

# Περί Φωνιτικής

## **1.ΗΧΕΙΑ**

Υπάρχουν 3 ενεργά μέρη-ηχεία στη φωνή ενός τραγουδιστή. **Ηχείο I** όταν ο ήχος που τραγουδάμε παράγεται με χαμηλούς τόνους, μπάσες νότες. **Ηχείο II** όταν τραγουδάμε μεσαίους τόνους και η φωνή μας έχει μια πιο «εμπορική» χροιά θα λέγαμε, λόγω του ότι το συγκεκριμένο τονικό ύψος χρησιμοποιείται κατά κόρον στην ελληνική δισκογραφία. Αν έχετε ακούσει κάποιον τραγουδιστή/α, και εντυπωσιαστήκατε από το πόσο «γεμάτη» φωνή έχει, ή πόσο άνετα φαίνεται να «χτυπάει» ψηλές νότες, είναι επειδή έχει αποκτήσει γνώση και έλεγχο αυτού του ηχείου. **Ηχείο III** όταν φτάνουμε πλέον στους υψηλότερους τόνους της φωνής μας. Αυτό είναι και το μέρος της φωνής που πολλοί τραγουδιστές «διψάνε» για να μάθουν πως θα το χρησιμοποιήσουν. Βέβαια χρησιμοποιείται ανάλογα με το στυλ τραγουδιού. Δεν συναντιέται συχνά στα λαϊκά τραγούδια σε αντίθεση με την rock, hard rock, heavy metal και pop μουσική αλλά και στο κλασσικό τραγούδι. Σε ότι αφορά στο falsetto το συναντάμε κατά κόρον στα παραδοσιακά μας τραγούδια και χρησιμοποιείται ευρέως σε πολλά στυλ τραγουδιών κυρίως ξένου ρεπερτορίου. Τα τελευταία χρόνια έχει κάνει τα πρώτα του βήματα και το ακούμε συχνά στην έντεχνη, pop και rock ελληνική μουσική. Το δυνατό falsetto λέγεται και falsetone.

## **2.ΒΑΣΙΚΑ ΚΛΕΙΔΙΑ**

### **α. Αναπνοή**

Η αναπνοή όσο εύκολα εξηγείται τόσο δύσκολα εφαρμόζεται από τους εκπαιδευόμενους. Είναι γεγονός πως εμείς οι κάτοικοι των πόλεων δεν αναπνέουμε όπως πρέπει. Όμως κάπου μέσα μας υπάρχει η σωστή αναπνοή, αρκεί να την "ξυπνήσουμε". Θέλει συγκέντρωση και χαλαρότητα. Θέλει επίσης συνεχώς εξάσκηση και εφαρμογή ώστε να γίνει αντανakλαστική ιδιότητα του σώματός μας για να παίξει τον ρόλο της την ώρα του τραγουδιού. Ο ρόλος της αναπνοής κατά την φώνηση είναι κρίσιμος, καθώς από τα βασικά προβλήματα των τραγουδιστών είναι ο έλεγχος του αέρα.

### **β. Στήριξη**

Αμέσως μετά την αναπνοή έρχεται να συμβάλλει στον έλεγχο του αέρα η στήριξη. Με τον όρο αυτόν εννοούμε την κατάσταση στην οποία θέτουμε το σώμα μας για να επιτύχουμε την σταθερή και ελεγχόμενη ροή του αέρα προς τα ηχεία μας.

## **γ. Τοποθέτηση**

Η τοποθέτηση γίνεται κατανοητή αν σκεφτούμε την φωνή μας σαν όργανο στο οποίο η διαμόρφωση του ηχοχρώματος καθορίζεται από διάφορους παράγοντες όπως είναι το σχήμα του ηχογόνου σώματος και η φύση του ηχείου. Έτσι για παράδειγμα στην κιθάρα οι ταλαντώσεις που προκαλούνται από το παίξιμο των χορδών δεν θα ήταν αρκετές για να ακουστεί το όργανο αν δεν υπήρχε το κενό ξύλινο υπόλοιπο σώμα του οργάνου, το ηχείο. Κατά προέκταση το ίδιο γίνεται και στην ανθρώπινη φωνή.

## **δ. Αποκλειστική Χροιά**

Στόχος της μεθόδου Phonetics είναι ο τραγουδιστής να χρησιμοποιεί την δική του αποκλειστική χροιά που τον κάνει μοναδικό από τους υπόλοιπους και επιπλέον να τραγουδάει φυσικά και άνετα.

