

Karina Majewska

# Nauka Śpiewu

poradnik wokalisty

poradnik wokalisty

nauka-spiewu.pl

Redakcja językowa  
Anna Kamińska

Opracowanie graficzne  
Marcin Majewski

Warszawa 2014

Niniejsza publikacja nie może być kopiowana, reprodukowana ani powielana zarówno w całości, jak i w części. Zabronione jest jej odczytywanie w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabronione jest również wykonywanie kopii tej publikacji metodą kserograficzną, fotograficzną, jak również jej kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym.

Każde wykorzystanie niniejszej publikacji w powyższy sposób będzie stanowić naruszenie praw autorskich.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

e-mail: [kontakt@nauka-spiewu.pl](mailto:kontakt@nauka-spiewu.pl)  
[nauka-spiewu.pl](http://nauka-spiewu.pl)  
[lekcje-spiewu-online.pl](http://lekcje-spiewu-online.pl)

**K**arina Majewska (Kalczyńska) - wokalistka, kompozytor, aranżer, pianistka, dyrygent i trener wokalny. Ukończyła z wyróżnieniem Akademię Muzyczną im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy, a jej specjalnością stały się jazz i muzyka rozrywkowa.

Przez lata pobierała nauki u znakomitych trenerów wokalnych m.in.: Elżbiety Zapendowskiej, Joanny Żółkoś-Zagdańskiej i prof. Urszuli Trawińskiej-Moroz.

Karina śpiewa i koncertuje od najmłodszych lat. Jest laureatką wielu festiwali, w tym zwyciężczynią koncertu Debiutów na XXXV Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Występowała w wielu miastach w Polsce i za granicą (USA, Wielka Brytania, Niemcy, Litwa i Łotwa).

Do 2012 r. pracowała jako wykładowca emisji głosu w Studiu Wokalnym im. J. Wasowskiego w Warszawie.

Założycielka serwisu  
**[nauka-spiwu.pl](http://nauka-spiwu.pl)**



**O autorze**



# spis Treści

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>Wstęp</b>                   | <b>07</b> |
| <b>0 Rozgrzewka</b>            | <b>17</b> |
| <b>1 Oddychanie</b>            | <b>20</b> |
| <b>2 Podparcie</b>             | <b>27</b> |
| <b>3 Fonacja</b>               | <b>33</b> |
| <b>4 Pozycje głosu</b>         | <b>39</b> |
| <b>5 Rezonans</b>              | <b>43</b> |
| <b>6 Rejestry</b>              | <b>49</b> |
| <b>7 Artykulacja i dykcja</b>  | <b>57</b> |
| <b>8 Techniki wokalne cz.1</b> | <b>64</b> |
| <b>9 Techniki wokalne cz.2</b> | <b>71</b> |
| <b>10 Ozdobniki</b>            | <b>77</b> |



# krótki Wstęp

Jeśli jesteś w stanie pogodzić się z tą prawdą - mam dla Ciebie teraz dobrą wiadomość. Poradnik napisałam tak, aby ta ciężka praca była prawdziwą przyjemnością i dawała Ci mnóstwo radości.

Dlatego już na starcie mówię więc stanowcze **NIE**:

- teoretycznym wywodom,
- encyklopedycznym terminom,
- nudnym ćwiczeniom.

Jeśli lubisz któreś z powyższych - masz pecha. Nie znajdziesz ich w tej książce. Ta pozycja jest jak sok wyciśnięty z **pomarańczy** - tylko to, co wartościowe i smaczne. Jeśli lubisz skórki - poszukaj innego poradnika.

Włożyłam w ten kurs całe serce, wiedzę oraz doświadczenie. Wszystko po to, aby Twój śpiew podobał się nie tylko Tobie, ale i wszystkim Twoim słuchaczom (lub w odwrotnej kolejności). Chcę nauczyć Cię nie tylko prawidłowego wydobywania głosu, lecz także wrażliwości na muzykę i jej piękno.

**W**itaj! Nie wiem jak Ty, ale ja jestem bardzo podekscytowana, że dołączasz do grona moich uczniów. Nie ma dla mnie różnicy, czy Uczeń przychodzi do mnie na zajęcia stacjonarne, czy spotyka się ze mną w ramach lekcji online, czy też przekazuję Mu wiedzę przez ten podręcznik - zawsze czuję ogromną radość, gdy mogę dzielić się tym, co przekazali mi moi nauczyciele i tym, czego nauczyłam się przez lata sama.

