

**OPTIMIZAREA MĂiestRIEI VOCALIȘTILOR PRIN TRAININGUL MINTAL
ȘI PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ**

**OPTIMIZATION OF THE VOCALISTS' MASTERY BY MENTAL TRAINING
AND PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING**

ADELA BLÎNDU¹,
conferențiar universitar interimar,
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

¹ E-mail: blindu4@yahoo.com

CZU 784.93

Unul dintre elementele fundamentale care stau la baza prestației reușite a vocalistului este starea optimă de pregătire care, la rândul său, este axată pe următorii parametri esențiali: cunoștințe legate de arta vocală, pregătirea fizică profesional-aplicativă, emoțională și mintală.

Se consideră că structurile creierului uman lucrează în paralel, prin intermediul rețelelor neuronale, chiar dacă o parte din regiunile creierului efectuează anumite funcții specializate. Astfel, trainingul mintal realizat prin meditație sau practica-rea mindfulness-ului¹ contribuie la modificarea activității anumitor zone ale creierului și poate avea efecte benefice asupra depășirii stresului, emoțiilor și, în general, pentru îmbunătățirea reușitei. În speță, metoda trainingului mintal și pregătirea fizică profesional-aplicativă se consideră de o importanță majoră și inovațională.

Cuvinte-cheie: vocalist(ști)/cântăreț(i), pregătire fizică profesional-aplicativă (PFPA), postură, training mintal (TM), creier uman, psihic, mindfulness, studiu, studenți

One of the basic elements underlying a successful performance of a vocalist is the optimal state of training which, in its turn, is centred on the following main parameters: knowledge related to vocal art, physical, emotional and mental professional applied training.

It is believed that the human brain structures work in parallel through neural networks, even if a part of the brain regions performs certain specialized functions, so mental training such as meditation or practicing mindfulness² alter certain areas of the brain, and can have beneficial effects in overcoming stress, emotions, and generally improving performance. Thus, the methodology of mental training is considered to be of major and innovative importance in this context.

Keywords: vocalist, professional applied physical training (PAPT), posture, mental training (MT), human brain, psychic, mindfulness, study, students

Introducere

Societatea modernă impune cerințe înalte privind calitatea formării viitorului vocalist și pune accente pe cunoștințele aferente artei vocale – stăpânirea măiestriei actorului, capacitatea de a pătrunde în conținutul mesajului muzical etc. Pentru a deveni profesionist sau cântăreț de valoare, pentru o evoluare mai bună *vocalistul* trebuie să se afle într-o stare optimă de pregătire, stare ce merită a fi luată în considerație și care este axată pe trei parametri principali: pregătirea fizică, mintală și emoțională.

Pregătirea fizică profesional-aplicativă (PFPA)

Conform definiției, „PFPA este o metodă de aplicare specială și selectivă a culturii fizice și a sportului utilizată în pregătirea unui specialist pentru activități profesionale, dezvoltarea rezistenței funcționale a corpului și formarea deprinderilor motorii. Scopul acesteia rezidă în dezvoltarea și menținerea la un nivel optim a acelor calități mintale și fizice, solicitate intens pentru desfășurarea anumitor activități profesionale specifice” [1]. O remarcă interesantă se găsește la Octav Cristescu, în cartea sa *CÂNTUL, probleme de tehnică și interpretare vocală*: „În majoritatea cazurilor, cântăreții duc o viață sedentară, activitatea lor limitându-se adesea numai la exercițiile de respirație și de tehnică vocală. Viața sedentară prelungită poate provoca slăbirea celor mai însemnate funcții ale organismului: respirație, circulație, digestie etc. Pentru înlăturarea acestor neplăceri fiziologice, un rol eficient îl au exercițiile fizice. Acestea, corect aplicate, măresc forța musculară, îmbunătățesc activitatea circulației sanguine, dezvoltă respirația, stimulează metabolismul, micșorează tensiunea arterială, creează o corectă ținută a corpului” [2 p. 128].

Ținuta corpului la *vocaliști*, numită *postură*, reprezintă punctul inițial pentru a începe a cânta și este bazată pe tensiunea musculară. O *postură* sau o poziție corectă se formează pe parcursul unui antrenament asiduu și este o problemă deloc neglijabilă. Pentru menținerea poziției și a stării fizice există un șir de exerciții care se vor îndeplini chiar la primele ore de canto. Cele mai frecvent utilizate sunt:

— rotirea umerilor în ambele direcții (spate, față);

1 Tehnică cu solidă bază științifică care ne ajută să fim mai fericiți, să dezvoltăm relații armonioase cu cei din jur și să fim mai bine cu noi înșine.

