

Το φωνητικό ζέσταμα μέσα από τη Φυσική Μεταφορά (Physical Metaphor)

Άννα Μπαξέ

Απόφοιτος Τμήματος Μουσικών Σπουδών, Α.Π.Θ.
anna.mpaxe@gmail.com

Αθανασία Κυριακίδου

Ιστορική μουσικολόγος, Μαέστρος Χορωδίας
athanasiakyriak@gmail.com

Στον τομέα μελέτης του χορωδιακού ζεστάματος, βασικοί μελετητές υπήρξαν οι Mike Brewer (2003) και ο Alan J. Gumm (2009). Με αφορμή τα εγχειρίδια τους ξεκίνησε η συλλογή σύγχρονων πρακτικών για το φωνητικό ζέσταμα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο ζέσταμα και στην υπόλοιπη χορωδιακή πράξη, ενισχύοντας και διευκολύνοντας την δουλειά του μαέστρου και παράλληλα δίνοντας του χρήσιμα εργαλεία. Η Ramona Wis (1999) ανέπτυξε ένα σύνολο κινήσεων των χεριών που συνδέονται άμεσα με φυσικές λειτουργίες του φωνητικού συστήματος και με συγκεκριμένες τεχνικές δυσκολίες που παρατηρούσε κατά τις πρόβες της, στο οποίο έδωσε τον όρο Φυσική Μεταφορά (Physical Metaphor). Η παρούσα έρευνα έχει συλλέξει τεχνικές και δράσεις ζεστάματος και παρουσιάζει τα δεδομένα εργαλεία, τα οποία μπορούν να εφαρμοστούν κατά την φωνητική εκπαίδευση, συνδυάζοντας παράγοντες, όπως η χειρονομία, η φυσική μεταφορά, η σύνδεση κίνησης και τεχνικής διεύθυνσης με τις υπάρχουσες πρακτικές ζεστάματος.

Λέξεις κλειδιά: φωνητικό ζέσταμα, φυσική μεταφορά, χειρονομία, χορωδία, Laban

Vocal warm up practices through physical metaphor

Anna Baxe

Graduate of Department of Music Studies, AUTH
annoula3392@hotmail.com

Athanasia Kyriakidou

Choral Conductor, PhD in Historical musicology
athanasiakyriak@gmail.com

In the field of choral rehearsal strategies and especially on structuring a warm up, the most focused studies are those of Mike Brew (2003) and Alan J Gumm (2009). Both researchers suggest solutions for the most common problems in a choral rehearsal. Ramona Wis also in her research, develops a system of hand gestures that is connected to natural moments of the vocal tract. This practice is called Physical Metaphor. These hand gestures are to be used by conductors and even by the choral members as a tool to solve problems and improve their body/ muscle memory. The present research is focused on collecting choral warm up practices from existing research and on organizing them according to the technical aspect that each serves in the rehearsal (rhythm, pitch stability, intervals etc) thus combining factors like gesture, physical metaphor, and Laban's theory with the existing warm up practices.

Keywords: Vocal Warm up, Physical Metaphor, Gesture, Choir, Laban

Εισαγωγή

Κοινή πρακτική στη διδασκαλία της φωνητικής μουσικής, τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο (φωνητικό σύνολο, χορωδία, τάξη σολφέζ κ.α.) είναι η πρακτική του φωνητικού ζεστάματος. Αρκετοί ερευνητές και μαέστροι ασχολούνται με τη θέση του στην πρόβα, την οργάνωσή του και την ιεράρχηση των ασκήσεων που περιλαμβάνει, με γνώμονα τα αντίστοιχα οφέλη του, καθώς είναι ένας τρόπος να ξεκινήσει η πρόβα ομαλά και σε ελεγχόμενα τονικά ύψη και μια ευκαιρία να ενεργοποιηθεί το σώμα, η εσωτερική ακοή και η φωνή.

