

<http://www.hejmec.eu>

Hellenic Journal

of Music, Education & Culture

Article

Volume 1
September 2010

Η φωνή στις ηλικίες των 6-8 ετών.

Προετοιμασία και διδακτική του
ομαδικού τραγουδιού.

HeJMEC

Επιστημονική Έκδοση για την Μουσική, την
Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό.
Copyright © 2010
Vol. 1 | Άρθρο 4
ISSN 1792-2518
<http://hejmec.eu>

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΑΧΟΥΡΙΔΗΣ

Πανεπιστήμιο Δ. Μακεδονίας
konstantinos@tsahouridis.com

ΠΕΡΙΛΗΨΗ Ανάμεσα στην τύχη και την αναγκαιότητα που πορεύεται η τρέχουσα διδασκαλία της φωνής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση αλλά και στο γενικότερο εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας, η παρούσα εισήγηση στοχεύει: (α) να μας εισάγει στον κόσμο της φωνητικής ανατομίας και λειτουργίας, (β) να παρουσιάσει την προετοιμασία και γενικότερη διδακτική του ομαδικού τραγουδιού λαμβάνοντας υπ' όψιν τις ιδιαιτερότητες της φωνής στις ηλικίες των 6-8 ετών, και (γ) να «γεφυρώσει» το κενό που δημιουργείται μεταξύ θεωρίας και πρακτικής στις φωνητικές σπουδές. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι πέρα από το κυριότερο εκφραστικό και επικοινωνιακό μέσο του ανθρώπου, η φωνή ως ήχος κωδικοποιεί, αντανakλά, και μεταδίδει αναρίθμητες πληροφορίες, γεγονός που προσδίδει σημαντικότερες διαστάσεις στον παιδαγωγικό ρόλο της φωνής. Εξάλλου, η τραγουδιστική συμπεριφορά, από τις προσχολικές ακόμα ηλικίες, αποτελεί σημαντικό αντικείμενο μελέτης στην εξέλιξη του ατόμου η οποία με τη σειρά της πλάθεται μέσα από μαθησιακές εμπειρίες. Δίνοντας μεγάλη βαρύτητα όχι μόνο στο ΤΙ εκτελούμε αλλά κυρίως στο ΠΩΣ και γιατί το εκτελούμε, η παρούσα εισήγηση έχει ως απώτερο σκοπό την εξεύρεση μιας ποθητής ισορροπίας μεταξύ του τρόπου μιας φωνητικής εκτέλεσης αλλά και της αιτίας για την οποία υφίσταται.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: φωνή, ανατομία, ομαδικό τραγούδι, φωνητικές ασκήσεις, ηλικίες 6-8 ετών

Εισαγωγή

Η παρούσα εισήγηση στοχεύει να φέρει τους ενδιαφερόμενους σε όσο το δυνατόν πληρέστερη επαφή με τον κόσμο της φωνής, κατανοώντας εμβριθέστερα τον ρόλο της ως μέσο επικοινωνίας, έκφρασης, μάθησης και εκπαίδευσης. Απώτερος σκοπός των όσων θα ειπωθούν παρακάτω είναι η κατανόηση ενός «ακίνδυνου», δημιουργικού και ευχάριστου τρόπου διδασκαλίας του μουσικού υλικού της Α' και Β' Δημοτικού, δίνοντας έμφαση όχι στο ΤΙ (μιας και αυτό είναι ήδη δημοσιευμένο) αλλά στο ΠΩΣ ένα τραγούδι πρέπει να διδάσκεται και να εκτελείται. Ερευνώντας την ανθρώπινη φωνή βρισκόμαστε πάντα μπροστά σε ένα ερευνητικό διακύβευμα: την αποκρυσταλοποίησή της με τέτοιο ορθολογικό τρόπο ώστε να διαθέτουμε πληροφορίες αλλά και εικόνες όσον αφορά στη

λειτουργία και στις δυνατότητες της. Αυτό το, εν μέρει, δυσεπίτευκτο εγχείρημα βασίζεται στο γεγονός του ότι η φωνή είναι μέρος του ανθρωπίνου σώματος αρά και των όποιων εξελίξεων αλλά και παθογόνων καταστάσεων του. Έτσι, αυτό που συνήθως εννοούμε με τον όρο φωνή είναι ένας πολύπλοκος μηχανισμός που δυστυχώς δεν είναι ορατός λόγω της τοποθέτησής του στο σώμα μας.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι πέρα από το κυριότερο εκφραστικό και επικοινωνιακό μέσο του ανθρώπου, η φωνή¹ ως ήχος κωδικοποιεί, αντανakλά, και μεταδίδει αναρίθμητες πληροφορίες. Έτσι, μπορεί να αποτελεί σημαντικότερο παιδαγωγικό μέσο μιας και ο ήχος δεν προϋποθέτει το λογικό για την όποια επεξήγηση. Δεν θα μπορούσαμε άλλωστε να φανταστούμε τη μητέρα να προσφέρει αγάπη στο παιδί της με έναν τραχύ, οξύ και δυνατό ήχο! Προικισμένα από το χάρισμα να συνδέει μουσική και λόγο η ανθρώπινη φωνή ξεχωρίζει από όλα τα άλλα μουσικά όργανα που ο άνθρωπος επινόησε. Πρώτον γιατί το ίδιο το ανθρώπινο σώμα ορίζει ένα σημαντικό μουσικό διακύβευμα: πρόκειται για πνευστό ή έγχορδο όργανο; Δεύτερον, γιατί διαθέτει την προαναφερθείσα μοναδικότητα να συνδέει την γλωσσική επικοινωνία των ανθρώπων με τη μουσική. Τρίτον, γιατί πολύ απλά εάν κοπεί η χορδή του βιολιού μπορούμε να την αλλάξουμε, το ίδιο όμως δεν συμβαίνει με τις φωνητικές μας πτυχές. Παράδειγμα προς μίμηση αποτελεί άλλωστε το γεγονός ότι κυβερνήσεις διαφόρων χωρών όπως η Βραζιλία (2008), η Ιταλία (2005) αλλά και η Μεγάλη Βρετανία (2007) συνέταξαν ειδικά καταστατικά για την ωφελιμότητα και υποχρεωτική χρησιμοποίηση της ομαδικής ωδής στην δημόσια εκπαίδευση.

Σε πολλά μέρη του κόσμου η ικανότητα του ατόμου να τραγουδά αντιμετωπίζεται ως ένας σημαντικός δείκτης μουσικότητας του καθενός (Sloboda 2005), ορίζοντας έτσι την τραγουδιστική ικανότητα ως βασικό κριτήριο στη μουσική εξέλιξη του ατόμου. Επιπρόσθετα, πολλές φορές ερχόμαστε αντιμέτωποι με επιπόλαιες στερεότυπες αντιλήψεις του στυλ «είναι φάλτσος», «δεν μπορεί να πιάσει ούτε μια νότα», «τραγουδάει στον τόνο» και ούτω καθ' εξής που άλλοτε αποτελούν τροχοπέδη και άλλοτε ώθηση στην εξέλιξη της τραγουδιστικής μας ικανότητας (Knight 2009). Ωστόσο, έρευνες στο πεδίο της τρέχουσας πρακτικής επιβεβαιώνουν πως το τραγούδι αποτελεί αδιάψευστα αντικείμενο εξέλιξης για όλους όσους διαθέτουν ένα υγιές φωνητικό όργανο (Brown 2004, Mang 2006, Fuchs 2007).

Καίριος, επομένως, είναι ο ρόλος του δασκάλου όπου κλίνεται να δημιουργήσει τις απαραίτητες προϋποθέσεις έτσι ώστε η προετοιμασία και διδακτική της ομαδικής ωδής να προκύπτει ευχάριστα και με φυσικό τρόπο για όλα τα παραπάνω. Έτσι το τραγούδι δύναται να αποτελεί σημαντικό μέσο απόκτησης γνώσεων αλλά και σημαντικός δείκτης της γνωστικής ανάπτυξης του παιδιού (Piaget, 1962). Η φωνή, όπως είναι κοινά αποδεκτό, αποτελεί το πρώτο «μουσικό όργανο» με το οποίο ο άνθρωπος έρχεται σε επαφή από την βρεφική του ακόμα ηλικία. Το παιδικό κλάμα είναι ίσως η πρώτη φωνητική εξερεύνηση και ανθρώπινη έκφραση που λαμβάνει χώρα στην νοητική, συναισθηματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη του ανθρώπου. Αυτό, κατά τον Vihman (1996) αποδεικνύεται από το γεγονός ότι το κλάμα συμβαίνει κάθε φορά σε διαφορετικό τονικό ύψος και διαφορετική ρυθμική

¹ Ο όρος «φωνή» σε αυτό το σημείωμα ανακαλεί την κοινή έννοια του όρου και αναφέρεται στο φωνητικό μηχανισμό που συναντάται σε όλα τα ανθρώπινα όντα και όχι στο υποκειμενικό, ηχόχρωμα του κάθε ανθρώπου το οποίο είναι μοναδικό όπως και τα δακτυλικά μας αποτυπώματα.

αγωγή και έκφραση. Προκειμένου να κατανοήσουμε το πόσο αναγκαία ανθρώπινη πράξη είναι το τραγούδι, αρκεί να αναφέρουμε ένα βασικό πόρισμα του Parousek (1994, 1996) όπου αποδεικνύει ότι η γλώσσα και το τραγούδι παράγεται και αφομοιώνεται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο από το νευρομυϊκό ανθρώπινο σύστημα. Έτσι εάν οι γονείς αναθρέψουν το παιδί με αποκλειστικά τραγουδιστική συμπεριφορά, αυτό θα συνεπάγεται πως το παιδί (πχ. σε ηλικία 2 ετών), δεν θα ξέρει να μιλάει!

Δεδομένου ότι το τραγούδι διακρίνεται και ορίζεται από το ακουστικό μας σύστημα αλλά και την μητρική μας γλώσσα, μελλοντικός στόχος του αντικειμένου, και συνάμα «ευχής έργον», θα ήταν να κατανοήσουμε την λειτουργία της φωνής έτσι όπως αυτή συναντάται αποκλειστικά στον Ελλαδικό χώρο. Απώτερος σκοπός η δημιουργία ενός ενιαίου πλαισίου φωνητικής παιδείας στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Πρωτοπόρος σε αυτού του είδους την έρευνα υπήρξε ο Γάλλος Alfred Tomatis (1987) του οποίου οι ανακαλύψεις επηρέασαν κατά πολύ την ροή και αντιπαράθεση στις φωνητικές σπουδές του 20^{ου} αιώνα. Κατά τον Τοματί η ανθρώπινη φωνή περιέχει μόνο τις συχνότητες που το αυτί μας δύναται να αναλύσει. Δηλαδή κάτι το οποίο δεν μπορούμε να ακούσουμε, δεν μπορούμε και να το προφέρουμε ή στην περίπτωση μας να το τραγουδήσουμε.

