților sau elevilor aflați la început de drum, dialogul și înțelegerea cerințelor venite din partea profesorilor vor fi deficitare și vor crea adevărate bariere în comunicarea dintre profesor și cursant, fapt nedorit în didactica artistică.

Referințe bibliografice

1. CHELARU, C. I. *Un instrument excepțional: vocea umană*. Iași: vol. I, Editura Tehnopres, 2005.
2. GÂRLEA, M. L. *Vocea actorului sau despre cum se cântă în teatru*. Iași: Editura Artes, 2013.