Ο Jeffrey Webb (2007) θεωρεί το ζέσταμα ως κύριο εργαλείο στην διδασκαλία της υγιούς φωνητικής τεχνικής για τους τραγουδιστές και ότι ο κυριότερος στόχος του είναι να δημιουργηθεί μια υγιής συνήθεια τραγουδιού, δηλαδή οι χορωδοί-τραγουδιστές να τραγουδούν στο ζέσταμα με τον ίδιο τρόπο που θέλουμε να ερμηνεύουν και στο εκάστοτε επιλεγμένο ρεπερτόριο. Ο Patrick K. Freer (2009) τον συμπληρώνει αναφέροντας ότι το ζέσταμα, εστιάζοντας στη χορωδία σχολικής ηλικίας, θεωρείται η καλύτερη διδακτική ευκαιρία. Δεδομένου ότι αν οργανωθεί και δομηθεί σωστά, μπορεί να αποτελέσει σύστημα αναφοράς, στο οποίο θα επιστρέφουν καθηγητής και μαθητές, ώστε να λύνουν τεχνικά προβλήματα όταν αυτά προκύπτουν π.χ ένα δύσκολο μουσικό σχήμα ή διάστημα. Επεκτείνει τον προβληματισμό του: «Τα νεαρά παιδιά έρχονται στην τάξη με διάφορες φωνητικές συνήθειες, άλλες τους βοηθούν και άλλες τους δυσκολεύουν. Έρχονται, επίσης, και κάποια παιδιά χωρίς αυτοπεποίθηση και πεπεισμένα ότι δεν μπορούν να τραγουδήσουν ή ότι δεν έχουν την κατάλληλη φωνή γι' αυτό.» (Freer, 2009, σελ. 58). Αυτό το φαινόμενο παρατηρείται και στην ενήλικη ζωή όσων ανθρώπων συνέχισαν να αποφεύγουν το τραγούδι λόγω των πάρα πάνω αμφιβολιών. Το ζέσταμα, συμπεραίνει, βοηθά στην εξάλειψη όσο γίνεται του φόβου καθώς γίνεται ομαλή κίνηση της φωνής προς κάθε κατεύθυνση και χωρίς πολλές τεχνικές προ-απαιτήσεις. Ένα άλλο πλεονέκτημα του ζεστάματος είναι ότι δίνει τη δυνατότητα στους χορωδούς/τραγουδιστές να πειραματιστούν και να δοκιμάσουν τις φωνητικές τους ικανότητες προτού το ρεπερτόριο το απαιτήσει.

Ο David Brunner (1996) ενθαρρύνει το υγιές τραγούδι και συγκεντρώνει τα οφέλη του. Το σωστό ζέσταμα μέσα από την κατάλληλη σειρά ασκήσεων, ενδυναμώνει την τεχνική, ενώ παράλληλα ενισχύει τη συγκέντρωση των χορωδών, ενθαρρύνει ικανότητες συνεργασίας, βελτιώνει τις ακουστικές ικανότητες και βοηθά τους χορωδούς να αναπτύξουν ικανότητες που θα τους φανούν χρήσιμες καθ' όλη την διάρκεια της πρόβας. Ο Freer (2009) είναι ένας από αυτούς που προτείνουν ότι στο ζέσταμα μπορούμε να εντάξουμε, σε μορφή ασκήσεων, μικρά αποσπάσματα του εκάστοτε ρεπερτορίου που παρουσιάζουν κάποια τεχνική δυσκολία. Ο ίδιος δίνει τα σημαντικότερα κλειδιά για ένα πετυχημένο ζέσταμα: α) Μια λογική αλληλουχία που μένει σχετικά σταθερή αλλά παρέχει και περιθώρια ελευθερίας στους χορωδούς, β) Το περιθώριο της συμμετοχής στην επιλογή (επιλογή τονικού ύψους, φθόγγου ή κατάλληλης κίνησης), και γ) Παιδαγωγική σχέση μεταξύ ζεστάματος και ρεπερτορίου που θα δουλευτεί στην πρόβα (διαστήματα και ρυθμομελωδικά μοτίβα που υπάρχουν στο ρεπερτόριο και χρησιμοποιούνται ως μοτίβα άσκησης).

Η παρούσα έρευνα έχει συλλέξει τεχνικές και δράσεις ζεστάματος από την υπάρχουσα βιβλιογραφία και τις ομαδοποιεί με βάση τα τεχνικά χαρακτηριστικά που εξυπηρετεί το καθένα στην πρόβα. Ενδεικτικά στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι ομάδες των ασκήσεων που έκαναν οι J. Gumm (2009), M. Brewer

(2003), J. Henry (2008) και Α. Κοντογεωργίου (2011), βασιζόμενοι στα παρακάτω τεχνικά χαρακτηριστικά φωνής.

