

Osnove vokalne tehnike - disanje

Ždero, Mila

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Arts Academy / Sveučilište u Splitu, Umjetnička akademija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:175:380414>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-28**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Arts Academy](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU
UMJETNIČKA AKADEMIJA U SPLITU

OSNOVE VOKALNE TEHNIKE - DISANJE

Diplomski rad

Mila Ždero

Split, 2023.g.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
UMJETNIČKA AKADEMIJA U SPLITU

Diplomski studij Solo pjevanja

OSNOVE VOKALNE TEHNIKE - DISANJE

Diplomski rad

Predmet: Solo pjevanje

Mentor: Žana Marendić, doc.art.

Student: Mila Ždero

JMBAG: 0303060814

Split, rujana, 2023.g.

Sadržaj :

1.1.1 Uvod : O pjevanju općenito

1.1.2 Govor i pjevanje

1.1.3 Što je pjevanje

1.1.4 Osnove vokalne tehnike

1.1.5 Disanje kroz nos i usta

1.1.6 Upotreba daha u pjevanju

1.1.7 Vrste disanja

1.1.8 Zaključak

1.1.9 Literatura

1.1.1. :

UVOD :

O PJEVANJU OPĆENITO :

Dosadašnja fiziološka istraživanja nisu još otkrila i protumačila sve pojave vezane za stvaranje ljudskoga glasa, ali napredak u tim znanstvenim istraživanjima takav je da obvezuje učitelje pjevanja da ga prate, te da s njime upoznaju i svoje učenike.

Točno se već zna koje su funkcije pojedinih mišića u pjevanju, tom najsloženijem radu našeg tijela.

A kad znamo da svaki od mnoštva vokalnih ili respiratornih mišića svojom aktivnošću, neaktivnošću ili pogrešnom aktivnošću utječe na karakter i kvalitetu glas, tada je razumljivo da ćemo brže i lakše ostvariti svoje umjetničke ciljeve ako što bolje upoznamo i fiziološke pojave vezane za pravilno postavljanje glasa.

Svoje umjetničke izražajne namjere možemo, naime, ostvariti samo preko muskulature kojom stvaramo glas.

Ako nam naše vlastito tijelo stavlja zapreke i ograničenja, onda su, dakako, ograničene i naše izražajno-stvaralačke mogućnosti.

Najnovija istraživanja polaze od stajališta da je ljudskome rodu, kao primarna, dana sposobnost stvaranja tona na različite načine i u široku rasponu, ali da je čovječanstvo, koje je tokom, svoje evolucije usvojilo govor kao sredstvo sporazumijevanja, zahirio mehanizam stvaranja tona koji je potreban pri pjevanju.

Ako dakle netko ne može pjevati, onda je to posljedica neupotrebe mišića pjevačkog mehanizma.

Za stvaranje govornog glasa nije nam, naime potrebna ona aktivnost mišićne mase koju valja postići da bi se dobio široki raspon glasa, od barem dvije oktave kojim se koristimo pri pjevanju.

Posve je prirodno da će nam oslabiti mišićna masa kojom se nikada ne služimo. Može se dakle smatrati normalnim da čitavo čovječanstvo pati od fonastenije, tj. glasovne slabosti zbog kronične neupotrebe mišića za stvaranje pjevanog glasa.

Polazeći od tog stajališta pjevačka pedagogija znači regeneraciju nerabljene ili pogrešno rabljene mišićne mase.

U tehničkom smislu je prema tome pjevačka pedagogija neka vrsta terapije vokalne mišićne mase.

Budući da je i mišićna masa grla u uskoj vezi s dišnom mišićnom masom, dolazimo do spoznaje da je i dišna mišićna masa isto tako oslabljena u današnjem čovjeku zbog nedovoljne pa i loše upotrebe.

Ako još dodamo da današnjem čovjeku ni sluh nije više tako izoštrjen kao što je to morao biti u prapočetku, onda zaključujemo da pjevačka pedagogija u tehničkom smislu predstavlja regeneraciju u području grlo-disanje-sluh.