Czego więc możesz spodziewać się na kolejnych stronach? Śpiew to nie tabliczka mnożenia. Nie da się go, niestety, wyuczyć na pamięć. Przeczytanie tego poradnika nie sprawi więc, że Twój wokal zacznie zachwycać. Postępy można czynić wyłącznie poprzez pracę. Ciężką pracę. Jeśli ktoś stara się przekonać Cię, że można inaczej - jest po prostu nieuczciwy.

Myszę, że znam Twoje problemy, i wiem, z czym możesz mieć kłopoty. Przez lata nasłuchiłam się mnóstwa historii: każda z nich jest inna, wiele bardzo trudnych, ale zawsze pojawiał się jeden motyw wspólny - pasja do śpiewu.

Rozpoczynasz nowy etap, nową przygodę i tak do tego podchodź. Nie wymagaj od siebie za dużo, nie zniechęcaj się - daj się prowadzić za rękę i wkładaj w pracę całe serce.

Będziemy wspólnie, krok po kroku, poznawali i rozwijali poszczególne aspekty poprawnego wokalu, cały czas mając na uwadze bezpieczeństwo Twojego unikalnego głosu.

Jesteś gotowy na totalne zaskoczenie?

Zapraszam do wspólnej pracy!





**Z**anim jako dziecko zaczęłam uczęszczać na zajęcia do profesjonalnego trenera wokalnego, sama godzinami śpiewałam sobie w domu, często krzycząc „góry”. Robiłam to, nie zważając na wyraźne sygnały mojego gardła, które po każdym takim intensywnym treningu, zaczynało boleć. Efekt? Doprowadziłam do poważnego przesilenia głosu, niedomykalności strun głosowych oraz wiecznej choroby krtani. Brzmi strasznie, a w praktyce oznaczało, że na pół roku dosłownie zaniemówiłam. Czekala mnie długa i żmudna rehabilitacja przeplatająca się z niepokojem, czy jeszcze kiedykolwiek zaśpiewam.

Dlaczego o tym piszę? Chcę oszczędzić Ci takich przykrych doświadczeń. Forsując swój głos, nie sprawisz, że stanie się on lepszy, a w najgorszym przypadku możesz sobie zrobić poważną krzywdę!

Dlatego staraj się każde ćwiczenie wykonywać bardzo precyzyjnie. Nie jest istotne, **ile** ćwiczeń wykonasz. Ważne jest, **jak** je realizujesz.

Stosuj się do moich wskazówek dotyczących częstotliwości ćwiczeń. Pamiętaj też, że najlepszym instruktorem jest Twój własny organizm, który najwcześniej poinformuje Cię, że coś jest nie tak. Nie lekceważ więc żadnego z sygnałów (czy to chrypa, czy ból gardła), które Ci wysyła.

Poniżej przedstawiam zestaw cennych porad dotyczących bezpieczeństwa i higieny głosu. Zapoznaj się z nimi i miej je zawsze na uwadze, a osiągniesz świetne rezultaty bez narażania swojego zdrowia!

**J**eśli masz lekcję śpiewu, nagranie lub występ w godzinach porannych – wstań przynajmniej trzy godziny przed planowanym śpiewaniem. Krtąń po nocy nabrzmięwa z powodu niedostatecznego nawilżenia. Twój głos jeszcze „śpi”, co objawia się często poranną chrypką i niską barwą głosu. Szczególnie dobrze słychać to przez telefon, gdy ktoś Ciebie obudzi. Wtedy prawie zawsze pada pytanie: „Jesteś chora? Spałeś?”. Napij się wody, zacznij rozmawiać z domownikami albo nawet z samym sobą. Dzięki temu Twój głos się rozgrzewa, a krtąń nawilża.

**P**rzed występem lub sesją treninową **koniecznie** wykonaj przynajmniej kilkunastominutową rozgrzewkę wokalną. Pamiętaj - śpiew jest czynnością fizyczną, a każdy wokalista jest tak naprawdę... sportowcem! Bez rozgrzania mięśni potęgujesz prawdopodobieństwo kontuzji.

**Z**jedz coś najpóźniej godzinę przed śpiewaniem. Podczas śpiewu wykorzystujemy podparcie oddechowe, co powoduje także nacisk na żołądek. Jeśli jest on pełny – wokalista czuje dyskomfort i często mu się... „odbija”. Smaczny posiłek zostaw więc sobie na deser.