Αν και φαίνεται ένα απλοϊκό συμπέρασμα, αναλαμβάνοντας το κίνδυνο δημιουργίας ερωτήσεων, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ως Έλληνες είναι δύσκολο να μιλήσουμε την αγγλική γλώσσα με αγγλική προφορά γιατί το αυτί μας δεν έχει συνηθίσει να αναλύει εκείνες τις συχνότητες στις οποίες παράγεται η αγγλική γλώσσα. Επομένως, δεν μπορούμε να προφέρουμε σωστά διότι δεν μπορούμε να «ακούσουμε σωστά» το φάσμα της αγγλικής γλώσσας. Με την ίδια λογική, ένας αλλοδαπός συναντά δυσκολίες όταν μιλάει την ελληνική μιας και η κάθε γλώσσα παράγεται σε συγκεκριμένα πεδία συχνότητων, δημιουργώντας έτσι έναν καινούριο όρο, το 'εθνικό αυτί' (κάθε γλώσσα έχει το δικό της προνομιούχο φάσμα συχνότητων). Ένας ακόμη λόγος, ίσως ο σημαντικότερος, για να δείξουμε τον απαραίτητο σεβασμό στη προφορά και εκφορά του φωνητικού ήχου ιδιαίτερα όταν βρισκόμαστε στο επίπεδο εκμάθησης μιας γλώσσας.

Αλήθεια όμως ακούμε όλοι με τον ίδιο τρόπο; Και αν ναι ή όχι τι είναι αυτό που προσδιορίζει την ακοή μας άρα και τη φωνή μας; Το ερώτημα είναι αρκετά πολύπλοκο για να απαντήσουμε μονολεκτικά. Στην πραγματικότητα, όπως και ο Τοματί παρατηρεί: το ίδιο το περιβάλλον καθορίζει την ηχητική αξία (των φορέων επικοινωνίας) και το αυτί προσαρμόζεται επιστρατεύοντας κάθε φορά τις ατομικές αντιδράσεις και επαναντιδράσεις του καθενός (2004:42). Άρα η αλυσίδα: «ανθρώπινη φωνή – αυτί – φυσικό περιβάλλον» προσδίδει στη τραγούδι μια ωτο-νευρολογική πραγματικότητα που ξεφεύγει από κάθε είδους φωνητικών ή γλωσσολογικών αναλύσεων. Το αυτί, ως όργανο υποδοχής του τραγουδιού κάνει τις απαραίτητες προσαρμογές στην φυσικό-ακουστική πυκνότητα του αέρα και ανοίγει το δρόμο προς τον εγκέφαλο προκειμένου ο λάρυγγας μας να τεθεί στην υπηρεσία της επικοινωνίας. Πίσω λοιπόν από μια απλή πρόταση υπάρχει ένας πολύπλοκος μηχανισμός του νευρικού συστήματος, του αυτιού, του οργάνου άρθρωσης και προφοράς και του ακουστικού περιβάλλοντος (Τοματί 2004).

Η φωνή στις ηλικίες των 6-8 ετών

Ας δούμε όμως σταδιακά τι συμβαίνει στην εξέλιξη του φωνητικού οργάνου μέχρι την ηλικία των 8 ετών. Λαμβάνοντας υπ' όψιν την ιδιαίτερη σχέση που προαναφέρθηκε μεταξύ του ακουστικού και του φωνητικού συστήματος πρέπει να αναφέρουμε πως το πρώτο προηγείται του δευτέρου μιας και το ακουστικό σύστημα εμφανίζεται μεταξύ της 16^{ης} και της 20^{ης} εβδομάδας (της εγκυμοσύνης) και λειτουργεί πλήρως μετά την 24^η εβδομάδα (Thurman, Grambsch 2000). Έτσι, μετά την 20^η εβδομάδα το ακουστικό σύστημα του εμβρύου μπορεί να συγκριθεί με ενός ενήλικα (Eisenberg, 1969). Είναι επίσης αξιοσημείωτο το γεγονός πως, αν και σπάνια, φωνητικοί ήχοι έχουν παραχθεί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης κάτω από ιδιαίτερα ασυνήθιστες συνθήκες κατά τους Ryder (1943) και Thiery (1973). Τέτοιες συνθήκες σχετίζονται με έντονα συναισθήματα λύπης ή χαράς όπου η μητέρα μοιράζεται με το βρέφος όσο αυτό βρίσκεται ακόμα στην κοιλιά (Bauer 1996, Meyers 1994, Rovee-Collier 1993, Chamberlain 1988b). Αυτού του είδους οι μνήμες ακολουθούν το παιδί μέχρι και την ηλικία των 3-4 ετών όπου η πρώτη «παιδική αμνησία» συμβαίνει κατά τον Meltzoff (1995).

Τα νεογέννητα μωρά μπορούν να διακρίνουν διαφορετικά τονικά ύψη και να γυρίζουν το κεφάλι τους όπου διακρίνουν ήχο (Leventhal & Lipsett, 1954) ενώ από τη στιγμή της γέννησης και μέχρι τις πρώτες 72 ώρες τα νεογνά προτιμούν να ακούνε ηχογραφημένες ιστορίες με τη φωνή της μητέρας τους παρά άλλων γυναικών (DeCasper & Fifer, 1980). Στην ηλικία των μόλις 2-3 μηνών ακούμε τους πρώτους φωνητικούς ήχους ως αποτέλεσμα της ωτο-νεύρο-μυϊκής ικανότητας του βρέφους ενώ φτάνοντας στους 4-6 μήνες το μωρό διαθέτει την ικανότητα να μιμείται τους ήχους της μητέρας (Masataka, 1992). Έξι μηνών παρατηρούμε πλέον έντονα ένα φωνητικό «παιχνίδι» (Parousek, 1996) στην προσπάθειά του να μιμηθεί ήχους που ακούει αλλά και να «παιξει» με αυτούς. Τέλος, στην ηλικία του ενός έτους το μωρό είναι έτοιμο να δεχθεί τα πρώτα του γλωσσικά ερεθίσματα έτσι όπως αυτά εντοπίστηκαν από το ακουστικό του σύστημα φτάνοντας στο στάδιο της πρώτης ολοκληρωμένης λέξης (*ibid*). Το τραγούδι είναι πρωταρχικά υπεύθυνο για την αίσθηση της «έκφρασης» στον άνθρωπο, κάτι το οποίο η μητρική μας γλώσσα δεν μπορεί να πράξει από μόνη της (Thurman, Grambsch 2000).

Δύο με τριών ετών το παιδί είναι ικανό να αντιληφθεί «φωνητικά παιχνίδια» ρωτώντας και απατώντας με τραγουδιστικό τρόπο ενώ το φωνητικό όργανο ακολουθεί την ανάπτυξη του σώματος διακρίνοντας μια παρατεταμένη ανάπτυξη μεταξύ των ηλικιών 3-5 ετών και κατά την διάρκεια της μεταφώνησης (στην εφηβεία). Στην ηλικία των τεσσάρων ετών (δεδομένου ότι η ανάπτυξη του οργανισμού συνεχίζεται σε κανονικούς ρυθμούς) το παιδί αρχίζει να συνειδητοποιεί και να μαθαίνει σχεδόν όλες τις ενέργειες που λαμβάνουν χώρα στο άμεσο περιβάλλον ενώ, μέσω της μίμησης, αναπτύσσει τις συμπεριφορές που ήδη έχουν αρχίσει να εμφανίζονται προγενέστερα. Μεταξύ τεσσάρων και πέντε το παιδί παρατηρεί έντονα κάθε ήχο που συμβαίνει γύρω του (λόγου της αυξημένης ζωτικότητας των αισθήσεων του) και πλέον μπορεί να αφοσιωθεί σε κάτι συγκεκριμένο εφόσον το επιθυμεί. Αυτό με τη σειρά του δηλώνει όχι μόνο παρατηρητικότητα-αυτοσυγκέντρωση αλλά και προσαρμοστικότητα (Thurman, Welch 2000).

Στην ηλικία των 5 ετών η φωνή διαθέτει όλα τα βασικά χαρακτηριστικά που απαιτούνται για την παραγωγή ήχου σε μορφή ενώ στην ηλικία

των 8 ετών ο φωνητικός μηχανισμός πληρεί όλες τις προϋποθέσεις ώστε να μπορεί να συγκριθεί με ενός ενήλικα, αν εξαιρέσουμε την παράμετρο του μεγέθους (Laitman & Crelin 1976, Crelin 1987, Kahane 1988). Επίσης, σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά αρχίζουν να αναγνωρίζουν ήχους συνδέοντάς τους τις περισσότερες φορές με συγκεκριμένες καταστάσεις που βίωσαν ή βιώνουν (παιχνίδια, ζώα, πρόσωπα, κα.). Η ικανότητα αυτή μεταφράζεται ως μία σημαντική νοητική εξέλιξη αφού το παιδί είναι ικανό πλέον να συνδυάζει σωστά ήχους με πράγματα και, αντιστοίχως, φωνές με ανθρώπους.

Το τραγούδι αποτελεί την πρώτη μουσική εμπειρία που αποκτούν τα παιδιά αλλά και ένα από τα πιο χρήσιμα εργαλεία μάθησης και έκφρασης. Αν και τα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν είναι ικανά να αναγνωρίσουν οποιαδήποτε μορφή αρμονίας, είναι ωστόσο ικανά να εκτελέσουν ρυθμικά και μελωδικά μοτίβα όπου σε συνδυασμό με τις λέξεις παράγεται τραγούδι. Είναι γεγονός επίσης πως τα παιδιά των έξι, επτά και οχτώ χρονών τείνουν να τραγουδούν από μόνα τους όταν παίζουν, αυτοσχεδιάζοντας πολλές φορές με το λεξιλόγιο που διαθέτουν. Παρατηρώντας την προαναφερθείσα «ανατομική» διαδρομή του φωνητικού μηχανισμού η οποία σε ηλικία 8 ετών τολμά να συγκριθεί με τη φωνή ενός ενήλικα, ένα σημαντικό ερώτημα γεννιέται: ποιες είναι οι μουσικές δυνατότητες του φωνητικού οργάνου στις ηλικίες των 6-8 ετών;

Προκειμένου να προσεγγίσουμε απαντήσεις για το παραπάνω ερώτημα θα αναφερθούμε σε κάποια από τα πορίσματα ενός μεγάλου προγράμματος για το τραγούδι και την τραγουδιστική συμπεριφορά που λαμβάνει χώρα στην Αγγλία και διεξάγεται από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο του Πανεπιστημίου του Λονδίνου (Welch 2008, 2005). Πρόκειται για το *National Singing Programme in England* όπου εγκαινιάστηκε τον Ιανουάριο του 2007 και εστιάζει το ερευνητικό του ενδιαφέρον στην υποστήριξη και την εξεύρεση πολύτιμων πληροφοριών που αφορούν στην τραγουδιστική συμπεριφορά. Κατά τον δεύτερο χρόνο του προγράμματος, η δειγματοληψία έγινε από 155 σχολεία από όλο το νησί της Αγγλίας (από 26 διαφορετικούς νομούς εκτός της Βόρειας Ιρλανδίας) και συμμετείχαν 8162 μέλη εκ των οποίων ορισμένοι αξιολογήθηκαν δύο φορές, ανεβάζοντας τον αριθμό των τελικών δειγμάτων στα 8799 (Welch 2009). Το γενικότερο υπόβαθρο καταγωγής και ανατροφής των παιδιών ποικίλει προσφέροντας έτσι μια διαφορετική πολυπολιτισμικότητα αλλά και εγκυρότητα στα πορίσματα της έρευνας.

