

PRODUCEREA SUNETULUI VOCAL: METODE DE DEZVOLTARE ALE GRUPELOR MUSCULARE

PRODUCING VOCAL SOUND: METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF MUSCLE GROUPS

ADELA BLÎNDU¹

doctor în științe ale educației, lectoră universitară,
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

<https://orcid.org/0000-0002-4932-6525>

CZU 784.92

DOI <https://doi.org/10.55383/amtap.2025.1.09>

În acest articol autorul pune în discuție importanța mușchilor implicați în emisia vocală. În procesul de modelare a vocii, adică adaptarea și dezvoltarea acesteia pentru cântul profesionist, un rol important aparține educării capacităților musculare. Activitatea mușchilor și a grupelor musculare în emisia sunetului necesită o atenție deosebită și un antrenament regulat. Dezvoltarea tuturor mușchilor implicați la producerea sunetului vocal – mușchii feței și ai limbii, mușchii zonei nazofaringiene, mușchii laringelui, diafragma, mușchii abdominali etc. – ajută la o performanță vocală bună. Important e ca toți acești mușchi în procesul de cântare să funcționeze în armonie, astfel încât sarcina fiecăruia să se desfășoare liber, fără a interfera cu munca celorlalți.

Cuvinte-cheie: emisia vocală, mușchi, grupe musculare, educație, antrenament

In this article, the author discusses the importance of the muscles involved in vocal emission. In the process of shaping the voice, i.e. its adaptation and development for professional singing, an important role belongs to the education of muscle capacities. The activity of muscles and muscle groups in the emission of sound requires special attention and regular training. The development of all the muscles involved in the production of vocal sound: the muscles of the face and tongue, the muscles of the nasopharyngeal area, the muscles of the larynx, the diaphragm, the abdominal muscles, etc., helps to achieve good vocal performance. It is important that all these muscles in the singing process work in harmony, so that the task of each one is carried out freely, without interfering with the work of the others.

Keywords: vocal emission, muscles, muscle groups, education, training

Introducere

„Datorită activității mușchilor scheletici, se efectuează toate mișcările ce au loc între diferite segmente ale corpului, deplasarea lui în spațiu și menținerea echilibrului. Mușchii realizează mișcările de respirație, masticăție, deglutiție, defecație, micțiune, mișcările globului ocular determină specificul mișcării, producerii și articulării sunetelor, participă la formarea pereților cavităților toracică și abdominală, la refluxul sângelui venos și limfei etc.”, afirmă I. Caterinciuc în culegerea de cursuri *Aparatul de susținere și mișcare* [1 p. 156]. Reieșind din cele citate, rezultă că fără activitatea mușchilor și grupelor musculare nu se realizează întregul complex de mișcare a corpului. În consecință, fără activitatea mușchilor și anume a celor care sunt implicați în emisia sunetului – mușchii respiratori, corzile vocale, mușchii laringelui și a faringelui etc. – nu va putea fi obținută o emisie vocală bună. Dezvoltarea vocii pentru cântul vocal profesionist este un proces de instruire simultană și interconectată a abilităților auditive și a celor musculare. Prin antrenamentul zilnic activitatea musculară este divizată și ordonată, se formează conexiunile necesare, reflexele inutile sunt inhibitate, tensiunea și mișcările necesare dispar, apar abili-

¹ E-mail: blindu4@yahoo.com

tăți vocale stabile, rezultând o voce clară și liberă. Pentru a ajuta vocalistul să obțină coordonarea corectă a mușchilor este necesar de stabilit pe care dintre mișcările musculare trebuie să se concentreze, adică de mecanismul căror mușchi sau grupe musculare depind calitățile fundamentale ale vocii. Dezvoltarea și cultivarea oricărui tip de coordonare nouă este o provocare pentru organism. Cu cât mai repede vor fi identificate aceste coordonări, cu atât cântărețul va putea să-și concentreze toată atenția, forța mintală și fizică. De asemenea, un interpret în formare vocală trebuie să-și concentreze atenția asupra senzațiilor sale musculare, identificând asupra cărui grup muscular să-și îndrepte focusul inițial, respectiv, asupra senzațiilor musculare generate de originea sunetului la început, adică la atacul și articularea acestuia. Din aceasta rezultă că factorul important pentru realizarea sunetului vocal depinde nemijlocit de aceste senzații ce trebuie monitorizate de auzul vocalistului și dezvoltate continuu.