**P**ij dużo wody, aby nawilżyć śluzówkę gardła. Wodę powinienś mieć zawsze przy sobie i popijać ją zarówno przed śpiewaniem, jak i podczas zajęć wokalnych - kiedy tylko masz na to ochotę. Uwaga, pijemy tylko wodę **niegazowaną!** – wszelkie inne napoje, słodkie lub gazowane, nie wpływają dobrze na śpiew. Słodkie napoje wzmagają produkcję śliny, której nadmiar jest niezwykle irytujący podczas śpiewu, a gazowane powodują częste odbijanie.

**J**eśli masz ważny występ czy nagranie – wyśpij się. Sen regeneruje umysł i ciało. Człowiek wypoczęty zupełnie inaczej śpiewa, łatwiej radzi sobie ze stresem. Wszyscy o tym wiedzą, ale co ciekawe, bardzo mało osób stosuje się do tego zalecenia.

**U**nikaj nagłych zmian temperatury w gardle. Nie jedz łączywie lodów w lecie, nie pij też gorącej herbaty tuż po powrocie ze spaceru w mroźny dzień. Krtań i struny głosowe są bardzo delikatne, a przez to narażone na gwałtowne zmiany temperatury. Optymalna temperatura powietrza do śpiewania to ok. 20 stopni.

**K**awa, herbata, orzechy, czekolada – wysuszają śluzówkę gardła i mogą powodować dyskomfort podczas śpiewu, a orzechy - dodatkowo wywołać kaszel.

**A**lkohol – bardzo skutecznie wysusza śluzówkę (zwróć uwagę, jaki ma się głos, będąc na kacu...). Zimne piwo podczas wyjścia ze znajomymi na karaoke - zdecydowanie nie polecam!

**P**alenie papierosów – ma niezwykle szkodliwy wpływ na cały narząd głosu. Dym tytoniowy powoduje obrzęk, przekrwienie błony śluzowej gardła, krtani oraz dalszych odcińków dróg oddechowych. Długotrwałe drażnienie błony śluzowej prowadzi do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego. Oprócz „kaszlu palacza” można się również nabawić takich zmian, jak zmniejszenie wydolności oddechowej.

**G**łośne i zadymione lokale nie są idealnym miejscem dla wokalisty. Zamiast mówić, krzyczysz, próbując porozumieć się ze znajomymi. Podczas krzyku nie kontrolujesz swojego głosu - po prostu go zdzierasz, a dym papierosowy dodatkowo podrażnia gardło.

**N**arkotyki – nie tylko wysuszają śluzówkę gardła, lecz także ją bezpowrotnie niszczą.

**U**nikaj cukierków na bazie mentolu, które mogą wywoływać podrażnienie błony śluzowej gardła.

**U**ważaj na leki przeciwhistaminowe (przeciw alergii) – niektóre mogą wysuszać błonę śluzową oraz wpływać na ośrodkowy układ nerwowy, powodując senność i osłabienie.

**P**od wpływem hormonalnych środków antykoncepcyjnych może dojść do zaburzeń głosu objawiających się jego męczliwością, uczuciem zawadzenia w gardle, odchrząkiwaniem czy wreszcie obniżeniem jego wysokości.

# Śpiew...

**M**ówimy: śpiew, a co przez to rozumiemy? W podręcznikach, encyklopediach i innych poważnych pozycjach naukowych znajdziesz fachowe i raczej niezrozumiałe definicje tego terminu. Ja profesjonalny śpiew rozumiem jako

**! Mowa nutami, ubarwiona wibratem, interpretacją i dynamiką**

Oj, moja definicja też chyba nie jest taka prosta, jak mi się wydawało. Nie przejmuj się! W miarę, jak będziesz przechodzić przez kolejne rozdziały poradnika, kolejne elementy tej definicji staną się dla Ciebie zrozumiałe. W tym miejscu chcę tylko zwrócić uwagę na fakt, że

**! Profesjonalny śpiew to nie odtwórstwo**

Śpiew to wyrażenie samego siebie za pomocą głosu.

Nie znajdziesz wielkiej osobowości w muzyce, filmie, sporcie czy nawet polityce, która byłaby naśladowcą kogoś innego. Oczywiście, każdy z nas ma swoich idoli, słucha określonego rodzaju muzyki. To wszystko odciska swoje piętno na tym, kim jesteśmy, co robimy, a także, jak śpiewamy. Istotne jednak, aby w tym wszystkim nie stracić swojej osobowości. Nie staraj się więc być czyjś sobowtorem. Pozwól innym poznać siebie!

