

Śpiewać każdy może, czyli sekrety głosu

Scenariusz lekcji dla kl. IV-VII szkoły podstawowej

Materiały:

- nagranie Jerzego Stuhra wykonującego piosenkę pt. *Śpiewać każdy może* podczas Krajowego Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu w roku 1977 (wideo dostępne w internecie)
- nagranie wideo [prezentujące działanie strun głosowych](#) – dostępne w internecie
- nagranie [prezentujące dźwięk niepodłączonej do prądu gitary elektrycznej](#) – dostępne w internecie
- nagranie jakiegokolwiek [utworu na gitarę klasyczną lub akustyczną](#)
- Kapela ze Wsi Warszawa [Pada deszczyk](#) (od 1'56)
- Magda Navarette [Szkoła śpiewania „Wysokich Obcesów Extra: cz. 1](#) – wprowadzenie do SLS
- [How to warm up your singing voice](#) – Danielle de Niese opowiada o wokalne rozgrzewce
- film [Rozśpiewka, czyli rozgrzewka wokalna krok po kroku](#)
- Anna-Maria Hefele [Polyphonic overtone singing](#)
- komputer z dostępem do internetu + duży monitor, telewizor lub ekran
- fortepian, pianino lub keyboard
- nuty jakiejś (ćwiczonej już wcześniej w klasie) piosenki
- prezentacja (w załączeniu)

Przebieg lekcji:

1. Wstęp – śpiewać każdy może [SLAJD NR 1]
 - Lekcję zaczynamy od zaprezentowania piosenki *Śpiewać każdy może* w legendarnym wykonaniu Jerzego Stuhra (nagranie z festiwalu w Opolu w 1977). Pytanie do klasy: czy faktycznie „śpiewać każdy może”? Dyskusja. Podsumowujemy: oczywiście, że każdy może śpiewać, śpiew jest jedną z najprzyjemniejszych form muzykowania i może sprawiać dużo radości. A skoro tak, to...
 - Śpiewamy wspólnie jakąś znaną wszystkim uczniom piosenkę (akompaniujemy na instrumencie). Jak się śpiewało?
 - Śpiewanie nie wydaje się specjalnie trudne, robimy to intuicyjnie. Jednak ci, którzy zamierzają śpiewać dużo albo uprawiać śpiew profesjonalnie, powinni zdawać sobie sprawę, iż intensywnie eksploatując swój głos w sposób nieodpowiedni, mogą zrobić sobie krzywdę. Żeby temu zapobiec, dobrze jest poznać jakąś sprawdzoną technikę śpiewu. Na dzisiejszej lekcji spróbujemy się zastanowić, czym właściwie jest śpiew, w jaki sposób wydobywamy z siebie głos oraz w jaki sposób można nad nim zapanować, by stał się użytecznym narzędziem muzycznej ekspresji.
2. Aparat głosowy
 - Pytamy uczniów, czy ktoś wie, w którym miejscu naszego ciała powstaje głos. Wyjaśniamy, że jest nim krtań [SLAJD NR 2]. W krtani znajdują się tzw. struny głosowe. Nazwa jest trochę myląca, tak naprawdę to nie są struny, tylko dwa fałdy skórne, które – dzięki odpowiednim mięśniom – mogą otwierać lub zamykać otwór, którym przepływa powietrze, działa to więc jak dwuczęściowa kurtyna w teatrze [SLAJD NR 3]. Gdy oddychamy, fałdy są rozchylone, natomiast podczas wydawania głosu zbliżają się do siebie, a ich krawędzie drgają. To właśnie owe drgania są bezpośrednim źródłem dźwięku. To nasz wewnętrzny „instrument” – przypominamy w tym momencie, że dźwięk każdego ze znanych nam instrumentów muzycznych powstaje dzięki wprawieniu w drgania jakiejś jego części (np. struny w gitarze). Prezentujemy krótki film przedstawiający pracę strun głosowych.
 - Powracamy do porównania z gitarą – czy uczniowie słyszeli kiedyś, jak brzmi gitara elektryczna niepodłączona do prądu [SLAJD NR 4]? Jeśli nie, prezentujemy krótki fragment nagrania. Co powiemy o tym dźwięku? Prezentujemy z kolei fragment jakiegoś utworu na gitarę klasyczną lub akustyczną [SLAJD NR 5]. Który z tych instrumentów wydawał dźwięk „ładniejszy”, pełniejszy w brzmieniu, bogatszy? I dlaczego? Czego nie ma niepodłączona do prądu gitara elektryczna? Odpowiedź brzmi: brakuje jej rezonatora [SLAJD NR 6]. Wyjaśniamy: to jakaś zamknięta

