ROZGRZEWKA WOKALNA

Anna Wozińska

Zanim zaczniemy rozgrzewkę…

- W trakcie wykonywania tzw. Wprawek muzycznych staraj się możliwie najbardziej rozluźniać gardło.
- Układ gardła powinien przypominać pierwszy etap ziewania. Ziewanie można z grubsza podzielić na dwa etapy: pierwszy, gdy nachodzi nas chęć ziewnięcia i robimy głęboki wdech, podczas którego da się odczuć, jak bardzo poszerza się gardło, i drugi, kiedy następuje właściwy moment ziewnięcia. W trakcie ćwiczeń pozostańmy jedynie przy pierwszym etapie, choć relaksacyjne można sobie parę razy ziewnąć.

- Wprawki staraj się śpiewać na rozszerzonym, rozluźnionym gardle, pamiętając jednak o precyzyjnym wydobywaniu dźwięków.

- Każdą wprawkę śpiewaj w wielu tonacjach dopasowanych do Twoich warunków głosowych, nawet ćwicząc w grupie, nie obserwuj i nie ścigaj się, kto z Was zaśpiewa wyżej. Każdy z nas ma inny głos, inną barwę, inne fizjologiczne możliwości – jeśli czujesz, że już wystarczy, to przerwij, poczekaj przez moment, i powróć po chwili do danego ćwiczenia.

- Oszczędzaj głos, nie forsuj gardła, śpiewaj raczej delikatnie, jedynie w wyższych partiach wprawek pozwalaj sobie na mocniejszy śpiew.

GOTOWY DO ROZŚPIEWKI? ZACZYNAMY!

ROZŚPIEWKA NR 1

- Rozpoczynamy śpiew od murmuranda. Przy zamkniętych ustach mrucz na jednym oddechu całą frazę. Po trzech zmianach tonacji z murmuranda przechodzimy do śpiewu sylab, śpiewając przedłużone “m" na początku każdej sylaby. Dźwięk wyraźnie powinien powstawać na “masce", czyli twarzy.

MA – ME – MI – MO – MU

ROZŚPIEWKA NR 2

- W trakcie śpiewu solmizacji staraj się precyzyjnie układać usta.

DO – RE – DO – SI – DO

ROZŚPIEWKA NR 3

- W powyższym ćwiczeniu dźwięk powstaje wyraźnie przy dużym udziale nosa. Każde “don" powinno być mocno zaakcentowane, a ruch położonej na brzuchu dłoni powinien pokazać, że akcent powstaje na przeponie.

DON – DI – RI – DON – DI – RI – DON – DI – RI – DON – DI – RI – DON

ROZŚPIEWKA NR 4

- Całość śpiewaj bardzo płynnie.

LI – I – I – I – MA – ME – MI – MO – MU – U – U – U – U

ROZŚPIEWKA NR 5

- Precyzyjnie otwieraj usta. Każde "sol" akcentuj, podbijając dźwięk przeponą. Dłoń położona na brzuchu powinna wyraźnie reagować na każdy akcent. Jeśli nie obserwujesz poruszającej się dłoni, na każdy akcent lekko dociskaj dłoń do brzucha, stymulując przeponę.

SOL – FA – MI – RE – DO – FA – LA – FA – DO – Mi – SOL – MI – DO

ROZŚPIEWKA NR 6

- Pierwszy i trzeci takt śpiewaj bardzo delikatnie i płynnie, drugi – bardzo skocznie i mocno.

DO – MI – SOL – MI – DO – FA – LA – FA – DO – Mi – SOL – MI – DO

ROZŚPIEWKA NR 7

- Staraj się pamiętać o dykcji, śpiewając na szerokim, nienaturalnym uśmiechu.

DIN – DI – BI – DI – BI – DI – BI – DIN – DI – BI – DI – BI – DI – BI – DIN – DI – BI – DI – BI – DI – BI – DIN

ROZŚPIEWKA NR 8

- Tę piosenkę śpiewaj wciąż przyspieszając. W trakcie pierwszej serii staraj się śpiewać bardzo wyraźnie. W kolejnych, znacznie szybszych seriach nie dbaj zbytnio o otwieranie ust, ale o sprawne nimi pracowanie. Uwaga – całą frazę (linijkę) śpiewamy na jednym oddechu.

