

# VSEBINA PRIROČNIKA

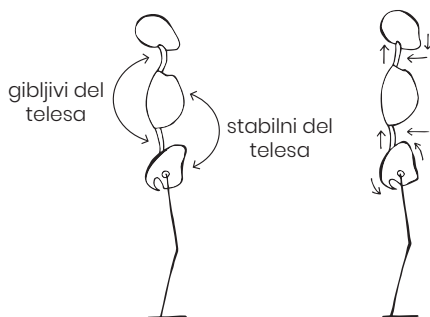
	<b>PREDGOVOR</b> .....	<b>7–11</b>
	Kaj naredi dobrega pevca?	
<b>1.</b>	<b>PEVSKA DRŽA</b> .....	<b>13</b>
1.1.	Različni tipi pevskih drž	
<b>2.</b>	<b>TELESNI TIPI</b> .....	<b>14–15</b>
2.1.	Endomorfni tip telesa	
2.2.	Mezomorfni tip telesa	
2.3.	Ectomorfni tip telesa	
<b>3.</b>	<b>TEHNIKA DIHANJA</b> .....	<b>16–19</b>
3.1.	Vrste diha	
3.2.	Appoggio tehnika	
3.3.	Subglotični pritisk	
<b>4.</b>	<b>FUNKCIONALNA VADBA ZA USVAJANJE PRAVILNE PEVSKE DRŽE IN DIHANJA</b> ...	<b>20–32</b>
4.1.	Pomen funkcionalne vadbe	
4.2.	Zakaj je funkcionalna vadba za pevca potrebna?	
4.3.	Program vadbe za vzpostavljanje optimalnega subglotičnega pritiska in koordinacije dihanja	
4.3.1.	Dinamično ogrevanje	
4.3.2.	Raztezne vaje za izboljšanje dihanja, ki vključujejo glavne mišice in njihove sinergiste	
	Pomen in pravilno zaporedje raztezanja	
	Kako izvajamo raztezanje?	
	Vaje za raztezanje	
	Raztezanje mišice <i>opsoas major</i>	
<b>5.</b>	<b>VAJE ZA STABILIZACIJO HRBTENICE IN MEDENIČNEGA OBROČA</b> .....	<b>33–37</b>
5.1.	Učenje rotacije medenice (izravnani ledveni del)	
	Vaje za rotacijo medenice	
	Rotacija medenice naprej in nazaj	
	Rotacija medenice v stran	
<b>6.</b>	<b>UČENJE AKTIVACIJE NOTRANJE ENOTE STABILIZATORJEV</b> .....	<b>38–47</b>
	<b>– UČENJE PEVSKEGA DIHA</b>	
	Vaje:	
	1. Aktivacija <i>transversus abdominis</i>	
	2. Aktivacija mišic medeničnega dna	
	3. Aktivacija <i>multifidusa</i> (globoke hrbtne mišice)	
	4. Aktivacija celotne trebušne stene oz. bracing metoda	
6.1.	Krepitev stabilizatorjev trupa za stabiliziranje pevskega diha	
	Vaje:	
	1. Krepitev mišic medeničnega dna (MMD)	
	2. Dvig kolen v opori na vseh štirih	
	3. Mali most	
	4. Mala skleca	
	5. Srednja skleca	
	6. Zasuk trupa	
	7. Dvig nog na boku	
	8. Položaj X	
	9. Opora na boku	
	10. Vaje za intenzivnejšo moč MMD	
<b>7.</b>	<b>PRIMERI FUNKCIONALNE VADBE S PRIPOMOČKI</b> .....	<b>48–54</b>
<b>8.</b>	<b>SPROŠČANJE – RAZTEZANJE</b> .....	<b>55</b>