**Z**anim wyruszymy w wokalną podróż, przeprowadzę jeszcze wywód z fizyki dźwięku. Brzmi strasznie - prawda? :-) Żartuję. Chcę Ci tylko w kilku zdaniach opisać, skąd się bierze dźwięk.

**Z**a całe dźwiękowe zamieszanie odpowiadają struny głosowe. To właśnie za ich pomocą wydobywa się dźwięk. Struny głosowe, zwane też więzadłami głosowymi, składają się z malutkich płatków włókniastej tkanki. Pomimo swej nazwy zupełnie nie przypominają strun, które możesz spotkać np. w gitarze.

# o co tutaj chodzi?

Struny głosowe pod wpływem napływającego powietrza zaczynają drgać i w ten sposób powstaje dźwięk.

Dotknij teraz swojego jabłka Adama (grdyka, wypukła część krtani) i powiedz: „khy khy khy”. Czujesz gardło? To struny głosowe zaczynają drgać i przetwarzają powietrze w dźwięk.

Struny są bardzo delikatne i łatwo je zniszczyć, a potem bardzo długo się je leczy. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się śpiewać prawidłowo.

KONIEC .



**N**a koniec proponuję Ci wypróbowanie kilku domowych przepisów na nawilżenie gardła:

**P**ij regularnie siemię lniane (wpływa pozytywnie także na Twój układ trawienny) - 1 łyżkę stołową zmielonego siemienia zalej 3/4 szklanki gorącej wody i wymieszaj.

**P**ół łyżeczki oliwy z oliwek lub oleju lnianego wlej pod język, aby powolutku rozlał się po gardle i „naoliwił” je.

**K**iedy masz śpiewać w zakurczonym pomieszczeniu (np. stary teatr), weź ze sobą chusteczkę nawilżoną rozpuszczoną w wodzie sodą oczyszczoną i wachaj ją od czasu do czasu, przykładając ją na chwilę do nosa.

**J**edz żółte owoce zawierające naturalną witaminę A i E (nie zażywaj suplementów dostępnych w aptekach - badania wykazały, że odkładają się w wątrobie).

**A**plikuj sobie często sól fizjologiczną do nosa w postaci roztworu izotonicznego lub za pomocą nebulizatora, także przed snem.

**W**miarę możliwości popijaj wodę w nocy. W okresie grzewczym dodatkowo nawilżaj pokój, w którym śpisz, za pomocą zbiorniczków z wodą przy kaloryferach, mokrych ręczników lub nawilżacza powietrza.

Oczywiście przestrzegając tych wszystkich punktów, należy zachować umiar. Istotne, abyś wiedział, co jest wskazane dla Twojego głosu, a co mu nie służy. Nie oznacza to jednak konieczności podjęcia trudu życia pełnego wyrzeczeń. Zachowaj zdrową równowagę, wzmagając czujność przed śpiewem.

Jeden z moich wybitnych wykładowców akademickich skwitował wykład poświęcony tematyce higieny głosu:

**gardło należy hartować, a nie ochraniać**

To święta prawda. Przekonałam się o tym na własnej skórze. W młodości nieodłącznym elementem wyjściowej garderoby była dla mnie chusta chroniąca gardło przed wiatrem. Efekt był jednak zgoła odwrotny. Rozpieszczone gardło protestowało za każdym razem, gdy naruszona została sterylność jego otoczenia.

Dobrze. Pora skończyć z nakazami i zakazami. Nie odwlekajmy tego co musi nastąpić! Czas zacząć...



**popij wodę i  
zabieramy się do  
PRACY! Na serio!**





# Rozdział 0

## Czyli wokalny jogging

## Rozgrzewka

Wejdź na stronę **poradnik-wokalisty.pl** (login oraz hasło otrzymałeś w mailu aktywacyjnym).

Znajdziesz tam wszystkie pliki mp3 z ćwiczeniami. Wśród nich również materiały do rozgrzewki. Idealnie by było, gdybyś za każdym razem, gdy masz ochotę śpiewać, wykonywał cały zestaw ćwiczeń rozgrzewkowych.