Κατηγορίες δεξιοτήτων στο ζέσταμα:

1. Στήριξη-αναπνοή-στάση σώματος
2. Αρχή φώνησης – τέλος φώνησης – υγιής φώνηση
3. Κούρδισμα – ορθό τονικό ύψος
4. Ηχεία – αντήχηση – ρετζίστρα
5. Δεξιοτεχνικά στοιχεία
6. Άρθρωση – Εκφορά λόγου
7. Ερμηνευτικά στοιχεία

	J.Gumm	M.Brewer	A.Κοντογεωργίου	J. Henry
Αναπνοή Στάση σώματος Στήριξη	Αναπνοή	Αναπνοή Στάση Σώματος	Έλεγχος αναπνοής Επιλέχθηκε ως ο πιο δόκιμος όρος η μετάφραση του Α. Κοντογεωργίου	Στάση σώματος Στήριγμα Αναπνοή
Αρχή φώνησης Τέλος φώνησης Υγιής φώνηση	Αρχή και τέλος της φώνησης. Ακριβές και ελεγχόμενο τονικό ύψος		Φωνητική ενεργοποίησης	Έναρξη Φώνησης Τέλος φώνησης
Κούρδισμα Ορθό τονικό ύψος		Αρμονία και ηχοχρωματική μείξη, ομοιομορφία στο ηχώχρωμα		Κούρδισμα/Ακριβές τονικό ύψος
Ηχεία Αντήχηση Ρετζίστρα	Εστιασμένος, σωστά τοποθετημένος και με αντήχηση ήχος	Έκταση, ρετζίστρα και αντήχηση	Ενεργοποίηση των ηχείων Εξισορρόπηση των ρετζίστρα	Αντήχηση
Δεξιοτεχνικά στοιχεία		Ταχύτητα, δεξιοτεχνία και ευελιξία	Φωνητική ευκινησία	
Άρθρωση - Λόγος	Άρθρωση	Παραγωγή ήχου 1. Άρθρωση 2. Παραγωγή φωνηέντων στη σωστή θέση και με τη σωστή ροή αέρα.	Καθαρότητα της άρθρωσης	Άρθρωση- ήχοι άρθρωσης Κείμενου
Ερμηνευτικά στοιχεία		Σώμα, πνεύμα και ψυχή	Δυναμική διαφοροποίηση	Ερμηνεία/ μουσικότητα

Κατηγορίες δεξιοτήτων στο ζέσταμα

Ο τομέας της ψυχολογίας έχει καθιερώσει τη σημασία της κιναισθησίας στην αντίληψη (Jordan, 2011). Ως κιναισθησία ορίζεται η αίσθηση με την οποία γίνονται

αντιληπτές οι μυϊκές κινήσεις και συστολές (Λεξικό της κοινής Νεοελληνικής, 1998). Οι ερευνητές έχουν αποδείξει ότι η κιναισθησία αναπτύσσεται ως μέρος της φυσικής και νοητικής ωρίμανσης του παιδιού μέσω περιγραφικών τεχνικών σε πειραματικές μελέτες (Jordan, 2011). Στη μουσική εκπαίδευση, οι Orff και Kodály, αναγνωρίζουν τη σημασία της πολυαισθητηριακής προσέγγισης, στα αρχικά αναπτυξιακά στάδια των παιδιών, και έχουν αναπτύξει τεχνικές που δίνουν έμφαση στην κίνηση στον χρόνο και τον χώρο, για να βοηθήσουν την αντίληψη του μουσικού ρυθμού (Jordan, 2011). Ο Gordon (όπως παραθέτει ο Jordan, 2011), ενθαρρύνει την ελεύθερη χρήση του σώματος χρησιμοποιώντας τα στοιχεία του Βάρους και της Ροής για να πετύχει ένα συσχετισμό -μια μεταφορά δομής- από το ακουστικό στην κιναισθησία για τον καθορισμό του μέτρου και των ρυθμικών σχημάτων.

