

# **SMJERNICE ZA IZVOĐENJE UPJEVAVANJA NA NASTAVI PJEVAČKOG ZBORA**

Priredile: Ivana Šutić, prof.mentor i Sanja Erceg Vrekalo, prof.  
mentor

Split, ožujak 2020.

## **IZ PERSPEKTIJE ZBOROVODA...**

- ✖ Potreba za osvježenjem nastave;**
- ✖ Unapređivanje vokalnih mogućnosti ansambla u cijelini i svakog djeteta;**
- ✖ Učenje i osobni rast te još puno toga...**

# SINERGIJA U NASTAVI VOKALNE TEHNIKE I PJEVAČKOG ZBORA

Sadržaj:

- ✖ Vježbe za opuštanje tijela
- ✖ Vježbe za razgibavanje
- ✖ Vježbe za aktivaciju kosto-abdominalnih mišića
- ✖ Vježbe za aktivaciju/osvještavanje dijafragme
- ✖ Vježbe za podizanje mekog nepca
- ✖ Vježbe za upjevavanje/opuštanje mišića vrata i ugrijavanje glasnica
- ✖ Vježbe za fokusiranje tona, artikulaciju, volumen, proširivanje opsega
- ✖ Zaključak

## VJEŽBE ZA OPUŠTANJE

- ✖ U dah (ramena gore) – iz dah (ramena dolje);
- ✖ U dah (rukama opisujemo krug) – iz dah (ruke kontrolirano spuštamo u iz dah);
- ✖ U dah (rukama opisujemo krug) – istezanje – iz dah (naglo „srušimo“ ruke).

Nepravilni (plitki) udih s podignutim ramenima uzrokuje grč trapezastih mišića i donje vilice, što se nepovoljno odražava na govor i pjevanje. Spuštanjem ramena i mirnim izdisajem psihofizički se relaksiramo i stvaramo preduvjete za fonaciju koja će uslijediti nakon razgibavanja.

# VJEŽBE ZA RAZGIBAVANJE I DALJNE OPUŠTANJE TIJELA

- ✖ Zijevanje;
- ✖ Opuštanje vilice i jezika;
- ✖ Rastezanje;
- ✖ Masaža mišića lica, vrata (trapeza), ruku, nogu;
- ✖ Pljeskanje;
- ✖ Opuštanje koljena i kukova;
- ✖ Zauzimanje ispravnog pjevačkog stava.

## VJEŽBE ZA AKTIVACIJU KOSTO-ABDOMINALNIH MIŠIĆA

- ✖ U dah (stijenka trbuha van) – iz dah (stijenka trbuha unutra);
- ✖ Aktivacija kosto-abdominalnih mišića elastičnim trakama ili imaginacijom;
- ✖ U dah (miris cvijeća) – iz dah (dugi suglasnik s).

Miran udisaj izvodi se s blagim poluosmjehom.  
Suglasnik s je nježan, bez agresivnog pritiska na dah.

# VJEŽBE ZA AKTIVACIJU/OSVJEŠTAVANJE DIJAFRAGME

- ✖ Potisak na dijafragmu snažnim s – c – š – č (uz opuštenu vilicu i vrat);
- ✖ P – t – k;
- ✖ F – s – š – s (parna lokomotiva, uz acc.).

Ova serija vježbi služi da djeca osvijeste rad mišića kosto-abdominalnog prostora (međurebreni mišići, dijafragma, trbušni mišići). Potrebno ih je izvoditi s osobitom pažnjom na opuštenost vrata i vilice. Vježbe služe i za aktivaciju govornih organa: usana, jezika, zubiju i usne duplje.

## VJEŽBE ZA PODIZANJE MEKOG NEPCA

- ✖ Glissando uzlazno i silazno (i „kružni”);
- ✖ Rrr...;
- ✖ Flab (*lip rolls*).

Ova serija vježbi izvodi se s blagim poluosmjehom i izgledom ugodnog iznenadenja: *bocca ridente* (tal. smij se dok pjevaš).

Dočim se ugodno nasmiješimo, aktiviramo mimiku lica: oči i mišiće obraza, pri čemu se automatizmom podiže i meko nepce, što nam je jako bitno kod fonacije.

**UGRIJAVANJE GLASNICA.**

**VJEŽBE ZA CENTRALNI DIO OPSEGA GLASA.**

**UPJEVAVANJE I OPUŠTANJE MIŠIĆA VRATA.**

- ✖ Mumljanje na suglasnik n (s otvorenim i zatvorenim ustima);
- ✖ Mumljanje na suglasnik m.

Mumljanje je terapija za glasnice, preporuča se izvoditi ga nakon buđenja jer se njime ugrijava govorni i pjevački aparat. Mumljanje na suglasnike m i n izvodi se u nazalnom prostoru.

## VJEŽBE ZA FOKUSIRANJE TONA, ARTIKULACIJU, OPSEG, VOLUMEN

- ✖ Za početak, izvodimo vježbu na jednom tonu:  
ma – mo – me – mi – mu (fokusirano i legato);
- ✖ Melodiju uzlaznog trikorda popratiti slogovima zi – o;
- ✖ Melodiju D 5/3 s dodanom 6: rrro (fleksibilnost jezika);
- ✖ Melodiju D 5/3 staccato: i – o – u (dijafragma);
- ✖ Silazni D tetrakord: li-li... (artikulacija jezika, fokus na vokalu i);
- ✖ Omiljena vježba: zi – o (opseg).

## ZAKLJUČAK

- ✖ Sve vježbe upjevavanja započinjemo radeći na centralnom dijelu dječjeg opsega;
- ✖ Nježno širimo opseg dječjeg glasa;
- ✖ U ugodnom ozračju razvijamo zajedništvo i uvažavamo međusobne različitosti.
- ✖ Kontinuirano učimo jedni od drugih!