Jeśli Twój zapał do śpiewu jest tak wielki, że nie masz czasu na pełną rozgrzewkę - wybierz kilka ćwiczeń z rozgrzewki. Pamiętaj jednak, że rozgrzewka nie powinna trwać krócej niż 5 minut!

Wiele osób zapomina lub wręcz świadomie pomija rozgrzewkę wokálną. Nie rób tego! Ryzykujesz nadwyrężenie aparatu głosowego, a w skrajnych przypadkach - nawet utratę głosu!

Krótką rozgrzewkę sprawi, że sam śpiew będzie dużo przyjemniejszy i łatwiejszy, a przecież o to ostatecznie chodzi. MP3 z rozgrzewką powinien mieć zawsze przy sobie.

**P**odstawą bezpiecznej nauki śpiewu jest uświadomienie sobie, że głos tak naprawdę generują mięśnie. Skoro będziemy intensywnie z tych mięśni korzystać, trzeba im zatem zapewnić odpowiednie warunki do wzmożonego wysiłku. Możemy to uczynić za pomocą rozgrzewki. Analogia do zajęć z WF-u jest więc w tym przypadku jak najbardziej trafna.

Nasuwa się oczywiste pytanie: jak to robić? Aby Ci pomóc, przygotowałam zestaw ćwiczeń rozgrzewających - osobno dla kobiet i mężczyzn. Tak, płeć ma znaczenie!

**W** tym miejscu chciałabym poruszyć jeszcze jeden interesujący temat. Otóż w poradniku znajdziesz mnóstwo ćwiczeń. Mógłbyś dojść do wniosku, że długotrwałe, regularne ich wykonywanie sprawi, że staniesz się rewelacyjnym wokalistą. To nie jest prawdą.

Inny nasuwający się wniosek może być taki, że to strasznie nudne! Chcesz przecież śpiewać swoje ulubione utwory, a nie ciągle tylko ćwiczyć i ćwiczyć!

Pytanie jest więc następujące:

## **Czy i kiedy mogę zacząć śpiewać utwory?**

To zależy :-). Jeśli masz doświadczenie wokalne - możesz śpiewać już dziś! Jeśli dopiero rozpoczynasz przygodę wokalną - radzę poświęcić trochę czasu pierwszym rozdziałom (w szczególności od 1 do 4). Jeśli ćwiczenia nie będą sprawiały Ci problemu, oznacza to, że możesz wziąć na warsztat jakiś prosty utwór.

## **Jak dobrać właściwy utwór?**

To może być wyzwanie. Często odsłuchanie jakiegoś fenomenalnego utworu skłania nas do nauki śpiewu.

Moi uczniowie czasem przychodzą ze swoimi ulubionymi utworami, próbują je zaśpiewać, ale niestety, ich umiejętności wokalne nie pozwalają jeszcze na poprawne wykonanie. Pamiętaj - na to trzeba czasu.

Jeśli więc szukasz utworu na dobry początek - zwróć uwagę, aby melodia była łatwa do zapamiętania. Rytm takiego utworu powinien być prosty, a linia melodyczna - mieścić się w stosunkowo wąskim odcinku skali głosu. Zwróć również uwagę na to, aby utwór nie był zbyt szybki ani zbyt wolny.

Śpiewanie wybranego utworu nie powinno być dla Ciebie wysiłkiem. Opuść sobie na razie utwory z długimi, wysokimi dźwiękami i skokami interwałowymi. Na to przyjdzie jeszcze czas!

## Jak pracować z utworem?

Nie przeceniaj swoich umiejętności. Zacznij od czegoś prostego. Pamiętaj, dopiero uczysz się śpiewu. W miarę postępów wokalnych będziesz w stanie śpiewać coraz trudniejsze utwory.

Warto siebie nagrywać podczas pracy. Możesz skorzystać z dyktafonu lub prostego rejestratora dźwięku dostępnego w komputerze. Odsłuchaj nagranie - bądź krytyczny wobec siebie, ale miej na uwadze również to, że dopiero się uczysz.

Wiele osób po odsłuchaniu swojego nagrania zniechęca się, gdyż nie podoba im się ich głos ani wykonanie utworu. Nie popełniaj tego błędu! Bądź cierpliwy. Zanim zacząłeś chodzić minęło nie mniej niż 10 miesięcy. Nie oczekuj, że Twoje pierwsze nagranie wokalne będzie perfekcyjne.