Ο James Jordan στο γενικότερο έργο του και ειδικότερα στο βιβλίο του «Conductor's Gesture. A Practical Application of Rudolf von Laban's Movement Language» (2011) μελέτησε την εφαρμογή της θεωρίας για την εκπαίδευση της κίνησης των χορευτών του R. Laban, πάνω στον τομέα της διεύθυνσης. Εκεί αντιμετωπίζει τις χειρονομίες και την τεχνική του μαέστρου ως ένα κινησιολογικό λεξιλόγιο. Κύριος σκοπός του είναι να βοηθήσει τον κάθε μαέστρο να δημιουργήσει ένα κινησιολογικό λεξιλόγιο που να μπορεί να χρησιμοποιήσει ανά πάσα στιγμή στην πρόβα του. Ο μαέστρος συνίσταται να βάλει ασκήσεις χειρονομίας στο ζέσταμα ώστε οι τραγουδιστές/χορωδοί να εξοικειωθούν με τη μέθοδο και να σχηματίσουν το δικό τους «λεξιλόγιο» κινήσεων και μεταφορών.

Η βάση της ευρύτερης θεωρίας του Laban, στην οποία στηρίζεται ο Jordan, είναι αυτό που αναφέρει ως *movement thinking* (κίνηση με σκέψη) και ορίζει την πρόσληψη και την αποθήκευση κάποιων κινήσεων και των χρήσεων τους, παρότι δεν έχει δοθεί μια καθορισμένη ονομασία σε αυτή τη διεργασία (Jordan, 2011). Το *movement thinking* δεν παρέχει απαραίτητα νοητική ευκινησία με την ανάπτυξη συμπερασμάτων γύρω από την κίνηση, αλλά κατά βάση αναπτύσσει την ικανότητα του ατόμου να σκέφτεται ή να φαντάζεται την κιναισθητική εντύπωση μιας συγκεκριμένης κίνησης. Αυτό βοηθάει τον «κινούμενο» να αισθανθεί τη διαφορά που συμβαίνει στο σώμα του, γύρω και μεταξύ των φυσικών και των πρόσφατα αποκτηθέντων κινήσεων του και στη συνέχεια να τις αναγνωρίζει όταν τις βλέπει στον κόσμο γύρω του σχηματίζοντας έτσι το κινησιολογικό του «λεξιλόγιο». Ο όρος που χρησιμοποιεί ο Laban για να χαρακτηρίσει αυτή την αίσθηση είναι το αποτέλεσμα της δαπάνης της ενέργειας/προσπάθειας.

Πάνω στην ίδια λογική, η Ramona Wis, μέσα από την έρευνά της όπως φαίνεται και στο άρθρο της «Physical Metaphor in the Choral Rehearsal: A Gesture-Based Approach to Developing Vocal Skill and Musical Understanding» (1999), ανέπτυξε ένα σύνολο κινήσεων των χεριών που συνδέονται άμεσα με φυσικές λειτουργίες του φωνητικού συστήματος ή με συγκεκριμένες τεχνικές δυσκολίες που παρατηρούσε κατά τις πρόβες της, το οποίο ονομάζει Φυσική Μεταφορά/Physical Metaphor (Μπαξέ, 2018). Αυτό που είναι σημαντικό, μετά την παραπάνω εισαγωγή είναι, ότι η ίδια συμπεραίνει, ότι οι κινήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο από τον μαέστρο για να διορθώσει κάτι επί τόπου όσο και από τους ίδιους τους χορωδούς για την προσωπική τους βελτίωση και την ενίσχυση της σωματικής τους μνήμης. Τις προτεινόμενες κινήσεις αυτής της μεθόδου συμπλήρωσε στο άρθρο του με τίτλο *A kinesthetic Approach to choral Techniques* ο Jim Henry (2008).

Η μεταφορά, οριζόμενη ως χρωματισμένη και περιγραφική γλώσσα είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιούν οι μαέστροι όταν προσπαθούν να επικοινωνήσουν μια συγκεκριμένη τεχνική εντολή. Κάθε περίπτωσης μεταφοράς είναι ουσιαστικά μια μεταφορά δομής μιας αφηρημένης έννοιας που είναι δύσκολο να γίνει πλήρως αντιληπτή σε μια δομημένη αναφορά. Το μυαλό, σε ένα πρώιμο στάδιο προσπαθεί να συνδέσει το νέο, δηλαδή κάθε νέα πληροφορία, με το παλιό. Η σύνδεση του άγνωστου με το γνωστό γίνεται μέσω της αναζήτησης ομοιοτήτων που προέρχονται από την φυσική εμπειρία (Wis, 1999).