Προκειμένου να δημιουργηθεί μια ολιστική εικόνα για τη φωνητική συμπεριφορά των παιδιών, το πρωτόκολλο αξιολόγησης περιλάμβανε τρία βασικά ερευνητικά στάδια:

α) Την εξεύρεση του τονικού κέντρου της καθημερινής ομιλίας. Έτσι, ζητήθηκε από όλα τα παιδιά να μετρήσουν αντίστροφα από το 10 έως το μηδέν ηχογραφώντας το τονικό ύψος. Με αυτό τον τρόπο οι ερευνητές κατόρθωσαν να διακρίνουν τον μέσο όρο του τονικού κέντρου μιας και ενστικτωδώς σε αυτήν την αντίστροφη μέτρηση τα παιδιά συνήθως ξεκινούν από μία ψηλή τονικότητα που τους βολεύει και καταλήγουν σε μία χαμηλή τονικότητα που επίσης τους βολεύει. Επίσης, παρατηρήθηκε πως ανεβαίνοντας την μέτρηση από το ένα έως το 10 η τονικότητα ανέβαινε αντιστοίχως. Στις ηλικίες των 6-8 ετών βρέθηκε πως το τονικό κέντρο οριοθετείται μεταξύ του ΛΑ 3 και ΝΤΟ# 4 (Welch 2009:34), κάτι που μας οδηγεί, εν μέρει, στο επόμενο ερευνητικό στάδιο μιας και όπως μας πληροφορεί ο Harries (1996) το τονικό κέντρο της καθημερινής ομιλίας βρίσκεται δύο ή τρία ημιτόνια πάνω από τη χαμηλότερη τραγουδιστική νότα.

β) Την εξεύρεση μιας άνετης φωνητικής έκτασης για τραγούδι. Σε αυτό το σημείο πρέπει να διευκρινίσουμε πως η έκταση όπου η φωνή «κάθεται» άνετα (*tessitura*) είναι κάτι το διαφορετικό από τη εξεύρεση των ορίων της φωνητικής έκτασης.² Η έρευνα διεξήχθη με το να ζητηθεί από τα παιδιά να τραγουδήσουν μια απλή μελωδική γραμμή σε διάφορες τονικότητες γύρω από το τονικό κέντρο της καθημερινής ομιλίας ώσπου εν τέλει να αποφασιστεί ποια τονικότητα είναι η πιο άνετη (η τελική απόφαση πάρθηκε κυρίως με τη βοήθεια καθηγητών φωνητικής). Στις ηλικίες των 6-8 ετών βρέθηκε πως η πιο άνετη έκταση φωνητικής εκτέλεσης είναι μεταξύ ΣΟΛ 3 και ΝΤΟ# 5, προσφέροντας έτσι περίπου μιάμιση οκτάβα για το τραγούδι σε αυτές τις ηλικίες. Αυτό συνεπάγεται πως τα κομμάτια που διδάσκονται στην τάξη θα πρέπει να κυμαίνονται αυστηρώς στα παραπάνω φωνητικά όρια προς αποφυγή δυσάρεστων αποτελεσμάτων όπως πονόλαιμοι, ή ακόμα και απόκτηση μόνιμων φωνητικών προβλημάτων (*ibid*).

γ) Την έρευνα της τραγουδιστικής συμπεριφοράς δύο κομματιών³ που τα παιδιά γνωρίζουν καλά. Στόχος του τρίτου ερευνητικού πεδίου ήταν η εμπέδωση της εξελίξης φωνητικής ανταγωνιστικότητας μέσα από δύο βασικές κλίμακες βαθμολόγησης: (I) την κλίμακα Rutkowski (1997) όπου με άριστα το 5 βαθμολογεί κατά πόσο η φωνή μπορεί να ξεφύγει από το τονικό κέντρο της καθημερινής ομιλίας και κατά πόσο μπορεί χειριστεί επιδέξια τις δυναμικές ενός τραγουδιού, και (II) την κλίμακα Welch (1998) όπου με άριστα το 4 βαθμολογεί κατά πόσο η φωνή ακολουθεί τη σωστή τονικότητα του κομματιού. Για την ακριβή διεξαγωγή της έρευνας η χρονολογική σειρά που ακολουθήθηκε ήταν προσαρμοσμένη ανά εξάμηνα και όχι ανά έτη μιας και μέσα στην ίδια τάξη βρέθηκαν παιδιά που είχαν απόκλιση έως και 8 μήνες. Έτσι, από την ηλικία των 73 μηνών (6,08 ετών) και μέχρι 96 μηνών (8 ετών) τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα παιδιά τραγουδούν με λιγότερη ακρίβεια από ότι στις μεγαλύτερες ηλικίες αν και παρατηρήθηκε μία σαφώς ανοδική πορεία στις προαναφερθείσες κλίμακες του Rutkowski και Welch (Welch, 2009:36-38).

Κατανοώντας τα όρια που συμβαίνουν στη φωνή κατά τις ηλικίες των 6-8 ετών στα πρώτα δύο στάδια της παραπάνω έρευνας, το τρίτο στάδιο αφήνει ανοιχτό το ερώτημα της τραγουδιστικής ανταγωνιστικότητας ιδιαίτερα στην χώρα που ζούμε. Αποπερατώνοντας τη διδακτορική μου διατριβή στο ΠΩΣ το τραγούδι παράγεται στον ελλαδικό χώρο διατηρώ επιφυλάξεις για μια παρόμοια έρευνα στα ελληνικά σχολεία που όμως θα λαμβάνει υπ' όψιν τις ιδιαιτερότητες της τραγουδιστικής μας παράδοσης. Το γεγονός του ότι στον ελλαδικό χώρο συναντάται μια σπάνια παραδοσιακή πολυφωνία, ένα εξαιρετικά μελισματικό τραγούδι, μία μοναδική ευελιξία του λάρυγγα αλλά και μία έκφραση που ορίζει η παράδοση μας, έρευνες αυτού του είδους θα φανέρωναν χρήσιμα πορίσματα όχι μόνο για το μάθημα της μουσικής αλλά και για το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο αναπτυσσόμαστε.⁴

² Δηλαδή εάν η ακραία νότα ενός τραγουδιστή είναι η ΝΤΟ 5 και η *tessitura* του κυμαίνεται στην Ρε 4 ή Μι ύφεση 4 τότε ο τραγουδιστής αυτός πρέπει να τραγουδήσει ρεπερτόριο υψηλού Βαρύτονου και όχι τενόρου. Εν αντιθέσει, φωνές όπως του ισπανού Plácido Domingo όπου η ακραία ψηλή νότα δεν υπερβαίνει το ΝΤΟ ή ΝΤΟ# 5 αλλά η *tessitura* οριοθετείται στο ΦΑ 4 ή ΦΑ# 4 τραγουδούν ως λυρικοί τενόροι.

³ Συνήθως το "Happy birthday" και το "Twinkle Twinkle" ή όποιο άλλο κομμάτι της επιλογής των παιδιών με τη καθοδήγηση του καθηγητή μουσικής.

⁴ Για την χρησιμότητα της παραδοσιακής μουσικής στην δημόσια εκπαίδευση αλλά και για το ρόλο της εκπαίδευσης στη διάδοση και διάσωση της παράδοσης, βλέπε ενδεικτικά: Kodaly 1972/1990, Σταύρου 2004, Καψωμένος 2001, Μαυροειδής 1987/1995, Fletcher 1991, Βασιλειάδης 2000.

Προετοιμασία και διδακτική του ομαδικού τραγουδιού

Ξεκινώντας με λίγη ανατομία...

Τα πρώτα βήματα στην εκμάθηση της φωνής ως «μουσικό όργανο» είναι καίριας σημασίας. Ίσως σε κανένα άλλο όργανο μια κακή αρχή δεν έχει τόσο σοβαρές συνέπειες όσο στη φωνή. Και αυτό γιατί όπως αναφέρθηκε στην αρχή εάν κοπεί η χορδή ενός βιολιού μπορούμε να την αλλάξουμε, το ίδιο όμως δεν συμβαίνει με τη φωνή. Για να κατανοήσουμε όμως την σωστή προετοιμασία και διδακτική του ομαδικού τραγουδιού μέσα στην τάξη θα πρέπει πρώτα να εμπεδώσουμε την σωστή λειτουργία της φωνής προκειμένου να παραχθεί ήχος χωρίς να προκαλείται η δημιουργία διαφόρων φωνητικών παθήσεων. Προτού να αναφερθούν οι παρακάτω πληροφορίες για τη λειτουργία και κατασκευή της φωνής θα πρέπει να υπομνήσουμε πως οι ακόλουθες πληροφορίες αποτελούν μόνο μια σύντομη και αναγκαία αναφορά στην ανατομία και φυσιολογία της φωνής προκειμένου να γίνει αντιληπτή η προετοιμασία και διδακτική του ομαδικού τραγουδιού. Ενδιαφερόμενοι που θέλουν να επεκταθούν πιο πολύ στο ζήτημα της φωνητικής ανατομίας-φυσιολογίας θα μπορούσαν να απευθυνθούν ενδεικτικά στην παρακάτω στους Leon Thurman–Graham Welch (2000), Χρήστος Κυριακίδης (2005), Johan Sundberg (1987), Βίκτωρ Φούξ (ελληνική μετάφραση 1999), Γεώργιος Ε. Ραυτόπουλος (2000), Richard Miller (1996), Samuel H. Nelson & Elizabeth Blades-Zeller (2002), Jo Thompson (2004).