Jeśli jesteś odważny (jeśli jeszcze nie - nauka śpiewu to zmieni, naprawdę!), możesz dać do odsłuchania swoje nagranie osobie, której ufasz (strzeż się zarówno pochlebców jak i szyderców - oni nie pomogą Ci uczynić postępów wokalnych). Obiektywne zdanie drugiej osoby

będzie dla Ciebie bardzo pomocne.

Zachęcam również do skonsultowania nagrania z trenerem wokalem. Swoje nagranie możesz również przesłać do mnie - pomogę Ci je profesjonalnie ocenić.

Tyle na rozgrzewkę:) I pamiętaj!

**NIGDY nie śpiewaj bez ROZGRZEWKI!**



# Rozdział 1

## Oddychanie

### Bez powietrza ani rusz

**K**ilkakrotnie podkreślałam już rolę oddychania w nauce poprawnego śpiewu, więc pewnie Cię nie zdziwi, że zaczynamy właśnie od tego. Otóż śpiewa się na wydechu, a aby do tego wydechu doszło, trzeba najpierw nabierać powietrze. Dobra technika śpiewu to umiejętność przewidywania. Musisz wiedzieć, kiedy oraz ile powietrza nabrać, aby nie zabrakło go podczas śpiewania określonej partii utworu. Musisz więc nauczyć się prawidłowo nabierać odpowiednią ilość powietrza w krótkim czasie.

Na co dzień, kiedy śpisz czy odpoczywasz, oddychasz naturalnie, niekontrolowanie, w spoczynku - czyli statycznie (to by dopiero było, gdybyś musiał myśleć o oddychaniu podczas snu!). Żeby zacząć mówić i śpiewać, musisz włączyć swoją świadomość i oddychać dynamicznie.

Różnica pomiędzy tymi trybami oddychania jest taka, że dynamiczne oddychanie jest nabyte, a nie wrodzone. Innymi słowami - możemy je ćwiczyć, co za chwilę zaczniemy robić.

Należy tu wspomnieć o ważnym mięśniu, dzięki któremu oddychasz, a mianowicie o przeponie. Przepona oddziela klatkę piersiową od jamy brzusznej. Być może nieraz słyszałeś, że trzeba „ćwiczyć przeponę, żeby dobrze śpiewać”.

Nic bardziej mylnego! Nie możesz ćwiczyć przepony, gdyż ona porusza się automatycznie, „pompuje” powietrze niezależnie od Twojej woli i choćbyś chciał, to nie masz nad tym kontroli.

Dlatego jedyne, co możesz, a raczej musisz zrobić, to zwolnić lub przyspieszyć oddychanie za pomocą mięśni brzucha, które wpływają na przeponę. Działa to tak: kiedy napinasz mięśnie brzucha, przepona się rozkurcza (mamy wtedy do czynienia z wydechem).

I na odwrót: gdy rozluźniasz brzuch, przepona się kurczy (jest to wtedy moment wdechu).

„Świetnie! - Może sobie pomyślisz - Po co mi ta wiedza, skoro i tak nie mogę ćwiczyć przepony?”

Otóż powyższe rozważania można zastosować praktycznie - dzięki spowolnieniu wydechu będziesz w stanie wydobywać długie dźwięki oraz utrzymywać je na określonym tonie. Cały wywód o przeponie można podsumować więc następująco:

**Ważniejsza jest nie ilość powietrza, ale sposób zużycia go, który powinien być jak najbardziej ekonomiczny.**

Od urodzenia umiesz oddychać statycznie - zatem połowa sukcesu już za nami. O oddychaniu wiesz już wszystko :-)

Weźmy teraz na warsztat oddychanie dynamiczne.

**Oddychać dynamicznie** możesz na kilka sposobów:

**Półoddech żebrowy** - ma miejsce wtedy, gdy żebra rozsuwają się na zewnątrz, a klatka piersiowa „rozszerza się” na boki. Ten typ oddychania jest bardzo skuteczny, kiedy nie ma w utworze czasu na wzięcie dużej ilości powietrza (pełnego oddechu). Powietrza nabierasz szybko, ale kosztem jego ilości.

**Półoddech brzuszny** - brzuch przesuwają się do przodu.

Najgłębszym oddechem jest pełny oddech (**żebrowo-brzuszny**), podczas którego następuje rozszerzenie żeber i ruch brzucha do przodu. Oddychanie to powoduje maksymalne zwiększenie objętości płuc.

Oprócz umiejętności prawidłowego nabrania pełnego oddechu, wystarczy, jeśli nauczysz się operować jednym z półoddechów - żebrowym lub brzuszny.