Η κάθε μεταφορά γίνεται κατανοητή σε συνάρτηση με τον εμπειρικό της συσχετισμό. Βασική προϋπόθεση είναι να εξετάσει κανείς τη γλώσσα που χρησιμοποιείται ευρέως στην χορωδιακή πρόβα (Wis, 1999). Προσαρμόζοντας και επιλέγοντας πρώτα τη λεκτική εντολή στην χορωδιακή πρόβα, έπεται η εύρεση της κατάλληλης χειρονομίας που σωματοποιεί την ουσία της μουσικής ιδέας και οδηγεί τον χορωδό να την εφαρμόσει στη μουσική πράξη. Η χειρονομία, συνεπώς, δεν είναι μόνο αποτελεσματική στην αντιμετώπιση των φωνητικών τεχνικών απαιτήσεων, αλλά μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική και στο να βοηθήσει τους τραγουδιστές να αισθανθούν και να κατανοήσουν την μουσική σε ένα πιο βαθύ, πιο πρωτόλειο επίπεδο. Παραδείγματος χάριν, η κατανόηση της κίνησης από μεριάς του τραγουδιστή είναι ευκολότερη όταν κινείται ο ίδιος, καταλαβαίνει το ρυθμό, το φραζάρισμα, την κατεύθυνση και άλλα μουσικά ζητήματα. Αυτό γίνεται γιατί χαρτογραφεί την ίδια τους την εμπειρία με φυσική κίνηση στα πλαίσια της μουσικής. Μια χαρτογράφηση μπορεί να αφορά στον τρόπο που προσανατολιζόμαστε μέσα στον κόσμο της χορωδιακής πρακτικής, όπως για παράδειγμα η αναπνοή, μια μελωδική γραμμή ή ακόμα και μια αφηρημένη έννοια.

Κατά τη διερεύνηση των χειρονομιών προς χρήση, ο μαέστρος πρέπει να θυμάται ότι σχεδόν κάθε φυσική κίνηση ή δράση μπορεί να χρησιμοποιηθεί αρκεί (Wis, 1999):

- α) να είναι εύκολη στην παρουσίαση και στην εφαρμογή
- β) να μοιράζεται θεμέλια χαρακτηριστικά και θεμελιώδης αξίες με το φαινόμενο για το οποίο θα χρησιμοποιηθεί.

Παρόλο που ο όρος κίνηση (movement), έχει και τις δυο παραπάνω παραμέτρους διευρύνεται και αναφέρεται στην χρήση οποιουδήποτε μέρους του σώματος πέρα από τους μύες και τα μέλη που λαμβάνουν μέρος στην διαδικασία της αναπνοής και της φώνησης (Godøy & Leman, 2010). Η χρήση τους γίνεται σαν εργαλείο διδασκαλίας ώστε να μετατρέψει αφηρημένες έννοιες της μουσικής και της φωνητικής παιδαγωγικής σε φυσικές, απτές δραστηριότητες πρόβας για τους τραγουδιστές/χορωδούς.

Κατά την αναζήτηση βιβλιογραφίας βρέθηκαν δύο πρακτικές μεθόδους που μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν τόσο στο ζέσταμα όσο και στην υπόλοιπη χορωδιακή πράξη ενισχύοντας και διευκολύνοντας την δουλειά του μαέστρου δίνοντας του χρήσιμα εργαλεία. Πρώτη η Ramona Wis (1999) αναφέρει στο άρθρο της ότι ανά πάσα στιγμή στην πρόβα μπορεί να χρησιμοποιηθεί η κατάλληλη κίνηση για την επίλυση κάποιου ζητήματος. Μεθοδολογικά προτείνει την υπόδειξη της κίνησης, την επανάληψη της από τους χορωδούς και τον συνδυασμό της με τον ήχο και κατ' επέκταση σχηματίζεται ένα κινησιολογικό λεξιλόγιο έτοιμο προς χρήση όταν έρθει το ρεπερτόριο που το απαιτεί. Ένα δείγμα αυτών των κινήσεων παραθέτει και

στο άρθρο της και αργότερα τις κινήσεις αυτές, τις εμπλούτισε σε μια ομιλία του, το 2008, ο Jim Henry. Ο δεύτερος σημαντικός ερευνητής είναι ο J. Gumm (2009) στο βιβλίο του *Making More Sense of How to Sing: Multisensory Techniques for Voice Lessons and Choir Rehearsals*, ο οποίος προτείνει επιπλέον δράσεις για κάθε κομμάτι του ζεστάματος κάνοντας μια προσέγγιση βασισμένη σε μια πολυαισθητηριακή διδασκαλία.