## **3.ΔΟΝΗΣΗ & ΤΟΝΟΣ**

Οσο πιο ψηλός είναι ο παραγόμενος τόνος, τόσο πιο γρήγορα δονούνται οι φωνητικές χορδές. Η συχνότητα του πολύ ηψηλού τόνου πλησιάζει τα 2000 Hertz το δευτερόλεπτο. Η συχνότητα του χαμηλού τόνου είναι περίπου 60 Hertz το δευτερόλεπτο.

Οταν δονούνται γρήγορα οι φωνητικές χορδές γίνονται πιο μακριές, λεπτές και πιο σκληρές. Οταν δονούνται αργά, γίνονται πιο μικρές σε μήκος και πιο παχιές. Οι διάφοροι μύες του λάρυγγα συντονίζονται μεταξύ τους για την δημιουργία των τόνων και της έντασης με διάφορους και πολύπλοκους τρόπους. Η ποσότητα του αέρα επιδρά στην τονικότητα.

## **4.ΔΟΝΗΣΗ & ΕΝΤΑΣΗ**

Οι φωνητικές χορδές παγιδεύουν και ελευθερώνουν αέρα και κάθε τέτοιος κύκλος είναι ένας κύκλος δόνησης. Ο κύκλος αυτός έχει δύο φάσεις, την κλειστή (παγίδευση αέρα) και την ανοικτή (απελευθέρωση αέρα). Κατά την διάρκεια της κλειστής φάσης, αρχίζει να αυξάνεται η πίεση του αέρα κάτω από τις φωνητικές χορδές. Οταν η φώνηση είναι χαμηλή σε ένταση, η κλειστή φάση διαρκεί λιγότερο και έτσι η πίεση του αέρα που έχει συσσωρευθεί, είναι χαμηλή και απελευθερώνεται πιο ομαλά. Οταν η φώνηση είναι δυνατή σε ένταση, η κλειστή φάση διαρκεί περισσότερο. Οι μύες του λάρυγγα συσπώνται με δύναμη κλείνοντας την γλωτίδα για να αντισταθούν οι φωνητικές χορδές στην πίεση του αέρα. Έτσι η πίεση του αέρα που έχει συσσωρευθεί, είναι υψηλή και απελευθερώνεται πιο βίαια. Κάθε τέτοιος κύκλος, ανάλογα με τον τόνο του ήχου, μπορεί να «τρέχει» με ταχύτητα μέχρι και 1-2 χιλιοστά του δευτερολέπτου! Κατά την διάρκεια της φώνησης χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή σε ότι αφορά στην πίεση και χρήση του αέρα,

καθώς μπορεί να προκληθεί έως και ανεπανόρθωτη βλάβη στις φωνητικές χορδές!

## **5.VIBRATO**

Το vibrato δίνει μία επιπλέον διάσταση στη φωνή και όχι μόνο. Δεν είναι εύκολη υπόθεση για κάποιον που δεν το έχει εκ φύσεως αλλά μπορεί να αποκτηθεί. Όταν είναι φυσικό και ελεγχόμενο είναι μεγάλο πλεονέκτημα για μία φωνή, άλλο ένα βέλος στη φαρέτρα του τραγουδιστή. Προσοχή μόνο στη χρήση του, να αποφεύγονται οι υπερβολές, να ταιριάζει με το στυλ και το ύφος του τραγουδιού.

Η απόκτησή του, είναι από τις πιο δύσκολες "αποστολές" που έχουν να αντιμετωπίσουν καθηγητής και μαθητής οπότε συστήνω πρώτα απ' όλα υπομονή. Δεν υπάρχει χρονοδιάγραμμα για το πότε θα αποκτηθεί, αυτό έχει να κάνει με κάθε φωνή ξεχωριστά, υπομονή και επιμονή. Το vibrato παράγεται στην περιοχή του λαρυγγίου, δημιουργείται από μία παλμική κίνηση των γύρω μυών, ένα παιχνίδι τονικότητας μεταξύ μιας νότας και της χαμηλότερης της κατά ένα ημιτόνιο, ίσως και λιγότερο του ημιτονίου. Όσο ταχύτερα καταφέρετε να τραγουδήσετε το διάστημα και σταθεροποιήσετε τον "κυματισμό" που παράγεται τόσο πιο κοντά θα είστε στο πολυπόθητο vibrato.