U pjevača susreću se prilično često – pjevači iz prirode – (njem. *Natursänger*). To su pjevači koji imaju ispravno postavljen glas.

S odličnim visokim tonovima (što je u pjevača najveća kvaliteta). Mada nemaju nikakve pjevačke i muzičke izobrazbe.

Bez muzičke izobrazbe prirodni pjevači najčešće uništavaju svoj glas jer im nedostaje muzičko znanje.

Ako pjevač, naime, i s fiziološki potpuno ispravnim glasovnim sposobnostima ne zna kako da stavi svoj glas u službi muzici, tj. ako muzičku misao koju mora otpjevati ne razumije, te je u svom unutarnjem slušanju ne može ni predočiti, tada on zbog nesigurnosti gubi ljepotu glasa i oštećuje svoj prirodni instrument.

1.1.2. :

GOVOR I PJEVANJE :

Treba imati na umu da dišni organi, grkljan i mišići na kojima grkljan visi, ne služe samo pri pjevanju, nego obavljaju i druge funkcije u našem tijelu. To su npr. Gutanje, kašalj, kihanje ili zijevanje.

Nadalje, istim se organima služimo pri smijehu, plaču ili vikanju. I napokon, čovjek je te organe stavio u službu svog intelekta, stvorivši govor kojim izražava svoje misli.

Za svaku od navedenih akcija našeg tijela oblikuje se poseban instrument ali od uvijek istih dijelova.

Potrebno je uočiti razliku između govora i pjevanja.

Govor je stvorio čovjek svojim intelektom u želji da izrazi misao. Govor i misao čine cjelinu. Inicijativa za govor dolazi od misli, koja je pri govoru primarna, dok je zvučna kvaliteta tona sekundarna i najčešće zanemarena.

Pjevanje je primarno emocionalno izražavanje. Velik broj organa i mišića koji koordinirano sudjeluju pri pjevanju, nije moguće pokrenuti bez osjećajnih pobuda.

Prema tome, pogrešan bi bio put u pjevačkoj pedagogiji kad bi se pjevački pokreti stavljali samo pod kontrolu misli, a zanemarujući emocionalne pobude.

Govoreći o pjevanom tonu, koji je prethodio govoru u evoluciji čovjeka ne mislimo, dakako, na pjevani ton u službi muzike.

Čovjek je svoja afektivna i emocionalna stanja u svome prapočetku (kao i malo dijete prije nego što progovori) izražavao tonovima koji nisu imali ništa zajedničko s muzikom koja je, isto kao i govor, tvorevina ljudskog duha.

1.1.3. :

ŠTO JE PJEVANJE :

Umjetnost pjevanja obuhvaća poeziju i muziku. Zato je potrebno da pjevačka pedagogija bude usmjerena koliko na riječi toliko i na muziku. U govoru svrha riječi je priopćavanje, koje ni u pjevanju ne smije biti oslabljeno ili čak izgubljeno.

Pjevanje je dakle idealizirani govor. Zato pjevač koji preko pjevane riječi ne zna razgovarati sa svojim slušateljima jer ne uspostavlja s njima prislan kontakt, izgleda kao da ni sam ne vjeruje u ono što pjevanjem drugima predaje.

Svojim glasom možemo izraziti vlastite emocije te ih izazvati u slušalaca mnogo snažnije nego na bilo kojem instrumentu. Pjevač djeluje dakle neposredno, ljudski, ne služeći se nikakvim mehaničkim sredstvom.

Da bi se u slušatelja mogao stvoriti dojam tog neposrednog, prirodnog i ljudskog potrebno je u pjevača od prvog časa razvijati: smisao za ljepotu tona i logičnost muzičke fraze, smisao za sadržajno i misaono izgovorenu riječ, i već spomenuti intenzivni kontakt s publikom.

Protiv ovih načela, koja bi se trebala podrazumijevati sama po sebi, griješi mnogi pjevač, jer ih se često i ne nastoji pridržavati, već pristupa pjevanju jedino s namjerom da istakne svoje prirodne glasovne sposobnosti. Za pjevača koji s takvom namjerom pristupa pjevačkoj umjetnosti mogli bismo kazati da ne voli ni riječ, ni muziku, ni slušatelje.