przeestrzeń, od której wewnętrznych ścian dźwięk się wielokrotnie odbija, nabierając mocy, stając się głośniejszym i wzbogacając swe brzmienie. Co jest rezonatorem gitary klasycznej? [SLAJD NR 7] Praktycznie cały jej korpus, który jest pusty w środku – mówimy o tzw. pudle rezonansowym [SLAJD NR 8]. Podobnie w przypadku skrzypiec, wiolonczeli czy kontrabas. W przypadku fortepianu czy pianina rezonatorem jest cała ta wielka skrzynia, w której mieszczą się struny. Dla dowolnego instrumentu dętego – rura, przez którą przepływa powietrze. (Na marginesie wyjaśniamy również, co z gitarą elektryczną – nie ma ona własnego rezonatora, korpus instrumentu to kawał litego drewna bez pustych przestrzeni, rezonans generowany jest sztucznie w elektrycznym wzmacniaczu, do którego trzeba instrument podłączyć, by uzyskać docelowe brzmienie). A co z naszym osobistym wewnętrznym instrumentem, czyli drgającymi strunami głosowymi? Czy posiadamy jakieś przestrzenie, w których dźwięk mógłby nabrać mocy? Oczywiście – mamy rezonatory [SLAJD NR 9]. Rurą jest już sama krtań i gardło, natomiast najważniejszym rezonatorem jest jama nosowa – uświadomiamy uczniom, wskazując na rysunek, jak bardzo duża to jest przestrzeń, znacznie większa od samego nosa. Nie można zapomnieć o jeszcze jednej ważnej przestrzeni – jamie ustnej, której wielkość i wewnętrzny kształt możemy na różne sposoby modyfikować, operując policzkami, językiem, ustami i podniebieniem miękkim, co oczywiście znacząco wpływa na różne parametry dźwięku [SLAJD NR 10]. Proponujemy uczniom kilka eksperymentów:

1. zaśpiewanie tego samego dźwięku (podajemy jakiś dźwięk z klawiatury instrumentu) na głosce „a” – najpierw z ustami ledwo otwartymi, a potem z otwartymi bardzo mocno
2. zaśpiewanie tego samego szerokiego „a” z językiem uniesionym do góry i potem z leżącym płasko
3. zaśpiewanie raz jeszcze tego samego „a”, co ostatnio, a potem z aparatem głosowym ustawionym tak, jakbyśmy ziewali.

Czy coś się zmieniało? Prosimy uczniów o podzielenie się obserwacjami. Uświadomiamy uczniom, że drgania strun głosowych przenoszą się również na najbardziej sztywne elementy naszego ciała, czyli na kości – przede wszystkim kości czaszki, górną część kręgosłupa i kości klatki piersiowej wraz z obojczykami.