2 A technique with solid scientific basis that helps us to be more happy, to develop harmonious relationships with others and to be better with ourselves.

- scuturarea mâinilor și a brațelor;
- rotirea părții superioare a trupului;
- lăsarea capului în dreapta și apoi în stânga;
- întoarcerea lentă a părții superioare a trupului la stânga, apoi la dreapta, fără înclinarea capului;
- lăsarea foarte domoală a capului în față, cu relaxarea trupului, apoi revenirea, la fel de treptat, în poziția inițială;
- mersul prin clasă, începând de la pași înceți apoi mai rapizi și invers, controlând încordarea și relaxarea mușchilor picioarelor.

Pregătirea fizică adecvată, special axată pe menținerea și dezvoltarea sănătății, forței, rezistenței, este capabilă să tatoneze calea adecvată spre o stare emoțională bună/stabilă în timpul evoluării publice a *vocaliștilor*. Acest fapt se reflectă pozitiv și asupra funcționării proceselor mintale, care se află într-o legătură strânsă cu concentrarea atenției, cu procesul de gândire, precum și cu memoria – momente strict necesare în spectacolele susținute.

Trainingul mintal (TM)

Creierul uman este cel mai complex organ al corpului omenesc. În cartea sa *The Energies of Men*, William James [3] explorează conceptul precum că *creierul uman* utilizează aproximativ 10% din capacitatea sa de energie naturală. Reieșind din aceasta, devine clar că *trainingul mintal* este binevenit pentru mobilizarea și stimularea capacităților ascunse ale creierului și reprezintă o metodă de instruire, în rezultatul căreia se consolidează stilul sănătos de viață, precum și comportamentul adecvat la toate nivelurile corpului. Psihicul și creierul sunt elementele-cheie în *TM*.

Destul de frecvent se întâlnește fenomenul când unele persoane își imaginează anumite situații care pot avea loc în viitor, bazându-se pe elementele/detaaliile reale ale unei acțiuni, pe etapele care trebuie să le parcurgă, creionându-și, în același timp, un tablou pe care și l-ar dori să-l vadă. Astfel, se produce un exercițiu mintal – *TM*: repetarea unei situații concrete și opțiunile de acționare, având drept obiectiv optimizarea creării unui model de comportament cognitiv care se realizează, în mod descriptiv, prin repetarea în minte, implicând experiențele senzoriale (sunete, mirosuri, imagini), stimulând îmbunătățirea unui cadru-acțiune dorit pentru viitor.

Percepția lui Albert Einstein – „Imaginația este mai importantă decât cunoașterea. Cunoașterea este limitată. Imaginația face ocolul lumii” [4 p. 5] – își găsește relevanța în limita acestui antrenament. Momentul de start îl reprezintă conturarea vizuală a lucrului dorit, parcurgerea pașilor necesari în vederea concretizării scopului propus. Pentru ca *TM* să fie mai eficient, acesta ar trebui să fie similar cu cel real, să fie sistematic și apropiat de realitate. Practic, mai întâi trebuie să meditezi cu ochii închiși și să vizualizezi, de exemplu, cum ai putea să parcurgi spațiul pe scenă, să localizezi microfonul, acompaniamentul muzical, spectatorii din sală etc.

TM la *vocaliști* este direcționat spre pregătirea psihologică, care reprezintă o asigurare profesională înaintea evoluării în scenă. Această strategie are rolul de a antrena *psihicul* și a controla emoțiile în timpul interpretării materialului muzical, pregătind astfel *vocalistul* pentru efectuarea sarcinii de evaluare într-o manieră pozitivă. În aceeași ordine de idei, O. Cristescu menționează: „Educarea *psihicului* constituie pentru un cântăreț preocuparea de căpetenie, drumul său spre realizări și creații importante. Educarea *psihicului* se cere a fi îndeplinită în egală măsură cu educarea aparatului vocal, cu tehnica vocală” [2 p. 101].

Studiul vocal, *TM*, *PFPA* asigură liniștea, încrederea, motivația care pot contribui la atingerea obiectivelor mult mai rapid și într-un mod mult mai eficient, în speță, ne permit să întreprindem încercări de a rezolva problemele *vocaliștilor* în perioada de pregătire sub aspecte multifuncționale, compilate într-o metodă proprie.