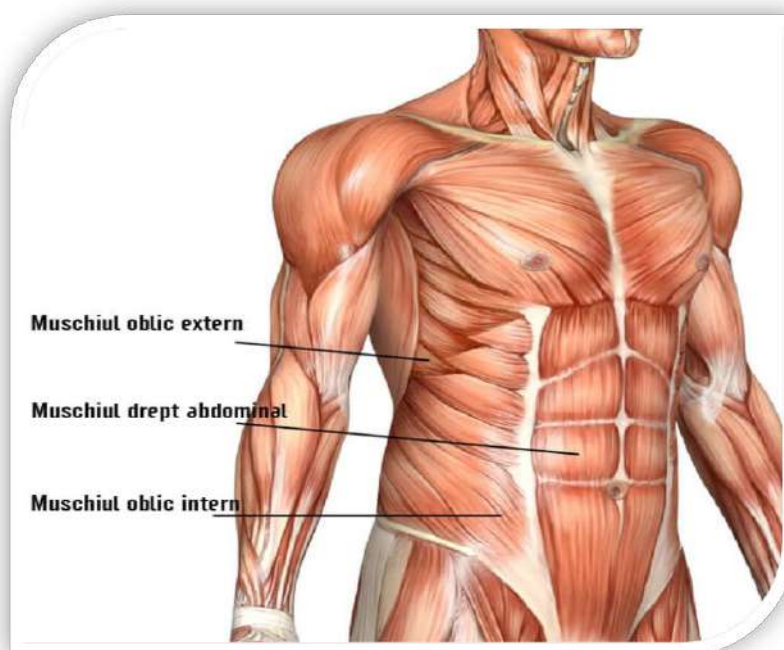
Mușchii implicați în producerea sunetului vocal

Activitatea multor mușchi și grupe musculare stă la baza emisiei sunetului vocal, având o importanță esențială în acest proces. Numeroșii mușchi implicați în formarea vocii cântate, în corespundere de funcția îndeplinită, pot fi ordonați după următoarele categorii: a) mușchii trunchiului, ce asigură alimentarea cu aer a corzilor vocale; b) mușchii laringelui, implicați direct la formarea sunetului, precum și mușchii gâtului, care sunt atașați laringelui și coordonează lucrul acestuia; c) mușchii aparatului fono-articulator, a căror funcție majoră este de a transforma sunetele neutre produse în laringe în sunete inteligibile. Autorul Constantin Speteanu în lucrarea *Impostația în canto* menționează: „Este foarte greu să scrii cum se cântă. Este aproape imposibil. Marii maeștri susțineau axioma: „Si canta come si parla”. Da, dar cum? Deschidem gura și cântăm. Simplu. Dar pentru aceasta au intrat în funcțiune o sută de mușchi, coordonați de un sistem întreg de centre și legături nervoase” [2 p. 4-5]. O muncă vocală corectă este axată pe coordonarea și sincronizarea perfectă a tuturor mușchilor implicați în emisia sunetului vocal: mușchii faciali și ai limbii, buzele, mușchii laringelui, mușchii toracelui, diafragma, mușchii abdominali, mușchii ce asigură motricitatea corpului uman etc. Analizând mai multe izvoare de informație, notăm că mușchii corpului se împart în mușchi voluntari, numiți *mușchi roșii* sau *mușchi striati*, și mușchii involuntari, numiți *mușchi albi* sau *mușchi netezi*. La mușchii striati contracția este controlată de activitatea voluntară a creierului (controlul prin voință proprie), activând sub acțiunea sistemului nervos somatic, la mușchii involuntari contracția este regularizată de sistemul nervos vegetativ. Prin urmare, în procesul de emisie a sunetului sunt implicați, în general, mușchii striati. În acest context, Octavian Cristescu în cartea sa *Cântul* punctează: „Majoritatea organelor care activează în procesul fonației (coardele vocale, laringele, epiglota, limba, buzele, diafragma, mușchii toracelui și ai abdomenului etc.) este alcătuită din mușchi striati a căror activitate este supusă voinței. Datorită muncii profesionale desfășurate de cântăreți, acești mușchi striati, stimulați încontinuu, dau naștere actelor reflexe condiționate, foarte importante și necesare în cânt” [3 p. 22].