## **6. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

Στο τραγούδι, το μουσικό όργανο είναι το σώμα μας. Οι φωνητικές χορδές είναι μέρος του σώματός μας και επομένως για να είναι σε καλή κατάσταση, πρέπει το σώμα μας να είναι σε καλή φυσική κατάσταση. Να θυμάστε πως ό,τι βελτιώνει το σώμα μας, βελτιώνει και την φωνή μας. Παρακάτω θα δείτε μερικούς τρόπους που μπορεί αυτό να επιτευχθεί.

### **Ενυδάτωση**

Η βλέννα που καλύπτει τις φωνητικές χορδές πρέπει να είναι λεπτή, δροσερή και υγρή. 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα είναι ό,τι καλύτερο για διαρκή ενυδάτωση μέσα στην ημέρα. Η κατανάλωση νερού όταν διψάμε μόνο σημαίνει ότι έχουμε ήδη αφυδατωθεί και άρα και οι φωνητικές μας χορδές.

## **Αλκοόλ**

Με μέτρο! Η κατανάλωσή του σε μεγάλες ποσότητες οδηγεί σε αφυδάτωση του οργανισμού και ξηραίνει την βλέννα που περιβάλλει τις φωνητικές χορδές.

## **Κάπνισμα**

Κατηγορηματικά ΟΧΙ! Ο καπνός καίει τις φωνητικές χορδές και μεταφέρει τοξίνες που τις οδηγούν στην σταδιακή καταστροφή τους.

## **Ξεκούραση & Ισοροπημένη Διατροφή**

Ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός ώστε να ξεκουράζεται ο οργανισμός και να ανακτά τις δυνάμεις που έχασε κατά την διάρκεια της ημέρας. Ταυτόχρονα, δεν μπορεί να υπερτονισθεί η αξία της ισοροπημένης διατροφής. Τρώμε απ' όλες τις ομάδες τροφών χωρίς ακρότητες. Σε ότι αφορά στα γαλακτομικά προϊόντα, είναι γεγονός ότι κάνουν την βλέννα πιο παχιά και τις φωνητικές χορδές λιγότερο ευέλικτες. Παρόλα αυτά, μπορούμε να τα καταναλώνουμε με σύνεση και σε καμμία περίπτωση δεν πρέπει να τα αποκλείουμε εντελώς από την διατροφή μας, καθώς αποτελούν σημαντικές πηγές ασβεστίου για τον οργανισμό.

## **Ζέσταμα**

Οι μύες πρέπει να ζεσταίνονται πριν χρησιμοποιηθούν. Οι φωνητικές ασκήσεις ξεκινώντας θα πρέπει να είναι ήπιες και προοδευτικά δυναμικές, αλλά όχι σε σημείο κούρασης. Είναι καλό το φωνητικό ζέσταμα να συνοδεύεται και από ήπιες ασκήσεις των μυών του ώμων, του αυχένα και του σαγονιού, ώστε να είναι χαλαροί κατά την διάρκεια της φώνησης.

## **Χαλάρωμα**

Αφού έχετε τραγουδήσει είναι απαραίτητο να δώσετε χρόνο στους μύες να ξεκουραστούν. Όπως και το ζέσταμα, έτσι και το χαλάρωμα πρέπει να είναι προοδευτικό. Για τις επόμενες 2-3 ώρες μιλάτε σε χαμηλή ένταση. Αν πάλι οι επόμενες ώρες είναι περίοδος αφωνίας (π.χ. κοιμόσαστε), τότε πριν κοιμηθείτε κάντε για 5-10 λεπτά, ήπια χρησιμοποίηση της φωνής σας.

## **Άθληση**

Είναι πολύ σημαντική για τον οργανισμό. Ειδικά για τους τραγουδιστές, οι αερόβιες ασκήσεις (π.χ. κολύμβηση) θεωρούνται οι καταλληλότερες, καθώς αυξάνουν την αντοχή των πνευμόνων. Θα πρέπει να τονιστεί, εξαιτίας της

σύγχυσης που υπάρχει σε σχέση με την ανάπτυξη κοιλιακών μυών και την αναπνευστική λειτουργία όταν τραγουδάμε, ότι δεν παίζουν κανέναν απολύτως ρόλο. Ο μυς που είναι υπεύθυνος για την διαδρομή και τον έλεγχο του αέρα μέσα στο σώμα είναι το διάφραγμα και αυτός εξασκείται μόνο με ασκήσεις αναπνοών.

