

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού  
Μέση Εκπαίδευση  
Σεμινάρια Μουσικής Σεπτεμβρίου 2016  
Σημειώσεις από το Εργαστήριο της **Μαργαρίτας Ηλία**

[www.margaritaelia.com](http://www.margaritaelia.com)

[margaritaelia@gmail.com](mailto:margaritaelia@gmail.com)

### Βασικές αρχές τεχνικής τραγουδιού

Η λανθασμένη χρήση ή κατάχρηση της φωνής κατά την ομιλία και το τραγούδι μπορεί να δημιουργήσει πολύ σοβαρές επιπλοκές στο φωνητικό μας σύστημα. Έχουν σημειωθεί πολλά περιστατικά τόσο σε καθηγητές οι οποίοι αναγκάζονται να μιλούν πολλές ώρες ημερησίως όσο και σε μαθητές. Τα αποτελέσματα της κακής αυτής χρήσης κυμαίνονται από χρόνιες παθήσεις όπως λαρυγγίτιδα έως και οζίδια, πολύποδες ή και αιματώματα που εμφανίζονται στις χορδές και χρήζουν άμεσης ιατρικής παρακολούθησης. Σε ακραίες περιπτώσεις όπου η παρακολούθηση από φωνολόγο και ωτορινολαρυγγολόγο δεν είναι επαρκής μπορεί να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση.

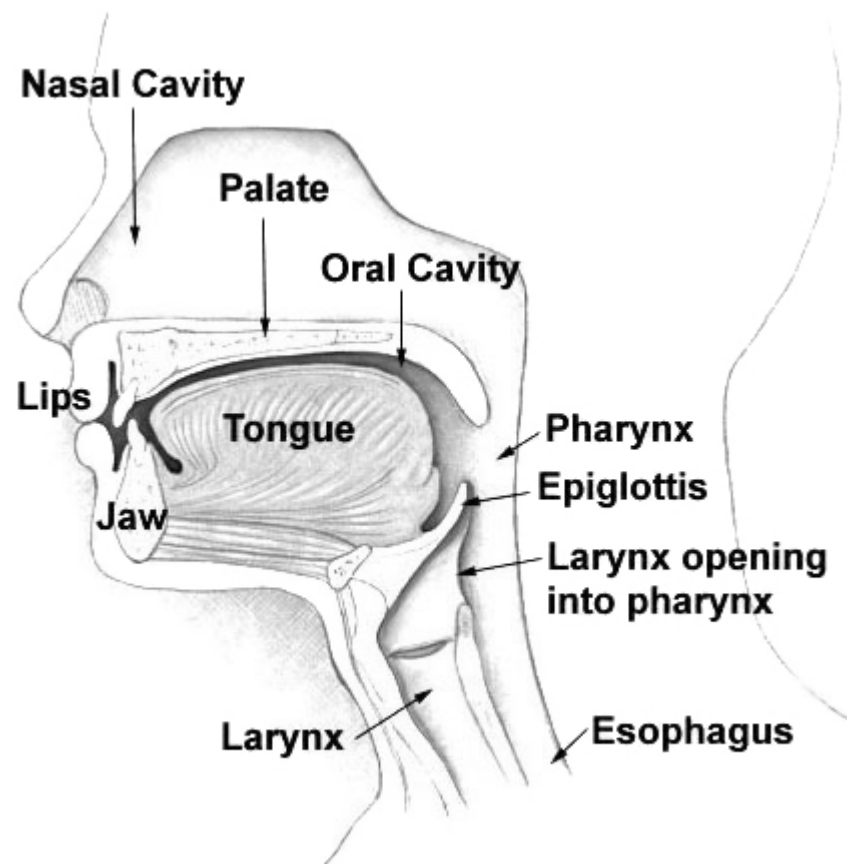
Για τους παραπάνω λόγους αλλά και για την αποφυγή του συνεχούς βραχνιάσματος, τη χρόνια αλλαγή στην ποιότητα του ήχου της φωνής και τον περιορισμό στην έκταση της καλό θα ήταν να εφαρμοστεί μια καλή βασική τεχνική φώνησης. Κατά τη φώνηση χρησιμοποιούμε το φωνητικό σύστημα (λάρυγγας – φωνητικές χορδές – ρινική και στοματική κοιλότητα, ουρανίσκος – γλώσσα, χείλη και σαγόني) και το αναπνευστικό σύστημα (πνεύμονες – φάρυγγας, λάρυγγας, τραχεία και βρόγχοι) αλλά και κατ' επέκταση ολόκληρο το σώμα.