On je uvijek u stanju razbiti muzičku formu, ritam i frazu, a riječ mu postaje posve indiferentnom prema smislu rečenice. Jasno je da je takav pjevač, makar i lijepih glasovnih sposobnosti, ne postiže pravi kontakt s publikom, a sigurno je da će djelovati na svog slušatelja neprirodno, pa čak i odbojno.

Treba međutim odmah istaći činjenicu da je mlada pjevača teško naučiti da pjevanom riječi govori istinu. Najdublji doživljaj može u slušatelja izazvati onaj pjevač, kojemu uspije donijeti sadržajno bogatu misao u plemenitom tonu i muzikalno interpretiranoj frazi.

Pogrešno je, pa i štetno u mlada pjevača razvijati samo glasovnu snagu, a da prije toga nije u njega stvorena jasna predodžba o tome što pjevanje čini estetskim lijepim.

Izražajna moć pjevača ne leži dakle samo u snazi njegova glasa, već i u snazi i punoći njegova doživljaja, koji se u pjevanju mora odraziti.¹

Pjevanje je sinteza plesa, pokreta i glume. Studij pjevanja je mukotrpan, dug, spor i složen.

To je prirodan, intelektualan ali i školovan proces, u kojemu je glavni cilj uz najekonomičnije korištenje glasovnih organa da se postigne najveći efekt, a vodeći princip u pjevanju samo je ;samo prirodan glas je slobodan glas. Pjevanje je zapravo produženi govor.

U pjevanju sudjeluju oko dvanaest parnih mišića i još oko šezdeset pojedinačnih mišića. Najviši broj mišića sudjeluju u pjevanju u usporedbi sa drugim djelatnostima. Ti mišići moraju sudjelovati koordinirano. Cijelo tijelo je angažirano u pjevanju.

Pjevački instrument je jedan jedini neponovljivi instrument kojeg treba čuvati. Cijelo tijelo sudjeluje kao mehanizam i mora biti opušteno, mirno i mora odzvanjati.

Studij pjevanja mora biti sistematski, redovit i treba krenuti od lakšega prema težemu.

Svaki glas je jedinstven i svaki čovjek ima prirodnu boju glasa, koja ga karakterizira i po kojoj se lako raspoznaje i razlikuje od drugih.

¹ *Umjetnost pjevanja*, Ivo Lhotka- Kalinski, I. O pjevanju općenito, Osnovno stajalište, Školska knjiga, Zagreb 1975., 1, 2, 3, 4 str.

1.1.4. :

OSNOVE VOKALNE TEHNIKE :

– Disanje –

Svjesna i usklađena tehnika disanja je prvi i neprikosnoveni zakon u školovanju glasa, temelj nastave pjevanja.

Njen cilj je da vitalno disanje razvija, upotpuni i usavrši za pjevanje.

Pjevač mora biti apsolutni gospodar disajnog mehanizma, jer pravilno disanje omogućava da se razviju svi tonovi u grlu i da im se da puna snaga.

Pjevanje je škola disanja – F.Lamperti

Iz ovoga se može zaključiti da su talijanski majstori bel canta disanje smatrali za osnovom vokalne tehnike.

I suvremeni pedagozi se slažu s tim da je pravilno disanje jedan od najvažnijih elemenata vokalne tehnike, da je primarni uslov i sinonim dobrog pjevanja.

To je osnova za rješavanje svih vokalnih problema i jedna od najvažnijih funkcija za rješavanje svih vokalnih problema i jedna od najvažnijih funkcija u pjevanju, upravo temelj na kojem pjevač gradi svoju umjetnost.

S obzirom na značaj disanja za održavanja čovjekova života i proizvodnju tona potrebno je da se upoznamo s fiziološkim procesom disanja.

1.1.5. :

DISANJE KROZ NOS I USTA :

Što je fiziološko disanje ? :

Disanje je pokretna sila, motorna snaga koja proizvodi ton. To je dvostruki rad pluća.