**Istnieje jeszcze oddech wadliwy (obojczykowy), który charakteryzuje się tym, że unosimy i spinamy ramiona, a nasze płuca napełniają się tylko częściowo.**

Pora teraz na kilka słów o nabieraniu... nie widowni, ale powietrza!

Do wyboru mamy:

- nos,
- usta,
- skóra...

Nie polecam ostatniej opcji - tlen pobierany z powietrza poprzez skórę stanowi ok. 0,00000...00001% całości wymiany gazów w organizmie, co raczej nie wystarczy do donośnego śpiewu. ;-)

Również nos nie sprawdza się najlepiej jako urządzenie do szybkiego nabierania powietrza. Wąskie kanały wzbogacone przykładowo nawet o malutki katarek mogą skutecznie uniemożliwić śpiew.

Zatem nabieramy powietrza samymi ustami? Niekoniecznie. Według starej szkoły to wielki błąd. Według mnie - nie do końca. Nabieranie powietrza ustami ma plusy i minusy, niemniej jednak trzeba być doświadczonej wokalistą, żeby wiedzieć, kiedy i gdzie można sobie na to pozwolić.

Plusem jest to, że możesz nabrać dużo powietrza w krótkim czasie. Daje to poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Po prostu wiesz, że nie

zabraknie Ci powietrza, kiedy będziesz go potrzebować.

Po stronie minusów trzeba zapisać, że wdech ustami może być łapczywy i głośny (wyraźnie słyszalny przez mikrofon), a także - niebezpieczny dla gardła i strun głosowych - nabierasz powietrza nieoczyszczonego (drobnoustroje, kurz powodujący kaszel) i nieograniczonego (nagła zmiana temperatury w gardle bardzo je osłabia i może spowodować później ostrą infekcję). Kiedy śpiewasz w ciepłym, czystym pomieszczeniu i nabierasz powietrza bezgłośnie - możesz swobodnie robić to wyłącznie przez usta.

Optymalnym sposobem jest nabieranie powietrza przez nos i usta jednocześnie. Nabierasz powietrza poprzez nos i jednocześnie otwierasz buzię. Powietrze przechodzące przez nos jest oczyszczone i ogrzane, przechodzi do gardła, gdzie łączy się z chłodnym powietrzem, które dostało się w tym samym czasie poprzez usta.

To tak jakbyśmy mieli dwa kurki wody - jeden z wodą gorącą i drugi z zimną. Dobierając odpowiednie proporcje, otrzymujemy idealną, ciepłą wodę.

Taki „miks” powietrza jest najbezpieczniejszy dla gardła i pozwala nabrać wystarczająco dużo powietrza.

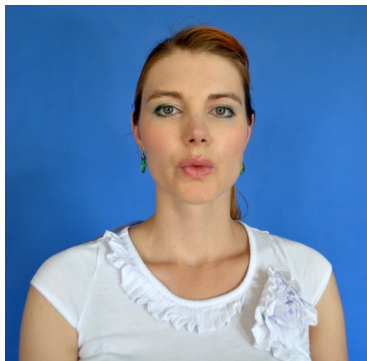


tyle o **NABIERANIU**  
a teraz już na **SERIO**  
**PIERWSZA** porcja  
**ĆWICZEŃ**

## ❖ Ćwiczenie 01



Stań w lekkim rozkroku, wyprostuj się naturalnie. Prawą dłoń połóż sobie na brzuchu, natomiast lewą na żebra.



Wyobraź sobie teraz, że masz w ustach słomkę, przez którą powolutku nabierasz powietrze. Nabierz je w ten sposób jednocześnie kontrolując, czy Twój brzuch przesuwają się do przodu, a żebra w bok. Kiedy już nabierzesz powietrze, wypuść je najwolniej i najdłużej jak potrafisz na spółgłosce „s”.

## ❖ Ćwiczenie 02

Położ się na kanapie lub podłodze kładąc na swój brzuch jakąś książkę. Zrelaksuj się i wyobraź, że leżysz i odpoczywasz na plaży. Następnie powiedz sobie w myślach „trzy cztery” i spokojnie weź głęboki wdech. Zwróć uwagę, aby przedmiot na Twoim brzuchu unosił się do góry razem z nim. Ćwiczenie powtórz kilka razy.

Kliknij i kontynuuj pracę z poradnikiem!