Normal vocal cords

Vocal cord nodules



## ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Για την ανεμπόδιστη χρήση της αναπνοής χρησιμοποιούμε ασκήσεις χαλάρωσης του σώματος, αρχικά στα άκρα, ακολούθως στον κορμό και μετά εστιάζουμε την προσοχή μας στους ώμους, λαιμό και κεφάλι. Ακολούθως χρησιμοποιούμε ασκήσεις για τα χείλη, γλώσσα και σαγόني. Κάποιες υπενθυμίσεις:

- ▶ ΟΡΘΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΟΡΘΙΑ, ΚΕΦΑΛΙ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ ΘΕΣΗ, ΠΛΑΤΗ ΧΑΜΗΛΩΜΕΝΗ ΣΕ ΘΕΣΗ «ΑΝΑΠΑΥΣΗΣ», ΣΤΗΘΟΣ ΕΞΩ, ΠΟΔΙΑ ΚΑΛΑ ΣΤΗΡΙΓΜΕΝΑ)
- ▶ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΑΚΡΩΝ, ΚΟΡΜΟΥ, ΣΤΕΡΝΟΥ, ΩΜΩΝ, ΛΑΙΜΟΥ
- ▶ ΓΛΩΣΣΑ (ΛΑΡΥΓΓΑΣ) : ΕΞΩ, ΠΑΝΩ-ΚΑΤΩ, ΚΥΚΛΙΚΑ
- ▶ ΧΕΙΛΗ – ΤΡΙΛΙΕΣ (ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ, ΤΡΟΜΠΕΤΑ)
- ▶ ΣΑΓΟΝΙ (ΓΛΩΣΣΑ ΣΤΟΝ ΟΥΡΑΝΙΣΚΟ, ΑΦΩΝΗ ΚΙΝΗΣΗ, ΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΗΧΟ)

## ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Κατά την αναπνοή διοχετεύεται το απαραίτητο οξυγόνο στον οργανισμό με το οποίο τροφοδοτούνται τα κύτταρα και κατά την εκπνοή αποβάλλεται το διοξείδιο του άνθρακα.

Η φύση μας έχει προικίσει με τη διαφραγματική (κοιλιακή) αναπνοή η οποία εξασφαλίζει την υγεία των πνευμόνων, φωνητικών χορδών και του θυρεοειδούς αδένα. Δυστυχώς ο σύγχρονος τρόπος ζωής την έχει αντικαταστήσει με τη θωρακική αναπνοή που συχνά δημιουργεί εντάσεις στους μυς και έχει ως αποτέλεσμα την έντονη πίεση κατά τη φώνηση η οποία μας δημιουργεί τα προβλήματα που αναφέραμε.

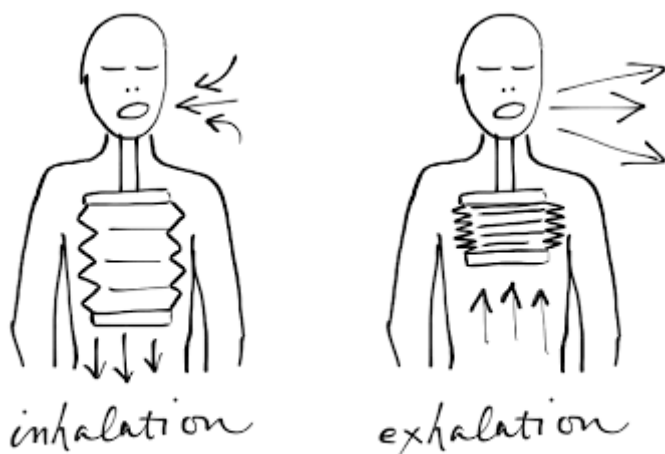
Κύριο χαρακτηριστικό της διαφραγματικής αναπνοής είναι η εισροή αέρα στο κάτω μέρος των πνευμόνων μετά την ενεργοποίηση του διαφράγματος αλλά και των θωρακικών μυών διαδοχικά. Επειδή το κάτω μέρος των πνευμόνων γεμίζει κατά τη διαφραγματική αναπνοή, το διάφραγμα κινείται προς τα κάτω πιέζοντας τα σπλάχνα προς τα έξω, και για αυτό το λόγο φουσκώνει η κοιλιά μας.