Mușchii laringelui formează două grupe – musculatura externă (extrinsecă) și musculatura internă (intrinsecă), care, din punct de vedere funcțional, reprezintă o singură unitate. Toți acești mușchi participă la mișcările întregului laringe: coborârea și ridicarea, deglutiția, aducția corzilor vocale adevărate și a celor false, modificarea poziției laringo-faringiene, astfel lărgind spațiul laringian indispensabil emisiei vocale, scurtarea, îngroșarea și coborârea corzilor vocale etc. Un alt grup foarte important în procesul de formare vocală sunt *mușchii respiratori*, care se împart în două grupe: mușchii inspiratori și mușchii expiratori. În procesul de inspirație sunt implicați mușchii inspiratori ai spatelui și gâtului, mușchii inspiratori comuni toracelui și membrilor, diafragma și mușchii inspiratori proprii cutiei toracice. În procesul de expirație sunt implicați mușchii expiratori proprii cutiei toracice: mușchii intercostali interni și mușchiul transversal al toracelui, diafragma și mușchii abdomenului. Rolul de menținere corectă a inspirației și expirației, echilibrului fizic, susținerii sunetului etc. îl are mușchiul *diafragmei*. M.-M. Truiculescu în lucrarea *Cântul vocal profesionist* menționează: „Diafragma este un sept musculomembros (musculoconjunctivoseros), boltită ca un dom spre torace prin două cupole

inegale, cupola din stânga fiind mai mică și mai coborâtă din cauza inimii care își are locul puțin în stânga, (între cele două cupole existând locul numit „palatul inimii)” [4 p. 69]. Fiind cel mai important organ al procesului respirator în cânt și, având în vedere că respirația corectă este baza tehnicii vocale, întărirea mușchiului diafragmei prin exerciții efectuate cu regularitate vor ajuta la stăpânirea controlului asupra respirației corecte. În actul inspirator diafragma este activă, pe când în expirație se relaxează lent și nu are puterea necesară susținerii notelor acute. La procesul de expirație profundă intervin mușchii *toraco-abdominali*: mușchiul drept abdominal, mușchiul oblic extern, mușchiul oblic intern și mușchiul transversal abdominal, care are o acțiune de totalitate cu ceilalți mușchi abdominali menționați mai sus (**Figura 1**). ...În concluzie, expirația în cânt nu este niciodată pasivă. Ea este întotdeauna activă și dirijată cu iscusință de presa abdominală și de mușchii toracici expiratori, prin comanda voluntară a sistemului nervos central” [4 p. 68].

Figura 1. Mușchii toraco-abdominali



Sursă: <https://www.google.com/search?q=muschii+abdominali+anatomie> [5]

Metode de dezvoltare ale grupelor musculare implicate în emisia sunetului

Un efect benefic și major asupra conturării vocii au exercițiile fizice îndreptate spre dezvoltarea musculaturii implicate în generarea sunetului vocal. Exercițiile sunt împărțite pe mușchi și grupe musculare: exerciții pentru antrenarea musculaturii laringelui, exerciții pentru relaxarea mușchilor, exerciții pentru antrenarea mușchilor gâtului, exerciții pentru dezvoltarea mușchilor umerilor, a pieptului, a abdomenului și a spatelui etc. Alăturăm exemple de exerciții:

1. Exerciții pentru antrenamentul musculaturii laringiene.

- Stați în fața oglinzii, deschideți larg gura, aplatizați limba, „înecați” rădăcina limbii cât mai adânc posibil, ridicați palatul moale. Încercați să memorați senzațiile musculare apărute. Repetați exercițiul fără oglindă, apoi vă întoarceți la oglindă. Exersați de mai multe ori, până când rădăcina limbii se va așeza în lojă, palatul moale se va ridica aproape să închidă intrarea în nazofaringe, iar laringele va coborî și se va mișca ușor înainte.
- Deschideți larg gura, laringele și rădăcina limbii coborâți ușor, inspirați adânc pe nas. Ținând pieptul dilatat, rețineți respirația pe câteva secunde, lipind degetul arătător de cel mijlociu, pe vertical introduceți în gură, neatingând nici de limbă, nici de palatul dur, doar dinții incisivi superiori și inferiori, pronunțați în gând *o*, *u*, *a*, *ă*.