Ομαδοποιώντας και συνδυάζοντας αυτές τις κατηγορίες προτείνουμε κάποια εργαλεία που προκύπτουν στο έργο της Wis καθώς και κάποια στοιχεία της φιλοσοφίας του Gumm για την πολυαισθητηριακή διδασκαλία του τραγουδιού και πως αυτά μπορούν να διδαχθούν στο φωνητικό ζέσταμα και στη συνέχεια να εφαρμοστούν σε όλα τα υπόλοιπα στάδια της φωνητικής εκπαίδευσης.

Ενδεικτικά ακολουθούν οι περιγραφές κάποιων κινήσεων για κάθε κατηγορία:

1. Στήριξη – Αναπνοή – Στάση σώματος

Η κίνηση αναφέρεται ως “Ακορντεόν”. Η λεκτική οδηγία είναι ότι παριστάνουμε ότι παίζουμε ένα φανταστικό ακορντεόν τοποθετώντας τα χέρια κάτω από το στήθος. Στόχος της άσκησης αυτής είναι να ενθαρρύνει την εστίαση της εισπνοή στα χαμηλότερα μέρη του αναπνευστικού συστήματος και την στηριγμένη εκπνοή δημιουργώντας μια νοητή παρομοίωση της φυσούνας του ακορντεόν με τους πνεύμονες και το διάφραγμα (Henry, 2008).

2. Αρχή και Τέλος φώνησης – Υγιής φώνηση

Η κίνηση αναφέρεται ως “Βολή Βέλους”. Η λεκτική οδηγία είναι ότι στέλνουμε ένα φανταστικό βελάκι σε ένα σημείο όπου έχουμε εστίασει μπροστά. Στην περιγραφή αναφέρεται ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν και τα δύο χέρια μαζί ή διαδοχικά. Ο στόχος της άσκησης είναι να πετύχει καθαρές εισόδους εξασφαλίζοντας ότι η έναρξη της φώνησης γίνεται στο σωστό χρόνο. Παρομοιάζει έτσι τον επιθυμητό ήχο ως έναν στόχο και τον εστιασμένο ήχο ως την πορεία του βέλους προς τον στόχο (Wis, 1999).

Η κίνηση αναφέρεται ως ‘Απελευθέρωση των δακτύλων’. Η λεκτική οδηγία είναι ότι χτυπάμε το δείκτη στην ανοιχτή παλάμη του άλλου χεριού και κατά την ανιούσα κίνηση του δεξιού χεριού ακουμπάμε τον αντίχειρα στο δείκτη ενώ κινείται κατά τον τελικό φθόγγο. Ο στόχος της άσκησης είναι η δημιουργία μιας ακριβούς απελευθέρωσης/ εκφοράς του φθόγγου και ειδικά των συμφώνων (Wis, 1999).

3. Κούρδισμα – Ορθό τονικό ύψος

Η κίνηση αναφέρεται ως ‘Τραβώντας /πιάνοντας κάτι προς τα πάνω’. Η λεκτική οδηγία είναι ότι πιάνουμε τον τόνο σαν να σηκώνουμε ένα μικρό αντικείμενο. Στόχος της άσκησης είναι η οπτικοποίηση του τονικού ύψους ώστε να βοηθήσει το κούρδισμα (Wis, 1999).

4. Ηχεία – Αντήχηση – Ρετζίστρα

Η λεκτική οδηγία είναι τα χέρια να ακουμπούν τα μάγουλα και βοηθούν στο σχήμα του σαγονιού και του στόματος. Σκοπός της άσκησης είναι να δημιουργήσει τη κατάλληλη συνθήκη για τον σχηματισμό χαλαρών, ανοιχτών φωνηέντων. Βοηθάει, επίσης, στο να προσαρμόζεται/διαμορφώνεται ο χώρος ώστε να μπορεί αλλάξει το χρώμα των φωνηέντων π.χ. από το πιο σκούρο χρώμα τραβώντας κάτω τα μάγουλα οδηγούμαστε σε πιο ανοιχτό φωνήεν (Henry, 2008).