Παραδείγματα που βοηθούν στην κατανόηση του φαινομένου αυτού είναι:

- Το μπαλόني (είναι επίπεδο όταν είναι άδειο, και παχουλό – στρογγυλό όταν γεμίζει από αέρα)
- Η σύριγγα. Το έμβολο (διάφραγμα) κινείται προς τα κάτω για να γεμίσει η σύριγγα με φάρμακο (ή οι πνεύμονες με αέρα)
- Το «κάθετο ακκορντεόν»: Ανοίγει κατά την εισπνοή, κλείνει κατά την εκπνοή.



Στο πρώτο σχεδιάγραμμα παρατηρούμε τον διαφραγματικό μυ που μοιάζει με αλεξίπτωτο,



Ενώ στα επόμενα δύο βλέπουμε το παράδειγμα με το ακορντεόν.

Η διαφραγματική αναπνοή εξασφαλίζει μακροζωία στο φωνητικό μας σύστημα, ελεύθερη ροή και διακίνηση της αναπνοής αλλά και μεγαλύτερο έλεγχο στην εκπνοή, η οποία χρησιμοποιείται στη φώνηση. Έχει επίσης ως αποτέλεσμα τον μεγαλύτερο και καλύτερο σε ποιότητα όγκο φωνής. Σημαντική είναι η χρήση της σε όλους όσους χρησιμοποιούν αρκετά τη φωνή τους (καθηγητές, ηθοποιοί κλπ.) για την καλύτερη προστασία των φωνητικών οργάνων αλλά και καθαρότερη εκφορά λόγου.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΟΣ

- ▶ **ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ (ΕΙΣΠΝΟΗ ΑΠΟ ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΜΥΤΗ, ΑΙΣΘΗΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ – ΧΑΣΜΟΥΡΗΤΟ, ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ ΚΑΙ ΕΞΩ - ΟΙ ΚΑΤΩΤΕΡΕΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΔΙΑΤΑΣΗΣ)**
- ▶ **ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΗΡΕΜΙΑΣ :** Ο μαθητής ξαπλώνει με τα χέρια στο στομάχι. Παρατηρούμε ότι κατά την εισπνοή φουσκώνει χαλαρά το στομάχι και κατά την εκπνοή ξεφουσκώνει.
- ▶ **ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ:** Τοποθετούμε τον ένα αντίχειρα στον αφαλό και τον άλλο στη μέση. Προσπαθούμε να κρατούμε το στέρνο ελεύθερο και χαλαρά ακίνητο, ενώ συγκεντρωνόμαστε στο φούσκωμα της κοιλιακής χώρας κατά την εισπνοή. Η άσκηση είναι επιτυχημένη αν και οι δύο αντίχειρες κινηθούν προς τα έξω.
- ▶ **ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΙΣΠΝΟΗ – ΕΚΠΝΟΗ:** Ο μαθητής μιμείται ένα σκύλο που λαχανιάζει γρήγορα, χρησιμοποιώντας πάντα τη διαφραγματική κίνηση. Πιθανό να νοιώσει κούραση στους κοιλιακούς μύες, το οποίο σηματοδοτεί τη σωστή χρήση τους στη διαφραγματική αναπνοή.

## ΣΩΣΤΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΦΩΝΗΣ

Η παραγωγή της φωνής εξαρτάται από το φαινόμενο της αναπνοής (εισπνοή - εκπνοή). Κατά την εκπνοή ο αέρας που εξωθείται από τους πνεύμονες θέτει σε κραδασμό τις φωνητικές χορδές και δημιουργεί τον ήχο ο οποίος ενισχύεται στις φαρυγγικές κοιλότητες και ακολούθως στα φθογοπλαστικά όργανα (χείλη, στόμα κλπ.) όπου και σχηματίζεται ο φθόγγος.

Ο μαθητής πρέπει να αντιληφθεί τη φωνή ως ένα φαινόμενο που δεν συμβαίνει αυστηρά στο λάρυγγα, αλλά σε άλλα μέρη του σώματος, κατάλληλα για αυτό τον σκοπό (φυσικά ηχεία). Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, ο λαιμός πρέπει να είναι ελεύθερος από εντάσεις και πιέσεις και να επιτραπεί στον αέρα να κινείται ελεύθερα στα φυσικά ηχεία (φάρυγγας, ρινική και στοματική κοιλότητα).