<b>9.</b>	<b>FONACIJA</b> .....	<b>56–60</b>
9.1.	Fiziologija grla	
9.2.	Nastanek fonacije	
<b>10.</b>	<b>OBSEG GLASU</b> .....	<b>61</b>
<b>11.</b>	<b>VIBRATO</b> .....	<b>62</b>
<b>12.</b>	<b>REGISTRI</b> .....	<b>63–66</b>
12.1.	Register v glasbi	
12.2.	Prehodni toni pri ženskih glasovih	
12.3.	Prehodni toni pri moških glasovih	
<b>13.</b>	<b>RESONANCA</b> .....	<b>67–71</b>
13.1.	Resonančni prostori, vpliv resonance, registri, resonanca vokalov, alikvotni toni	
13.2.	Kaj je <i>squillo</i> in zakaj ga je potrebno učiti?	
<b>14.</b>	<b>ARTIKULACIJA</b> .....	<b>72–80</b>
	Pomen artikulacije	
14.1.	Artikulacijska struktura	
14.2.	Pozicija jezika pri vokalih	
14.3.	Modifikacija vokalov	
14.4.	Jezik	
<b>15.</b>	<b>STRUKTURA POUČEVANJA PETJA</b> .....	<b>81–82</b>
15.1.	Petje	
<b>16.</b>	<b>ASB-VOKALNA TEHNIKA</b> .....	<b>83–84</b>
16.1.	Kaj je pomembno prepoznati pri bodočem pevcu	
<b>17.</b>	<b>NASTAVEK TONA</b> .....	<b>85</b>
<b>18.</b>	<b>ZASTAVEK TONA</b> .....	<b>86–92</b>
18.1.	Vaje za zastavek tona	
18.2.	Vaje za zastavek tona z zaprto nosno votlino	
18.3.	Vaje z nosniki	
<b>19.</b>	<b>HITRI TONI</b> .....	<b>93–97</b>
19.1.	Vaje za hitre tone, večanje obsega in fleksibilnosti grla s postopom navzgor	
19.2.	Vaje za hitre tone s postopom od zgoraj navzdol, vaje za večanje obsega in fleksibilnosti grla	
19.3.	Vaje za hitre tone z večjim intervalnim postopom	
19.4.	Vaje za <i>vibrato</i>	
<b>20.</b>	<b>PORTAMENTO</b> .....	<b>98–99</b>
20.1.	Vaje za <i>portamento</i>	
20.2.	Vaje za <i>portamento</i> , v kombinaciji s hitrimi toni	
<b>21.</b>	<b>LEGATO</b> .....	<b>100–102</b>
21.1.	Vaje za <i>legato</i>	
21.2.	Vaje za <i>legato</i> z zastavki tona	
21.3.	Vaje za <i>legato</i> s skoki	
<b>22.</b>	<b>ZADRŽANI TONI (SOSTENUTO)</b> .....	<b>103–104</b>
22.1.	Vaje za zadržane tone	
22.2.	Vaje za zadržanje tona s ponavljanjem istega tona	
22.3.	Vaje za zadržanje tona s spremenjenim dinamičnim zaporedjem ( <i>messa di voce</i> )	
<b>23.</b>	<b>ZAKLJUČEK</b> .....	<b>105</b>
<b>24.</b>	<b>LITERATURA</b> .....	<b>106–107</b>

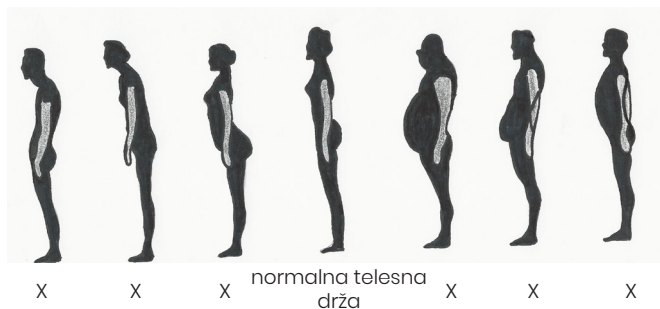
## 1.1. Različni tipi pevskih drž

Pri petju je zelo pomembna pravilna drža.

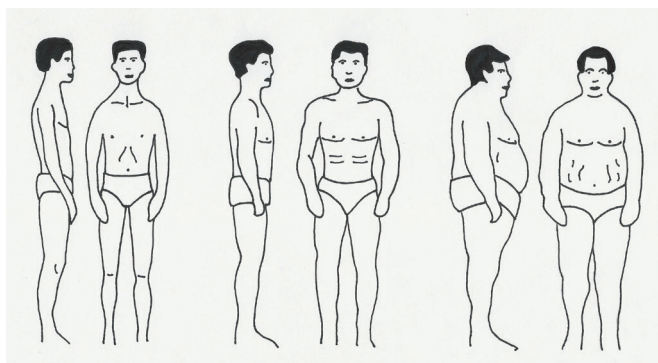
Pevca potrebuje uravnoteženo držo, ki se začne pri stopalih. Stati mora na obeh nogah, imeti kolena malo pokrčena oz. gibljiva, da ne čuti bolečine v stegenskih mišicah in izravnani ledveni del. Lopatici morata biti približani, ramena malo potisnjena nazaj in navzdol, vrat mora biti poravnani, kot podaljšek hrbtenice, brada naj bo malo navzdol. Prsni koš mora biti s pomočjo medrebrnih mišic optimalno razširjen. V abdominalnem delu imamo tako dovolj prostora za kvaliteten vdih in dovolj moči za zadržanje mišic, ki obkrožajo prepono.



Slika prikazuje različne tipe telesnih drž, a vse, razen sredinske žal niso primerne za pevca, zato jih moramo pri procesu učenja petja vedno popravljati. S funkcionalno vadbo odpravljamo telesne pomanjkljivosti in s tem dosežemo pravilno pevsko držo.