Ono se sastoji od dvije gotovo ravnomjerne faze.

Pluća su čovjekov rezervoar u koji on naizmjenično uvlači i iz kojeg istiskuje zrak.

Pokret pomoću kojeg se grudni koš širi i pomoću kojeg pluća uvlače zrak se naziva udisaj.

Suprotan pokret, kojim se grudni koš skuplja i time istjeruje zrak iz pluća, naziva se izdisaj.

Pomoću udisaja i izdisaja obnavlja se zrak u plućima.

Naizmjeničnim i ritmičnim ponavljanjem nastaje disanje.

To je veoma važan fiziološki proces koji se odvija nezavisno od naše volje i svijesti, podjednako u budnom stanju kao i u snu.

Ritam disanja može se po volji mijenjati, tj. ubrzavati i usporavati prema potrebi, čak i privremeno zaustavljati.

Disanje kroz nos i usta :

Disanje kroz nos (nazalno disanje). Strujanje zraka svojim normalnim putem ide najprije kroz nos, zatim kroz ždrijelo, grlo, dušnik i ulazi u plućne mjehuriće. Nos se, dakle, smatra ulaznim vratima respiratornog trakta.

Disanje kroz usta (oralno disanje) Iako disanje kroz usta nije preporučljivo, ipak pjevačima tehnički razlozi ponekad to dopuštaju. Disanje kroz usta najkraći je i najbrži način da veća količina zraka ulazi u pluća.

Pjevač brzo uzima zrak iz kroz usta (iako to stvara izvjestan šum) u kompozicijama koje su pisane u brzom tempu, kada nema dovoljno vremena da ga uzme kroz nos, da ne bi narušio ritam i tempo izvođenja kompozicije.

Kada treba brzo i kratkim udisajem dopuniti iscrpljene zalihe zraka, pjevač tada uzima zrak i kroz nos i kroz usta istovremeno.² Tzv. miješano disanje.

Govorno disanje ima 3 faze:

1. Udisaj
2. Izdisaj
3. Odmor

² *Suvremeni belkanto*, Nikola Cvejić , Beograd, 1980., 91,92, i 93 stranica.

Pjevačko disanje ima 4 faze:

1. Udisaj
2. Svjesno zadržavanje
3. Škrti izdisaj
4. Pauza

Disanje treba biti:

- Nevidljivo (tzv. bontonsko disanje)
- Bešumno
- Mirno
- Uzeto pravilno
- Relaksirajuće
- Duboko

Dobar udisaj nas:

- Otvara
- Oslobađa
- Naštimava

Pjevački instrument je vrlo osjetljiv.

99% pjevanja čini pravilno disanje. To što se dobiva pravilnim udisajem mora se sačuvati (i zapamtiti za vrijeme pjevanja taj osjećaj i fizičku slobodu).

Mora se biti opušten i mentalno i fizički da bi izgledalo ležerno i prirodno.

Čim prirodnije i ležernije pjevač izgleda, tim je publika zadovoljnija.

1.1.6. :

UPOTREBA DAHA U PJEVANJU :

O upotrebi daha za vrijeme pjevanja postoje stanovišta i zablude. Ako pođemo od osnovnog disanja, koje nam je potrebno da bismo živjeli, onda primjećujemo da normalno i bez naprezanja udišemo donjim dijelom pluća tj. ošitom (dijafragmom).

Sve se to događa automatski bez ikakvog kompliciranja, posebno razmišljanja i naprezanja. Isto tako dišemo i u govoru.

Ako želimo pojačati govor, onda ćemo povisiti glas, kao što to čine deklamatori ili politički govornici. Tada ćemo primijetiti da se pri tome nismo posebno pripremali niti smo se za to posebno napuhavali i dahom pritiskali dijafragmu, već smo morali jače otvarati usta, a prema snazi govora ili vikanja dah je automatski djelovao onoliko, koliko je bilo potrebno. To još ljepše primjećujemo, kada nekoga iz daleka zovemo.

Prije više tisuća godina pripisivalo su plućima neku tajanstvenu magičnu silu, koja proizvodi glas.