5. Δεξιοτεχνικά στοιχεία

Αυτή η κατηγορία αναφέρεται μόνο στο βιβλίο του Α. Κοντογεωργίου (2011) οπότε δεν υπάρχει κάποια κίνηση που να συνδέεται με αυτή την κατηγορία. Ανάλογα με τη δυσκολία των δεξιοτεχνικών στοιχείων που δουλεύονται αντλούνται κινήσεις από τις υπόλοιπες κατηγορίες.

6. Άρθρωση- Εκφορά λόγου

Μια ακόμη χρήση του χεριού είναι για την οπτική αναπαράσταση του σχηματισμού των φωνηέντων. Για παράδειγμα, μια λεκτική οδηγία είναι ο δείκτης να σχεδιάσει έναν κύκλο γύρω από το στόμα για την εκφορά του. Ο στόχος της άσκησης είναι η επίτευξη πιο καθαρών φωνηέντων (Henry, 2008).

Μια ακόμα κίνηση είναι οι 'Τελείες σε χαρτί'. Η λεκτική οδηγία είναι η δημιουργία νοητών τελειών σε ένα νοητό χαρτί ανάλογα με την απαιτούμενη άρθρωση [στιγμαιαία/staccato, τονισμένη και διακεκομμένη/marcato] (Henry, 2008).

7. Ερμηνευτικά στοιχεία

Η λεκτική οδηγία είναι να ζωγραφίσουμε νοητά μια μακριά πινελιά που ρέει στον οριζόντιο ή τον κάθετο άξονα. Στόχος της κίνησης είναι να δημιουργήσει έναν συσχετισμό της γραμμής με την δημιουργία μιας legato μελωδικής γραμμής (Wis, 1999).

8. Κινήσεις με πολλαπλές χρήσεις

Κινήσεις όπως η παρακάτω εμφανίζουν πολλαπλά οφέλη σε διάφορες κατηγορίες. Η κίνηση αναφέρεται ως *γρήγορη περιστροφή δακτύλου* (Spinning). Η λεκτική οδηγία είναι να γίνει μια περιστροφική κίνηση του δείκτη, πλάγια, στο ύψος του κεφαλιού. Στόχος της κίνησης είναι από τη μια να προσομοιάσει την ταχύτητα και την περιστροφική κατεύθυνση του αέρα και να αποφευχθεί η τάση (βάρος) που μπορεί να κάνει τον ήχο επίπεδο. Από την άλλη κρατά σταθερή την ροή του αέρα και δημιουργεί ενέργεια στον ήχο. Ενώ στοχεύει στην ταχύτητα του αέρα, στην ουσία ευνοεί τον παραγόμενο ήχο (Wis, 1999).

Ήδη από το άρθρο της Wis (1999) έχουμε τα οφέλη της χρήση των κινήσεων που εστιάζουν τόσο στον χορωδό όσο και στον ίδιο τον μαέστρο. Όταν ο χορωδός/τραγουδιστής επικεντρώνει την προσοχή του στην κίνηση, σταματάει να σκέφτεται τη δυσκολία του στόχου, διότι η νοητική του ενέργεια ανακατευθύνεται σε κάτι επιτεύξιμο, στην προκειμένη περίπτωση σε μια κίνηση των χεριών. Επίσης, η κίνηση τον αναγκάζει να συγκεντρωθεί και να είναι ενεργά συμμετέχων στην πρόβα κάτι που συμβάλλει στην προσωπική του ανάπτυξη μέσα στα πλαίσια του ευρύτερου συνόλου. Τέλος, όταν ενσωματώσει πλήρως την κίνηση αρκεί να ανακαλέσει μόνο την αίσθηση χωρίς να κάνει σωματικά την κίνηση.