- Mamy już źródło dźwięku (drgające struny głosowe), mamy rezonatory, żeby zabrzmiał dźwięk potrzebujemy jeszcze strumienia powietrza. Skąd się bierze? Oczywiście z płuc [SLAJD NR 11] – znajdujące się w nich powietrze musi się jakoś przedostać, do czego oczywiście potrzebne są mięśnie. Prosimy teraz uczniów, by każdy z nich przez chwilę intensywnie pooddychał, obserwując jednocześnie, jakie partie jego ciała wówczas się poruszają. Z pewnością uczniowie wymienią górną część klatki piersiowej, brzuch, ramiona. Uświadomiamy uczniom, jak wiele różnych mięśni bierze udział w oddychaniu, najważniejszego z nich jednak za bardzo nie widać – jest nim przepona, znajdująca się tuż pod płucami [SLAJD 12]. Prosimy teraz uczniów, by spróbowali kilkakrotnie zakaszleć albo zaśmiać się bezgłośnie na głosce „h” (można równocześnie położyć dłoń na wysokości splotu słonecznego) – jeśli kogoś trochę w tym miejscu zabolalo, zlokalizował właśnie swoją przeponę. A czy pamiętamy, co się dzieje, gdy zbyt długo męczy nas czkawka? Boli coś w górze brzucha? To również przepona, która podczas czkawki kurczy się gwałtownie w niekontrolowany sposób. Na sposób oddychania wpływa znacząco postawa całego ciała – prosimy o branie głębokich oddechów, gdy: 1) broda przyciągnięta jest do klatki piersiowej i ramiona wysunięte do przodu, 2) broda w tej samej pozycji i plecy proste, 3) głowa odchylona jest do tyłu – czy za każdym razem oddychało się nam tak samo?
- Podsumujmy [SLAJD NR 13]: powietrze z płuc przedostaje się do krtani, gdzie wprawia w drgania struny głosowe, dźwięk wzmacniany jest dalej i przekształcany w rezonatorach. Wszystkie te elementy tzw. toru głosowego obsługiwane są przez ogromną liczbę mniejszych i większych mięśni. Nauka śpiewu przypomina więc trochę trening sportowy – trzeba regularnie ćwiczyć, wówczas mięśnie stają się silniejsze i mamy nad nimi większą kontrolę. Przed ćwiczeniami potrzebna jest rozgrzewka, ale przede wszystkim trzeba wiedzieć, które mięśnie i w jaki sposób ćwiczyć, by nie nabawić się wokalnej kontuzji. Istnieje wiele rozmaitych technik wokalnych, których prawidłowe stosowanie zapewnia naszemu aparatowi głosowemu bezpieczeństwo, zwłaszcza gdy chcemy śpiewać długo lub głośno (lub jedno i drugie). Za chwilę poznamy kilka z nich.

3. Rejestry głosu

- Zanim to jednak uczynimy, zapoznamy się ze szczególną właściwością ludzkiego głosu – jest on podzielony na tzw. rejestry [SLAJD NR 14]. Prosimy teraz o wykonanie następującego ćwiczenia – opieramy dłoń na górnej części klatki piersiowej i staramy się głośno powiedzieć długie „m” tak nisko, jak tylko potrafimy. Czy czujemy wibracje pod ręką? Teraz zachowując tę samą pozycję próbujemy powiedzieć „m” jak najwyżej. Czy wciąż czujemy wibracje w tym samym miejscu?
- Wyjaśniamy: głos dzieli się zasadniczo na dwa rejestry – niski, zwany piersiowym, i wysoki, zwany głowowym [SLAJD NR 15]. W śpiewie można korzystać z obydwu, pamiętając, że różnią się barwą (próbujemy scharakteryzować każdą z nich), co czasem może być przydatne, ale może też przeszkadzać.

- A gdzie właściwie leży granica między rejestrem piersiowym i głowowym? Spróbujmy ją znaleźć. Będziemy teraz wspólnie śpiewać (na „la”) kolejne dźwięki gamy, zaczynając tak nisko, jak możemy i przechodząc coraz wyżej. Czy zauważyliśmy, że w pewnym momencie coś się zmieniło? To właśnie owa granica, czyli dźwięki przejściowe [SLAJD NR 16] (tzw. *passaggio*), z mora wszystkich wokalistów. Są to nasze najbrzydsze, najśłabsze, najmniej stabilne i najgorzej brzmiące dźwięki. Praca nad głosem polega m.in. na zapanowaniu nad tym trudnym fragmentem skali.