Međutim, znanstveno je dokazano da impulsi za glas dolaze iz mozga preko NERVUS RECURENS-a, koji aktivira sve mišiće u grlu, što sudjeluju u govoru i pjevanju.

U pjevanju ne možemo osjetiti kako nam dah struji kroz grlo, već imamo osjećaj da smo ton naslonili na grlo bez pritiskanja na ošit.

U talijanskom bel Cantu taj osjećaj nazivaju appoggio. Kad u govoru potrošimo jedan dio daha, bez naprezanja automatski udahnemo onoliko zraka, koliko smo potrošili, odnosno, mi smo dah samo nadoknadili.

Širenje prsnog koša pomoću rebara naziva se kostalnim disanjem, a širenje pomoću dijafragme dijafragmatskim disanjem.

Razlikuju se, dakle, kostalno i torakalno i dijafragmatsko ili abdominalno disanje. Pod fiziološkim uvjetom te se dvije vrste disanja ne mogu odijeliti, ali gdjekada prevladava jedan, a gdjekada drugi tip.

U žena prevladava torakalno a u muškaraca abdominalno disanje.

Kretanje toraksa i kretanje dijafragme usko su međusobno povezani, tako da smetnje u funkciji torakalnih mišića automatski kompenzira funkcija dijafragme i obrnuto.

Maksimalna količina zraka koju čovjek udahne nakon dubljeg izdisanja, zove se vitalni kapacitet.

U muškaraca on iznosi od 5 do 8 litara zraka, a u žena 4 do 5 litara.

Kod mirnog disanja udiše čovjek po prilici samo pola litre zraka najedamput. To je tzv. respiracioni zrak.

Mirno udisanje odvija se s minimum snage mišića, a izdisanje je posve pasivno. No nakon mirnog udisaja možemo, ako hoćemo, udahnuti još mnogo veću količinu zraka, to je tzv. komplementarni zrak. Isto tako nakon mirnog izdisaja možemo aktivno izdahnuti još jednu količinu zraka, koju zovemo rezervnim zrakom.

Vitalni kapacitet sastoji se, dakle, iz sume rezervnog, respiracionog i komplementarnog zraka.

Nakon forsiranog izdisaja ostane u plućima još uvijek oko 1500 cm kvadratnih zraka, koji se zove rezidualni zrak.

Od sume vitalnog kapaciteta i rezidualnog zraka sastoji se totalni kapacitet pluća.

Kod početaka govora, mi mirno dišemo s minimumom snage mišića ne uzimajući specijalnu dozu zraka.

Isto tako moramo postupiti i kod početka pjevanja, a za vrijeme pjevanja kratkim brzim udisajem nadoknađujemo potrošni zrak.

Potpuno krivo postupaju oni koji prije pjevanja uzimaju maksimalnu količinu zraka i napune totalni kapacitet pluća; pri tome udišu na nos torakalno s naslonom na ošit, turajući trbušne mišiće prema van.

Takvo disanje je nenormalno jer u čitavom organizmu stvara grč, pri čemu ne možemo slobodno ni govoriti, a kamoli pjevati.

U pjevanju taj grč koči koordinirano sudjelovanje mišića, koji su uposljeni kod pjevanja, glasnice ne mogu slobodno titrati, ton postaje opor s jakim reskim prizvukom, pa za takvog pjevača kažemo da forsira.

Takav način pjevanja uništava glasnice te pjevač vrlo teško pjeva visoke tonove i često poslije pjevanja ostane bez glasa (promukne).

Ako ima jak i zdrav organ, može u mladosti neko vrijeme izdržati, ali njegovo pjevanje je kratka vijeka najviše 10 do 15 godina, a neki već propadaju i prije svršetka školovanja.

Mnogi su počeli učiti s krasnim glasom, koji se lošom školom potpuno upropastio.³

Vještinu disanja stari talijanski pjevači smatrali su glavnom osnovom tehnike glasa. Jako je važno spomenuti pjevanje na dahu.