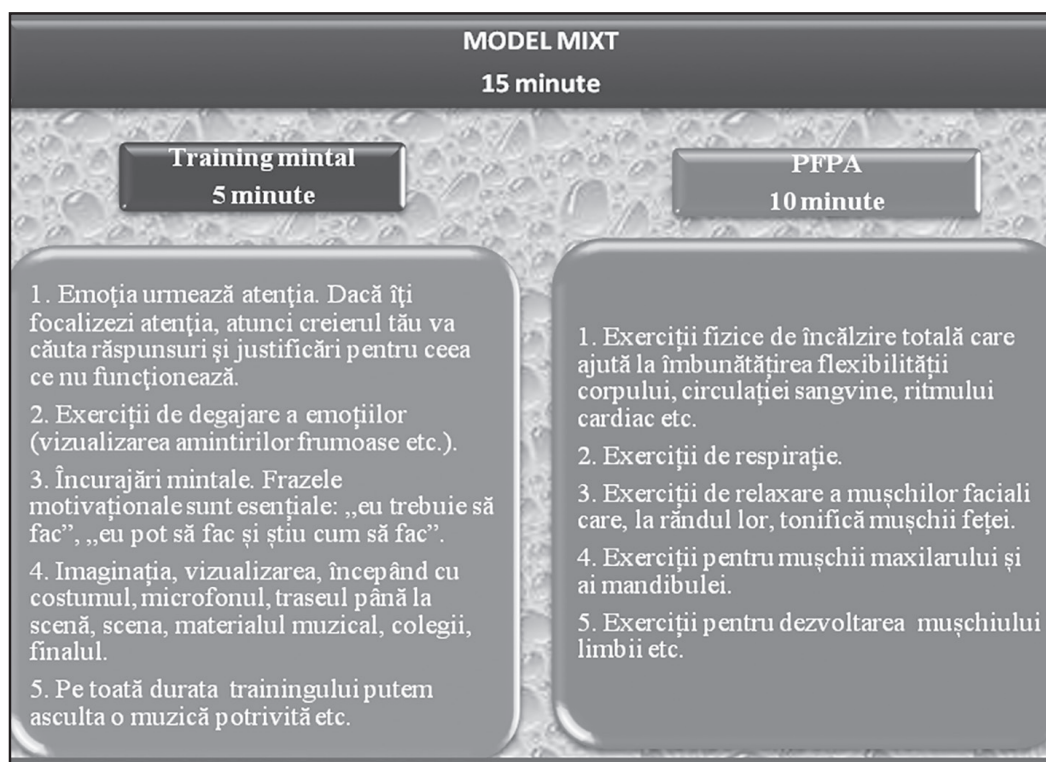
În același context, din ce în ce mai popular devine conceptul de *mindfulness*. Este un cuvânt englezesc care în traducere liberă înseamnă „minte plină”. Jon Kabat-Zinn, fondatorul *mindfulness*-baset

stres reduction MBSR, în cartea sa *Mindfulness for beginners*, explorează conceptul, precum că *mindfulness*-ul este conștientizarea cultivată prin atenția acordată într-o manieră susținută și particulară: intenționată în momentul prezent și fără a judeca [5 p. 1]. Exercițiile *mindfulness* ne ajută să gestionăm mai corect mintea și corpul, să devenim mai puternici și mai rezistenți, să facem față lucrurilor mai bine, să fim mai fericiți, să dezvoltăm relații armonioase cu cei din jur și să fim mai bine cu noi înșine. „Starea de *mindfulness* înseamnă o conștientizare cu inima deschisă a ceea ce se întâmplă și învățarea din ceea ce descoperi. Acest lucru vine, în primul rând, din atenția acordată simțurilor. În loc să ne lăsăm pradă ideilor, ne acordăm la lumea noastră prin conștientizarea văzului, sunetului, sentimentelor, gustului și mirosului”, menționează Ed. Hallowell în cartea sa *Mindfulness* [6 p. 29].

Având în vedere cele menționate mai sus, la Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice (AM-TAP), secția Muzică ușoară și Jazz, s-a efectuat un studiu la care au participat 3 grupe de *studenți-vocaliști*. Înainte de a evolua în scenă, timp de 2 săptămâni, primei grupe i s-a propus să practice ore de canto, grupei a 2-a i s-au propus ore de canto și *PFPA*, iar *studenților-vocaliști* din grupa a 3-a li s-a propus modelul mixt elaborat *TM* și *PFPA*, plus ore de canto.

Ținând cont de avantajele și dezavantajele depistate în urma evoluării grupelor supuse cercetării și în baza examinării literaturii la tema de cercetare [7, 8], am elaborat următorul model mixt de *training mintal* și *PFPA* (Figura 1).

Figura 1. Model mixt de *TM* și *PFPA*.