Ξεκινώντας την ανατομική εξερεύνηση της φωνής, μπορούμε να διακρίνουμε τρεις βασικούς μηχανισμούς: αυτόν της **αναπνοής**, της **δόνησης** και της **ενίσχυσης-άρθρωσης**. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι έτσι όπως δεν υπάρχει ζωή χωρίς οξυγόνο έτσι δεν υπάρχει και φωνητικός ήχος χωρίς ανάσα. Ας δούμε λοιπόν τι γίνεται όταν το αναπνευστικό μας σύστημα είναι σε λειτουργία: κατ' αρχήν ο αέρας εισέρχεται από την ρινική ή την στοματική κοιλότητα, τον λάρυγγα έπειτα την τραχεία και τελικά φτάνει στα πνευμόνια μας. Ο παραγόμενος ήχος συμβαίνει -κατά συντριπτική πλειοψηφία- όταν ο αέρας εξέρχεται και αυτό επιτυγχάνεται κυρίως με την βοήθεια διαφόρων μυών. Αναμφίβολα, θα λέγαμε ότι ο σημαντικότερος μυς στην λειτουργία της αναπνοής είναι το διάφραγμα. Είναι ένας από τους μεγαλύτερους μύες του οργανισμού μας ο οποίος μοιάζει σαν μια ακανόνιστη μπάλα που μπορεί και αλλάζει εύκολα το σχήμα της. Βρίσκεται ανάμεσα στους πνεύμονες και μπροστά στο στήθος, 'ανοίγει' καθώς βαδίζουμε στα κάτω πλευρά, και φτάνει ως την πίσω πλευρά του σώματος στο κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης. Όταν εισπνέουμε το διάφραγμα συμπιέζεται και πλαταίνει σαν μια 'ξεφούσκωτη μπάλα', δημιουργώντας έτσι χώρο για τον εισερχόμενο αέρα (απεικόνιση 1Α,Β). Κατά συνέπεια μια σωστή εισπνοή διασφαλίζεται μόνο εάν το διάφραγμα κινηθεί προς τα κάτω⁵. Η κίνηση του διαφράγματος είναι ορατή αρκεί να χαλαρώσουμε την κοιλιακή μας χώρα και να εισπνεύσουμε βαθιά και σταθερά.

Ο μηχανισμός της δόνησης είναι τοποθετημένος ανάμεσα στην τραχεία και την στοματική κοιλότητα. Έχει κυλινδρικό σχήμα και είναι ενωμένος με την τραχεία. Αυτό ακριβώς είναι το φωνητικό μας 'μαγικό κουτί' ή αλλιώς –στην επιστημονική του ονομασία–

⁵ Εδώ ίσως θα πρέπει να διευκρινίσουμε πως το διάφραγμα από μόνο του δεν μπορεί να κινηθεί. Συνήθως οι κάτω και άνω κοιλιακοί μύες το κινούν σε συνδυασμό με το άνοιγμα του θώρακα.

λάρυγγας (απεικόνιση 2). Πρόκειται για έναν κυλινδρικό χόνδρο κρέατος όπου μέσα του φιλοξενεί τις φωνητικές μας χορδές. Ο χόνδρος αυτός δεν είναι ενιαίος αλλά μοιράζεται σε δύο κύρια μέρη: το κάτω και το πάνω μέρος, πράγμα το οποίο βοηθάει την γενική κίνηση των ταλαντώσεων των φωνητικών μας χορδών. Όσον αφορά το κάτω μέρος του λάρυγγα οι διάφορες μελέτες με ακτίνες Χ δείχνουν πως πρόκειται για ένα χοντρό δακτύλιο ενισχυμένο στο πίσω μέρος όπου φέρει την επιστημονική ονομασία κρικοειδής (απεικόνιση 3).

Το πάνω μέρος του λάρυγγα είναι καλύτερα να το φανταστούμε σαν ένα ανοιχτό βιβλίο τοποθετημένο πάνω στον κρικοειδή και με το δέσιμο του βιβλίου να κοιτάζει εμπρός, μιας και το πίσω του μέρος είναι ανοιχτό. Πρόκειται για τον λεγόμενο θυρεοειδή (απεικόνιση 4), μέσα στον οποίο βρίσκονται οι φωνητικές μας χορδές και μάλιστα είναι ενωμένος με τον κρικοειδή με τέτοιον διαλλακτικό τρόπο ώστε τα δύο μέρη του λάρυγγα πάνω και κάτω αν είναι σε θέση να ανοιγοκλείνουν με μεγάλη ευκαμψία δημιουργώντας έτσι την κατάλληλη διαστολή. Αν και ακούγεται εντελώς ανορθόδοξο να έχουμε ανοιχτό το πίσω μέρος ενός τμήματος της τραχείας, ωστόσο τίποτα δεν είναι τυχαίο μιας και το κενό αυτό συμπληρώνεται από έναν άλλον μυϊκό χόνδρο, τον αριτενοειδή, ο οποίος βρίσκεται ακριβώς στην μέση του θυρεοειδή και αποτελεί την αρχή και την βάση στήριξης των φωνητικών μας χορδών, οι οποίες μοιάζουν με δύο σαρκικές μεμβράνες (απεικόνιση 5). Δύο πολύ ευαίσθητα και λεπτεπίλεπτα οργανικά μέρη που αποτελούν ένα από τα ζωτικότερα όργανα του σώματός μας όχι μόνο γιατί επηρεάζουν και επηρεάζονται από την καλή λειτουργία του οργανισμού μας αλλά γιατί είναι ίσως το πιο χρήσιμο εργαλείο στην ανθρώπινη επικοινωνία.

Έτσι, λοιπόν, όταν οι φωνητικές μας χορδές τείνουν να ενωθούν τότε παράγεται ήχος ενώ όταν απομακρύνονται –συνήθως- αφήνουν τον αέρα να εισέρθει στους πνεύμονες δημιουργώντας πάντα ένα κενό που ονομάζεται γλωττίδα.⁶ Κατά συνέπεια η νευρομυϊκή κίνηση των χορδών καθορίζει και την διαστολή τους η οποία σε συνδυασμό με τον αέρα που εξέρχεται από τους πνεύμονες παράγουν ήχο. Όσον αφορά την ευελιξία των χορδών είναι αρκετό να αναφέρω πως τραγουδώντας έναν φθόγγο ΝΤΟ της τέταρτης οκτάβας στο πιάνο οι ταλαντώσεις έχουν ήδη φτάσει τις 260 φορές το δευτερόλεπτο, αν δε ανέβουμε την ίδια κλίμακα στο ΛΑ –μόλις μία έκτη επάνω- μπορεί να φτάσουν και τις 400. Όπως προαναφέρθηκε, η διαστολή των χορδών καθορίζει και το ύψος του παραγόμενου φθόγγου. Κατά συνεπείαν, όσο πιο ψηλή είναι η νότα, τόσο πιο μεγάλη και η διαστολή, ενώ απεναντίας όσο πιο χαμηλή η νότα τόσο πιο μικρή η διαστολή. Ο όγκος της φωνής έγκειται στην πληθώρα των αρμονικών φθόγγων που παράγονται κατά την διάρκεια μιας παραγόμενης νότας και αυτό με την σειρά του καθορίζεται από το πάχος-πλάτος των φωνητικών μεμβρανών το οποίο ορίζεται από τα γονίδια μας. Η έκταση της φωνής καθορίζεται κυρίως από τις ορμόνες του κάθε οργανισμού καθώς και από την κατασκευή του φωνητικού μας οργάνου.

Ο τελευταίος μηχανισμός του φωνητικού μας οργάνου είναι αυτός που μπορεί και κάνει την φωνή μας μοναδική σε χροιά, ένταση και χρώμα. Θα μπορούσαμε κάλλιστα να ισχυριστούμε πως όλοι μας έχουμε το ίδιο αναπνευστικό σύστημα και τον ίδιο μηχανισμό δόνησης αλλά κανείς μας δεν έχει την ίδια αναλογία όσον αφορά τις κοιλότητες, την

⁶ Σε περίπτωση όπου η γλωττίδα τείνει να κλείσει λόγω οργανικής ανωμαλίας ή πάθησης καθιστά απίθανη την όποια παραγωγή του φωνητικού μας ήχου, επομένως θεωρούμαστε άφωνοι (μουγγαί).

μάσκα του προσώπου και το σχήμα του φάρυγγα, μιας και όλα αυτά εξαρτώνται άμεσα από τη γονιδιακή κατασκευή μας. Οι βασικές κοιλότητες ενίσχυσης – άρθρωσης του ήδη παραγόμενου λαρυγγικού ήχου είναι δύο⁷: η στοματική και η ρινική κοιλότητα (απεικόνιση 6). Η στοματική κοιλότητα περιέχει τα δόντια, την γλώσσα, τα μάγουλα, το σαγόνι, τα χείλια και τον ουρανίσκο. Ο ουρανίσκος επίσης χωρίζεται σε δύο μέρη: τον σκληρό που βρίσκεται στο μπροστινό μέρος της κοιλότητας και τον μαλακό που βρίσκεται στο πίσω μέρος. Ο τελευταίος είναι ένα από τα πιο σημαντικά όργανα αυτού του μηχανισμού μιας και λόγω της ελαστικής του κατασκευής μπορεί και κατευθύνει τον εξερχόμενο από τον λάρυγγα αέρα στην ρινική, στοματική ή και στις δύο κοιλότητες.

Έτσι όταν έχουμε ύψωση του μαλακού ουρανίσκου τότε ο αέρας κατευθύνεται στο στόμα ενώ όταν χαμηλώνει ο αέρας διοχετεύεται στην ρινική κοιλότητα, απεναντίας όταν παίρνει μια μεσαία θέση τότε έχουμε και το σύνηθες επιθυμητό αποτέλεσμα, δηλαδή την εισροή του αέρα και στις δύο κοιλότητες (απεικόνιση 7, 8, 9). Η ρινική κοιλότητα βρίσκεται πίσω από την μύτη μας και είναι ενωμένη με ένα άλλο βασικότατο μέρος της φωνής, τον φάρυγγα. Τον φάρυγγα θα μπορούσαμε να τον διακρίνουμε σε τρία μέρη: τον κάτω φάρυγγα που βρίσκεται πίσω από τον λάρυγγα και χρησιμεύει κυρίως για την εισροή τροφής, τον μεσαίο φάρυγγα που βρίσκεται πίσω από την στοματική κοιλότητα και τον άνω φάρυγγα που βρίσκεται πίσω από την ρινική κοιλότητα και ενώνεται μαζί της (απεικόνιση 6).

Προτεινόμενες φωνητικές ασκήσεις

Οι φωνητικές πτυχές, όπως και κάθε άλλος μυς του ανθρώπινου οργανισμού, χρειάζονται προθέρμανση για να μπορούν να αποδώσουν σωστά αλλά και να αποφευχθεί η οποιαδήποτε πάθηση ή ανωμαλία. Αρχικά θα πρέπει να μάθουμε στα παιδιά ποια είναι η σωστή θέση του σώματος όταν πρόκειται να τραγουδήσουμε. Για να το κάνουμε αυτό θα πρέπει πρώτα εμείς να δείξουμε τι είναι λάθος ρωτώντας τα παιδιά να μας διορθώνουν μιας και η σωστή στάση τραγουδιού δεν διαφέρει από την κανονική στάση του σώματος. Το μόνο που θα πρέπει να τονίσουμε στην παρούσα φάση είναι ότι τα πόδια θα πρέπει να έχουν ίση απόκλιση με τους ώμους, αφήνοντας να εννοηθεί ότι το σωματότυπο του καθένα από εμάς ορίζει και την συγκεκριμένη απόσταση.