Pri takvom pjevanju pjevač mora atakirati ton na dahu, pri čemu se ton elastično drži kao da se odmara na površini daha, tako da se dah i ton stapaju, a pjevanje postane produkt daha. Takav osjećaj treba imati pjevač stalno.

³ *Traktat o pedagogiji umjetničkog pjevanja*, Gjuraneć Mario, Zagreb 1988.,18 i 19 stranica.

1.1.7. :

VRSTE DISANJA :

Već u 16.stoljeću razlikovale su se 2 vrste disanja :

- Statično, vitalno disanje
- Dinamično disanje

Statično, vitalno disanje je prirodno, spontano, automatsko disanje, nezavisno od naše volje, potrebno za održavanje života.

Pri ovoj vrsti važna su dva momenta: udisaj i izdisaj, između kojih nastane mala pauza.

Trajanju udisaja gotovo da je jednako trajanju izdisaja, a ritam disanja je individualan.

Faze disanja nisu ravnomjerne; one se mijenjaju, ubrzavaju ili usporavaju prema datim situacijama.

Dinamično disanje. Za vrijeme odmaranja ili spavanja čovjeku je dovoljno statično disanje, ali čim se nalazi u pokretu (pri radu ili sportu), potrebna mu je mnogo veća količina zraka od one koja se dobiva statičnim disanjem.

Isto tako i pjevaču pri pjevanju, ili muzičaru pri sviranju na puhačkim instrumentima, ostaje statično disanje samo kao osnova disanja, a dinamičko disanje, koje se uči i vježbanjem usavršava, nadoknađuje njegove nedostatke.

Vještina ovog disanje smatra se osnovom pjevačke tehnike. Pri dinamičnom disanju postoje tri izrazita momenta: udisaj, zadržani dah i izdisaj.

Za obrazovanje tona, izdisaj pri ovom disanju je aktivan, jer mu svrha da proizvodi ton, da ga postavi i odnese u prostor.

Pošto je dinamično disanje svjesno i podređeno vlastitoj volji, sva tri navedena momenta se mogu ubrzati ili usporiti.

U zavisnosti od načina udisaja i funkcije organa koji sudjeluju u ovom disanju, po doktoru A. C. Neumann-u, razlikuju se četiri osnovna tipa dinamičnog disanja:

- ključno, grudno, trbušno i trbušno-rebarno.

Klavikularno disanje je loša vrsta disanja zbog dizanja ramena, ton završava na grlu.

Prsno disanje je nepoželjno zbog držanja tona vilice. Ton je ispred, ne leti.

Costo – abdominalno (trbušno-rebreno) Najbolji je način disanja zbog toga što se najveći postotak pluća ispuni zrakom.

Abdominalno – tu važnu ulogu imaju trbušni mišići, zajedno s dijafragmom. Pri ovom disanju samo se donji dio pluća puni zrakom.

Costo-abdominalno disanje nejekonomičniji način i najpravilniji za pjevače. Primjenjuje se ovakav tip disanja od sredine 19. stoljeća.

Ovakav tip disanja naziva se pjevačkim disanjem. Jedino ovo trbušno-rebarno disanje je potpuno.

Tehnika trbušno – rebarnog disanja

Tu sudjeluju:

- Trbušni mišići
- Mišići grudnog koša
- Međurebarni mišići⁴

Dijafragma ima veliku važnost kao regulator izdisaja.

Udisaj ne smije biti prevelik jer onda vrši pritisak na grkljan, steže mišiće grla i stvara grč. Što se manje zraka troši on je puniji i obliji.

Tajna dobrog pjevanja je pjevanje sa što manje daha (ekonomično disanje).

Važno je uzeti dovoljnu količinu daha jer premalena količina zraka rezultira prekinutim frazama, krivom intonacijom itd.

U pjevanju općenito vrijedi pravilo zlatne sredine. Poslije najdužeg izdisaja treba ostati rezerva u dahu.

A na kraju otpjevanje fraze u jednom dahu publika mora imati osjećaj da pjevač može još otpjevati koju frazu.

⁴*Savremeni belkanto , Vrste disanja*, Nikola Cvejić, Beograd 1980., 93.str. – 99 str.

