

## Σειρήνα → μια ...μαγική άσκηση



Κάποτε υπήρχαν (στην μυθολογία μας) κάποια πλάσματα με μαγικές φωνές, οι Σειρήνες (κόρες της μούσας Μελπομένης και του Αχελώου κατά μία εκδοχή), που όποιος τις άκουγε μαγευόταν από τις υπέροχες μελωδίες και έπεφτε στο νερό για να μείνει για πάντα κοντά τους. Οι σύντροφοι του Οδυσσέα, σφράγισαν τα αυτιά τους για να γλυτώσουν από

το μαγικό κάλεσμα, ενώ ο ίδιος ζήτησε να τον δέσουν και να τον συγκρατήσουν για να ακούσει το τραγούδι τους. Ο Οδυσσέας δεν μπορούσε να αντισταθεί στο κάλεσμα των «μαγικών» φωνών τους και αν δεν ήταν δεμένος πολύ γερά, σίγουρα η εξέλιξη της «Οδύσσειας» θα ήταν διαφορετική.

Στην «Οδύσσεια» της ανακάλυψης και εξέλιξης της φωνής μας τα πράγματα είναι πολύ πιο...ανώδυνα. Όχι μόνο δεν κινδυνεύουμε από τις... σειρήνες, αλλά η άσκηση «**σειρήνα**» είναι σύμμαχος και φύλακας άγγελος της φωνής μας, αφού μας προσφέρει **ότι καλύτερο** περιμένουμε από μια φωνητική άσκηση. **Ζέσταμα**, ανακάλυψη και **διεύρυνση** της φωνητικής έκτασης, έλεγχο του **passagio** και **ομογενοποίηση** της φωνής.

Για να παράγουμε τη «σειρήνα» θα χρησιμοποιήσουμε το ημιφώνημα **/η/**. Το σύμβολο /η/ είναι Phonetic Symbol (ανείκει στα International Phonetic Symbols του International Phonetic Alphabet\*<sup>1</sup>) και αντιπροσωπεύει τον ήχο του υπερωϊκού «ν», του ήχου δηλαδή που παράγεται στη **μαλακή** υπερώα. Το ημιφώνημα /η/ είναι ο ήχος του συμπλέγματος ηγ (στο τέλος της λέξης) στην αγγλική γλώσσα (όπως στις λέξεις hung, sing, song κλπ.), τηρώντας βέβαια

τη σωστή αγγλική προφορά και όχι μετατρέποντας τον ήχο σε «νγκ» ή σε ελληνικό «ν». Το /η/ δεν είναι για μας άγνωστο ημιφώνημα. Στην ελληνική γλώσσα είχε ήδη εντοπιστεί σαν ξεχωριστός ήχος, από τους αρχαίους, σε συμπλέγματα συμφώνων, κυρίως σύνθετων λέξεων πχ. άγχος, αγχόνη, ρόγχος, έγχορδο κλπ. και ονομαζόταν «άγμα». Γενικά θα το συναντήσετε στις φωνητικές μεθοδολογίες, σαν **ng placement** και σε πολλές «κλασσικές» σχολές, σαν «ungo» (ή hungo). Ας σιγουρευτούμε λοιπόν αρχικά ότι μπορούμε να αναπαράγουμε ένα /η/ πριν προχωρήσουμε στην παραγωγή της σειρήνας. Πείτε «sing» μένοντας κολλημένοι στο τελευταίο ημιφώνημα για αρκετή ώρα (ακούγεται κάτι σαν σινννννννν). Δοκιμάστε τώρα να το παράγετε κατευθείαν κρατώντας το στόμα στη θέση του «ι», αλλά κλειδώνοντας την έξοδο από το στόμα χρησιμοποιώντας το μαλακό ουρανίσκο και τη γλώσσα σαν «ρολλά», ή συρόμενες πόρτες, που συναντώνται και σφραγίζουν, μη επιτρέποντας την διαφυγή του αέρα από το στόμα. Εύκολο; Αν όχι μην αποθαρρύνεστε, θα το ανακαλύψετε σιγά σιγά με την επανάληψη.



## Η ...συνταγή της σειρήνας

(συνταγή και για την εύρεση της φωνητικής έκτασης)



Με ένα /η/ λοιπόν ανεβείτε παριστάνοντας το ήχο της σειρήνας που περνάει όσο ψηλότερα και μετά κατεβείτε όσο χαμηλότερα μπορείτε.