Από τη σκοπιά του μαέστρου, η κίνηση των χορωδών μπορεί να αποτελέσει γρήγορη μέθοδο αξιολόγησης της συμμετοχής μεμονωμένων χορωδών κατά τη διάρκεια της πρόβας, καθώς και να βοηθήσει στον εντοπισμό τεχνικών αδυναμιών του χορωδού. Επιπλέον, μπορεί να χρησιμοποιήσει τις συγκεκριμένες κινήσεις ως επέκταση της κινησιολογίας του κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, για να διορθώσει μικρές τονικές αποκλίσεις. Ένα μεγάλο πλεονέκτημα για τον ίδιο το μαέστρο είναι

ότι αποκτά μια καλύτερη αίσθηση της μουσικής. Για να διδάξει και να ενσωματώσει τις κινήσεις αυτές στην διδασκαλία του, εξερευνά πρωτίστως τις δικές του δεξιότητες και την τεχνική που έχει αποκτήσει και εξασκεί μέχρι εκείνη τη στιγμή. Συνεπώς, ενσωματώνει κάποιες από αυτές τις κινήσεις και στη δική του κινησιολογία ως μια φυσική συνέχεια της μελέτης του.

Επίλογος

Συνδυάζοντας, παράγοντες όπως η χειρονομία, η φυσική μεταφορά, η σύνδεση κίνησης και τεχνικής διεύθυνσης με τις υπάρχουσες πρακτικές ζεστάματος συμπεραίνουμε ότι όλα αυτά τα εργαλεία είναι κατάλληλα για να χρησιμοποιηθούν σε όλες τις ηλικίες αρκεί να γίνει προσαρμογή των οδηγιών τους στα βιώματα και στο γλωσσικό και μουσικό επίπεδο της κάθε ηλικιακής ομάδας. Ένα ακόμα πλεονέκτημα είναι ότι μέσω αυτών των ασκήσεων κίνησης οι χορωδοί έχουν τον απαραίτητο χρόνο να προσαρμοστούν (Freer, 2009) στο περιβάλλον της πρόβας με έναν πιο διαδραστικό τρόπο απ' ό,τι αν ήταν καθισμένοι σε μια καρέκλα με παθητική διάθεση.

Κύριο πλεονέκτημα της εισαγωγής των κινήσεων στο ζέσταμα είναι ότι η εξοικείωση των χορωδών με τις κινήσεις γίνεται σε μικρά και γνωστά μουσικά μοτίβα, συνήθως χωρίς στίχους, και έτσι η προσοχή των χορωδών μπορεί να είναι πλήρως στραμμένη στην κίνηση (Ramona, 1999). Παράλληλα με τη φωνή, στήνεται και η αντίστοιχη κινησιολογία πριν την εισαγωγή του ρεπερτορίου.

Ββλιογραφικές αναφορές

- Brewer, M. (2003). *Mike Brewer's warm ups*. London: Faber Music Ltd.
- Brunner, D. (1996). Carefully crafting the choral rehearsal. *Music Educators Journal*, 83(3), 37–39.
- Freer, P. (2009). Choral warm-ups for changing adolescent voices. *Music Educators Journal*, 95(3), 57–62.
- Gardner, A. (2009). Singing and Moving: Teaching Strategies for Audiation in Children. *Music Educators Journal*, 95(4), 46–50.
- Godøy, R. I., & Leman, M. (2010). *Musical gestures: sound, movement, and meaning*. New York & London, Routledge: Taylor and Francis Group.
- Gumm, A.J. (2009). *Making More Sense of How to Sing: Multisensory Techniques for Voice Lessons and Choir Rehearsals*. Maryland: Meredith Music.
- Henry, J. (2008). A Kinesthetic Approach to Choral Techniques. *IES 2008*.
- Jordan, J. (2011) *The Conductor's Gesture. A Practical Application of Rudolf von Laban's Movement Language*. Chicago: Gia Publication.
- Κοντογεωργίου, Α. (2011). *Η διεύθυνση χορωδίας*. Αθίνα: Panas Music.
- Λεξικό της κοινής Νεοελληνικής, (1998). Θεσσαλονίκη: Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών.
- Μπαξέ, Α. (2018). *Η χρήση αυθόρμητων κινήσεων των χεριών κατά την αναπαραγωγή μουσικών μοτίβων όπως εφαρμόστηκε σε παιδιά ηλικίας 9-11 ετών*. Πτυχιακή εργασία. Τμήμα Μουσικών Σπουδών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Webb, J. L. (2007). Promoting vocal health in the choral rehearsal. *Music Educators Journal*, 93(5), 26–31.
- Wis, R. (1999). Physical metaphor in the choral rehearsal: A gesture-based approach to developing vocal skill and musical understanding. *The Choral Journal*, 40(3), 25–33.