Repetăți exercițiile de 3-4 ori.

2. Exerciții pentru mărirea forței mușchilor expiratori.

- În poziția verticală se inspiră liniștit și profund. Expirația se face forțat, implicând diafragma și mușchii abdominali.
- Poziția verticală, brațele alipite corpului, spatele drept, privirea înainte. Inspirați și expirați de câteva ori brusc pe nas. La început încet, apoi din ce în ce mai repede. Umerii și corpul trebuie să rămână nemișcați. Inspirați și expirați brusc la început de 3 ori și treptat măbind până la 10 ori. Apoi înclinați capul spre spate la limită, privind în sus, repetați același exercițiu. Faceți acest exercițiu și cu poziția capului înclinat în jos privind spre podea.

Repetăți exercițiile de 4-5 ori.

3. Exerciții pentru dezvoltarea mușchiului diafragmei.

- Poziția inițială (P.i.) – *culcat pe spate*.

1) Ridicarea picioarelor sub unghi de 45 de grade.

2) Revenim în P.i.

Se repetă acest exercițiu de 5-6 ori.

- P.i. – *poziția dreaptă a corpului*.

1) Brațele înainte – inspirați.

2) Brațele sus.

3) Brațele lateral

4) P.i. – expirați.

Se repetă acest exercițiu de 5-6 ori.

4. Exerciții pentru dezvoltarea mușchilor abdominali.

- P.i. – *culcat pe spate, picioarele întinse*.

1-10) Flexarea genunchilor cu mișcări de rotație (imitând mersul pe bicicletă).

11) P.i.

- P.i. – *culcat pe spate, picioarele în echer (45 grade)*.

1-7) Mișcări încrucișate cu picioarele.

8) P.i.

Se repetă aceste exerciții de 7-8 ori.

Tot complexul de exerciții este expus de autoare în ghidul *Repere metodologice pentru vocaliști*.

Pregătirea fizică profesional-aplicativă și training mintal [6 p. 121-130].

Concluzii

Pregătirea aparatului fonator are o influență decisivă asupra performanței vocalistului. Succesul unui cântăreț este rezultatul unei combinații a mai multor factori, unul fiind antrenarea mușchilor implicați în generalizarea sunetului vocal, ceea ce este necesar pe durata întregii vieți. Dezvoltarea și instruirea mușchilor implicați în producerea sunetului vocal permite obținerea unei voci puternice, sonore, cu o splendoare deosebită a timbrului și un aparat fonator lipsit de efort în procesul cântului.

Referințe bibliografice

1. CATERINCIUC, I. *Aparatul de susținere și mișcare: culegere de cursuri*. Chișinău: Sirius, 2011. ISBN 978-9975-4222-4-6.
2. SPETEANU, C. *Impostația în canto*. București: Editura autorului, 2002.
3. CRISTESCU, O. *Cântul, probleme de tehnică și interpretare vocală*. București: Editura Muzicală a Uniunii Compozitorilor din R.P.R., 1963.
4. TRUICULESCU, M.-M. *Cântul vocal profesionist*. Cluj-Napoca: Renașterea, 2011. ISBN 978-973-1714-99-8.
5. *Mușchii toraco-abdominali*. Online. Disponibil: <https://www.google.com/search?q=muschii+abdominali+anatomie/> [accesat 2025-04-17].
6. BLÎNDU, A. *Repere metodologice pentru vocaliști. Pregătirea fizică profesional-aplicativă și training mintal: ghid metodic*. Chișinău: Valinex, 2024. ISBN 978-9975-68-437-8.