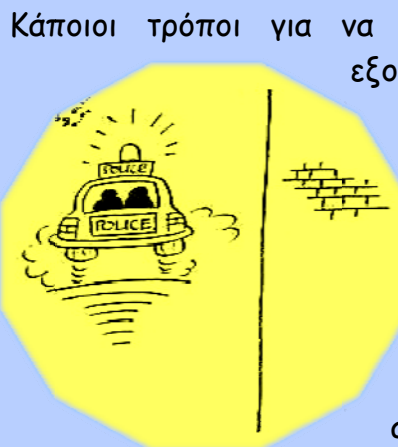
Για να φτιάξετε την «ειδική συνταγή» για την παραγωγή σειρήνας, χρησιμοποιείστε τον **ελαφρύ** μηχανισμό του λάρυγγά σας, δηλαδή κρατώντας «**λεπτές**» τις φωνητικές χορδές (γνήσιες φωνητικές πτυχές), **κεκλιμένο** θυρεοειδή χόνδρο και πολύ έντονη προσπάθεια για **ανοιχτό** λαιμό, ώστε να είναι αποτραβηγμένες προς τα έξω και να **μη σφίγγονται**

οι νόθες φωνητικές πτυχές, οι ψευδοχορδές δηλαδή, που βρίσκονται ακριβώς από πάνω τους (πράγμα που είναι πολύ μεγάλης σημασίας για την υγεία της φωνής σας). Είναι πολύ σημαντικό επίσης, στις ψηλότερες νότες της φωνητικής έκτασης, να προσθέσετε όσο εντονότερα μπορείτε, μια αίσθηση προσπάθειας/έντασης στο κεφάλι, προσέχοντας αντίθετα να έχετε όσο πιο μαλακό ήχο είναι δυνατό, στο λάρυγγα και την αίσθηση ότι μπορεί να κινηθεί απόλυτα ελεύθερα προς τα πάνω, ή προς τα κάτω. Σιγουρευτείτε ότι η γλώσσα και ο μαλακός ουρανίσκος δεν επιτρέπουν καθόλου στον ήχο να περάσει μέσα από το στόμα.

Σιγουρευτείτε επίσης ότι η γλώσσα είναι τοποθετημένη ψηλά και όχι πολύ πίσω στο στόμα, στο /η/, πιο πολύ σαν να ετοιμάζεται να πει **si**ng, παρά **so**ng. Μην έχετε πολύ ανοικτό το στόμα.

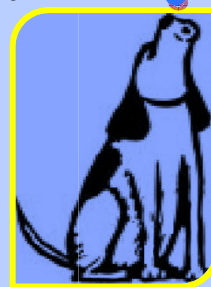
Η σειρήνα σας πρέπει να κινηθεί από τις χαμηλότερες νότες σε όλη την έκταση, χωρίς καμιά διακοπή, ή σπάσιμο, ή «κοκκοράκια» ή πνίξιμο, ή τραχύτητα και καμιά αλλαγή ποιότητας του ήχου. Να θυμόσαστε ότι στις χαμηλότερες νότες της έκτασης επιβάλλεται μεγάλη προσπάθεια στο να κρατηθεί η κλίση του θυροειδή χόνδρου, πράγμα που σ' αυτές τις νότες δεν είναι ούτε εύκολο, ούτε και «φυσικό».

Μη φοβηθείτε να ανεβείτε όσο πιο ψηλά και να κατεβείτε όσο πιο χαμηλά μπορείτε με τη σειρήνα. Είναι πολύ εύκολος τρόπος να ανακαλύψετε έτσι και την αρχική οριακή έκτασή σας. Και επισημαίνουμε το «αρχική», γιατί η ίδια η σειρήνα σαν άσκηση επαναλαμβανόμενη συχνά, θα μεγαλώσει και θα γυμνάσει ευγενικά την έκτασή σας. Επαναλάβετε την μερικές φορές. Τι βλέπετε λοιπόν; Μεγάλωσε η έκταση;



Κάποιοι τρόποι για να κάνουμε τη σειρήνα (ειδικά αν δεν είμαστε εξοικειωμένοι στην παραγωγή του ήχου που γλιστρά χωρίς να εδραιώνεται πάνω σε τόνους και ημιτόνια ή δεν έχουμε κάνει ποτέ portamento) είναι να μιμηθούμε ένα ασθενοφόρο που περνά, ή ένα πυροσβεστικό ή αστυνομικό όχημα, ή τον προειδοποιητικό συναγερμό για βομβαρδισμό (που όλοι έχουμε ακούσει σε ταινίες).

Να προσέξετε μόνο να μην μπερδεύετε και θεωρήσετε σαν σειρήνα έναν άλλο ήχο, που παράγουν κάποια οχήματα ή συναγερμοί και βασίζεται στην επανάληψη δύο νοτών (συνήθως διάστημα τρίτης) και ακούγεται κάπως



