

*Το τραγούδι βγαίνει απ'την καρδιά και στοχεύει στην καρδιά
Λένα Παππά*

Η αρχή είναι το ήμισυ του παντός

Vocal warm ups: προθέρμανση/ζέσταμα

της Αρετής Τοπουζίδη

Ενώ το «τραγούδι», μπορεί να μας μοιάζει ένα θείο δωρο, η ίδια η διαδικασία της φωνητικής παραγωγής, είναι μια βιολογική φυσική εμπειρία, που απαιτεί και αθλητική πειθαρχία εκτός από καλλιτεχνικότητα. Είναι κοινό «μυστικό» και όλοι οι αθλητές το ξέρουν, πως μια αποτελεσματική προθέρμανση είναι ουσιαστική προϋπόθεση για τη βέλτιστη απόδοση.

Τι είναι τα warm ups; Είναι μια ομάδα ασκήσεων με στόχο την προετοιμασία της φωνής για να τραγουδήσει, απαγγείλει, εκφωνήσει κείμενο ή ερμηνεύσει υποκριτικά (στη σκηνή ή στην κάμερα) ή να εκτελέσει οποιαδήποτε καθήκοντα απαιτούν συστηματική χρήση της, δίνοντας τους μύες τη δυνατότητα να εργαστούν χωρίς ρίσκο κακοποίησης/τραυματισμού.

Με τα warm ups φέρνουμε τη φωνή μας σε κατάσταση, που να είναι ανθεκτική για να ασκηθεί και να προσφέρει το μέγιστο των δυνατοτήτων της, χωρίς όμως να κινδυνεύει από τεντώματα, σφιξίματα, πιέσεις και επίσης χωρίς να έχει παρενέργειες βραχνάδας, πόνου ή και κλεισίματος. Τα warm ups, είναι μελετημένη τοποθέτηση της φωνής με τεχνικό κόλπο, ούτως ώστε να μην διακινδυνεύουμε, ακόμα κι αν όντες «αρχάριοι» δεν καταλαβαίνουμε τι κάνουμε, ή δεν είμαστε σε θέση να την προστατέψουμε.

Υπάρχει επιστημονική «τεκμηρίωση» για την αναγκαιότητα των warm ups; Μ,μ...Και ναι και όχι. Το 1995 μια ομάδα ερευνητών (N.Elliott, J.Sundberg, & P.Gramming) προσπάθησε να προσδιορίσει τα επιμέρους βιολογικά αποτελέσματα της χρήσης warm ups πριν το τραγούδι. Αν και η έρευνα δεν οδήγησε σε σαφή συμπεράσματα για τις επιπτώσεις, το μήνυμα είναι ότι τα warm ups είναι απολύτως απαραίτητα για τη φωνητική προστασία και εξέλιξη.

Πόσο αναγκαία είναι τα Vocal warm ups; Εδώ οι γνώμες δίστανται. Υπάρχει μερίδα καθηγητών που θεωρεί τις warm ups ασκήσεις περιττές και χάσιμο χρόνου και άλλοι υποστηρίζουν με θέρμη, ότι χωρίς μια καλή φωνητική προθέρμανση, δεν θα έχουμε τη μέγιστη απόδοση ούτε στις προπονητικές ασκήσεις αλλά ούτε και στην εκτέλεση τραγουδιών, ή/και στη σκηνή. Το ότι οι φωνητικές πτυχές μας (χορδές) είναι καλά φυλαγμένες στη θαλπωρή και τη ζέση του λαιμού μας μέσα στο σώμα μας και ότι ήδη έχουν τη θερμοκρασία του σώματός μας, είναι δηλαδή ήδη «ζεστές» είναι ένα σεβαστό επιχείρημα της πρώτης ομάδας. Το ότι αν συνηθίσει κάποιος να τραγουδά μόνο «ζεσταμένος», χάνει τη φυσική ικανότητα(;) να προσαρμόζεται γρήγορα στα φωνητικά καθήκοντα, είναι ένα από τα «αστεία» επιχειρήματα της ίδιας ομάδας, μιας και δε μιλάμε για το επίπεδο του να τραγουδάει κάποιος στο μπάνιο του ή στην παρέα του. Το σύγχρονο τραγούδι (και η όπερα, πολύ παραπάνω συνήθως) έχει ψηλές απαιτήσεις και απαιτεί ιδιαίτερες δεξιότητες και φωνητικές...ακροβασίες.

Γιατί θα έπρεπε οι τραγουδιστές να προθερμαίνονται; Κανένας δε θα περίμενε από ένα γυμναστή να σηκωθεί και να κάνει τούμπες μετά από ένα φαγοπότι, αλλά οι τραγουδιστές που είναι φιλοξενούμενοι σε γεύματα καλούνται συχνά να παρουσιάσουν το "εδώ και τώρα θα διασκεδάσουμε με τραγούδια" μετά από το επιδόρπιο και τον καφέ. Ο σοφός τραγουδιστής θα αρνηθεί ευγενικά, αντί να εκθέσει το ανέτοιμο φωνητικό προϊόν του, το οποίο εμποδίζεται επιπλέον και από ένα φουσκωμένο στομάχι! Το ζέσταμα επιτρέπει στον τραγουδιστή "να έρθει σε επαφή" με τον εαυτό του, και φυσικά, και ψυχολογικά, και για να νοιώσει την εμπειρία εκείνου του κιναισθητικού αυτοέλεγχου που είναι η βάση μιας ασφαλούς φωνητικής τεχνικής.