1.1.8. :

ZAKLJUČAK :

Stari talijanski pjevači prenosili su znanje o disanju usmenom predajom, pošto je tehnika pjevanja bila tada opće poznata da se o njoj nije trebalo pisati, te su se učitelji pjevanja slagali oko tehnike.

Stari talijani imali su 2 važna načela u pogledu učenja pjevanja:

1. Upravlјati disanjem da bude ustrajnost što veća prema naporu, koji se ima proizvesti
2. Upravlјati izdisajem da bude glas što slobodniji i lakši

Pravilno disanje mogli bismo nazvati ono disanje, ukojem sudjeluju najviše od prirode samovoljno djelujući mišići, koji su u svom gibanju posve slobodni i elastični.

U pjevanju disanje da bi bilo pravilno ono mora biti ritmički izvedeno. Kao i npr. u organizmu kolanje krvi temelji svoju skladnost na ritmu, tako i za pjevanje općenito važan ritam. Pravilnost radnje mišića, u trenutku kada kanarinac pjeva, može nam služiti kao primjer, kad gledamo, kako pomaže sebi cijelim tijelo, da mu je napor razdijeljen.

Disanje je jedna od najvažnijih funkcija u pjevanju i kao nehotačan životni čin, kada stoji u radu potpuno neutjecajno kao u snu, počiva tj. instinktivno radi s ošitom.

U ošitu nemamo nikakvog osjećaja, a ne možemo na njega ni putem volje apsolutno djelovati, ali da pri tom prsa sudjeluju, to nam je jasno. U snu udišemo lagano, a izdišemo dosta brzo, te napravimo malu pauzu.

Pri govoru i pjevanju činimo baš obrnuto, jer upotrebljavamo brzo udisanje, ali zato veoma često polako izdisanje sa stankom između udisaja i izdisaja.

Našoj volji je pristupačna djelatnost prsa, pa ako izučavamo ovaj način disanja s obilnijom suradnjom ošita, tada se približavamo jednom disanju, koje bi moralo svakom pjevaču služiti kao ideal umijeća, a to je da je izvođeno prirodno i bez velike napetosti i napora.

Ispravan rad prirodnog udisaja i izdisaja možemo najbolje kontrolirat kada ležimo, jer onda najprirodnije dišemo; zato preporučujem, ako je potrebno, u ležećem položaju vježbati dahom, da kraj toga mislimo, da udišemo kakav mirisni cvijet.

Važno je znati i to, da svaki pjevač, glumac ili govornik ne bi mogao početi nikakvo pjevanje ili govor, a da prije toga ne napuni pluća zrakom i to toliko, koliko mu je potrebno za konstrukciju skladbe ili rečenice.

Uglavnom se griješi, jer se počinje rad s preostalim zrakom u plućima tj. zaostalim, jer zdrava pluća ne ostanu nikada zrakoprazna.

Glavno pravilo za disanje bi glasilo: prije pjevanja napuniti pluća toliko zrakom, koliko nam fraza za pjevanje ili misao za predavanje dopuste i traže.

Da se postigne lakoća disanja, potrebno je, da zrak prolazi kroz grkljan neosjetljivo tako, da ga ništa ne drži i ne zaustavlja.

Kada tako izdišemo zrak, koji je istodobno u zvuk pretvoren, postićemo naravno lako disanje, koje postaje sve duže.

Pa se onda svatko tko to uspije postići, približi onom načinu pjevanja velikih pjevača, kojima se divimo radi njihove tajanstvene virtuoznosti.⁵

⁵ *Umjetnost pjevanja, Dihanje*, Marijan Majcen, Zagreb MCMXLIII

1.1.9. :

Literatura :

Gjuranec Mario: Traktat o pedagogiji umjetničkog pjevanja, Zagreb
1988

Ivo Lhotka- Kalinski: Umjetnost pjevanja, Zagreb 1975

Marijan Majcen: Umjetnost pjevanja, Zagreb MCMXLIII

Nikola Cvejić: Savremeni belkanto, Beograd 1980