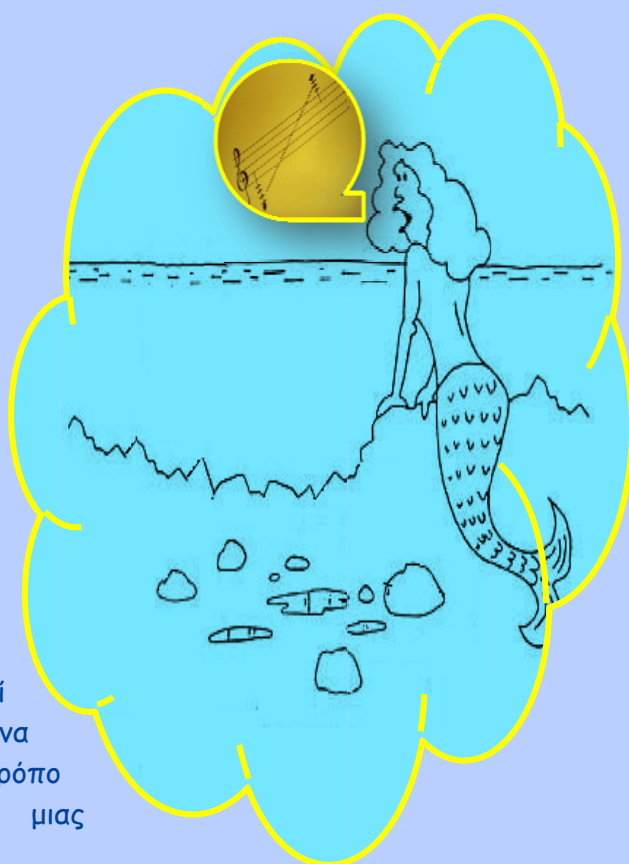
σαν «Ι-ΟΥ,Ι-ΟΥ, Ι-ΟΥ».

Ας δουλέψουμε τώρα τη σειρά μας με ένα διαφορετικό και πρωτόγνωρο τρόπο μελέτης. Με τη λεγόμενη «**βουβή εξάσκηση**» (ή «σιωπηλή εξάσκηση»). Εν όσω εκπνέετε, σιωπηλά (χωρίς ήχο) κάνετε σειρά σε όλη την έκταση. **Μην μιμείστε** απλά ότι την κάνετε, ή τη φαντάζεστε. Κρατείστε όλη την **αίσθηση** και την **προσπάθεια**, απλά μην βγάζετε ήχο. Επαναλάβετε το ανέβασμα και το κατέβασμα μερικές φορές. Σταματείστε και **κρατείστε** την **αίσθηση** της ψηλότερης νότας, έπειτα της χαμηλότερης και έπειτα κάποιων ενδιάμεσων τυχαίων νοτών. **Ακούστε** μέσα στο μυαλό σας τη νότα που βρίσκεστε και ελάτε όσο πιο κοντά γίνεται στο να παράγετε ενεργά τον ήχο, παραμένοντας όμως σιωπηλοί. Ανεβείτε πάλι σιωπηλά μέχρι την ψηλότερή σας νότα και κατεβείτε μέχρι την χαμηλότερη. Με την αφαίρεση του ήχου απομονώσαμε και εστίασαμε στην **αφύπνηση** των **μυών**. Επαναλάβετε λοιπόν τη σειρά, αλλά αυτή τη φορά, πάλι με ήχο. Τι ακούτε; Αισθάνεστε ότι η έκτασή σας έχει κάπως μεγαλώσει;

## Σημειώσεις

\*<sup>1</sup> Τα **Phonetic Symbols**, (ή **Phonetics**) όπως το /η/, αποτελούν το **International Phonetic Alphabet** ή **IPA**, ένα πολύ πρακτικό σύστημα που χρησιμοποιεί λατινικούς κυρίως χαρακτήρες για να αναπαριστά τον ιδιαίτερο τρόπο ήχου/προφοράς κάθε γράμματος μιας ομιλούμενης γλώσσας.

Για πολύ ιδιαίτερους και σπάνιους ήχους που παράγονται με ασυνήθιστο τρόπο και συνήθως λόγω φωνητικών δυσλειτουργιών π.χ. πλατάγιασμα γλώσσας, τριγμό δοντιών, ψεύδισμα, ήχους εξ αιτίας υπερωιοσχιστίας κλπ. υπάρχει και το **Extended**



**IPA**, που χρησιμοποιεί επίσης και σημεία προσωδίας (όπως η μουσική), για να απεικονήσει χρωματισμούς της ομιλίας .

**\*<sup>2</sup>** Το /η/ σαν τοποθέτηση και τα διάφορα είδη σειρήνων θα σας είναι χρήσιμα για όλη τη διάρκεια της εφωνητικής εκπαίδευσής σας, αλλά και αργότερα όσο εξασκείτε την τέχνη του τραγουδιού. Πέρα από τις ιδιότητες σαν warm up και άσκηση για την έκταση, την ομογενοποίηση κλπ. είναι η θέση για το **mirening**, μια πολύ σημαντική άσκηση για ανεξάρτητο έλεγχο του μπροστινού και του πίσω μέρους της γλώσσας. Και μ' αυτό θα ασχοληθούμε κάποια άλλη φορά, σε κάποιο άλλο άρθρο.