## **Τραυματισμοί**

Οι φωνητικές χορδές μπορούν να τραυματιστούν όταν:

- \* καθαρίζουμε τον λαιμό μας ή βήχουμε δυνατά
- \* φωνάζουμε δυνατά
- \* μιλάμε για πολλή ώρα ή/και δυνατά
- \* τραγουδάμε πέρα από τα δικά μας φυσιολογικά όρια έκτασης και έντασης

Ποτέ μην συγκρίνετε τις φωνητικές/ερμηνευτικές δυνατότητές σας με αυτές άλλων. Όλοι είμαστε διαφορετικοί και ούτε το υλικό της φωνής, ούτε η ερμηνευτική ικανότητα αποτελούν εξαίρεση αυτού του κανόνα.

Μερικοί φωνητικοί μηχανισμοί είναι βιολογικά φτιαγμένοι από «ατσάλι» και μερικοί από «πορσελάνη». Κάποιες φωνές αντέχουν πιο απαιτητική χρήση από άλλες, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι καλύτερες. Αν δεν υπάρχει σωστή εκπαίδευση και καλή συντήρηση, «σπάνε» και οι δύο με την ίδια ευκολία.

Καλή τεχνική δεν σημαίνει καλό τραγούδι! Πολλές φορές ακούμε φωνές τεχνικά μέτριες να ερμηνεύουν με εκπληκτικό τρόπο και φωνές τεχνικά άρτιες να μας αφήνουν αδιάφορους.

Ερμηνεία σημαίνει αυτοί που με ακούνε νιώθουν αυτό που νιώθω εγώ, την ίδια στιγμή και στην ίδια ένταση.

## **7.ΑΝΑΤΟΜΙΑ**

### **Λάρυγγας**

Είναι το «φωνητικό κουτί», το οποίο περιλαμβάνει τις φωνητικές χορδές. Η κύρια βιολογική του λειτουργία δεν είναι η παραγωγή ήχου αλλά η προστασία των πνευμόνων από την τροφή και το νερό. Οι φωνητικές χορδές λειτουργούν ως βαλβίδες προστασίας. Όταν καταπίνουμε η γλωττίδα (το άνοιγμα μεταξύ των φωνητικών χορδών) κλείνει. Η επιγλωτίδα καλύπτει την γλωττίδα για επιπλέον προστασία και ο λάρυγγας ανυψώνεται, καθώς ο οισοφάγος ανοίγει για να περάσει η τροφή και το νερό. Σε περιπτώσεις που όπως λέμε «στραβοκαταπιούμε», αυτό σημαίνει ότι το νερό π.χ. κατέβηκε πολύ γρήγορα για να προλάβουν η γλωττίδα και επιγλωτίδα να κλείσουν. Όταν το νερό χτυπήσει τις φωνητικές χορδές, υπάρχει αντανακλαστική κίνηση που εκδηλώνεται ως βίαιος βήχας, ώστε να απομακρυνθεί το νερό και να κρατηθεί μακριά από τους πνεύμονες.

### **Φάρυγγας**

Είναι η επέκταση του λάρυγγα με απολήξεις στο στόμα και τη μύτη.

### **Τραχεία**

Ο σωλήνας που συνδέει τους πνεύμονες με τον φάρυγγα. Ο λάρυγγας βρίσκεται στο πάνω μέρος της τραχείας.

### **Οισοφάγος**

Βρίσκεται πίσω από τον λάρυγγα και την τραχεία και μεταφέρει την τροφή και το νερό στον οργανισμό.

### **Διάφραγμα**

Είναι μυς σε σχήμα θόλου, που βρίσκεται κάτω ακριβώς από τους πνεύμονες μέσα στην θωρακική κοιλότητα. Είναι ο κύριος μυς ελέγχου της αναπνοής.

### **Φωνητικές χορδές**

Παλαιότερα εθεωρείτο ότι ήταν δύο χορδές που έτεμναν τον λαιμό, εξ' ου και ο όρος φωνητικές χορδές. Σήμερα ξέρουμε ότι είναι μύες με πολλαπλές πτυχές ιστού. Βρίσκονται σε οριζόντια θέση σε σχέση με τον λάρυγγα. Ανοίγουν σε σχήμα V. Καλύπτονται από βλέννα που τις προστατεύει και τις ενυδατώνει. Οι φωνητικές χορδές ανοίγουν για να επιτρέψουν την είσοδο

αέρα στους πνεύμονες. Κλείνουν για να «παγιδεύσουν» τον αέρα στους πνεύμονες ή/και για την παραγωγή ήχου.

### **Γλωτίδα**

Είναι το άνοιγμα μεταξύ των φωνητικών χορδών.