Σε αυτήν την περίπτωση ίσως να θεωρείται ότι πράττουμε το αυτονόητο. Η χρόνια πρακτική όμως αποδεικνύει ότι αν και προτού να τραγουδήσουμε βρισκόμαστε στην σωστή θέση, τα λάθη ξεκινούν από την στιγμή που ανοίγουμε το στόμα για να εκστομίσουμε τις πρώτες συλλαβές. Έτσι θα πρέπει να διορθώνουμε κάθε μαθητή που έχει σηκωμένο το κεφάλι του, που τραγουδάει σκυφτός, που γέρνει το σώμα του δεξιά ή αριστερά και άλλες τέτοιες λανθάνουσες συμπεριφορές⁸. Έπειτα, θα πρέπει να μάθουμε

⁷ Σε εμβριθέστερο επίπεδο ανάλυσης θα μπορούσαμε να αναφέρουμε και την ενίσχυση που συντελείται πάνω από τον λάρυγγα και πριν από την στοματική ή ρινική κοιλότητα.

⁸ Η Alexander Technique παραμένει μία από τις πιο δημοφιλείς και εν ενεργεία τεχνική που σχετίζεται με τη σωστή χρήση και στάση του σώματος. Είναι γεγονός πως η χρόνια λανθάνουσα στάση του σώματος στις καθημερινές μας ασχολίες δημιουργεί μια σειρά κινητικών, μυϊκών και ψυχολογικών προβλημάτων με αποτέλεσμα την εμφάνιση μόνιμων σωματικών και ψυχολογικών παθήσεων. Ο F. M. Alexander ήταν ένας Αυστραλός τραγουδιστής-ηθοποιός όπου στις αρχές του 1890 υπέστη ένα σοβαρό φωνητικό πρόβλημα με αποτέλεσμα να οδηγηθεί στο συμπέρασμα ότι δεν θα ήταν ποτέ ικανός πια να ξανατραγουδήσει μπροστά σε κοινό. Οι φαρμακευτικές αγωγές που ακολούθησε του πρόσφεραν μόνο προσωρινή ανακούφιση για αυτό και έστρεψε το ενδιαφέρον του στην βαθύτερη εξερεύνηση των πραγματικών αιτιών του προβλήματός του.

πώς να διασφαλίσουμε μια καλή αναπνοή η οποία με τη σειρά της ορίζει και την όλη τραγουδιστική μας συμπεριφορά. Όπως δεν υπάρχει ζωή χωρίς οξυγόνο, έτσι δεν υπάρχει τραγούδι χωρίς αναπνοή. Πρώτον, θα πρέπει να ζητήσουμε από τους μαθητές να πάρουν μια μεγάλη αναπνοή. Αυτό από μόνο του θα μας οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι οι περισσότεροι ανέπνευσαν σηκώνοντας τους ώμους με αποτέλεσμα να γεμίσει αέρα μόνο ο θωρακικός χώρος, αφήνοντας έτσι ανεκμετάλλευτο τον στομαχικό χώρο.

Για να διορθώσουμε αυτήν την κακή συνήθεια, θα πρέπει, πάντα σε μορφή παιχνιδιού, να φανταστούμε δύο μπαλόνια στο σώμα μας. Το ένα θα βρίσκεται στον θώρακα και το άλλο στο στομάχι. Ακουμπώντας ελαφρώς τα δυο μας χέρια στα δύο αυτά «μπαλόνια» (θώρακα και στομάχι) θα πρέπει να φουσκώσουμε το ένα, έπειτα το άλλο και φυσικά και τα δύο συγχρόνως. Έτσι θα μπορέσουμε να κατανοήσουμε πως έβραν του θώρακος υπάρχει και άλλος «χώρος» που μπορούμε να εκμεταλλευτούμε κατά την διάρκεια της εισπνοής. Σε αυτήν την περίπτωση οι ώμοι μας πρέπει να κινούνται λίγο προς τα πάνω, πίσω και κάτω, κάνοντας έτσι ένα ημικύκλιο. Ένας άλλος τρόπος για να πετύχουμε την σωστή εμπέδωση αυτής της άσκησης είναι να ξαπλώσουμε στο πάτωμα και τοποθετώντας ένα ελαφρύ τετράδιο στο στομάχι του καθενός να προσπαθήσουμε να το ανασηκώσουμε θέτοντας πάλι σε λειτουργία τους κοιλιακούς μύες στην περιοχή του στομαχιού.

Επίσης, μπορούμε να βάλουμε τα παιδιά ανά δυάδες και αγγίζοντας ο ένας τα σημεία «μπαλόνια» του άλλου να προσπαθήσουμε να τα «φουσκώσουμε». Σε περίπτωση όπου τα παιδιά δεν δείχνουν να κατανοούν τα σημεία του σώματος στα οποία αναφερόμαστε, μπορούμε να τοποθετήσουμε τα δάχτυλα μας στο στήρνο και κατεβαίνοντας προς τα κάτω να φτάσουμε στην κοιλιακή χώρα (εκεί δηλαδή που νιώθουμε να φεύγουμε από το σκληρό κόκαλο του στέρνου και να κατεβαίνουμε προς την «μαλακή» κοιλιακή χώρα). Σαν άσκηση θα πρέπει να μετρήσουμε από το ένα έως το τέσσερα εισπνέοντας και από το τέσσερα έως το ένα εκπνέοντας. Έτσι πετυχαίνουμε ένα είδος «ελέγχου» στην αναπνοή μας, ο οποίος είναι ζωτικής σημασίας κατά την συντέλεση του τραγουδιού. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να υπογραμμίσουμε το γεγονός ότι τα πνευμόνια των παιδιών (σε ηλικίες μέχρι και 8-9 ετών) λειτουργούν ευκολότερα σε υψηλές πιέσεις. Αυτό σημαίνει ότι τους είναι πιο ανώδυνο να παράγουν υψίφωνους ήχους ή ακόμα και τσιρίγματα ενώ βρίσκουν ιδιαίτερα δύσκολο να παράγουν χαμηλούς ήχους (κυρίως σε ένταση αλλά και τονικότητα). Η ικανότητα δε να τραγουδούν *riantissimo* ή *riano* ή *crescendo* εμφανίζεται στις μετέπειτα ηλικίες.

Γραπτές μαρτυρίες του ίδιου φανερώνουν τις υποψίες του ότι χειριζόταν με «λάθος τρόπο» τον φωνητικό του μηχανισμό. Έτσι αποφάσισε να παρατηρεί όσο πιο πολύ μπορούσε τον εαυτό του στον καθρέφτη την ώρα που μιλούσε ή τραγουδούσε. Τότε ανακάλυψε πως αυτό που έπραττε και νόμιζε ότι ήταν σωστό διέφερε κατά πολύ από αυτό που στην κυριολεξία έκανε. Συνειδητοποίησε ότι αυτό που θεωρούσε «άνετο, φυσικό και σωστό» έως τότε, στην ουσία εμπόδιζε το σώμα ώστε να λειτουργήσει ισορροπημένα και με τις σωστές αναλογίες. Έτσι αντιλήφθηκε ότι το κεφάλι του έγερνε προς τα κάτω με πίεση όταν τραγουδούσε. Όταν έτεινε να σηκώσει λίγο το κεφάλι ένιωθε τους μύες του λάρυγγα και του άνω θώρακος να ελευθερώνονται ενώ πολλά άλλα μέρη του σώματος του ένιωθαν έντονη χαλάρωση (ιδιαίτερα κατά το μήκος της σπονδυλικής στήλης). Μελετώντας σιγά σιγά την στάση του σώματος του με γνώμονα την «φυσική θέση» που όλοι γνωρίζουμε, κατάφερε να επιστρέψει στο θέατρο και να συνεχίσει την καριέρα του. Μόνο που αυτήν τη φορά οι αντιδράσεις των συναδέλφων του ήταν τόσο έντονες που τον παρότρυναν να γράψει ένα εγχειρίδιο με τις ανακαλύψεις του. Μετά και από τις έντονες συμβουλές του Δρ J. W. Stewart McKay, μετέβη στο Λονδίνο όπου άρχισε να διδάσκει αυτό που σήμερα έχει καθιερωθεί ως *Alexander technique*.

Αφήνοντας πίσω μας τις ασκήσεις της αναπνοής οδεύουμε προς την παραγωγή του ήχου μιας και ο εισερχόμενος αέρας με τον οποίο δουλέψαμε έως τώρα θα μετατραπεί σε εξερχόμενος αέρας δονούμενος με τέτοιον τρόπο ώστε να μπορεί να αρθρώνει λέξεις και τραγουδά μελωδίες. Η πρώτη άσκηση που ακολουθεί είναι το «μουρμούρισμα». Αυτό μπορεί και επιτυγχάνεται με τρεις διαφορετικούς τρόπους τους οποίους πρέπει να βιώσουμε. Ο πρώτος τρόπος σχετίζεται με το σύμφωνό «Μ» και είναι μια προέκταση της συλλαβής μάμμ.... . Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε και φέρνουμε τον ήχο στο μπροστά μέρος του στόματός μας και ενώ έχουμε κλεισμένα τα χείλη. Ο δεύτερος τρόπος σχετίζεται με την προέκταση της συλλαβής άνν.... και μας τοποθετεί στο μέσο της στοματικής μας κοιλότητας (με ανοιχτά τα χείλη), ενώ ο τρίτος τρόπος σχετίζεται με την προέκταση του συμφώνου «Ν» στην μέση της συλλαβής αν.....γκ και μας τοποθετεί στην ρινική κοιλότητα (επίσης με ανοιχτά τα χείλη).