Τα ηχεία είναι κοιλότητες οι οποίες βρίσκονται κυρίως στο κεφάλι. Ανάλογα με το τονικό ύψος και τη συχνότητα του ήχου που σχηματίζεται στις φωνητικές χορδές, το μήκος των μυών που χρησιμοποιούνται, τον όγκο της αναπνοής και τις δονήσεις της εκφοράς του κάθε φωνήεντος, ο ήχος τοποθετείται στις διάφορες αυτές κοιλότητες. Η αίσθηση που επιτυγχάνεται κατά την

«τοποθέτηση» της φωνής σε αυτές τις κοιλότητες είναι μια ευχάριστη δόνηση και ο τελικός ήχος είναι πιο δυνατός, πλούσιος και όμορφος.

Η επίτευξη του ήχου αυτού συμβαίνει σταδιακά και υπάρχουν αρκετές ασκήσεις που μπορούν να μας βοηθήσουν:

- ▶ ΚΑΛΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ/ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ (ΔΟΝΗΣΕΙΣ ΣΤΗ «ΜΑΣΚΑ», ΗΡΕΜΗ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΗ ΘΕΣΗ ΛΑΡΥΓΓΑ, ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΠΕΡΑΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΤΟΝΙΚΟ ΥΨΟΣ, ΚΡΑΤΗΜΑ ΤΗΣ ΦΑΡΥΓΓΙΚΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΚΑΙ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΑΠΟ ΠΙΕΣΕΙΣ)  
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΡΟΒΟΛΗ ΗΧΟΥ, ΚΑΛΗ ΑΡΘΡΩΣΗ
- ▶ «ΜΟΥΡΜΟΥΡΗΤΟ» ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΟ ΣΤΟΜΑ: ΧΜΜΜΜΜΜ (ΠΡΩΤΑ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΑ ΔΟΝΤΙΑ, ΜΕΤΑ ΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΤΕΛΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ). ΑΙΣΘΗΣΗ «ΓΑΡΓΑΛΗΤΟΥ», Η «ΚΟΥΔΟΥΝΙΣΜΑ»
- ▶ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΦΩΝΗΕΝΤΩΝ Π.Χ. ΧΜΜΜΜΜΜ – Ι ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ
- ▶ ΧΜΜΜΜΜ ΣΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΩΣ ΚΙΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΙΛΗ ΜΑΣ (ΑΡΜΟΝΙΚΕΣ!)
- ▶ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΚΑΛΑΜΑΚΙ (ΣΕ ΝΕΡΟ – ΧΑΜΗΛΑ ΜΕΧΡΙ ΨΗΛΑ ΣΤΗΝ ΕΚΤΑΣΗ, ΜΕ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΟΝΙΚΟΤΗΤΑ, «ΓΛΙΣΤΡΩΝΤΑΣ» ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ)

ΦΩΝΗΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## 18. Fast m's

$\text{♩} = 60$

Mom mam mom mam mom mam mom mam mom

---

## 16. The liptrill

$\text{♩} = 60$

Bwr bwr bwr bwr bwrwr

---

## 20. A simple v-exercise

$\text{♩} = 90$

Vvv	.	.	.	.	vase
Vvv	.	.	.	.	veal
Vvv	.	.	.	.	voice
Vvv	.	.	.	.	vow
Vvv	.	.	.	.	vet

---

## 22. More voiced consonants

$\text{♩} = 60$

zip      zep      zip      zep      zoom

Zzzz — — — —      Zzzz — — — —      zoom

---



## 1. Glissando over a fifth

$\text{♩} = 60$

Ng - Ng - Ng - Ng -

Ng - Ng - Ng - Ng -

Ng - Ng - Ng - Ng -

Ng - Ng - Ng - Ng -

Ng - Ng - Ng - Ng -

Στις σημειώσεις έχουν χρησιμοποιηθεί ορολογίες, αποσπάσματα και μεταφράσεις από τα κάτωθι βιβλία -

Richard Miller: The structure of Singing - System and Art in Vocal Technique

Χάρης Καρακατσούλης: Ο μηχανισμός και η τεχνική του τραγουδιού

καθώς και άρθρα των Dr. Ingo R. Titze, Dr. Tracy Watson και E. Μιτλιού