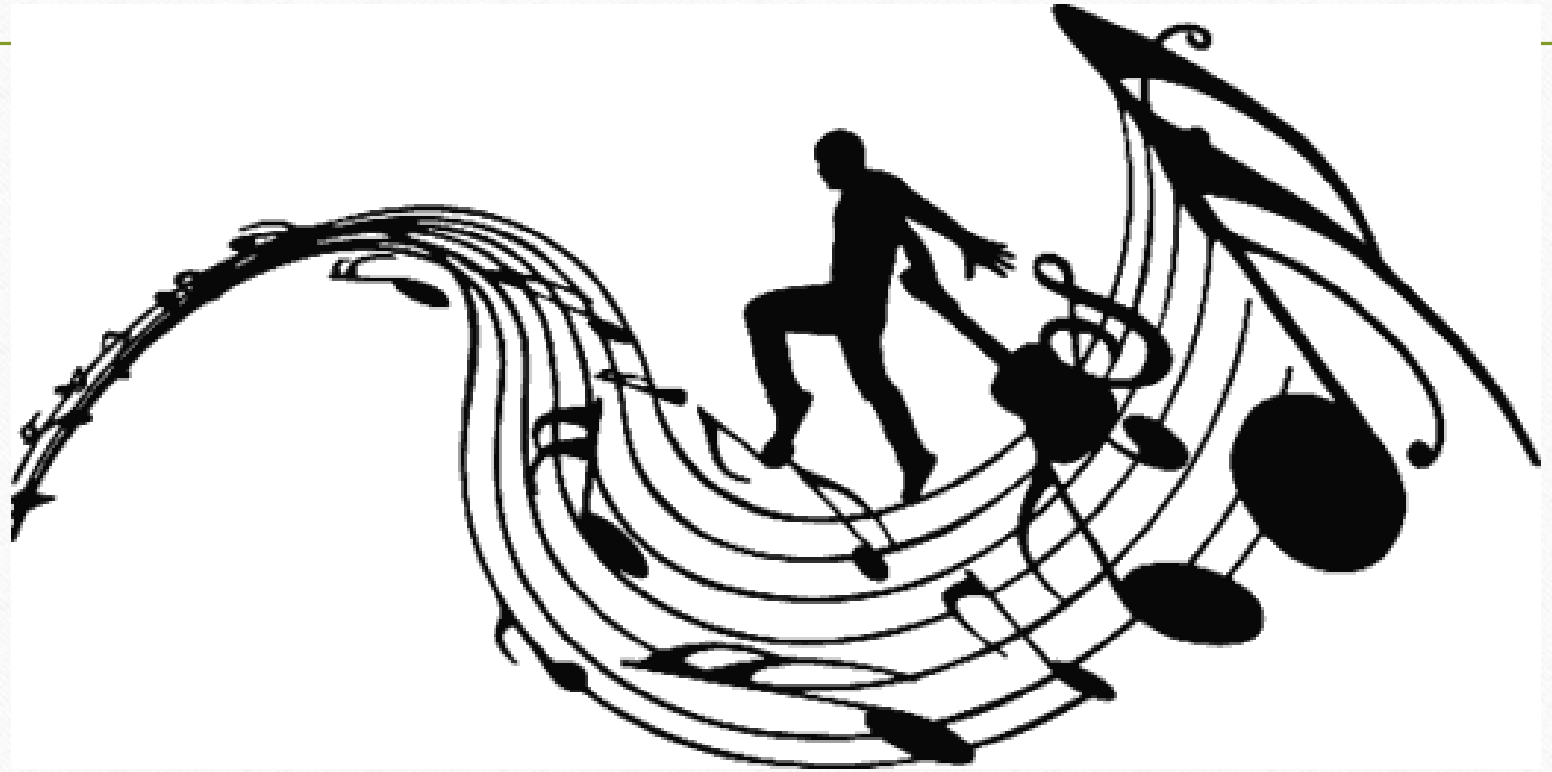
BA – BA – CI – KO – GU – TA – NIE – SIE

BA – BA – CI – KO – GU – TA – NIE – SIE

BA – BA – CI – KO – GU – TA – NIE – SIE

BA – BA – CI – KO – GU – TA – NIE – SIĘ – TU

ROZŚPIEWANY?

- Dopiero po solidnej rozśpiewce, możesz przejść do śpiewu właściwego. Pamiętaj, że jeżeli jesteś początkujący, taka rozśpiewka powinna trwać od 30 – 45 minut. Jest niczym rozgrzewka przed treningiem sportowym – pomaga przygotować aparat mowy do wzmożonego wysiłku i pozwala na uniknięcie jego nadwyrężenia. W miarę treningów wokalnych i Twoich postępów, możesz skracać czas trwania rozśpiewek. Jednak nawet największe gwiazdy nigdy nie rezygnują całkowicie z dobrego rozśpiewania i rozluźnienia żuchwy.
- Mam nadzieję, że te ćwiczenia wpłyną na poprawę jakości Twojego śpiewu!

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!