Obstaja več različnih telesnih tipov, ki vplivajo na razvoj petja. Leta 1940 so znanstveniki z Williamom Sheldonom naredili raziskavo in razvili teorijo različnih telesnih tipov. Dr. Lindsay Carter je na San Diego State University razvil tri kategorije različnih tipov teles: endomorfni (precej debeli), mezzomorfni (precej mišično in skeletno robustni) ter ectomorfni (precej suhi). Ugotovil je, da ima vsak od teh tipov teles specifičen vdih in izdih.



ectomorfni tip  
telesa  
(suhi tip telesa)

mezzomorfni tip  
telesa  
(športni tip telesa)

endomorfni tip  
telesa  
(debeli tip telesa)

### 2.1. Endomorfni tip telesa

Endomorfni (precej debeli) tip pevca ima po naravi najnižje mesto vdihha. Dih zazna v predelu popka. Hipoteza tega raziskovanja je privedla do spoznanja, da so pevci, ki imajo več maščobe, bolj nagnjeni k nižjemu mestu vdihha kot ostali tipi. Njegov vdih je v spodnji del pljuč, kot appoggio tehnika (appoggio v prevodu pomeni »naslon« in predstavlja način zadržanja vdihanega zraka, ki ga kontroliramo z mišicami, ki obkrožajo prepono.)

Pri tem tipu pevca pogosto nastane težava v poziciji prsnega koša, ki je običajno seseden. Pevec s težavo

ohranja pozicijo odprtega prsnega koša in s tem posledično prehitro izgublja zrak in oporo. Pri tem tipu teles je težava v nezmožnosti dolgega zadržanja vdihanega zraka, zato je potrebno telo prilagoditi na vzdržljivost in gibljivost. Ta telesni tip ponavadi nima težav s kvaliteto pravilno vdihanega zraka, temveč s samim zadržkom in enakomernim izdihom.

## **2.2. Mezzomorfni tip telesa**

Pri mezzomorfni tipih je običajno zaznati prevelik vertikalni premik prsnega koša, kar pomeni, da je mesto vdihha previsoko. Mezzomorfni tip pevca je ponavadi zelo športni tip, poln mišične mase, zato je njegov dihanje viden kot premik prsnega koša navzven. Pri tem tipu pevca je potrebno paziti, da je vdih usmerjen v spodnji del pljuč. Zaradi precej robustne mišično-skeletne mase telesa mu ponavadi zadržek in izdih zraka ne predstavljata velikih težav, ima pa oviro pri kvalitetnem petju zaradi previsokega mesta vdihha.

## **2.3. Ectomorfni tip telesa**

Ectomorfni tip telesa ima ponavadi izjemno visoko mesto vdihha, njegov zadržek pa je zaradi suhosti telesa in nerazvitih mišic v predelu trebušne stene oziroma mišic, ki podpirajo appoggio, zelo slab. Zato je potrebno tako pevsko telo najprej utrditi s funkcionalno vadbo, da bo zmožno uporabljati pravi appoggio pri samem petju.

Prav iz tega vidika sem razvila sistem učenja pravilnega vdihha, zadržka in izdihha, saj je le-ta v močni povezavi s pravilno pevsko držo.

### 3.1. Vrste diha

Poznamo štiri vrste dihanja:

- **Ključnično dihanje** je povezano z zelo visokim mestom vdih, saj sega vse do ključnice. S takim dihanjem zajamemo premalo zraka za oblikovanje pevske fraze in to povzroči preveliko obremenitev mišičevja na vratu in v ramenih. Vdihni so prisiljeni in utrudljivi. Dihanje te vrste je za petje neprimerno.

- Pri **prsnem dihanju** se pljuča popolnoma napolnijo z zrakom in s tem se poveča obseg prsnega koša. Problem je v tem, da se z zrakom napolni samo srednji del pljuč, zato je izdih dokaj pasiven in se medrebrne mišice zelo hitro vrnejo v prvotno pozicijo. Dihanje te vrste je za petje neprimerno.

- **Abdominalno dihanje** je dihanje, ki je pri petju pravilno in uporabno. Vdihnemo v spodnji del pljuč in vdih kontroliramo z mišicami, ki obkrožajo prepono. Spuščanje prepone s tako vdihanim zrakom vidimo tudi navzven, kot okrepljen obok trebušne votline.

Tehnika pevskega dihanja se od normalnega dihanja razlikuje v tem, da se pri petju vdihani zrak upira izdihanemu.

- **Kosto–abdominalno dihanje** je dobra osnova za pravilno dihanje pri petju. Pri takem dihanju poleg prepone (vdih v spodnji del pljuč) sodeluje tudi medrebrno mišičevje ter dolgi in kratki rebrni dvigovalci.

- **(v nadaljevanju bom uporabila poenoten izraz preponski vdih)**

Zakaj je pomemben način vdih? Z načinom vdih in izdih zrak vplivamo na delovanje glasilk ter resonatorjev žrelne, ustne in nosne votline.

Pri petju uporabljamo tri faze diha: vdih–zadržek–izdih.