Ένας καλός τρόπος για να παίξουμε με τα παιδιά και να σιγουρευτούμε ότι η άσκηση γίνεται σωστά είναι να βάλουμε το ένα μας δάχτυλο από την πλάγια μεριά του στόματος. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να σιγουρευτούμε ότι κανείς δεν δάγκωσε το δάχτυλο του! Εάν το δάγκωσε σημαίνει ότι το μουρμούρισμα με το γράμμα «μ» που θέλουμε να παράγουμε δεν είναι σωστό. Με την ίδια λογική, η άσκηση-παιχνίδι συνεχίζεται με δύο δάχτυλα στο πλάγιο μέρος του στόματος μουρμουρίζοντας αυτήν τη φορά την προέκταση της συλλαβής άνν... . Το άνοιγμα του στόματος που επιτυγχάνεται με τα δύο δάχτυλα βοηθά στην σωστή εκτέλεση της άσκησης. Τέλος, τοποθετώντας τρία δάχτυλα μπροστά από το στόμα (με σκοπό να κατεβάσουμε το σαγόني μας όσο πιο πολύ μπορούμε) πετυχαίνουμε τον τρίτο τρόπο μουρμουρίσματος της συλλαβής ανν.....γκ. Μια σημαντική διαφορά στα δύο τελευταία «ν» είναι ότι το πρώτο μουρμουρίζεται με την γλώσσα κάτω ενώ το δεύτερο με την άκρη της γλώσσας κολλημένη στον ουρανίσκο. Κατά αυτήν τη μέθοδο τα παιδιά βιώνουν για πρώτη φορά την αντιφώνηση ή την φωνητική άρθρωση. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πως ενώ ο μηχανισμός της αναπνοής και της δόνησης είναι παρόμοιος σε όλους τους ανθρώπους, ο μηχανισμός της άρθρωσης είναι αυτός που, κατά βάση, αλλάζει τα ακουστικά δεδομένα του κάθε ανθρώπου μιας και οι κοιλότητες της μάσκας (στοματική και ρινική κοιλότητα) διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Σε αυτό το σημείο οι μαθητές μπορούν να ξεκινήσουν να παράγουν ήχους προφέροντας πάντα φωνήεντα (α, ε, ι, ο, ου) και όχι ολοκληρωμένες λέξεις. Η όποια χρήση ολοκληρωμένων λέξεων ενδέχεται να επιστρέψουν όλες τις «κακές» συνήθειες της μητρικής γλώσσας⁹ καταστρέφοντας ότι «χτίσαμε» στις προηγούμενες ασκήσεις. Ξεκινώντας με όποιο φωνήεν θέλουμε (κατά προτίμηση α, ε, ι) προσπαθούμε να «ακολουθήσουμε» με τη φωνή μας το ασανσέρ μιας πολυκατοικίας που κατεβαίνει γρήγορα. Έτσι με ένα απότομο φωνήεν τα παιδιά ξεκινούν από ένα υψηλό τονικό ύψος της αρεσκείας τους και καταλήγουν σε ένα χαμηλό. Προσοχή: δεν πρέπει να καθορίσουμε εμείς το τονικό ύψος αλλά τα παιδιά από μόνα τους! Αυτό επαναλαμβάνεται με όλα τα φωνήεντα μιας και το καθένα από αυτά απαιτεί διαφορετική εκφορά. Ωστόσο η συγκεκριμένη άσκηση παρουσιάζει πιο έντονο ενδιαφέρον όταν γίνετε ανάποδα. Όταν δηλαδή προσπαθούμε να ανέβουμε γρήγορα με το ασανσέρ μιας πολυκατοικίας και

⁹ Στην περίπτωση της ελληνικής γλώσσας συναντούμε συχνά την ένρινη προφορά, η οποία έρχεται σε αντίφαση με την σωστή τραγουδιστική εκφορά του ήχου.

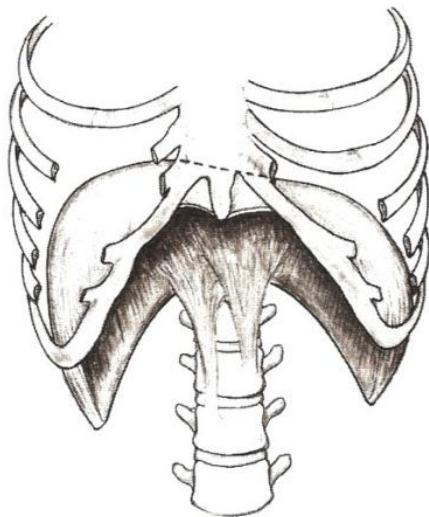
ξεκινάμε με ένα φωνήεν από χαμηλά προς ψηλά κάνοντας στάση όπου θέλουμε! Ο δάσκαλος μπορεί, επίσης, να διευθύνει την άσκηση ανεβοκατεβάζοντας τα χέρια του. Έτσι τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι βιώνουν την διαφορά στην τονικότητα χρησιμοποιώντας όλα όσα έχουν προειπωθεί. Τελειώνοντας την παρούσα άσκηση (με όλα τα φωνήεντα) καταφέρνουμε, κατά ένα μεγάλο βαθμό, να έχουμε έτοιμες τις φωνές των παιδιών για να τραγουδήσουν.

Σε αυτό το σημείο μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να τραγουδήσουν τα φωνήεντα σε όποιο τόνο θέλουν αυτά και διευθύνοντάς τα με τα χέρια μας να ανεβάσουμε ή να κατεβάσουμε την τονικότητα. Επίσης, εκτός της κάθετη κίνηση των χεριών μας και εφόσον η ανταπόκριση των παιδιών είναι ικανοποιητική, μπορούμε να προσθέσουμε και μια οριζόντια κίνηση η οποία θα υποδεικνύει τις δυναμικές του Ρίανο και Forte. Έτσι, όσο πιο πολύ ανοίγουμε τα χέρια μας τόσο πιο δυνατός θα πρέπει να γίνεται ο τραγουδιστικός ήχος και το αντίθετο. Έπειτα μπορούμε να ζητήσουμε ένα από τα παιδιά να έρθει να διευθύνει από μόνος του όλη την τάξη. Εν συνεχεία, χωρίζουμε στα δύο την τάξη και με τα δυο μας χέρια διευθύνουμε τις δύο ομάδες. Έτσι μπορεί η μία να ανεβαίνει ενώ η άλλη να κατεβαίνει δείχνοντας το με τα δυο μας χέρια. Και ενώ το παιχνίδι συνεχίζεται απώτερος σκοπός μας είναι να ισορροπήσουμε τα χέρια μας έτσι ώστε να ακούσουμε το ίδιο τονικό ύψος από όλα τα παιδιά! Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η σταδιακή συνειδητοποίηση των παιδιών στην ομοφωνία-ετεροφωνία αλλά και στην τονικότητα μαθαίνοντας σιγά σιγά να τραγουδούν «στον τόνο».

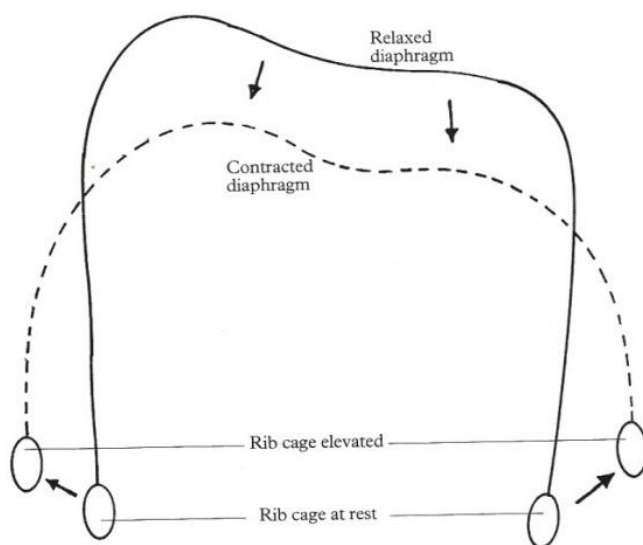
Όσον αφορά στην ρυθμική αγωγή των παιδιών θα πρέπει να δημιουργήσουμε παιχνίδια με παλαμάκια, χτυπήματα στο θρανίο ή στα γόνατα, η χρησιμοποίηση των όποιων κρουστών διαθέτει η τάξη συνοδεύοντας πάντα το τραγούδι εκμάθησης από CD ή από την φωνή του δασκάλου. Επίσης μπορούμε να βάλουμε τα παιδιά να χοροπηδάνε στον ρυθμό με τα δυο τους ή και με το ένα πόδι ή ακόμα και να δημιουργήσουν έναν κύκλο όπου θα μπορούν να περπατάνε στο ρυθμό έτσι ώστε να επιτυγχάνεται πλήρως ομαδική προετοιμασία και συνειδητοποίηση του ρυθμού. Εάν παρατηρήσουμε παιδιά που αδυνατούν να συντονιστούν με το ισχυρό μέτρο του κομματιού τότε πρέπει να τα διορθώσουμε παίζοντας μαζί τους το σωστό ρυθμό-τέμπο. Στο τέλος αυτών των ασκήσεων και αφού έχουμε εξηγήσει στα παιδιά το νόημα και τις λέξεις του τραγουδιού που θα διδάξουμε, ακούμε το τραγούδι από το CD ή από τη φωνή του δασκάλου. Έπειτα χωρίζουμε το κομμάτι σε δύο ή τρία μέρη και το τραγουδάμε σαν ξεχωριστές μελωδίες σε διαφορετικές τονικότητες. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά εξοικειώνονται στο γενικότερο άκουσμα και τη μελωδία του τραγουδιού. Όταν θα είναι σε θέση όλη η τάξη να τραγουδήσει τα μικρά αυτά κομμάτια που συνθέτουν το τραγούδι τότε μπορούμε να το τραγουδήσουμε από την αρχή μέχρι το τέλος. Ιδιαίτερη προσοχή συνιστάται στην επιλογή της τονικότητας του κομματιού η οποία δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα φωνητικά όρια μιας άνετης τραγουδιστικής συμπεριφοράς όπως προαναφέρθηκε.

ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΕΙΣ

Απεικόνιση 1 Α: Διαφραγματική αναπνοή: η κίνηση του διαφράγματος (Rubin, 1998:55).