Τι δεν είναι Vocal warm ups; Δυστυχώς πολλοί (και επαγγελματίες τραγουδιστές, ακόμα και καθηγητές φωνής) έχουν την τάση να συγχέουν τα Vocal warm ups με τα Vocalizes. Ο στόχος της δεύτερης ομάδας ασκήσεων είναι να αναπτύξουν -σε ένα ήδη προετοιμασμένο φωνητικό σύστημα- ιδιαίτερες ικανότητες που αφορούν σε ποικιλία στόχων, όπως πχ., στον έλεγχο της τοποθέτησης, στη μεγαλύτερη έκταση, στο λεπτομερές "γεφύρωμα" των "περασμάτων", στην ομοιογένεια, στην ευλυγισία, στην αντοχή, στην ένταση, στους χειρισμούς των δυναμικών, στην ακρίβεια του τόνου, στη διαβάθμιση των χρωματισμών, στη βελτίωση της χροιάς, στη δυνατότητα επιλογής τρόπου προσέγγισης των φωνητικών χορδών, στη δυνατότητα επιλογής φωνητικής ποιότητας, στην ορθοφωνική συνέπεια κλπ. Υπάρχει ακόμα μια μερίδα ερασιτεχνών αλλά επίσης και επαγγελματιών τραγουδιστών, που συνηθίζουν να «ζεσταίνονται» αλλά και να εξασκούν τη φωνή τους τραγουδώντας μόνο...τραγούδια. Όσο ευχάριστο και διασκεδαστικό σας είναι να αποφεύγετε τις ασκήσεις και να διασκεδάσετε τραγουδώντας, μην πέφτετε σ' αυτήν την παγίδα. Το τραγούδι των τραγουδιών δεν είναι το ίδιο με τη προθέρμανση ή την άσκηση και δεν θα προσφέρει από μόνο του και πολλά στη φωνή σας. Αντίθετα θα αναμασάτε τις κακές τεχνικές σας συνήθειες. Αν εμφανιστείτε πάλι κάπου και επαναπαυθείτε στο να ζεσταθείτε πάνω στη σκηνή (ή την πίστα), είναι σίγουρο πως, εκτός του ότι τα πρώτα τραγούδια σας θα πάνε...χαμένα, μια και θα έχετε χαμηλή απόδοση, ούτε βέβαια θα κερδίσετε το μέγιστο της φωνητικής σας απόδοσης μετά, ακόμα κι αν έχετε την αίσθηση ότι ο λαιμός ζεστάθηκε και «έστρωσε» σιγά σιγά, όπως συνηθίζουν να λένε οι αυτοδίδακτοι επαγγελματίες.

Κατηγορίες warm ups ασκήσεων:

Warm ups για την προετοιμασία του σώματος για να συμμετάσχει στη διαδικασία της φώνησης

Warm ups για την αναπνοή

Warm ups για την προετοιμασία των χορδών για να παράγουν φώνηση

(* Αναλυτικότερα για τη κάθε κατηγορία θα διαβάσετε σε άρθρο που έπεται)

Δώστε χρόνο για τα warm ups... Ιδανικά, η διαδικασία προθέρμανσης πρέπει να είναι αβίαστη, μια ήρεμη αυτο-εξερεύνηση που επιτρέπει επαρκή χρόνο για τη βαθμιαία χαλάρωση και το συντονισμό των αμέτρητων μυών, μεγάλων και μικρών, οι οποίοι συμβάλλουν στη φωνητική παραγωγή. Η προθέρμανση πρέπει να είναι μια ευχάριστη εμπειρία, συγκρίσιμη με ένα πολυτελές μασάζ. Πάρα πολύ συχνά, δυστυχώς, ο τραγουδιστής ζεσταίνεται μπαίνοντας φουριόζος μέσα σε μια πρόβα, ή

προσπαθώντας ξέφρενα να μάθει τα τραγούδια του την τελευταία στιγμή. Η πίεση του "πολύ λίγου χρόνου" οδηγεί στη φυσική καθώς επίσης και διανοητική ένταση, και η προθέρμανση είναι δύσκολη, συνήθως ατελέσφορη, ή ακόμα και αντιπαραγωγική.

Μέχρι το επόμενο άρθρο να θυμόμαστε: Είναι απαραίτητο να καθιερώσετε μια τακτική προγραμματισμένη φωνητική προθέρμανση, που να ταιριάζει στη δική σας φωνή. Εμπιστευθείτε μόνο τον καθηγητή της φωνής σας, να σχεδιάσει ειδικά για σας αυτή την προθέρμανση και τηρείστε το πρόγραμμα που θα σας προτείνει.

Αν δεν έχετε καθηγητή φωνής (ακόμα;), προσπαθείστε να κερδίσετε τα απίστευτα ευεργετικά αποτελέσματα της «σειρήνας»*. Φροντίστε να είστε σε η (ng) placement, κρατείστε το πίσω μέρος της γλώσσας ψηλά ώστε να εφάπτεται με το μαλακό ουρανίσκο και να μην επιτρέπει στον αέρα να βγει από το στόμα, μην ανοίγετε πολύ το στόμα, προτιμότερο χαμογελάστε έντονα αντί να κατεβάσετε το σαγόι πολύ και ανεβοκατεβείτε μαλακά όλη την έκταση της φωνής σας, όσο πάει άνετα και χωρίς πίεση ή σφίξιμο και με χαμηλή ένταση φωνής.

**για τη σειρήνα θα μιλήσουμε εκτεταμένα σε ειδικό άρθρο, γιατί της...αξίζει.*