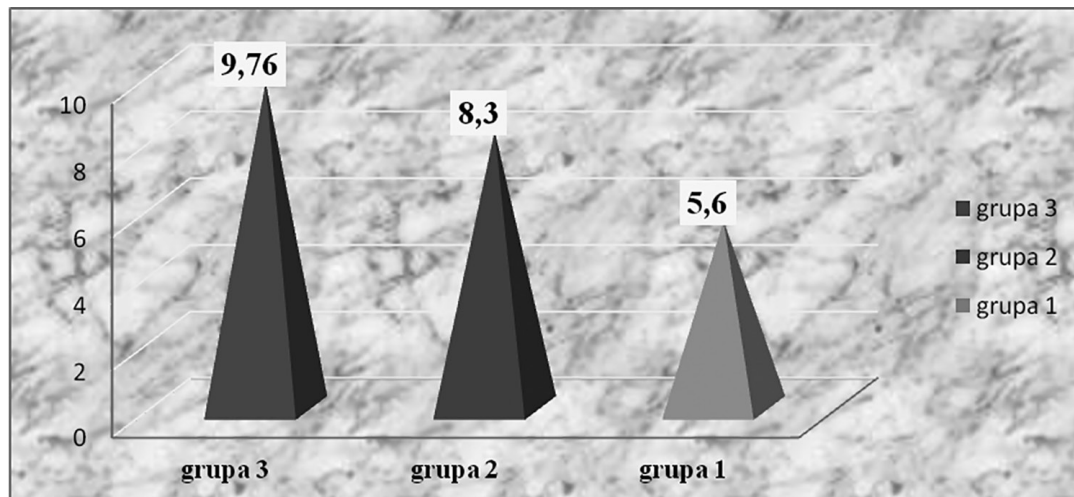
Rezultatele cercetării

În urma cercetării efectuate și a concluziilor experților din domeniu – specialiști de la secția Muzică ușoară și Jazz, AMTAP și de la secția Educație Fizică și Sport, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport s-a constatat următoarele:

- Prima grupă, care a urmat ore de canto, a fost apreciată cu calificativul „satisfăcător”.
- A doua grupă, care a parcurs ore de canto și *PFPA*, a înregistrat calificativul „bine”.
- A treia grupă, care a urmat orele de canto și modelul mixt nou elaborat, a înregistrat calificativul „foarte bine”.

Ca rezultat, am obținut o medie de 5,6 puncte la grupa întâi de *vocaliști* care a urmat pregătirea tradițională, grupa a doua a înregistrat o medie de 8,3 puncte – aceasta a parcurs ore de canto și o *PFPA*, iar grupa a treia de studenți-*vocaliști* a înregistrat media de 9,76 puncte – aceasta a urmat un mixaj din *PFPA*, plus *trainingul mintal* (Figura 2).

Figura 2. Calificative înregistrate de grupele supuse experimentului.



Sursa: Experiment efectuat cu *studenții-vocaliști* de la AMTAP în toamna anului 2018.

Concluzii

- Pentru o stare optimă de pregătire a *vocaliștilor* de a evolua cu succes în scenă e necesară o abordare complexă profesională.
- Trainingul mintal la *vocaliști* reprezintă o asigurare profesională înaintea evoluării în scenă.
- Rolul primordial în pregătirea *vocaliștilor* trebuie axat pe trainingul mintal și *PFPA* care duc spre performanțe.
- În procesul de pregătire profesională, s-a constatat că modelul mixt elaborat va facilita pregătirea calitativă a viitorilor *vocaliști*.

Referințe bibliografice

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка [online]. B: *Studme.org*: [site]. [accesat 3 noiem. 2018]. Disponibil: https://studme.org/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka
2. CRISTESCU, O. *CÂNTUL, probleme de tehnică și interpretare vocală*. București: Editura Muzicală a Uniunii Compozitorilor din RPR, 1963.
3. JAMES, W. *The Energies of Men, Moffat, Yard and Company*, 2017, 3 apr. ISBN-13: 978-1520992310.
4. What life means to Einstein. In: Newspaper *The Saturday Evening Post* [online]. 1929, 26 Oct. [accesat 9 noiem. 2018]. Disponibil: http://www.saturdayeveningpost.com/wpcontent/uploads/satevepost/what_life_means_to_einstein.pdf
5. KABAT-ZINN, J. *Mindfulness for Beginners*. SoundsTru: Reprint edition, 2016. ISBN-10:978162203 6677.
6. HALLOWEL, E. *Mindfulness: cum să trăiești bine dând dovadă de atenție*. Cap.1. București: Editura ACT și Politon, 2016. ISBN 978-606-913-102-2.
7. ЦЕТКИН, М. *Дыхательная гимнастика А. Н. Стрелниковой*. Москва: Метафора, 2006. ISBN 5-85407-023-5.
8. TRUCULESCU, M-M. *Cântul vocal profesionist*. Cluj-Napoca: Renașterea, 2011, ISBN 978- 973- 1714- 99-8.