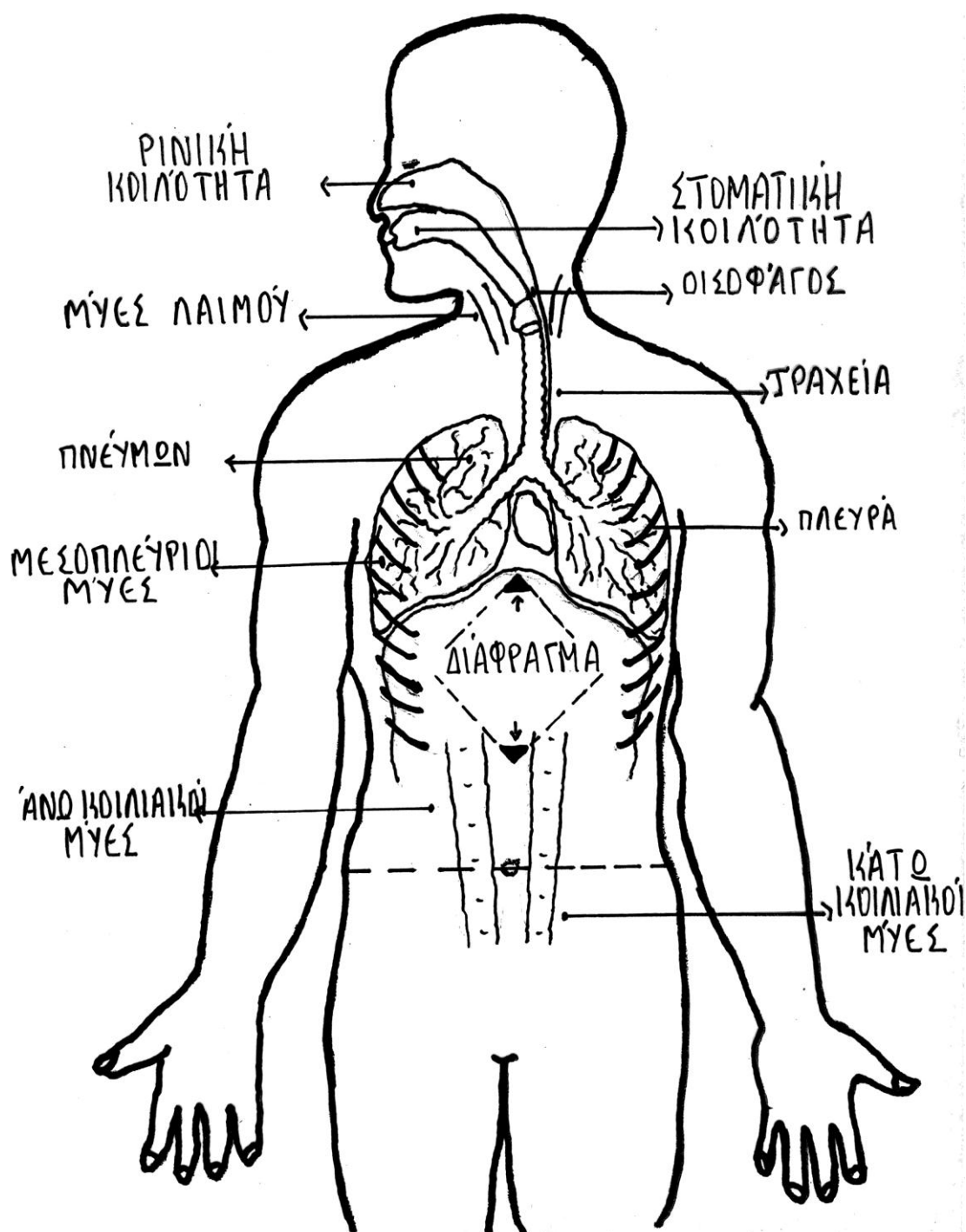


Anterior view of the diaphragm with the lower costal cartilages partially removed

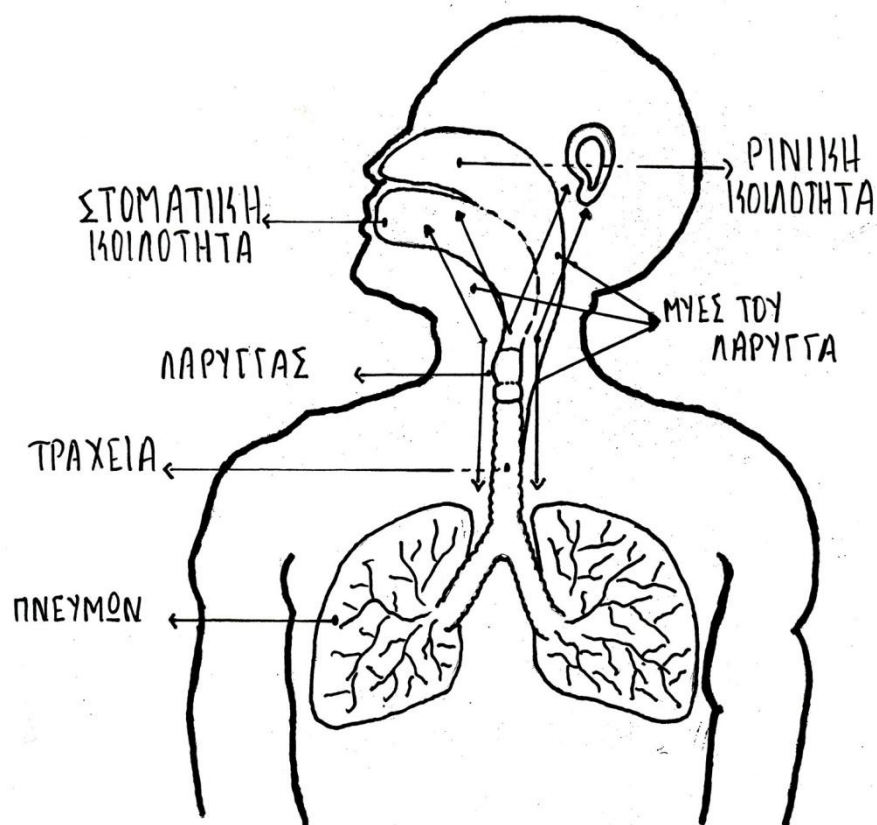


Antero-posterior view of diaphragmatic activity

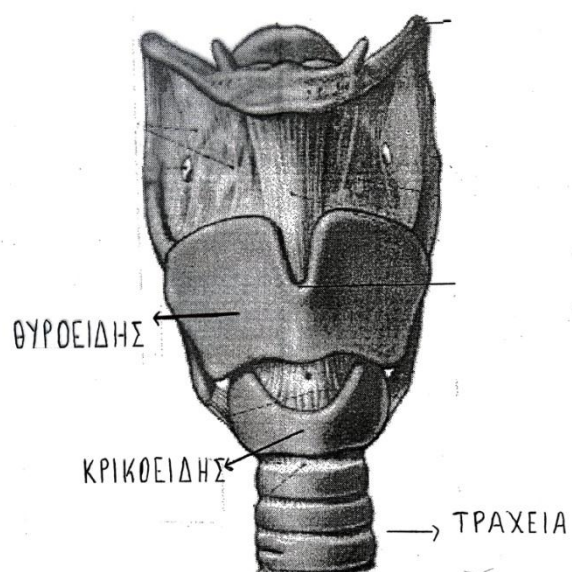
Απεικόνιση 1 Β: Φωνητικός μηχανισμός



Απεικόνιση 2

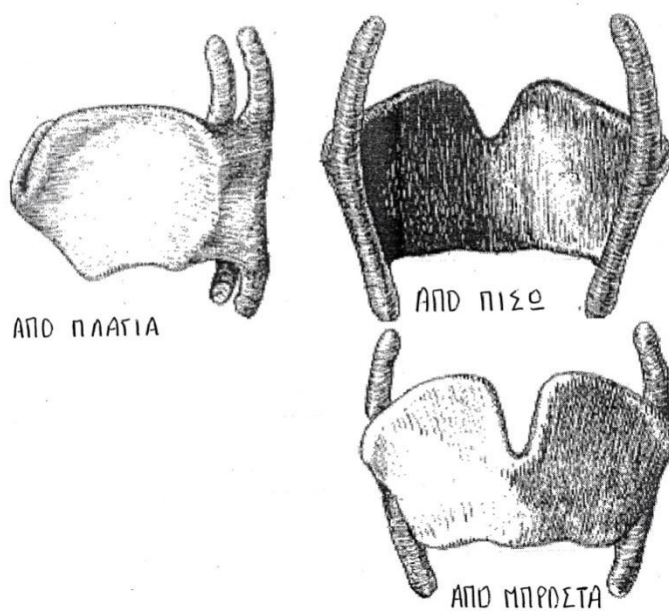


Απεικόνιση 3

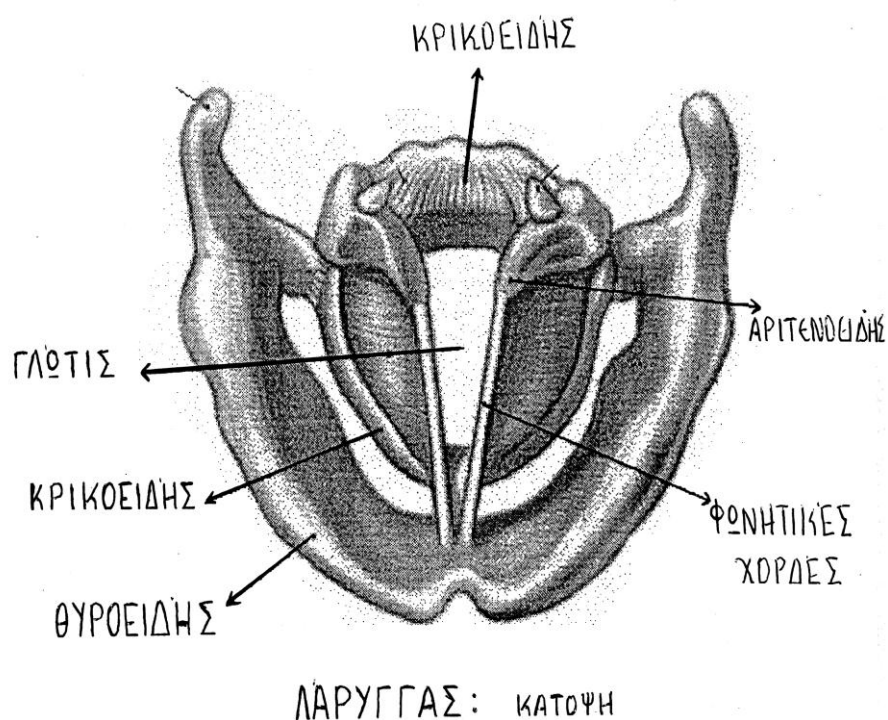


Απεικόνιση 4

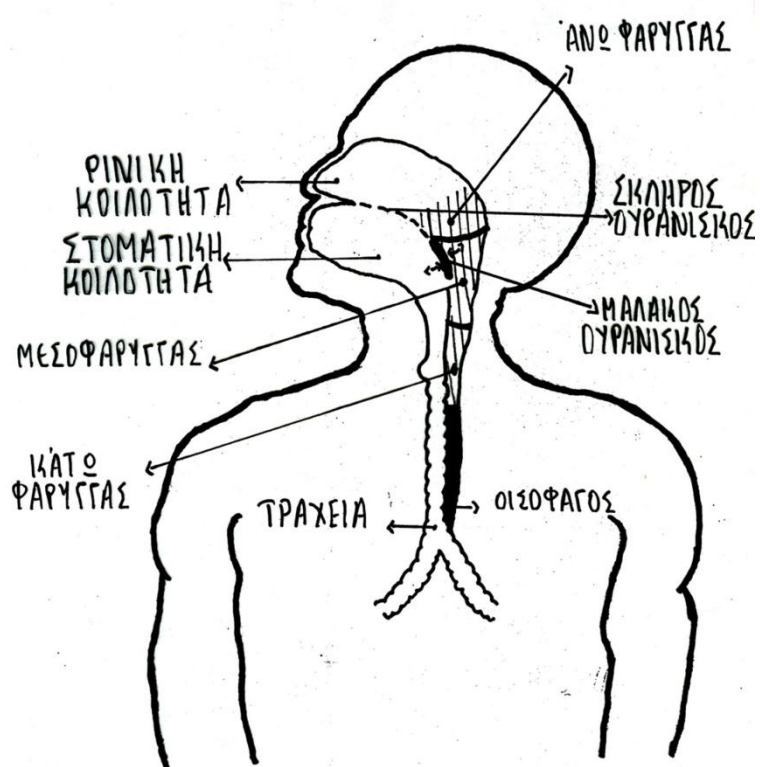
ΘΥΡΟΕΙΔΗΣ



Απεικόνιση 5 (εικόνα απο το διαδίκτυο)