4. Techniki śpiewu

- Istnieje bardzo wiele technik śpiewania, poznamy dziś trzy z nich, na początek tzw. śpiew biały [SLAJD NR 17], wykorzystywany przede wszystkim w muzyce ludowej. Posłuchamy za chwilę przykładu, prosimy uczniów, by zwrócili uwagę na to, z jakiego rejestru korzystają śpiewaczki, oraz czy głośność ich śpiewu jest zmienna, czy też taka sama. Prezentujemy pieśń *Pada deszcz* w wykonaniu Kapeli ze Wsi Warszawa i rozmawiamy z uczniami o cechach śpiewu białego – wykorzystuje w zasadzie tylko rejestr piersiowy, ma bardzo proste „równe” brzmienie, poziom głośności jest z grubsza cały czas ten sam.
- Inna technika wokalna wywodzi śpiew wprost z mowy (tzw. Speech Level Singing) [SLAJD NR 18], a stosowana jest powszechnie w muzyce rozrywkowej (pop, rock, musical). Opowie o niej Magda Naverette – prezentujemy krótki film. Czym się różni ta technika od śpiewu białego? Wykorzystuje się tu obydwa rejestry, dźwięk może mieć różną głośność, na dłuższej trwających dźwiękach głos zaczyna samoistnie wibrować (w razie czego wyjaśniamy, czym jest wibrato).
- Technika wokalną stosowaną w śpiewie operowym jest tzw. bel canto [SLAJD NR 19]. Posłuchajmy, jak o swojej wokalne rozgrzewce opowiada jedna ze współczesnych gwiazd opery – Danielle de Niese (prezentujemy krótki film). W jaki sposób śpiewa się techniką bel canto? Po pierwsze, bardzo ważne jest odpowiednie wykorzystanie rezonatorów (jak pewno było słychać, dźwięk jest skoncentrowany, ma pełne, wyraziste brzmienie), w tym celu należy odpowiednio ustawić i napiąć mięśnie górnej części toru głosowego – trochę jak podczas ziewania (choć nie całkiem tak samo). Po drugie, dźwięk powinien być mocno oparty na przeponie – odpowiednia technika oddechowa jest niesłychanie istotna dla tego rodzaju śpiewu. Dobrze ustawiony głos w płynny sposób łączy rejestr głowowy i piersiowy (nie powinny się różnić barwą!), ma ogromne możliwości różnicowania głośności, poza tym – podobnie jak w poprzednio omawianej technice – i tu na dłuższych dźwiękach pojawia się wibrato.

5. Rozgrzewka i próba chóru

- Śpiewanie jest wielką frajdą, niektórzy jednak mówią, że jeszcze większą jest wspólne śpiewanie. Większą grupę ludzi śpiewających razem nazywamy?... Oczywiście, jest to chór [SLAJD NR 20]. Jeżeli uczniowie mają jakieś doświadczenia chóralne, prosimy, żeby o nich opowiedzieli.
- Przyjrzymy się teraz pracy pewnego chóru – przede wszystkim zwróćmy uwagę, jak ważnym elementem chóralnej próby jest rozgrzewka. Czy podczas próby śpiewa się utwory w całości? Czy wszyscy chórzysci śpiewają to samo? To będą pytania, na które trzeba będzie odpowiedzieć po filmie, prosimy więc o uważne oglądanie. Prezentujemy film [Rozśpiewka, czyli rozgrzewka wokalna krok po kroku](#) następnie rozmawiamy z uczniami o kwestiach postawionych powyżej. Uczniowie zauważyli z pewnością, że (przynajmniej w końcowej fazie filmu) nie wszyscy chórzysci śpiewali te same dźwięki, słyszeliśmy współbrzmienia różnych dźwięków, a poszczególne osoby/grupy osób śpiewały różne melodie – wyjaśniamy, że taka sytuacja ma miejsce w chórach bardzo często.

6. Śpiew alikwotowy

- Widzieliśmy więc, że chór – jako całość – może śpiewać kilka melodii naraz, w przeciwieństwie do pojedynczego człowieka, który w jednym momencie może śpiewać oczywiście tylko jedną melodię. Czy klasa się zgadza z tym twierdzeniem?
- Prezentujemy film z udziałem Anny-Marii Hefe. Po jego obejrzeniu wątplącym w autentyczność prezentowanego śpiewu uczniom wyjaśniamy, że 1) to wszystko prawda, nie było tu żadnej filmowej manipulacji, 2) jest to technika śpiewu (tzw. śpiew alikwotowy – ang. *overtone singing*) [SLAJD NR 21] i – podobnie jak każdej innej techniki wokalne – można się jej nauczyć. W końcu śpiewać każdy może, nieprawdaż?

Źródła materiałów graficznych wykorzystanych w prezentacji:

2, 9, 11, 13: [drogi oddechowe](#), źródło: Wikimedia Commons

3: [struny głosowe](#), źródło: Wikipedia

4: [gitara elektryczna](#), źródło: pixabay

5: [gitara klasyczna](#), źródło: pixabay

7: [struny gitary klasycznej](#), źródło: Flickr

10: [Jan van Eyck, Śpiewające anioły](#), źródło: Wikimedia Commons

12: [płuca](#), źródło: Wikimedia Commons

15: [płuca](#), źródło: Free Vectors

17: [sztuka ludowa](#), źródło: pixabay

18: [Adele podczas koncertu w Genting Arena, Birmingham 2016](#), źródło: Wikimedia Commons

19: [budynek Opery Narodowej w Timisoarze](#), Rumunia, źródło: Wikipedia

20: [śpiew dzieci](#), źródło: PublicDomainPictures.net