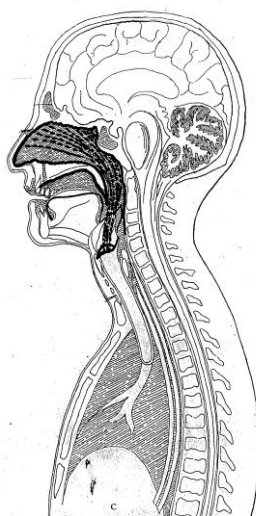


Απεικόνιση 6 (Προσωπικός σχεδιασμός)

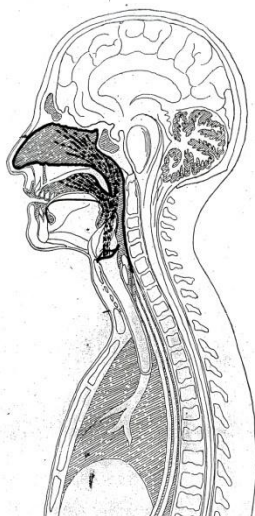


(εικόνες απο το διαδίκτυο)

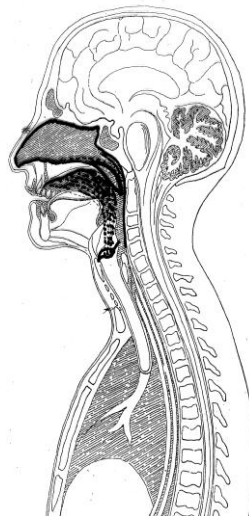
Απεικόνιση 7



Απεικόνιση 8



Απεικόνιση 9



Προτεινόμενη βιβλιογραφία

- Κυριακίδης, Χ. (2005). Μάθε να τραγουδάς σωστά. Αθήνα: Fagotto books.
- Ραυτόπουλος, Γ. Ε. (2000). Η φωνή στον άνθρωπο. Μέσο μουσικής έκφρασης και λόγου. Αθήνα: Αλκυών.
- Φούξ, Β. (1999). Η τέχνη του τραγουδιού και η τεχνική της φωνής. Αθήνα: Εκδοτικός Οίκος Σ. Ι. Ζαχαρόπουλος Α. Ε.
- Bauer, P.J. (1996). What do infants recall of their lives? Memory for specific events by one- to-two-year-olds. *American Psychologist*, 51, pp. 29-41
- Brown, S., Martinez, M. J. Hodges, D. A., Fox, P.T., & Parsons, L.M. (2004). The Song System of the Human Brain. *Cognitive Brain Research* 20, pp. 363-375.
- Chamberlain, D.B. (1988b). Babies remember birth. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Crelin, E.S. (1987). The human Vocal Tract. New York: Vantage Press
- DeCasper, A.J., & Fifer, W. (1980). Of Human Bonding: Newborns prefer their Mother's Voices. *Science*, 208, pp.1174-1176.
- Eisenberg, R.B. (1969). Auditory Behaviour in the Human Neonate: Functional Properties of Sound and their Ontogenic Implications. *International Audiology*, 8, pp.34-45.
- Fuchs, M., Meyret, S., Thiel, S., Taschner, R., Dietz, A., & Gelbrich, G. (2007). Influence of Singing Activity, Age and Sex on Voice Performance Parameters, on Subject's Activity and Use of Their Voice in Childhood Adolescence. *Journal of Voice*. (Published on line September 2007).
- Kahane, J.C. (1988). Anatomy and Physiology of the Organs of the Peripheral Speech Mechanism. In N.J. Lass, L.V. McReynolds, J.L. Northern, & D.E. *Handbook of Speech-Language Pathology and Audiology*. Philadelphia: B.C. Decker.
- Laitman, J. , & Crelin, E.S., (1976). Postnatal Development of the Basicranium and Vocal Tract in Man. In J.F. Bosma (Ed), *Symposium on the Development of the Basicranium*. Washington: Department of Health, Education and Welfare.
- Leventhal, S.A., & Lipsett, L.P. (1954). Adaptation, Pitch Discrimination and Sound Localization in the Neonate. *Child Development*, 35, pp.759-767
- Mang, E. (2006). The effects of age, gender and Language on children's singing competency, *British Journal of Music Education*, 23, pp. 161-174
- (2003). Singing competency of monolingual and bilingual children in
- Hong Kong. In L.C.R. Tip, C.C. Leung, & W.T. Lay (Eds.), *Curriculum Innovation in Music* (pp. 237-242). Hong Kong: Hong Kong Institute of Education.
- Masataka, N. (1992). Pitch characteristics of Japanese maternal speech to infants. *Journal of Child Language*, 19, pp. 213-223.
- Meltzoff, A. N. (1995). What infant memory tells us about infant amnesia: Long-Term recall and deferred imitation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 59, pp. 497-515.
- (2002). Elements of a developmental theory of imitation. In A.N. Meltzoff & W. Prinz, (Eds.),

- The Imitative Mind. (pp. 19-41). Cambridge: Cambridge University Press.
- Meyers, N.A., Perris, E.E., & Speaker, C.J. (1994). Fifty months of memory: A longitudinal study in early childhood. *Memory*, 2, pp. 383-415
- Miller, R. (1996). On the art of singing. Oxford University Press
- Nelson, S. H. & Blades-Zeller, E. (2002). Singing with your whole self. The scarecrow Press, Inc
- Papousek, H. (1994). Emergence of Musicality and its Adaptive Significance. In C. Faienza (Ed.), *Music, Speech and the Developing Brain* (pp. 111-135). Milan, Italy: Guerini e Associati.
- Papousek, M. (1996). Intuitive parenting: a hidden source of musical stimulation in infancy. In I. Deliege & J. Sloboda (Eds.), *Musical Beginnings* (pp.88-112). Oxford: Oxford University Press.
- Piaget, J. (1962). Play, Dreams, and Imitation in Early Childhood. New York: Norton.
- Rovee Collier, C. (1993). The Capacity for Long-Term Memory in Infancy. *Current Directions in Psychological Science*, 2, pp.130-135.
- Rutkoswski, J. (1997). The Nature of Children's Singing Voices: Characteristics and assessment. In: B.A. Roberts (ed.), *The Phenomenon of Singing* (pp.201-209). St John's, NF: Memorial University Press.
- Ryder, G.H. (1943). Vagitus uterinus. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 46, pp. 867-872.
- Sloboda, J. A., Wise, K. J., & Peretz, I. (2005). Quantifying tone deafness in the general population, *Ann N. Y. Acad. Sci.* 1060, pp. 255-261
- Stathopoulos, E.T. (2000). A review of the development of the child voice: an anatomical and functional perspective. In P. J. White (Ed.), *Child Voice* (pp.1-12). Stockholm: Royal Institute of Technology, Voice Research Centre.
- Sundberg, J. (1987). The science of the singing voice. Northern Illinois University Press.
- Thiery, M. Yo Le San, A., Vrijens, M., & Janssens, D. (1973). Vagitus Uterinus. *The Journal of Obstetrics and Gynecology of the British Commonwealth*, 80, pp. 183-185
- Thompson, J. (2004). Learn to use the one musical instrument we all have... find your voice. Artemis Editions
- Thurman L. & Welch G. (2000). Bodymind and Voice: Foundations of Voice Education. Iowa: National Center for Voice and Speech.
- Tomatis A. (1987). Ontogenesis of the Faculty of Listening. In T.R. Verny, (Ed.), *Pre- and Peri- Natal Psychology: An Introduction* (pp. 23-35). New York: Human Sciences Press
- (1999). Το αυτί και η φωνή. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- (2004). Το μουσικό των ξένων γλωσσών. Αθήνα: Εκδόσεις ΠΕΩ
- Vihman, M.M. (1996). Phonological development. Oxford: Blackwell.
- Welch, G. F. (1998). Early childhood musical development. *Research Studies in Music Education*, 11, pp.27-41.
- (2000a). Singing development in early childhood: the effects of culture and education on the realization of potential. In P. J. White (Ed.), *Child Voice* (pp. 27-44). Stockholm: Royal Institute of Technology.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΑΧΟΥΡΙΔΗΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ (ΠΤΝ), ΕΛΛΑΔΑ

Ο Κωνσταντίνος Τσαχουρίδης γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Βέροια. Από την μικρή ηλικία των 7 ετών ξεκίνησε να τραγουδάει και από τότε έως και σήμερα, η φωνή παραμένει το «όργανο» με το οποίο εκφράζει την αγάπη και τον σεβασμό του σε αυτό που υπηρετεί. Εργάζεται ως λέκτορας (Τραγούδι-Ορθοφωνία) στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας (Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών) ενώ παράλληλα είναι Επισκέπτης Βοηθός Ερευνητή στο παιδαγωγικό ινστιτούτο του Πανεπιστημίου του Λονδίνου υπό την εποπτεία του Prof Graham Welch. Το 1996 κερδίζει το πρώτο πανελλήνιο βραβείο ερμηνείας παραδοσιακής μουσικής σε διαγωνισμό που διοργάνωσε το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Στη συνέχεια μεταβαίνει στο Λονδίνο για τις ακαδημαϊκές του σπουδές στη μουσική και το τραγούδι, κατόπιν χορήγησης υποτροφίας από την Ιερά Μητρόπολη Βεροίας. Ο Κων/νος είναι πτυχιούχος μουσικών σπουδών του πανεπιστημίου του Λονδίνου (Goldsmiths). Το 2003 τελειώνει τις μεταπτυχιακές του σπουδές στην Εθνομουσικολογία και την ίδια χρονιά του χορηγείται υποτροφία από το ίδρυμα Michael Marks Charitable Trust για την αποπεράτωση Διδακτορικής διατριβής (2008) με θέμα: «Φωνητικές τεχνικές του Πόντου και της Ηπείρου στην σύγχρονη Ελλάδα: μια αντανakλαστική μουσική εθνογραφία». Η διατριβή του είναι η πρώτη σε πανελλαδικό επίπεδο που ασχολείται με την παραγωγή της φωνής στις ελληνικές παραδοσιακές κοινωνίες του Πόντου και της Ηπείρου και μια από τις λίγες έρευνες παγκοσμίως στη μουσική πρακτική παραδοσιακών φωνών

<http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu>
<http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu>
<http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu>
<http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu>
<http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu>
<http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu> <http://www.hejmec.eu>



Hellenic Journal of Music, Education and Culture

HeJMEC



H6JMEC



ISSN 1792-2518